

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDOR @



Manual y libro de trabajo para adultas y adultos
sobrevivientes de abuso infantil que quieren superarse en
sus vidas

EL CENTRO MORRIS

Para sanidad del abuso infantil

PO Box 281535

San Francisco - CA 94128

Teléfono: 415 - 937 - 1854

e-mail: info@ascasupport.org

website: www.ascasupport.org

1995

El Centro NORMA J. MORRIS

Para la recuperación del Abuso infantil

Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho
a la reproducción

En forma total o parcial de cualquier forma.

Revisado

10/95, 7/96, 7/99, 11/06



Translator: Carlina D. Leon

La información y programa contenidos en este manual
no tiene por objetivo convertirse en una forma de psicoterapia o sustituir
el asesoramiento de un profesional de la salud o
de la salud mental. La aplicación de estos
contenidos se encuentran sujetos a la discreción de la lectora o lector.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

INDICE DE CONTENIDOS

Acerca *El Centro Morris*

Capítulo 1: El programa paso a paso de ASCA

Introducción

El estilo de ASCA y pasos de trabajo

Recuperación responsable, Terapia Responsable

Capítulo 2: ¡Primero su seguridad!

Introducción

Lista de Chequeo para su seguridad

Lista de chequeo de conductas suicidas y dañinas

¡Creando su plan de seguridad primero!

Conciencia _ Evaluación _ Acción

Construyendo tu sistema de apoyo

Identificando tu red de apoyo social

Compañeras y Compañeros de trabajo de ASCA

Resolviendo la relación con el perpetrador primero

Lista de chequeo de relaciones interpersonales

Estabilizando tu vida

Lista de chequeo de "Puntos Sensibles" tendientes a Crisis

Actividades personales para producir calma

¡Primero garantizar una vida en seguridad! _ Nota Final

Capítulo 3: Evaluación del Abuso Infantil

Introducción

¿Que es el abuso Infantil?

Abuso Físico

Abuso Sexual

Abuso Emocional

¿Cuáles son las repercusiones del Abuso Infantil en la adultez?

Problemas en las Relaciones Interpersonales

Autoestima

Auto - sabotaje

Problemas Sexuales

Síntomas de Trauma

Dolencias físicas

Alienación Social

Manejo de sentimientos

Conclusión

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

INDICE DE CONTENIDOS

Capitulo Cuatro: Fase Uno - Recordando

Fase Uno: Recordando

Paso Uno

Paso Dos

Paso Tres

Paso Cuatro

Paso Cinco

Paso Seis

Paso Siete

Capitulo Cinco: Fase Dos- Duelo

Fase Dos: Duelo

Paso Ocho

Paso Nueve

Paso Diez

Paso Once

Paso Doce

Paso Trece

Paso Catorce

Capitulo Seis: Fase Tres- Sanidad

Fase Tres: Sanidad

Paso Quince

Paso Dieciséis

Paso Diecisiete

Paso Dieciocho

Paso Diecinueve

Paso Veinte

Paso Veintiuno

Fases y Pasos de ASCA

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

ACERCA DEL CENTRO MORRIS

Una corporación sin fines de lucro 501 (c)(3) para el beneficio público, *El Centro Morris* fue fundado en 1991 (como la Fundación de Adultos Sobrevivientes de Incesto) para proveer psicoterapia individual y grupal en precios escalados de acuerdo a los ingresos y programas educativo y de autoayuda de bajo costo para las y los sobrevivientes de abuso sexual infantil. En noviembre del año 1993 el nombre de la organización fue cambiado al Centro de Sanidad de Abuso Infantil Norma J. Morris. Este cambio de nombre reflejaba el hecho de que el centro se había expandido en la práctica para el servicio de sobrevivientes de abuso físico y emocional, así como, al abuso sexual y para honrar a la co-fundadora y principal benefactora Norma Morris.

En 1994, detectando la necesidad creciente de programas efectivos al mínimo costo, fácilmente replicables, *El Centro Morris* cambio su foco principal al Programa de Apoyo de ASCA, descontinuo el programa de psicoterapia.

ASCA comenzó a tomar forma en enero de 1993, cuando George J. Billota, Ph.D., el Director Ejecutivo de *El Centro Morris*, le solicito a J. Patrick Gannon, Ph.D., que desarrollara sus ideas para una "segunda generación" de grupos de autoayuda dirigido a adultos sobrevivientes de abuso infantil.

Esta edición del manual *De Sobreviviente a Vencedor@* es una edición expandida y actualizada del libro del Dr. Gannon: *El alma del Sobreviviente: Un nuevo comienzo para Adultos abusados en la Infancia* junto con material adicional de nuestro manual no publicado *Libro de Ejercicios de ASCA*.

En febrero de 1993, El Consejo de Liderazgo de ASCA, compuesto por voluntarios interesados en desarrollar un Nuevo programa, comenzó a crear la Fase Uno de los formatos de las reuniones, los lineamientos del programa y las responsabilidades de los co-secretarios.

La primera reunión de ASCA se llevó- a cabo en Mayo de 1993 en San Francisco. Desde entonces, ASCA ha continuado evolucionando y se ha convertido en un programa de apoyo poderoso y efectivo para adultos sobrevivientes de abuso infantil. En septiembre 1999, *El Centro Morris*, comenzó a promover el programa de ASCA nacionalmente a través del internet. Es nuestro deseo y esperanza que a través de este medio eficiente y a bajo costo, ASCA se encuentre disponible para todos los sobrevivientes de abuso infantil a lo largo de la nación.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Capítulo 1

Programa paso a paso de ASCA

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenid@ a nuestro manual Sobreviente a Vencedor@! El Centro Norma J. Morris para la Sanidad del Abuso Infantil (o también conocido como *El Centro Morris*), en colaboración con J. Patrick Gannon, Ph.D., asesor clínico en el paso de El centro Morris, ha creado este manual como parte de su programa de servicios para adultos sobrevivientes de abuso infantil físico, sexual y emocional. Prácticamente, desde que ASCA se inició en 1993, las y los participantes han solicitado un libro de trabajo o manual para ser utilizado como parte de su proceso de recuperación. En el libro de Dr. Gannon *El alma del Sobreviviente: Un nuevo comienzo para Adultos abusados en la Infancia*, publicado 1989, se propone una alternativa de modelo de recuperación de tres etapas, el cual se constituyó en el proyecto original de ASCA, pero este libro ya no se encuentra impreso. Consecuentemente, el centro Morris ha tomado porciones de los materiales escritos por el Dr. Gannon, las cuales se han revisado y actualizado para reflejar el programa ASCA tal y como funciona hoy en día, adicionando una significativa cantidad de material explicativo. El resultado se encuentra frente a usted.

Este manual está diseñado para complementar tu participación en las reuniones de ASCA. Utilícelo individualmente, pero como un suplemento a la asistencia regular de las reuniones de ASCA. Por supuesto, es apropiado traer con usted su manual a las reuniones de ASCA, pero no encontrara ejercicios o secciones que se encuentren específicamente asociadas a la participación en las reuniones.

Encontrará primero un capítulo titulado ¡Primero su seguridad!, diseñado para ayudarle a evaluar su nivel actual de seguridad y estabilidad y ayudarle a establecer un piso firme en el cual usted podrá iniciar su camino de recuperación. A esto le sigue un capítulo extendido de los diferentes tipos de abuso y algunas de las consecuencias del abuso infantil en la vida de las y los adultos sobreviviente. Los capítulos tres, cuatro y cinco corresponden a las fases uno, dos y tres del programa ASCA, respectivamente. Cada capítulo contiene una sección con cada uno de los siete pasos que constituyen esa fase en particular. Cada sección incluye una discusión de cada paso, su rol en la recuperación y algunos ejercicios, consejos para la supervivencia y recursos materiales para ayudarte a trabajar a través de estas cuestiones o dificultades.

Es nuestra esperanza que usted utilice estas preguntas, ejercicios y sugerencias incluidas en cada uno de estos pasos como un esquema de trabajo para su participación en las reuniones de ASCA. Utilizando el contenido de este manual de esta manera traerá concreción y proximidad a las experiencias compartidas en las reuniones de ASCA, será un tipo de experiencia compartida que le ayudara a usted y a sus compañeras y

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

compañeros sobrevivientes a alcanzar cierta claridad acerca de ese paso en particular y el rol que juega en el proceso de recuperación.

Existen buenas razones para motivarle a utilizar este manual en conjunto con la asistencia a las reuniones ASCA o participar en las reuniones virtuales en www.ascasupport.org. Uno de los beneficios de asistir a las reuniones de ASCA es experimentar el sentido de comunidad que se desarrolla entre los sobrevivientes que están descubriendo que no están solos en sus experiencias de abuso y sus esfuerzos de recuperación. La estructura de los formatos de las reuniones ASCA ha sido cuidadosamente diseñada para permitir que sea más sencillo compartir experiencias y comenzar a confiar en otros, ambas como destrezas esenciales para romper con el patrón de aislamiento que caracteriza la vida de la mayoría de las y los sobrevivientes.

Las destrezas que practica y observas en las reuniones ASCA frecuentemente, sino siempre, probarán ser valiosas en sus interacciones en el espectro más amplio en el mundo. Mientras que hay mucho que se puede ganar utilizando este manual de manera individual, su recuperación será más balanceada y, creemos, más significativa y recompensante si usted toma ventaja de las experiencias grupales auspiciadas en las reuniones ASCA. Por estas razones, nosotros le motivamos a utilizar este manual como un documento anexo a la asistencia a las reuniones ASCA o la asistencia a psicoterapia individual y/o grupal (si usted cuenta con estos recursos).

ASCA es un programa de apoyo con un componente individual y un componente grupal. No es un programa de psicoterapia profesional, ni tampoco tiene por propósito sustituir la terapia individual o grupal. A diferencia de otros programas, ASCA no tiene una posición anti-terapia o anti-profesional. De hecho, El Centro Morris sostiene que el trabajo con ASCA promete mejores resultados cuando se combina con terapia individual o grupal, y motivamos a las y los sobrevivientes a combinar la consulta profesional con el apoyo obtenido en ASCA, en la medida de las posibilidades. La última sección de este capítulo se extiende un poco as acerca del rol de la terapia, la forma de encontrar un buen terapeuta y el proceso de recuperación en general.

ESTILO DE ASCA

¿Qué es ASCA?

Como usted probablemente sabe si ha asistido a las reuniones de ASCA, ASCA es un Programa de apoyo con varias características únicas. En primer lugar, está basado en aspectos psicológicos y fue creado expresamente para atender las necesidades particulares de las y los adultos sobrevivientes de abuso infantil. De acuerdo a nuestro conocimiento, es el único programa que proporciona un marco psicológico para el complejo proceso de sanidad del abuso infantil, de manera que las y los sobrevivientes puedan continuar con su vida. ASCA combina elementos extraídos del movimiento de la recuperación (como por ejemplo, del programa Alcohólicos Anónimos) con un enfoque teórico que hace hincapié en reconocer y resolver el dolor del pasado, identificando

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

conductas de afrontamiento desadaptativas y el desarrollo de nuevas habilidades que fomentan la autoestima y la salud en las relaciones interpersonales.

En segundo lugar, las reuniones ASCA, que siguen cuidadosamente formatos descritos de reuniones, están a cargo de facilitadores, ellos mismos sobrevivientes, que han recibido capacitación para ayudar a manejar los problemas que puedan surgir en las reuniones y para proporcionar un ambiente seguro y estructurado para las y los compañeros sobrevivientes. En tercer lugar, las reuniones de ASCA están abiertas a sobrevivientes de todos los tipos de maltrato infantil: físico, sexual y emocional. Y en cuarto lugar, ASCA es el fruto de un esfuerzo de colaboración entre el centro MORRIS, sobrevivientes, voluntarios, profesionales, agencias de la comunidad y la comunidad en general. Como tal, se beneficia de una amplia gama de experiencia y habilidades.

El propósito de las reuniones ASCA es permitir a las y los sobrevivientes compartir sus experiencias de abuso y de recuperación; para recibir el apoyo y la afirmación en sus esfuerzos de recuperación; para probar nuevas conductas más adaptativas, y, al hacerlo, alcanzar una mejor comprensión de sí mismos y de su proceso de recuperación. Mientras que las y los sobrevivientes aceptan sus experiencias de abuso y desarrollan patrones de comportamientos y de relaciones saludables, son capaces de poner a prueba algunos de esos nuevos patrones. El aumento de la confianza, el dominio y el sentido de responsabilidad que las y los sobrevivientes acumulan como resultado de su participación en las reuniones de ASCA son habilidades que se transfieren a un mundo más amplio.

Programas ASCA y 12 pasos

Como se mencionó anteriormente, ASCA es un programa de recuperación basado en conceptos psicológicos de recuperación. Si bien muchas de las ideas representadas en los 12 pasos programas pueden ser valiosas para las y los sobrevivientes de abuso infantil, algunas no lo son. En particular, muchos sobrevivientes tienen dificultades con la idea de "rendirse a un poder superior". El desafío para muchas y muchos sobrevivientes es encontrar el poder de cambiar dentro de sí mismos, y no en una fuente externa. Esto está relacionado con el hecho de que, para la mayoría de los sobrevivientes, la fuente de poder y control se encontró siempre fuera de sí mismas o si mismos, en sus madres, padres u otro perpetrador. Al encontrar el poder de cambiar desde dentro, se rompe con viejos patrones persistentes.

Algunas y algunos sobrevivientes también tienen problemas con algunos programas de 12 pasos los cuales tienen temas recurrentes de perdón, culpa y responsabilidad que hasta el momento no han sido asumidas. Comúnmente, los programas de 12 pasos comienzan con la suposición de que el individuo ha cometido errores, es responsable de los mismos y por lo tanto debe hacer las enmiendas correspondientes a las personas afectadas. Estas creencias no son particularmente aplicables a las y los sobrevivientes de abuso infantil. Las y los sobrevivientes adultos fueron víctimas de abusos cuando eran niños. Como niñas y niños, no tenían ningún control o elección sobre el abuso, y definitivamente no fue su culpa las experiencias de abuso. El abuso fue la acción de otra

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

persona (o personas), y muchos sobrevivientes adultos no se sienten que deben reparar comportamientos que no fueron su responsabilidad y sobre las que no tenía ningún control. Es por esta razón, entre otras, que el centro MORRIS cree que el enfoque psicológico de ASCA es más adecuado para la recuperación del abuso infantil.

Sin embargo, esto no significa que ASCA se opona a los programas de 12 pasos. Uno de los principios de ASCA es una política de "Adición, no de competencia", con respecto a los programas de 12 pasos, y nosotros no competimos en contra de los programas de 12 pasos en cuanto a su participación. Creemos que los grupos de los 12 pasos son extremadamente útiles y apropiados para las personas que enfrentan problemáticas de adicciones y quienes luchan por vivir limpios de drogas y mantenerse sobrias y sobrios. ASCA está profundamente agradecida a Alcohólicos Anónimos y otros programas de 12 pasos quienes son los padrinos del movimiento de recuperación. Sin ellos, no existiría ASCA. Sin embargo, nos vemos a nosotros mismos como un programa distinto para un problema distinto.

¿Cómo funciona el trabajo paso a paso de ASCA?

El trabajo paso a paso de ASCA es un proceso mediante el cual se concentra en un paso concreto a la vez en el programa de recuperación. Es realmente una herramienta de organización para enfocar el trabajo de recuperación en un tema a la vez, de manera que las personas no se sienten abrumadas por el número y la magnitud de las tareas que constituyen el proceso de recuperación. La idea es explorar de una manera enfocada los temas presentados en cada paso en particular, sin confundir estos temas con otros temas relacionados de otros capítulos.

Los 21 Pasos de ASCA son una declaración de las tareas y temas que la mayoría de adultas y adultos sobrevivientes enfrentan durante su proceso de recuperación de abuso infantil. Piense en ellos como indicadores o puntos de referencia a lo largo del camino de la recuperación. A diferencia de otros programas de autoayuda, ASCA no requiere que las y los participantes trabajen los pasos necesariamente, aunque usted puede optar por hacerlo si lo desea, o que los pasos se trabajen de manera lineal. Los sobrevivientes a menudo trabajan en forma de espiral, visitando varios pasos simultáneamente, e incluso pueden volver a los pasos anteriores después de haber alcanzado el cierre y la resolución, en la medida que nuevo material de surge en su proceso de recuperación. En su proceso de trabajo paso a paso puede hacer hincapié en un punto particular de los pasos en las reuniones ASCA, o en sus sesiones de terapia individual o de grupo.

Los pasos de la primera etapa tienen que ver con los recuerdos de abuso de su infancia. Usted debe reconocer lo que sucedió en el pasado antes de poder avanzar en su recuperación. Esto se convierte en la base sobre la cual construirá su recuperación. La segunda etapa se centra en examinar el comportamiento como adulta o adulto, en la conexión de sus fortalezas y debilidades actuales con los abusos que sufrió y con los mecanismos de afrontamiento que adoptó, y en permitir que la niña o el niño dentro de ti pueda vivir el duelo de los aspectos de la infancia que nunca existió para la o el sobreviviente. La tercera fase consiste en la consolidación de nuevos comportamientos

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

y sentimientos más saludables con referencia a las experiencias de abuso y sus nuevos objetivos como adulta o adulto en un nuevo sentido de sí mismo y luego salir y “practicar” estas nuevas formas de ser en el mundo.

Recuerde que no todos los 21 pasos van a tener la misma relevancia en su vida y su historia de abuso infantil. Dependiendo de su experiencia personal, algunos pasos pueden tener un significado más profundo para usted, y estos son los pasos donde es posible que desee concentrar su enfoque. Usted puede trabajar en un tema a un momento determinado, ya que es el tema que es más relevante para su vida en este tiempo. Usted puede trabajar en varios pasos a la vez, e incluso podría sentir que algunos pasos no tienen relevancia para su experiencia particular. Usted es el último juez de los pasos a trabajar y cuándo trabajar ellos.

RECUPERACIÓN RESPONSABLE, TERAPIA RESPONSABLE

Recuerdos falsos, recuerdos reales

El maltrato infantil, memoras recuperadas y reprimidas y el síndrome del “falso recuerdo” son temas muy sensibles y están actualmente sujetos a gran controversia en nuestra sociedad. La investigación del proceso de memoria en cuanto a la codificación, almacenamiento y la recuperación se encuentra todavía en su infancia, pero existen pruebas significativas que indican que los recuerdos no se almacenan de manera intacta. En su lugar, los diferentes elementos de lo que se considera “un recuerdo” pueden ser almacenados en diferentes partes del cerebro y luego “reunificados”. Esta fragmentación de almacenamiento de memoria puede ser aún más pronunciada si el evento (s) fue traumático y ocurrió muy temprano en la vida. Una de las razones de esto es que la parte del cerebro responsable de la articulación de fragmentos de la memoria en un todo no se desarrolla hasta algún momento entre las edades de 2 y 4 años. Esto, además de la variable del paso del tiempo, significa que puede haber distorsión y fragmentación de los detalles de una memoria dada.

Sin embargo, las y los sobrevivientes de abuso suelen recordar, al menos que el abuso ocurrió, incluso si no se acuerdan los detalles exactos de sus experiencias de abuso o si confunden los detalles de esta experiencia con otro material. De hecho, la mayoría de los estudios estima que por lo menos 50% de las personas entran en terapia con la totalidad o parte de sus memorias de abuso intactas. El grupo restante puede haber sido traumatizados por el abuso a un nivel tan profundo que tienen literalmente bloqueado los recuerdos hasta el momento en que es seguro para ellos recordar.

Este proceso de protección, llamado represión, es un concepto estándar en la mayoría disciplinas psicoterapéuticas, y no es único a el área del abuso infantil y de la recuperación de recuerdos. Es el medio de la psique para proteger al individuo de trauma excesivo –cualquiera que sea la naturaleza- hasta el momento en que la persona está lista para hacer frente a los recuerdos.

EL CENTRO MORRIS cree que la gran mayoría de las y los sobrevivientes que se abren y se expresan para hacer frente a sus historias de abuso fueron de hecho abusados hasta cierto punto e igualmente pueden haber reprimido algunos o todos sus recuerdos de abuso, sólo para que ellos surjan a la superficie más tarde debido a algún tipo de detonador externo o a su propia disposición y capacidad para tratar con los temas. Sin embargo, esto no significa que no hay casos válidos en que se han fabricado recuerdos, realizado sugerencias o incluso “se han implantado” memorias de experiencias, las cuales, son por lo tanto ilegítimas. Acciones no éticas de terapeutas pueden generar estos resultados, de la misma forma que los reportes exagerados de los medios, programas de opinión sensacionalistas y la imaginación de algunas personas. Creemos que algunas, si no todas, de las personas que han recuperado recuerdos y luego se retractaron de sus historias están diciendo la verdad.

También creemos que el número de estos casos de “falsas memorias” es mínimo y estadísticamente irrelevante en comparación con la incidencia real de abuso infantil y el número de personas que entran en la terapia con al menos algunos de sus recuerdos intactos. Sin embargo, le animamos a tener cuidado con este aspecto de su recuperación. Sólo usted puede ser el verdadero juez en cuanto a sus experiencias de abuso infantil. Puede haber evidencia que corrobore sus experiencias, tal como un informe médico, un amigo o un vecino que “sabía” lo que sucedía y nunca dijo nada, pero al final, usted debe ser sincera y sincero consigo mismo acerca de lo que realmente le pasó.

El papel de la terapia profesional

Como se mencionó anteriormente, ASCA no es modelo anti-terapia o anti-profesional. De hecho, ASCA está diseñado para trabajar en conjunto con psicoterapia individual o de grupo. Creemos que la ayuda profesional puede ser de gran valor para sobrevivientes intentar superar los efectos negativos de su abuso. Algunas personas tratar de hacer esto por su cuenta o asistiendo de apoyo y grupos de autoayuda solo, pero la recuperación suele proceder con mayor rapidez y de forma más segura si se está trabajando con un profesional experto. Si usted está debatiendo si se debe buscar ayuda profesional, una clave pregunta que debe hacerse es: “¿Soy capaz de hacer frente a los abusos por mi cuenta y resolverlo en la medida en que mis síntomas y problemas en la vida adulta se presentan?” Si la respuesta es “no”, entonces es recomendable que considere la ayuda profesional.

Para muchas y muchos sobrevivientes, la relación de terapia individual o grupo profesional es la piedra angular de su recuperación, sin la cual, otros cambios serían difíciles de conseguir. En una relación profesional ética y clínicamente apropiada, la o el cliente experimenta la seguridad, el respeto de los límites, la sensibilidad a las necesidades y validación de tanto el abuso que tuvo lugar como del papel de la recuperación en la creación de una vida feliz y significativa.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Sin embargo, si no puede o no quiere entrar en la terapia, no se desespere!. Puede seguir utilizando este manual de ASCA y otros materiales que se encuentran en nuestro sitio web www.ascasupport.org para ayudarlo en su proceso de recuperación. Si usted está en esta posición, es recomendable tener especial cuidado en la selección y la construcción de su red de apoyo, ya que estas personas –amigas, amigos, familiares, miembros de la iglesia, maestros y otras personas- le servirán para algunas de las funciones de un terapeuta. Usted deberá prestar especial atención a la sección en el capítulo dos, “Construyendo su sistema de apoyo”, para obtener ayuda con esta tarea. Y, por supuesto, las reuniones ASCA probablemente asuman un papel más importante en su recuperación si no puede estar en terapia.

La elección de un terapeuta

Como en cualquier profesión, hay terapeutas que demuestran mayor y menores cantidades de actitud responsable y profesionalismo en sus prácticas. Ni ASCA NI EL MORRIS CENTRO está en el negocio de la evaluación de los profesionales particulares. Sin embargo, animamos a los participantes ASCA que estén interesadas o interesados en terapia profesional individual y / o de grupo que seleccionen su terapeuta (s) con cuidado. No sea un consumidor desinformado. Haga preguntas acerca de la formación, la experiencia del terapeuta y otorgamiento de licencias. Si usted se siente cómodo, pregunte acerca de la orientación teórica del terapeuta y qué tipo de técnicas o prácticas utiliza en la terapia. En la medida de las posibilidades, confíe en su intuición y/o sexto sentido.

El debate actual sobre el abuso infantil, los recuerdos y la recuperación a menudo menciona la “terapia de memoria reprimida”. Es importante aclarar, no existe una disciplina como tal identificada. Hay varias técnicas terapéuticas, -algunas con mejor reputación que otras- que las y los terapeutas pueden usar en el trabajo con las y los clientes. Las y los terapeutas pueden utilizar estas mismas técnicas tanto con clientes que no tienen problemas o antecedentes de abuso como con los clientes que, o bien se sabe o se sospecha que pueden haber sido víctimas de abusos. La verdadera clave para la terapia competente no radica en las técnicas, sino en la experiencia y postura ética del terapeuta.

Una vez que haya entrado en una relación terapéutica con un profesional, si te sientes presionado para avanzar demasiado rápido, o si te sientas incómoda o incomodo con los métodos terapéuticos sugeridos, trate de hablar de sus inquietudes con su terapeuta. Si las sugerencias del terapeuta no se sienten ajustadas a la realidad o no son compatibles con sus recuerdos, sentimientos o creencias acerca de su abuso, igualmente trate de conversar esto también. Usted debe estar cómoda o cómodo con el ritmo de su terapia y debe ser capaz de discutir su progreso abiertamente con su terapeuta. Un terapeuta con sentido de ética nunca le obligará a realizar una actividad o técnica de recuperación con la cual usted se siente realmente incómodo. En última instancia, usted es la autoridad en sus propias experiencias. Aunque su terapeuta es un profesional y puede poseer conocimientos y habilidades que usted no tiene, usted tiene la responsabilidad de ser un participante activo en su recuperación.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Esto no quiere decir que la terapia no será, a veces, dolorosa y difícil, especialmente cuando se trabaja en cuestiones profundas alrededor de maltrato infantil. Pero hay una diferencia entre su resistencia natural a mirar y tratar con recuerdos dolorosos, y la incomodidad que surge cuando se siente cuando algo se le ha sugerido que se siente instintivamente incorrecto y/o incómodo. Si esto ocurre, y si usted y su terapeuta no pueden llegar a una solución mutuamente aceptable, entonces tal vez es hora de considerar cambiar de terapeuta.

¿Qué pasa con Enfrentar Mis abusadores?

Esta es una pregunta muy difícil, y que sólo la puede responder usted mismo. El Paso 18 de ASCA establece: "He resuelto el abuso con mis perpetradores en la medida en que es aceptable para mí". Para algunas y algunos sobrevivientes, esto significa una resolución interna con el abuso y el abusador (s) pero no implica directa confrontación. Para otras y otros, significa confrontación directa, ya sea cara a cara o por carta o por teléfono. Para otras y otros puede significar la redacción de artículos, cuentos, periódicos artículos de opinión o por hablar en reuniones públicas. Y para otras y otros puede inclusive significar emprender una acción legal para obtener la restitución por los abusos sufridos. Cada sobreviviente es diferente en su necesidad de confrontar al abusador (s). Ni ASCA ni EL CENTRO DE MORRIS tiene una política o una posición con respecto al tema confrontación. En su lugar, creemos que cada sobreviviente debe tomar esta decisión de forma individual. Lo que si hacemos, sin embargo, es alentar a las y los sobrevivientes a pensar cuidadosamente acerca de sus opciones y las consecuencias de sus elecciones.

Confrontación de cualquier tipo, y sobre todo una acción legal, puede ser muy perjudicial para la vida en general y el proceso de recuperación, en particular. El sistema legal es intrínsecamente hostil en la naturaleza. El objetivo, basado en la evidencia estándares de prueba requeridos, ya sea para un juicio civil o una condena penal son no fáciles de cumplir por el testimonio en relación con la memoria, recuperación de la memoria o técnicas e interpretaciones psicoterapéuticas. Tal vez lo más importante a tener en cuenta, sin embargo, es que al demandar legalmente a su abusador puede detonar todos los viejos sentimientos de dolor, vergüenza, culpa, antagonismo, ira y tristeza que acompañaron el abuso a plena conciencia. Existe una alta probabilidad, en efecto, que usted tenga que revivir sus experiencias de abuso en los tribunales. Por estas razones animamos a las y los sobrevivientes a pensar, y obtener información sobre las posibles consecuencias de varios cursos de acción y sopesar si están lo suficientemente centrados y fortalecidos en su recuperación para soportar las presiones y el estrés que casi siempre acompaña la decisión de emprender acciones legales.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Capítulo 2

¡Su seguridad primero!

INTRODUCCIÓN

Hemos incluido este capítulo al principio de este manual porque sentirse segura o seguro en su recuperación SIEMPRE debe ser lo primero. Si está trabajando en el Paso Uno o Paso Veintiuno, es imprescindible un marco de seguridad física y emocional a fin de avanzar en su recuperación, pues el abuso infantil supone –en su aspecto más nuclear– que las y los sobrevivientes están y se sienten inseguras e inseguros. Las personas pueden cambiar sólo desde una posición de seguridad. Si usted no se siente segura o seguro, entonces no va a progresar en su recuperación. Es esencial aspirar una base firme sobre la cual construir su nuevo ser, y el sentido de la seguridad es el núcleo de esa fundación.

El sentido de la seguridad es algo que desea incorporar a la perfección en su vida diaria, algo que en lo que se invierte con la misma dedicación como lo haría a su práctica espiritual o moral. La seguridad es algo que debe tener en cuenta no importa donde esté: en casa, con amigos y parejas, en el trabajo o en periodos de esparcimiento y especialmente en las reuniones de ASCA. La recuperación implica enfrentar recuerdos horribles, sentimientos dolorosos, sensaciones corporales de gran alcance y comportamientos e impulsos potencialmente autodestructivos. Para tener la capacidad de soportar estas reacciones, usted necesita sentirse segura o seguro y estar fortalecida y fortalecido tan tiempo como sea necesario.

Hay varios pasos involucrados en la evaluación de su nivel actual de seguridad antes de proceder a la creación de un plan para su recuperación. El resto de esta sección se centrará en ayudar a evaluar sus puntos fuertes y débiles de manera que pueda avanzar a través del programa ASCA desde un lugar de máxima fortaleza posible.

Evaluación y afrontamiento de Riesgos

Enfrentar sus experiencias de abuso y sus reacciones ante el mismo trae consigo el siguiente riesgo: el riesgo de que se sienta abrumada o abrumado, fuera de control, incapaz de tomar la decisión correcta en variedad de situaciones. Usted no puede crecer sin asumir riesgos, pero no se recuperará si usted toma riesgos para los que no está preparada o preparado. Así que, como parte de la aproximación del proceso de recuperación desde una posición de seguridad y fortaleza, tiene que aprender a distinguir entre riesgos saludables y perjudiciales.

Piense en la seguridad como una curva de U invertida, con el extremo izquierdo de la U invertida que representa la seguridad total, pero no hay riesgo y el extremo derecho de la U representa ausencia de seguridad y el riesgo máximo.

El punto de crecimiento óptimo se encuentra a la derecha de la media de la curva donde la alta seguridad se combina con bajo riesgo. Uno siempre quiere ser conservador en el equilibrio de la seguridad y el riesgo, porque se quiere evitar contratiempos que puedan ocurrir cuando el nivel de riesgo es mayor que el nivel de seguridad que usted siente que necesita.

Teniendo en cuenta que muchos sobrevivientes tienen historias de auto-sabotaje o de revictimización como adultos, ¡SEGURIDAD PRIMERO! significa aprender a tomar menos riesgos, mientras que crea más seguridad para usted.

Además de ayudar a evitar contratiempos, la idea de la ¡SEGURIDAD ES LO PRIMERO! es maximizar sus posibilidades de éxito cuando se decide tomar riesgos apropiados, de manera que empiece a construir sentido de éxito y dominio en su vida. Por el dominio de los desafíos que contienen algunos riesgos, usted comenzará a desarrollar la confianza en sí misma o sí mismo, que a su vez mejorará su autoestima. En otras palabras, usted quiere *e s t i r a r s e / f l e x i b i l i z a r s e* para su recuperación, pero nunca romperse.

El tiempo lo es todo

La recuperación se produce en pasos pequeños y constantes, tomados uno tras otro. Cada paso usted toma tiene que ser revisado, evaluado y experimentado para que pueda obtener el máximo beneficio de su duro trabajo. Trate de no adelantarse a sí mismo. Muchas y muchos sobrevivientes suelen sentirse impacientes con el ritmo de su recuperación, especialmente si tienen un pasado de varios años sintiéndose estancados. Es posible que desee dar un salto adelante e ir por el “gran éxito” debido a la necesidad de querer finalmente dejar el pasado atrás definitivamente. Pero recuerde, cuando usted salta pasos antes de estar realmente lista o listo, usted sacrifica la seguridad e incrementa el riesgo de un retroceso que puede hacer que se sienta desanimado y sin esperanza. Trate de tranquilizarse a sí misma o sí mismo con el reconocimiento de que su abuso ocurrió durante un período de largo de tiempo – años importantes en su formación- así que la recuperación completa es probable que también tome tiempo.

Es muy importante que USTED establezca la estructura y el ritmo de su recuperación. Muchas y muchos sobrevivientes ansiosos de proceder y “terminar” su recuperación a

menudo se encuentran sí mismos explorando técnicas de recuperación que los amenazan o hacen sentirse víctimas por segunda vez, además de violentadas y violentados. A menudo, estas y estos sobrevivientes tenían algún sentido de intuición que les hacía sentir que no estaban listas o listos todavía para explorar sus problemas de abuso a ese nivel de manera particular, pero no confiaron en su intuición que les instaba a moverse lentamente. Aunque es difícil resistir caminos que prometen llevar a la sanidad y la recuperación, se recomienda firmemente confiar en su propio sentido interno acerca de su habilidad. Si no está seguro si usted está lista o listo para explorar sus problemas de abuso utilizando técnicas particulares o a un ritmo diferente, verifique si puede obtener ayuda de un amigo o un terapeuta de confianza. En última instancia, sin embargo, deberá juzgar si usted está lista o listo para determinada experiencia de recuperación.

Si usted tiene un terapeuta, él o ella pueden sugerir ciertas técnicas para ayudarle en su recuperación. Si ha establecido un nivel consistente de confianza con su terapeuta, usted debería ser capaz de decirle que no se siente lista o listo para probar una técnica particular, o que siente que la terapia se está moviendo demasiado rápido (o demasiado lento). Un terapeuta con sentido de ética nunca le obligará a hacer nada de lo que usted no se siente seguro, y respetará su posición para seleccionar la oportunidad adecuada.

La evaluación de su nivel de seguridad actual

Antes de pasar a la siguiente sección de este capítulo “Creando Su Plan para la ¡SEGURIDAD ES LO PRIMERO!” le sugerimos que tome tiempo con las dos escalas de autoevaluación que se presentan a continuación: la lista de chequeo de seguridad y la lista de conductas Suicidas y Nocivas. Estas listas le ayudarán a determinar su nivel de seguridad actual. Después de cada lista de chequeo y de su puntuación, hay algunas recomendaciones que están diseñadas para ayudarle a determinar si usted está lista o listo para avanzar con un programa de recuperación.

Lista de Seguridad

Marque “Sí” o “No” para responder a cada pregunta:

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR
1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

1. ¿Tiene deseos o el impulso de hacerse daño a ti mismo? S: ___ N: ___
2. ¿Se encuentra usted en situaciones de riesgo? S: ___ N: ___
3. ¿Se siente fácilmente abrumado por sentimientos, pensamientos, recuerdos o sensaciones corporales? S: ___ N: ___
4. ¿Se siente amenazada o amenazado actualmente por alguien cercana o cercano a usted? S: ___ N: ___
5. ¿Alguna vez ha intentado suicidarse? S: ___ N: ___
6. ¿Alguna vez ha experimentado la sensación de haberse “perdido en el tiempo” o “perdido el sentido de ser si misma o mismo”? S: ___ N: ___
7. ¿Consumo alcohol o drogas en exceso? S: ___ N: ___
8. ¿Hay un arma de fuego u otro tipo de arma potencialmente peligrosa en su residencia? S: ___ N: ___
9. ¿Ha sido víctima de alguien en el marco de los últimos tres años? S: ___ N: ___
10. ¿Hay alguien cercano a usted involucrado en actividades ilegales? S: ___ N: ___

PUNTUACIÓN: Si respondió “Si” a más de tres preguntas, su nivel de riesgo actual es ALTO.

RECOMENDACIONES: Permita que esta lista de verificación le diga lo que debe hacer para reducir su nivel de riesgo y crear un nivel mayor de seguridad en su vida. Algunas de las situaciones, como el que se plantean en la pregunta ocho, relativa a las armas de fuego o armas peligrosas, se puede resolver fácilmente: retirar el arma de fuego o arma de cualquier otro tipo de su residencia. En el caso de otras situaciones, como la victimización pasada (pregunta nueve), es poco lo que puede hacer, excepto para hacer todo lo posible para evitar que se repita. En la mayor parte de las otras preguntas, los temas son un poco complicados, pero no imposibles de resolver. Usted puede (y debe) buscar ayuda profesional si usted pierde el sentido del tiempo o de sí misma o si mismo; o al experimentar impulsos de hacerse daño a sí misma o si mismo. Si usted está siendo amenazada, amenazado o abusada, abusado por alguien cercano a usted, entonces necesita tomar medidas para protegerse así misma o así mismo y hacer que las

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

amenazas o el abuso se detenga inmediatamente, incluso si esto significa poner fin a la relación. Si no está segura o seguro de la forma de abordar cualquiera de estas preguntas, entonces usted pudiese necesitar ayuda para encontrar la manera para crear ¡PRIMERO SEGURIDAD!

Lista de "Sí" o "No" para responder a cada pregunta:

1. ¿Se siente crónicamente deprimido? S: ____ N: ____
2. ¿Tiene pensamientos recurrentes de matarse a sí misma o si mismo?: S: ____ N: ____
3. ¿Tiene un plan específico para suicidarse? S: ____ N: ____
4. ¿Ha adquirido los medios para suicidarse, tales como un suministro de píldoras o un arma de fuego? S: ____ N: ____
5. ¿Tiene la intención de llevar a cabo este plan de suicidarse dentro de un marco de tiempo específico? S: ____ N: ____
6. ¿Tiene pensamientos de matar o hacer daño a otros? S: ____ N: ____
7. En caso afirmativo, ¿Ha hecho planes o acuerdos específicos para que esto ocurra? S: ____ N: ____

PUNTUACIÓN: Si usted contestó "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, su nivel de riesgo por comportamiento dañino y/o suicida es ALTO.

RECOMENDACIONES: Obtenga ayuda profesional de inmediato. Si no tiene acceso a los contactos de terapeutas privados, debe llamar a los servicios de salud mental de su condado. Los co-Secretarios de ASCA pueden tener una lista de recursos seleccionados en el área donde se realizan los encuentros, y usted le puede solicitar algunos nombres y números de teléfono. Tiene que primero disminuir el riesgo de comportamiento suicida/dañino antes tratando de iniciar o continuar la recuperación de su abuso en la infancia. Estas dos intensiones probablemente están conectadas, pero es muy importante que usted se concentre en primer lugar en la estabilización de sí misma o si mismo antes de profundizar más en el impacto de las experiencias de abuso. Hable de sus respuestas a estas preguntas con su terapeuta, para que él o ella puede hacer su

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

seguridad personal y la seguridad de los demás el foco principal de su terapia hasta que haya logrado estabilizarse a sí misma o sí mismo y sienta que está lista o listo para iniciar o continuar la recuperación esfuerzos.

Usted debe estar consciente que su terapeuta tiene ciertas obligaciones éticas y legales de advertir a las víctimas potenciales y, en algunos casos, de notificar a la policía si él o ella razonablemente creen que usted presenta un impulso suicida u homicida, o que pueda lastimar a otra persona. Aunque esto puede significar romper la confidencialidad entre los dos de usted, su terapeuta está obligada u obligado legalmente a tomar esta decisión y no recibirá sanciones por hacerlo. Esto se discute en mayor detalle en el capítulo cinco, en conexión con el Paso Catorce.

¡COMENZANDO POR CREAR SU PLAN DE SEGURIDAD!

Reconocimiento – Evaluación – Acción

Su PLAN DE SEGURIDAD comienza con tres partes – Reconocimiento, Evaluación y Acción. Garantizar su seguridad primero implica que usted pueda reconocer las situaciones que representan peligro o riesgo - tanto para usted (en términos del grado de riesgo que pueda tolerar) como para las personas alrededor de usted (en el caso de que usted tenga pensamientos de matar o dañar a otra persona), y que tome las medidas adecuadas para protegerse tanto a usted como a los demás. Una vez que haya identificado los peligros y riesgos y reconozca las señales que su cuerpo y mente envían en respuesta a estos estímulos, tiene que evaluar por qué se activan estas señales. ¿Que es lo que existe en el entorno actual que conlleva a que estas reacciones resalten? Después de conectar la causa (el evento desencadenante, signo o comportamiento) con el efecto (la señal o respuesta), es necesario tomar medidas de manera que se restaure el sentido de seguridad, tanto para usted y para otros a su alrededor.

El tener esta estructura en mente y accesible en la medida que transcurre su vida diaria, será esencial para la comprensión y la interrupción de los patrones destructivos del pasado y sustituirlos por patrones más saludables. Recuerde que la ruptura de viejos hábitos que están basados en guiones inconscientes ligados a su abuso significa la superación de la tendencia a repetir viejos patrones (patrones que le resultan familiares). Al principio se necesita más energía para cambiar, pero se hace más fácil con la práctica y el éxito.

Reconocimiento

Anote tantos signos físicos, emocionales o intuitivos como pueda que le indican que su seguridad podría estar en riesgo (Por ejemplo, el corazón late más rápido o tiene una sensación de algo estancado en la garganta)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Si necesita más espacio, utilice hojas adicionales y manténgalos con su manual.

Evaluación

Escriba lo que piensa normalmente podría desencadenar estas reacciones a cierta situaciones. Por ejemplo, los detonadores pueden ser internas (por ejemplo, inconsciente recuerdos, sueños o miedos) o externos (por ejemplo, las interacciones con ciertas personas o determinados tipos de actividades o experiencias). Recuerde que TODAS y TODOS tienen dificultad con ciertos tipos de situaciones, aunque la naturaleza de las situaciones varía con cada individuo. Si usted puede, trate de centrarse en situaciones que se perciben conectadas con su abuso o abusadores.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Si necesita más espacio, utilice hojas adicionales y manténgalos con su manual.

Acción

Anote todas las acciones que se pueda imaginar puedan ayudarle a re-estabilizarse después de sentirse inseguro. Algunas de estas acciones serán evidente y prácticas, tal como salir del entorno que está causando el peligro. Otras acciones deben ser adaptadas a sus necesidades particulares, basadas en el tipo de abuso que sufrió.

Trate de desarrollar una gama de opciones que le servirá en una variedad de situaciones.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

La construcción de su sistema de apoyo

Muchas y muchos sobrevivientes sienten que tienen pocas personas con las que pueden hablar o conseguir apoyo de respecto a su recuperación. Es importante no fomentar la recuperar en el vacío. Usted necesita la ayuda de las y los sobrevivientes con ideas afines y empáticas y de profesionales entrenados. El programa ASCA fomenta el uso combinado de profesional terapia y autoayuda para la recuperación óptima; no compartimos la postura anti-profesional de algunos programas de autoayuda. Aprender a confiar en los demás y recurrir a ellos para apoyo es un paso crucial en la recuperación. Si lo hace, desafía una de las nociones básicas que surge a partir de una historia de abuso: precisamente, que la gente es peligrosa.

Identificación de su Red de Apoyo

En el espacio de abajo, anote a todos que usted puede pensar que puede llamar para apoyo en tiempos de necesidad.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ahora mire su lista reflexivamente ¿Son estos apoyos adecuados para sus necesidades diarias? ¿Puede identificar a aquellas personas que podría llamar para un chequeo de rutina o para compartir una taza de café y en las y los que podría confiar en una situación de emergencia? Si el resultado son sólo uno o dos nombres en total, entonces tal vez usted necesita para expandir su apoyo sistema. Si la única persona que escribió es su terapeuta, entonces considere involucrarse más con ASCA u otras actividades orientadas a sobrevivientes. Las y los compañeros de trabajo y de estudios pueden demostrar ser aliados valiosos en su recuperación; sólo recuerde que, por su naturaleza,

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

ambientes de trabajo y de estudio ponen más restricciones en los y la calidad de los contactos que usted puede tener con los demás. Si usted tiene un interés particular, como un deporte, puede encontrar almas con intereses afines que pueden ser de ayuda en momentos de necesidad y por último, si usted asiste a diferentes reuniones ASCA, utilice la lista telefónica semanal de cada reunión para expandir su red de apoyo.

Compañeras y compañeros de ASCA

Utilice el siguiente espacio para anotar los nombres y números de teléfono de Participantes ASCA con quien usted se sentiría cómodo para llamadas de apoyo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Primero: Resolución de Relaciones Abusivas

Muchas y muchos sobrevivientes adultos se encuentran en relaciones que de alguna manera son paralelas o se parecen a sus escenarios de abuso infantil. En algunos casos, estas relaciones son realmente abusivas, si no físicamente o sexualmente, por lo menos, emocionalmente. Violencia doméstica o de pareja es otro comportamiento relacionado con abuso infantil. El impacto psicológico o emocional de la violencia conyugal en la y el sobreviviente puede ser tan devastador como el daño físico porque refuerza y restablece la sensación de temor, amenaza y desvalorización personal que el abuso infantil originalmente creo. Muchas y muchos sobrevivientes se inclinan a negar el carácter abusivo de sus relaciones adultas, tanto como alguna vez negaron sus experiencias de abuso infantil.

Si usted nunca ha reconocido o resuelto el abuso infantil, tiene una alta probabilidad de repetir inconscientemente, parcial o totalmente el ciclo, con un socio, cónyuge o amigo. La investigación nos dice que las y los sobrevivientes de abuso están sujetos hasta cinco

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

veces más al riesgo de futuras victimizaciones a diferencia de las personas que no fueron víctima de abusos. Además de crear problemas en sus relaciones actuales, e incluso la exponerse a la amenaza de abuso físico, esta negación puede seriamente comprometer su proceso de recuperación.

Parte de su plan ¡SEGURIDAD PRIMERO! es evaluar si sus relaciones personales actuales son abusivas. Si determina que sus relaciones personales son abusivas, entonces tendrá que resolverlas antes de iniciar su recuperación. Este problema puede ser muy complicado, ya que, en algunos casos, sus expectativas de las relaciones (expectativas que han sido moldeadas por sus experiencias de abuso infantil), puede afectar a su percepción de cómo la gente le trata. En otras palabras, lo que espera que suceda en sus relaciones puede jugar un papel tan importante en su percepción como lo que realmente sucede. Dependiendo de los detalles de su situación y su personalidad, es posible que necesite ayuda en distinguir lo que realmente le está pasando en este momento y lo que es una percepción basada en sus experiencias infantiles y los recuerdos.

Cualquiera que sea el caso, sus interacciones con otras y otros deben estar orientadas en apoyar sus objetivos generales de recuperación, y no para destruir sus esfuerzos actuales o reforzar patrones de abuso infantil obtenidos en el pasado. Recuerde que la idea detrás de ¡SEGURIDAD PRIMERO! es ser capaz de trabajar en su recuperación desde una posición de fortaleza que resulta de haber eliminado los temores asociados con el abuso. Dado que la recuperación es una más tarea difícil, necesita toda la ayuda y el apoyo que pueda obtener, y esto incluye el asegurarse que en sus relaciones personales no se repiten viejos patrones abusivos.

A continuación se presenta una lista de verificación Relaciones Personales. Utilícelo para evaluar el grado de apoyo y seguridad proporcionada en sus relaciones personales. También puede utilizar la lista de comprobación para las relaciones de trabajo, aunque éstas tienden a no tener tanto impacto en su sentido de seguridad, en parte debido a la naturaleza más estructurada y (por lo general) restringida del lugar de trabajo.

Lista de chequeo de Relaciones Personales

Marque "S" o "No" a cada pregunta que se aplica:

1. ¿Su pareja o cónyuge alguna vez le ha golpeado? S: ___ N: ___
2. ¿Su pareja alguna vez le ha obligado a tener relaciones sexuales? S: ___ N: ___
3. ¿Su pareja alguna vez le ha abusado verbalmente o le ha faltado el respeto utilizando sobrenombres, o menospreciándole o te amenazándole? S: ___ N: ___

4. ¿Ha tratado su pareja de restringir el tipo o el tiempo que compartes con otras personas en su vida? S: ___ N: ___

5. ¿Ha asignado su pareja intenciones infundadas y maliciosas sistemáticamente acerca de sus acciones y opiniones? S: ___ N: ___

6. ¿Siente miedo de no estar de acuerdo con u oponerse a su pareja? S: ___ N: ___

7. ¿Esta relación te hace sentir de la misma forma que te sentías cuando eras niño? Y: ___ N: ___

8. ¿Te sientes dominada, o dominado, controlada o controlado por tu pareja? S: ___ N: ___

PUNTUACIÓN: Si usted contestó "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, tendrá que determinar si su historia de abuso infantil se perfila su percepciones de su relación (s) actual o si la relación es, de hecho, abusivo de alguna manera.

RECOMENDACIONES: Si usted está siendo golpeada o golpeado, obligada u obligado a tener relaciones sexuales, criticada o criticado, insultada o insultado, usted debe tomar medidas para detener esta patrón real y potencialmente peligroso. Si usted está siendo dominada o dominado en una o más formas destructivas, usted debe buscar ayuda profesional para encontrar la manera de rectificar o dejar la relación o insistir que su pareja obtenga ayuda para eliminar el comportamiento abusivo. En los casos más sutiles, en las que no son claras en cuanto a si sus percepciones de abuso se basan en el pasado o en el presente, es recomendable que obtenga ayuda profesional para entender completamente la dinámica interpersonal que se están dando en su relación (s). Una vez más, los Cosecretarios de ASCA de su reunión podrían tener listas de recursos locales para ayudarlo a encontrar la ayuda que necesita.

La estabilización de su vida

Antes de la recuperación, muchas y muchos sobrevivientes viven vidas caracterizadas por constantes crisis. Decepciones de empleo, cambio de lugar de residencia, relaciones fracasadas y reveses financieros son algunas características que pueden resultar de problemas de abuso de la infancia no resueltos. Por supuesto, estas dificultades pueden

ser causadas por otras tensiones y problemas de la vida. Las razones de esto son complejas, pero para muchas y muchos sobrevivientes que se reduce a una incapacidad para establecer regularidad, previsibilidad y coherencia en la vida debido al caos interno progresivo asociado con la historia de abuso. Muchas y muchos sobrevivientes se encuentran a sí mismos funcionando en “modo de crisis”, respondiendo con medidas de emergencia que en nada contribuyen a resolver el problema de raíz. Como resultado, cada nueva crisis consume una cantidad energía valiosa y de atención, y por consecuente la tarea de resolver los problemas subyacentes es ignorada. Vivir la vida en “estado de crisis” es realmente agotador y desalentador. Después de años, este tipo de funcionamiento puede llevar al desaliento, impotencia y desesperanza.

Tratar de iniciar y llevar adelante la recuperación cuando su vida diaria es tan inestable es proyectarse para el fracaso. La recuperación es realmente una posibilidad, pero es poco probable que ocurra hasta que se hayan resuelto las diversas crisis que estremecen su vida. Por lo tanto, un componente clave del PLAN DE SEGURIDAD! será identificar y empezar a estabilizar áreas problemáticas en su vida antes de embarcarse en su recuperación. No es necesario resolver totalmente estos problemas -que aparecerán a medida que trabaja en el proceso de recuperación – sino entender que la recuperación exitosa depende de las medidas que se hayan tomado para organizar y estabilizar su vida. De este modo, se reducirá la frecuencia de las crisis y aumentara así la cantidad de tiempo y energía que puede dedicar a su recuperación. La lista de verificación que se presenta a continuación le ayudará a identificar y clasificar los problemas que pueden estar desviando la energía de sus esfuerzos de recuperación.

Lista de verificación de aspectos vulnerable a Crisis

Marque “S” o “No” para cada área de su vida y luego determine el nivel del problema, utilizando una escala de uno (cuando no hay problema) a diez (problema en gran medida) para cualquiera de sus respuestas positivas:

- | | NIVEL |
|---|-------|
| 1. Relaciones S: ____ N: ____ | _____ |
| 2. Finanzas S: ____ N: ____ | _____ |
| 3. Maternidad/ Paternidad S: ____ N: ____ | _____ |

- 4. Trabajo S: ___ N: ___ _____
- 5. Vivienda S: ___ N: ___ _____
- 6. Estado psicológico o emocional: S: ___ N: ___ _____
- 7. Relaciones Familiares S: ___ N: ___ _____
- 8. Adicciones S: ___ N: ___ _____
- 9. Problemas de salud S: ___ N: ___ _____
- 10. Problemas legales S: ___ N: ___ _____

PUNTUACIÓN: Cuente el número de respuestas afirmativas y luego clasifique las áreas conflictivas comenzando con las áreas de más alta puntuación (más problemáticas) y terminando con las de más baja puntuación (menos problemática.)

RECOMENDACIONES: Su objetivo a largo plazo es estabilizar el mayor número de sus áreas problemáticas en la medida que sea posible, pero usted debe comenzar con los tres problemas de más alta puntuación en la lista, o los que usted cree que causan la mayor inestabilidad en su vida. Concéntrese en cada una de estas tres áreas problemáticas clave y trate de determinar cómo se puede estabilizar cada una a largo plazo. Puede que tome algún tiempo y análisis el llegar a ideas verdaderamente valiosas, pero, a menos que inicie este proceso, lo más probable es que retrase su proceso de recuperación y siga funcionando en “modo de crisis”.

Aspectos prioritarios vulnerables a crisis en mi vida

Aspecto vulnerable # 1

Soluciones a intentar: _____

Aspecto vulnerable # 2:

Soluciones a intentar: _____

Aspecto vulnerable # 3:

Soluciones a intentar: _____

Si usted encuentra que tiene altos puntajes en más de tres áreas de problemáticas, pruebe identificar las “tres de más relevancia” y centre sus esfuerzos en estas áreas primero. Si intenta enfrentar a todas las áreas problemáticas a la vez, es más probable que se sienta abrumada o abrumado por el volumen y el alcance de las tareas a realizar.

Si se puede aislar tres áreas clave y centrarse en resolverlas, va a obtener un sentido de logro y el dominio que va a ayudar a identificar el siguiente grupo de “áreas vulnerables” y así sucesivamente hasta que haya sido capaz de abordar todos los temas que son de su interés.

Si usted no puede hacer estos ejercicios o encontrar que no los puede poner en práctica, entonces necesita un poco de ayuda a enfocar sus esfuerzos. Considere la posibilidad de ver a un terapeuta o hablar con alguien que usted cree que ha resuelto estos problemas (s) en su propia vida. Trate de entender qué es lo que le impide hacer los cambios necesarios para estabilizar su vida.

Actividades de Auto-consuelo

Una de las habilidades más importantes que deben aprender los sobrevivientes es cómo calmarse emocionalmente. La mayoría de las y los sobrevivientes nunca aprenden a auto-calmarse en la infancia porque las madres y padres que abusan también son frecuentemente limitados en las capacidades para calmarse a sí mismos y, en consecuencia, están limitados para enseñar a sus hijas e hijos a calmarse a sí mismos. Sin embargo, es esencial que en su recuperación desarrolle cierta capacidad de auto-consuelo desde el principio en su proceso de recuperación. Usted necesitará esta habilidad a medida que avanza a través de las diferentes etapas de la recuperación.

El proceso de producir calma es lo que las buenas madres y padres hacen cuando sus hijas e hijos están emocionalmente afectados. A menudo implica un toque reafirmante que es cálido y reconfortante. Puede involucrar palabras que son tranquilizadoras, empáticas y esperanzadoras. Puede tratarse de actividades que son físicamente, intelectual o sensorialmente nutritivas y calmantes, tales como caminar, leer uno de sus libros favoritos o compartir una comida especial. También puede implicar prácticas cotidianas que son espiritualmente edificantes e inspiradoras, como la meditación. Cuando se puede realizar este tipo de cuidado de a ti misma o mismo –cualquiera que sea la actividad que ha escogido – entonces usted ha aprendido a auto-calmarse.

Usted probablemente tiene su propia lista de estrategias auto-calmantes. Algunas pueden ser más saludables que otras. Usted tendrá que evaluar cómo se calma a sí mismo, de manera que pueda retener las prácticas saludables y tratar de eliminar o controlar la menos saludable. Entonces usted tendrá que añadir algunas nuevas estrategias que puedan proporcionar comodidad y calma adicional durante los momentos más difíciles emocionalmente en la recuperación.

Las Formas de calmarme hoy son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nuevas formas que podría aliviarme

1. Ejercicio físico
2. Practica de meditación, visualización guiada o relajación profunda
3. Escribir en mi diario
4. Hacer una práctica espiritual
5. Tomar un baño caliente
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

¡LA SEGURIDAD ES PRIMERO! UNA NOTA FINAL

El objetivo de este capítulo es alentarle para que desarrolle una práctica diaria de vida con la premisa en mente de ¡SEGURIDAD PRIMERO! En cualquier situación, con cualquier persona, usted enfrenta todo tipo de decisiones o elecciones, y es en su mejor interés empezar con su plan de ¡SEGURIDAD PRIMERO!, tanto para evaluar los peligros potenciales e identificar los mecanismos de afrontamiento útiles y apropiado para la situación. Cuanto más se puede incorporar su plan de ¡SEGURIDAD PRIMERO! en su vida, más se reducirá el tipo de contratiempos que plagan tantos sobrevivientes (y que probablemente también le han plagado su vida). De esa manera, puede enfocar su energía en los esfuerzos creativos de recuperación y reducción del comportamiento de auto-sabotaje. Al hacer esto, usted comenzará a experimentar la estabilidad que es tan esencial para el funcionamiento saludable.

También puede llevar elementos de su plan de ¡SEGURIDAD PRIMERO! a sus interacciones con ASCA. En caso de que sienta abrumado o con sus sentimientos desencadenados por lo que escucha en una reunión, usted tendrá una gama de opciones para calmarse a su disposición. En lugar de escuchar lo que se dice, puede dirigir su atención a sus reacciones personales y determinar por qué usted está teniendo esa reacción particular. Si sus sentimientos son abrumadores, siempre se puede salir de la reunión. Usted puede levantar su mano y pedir a las o los co-secretarios por una voluntaria o un voluntario que salga de la reunión y se siente a hablar con usted. Usted puede decidir no asistir a las reuniones de los días se siente especialmente vulnerable. Usted puede hablar de sus reacciones a las reuniones o acciones con otros participantes de ASCA o incluso los co-secretarios. Y, por supuesto, usted puede discutir sus reacciones con los miembros de su red de apoyo para determinar si todavía es útil para usted asistir a las reuniones de ASCA. Cualquiera o todas estas estrategias puede ser parte de su plan de ¡SEGURIDAD ES PRIMERO!, junto con muchas otras opciones que usted haya identificado para usted misma o mismo.

Sea cual sea su plan de ¡SEGURIDAD PRIMERO!, es importante que usted lo adopte como parte de su vida diaria. Cuanto más lo haces, más se va a internalizar un sentido interno de seguridad que la mayoría de quienes que no han sufrido abuso infantil lo dan por sentado. Desde la fundación de su plan de ¡SEGURIDAD PRIMERO!, su proceso de

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

seguridad tendrá lugar, produciendo así un sentido de sí mismo capaz de crear el tipo de vida por la que usted ha estado luchando.

Capítulo 3

Evaluación del Abuso Infantil

INTRODUCCIÓN

El siguiente paso en su proceso de recuperación consiste en aprender algunas definiciones generales y estadísticas sobre los tres tipos de abuso infantil. Es importante conocer esto con la finalidad de comparar su propia experiencia con lo que generalmente se conoce acerca del abuso infantil. Una parte crítica de la recuperación del abuso infantil es aprender a distinguir lo que realmente le pasó y si esas experiencias constituyen abuso infantil. En esta próxima sección, se enfrentará a la realidad del abuso infantil con absoluta franqueza. El propósito de esta revisión no es negar el pasado, sino iluminarlo; no justificar las acciones de sus abusadores, sino para hacerlos responsables; y, por último, no para culparse a usted misma o usted mismo sino para desarrollar una nueva comprensión de su experiencia. Su capacidad de entender la complejidad de los factores que intervienen en su abuso le servirá para alcanzar que el pasado resulte menos abrumador y/o amenazante.

La lectura de este material puede ser doloroso, y es posible que no desee continuar hasta que se sienta preparada o preparado para tolerar cualquier sentimiento que pueden surgir. Es posible que desee leer este capítulo en secciones, lo que permite un suficiente tiempo para digerir el material antes de continuar. Lo puede leer con una amiga o un amigo y hablar de sus reacciones con miembros de ASCA o de su red de apoyo o su terapeuta. Recuerde que aunque usted es una adulta o un adulto, los sentimientos que pueden surgir son los de una niña o un niño.

La sección sobre el abuso infantil es seguida por una discusión general de algunas de las formas en las que el abuso infantil puede impactar las vidas adultas de las y los sobrevivientes. Es probable que reconozca muchos de los patrones de comportamiento que se describen en esta sección, ya que usted se encuentra en el proceso de recuperación. La intención es poner de relieve algunas de las claves de áreas problemáticas, pero esta exposición está lejos de ser completa, y debe recordar que hay personas que no fueron abusadas que pueden tener los mismos comportamientos y problemas. En otras palabras, las dificultades en la vida adulta pueden ser causadas por una serie de factores ambientales y sociales, de las cuales sólo una es el abuso infantil.

¿Qué es el abuso infantil?

El maltrato infantil se define generalmente como cualquier acto de omisión o comisión que pone en peligro o perjudica la salud y el desarrollo físico o emocional de un niño, y por lo general está dividida en tres subcategorías: físicos, sexuales y emocionales.

Abuso físico

El abuso físico se define como cualquier acto físico cometido contra una niña o un niño, lo que resulta en una lesión no accidental. Ejemplos de abuso físico incluyen golpes severos, bofetadas, mordiscos, cortadas, empujones, punzadas, quemaduras, torceduras, agitación, asfixia, golpes, pellizcos, apretadas, latigazos, patadas, tirones de pelo, de las piernas o de los brazos e inmersión en agua.

Los signos corporales que pueden indicar abuso físico incluyen contusiones, quemaduras, picaduras, marcas, ronchas, pinchazos en la piel, cortes, abrasiones, hemorragias, fracturas de huesos, espirales, fracturas, desgarró de la piel, hemorragia interna, y la pérdida de cabello. La mayoría, si no todos, de estos signos físicos también pueden ser el resultado de otras causas naturales no referidas al maltrato infantil. Es extremadamente importante que se tenga esto en cuenta, tanto mientras que evalúa lo que le pasó, como en casos en los que se observa estos signos corporales en otra niña, niño, adulta o adulto.

Los signos de comportamiento que pueden indicar abuso físico incluyen extrema vigilancia, miedo, explorar el entorno por posibles amenazas percibidas, estremecimiento en forma de auto-protección, ya sea por la evitación de personas o la unión inusualmente rápida a las personas, comportamiento hostil o agresivo, comportamiento autodestructivo (como caminar delante de coches o caerse por la ventana), y otros comportamientos autodestructivos tales como la provocación de incendios, la mutilación o el asesinato de animales. Si bien creemos que las personas que exhiben estos comportamientos son posiblemente tengan algunos antecedentes de abuso físico, nos cuidamos de asumir automáticamente que el maltrato infantil es la causa de tales comportamientos.

El ataque, el abandono y el asesinato de niñas y niños ha estado sucediendo desde los albores de la civilización, y se ha convertido recientemente en un delito castigado de la mayoría, si no todos, los estados. Lo que antes se hacía referencia en los siglos anteriores como "asesinato del alma", se redefinió en 1962 como "síndrome del niño maltratado". Ahora, en reconocimiento de que existes otros tipos de maltrato infantil, se conoce como abuso físico. En 1985, la Sociedad Americana Humane informó que el 22% de todos los casos reportados de abuso involucraban abuso físico, cifra sólo superada por los casos de negligencia. El abuso físico se produce en todos los grupos étnicos, profesionales y socioeconómicos, aunque puede ser más pronunciado en las familias

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

que viven en la pobreza. Las dificultades económicas, el racismo y el desempleo son factores de estrés que pueden promover la violencia familiar. El abuso físico también se produce fuera del hogar, en las escuelas, guarderías, en las actividades de recreación después del horario escolar y en los grupos de jóvenes de la comunidad y las organizaciones.

Entre las edades de 2 y 12, los niños son frecuentemente más abusados físicamente que las niñas porque los niños son más propensos a esta edad por presentar problemas de comportamiento o disciplina. A esta edad los niños generalmente tienen niveles de actividad más altos que en las niñas. Esto puede irritar a las madres, los padres o cuidadores y dar lugar a castigos corporales abusivos. En la adolescencia, las niñas se hacen más de un objetivo para la violencia física que los jóvenes porque son físicamente más vulnerables. Los roles sociales estimulan a las jóvenes a adoptar una actitud más pasiva ante el mundo; como resultado, a menudo se encuentran en mayor peligro de ser dominadas por otros.

La negligencia física tiende a preceder a abuso físico real, porque la mayoría de las niñas y los niños odian ser ignorados o descuidados y aumentarán su comportamiento con la intención de demandar atención para promover el cuidado, así como la irritabilidad de sus madres y sus padres. Las madres, los padres u otros adultos que físicamente abusan fueron tratados por lo general de una manera similar cuando eran niñas o niños; por lo tanto, niñas abusadas y niños abusados a menudo se convierten en abusadores. Las posibilidades de abuso aumentan si las niñas o los niños les recuerdan a sus madres / padres / abusadores de alguien que no le gusta o no les cae bien o sobre los que tienen sentimientos no resueltos o ambivalentes. Las niñas y los niños con especial necesidades o discapacidad están en mayor riesgo de ser abusados porque exigen más de sus madres y padres.

El abuso físico a menudo comienza con el pretexto del castigo por disciplina y termina como castigo que se salió de control y terminó mal. Lo que comienza como el castigo corporal con un propósito y un sentido de contención a menudo puede llegar a ser excesivo. A menudo es una expresión de los propios conflictos personales de las madres / los padres / abusadores. En algunos casos, el abuso físico toma la forma de castigo extremo que impone a los padres sobre el niño por razones aparentemente arbitrarias. El castigo corporal que es repentino, o arbitrario o no explicado como consecuencia de un comportamiento particular de parte de la niña o del niño es generalmente considerado abusivo. Golpear a una niña o un niño en las zonas sensibles del cuerpo, tales como la cara, el estómago o en los genitales se considera es un castigo severo y es reportable como el abuso infantil.

Castigo que se ha aplicado con la intención de evitar comportamientos futuros antes de que dicha conducta haya sido iniciado por la niña o niño, por ejemplo, quemar la mano de una niña o un niño mano como una forma de enseñarle a no tocar la llama de la estufa, generalmente se considera abuso infantil. Disciplinar físicamente a las niñas y/o los niños pequeños antes de que sean capaces de entender la conexión entre el comportamiento y el castigo es generalmente considerado abuso infantil. Cualquier requerimiento o demanda que exige que la niña o el niño haga algo que él o ella no está en la capacidad físicamente o evolutivamente, tales como el control de esfínteres antes de la edad o asumir la responsabilidad por el cuidado de hermanos más pequeños, generalmente se considera abuso infantil.

Preguntas para su diario de reflexión:

1. ¿Te castigo tu madre / padre / cuidador golpeándote con la mano o con algún implemento hasta que fuiste lesionado (moretones)?
2. ¿Te dieron alguna cachetada que te dejó con un ojo amoratado, sangre en la nariz o mejilla amoratada?
3. ¿Alguna vez te dieron puñetazos, patadas o te lanzaron contra la pared?
4. ¿Alguna vez te obligaron a asumir una posición físicamente incómoda como por ejemplo sentarte en cuclillas o de rodillas por largos períodos de tiempo?
5. ¿Alguna vez encerrado en un armario o en el sótano durante varias horas?

Abuso Sexual

El abuso sexual se define como cualquier acto sexual dirigido a una niña o un niño que implica contacto sexual, ataque sexual o explotación. El abuso sexual se divide en dos categorías: de contacto y sin contacto. Los actos de abuso sexual infantil contactos incluyen caricias, violación, incesto, sodomía, actos lascivos o lujuriosos, copulación oral, coito y penetración genital o anal usando un objeto extraño. Ejemplos de abuso sexual de no contacto incluyen el exhibicionismo, la presentación de imágenes pornográficas, narración de historias sexuales, permitir a la niña o al niño presenciar relaciones sexuales entre adultos, tratar a la niña o al niño de una manera sexualmente provocativa o la promoción de la prostitución en menores de edad.

Los signos físicos que pueden sugerir la presencia de abuso sexual incluyen enfermedades de transmisión sexual; secreción o infección genital; lesiones físicas o irritación de las áreas oral, anal o genital; dolor al orinar o defecar; dificultad para caminar

o para sentarse debido al dolor genital o anal; dolor de estómago y/o dolores de cabeza u otros síntomas psicossomáticos. Una vez más, la mayoría, si no todos, de estos síntomas pueden resultar por otras causas o condiciones no relacionados con abuso sexual. Por favor, tenga esto en cuenta al evaluar su propia historia.

Los signos conductuales que pueden resultar de abuso sexual incluyen conducta sexual inapropiada para la edad con sus pares o juguetes; excesiva curiosidad acerca de asuntos sexuales; comprensión excesivamente avanzada de la conducta sexual (especialmente en las niñas y los niños más jóvenes); masturbación compulsiva, prostitución o promiscuidad; y la incontinencia (en el caso de relaciones sexuales anales). Una vez más, estos síntomas pueden ser el resultado de otros sucesos o de otras causas, y se debe tener cuidado de no saltar a conclusión apresuradas.

La preocupación y la conciencia acerca del abuso sexual infantil han crecido dramáticamente en los últimos años debido a que numerosas encuestas públicas han informado de su persistencia. Actualmente se estima que hasta una de cada tres mujeres y que hasta uno de cada hombres mayores de 21 años han sido objeto de abuso sexual cuando eran niñas o niños. El abuso sexual infantil puede ser el esqueleto escondido en el closet de la familia, uno que ha sido oscurecido por años o incluso por generaciones detrás del velo del secreto y la negación. Gracias a la aparición del movimiento de las adultas y los adultos sobrevivientes, los hombres y las mujeres que han sufrido abuso sexual en la infancia durante años como niñas y niños ahora están rompiendo el silencio acerca de su secreto.

A veces las niñas y los niños abusados piensan que si no pudieron detener el abuso, entonces ellas y ellos eran al menos, parcialmente responsable del mismo. Sin embargo, existen tendencias en las leyes estatales que desafían esta tipo de pensamiento. Por ejemplo, en California, si la niña o el niño víctima son menores de 14 años, cualquier contacto sexual con una adulta o adulto asume como abuso sexual infantil, incluso si la niña o el niño han dado supuestamente su consentimiento. En el caso de las niñas o los niños víctimas mayores de 14 años que pueden haber dado su consentimiento para el contacto sexual, la cuestión se determina tomando en consideración un número de factores, incluyendo la edad de la adulta o del adulto, la naturaleza de la relación, y la madurez emocional de la niña o niño. Algunas y algunos adolescentes menores de 18 de años no tienen la suficiente madurez psicológica para consentir una relación con alguien mucho mayor, mientras que otros casos se puede considerar que han dado su consentimiento. La determinación final variará en cada situación.

Hay muchos factores que ponen en riesgo a las niñas y a los niños de abuso sexual, especialmente en una época de altas tasas de divorcio y de familias reconstituidas. Las niñas y los niños tienen más probabilidades de ser objeto de abuso sexual entre las

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

edades de 8-12. Las niñas tienen más riesgo de sufrir abuso sexual que los niños (las estadísticas muestran que una de cada tres niñas son más vulnerables en comparación con uno de cada siete niños). Las niñas más propensas a ser objeto de abuso sexual son aquellas que viven en una familia reconstituida, o con una madre soltera que está empleada fuera del hogar. Cuando el padre biológico es el abusador, la madre de la niña está a menudo ausente o no involucrada por alguna razón. Ella puede tener una discapacidad, sufrir de una enfermedad debilitante, encontrarse fuera de casa por lapsos prolongados por razones de trabajo o abusar del alcohol.

Factores como estos pueden dar lugar a menos atención de cuidados y falta de autoridad parental. La relación conyugal de entre la madre y el padre puede estar en conflicto, trayendo como consecuencia que se pueden estar evitando tratar el uno con el otro. En ocasiones, de manera gradual, el padre puede comenzar a colocar a la niña en el papel de la esposa.

El abuso sexual también les sucede a los niños, aunque no en la medida reportada para las niñas. Los niños tienen más probabilidades de ser objeto de abuso por los adultos, hermanos adolescentes y otros chicos mayores conocidos por la víctima. Algunas de las víctimas masculinas más adelante podrían apuntar al abuso sexual como la causa de la confusión sobre su identidad sexual. Cuando el abusador es una mujer, los niños están confundidos acerca de cómo interpretar la experiencia: ¿Es abuso sexual o una oportunidad sexual? Debido a que los niños se les socializan a querer sexo, las normas culturales a menudo nublan su percepción de la experiencia. Debido a que se supone que los niños que sean “fuertes” y capaces de defenderse a ellos mismos, pueden estar reacios a considerar la experiencia como si se hubiesen aprovechado de ellos. En muchos casos, puede ser psicológicamente más cómodo para ellos interpretar el abuso como una “conquista” en lugar de una victimización. Pero los conflictos no desaparecen simplemente porque el abuso es visto desde una perspectiva positiva.

El incesto entre madre e hijo es tan perjudicial como el incesto entre padre e hija. Incesto madre-hijo suele ser la consecuencia de una relación prolongada con características de seducción que puede entonces convertirse en relaciones sexuales efectivas cuando el niño llega a la pubertad y comienza a experimentar su propio despertar sexual. Esta es una dinámica importante que también toca temas de abuso emocional. Aunque algunas niñas y niños pueden llegar a sentirse responsables, es importante recordar que la responsabilidad siempre recae en las madres y los padres para establecer normas apropiadas de comportamiento. En los casos de incesto madre-hijo, la madre está casi siempre incapacitada como figura parental debido a problemas de adicciones, problemas emocionales grave o sus propias experiencias de abuso sexual infantil sin resolver.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Hay muchos factores que pueden influir en el grado de impacto del abuso sexual en contra de una niña o de un niño. Una niña o niño que ha sido abusado por más de un perpetrador es más probable que presente un mayor nivel de trauma porque la repetición del abuso refuerza la actitud en la niña o el niño de que ella/él es de alguna manera responsable del abuso. El tipo de contacto sexual puede ser también significativo. Las relaciones sexuales con penetración pueden tener consecuencias más graves que las caricias o la exposición a la pornografía. Cuando se utiliza la agresión o la violencia para forzar el sexo, el impacto es aún más negativo debido a que la niña o el niño siente miedo y mayor pérdida de control, en comparación con el abuso más seductor en el que se emplea la persuasión y la manipulación.

Cuando las niñas o los niños participan en cierta medida en el contacto sexual o son incapaces (como suele ser el caso) de encontrar una manera de prevenir que el abuso suceda, la culpa y la vergüenza por su implicación a menudo causa graves consecuencias. Si hubo algunas sensaciones placenteras de contacto (común cuando el abuso implica acariciar), las niñas y los niños a menudo interpretan sus reacciones corporales como prueba de su culpabilidad y responsabilidad. Las niñas y los niños no suelen entender que la responsabilidad de manejar saludablemente la expresión sexual de afecto recae en la madre, el padre, la adulta o el adulto.

En los casos en que el abuso sexual se produce fuera de la casa, la reacción de la familia es lo más determinante en la configuración del grado de impacto en la niña o el niño. Cuando la familia provee apoyo, busca ayuda inmediatamente para la niña o el niño y evita cualquier forma de culpabilizar o estigmatizar, los efectos a largo plazo se pueden disminuir. Sin embargo, cuando la familia no entiende la dinámica del abuso, culpa a la niña o el niño del abuso sexual o es incapaz de aceptar que la niña o el niño fue víctima, el impacto puede ser realmente devastador debido a que la reacción de la familia confirma los peores temores la niña o el niño: que ella / él hizo algo malo o que no hizo lo suficiente para prevenir el abuso sexual. En estos casos, los miembros de la familia se han convertido en cómplices del abuso, ya que, al no dar la niña o el niño lo que ella / él necesita al momento de la tragedia, pueden hacer mucho más daño a la niña o el niño que lo que hizo el abusador. No es de extrañar que las niñas o los niños se sientan estigmatizados por el abuso sexual si sus familias las/los tratan con desdén y asco.

El abuso sexual fuera de la familia en realidad podría haber aumentado durante los últimos veinte años debido a que más niñas y niños están siendo atendidos en centros de cuidado, programas que funcionan después del horario escolar e instituciones juveniles. Ha habido una oleada de historias de abuso sexual en los centros de cuidado infantil en todo el país, aunque demostrar la culpabilidad de estos casos a menudo no ha tenido éxito. Incluso hay tres organizaciones “pro-pedofilia” que operan en América del

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Norte, todos ellos dedicados a encontrar y mantener relaciones sexuales con niñas y los niños.

Con la explosión de la industria del cine para adultos, hay evidencia de que las redes de pornografía infantil están proliferando. Se estima que aproximadamente un medio millón de niñas y/o niños están involucrados en estas actividades. Adolescentes fugitivos, muchas o muchos de los cuales terminan en las calles presionados por dinero o alimentos, son blanco vulnerable para el abuso sexual y la explotación. Por desgracia, los efectos del abuso sexual infantil no se sentirán plenamente hasta que las niñas o los niños víctimas en la actualidad crezcan hasta convertirse en adultas o adultos sobrevivientes de mañana.

Preguntas para su diario de Reflexión

6. ¿Su madre, padre u otra adulta u otro adulto expuso su cuerpo intencionalmente a usted?
7. ¿Alguien ha tenido contacto sexual con usted cuando era una niña o un niño que le dejó confundida / confundido o con sentimientos de vergüenza?
8. ¿Alguna vez le mostraron fotografías o películas con contenidos sexuales o alguna vez fue fotografiada o fotografiado desvestido o con poses provocativas?
9. ¿Alguna vez fue expuesto a relaciones sexuales entre su madre y padre?
10. ¿Alguna vez su madre y/o madre hicieron comentarios de naturaleza sexual acerca de usted; y/o comentarios lascivos sobre su cuerpo; o le llamaron zorra, puta, o estafador?

Abuso Emocional

El abuso emocional se define como un patrón de interacciones psicológicamente destructivas en contra de una niña o un niño que se caracteriza por cinco tipos de comportamientos: Rechazar, aislar, aterrorizar, ignorar y corromper. El abuso emocional implica el uso de “palabras como armas”. Las cicatrices dejadas pueden ser más psicológicas que físicas, lo cual hace que el abuso emocional sea más difícil de identificar. Los signos físicos de emocional abuso pueden incluir desnutrición, estatura física pequeña para la edad, falta de aseo y ropa inapropiada para la temporada o las circunstancias. Signos de comportamiento que pueden sugerir abuso emocional incluye constante búsqueda de aprobación; autocrítica; permisividad para que se aprovechen de sí misma o si mismo; excesiva timidez o agresividad pasiva; indecisión; miedo al rechazo

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

de los demás; y comportamiento verbalmente hostil, provocativo o abusivo. Debido a que estos signos pueden ser el resultado de otros factores sociales y causas ambientales, de nuevo le exhortamos a tener cuidado en la evaluación de su propias experiencias personales.

Debido a que gran abuso emocional consiste en palabras, y ya que el uso y el significado de las palabras son muy subjetivas, es más difícil de cuantificar y aclarar ejemplos de abuso emocional. Lo que se percibe como un lenguaje abusivo por parte de una niña o de un niño puede ser la norma para otra u otro, y aunque todavía puede ser abusivo, no se encuentra categorizado de esta forma por la comunidad. Del mismo modo, el abuso emocional consiste en actos de omisión más que de comisión, por lo que puede no ser tan sencillo identificar un signo o síntoma como punto de evidencia. Por estas y otras razones, es difícil generar estadísticas precisas sobre la incidencia de abuso emocional.

El abuso emocional, más que el abuso físico o sexual, debe ser medido en cuanto a la gravedad. Se considera leve cuando los actos son incidente aislado; moderado cuando el patrón está más establecido y generalizado; y grave cuando son actos frecuentes, absolutos y categóricos. Todas las madres y todos los padres son emocionalmente abusivos con sus hijas y/o hijos en determinados momentos. Las madres y los padres no son perfectos, y ellas y ellos también están sujetos a estrés y las tensiones de la vida diaria que pueden dar lugar a arremetidas contra otros. Es especialmente importante determinar si hay un patrón establecido de abuso verbal o crueldad mental, con el fin de categorizar el comportamiento como abuso emocional.

El abuso emocional es el menos comprendido, y quizás el más controversial de los tres tipos de abuso debido a la confusión acerca de cómo definirlo y describirlo. El psicólogo James Garbarino, definió el abuso emocional en términos de los cinco grupos de comportamiento descritos a continuación.

Rechazar: el rechazo implica la negativa de la adulta o del adulto en reconocer el valor de la hija o del hijo y la legitimidad de sus necesidades. Las y los niños experimentan rechazo y abandono cuando las madres y los padres actúan de forma que se minimiza la importancia o el valor de la niña o del niño. Durante la infancia, esto puede implicar no devolver sonrisas o malinterpretar el llanto del lactante como manipulación. En años posteriores, puede incluir negarse a abrazar a la niña o el niño, distanciar a la niña o el niño de la familia, utilizar a la niña o el niño de "chivo expiatorio" de los problemas familiares y someter a la niña o al niño a la humillación verbal y la crítica excesiva. El niño comienza a pensar: "Si mi madre o mi padre no cree que yo importo, entonces yo no debo ser muy valioso. Si no soy valiosa o valioso, tal vez ellos me abandonen".

Aterrorizando: aterrorizar incluye agredir verbalmente, intimidar o asustar la niña o el niño, creando así un clima de miedo que la niña o el niño generaliza al mundo en general. Aterrorizar por lo general implica amenazar la niña o el niño con algún tipo de castigo extremo o resultado grave, que se encuentra claramente más allá de la capacidad de la niña o del niño de responder o de protegerse a sí misma o si mismo. El resultado final es que la niña o el niño experimentan un miedo profundo y se rinde ante sus propias fantasías psicológicas.

Ejemplos de aterrorizar varían según la edad del niño. Durante la infancia, la madre y/o el/ padre pueden violar deliberadamente la tolerancia del niño para cambios o estímulos intensos utilizando las burlas, sustos o el comportamiento impredecible. A medida que la niña o el niño crece, el aterrorizar puede tomar la forma de intimidación verbal: forzar la niña o el niño a tomar decisiones irracionales (como elegir entre los padres que compiten), furia constante en contra de la niña o el niño o la amenaza de exponer o humillar la niña o el niño en público. En las familias que practican religiones estrictas (fundamentalistas) y otras sectas, las niñas y/o los niños pueden ser aterrorizados por parte de las madres y/o los padres que “poner el temor de Dios” en ellas y/o ellos o amenazan con la ira del diablo, en caso de que no se comporten.

Ignorar: Ignorar involucra privar a la niña o el niño de la estimulación esencial y de la respuesta necesaria, sofocando así el crecimiento emocional y el desarrollo intelectual. Ignorar se refiere a la condición en la que, debido a la preocupación excesiva sus propios problemas, las madres y los padres se encuentran emocionalmente inaccesibles para la niña o el niño. En contraste con la conducta de rechazo, la cual constituye un abuso activo, el ignorar la niña o el niño es una conducta de carácter pasivo y negligente. Comportamientos relacionados a la conducta de ignorar la niña o el niño incluyen no responder a la comunicación de la niña o del niño, no reconocer las habilidades evolutivas o de desarrollo de la niña o el niño, dejar la niña o el niño sin la supervisión adecuada de un adulto, no proteger la niña o el niño de agresiones físicas o emocionales por parte de sus hermanas, hermanos, o amistades, no mostrar interés en el progreso escolar de la niña o el niño y centrarse en otras relaciones (como por ejemplo, con un nuevo amante) hasta el punto de que la niña o el niño se siente desplazado. La negligencia emocional puede ser el tipo más común de abuso, pero también puede ser el menos denunciado.

Aislar: Aislar implica comportamiento por parte de las adultas o adultos de impedir a la niña o el niño la posibilidad de experiencias sociales normales y evolutivamente necesarias, evitando así que la niña o el niño forme amistades y reforzando la ceca de que la niña o niño está solo en el mundo. Aislar a la niña de las experiencias normales para las relaciones sociales es otra forma de abuso emocional porque impide el desarrollo social de la niña o niño. Se incluyen aquí esfuerzos por parte de las madres y

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

los padres que ponen a la niña o al niño en conflicto con las amigas o los amigos, la presentación de "extraños" (personas desconocidas) como el objeto de sospecha, lo que refuerza las preocupaciones de la niña o el niño sobre la aceptación de pares, frustrando sus intentos de ser laborioso y autosuficiente. Comportamientos específicos que tienden a dar lugar al aislamiento incluyen impedir que las niñas o los niños compartan con la familia o amistades, imposibilitar la recepción de la atención médica adecuada, castigar a la niña o el niño por iniciaciones sociales, premiar a la niña o el niño por evitar situaciones sociales, prohibir a la niña o el niño invitar a otras niñas o niños a su casa, retirar a la niña o el niño de la escuela y evitar que a la niña o el niño pertenezca a clubes o que tenga citas. Dado que a la niña y el niño tiende a ser más socialmente activos a medida que crecen, es mucho más fácil de aislar a una niña o un niño que a un adolescente.

Las familias que son miembros de grupos religiosos estrictos o cerrados pueden estar especialmente propensos al aislamiento y son conocidos por mantener a sus hijas e hijos fuera de la escuela debido a que el "mundo exterior", está en conflicto con sus creencias y valores personales. Sin embargo, hay ciertas religiones que en la importancia, e incluso prohibir, ciertos contactos con el "mundo exterior", especialmente aquellos que involucran médicos y procedimientos médicos. En estos contextos, el comportamiento de aislamiento no constituye necesariamente abuso infantil. Si usted creció en este tipo de atmósfera, puede ser una explicación de por qué su familia participo en esta clase de comportamiento de aislamiento.

El aislamiento es también común en las familias en las que existe el incesto padre-hija. En estos casos, el padre quiere mantener a la niña en casa para mantener su acceso a ella y limitar la posibilidad de que ella revele la verdad a alguien sobre el incesto. Muchas veces, el incesto sale a la luz sólo después de varios años cuando la chica, ahora adolescente, le dice a alguien en su grupo de pares lo que ha estado ocurriendo en casa.

Corromper: corromper implica animar al niño a participar en comportamientos antisociales que refuerza las actitudes sociales desviadas. La mayoría de las veces el corromper incluye formas inadecuadas de manejo de la agresión, la sexualidad o el abuso de sustancias. Mediante el fomento de los valores y los comportamientos antisociales y el desaliento del aprendizaje de actitudes sociales y habilidades positivas, las madres y los padres obstaculizan el desarrollo social del niño. A veces, la niña o el niño desarrolla una identidad que le pone en desacuerdo con las convenciones y normas de la sociedad. Algunos ejemplos de la conducta corrupta incluye el refuerzo del comportamiento sexual de la niña o el niño; condonar el consumo de drogas; reforzar el comportamiento agresivo gratificante; exponer al niño a la pornografía; e involucrar a la niña o el niño en actividades delictivas, como la prostitución, el tráfico de drogas o fraude de seguro. Otro ejemplo son las madres y los padres que obligan a sus hijas e hijos a ser

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

racistas o a mantener actitudes excluyentes y animarles a actuar en estas creencias en formas que pueden causar problemas para ellos con sus compañeras y compañeros en la escuela, e incluso con la ley.

Preguntas para su diario de reflexión

11. ¿Su madre o padre frecuentemente despotricó sobre lo horrible, estúpida o estúpido, fea o feo que era de niña o niño?
12. ¿Le involucraron en alguna actividad ilegal?
13. ¿Le impidieron tener amigas o amigos?
14. ¿Se negaron llevarle al médico cuando estaba enfermo (en ausencia de restricciones religiosas)?
15. ¿Con frecuencia le ignoraron negándose a hablarle o escucharle?
16. ¿Le dejaron solo por largos períodos de tiempo antes de la edad de diez años?
17. ¿Su madre y/o padre le impidieron ir a la escuela para cuidar de su (s) hermano (s) o hermana (s)?
18. ¿Le amenazaron con abandonarle o matarle si no hacía lo que le ordenaban?
19. ¿Solían hacer comentarios despectivos acerca de los hombres o las mujeres y predecían que usted crecería y sería igual de malo?
20. ¿Su madre o padre sabotearon sus esfuerzos para tener éxito en la escuela, en el deportes, el trabajo o en las relaciones con amistades?

Después de haber leído esta sección, usted tiene algunas pautas en cuanto a lo que constituye abuso físico, sexual y emocional. Ahora puedes utilizar este conocimiento como un estándar para determinar lo que realmente ocurrió en su caso. Si usted tiene algunos recuerdos que ha determinado eran abusivos, escríbalos en su diario. Observe si puede añadir los detalles específicos para dar una representación más completa de la experiencia. Anote todos los pensamientos, sentimientos, asociaciones e imágenes que son evocados por la memoria en cuestión. Si tiene pocos o ningún recuerdo del pasado, es posible que necesite más tiempo para recordar. O bien, puede que no haya sido objeto de abuso. Si no ha sido, de hecho, abusada o abusado, no se quede atrapado o atrapado en la sensación de que si lo fue. Si este es el caso, ¡ha tenido suerte!

¿CUALES SON LAS REPERCUSIONES DEL ABUSO INFANTIL EN LA ADULTEZ?

Si las y los sobrevivientes de abuso infantil comparten muchas experiencias comunes mientras son niñas y niños, no debería ser una sorpresa que también compartan muchos de los efectos a largo plazo del abuso infantil. Estos problemas a menudo tienen un impacto generalizado en todas las áreas de vida de la o el sobreviviente. A continuación encontrará una presentación de algunos de los problemas más frecuentemente experimentados y mencionados por las y los sobrevivientes adultos, y algunas preguntas para diario de reflexión con el objetivo de determinar si alguno de estos aspectos es un problema para usted. No todas o todos los sobrevivientes comparten todos los tipos de síntomas, ni experimentan el mismo grado de intensidad de dificultad. Usted tendrá que determinar cuál de los siguientes aspectos problemáticos son primarios y cuáles son secundarios en su vida. Reconozca lo que parece aplicarse a su caso, tome nota de ello, y deje el resto. Utilice las preguntas de reflexión como un marco de referencia, y recuerde que el hecho de que usted experimente cualquiera (o todos) estos problemas no prueba que fue abusada o abusado durante su niñez o que el abuso que sufrió es la causa de sus problemas actuales. Estas auto-percepciones y dificultades pueden provenir de una variedad de otras fuentes, tanto internas como externas.

Problemas Interpersonales

Las y los sobrevivientes adultos a menudo tienen dificultades para iniciar, mantener y disfrutar de las relaciones interpersonales. Cualquier tipo de relación, que van desde las relaciones con compañeras y compañeros de estudio hasta las relaciones en el trabajo, a las amistades, a las relaciones entre madres, padres, hijas e hijos, a las relaciones románticas, íntimas; todas las relaciones pueden ser problemáticas. Las relaciones de las y los sobrevivientes puede reflejar el síndrome del “todo o nada”: muy pocas o gran cantidad de relaciones que parecen ir y venir como las personas a través de una puerta giratoria. En algunas relaciones, la o el sobreviviente puede asumir un papel particular y llevar a cabo una replicación del abuso experimentado. Dado que el abuso infantil ocurre con mayor frecuencia en el contexto de las relaciones familiares, la posibilidad de repetición de patrones en las relaciones adultas personales no debe ser subestimado.

Las relaciones pueden ser difíciles porque apelan características y capacidades emocionales personales que frecuentemente son nuevas para las adultas y los adultos sobrevivientes, tales como la confianza, la asertividad, la intimidad, la confianza en sí mismo o sí misma, buenas habilidades de comunicación, la capacidad de dar y recibir afecto, la autoconciencia y la empatía por los demás, y la aceptación de los sentimientos y las necesidades propias. Muchas y muchos sobrevivientes adultos mantienen relaciones personales que se caracterizan por ser conflictivas, sentimiento de no ser comprendidas o comprendidos, proyección de la culpa del uno en el otro, y sentirse abrumado por los estados de ánimo de gran intensidad. Frecuentemente, las y los sobrevivientes adultos anticipan el rechazo o no aceptación y se protegen a sí mismos

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

desconectándose emocionalmente o comportándose excesivamente agresivos. Estos comportamientos, y otros, son probablemente los que adoptó como hija o hijo para ayudar a defenderse contra el abuso, pero que pueden no ser productivos o saludables en las relaciones adultas.

Después de años de no sentir sus sentimientos o expresarlos, muchas y muchos sobrevivientes se sienten limitados en su diálogo diario con un ser querido. Hacer cambios en sus relaciones comienza con el desarrollo de la conciencia acerca de los modelos de comunicación que funcionan y los que no lo hacen. Discuta con su pareja cuándo y cómo es la mejor manera de comunicarse.

Preguntas para su diario de reflexión

21. ¿Le resulta difícil mantener una estrecha y de confianza?
22. ¿Tiene el hábito de elegir relaciones que no funcionan?
23. ¿Notas la elección de amigos o amantes, debido a su similitud o disimilitud de su abusador?
24. ¿Le resulta difícil de dar y recibir afecto?
25. ¿Ves un patrón de aferrarse a, o distanciarse de la gente?
26. ¿Usted se encuentra probando el compromiso de los otros a usted?
27. ¿Espera que lo dejen o rechazados por sus relaciones?
28. ¿Siente ansiedad o miedo cuando alguien se acerca demasiado?
29. ¿Se siente a menudo utilizado o aprovechado?
30. ¿A menudo se pelea con pocas esperanzas de resolver las diferencias?

Baja autoestima

Si hay una cualidad que las y los sobrevivientes comparten, es la baja autoestima. Sentimientos crónicos de ser mala, malo, indigna o indigno están íntimamente conectado con todas las otras palabras de autoreferencia que se utilizan para describir a la o el sobreviviente adulto: modesto o humilde, autocrítico, inseguras, inseguros, con tendencia a la autorecriminación, y así sucesivamente. La baja autoestima hace que las

y los sobrevivientes se conviertan en sus peores enemigos volviéndose en contra sí mismos en una replicación perversiva del abuso vivido.

Hay muchos factores relacionados con el abuso que contribuyen a una baja autoestima. La forma en que sus madres, padres, abusadoras, abusadores le trataron, el mensaje que transmitían sobre su valor personal y su sentido de merecimiento, la cantidad de poder que se le concedió y el grado de control que tenía sobre su propia vida son algunos ejemplos. Por supuesto, también hay una serie de factores no relacionados con el abuso que pueden conducir a una baja autoestima. La preocupación por su apariencia física (especialmente durante la adolescencia), su progreso en la escuela, su posición social con respecto a sus pares y la posición económica o social de su familia pueden contribuir a sentimientos de baja autoestima.

Aunque la autoestima se mantiene relativamente constante a lo largo de los años, se sigue tratando de un comportamiento aprendido y, como tal, puede ser modificado reestructurando sus pensamientos y antiguas actitudes y percepciones. El primer paso para revertir la baja autoestima es reconocer cómo se siente consigo misma o consigo mismo. A continuación, debe aprender a reconocer cómo su vergüenza, sentimiento de indignidad y la ira autodirigida impregnan su vida y hacen que usted tome malas decisiones. La construcción de la autoestima es una tarea importante para las adultas y los adultos sobrevivientes y se aborda específicamente en el paso dieciséis.

Preguntas para su diario de reflexión:

31. ¿Se siente mal, indigna o indigno, avergonzada o avergonzado, sucia o sucio?
32. ¿Se siente incapaz de defenderse a sí misma o sí mismo?
33. ¿Se siente estigmatizada o estigmatizado por su infancia?
34. ¿Está infinitamente crítica o crítico de sí mismo?
35. ¿Le gustaría ser otra persona?
36. ¿Le resulta muy difícil sentirse bien consigo misma o consigo mismo?
37. ¿Es difícil sentirse con derecho al éxito o buena suerte?
38. ¿Cree que otras u otros tienen más derecho que usted?
39. ¿Se compara con imágenes de perfección?
40. ¿Son las necesidades de otras personas más importantes que las suyas?

Autosabotaje

Donde la baja autoestima es el sentimiento primario de la adulta y adulto sobreviviente, el auto-sabotaje es el patrón de comportamiento correspondiente en el mundo externo. Autosabotaje es cualquier tipo de comportamiento consciente o inconsciente que socava el funcionamiento exitoso del mundo. Autosabotaje puede consistir desde la compra de un auto usado en muy malas condiciones hasta perder la chequera, desde involucrarse con una pareja alcohólica hasta participar en actividades que colocan su vida en riesgo. Puede incluir dejarse explotar por una jefa o un jefe hasta participar en actividades físicamente dañinos o potencialmente peligrosas, tales como cortarse o tener relaciones sexuales sin protección. Por lo general, el patrón de autosabotaje se encuentra estrechamente relacionado con los desafíos personales y la historia familiar. Las y los sobrevivientes que crecieron en familias con problemas de adicción pueden presentar autosabotaje por conducir en estado de embriaguez o ser encontrado por autoridades con drogas ilegales. Las y los sobrevivientes de familias violentas pueden tender a encontrarse en situaciones donde resultan golpeadas o golpeados, heridas o heridos. Las y los sobrevivientes de familias adineradas se encuentran a menudo en aprietos relacionados con la pérdida de dinero, siendo estafadas o estafados, o realizando malas inversiones. Los estudios han demostrado que las y los sobrevivientes de abuso sexual infantil son más propensos a ser asaltadas y asaltado sexualmente (violación sexual) en la edad adulta.

El autosabotaje está ligado al instinto de supervivencia a convertirse nuevamente víctimas de una manera que continúa o se replica el pasado abuso. A veces, el autosabotaje no se dirige contra la o el sobreviviente, sino más bien en contra de alguien ama a la o el sobreviviente. Por ejemplo, la adulta o adulto sobreviviente de abuso sexual perpetrado por una familia que ahora es una madre o un padre puede que se sorprenda al descubrir que su hija o hijo está siendo molestada o molestado por su pareja o una amiga o amigo de la familia. En este caso, el comportamiento de autosabotaje es la incapacidad para ver lo que está sucediendo y proteger a su hija o hijo.

La reversión del autosabotaje comienza con el desarrollo de la conciencia de todo lo que hace en su vida cotidiana que sacrifica su felicidad, satisfacción y productividad. Esto se discutirá con más detalle en el Paso Nueve.

Preguntas para su diario de reflexión

41. ¿Alguna vez ha pensado y/o intentado suicidarse?
42. ¿Tiene comportamientos que colocan en riesgo su vida?
43. ¿Alguna vez se colocado en situaciones peligrosas?

44. ¿Le ha hecho daño intencionalmente de su cuerpo?
45. ¿Alguna vez ha sentido que usted es su peor enemiga o enemigo?
46. ¿Tiene accidentes frecuentes que resultan en lesiones corporales?
47. ¿Escoge usted el tipo equivocado de personas como amigos o amantes?
48. ¿Se socava a si misma o sí mismo en el trabajo?
49. ¿A menudo pierde cosas como el dinero, tarjetas de crédito y otros objetos de valor?
50. ¿Toma decisiones sin pensar detenidamente?

Los problemas sexuales

Una variedad de problemas sexuales están asociadas con el abuso sexual en la infancia, aunque también hay pruebas que sugieren que el abuso físico y emocional puede afectar la vida sexual de la y el sobreviviente también. Las y los sobrevivientes de abuso sexual a menudo desconfían de sus parejas, experimentan ansiedad ante la posibilidad de intimidad y se sienten incómodas o incómodos con sus cuerpos.

Durante la edad adulta, muchos sobrevivientes de abuso sexual tienden a evitar las relaciones sexuales, ya sea en su totalidad o participar en la actividad sexual de manera compulsiva. Cualquier opción crea problemas para las y los sobrevivientes adultos, sobre todo si todavía están en negación acerca de lo que les sucedió cuando eran niñas o niños. Donde hay una historia de abuso sexual, la actividad sexual de las adultas y los adultos y la identificación sexual se encuentra matizada por asociaciones pasadas, los recuerdos y los conflictos. Estos pueden poner en peligro el desarrollo de una identidad sexual y estilo de vida saludable.

Las y los sobrevivientes con problemas sexuales derivados del abuso infantil a menudo dan su consentimiento a tener relaciones sexuales, cuando en realidad no se sienten cómodos con la intimidad, y luego experimentan el encuentro como otro episodio de abuso. No es raro que las y los sobrevivientes tengan recuerdos intrusivos del abuso durante el contacto sexual, recuerdos del abuso experimentado que se desencadena por un toque familiar, algún olor o posición. Si el abuso sexual incluyó el uso de la violencia o la fuerza, las y los sobrevivientes pueden mezclar los impulsos sexuales y agresivos. Una historia de abuso sexual puede añadir confusión acerca de la preferencia sexual de la o el sobreviviente.

¿Cómo se puede hacer frente a los problemas sexuales? Puede empezar por confiar en una amistad de confianza y/o en su pareja sus sentimientos sexuales, reacciones y asociaciones. Compartir sus reacciones personales con un ser querido puede

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

proporcionar la comprensión y apoyo que usted necesita. Si usted tiene síntomas específicos, es posible que desee evitar el contacto sexual hasta que pueda resolver sus sentimientos. Si usted está en terapia, puede hablar de estos temas con su terapeuta, aunque algunos problemas sexuales requieren los servicios de especialistas. Esto se discute en más detalle en el Paso Ocho.

Preguntas para su diario de reflexión

51. ¿Ha tenido recuerdos intrusivos (flashbacks) de su abuso al tener relaciones sexuales?
52. ¿Alguna vez ha experimentado entumecimiento (sensación de no sentir nada), frío o dolor durante las relaciones sexuales?
53. ¿Evita el sexo por completo o mantiene en relaciones sexuales de manera promiscua?
54. ¿Con frecuencia tiene problemas de erección o para alcanzar el orgasmo?
55. ¿Le resulta difícil decir no al sexo, o lo usa para evitar la intimidad?
56. ¿Su excitación sexual depende de fantasías violentas o abusivas relacionadas con las experiencias de abuso?
57. ¿A menudo se siente sucia o sucio durante o después del sexo?
58. ¿Alguna vez ha sido sexualmente abusiva o abusivo hacia otra persona?
59. ¿Es necesario controlar el sexo a fin de que se sienta seguro?
60. ¿Tiene dificultad para separar sus actividades sexuales adultas de las imágenes relacionadas con su abuso infantil?

Los síntomas de trauma

El trauma psíquico es una condición psicológica causada por el estrés abrumador que no puede ser controlado por los mecanismos normales de afrontamiento. Puede ser consecuencia de una serie de situaciones, además de abuso infantil, incluyendo experiencias de guerra o la experiencia de batalla, los desastres naturales, el ser secuestrada o secuestrado y estar en medio de un bombardeo, secuestro o tiroteo. Tal vez el síntoma más común de dicha exposición traumática son los ataques de pánico que incluyen la hiperventilación y la ansiedad severa. Estos pueden ser desencadenados por cualquiera de las impresiones en los órganos de los sentidos que se asocian con el

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

abuso experimentado. Insomnio, sonambulismo, pesadillas y terrores nocturnos (un tipo más extremo de la pesadilla que ocurre durante los ciclos de sueño no soñando) son otros signos de trauma no resuelto.

Muchas y muchos sobrevivientes adultos no muestran signos de trauma psíquico hasta años después de que termina el abuso. Cuando finalmente muestran signos, las y los sobrevivientes a menudo informan sentimientos de extrema ansiedad, pánico, miedo general y desorientación. En los casos más extremos, las y los sobrevivientes pueden presentar disociación (división de la mente y el cuerpo), entumecimiento del cuerpo y, pensamientos intrusivos y flashbacks de escenas repetitivas y retrospectivas referidas al o los episodio (s) de abuso. La aparición de estos síntomas le permite saber que su psique todavía está tratando de resolver los conflictos relacionados con el abuso experimentado. Hay una creciente evidencia de que las y los sobrevivientes de experiencias de abuso infantil extremas y prolongadas, son susceptibles a desarrollar múltiples personalidades como medio de autoprotección y que el abuso infantil puede ser la principal causa de varios trastornos de la personalidad.

Cuando se observan signos de trauma, la mejor sugerencia es obtener ayuda inmediata. Busque apoyo en las y los miembros de su red de apoyo, familiares de confianza, amistades y su terapeuta, si tiene uno. Si usted experimenta alguno de los síntomas más severos de trauma, tales como la disociación, se recomienda insistentemente buscar ayuda profesional. Si se siente totalmente incapaz de funcionar, es posible que necesite medicación u hospitalización para controlar la ansiedad. El objetivo durante este tiempo es asegurarse de que se encuentra salvo y protegida o protegido y reducir al mínimo la posibilidad de que se lastime a sí misma o si mismo.

Preguntas para su diario de reflexión

61. ¿Tiene frecuentes ataques de pánico?
62. ¿Tiene problemas para dormir o experiencia aterradora pesadillas o sonambulismo?
63. ¿Tiene recuerdos repentinos de imágenes o pensamientos que están conectados con el abuso?
64. ¿A veces se siente como si usted fuese alguien más?
65. ¿Tiene amnesia parcial o apagones (*blackouts*)?
66. ¿Fantasea mucho o se siente desconectada o desconectado de su cuerpo?

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

67. ¿Tiene ansiedad abrumadora que parece estar conectado a una situación particular o etapa de su vida?

68. ¿Tiene problemas para concentrarse o recordar?

69. ¿Tiene períodos de dolor abrumador o terror?

70. ¿A menudo se siente agitado e incómodo?

Los padecimientos físicos

Las y los adultos sobrevivientes de abuso físico y sexual con frecuencia se quejan de una serie de enfermedades y problemas psicosomáticos durante su vida adulta. Los efectos generalizados más comunes incluyen problemas de estómago, dificultad en la respiración, tensión muscular y el dolor, dolores de cabeza por migraña, incontinencia y mayor susceptibilidad a las enfermedades e infecciones. Además, trastornos de la piel, úlceras de dolor de espalda y el asma son enfermedades comunes que están relacionadas con el estrés y pueden indicar problemas de abuso en la infancia no resueltos. En los casos de abuso sexual, los senos, las nalgas, el ano y los genitales pueden ser el sitio de malestar, dolor crónico y de sensaciones desagradables indefinidas. Si la o el sobreviviente fue forzada a tener sexo oral, ella o él pueden experimentar episodios de náuseas, vómitos y asfixia que no están relacionados con una causa física o sistémica. La incontinencia se ha encontrado en las y los sobrevivientes que se han sido sodomizados. Una vez más, le recordamos que cualquiera o todos estos problemas pueden ser causados por factores o condiciones no relacionadas con el abuso también.

En particular, el abuso sexual se ha relacionado con el funcionamiento gastrointestinal, mientras que los sentimientos de ira residuales pueden estar relacionados con la migraña. Algunas investigaciones indican que los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia se presentan con mayor frecuencia en mujeres que han sobrevivido el abuso sexual prolongado. El comportamiento de atracones y purgas que caracteriza trastornos de la alimentación ofrece sobrevivientes de un sentido de control sobre sus cuerpos cuando carecen de tal control sobre sus sentimientos. Fobias, como la claustrofobia, aunque los síntomas no son técnicamente físicos, pueden estar directamente relacionados con las circunstancias del abuso, como en el caso de una niña o un niño encerrado en un armario durante horas y horas. Aumento de peso repentino y obesidad también pueden estar relacionados con el abuso infantil, y en ocasiones se relacionan con la necesidad de supervivencia a sentirse más aislado de su cuerpo o para presentar una apariencia más segura, no sexual al mundo.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Dependiendo de la experiencia de la niñez y el tipo de personalidad, la enfermedad puede tener diferentes significados para la o el sobreviviente. Estar enfermo puede ofrecer la oportunidad de ser atendido, ya sea por sí mismo o algún otro. Para algunas y algunos sobrevivientes, la mejor atención que nunca recibieron de sus madres y padres puede haber sido cuando estaban enfermos. Estar enfermo puede ser uno de los pocos casos en los que las y los sobrevivientes cuiden de sí mismos. En muchos casos, sin embargo, la enfermedad puede ser el mensaje del cuerpo que no todo está bien emocionalmente. Cuando se reprimen los sentimientos fuertes, la energía psíquica no expresada puede cruzar el umbral de la mente / cuerpo y establecer su presencia en forma de síntomas y enfermedades corporales.

Preguntas para su diario de reflexión

71. ¿Tiene un historial de dolores de estómago o dolores de cabeza?
72. ¿Tiene algún trastorno de la alimentación como la anorexia o la bulimia?
73. ¿Tiene alguna pérdida de funcionamiento corporal que no puede ser explicada por razones médicas?
74. ¿Tiene alguna dolencia psicosomática, tales como trastornos de la piel, asma o dolor de espalda baja que no se deben a causas físicas o sistémicas?
75. ¿Tiene susceptibilidad a las enfermedades infecciosas?
76. ¿Tiene muchas ausencias relacionadas con la salud en el trabajo?
77. ¿Tiene constantes preocupaciones acerca de su salud?
78. ¿Tiene fluctuaciones significativas en su peso?
79. ¿Tiene frecuentes de fatiga y dolores corporales?
80. ¿Tiene una actitud negativa hacia su cuerpo?

La alienación social

Debido a sus experiencias de abuso, la mayoría de las y los sobrevivientes adultos se sienten estigmatizados y experimentan a las personas como peligrosas y no dignas de confianza. Asistir a fiestas u otras reuniones sociales puede evocar ansiedad, inseguridades y preocupaciones por no ser “suficientemente bueno”. El miedo al rechazo es también una preocupación común para las y los sobrevivientes. Y, debido a que por lo general fueron perjudicados por los adultos en quienes confiaban, las y los sobrevivientes tienden a llevar su temor a ser agredido por otros en el presente.

Muchos sobrevivientes terminan viviendo de manera aislada porque se siente más seguro y es menos amenazante para ellas y ellos. La estrategia de auto-reclusión, empleada durante la infancia para evitar el abuso, se convierte en la vida adulta un medio de protegerse contra el daño. A veces, la amenaza es real; otras veces se imaginaria. Cuando las y los sobrevivientes se aventuran a salir al mundo y tratan de establecer contacto con otras personas, pueden ser tremendamente sensible acerca de la forma en que son tratadas o tratados. Las y los sobrevivientes pueden experimentar las bromas o burlas -aquellas bromas alegres apropiadas a la situación social- como críticas comentarios hostiles realizados a costillas de ellas o ellos.

Gran parte de las dificultades de las y los sobrevivientes en situaciones sociales tienen que ver con no haber aprendido a comunicarse. Otras y otros sobrevivientes pueden haber vivido la experiencia de ser ignoradas o ignorado o tener sus opiniones y percepciones de la infancia invalidadas, dejándoles con la sensación de cuestionamiento acerca de cómo relacionarse con la gente. Si la o el sobreviviente espera rechazo, crítica y humillación, es difícil aprender a hablar con convicción, escuchar con interés y demostrar su receptividad a las y los demás a través del lenguaje corporal y las señales no verbales.

Preguntas para su diario de reflexión

81. ¿A menudo se siente incómoda o incómodo compartiendo con grupos de personas?
82. ¿Se siente cohibida o cohibido, nerviosa o nervioso?
83. ¿Trata de evitar situaciones sociales?
84. ¿Siente que las y los demás pueden no aceptarle?
85. ¿Se siente diferente a las y los demás en el sentido de "peor que" otras personas?
86. ¿A menudo se sienten incomprendida o incomprendido, culpada o culpado o ignorada o ignorado por otras personas?
87. ¿Usted o bien evita conflictos o los atrae aparentemente sin intención?
88. ¿Suele asumir un tipo de rol en situaciones sociales que en realidad no es auténticamente usted?
89. ¿Le falta confianza en su juicio o capacidad de evaluación de las expectativas sociales?
90. ¿Se siente usted que sus experiencia de la vida son de alguna manera no correcta (injustas) o no tan buena como las experiencias de los demás?

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Manejo de Sentimientos

Todas las adultas y los adultos poseen sentimientos que tienen su origen en sus experiencias de desarrollo de la infancia. Las y los sobrevivientes adultos, sin embargo, pueden tener sentimientos bastante intensos y de gran alcance como consecuencias de las experiencias de abuso. Estos sentimientos pueden ser provocados por circunstancias que son de alguna manera detonadores de recuerdos de las experiencias de abusos y, en el contexto de ser un sobreviviente, puede tener una importancia particular. La **ansiedad** es el resultado del desconocimiento acerca de qué esperar o de cómo actuar en situaciones sociales o familiares. El **miedo** y la **ira** son respuestas naturales a la amenaza o acto de ataque. La **tristeza** es el resultado del reconocimiento que las madres y/o padres u otra u otro adulto de confianza podrían abusarle. La **vergüenza** y la **culpa** le dicen que todavía se siente responsable por lo sucedido.

La **ira** es el reservorio que se ha ido desarrollando de la rabia que nunca pudo ser expresada de forma segura y saludable dentro de su familia. La **frustración** es el sentimiento que queda al sentir que nada parece salir a tu manera o como lo has planeado. La **confusión** es una señal de que usted no sabe por qué algo ha sucedido o lo que puede hacer al respecto. La **alienación** de los demás es el resultado de muchas decepciones. La **impotencia** y la **desesperanza** son los sentimientos que le indican que se resignan a la vida tal como es y que puede haber abandonado por un momento la esperanza de que su situación mejore. Sus sentimientos siempre le dicen algo importante sobre sí misma o si mismo, aunque a veces el mensaje es alarmante, preocupante o triste.

Las y los sobrevivientes a menudo utilizan una serie de mecanismos para adormecerse a sí mismas o si mismos cuando los sentimientos se ponen demasiado fuerte. Algunas y algunos pueden adoptar un estilo de vida de “adicción al trabajo” con el fin de evitar los sentimientos. Otras y otros pueden tratar de “tragarse” los sentimientos a través de la alimentación compulsiva o tratar anestesiarlos por medio del alcohol o las drogas. Ciertos sentimientos como la ira y la rabia pueden ser tan fuertes que dominan la vida interna de la o el sobreviviente, eclipsando los otros sentimientos que también pueden estar allí.

Aprender a regular la intensidad de estos sentimientos será una parte importante de su recuperación. Por el momento, desarrolle el hábito de preguntarse a sí misma o sí mismo lo que está sintiendo en diferentes momentos del día. Revise y compare usando una lista extensa de sentimientos comunes y observe si y cuando siente algo en particular. Anote el sentimiento y tratar de identificar lo que lo puede haber desencadenado.

Preguntas para su diario de reflexión

91. ¿Tiene fuertes sentimientos de ansiedad, miedo, depresión e ira que parecieran poder abrumarle?
92. ¿Le es necesario retirarse periódicamente del mundo con el fin de recuperar el control de sí misma o sí mismo?
93. ¿Tiene dificultad para reconocer y expresar sus sentimientos?
94. ¿Tiende a tener una experiencia de “todo o nada” acerca de los sentimientos?
95. ¿Tienen estos sentimientos intensos el poder de desencadenar el deseo de comer, beber, tomar drogas o participar en otras actividades compulsivas?
96. ¿Tienen estos sentimientos intensos como resultado el hacerle sentir desconectado, entumecido o con miedo de que se está perdiendo la razón?
97. ¿Ha aprendido a desconectarse de sus sentimientos al negarse a prestarles atención?
98. ¿Alguna vez ha perdido el control de su ira y ha abusado de otra persona?
99. ¿A menudo se siente confundida o confundido por lo que siente?
100. ¿Tiende a sentir una cierta sensación con más frecuencia que otra, particularmente la ira o la depresión?

Capítulo 4

Primera etapa: Recordar

Como se explica en el capítulo uno, los 21 pasos de recuperación que a continuación se presentan están diseñados para adaptarse a su situación y necesidades particulares. En la primera etapa de su proceso de recuperación, su tarea principal será la de reconocer una de las razones por las cuales su vida puede ser insatisfactoria o incluso perjudicial para usted –el abuso infantil experimentado- y luego comenzar a recuperar un poco de auto-control y la estabilidad en la medida que identifica síntomas del trauma que pueden estar asociados a su pasado. Como resultado de este nuevo nivel de conciencia del impacto a largo plazo del abuso, nace un compromiso con la recuperación. Los pasos en la etapa Uno le ayudarán a comenzar a sanar las heridas internas y así allanar el camino para los cambios que se hagan más adelante en la segunda y la tercera etapa.

Al comenzar a recuperar su infancia, también tendrá que identificar y posteriormente, moderar conductas autodestructivas y patrones de mala adaptación que pueden

actualmente plagar su vida adulta. Si su vida se compone de una calamidad tras otra, como suele ser el caso de las y los adultos sobrevivientes, será muy difícil de trabajar en los pasos. Por lo tanto, se debe establecer un cierto nivel de calma antes de empezar a enfrentar su abuso.

Etapa Uno, como segunda y tercera fase, puede durar de uno a tres años en completarse, dependiendo de la severidad con la que fue maltratado en la niñez, que tanto recuerda de su historial de abuso y la profundidad de las heridas emocionales. A veces, la primera etapa toma un tiempo más largo y las dos etapas restantes menos tiempo porque se puede utilizar las habilidades y conocimientos desarrollados mientras que trabajaba en los retos más difíciles de las etapas más tempranas hasta llegar a los pasos posteriores.

Recuerde que la recuperación es un proceso individual, y el ritmo sólo lo puede determinar usted. Es esencial que usted no se atropelle a través de los pasos. Encuentre un ritmo que le siente bien a usted. Usted quiere sanidad interior y los cambios que surjan de allí que sean para toda la vida y así proporcionar una base estable para su nuevo sentido de sí misma o sí mismo.

¿Cómo sabe cuándo ya ha terminado con el primer paso y se encuentra lista o listo para continuar con el siguiente paso? Escuche la voz de su nuevo sentido de sí mismo que está en desarrollo: ese sentido que es justo, honesto y objetivo que está dentro de usted y que está creciendo más fuerte día a día. Escuche esta voz y cultive progresivamente su sabiduría. Esta voz será la señal que le indique cuando haya resuelto la tarea o problema presentado por cada paso. El paso se ha alcanzado si se puede demostrar los resultados de la tarea en la acción con otra persona -su terapeuta, amistades o miembros o miembros de ASCA- y por lo tanto comienzan a integrarla en su nuevo sentido del ser. Si se adelanta al siguiente paso antes de tiempo, simplemente admítalo consigo misma o consigo mismo y vuelva al paso anterior hasta que lo resuelva realmente. Recuerde, también, que los 21 pasos son flexibles y que no tienen que trabajar en una progresión lineal. Usted no tiene que ser perfecta o perfecto en la recuperación. Persiga su recuperación, en su propio ritmo, a su propia velocidad, pero trate de mantener las nuevas normas y los valores que usted ha creado para si misma o para si mismo.

PASO UNO

*Estoy en una crisis de quebrantamiento interno,
habiendo obtenido cierto sentido de mi abuso.*

Para muchas y muchos sobrevivientes, este primer paso representa la primera señal de que su pasado les ha encontrado. Las y los sobrevivientes en este punto a menudo experimentan una “crisis de quebratamiento para el avance”: algo sucede que libera un torrente de recuerdos, sentimientos e incluso sensaciones físicas del abuso. A pesar de que esta crisis no significa necesariamente desestabilizar a todas o todos los sobrevivientes, para muchas y muchos puede ser el momento más angustioso en la recuperación, y a menudo proporciona el impulso para enfrentar finalmente el pasado.

Para aquellas personas que han experimentado abusos menos graves, la crisis de crisis de quebratamiento para el avance puede manifestarse no como una nueva crisis, sino más bien como un estado de perpetua la desorganización de bajo perfil, en la que todo lo que puede salir mal, sale mal. Esto fortalece la ansiedad, la depresión y la vergüenza - los peores sentimientos acerca de la o el sobreviviente. Las y los sobrevivientes de violencia física extrema y prolongada y / o abuso sexual en el que el terror o la violencia se produjo de manera frecuente suelen experimentar una crisis de quebrantamiento interno para el avance más dramática. Esto generalmente es provocado por un acontecimiento: ver una película, involucrarse en una relación que inesperadamente se vuelve abusiva o tener una experiencia sexual que de alguna manera se asemeja al abuso sexual infantil. Esto le deja con el sentimiento de ser de nuevo una niña o niño pequeño asustado, que carece de cualquier tipo de control con respecto al impacto de las y los adultos en su vida. Usted incluso puede pensar que está perdiendo la razón y elaborar todo tipo de posibles hipótesis para explicarse lo que le está pasando.

Durante su niñez, usted desarrolló formidables defensas psicológicas para protegerse contra este asalto masivo de sentimientos, y es probable que siguió basándose en estas defensas rígidas hasta la adultez, hasta que ya no le funcionaron. Este puede ser el lugar emocional en el que se encuentre en este momento. En una crisis de quebrantamiento interno para avance, su psique se realinea con la intención de traer el pasado a un estado de armonía con el presente. Como un terremoto, el resultado de este reajuste es la liberación de sentimientos poderosos y de energía, dando lugar a períodos de desorganización, impotencia y miedo profundo. Si usted es una o un sobreviviente de abuso infantil verdaderamente grave, es posible que tenga mini-crisis de avance, en la medida que cada conjunto de recuerdos nuevos de abuso llegan a la superficie, aunque estas crisis más pequeñas por lo general no son tan tumultuosas como la primera.

La crisis de quebrantamiento de avance es en realidad bastante normal, aunque ciertamente no se sienta normal para usted. Las crisis generan mucho miedo. Usted se ha entrenado en examinar todos los estímulos en el ambiente y descartar todos estímulos que podrían dar lugar a sentimientos y sensaciones que le descontrolen

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

emocionalmente, sólo para sentir que ahora ha perdido todo control sobre su mente. Aunque es aterrador hacerlo, lo mejor a la larga es permitir que estos sentimientos tengan lugar. Tenga la seguridad de que se trata de una experiencia temporal en la que la intensidad disminuirá gradualmente a medida que usted expresa sentimientos y desarrolle un tipo de control más flexible sobre su vida.

A pesar de que la crisis de avance es normal, se debe tener especial precauciones durante este tiempo para preservar su seguridad y para promover la sana integración de estos recuerdos y sentimientos. Cualquier persona es vulnerable en una crisis, y han habido casos en los cuales las y los sobrevivientes han intentado suicidarse o han participado en otros tipos de comportamientos autodestructivos en respuesta a la crisis. Recuerde la definición de crisis que de acuerdo a la lengua china, en la que se traduce en “peligro y oportunidad”. Su tarea durante la crisis de avance es reducir al mínimo el peligro para sí misma o si mismo mediante el búsqueda de ayuda mientras que se monta y domina la ola de sentimientos que se han desatado hasta llegar de forma segura en la orilla.

Auto-ayuda / Esfuerzo Personal

1. Dese permiso para obtener toda la ayuda que necesita para hacer frente a esta crisis. El contactar a un terapeuta, grupo de apoyo, familia y amistades significa que usted no tiene que estar sola o solo nunca más. Su red de apoyo de ASCA y las reuniones de ASCA puede ser muy valiosa en este momento.

2. Escriba algunas afirmaciones positivas sobre la crisis de avance en su diario. Por ejemplo, “Sobreviví el abuso, puedo sobrevivir a esto también”, o “Fuera de crisis, hay oportunidad”. Incluso si usted no se siente tan positiva o positivo en este momento, trate de escribir todos los sentimientos vienen a usted acerca de la gestión de esta crisis de manera positiva. Haga todo lo necesario para que tenga la esperanza y la fuerza que desesperadamente necesita.

3. Aprenda y practique esta sencilla técnica de relajación de 7 partes: 1) siéntese cómodamente y cierre los ojos; 2) imagine que se acuesta en una playa; 3) escuche la olas cuando se forman, hacen la cresta y se deshacen en la arena; 4) sienta su respiración; 5) céntrate en su respiración mientras inhala, contenga la respiración durante 3 segundos y libere el aire; 6) repita el ciclo de la respiración y enfóquese en su respiración hasta que la tensión gradualmente se desvanezca de su cuerpo y se sienta relajada o relajado de la cabeza a los pies; 7) continúe con el ciclo, al mismo tiempo que alcanza niveles cada vez más profundos de relajación.

4. Durante el tiempo en que trabaja en este paso, alíviase de presiones innecesarias. Si la disrupción como resultado de este proceso emocional en su vida es extrema, y si usted puede permitirse el lujo de hacerlo, permítase un año sabático del trabajo, la escuela o de las tareas domésticas normales mientras lucha con los recuerdos de quebrantamiento interno. Por supuesto, en realidad se puede preferir trabajar durante esta crisis como una manera de hacer frente. Juzgue usted mismo la cantidad de tiempo que necesita para cuidar de sí mismo durante este período y ajustar sus responsabilidades en la medida de lo posible.

5. No tome ninguna decisión importante durante este tiempo. Puede ser difícil pensar con claridad en este momento, y usted no querrá complicar su situación actuando impulsivamente. Si esta suicida o tiene miedo de llegar a lastimarse a sí misma, mismo o a otra u otro, busque apoyo en sus amigas, amigos y familiares de confianza. Si usted está en terapia, llame a su terapeuta y programe una cita de emergencia. Si el terapeuta no está disponible, llame a una línea de emergencia en la que pueda conversar acerca de su ideación suicida. Un día en el futuro cuando su vida haya mejorado, estará feliz de haberlo hecho.

Ayuda profesional

1. La crisis avance puede ser un momento muy productivo en la terapia porque los recuerdos y sentimientos se encuentran accesibles. Sin embargo, también necesitará ayuda para expresar y controlar sus sentimientos sin sofocarlos. Pídale a su terapeuta ayuda en la elaboración de una estructura que le ayude a modular su experiencia de los sentimientos de manera que se puede enfrentarlos uno por uno.

2. Durante este tiempo, puede ayudarle el ver a su terapeuta más de una vez a la semana, si esto es posible. Converse con su terapeuta si esto sería aconsejable. Cambios recientes en la administración atención médica (managed care) y el reembolso a proveedores de terapia cada vez más reducido ha hecho esto más difícil, pero muchos terapeutas están dispuestas o dispuestos en hacer arreglos con sus clientes. Además, verifique y asegúrese que tiene un número de teléfono de emergencia de su terapeuta para que pueda comunicarse con ella / él durante horas de la noche y durante los fines de semana. Usted y su terapeuta pueden desarrollar un plan de manejo una crisis, incluyendo las acciones que pueden tomar para promover la calma y determinar si usted necesita ayuda de emergencia.

3. Si usted siente que no puede hacer frente a lo que está surgiendo a la superficie de su inconsciente, informe a su terapeuta y explore maneras de disminuir la intensidad de

este proceso. Recuerde que usted tiene derecho a moverse a su propio ritmo, así que asegúrese de dejarle saber a su terapeuta si el proceso se siente demasiado abrumador al continuar centrándose en los recuerdos. Si es necesario, consulte la sección sobre “Recuperación Responsable, Terapia con responsabilidad” en el capítulo uno. Es posible que deba colocar un poco de distancia entre sí misma o si mismo y los recuerdos hasta que pueda recuperar suficiente control para sentirse a salvo de nuevo. En algunos casos, es recomendable tomar medicamentos o ingresar al hospital para una breve estancia. No todo el mundo va a necesitar esto pero algunas o algunos sobrevivientes que se están recuperando de los recuerdos traumáticos pueden beneficiarse de esta tipo de apoyo.

PASO DOS

He determinado que fui abusada o abusado física, sexual o emocionalmente de niña o niño

El segundo paso consiste en determinar y luego reconocer para consigo misma o consigo mismo que fue abusada o abusado de niña o de niño y que los efectos del abuso pueden ser la causa de algunos de sus dificultades en la edad adulta. Muchas y muchos de ustedes que están en el proceso de recuperar los recuerdos de su pasado aún no pueden disponer de pruebas objetivas de los abusos experimentados, y es posible que nunca encuentren la validación externa o corroboración de lo sucedido. En su lugar, la evidencia puede ser más intuitiva. Incluso en el contexto de ausencia de “pruebas contundentes”, estos sentimientos intuitivos son importantes y no deben ser desestimados. Muchas y muchos sobrevivientes de abuso se encontraban demasiado traumatizados o eran psicológicamente incapaces de organizar los recuerdos en palabras e imágenes que pudieran ser recuperadas años más tarde. Si este es el lugar dónde se encuentra ahora en su recuperación, siga trabajando en este paso hasta que aclare el tipo del abuso que sufrió. Si es necesario, consulte la sección sobre “Recuerdos falsos, Recuerdos verdaderos”, en el capítulo uno.

Una sub-meta importante en este paso es aprender a aceptar sus sentimientos acerca del abuso, sean los que sean en este momento. Estos sentimientos puede que no tengan sentido completo para usted, pero están ahí por alguna razón. De la misma manera que el dolor de una herida nos habla de una lesión física, los sentimientos asociados con su abuso es la señal de un hematoma emocional interno. En lugar de ignorar los sentimientos, debe tratar de averiguar lo que esos sentimientos le están diciendo. Como sobreviviente, es probable que sus sentimientos hayan sido invalidados por su madre, padre o abusadores, por lo que no reconocer la validez de sus sentimientos actuales puede ser un viejo patrón que desearía romper. Dese el beneficio de la duda cuando se

trata de la verificación de sus sentimientos. Necesitará tiempo y ayuda para determinar lo que sucedió, libre de la negación y de la distorsión del pasado.

En este punto, la conexión entre el abuso y sus problemas actuales como adulta o adulto puede ser muy tenue. Se necesitará más trabajo en los pasos siguientes de la primera etapa antes de poder establecer firmemente este enlace. Mientras tanto, mantenga una mente abierta a medida que explora la realidad de su abuso y permita que los significados emerjan con la nueva información y comprensión que desarrolle.

Auto-ayuda / Esfuerzo Personal

1. Anote la fecha en que usted reconoció por primera vez el abuso a sí misma o si mismo. Esta fecha significará el comienzo de su recuperación. Recuérdelo bien, como si se tratara de una fecha que deseara honrar en los años siguientes, cuando usted está disfrutando de los frutos del trabajo de parto.

2. En el transcurso de una semana o dos, de una Mirada a las fotografías y álbumes familiares o películas caseras que pueda tener. Déjelos en la casa para que los pueda ver y pensar en ellos en su tiempo libre. Si no tiene registros fotográficos del pasado, intente algunos ejercicios de visualización, tales como imaginar que toma un paseo por su casa de la infancia, las casas de sus parientes o su antigua escuela.

3. Si le gusta el arte, haga un dibujo de su madre, padre y familiares. Dibújese a sí mismo cuando era niña o niño. Incluya tantos detalles como pueda recordar. Si las palabras para describir los episodios de abuso todavía se le escapan, trate de dibujar imágenes de cualquier fragmento de memoria que tenga del abuso. Más detalles de las imágenes visuales probablemente le vendrán a medida que continúe esbozando lo que pasó, y, finalmente, las palabras descriptivas seguirán.

4. También puede considerar escribir su autobiografía, comenzando con su primera memoria y trabajando las etapas hasta la actualidad. Si es posible, haga un viaje de regreso a su ciudad natal para investigar su autobiografía. Entreviste a las personas que le conocían de niña o niño y pregúnteles por sus recuerdos y percepciones de usted en aquel entonces. Sólo reciba las impresiones, recuerdos y sentimientos acerca de usted. Anótelas en su diario para referencia futura.

5. Registre sus sueños y pesadillas en su diario. Aproximadamente, una semana después, reléalos y anote sus impresiones, sentimientos o imágenes específicas que le vienen. No se preocupe si todo parece desconectado. A medida que agregue

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

sentimientos y detalles de imágenes a la imagen de su infancia, toda el cuadro comenzara a tomar forma.

6. En las reuniones ASCA, comparta su reconocimiento acerca del hecho de haber sido abusado de niña o niño y sus sentimientos acerca de la aceptación de este hecho.

Ayuda profesional

1. Hable con su terapeuta acerca de los miedos y temores conectados al proceso de recordar el abuso. ¿Qué teme que podría suceder si usted recuerda todo? ¿Qué razón podría haber para querer mantener a todos o algunos de estos recuerdos reprimidos?

2. Hable con su terapeuta acerca de lo que, en todo caso, se necesita con el fin de totalmente reclamar estos recuerdos: más tiempo, garantías específicas o información de su terapeuta, o modificaciones a la estructura de las sesiones que podría ayudarle sentirse más segura o seguro y más en control. Sea lo que sea, usted tiene el derecho de adaptar su terapia a sus necesidades individuales.

3. Si usted no ha sido capaz de recordar los episodios específicos de abuso después de un año más o menos de la terapia, pregunte a su terapeuta acerca de otras técnicas para ayudarle a recuperar los recuerdos en su totalidad. Hay una serie de técnicas que se pueden utilizar para ayudar en la recuperación de la memoria. Algunas son más eficaces que otras, y algunas son más efectivas con ciertas personas y en determinados momentos. Todas esas técnicas requieren que su terapeuta este entrenado en su uso y competente en la práctica de ellos. Recuerde, pueden haber buenas razones para que usted todavía no recuerde toda el abuso con claridad, y tanto usted como su terapeuta tendrá que respetar esto.

PASO TRES

*He hecho un compromiso con
la recuperación de mi abuso infantil*

Todas las y los sobrevivientes que se han recuperado de abuso infantil pueden identificar el momento en el tiempo en que el deseo de cambio y la esperanza de una vida mejor superaron la pared de negación y resistencia. Tras la confirmación de que usted fue abusada o abusado y que los efectos del abuso pueden estar socavando su vida como adulta o adulto, lo próximo que hacer algo al respecto. Este es un paso crítico para

muchos sobrevivientes, porque pasar del acto de pensar acerca del abuso a realmente hacer algo al respecto, como por ejemplo, comprometerse con un programa de recuperación, es de hecho un gran salto en el compromiso. Es un punto en el cual muchas y muchos sobrevivientes se debilitan.

Debido a que este “paso” es más como un “salto” puede significar más para ti que muchos de los otros pasos una vez que los hayas logrado. Tomar este gran paso significa que ya no es una víctima pasiva del pasado. Ahora eres realmente una o un sobreviviente en el sentido de que estás motivada o motivado para superar las consecuencias de tu abuso e iniciar el cambio en el presente con la esperanza de crear un futuro mejor para sí misma o si mismo, y convertirte en una persona prospera y victoriosa. Usted está construyendo una base de conocimiento del abuso y reconociendo que, aunque ha sido herida o herido profundamente por el mismo, eso no significa que ha sido derrotada o derrotado, destruida o destruido.

¿Qué significa hacer un compromiso con la recuperación? Básicamente, esto significa emprender un plan de acción: buscar ayuda uniéndose a un grupo de apoyo como ASCA y, en caso posible, el tratamiento entrando con una o un profesional experimentado que trabajará con usted a partir de este momento hasta que haya superado el paso veintiuno. Si todavía no está lista o listo para hacer este compromiso, puede comenzar tendiendo un puente trabajando en los pasos uno y dos de manera que este proceso le ayude a eventualmente a unirse ASCA o iniciar la terapia. Considere la posibilidad de revelar su lucha a su pareja, una amiga o un amigo de confianza o un miembro de su iglesia. La revelación de su abuso a otra persona puede ser extremadamente poderoso porque rompe con la dinámica de silencio y secreto del pasado, y puede así deshacer su expectativa de una respuesta negativa. Pero asegúrese de elegir con mucho cuidado a la persona a quien usted le va revelar la experiencia. Lo importante es que esta decisión de revelar la experiencia le ayude y anime a seguir adelante, no que le haga retroceder.

A lo largo de este manual hemos subrayado tanto la terapia profesional y autoayuda como herramientas importantes para su recuperación. Debido a que está asistiendo a ASCA (y tal vez a otros grupos de autoayuda), usted está obviamente consciente de los beneficios que ofrecen los grupos autoayuda, pero no hace daño a resumir estos beneficios brevemente. Grupos de apoyo de autoayuda ofrecen comprensión, apoyo, información y aceptación para los participantes en recuperación. La mayoría no costos para unirse y se reúnen en distintos momentos y lugares de la ciudad. La mayoría acepta a cualquiera que tenga interés en el tema de la reunión o que expresa un deseo o voluntad de cambio. Los grupos de autoayuda pueden proporcionar recursos e información para los participantes que necesitan ayuda adicional. Mediante el uso de un

sistema de patrocinador o, como en el caso de ASCA, una lista de teléfonos, los grupos de apoyo de autoayuda ofrecen apoyo durante los tiempos difíciles y alivio del aislamiento, estigmatización y la vergüenza que la mayoría sobrevivientes enfrenta.

Tal vez lo más importante, los grupos de autoayuda ofrecen un sentido de pertenencia y “familia” que probablemente no estaba disponible para usted a medida que crecía. Si tu familia se encuentra todavía en negación acerca del abuso o no están dispuestos a cambiar las actitudes defensivas, los grupos de autoayuda pueden convertirse en una especie de familia sustituta para usted. Como hemos dicho antes, es muy difícil de hacer este trabajo solo, y ASCA y otros grupos de autoayuda pueden ayudar a proporcionarle con una comunidad y con el apoyo que necesita para continuar trabajando a través de su recuperación.

Algunos sobrevivientes han tenido momentos en los que hacen un compromiso con la recuperación sin necesariamente poner sus corazones en el proceso. Usted también, pudo haber asistido a otros grupos de apoyo y autoayuda o iniciado la terapia sin realmente tener la intención de hacer frente a la realidad de su abuso en la niñez o hacer frente a los sentimientos asociados. Durante las etapas iniciales de recuperación, es posible que descubra que está evitando algún aspecto crucial de sí mismo o su problema. Es probable que esto solo obstaculice su progreso. No espere a que alguien se lo señale. Empezar a actuar por su propio interés en ayudar a quienes le apoyan a ayudarlo.

Auto-ayuda / Esfuerzo Personal

1Escriba en su diario acerca de las circunstancias o las reflexiones, que le conllevaron a hacer un compromiso con la recuperación en este momento.

2. ¿Quién, si se trata de alguien, le ha inspirado para obtener ayuda?

3. Describa la parte de usted que está motivada para obtener ayuda y hacer cambios.

4. ¿Cómo las voces de sus “detractores” internos -esas partes de ti opuestas de hacer un compromiso con la recuperación- no justifica seguir adelante? ¿Cuáles son las razones y cómo se pueden contrarrestar?

5. Escribir una afirmación en su diario acerca de su compromiso para recuperarse del abuso infantil. Puede ser un poema, una carta a sí misma o si mismo, una declaración de sus objetivos o una carta no enviada a sus madre / padre / abusadores. Esto puede

convertirse en un manifiesto personal al puede volver por obtener fortaleza, inspiración y estímulo durante en tiempos difíciles durante la recuperación.

6. Si no lo ha hecho hasta el momento, haga un compromiso de asistir a reuniones de ASCA, o participar en la reunión de ASCA en línea a través de www.ascasupport.org y cualquier otra reunión de autoayuda que sienta que pueda necesitar. Use un poco de su tiempo de participación en reuniones de ASCA para hablar de su compromiso con su proceso de recuperación. Tú puedes conversar acerca de lo que fortalece tu compromiso, así como de lo que erosiona periódicamente su compromiso con la recuperación.

Ayuda profesional

1. Si todavía no lo ha hecho, y siempre que esta sea una opción para usted, haga un compromiso de encontrar un terapeuta competente, alguien que le apoye a medida que avanza a través de los altibajos de la recuperación. Revise la sección sobre “La elección de un terapeuta”, en el capítulo uno, si necesita ayuda para abordar esta tarea.

2. Una vez que esté en terapia, comparta con su terapeuta sus pensamientos en lo que quiere lograr y lo que ha logrado hasta la fecha. Recuerde que su terapeuta probablemente será una persona intuitiva pero no puede leer mentes. Si comparte sus recuerdos del abuso tan pronto como se sienta cómodo, usted y su terapeuta pueden idear un plan para la recuperación que reconoce tanto como su trabajo hasta ahora como sus necesidades actuales.

PASO CUATRO

Voy a volver a experimentar cada conjunto de memorias del abuso a medida que surjan en mi mente

Este paso representa la tarea principal de la primera etapa de recuperación y es posible que requiera más tiempo para poder lograrlo. A menudo, las y los sobrevivientes de abuso extremo y prolongado tendrán que volver a este paso una y otra vez en la medida que nuevos recuerdos de los mismos o adicionales episodios de abuso surjan a la superficie. Este paso implica esencialmente atravesar los recuerdos de su abuso y expresarlos en las reuniones ASCA, a sus amigas y/o amigos de confianza, figuras de apoyo o su terapeuta en tanto detalle como usted puede recordar y en la medida que sea

apropiado para sus oyente (s). Si es posible, le alentamos a encontrar un terapeuta antes de comenzar a trabajar en este paso. Si esto no es posible, este es el momento de fortalecer su red de apoyo y de continuar con su participación en las reuniones de ASCA.

“El experimentar el abuso” comprende muchas cosas. En primer lugar, tendrá que permitirse volver a experimentar diversos sentimientos asociados al abuso, tendrá que expresarlos en la medida que surja y eventualmente tendrá que ser capaz de colocarle un nombre a esos sentimientos para que no le confundan y/o abrumen. En segundo lugar, es necesario tratar de describir las impresiones sensoriales conectadas a la experiencia de abuso: las imágenes visuales, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles. En tercer lugar, se necesita recordar sus pensamientos sobre el abuso, tanto durante como después de cada episodio.

Trate de observar si tiene alguna memoria o recuerdo en el cuerpo mientras está re-experimentando el abuso. Las memorias del cuerpo incluye dolores, entumecimiento u otras sensaciones físicas que aparecen de repente en lugares clave de su cuerpo, como los brazos (lo que sugiere que se lesionó al tratar de protegerse de golpes), las zonas genitales (en las que pudo haber sido herida o herido físicamente durante los episodios de abuso sexual) y la cara y la boca (en las que puede haber sido herido cuando fueron abofeteados, amordazada o forzado a por vía oral copular su abusador). Estas sensaciones corporales significan algo. Al permitirse volver a experimentar estas sensaciones, le ayudará a desahogar esa energía y este paso le permitirá que estas sensaciones se desvanezcan poco a poco.

Por último, trate de recordar qué comportamientos desplego durante y después del abuso. ¿Trató de huir y esconderse, asumir posición fetal para protegerse o luchar y gritar? ¿O te quedaste inmóvil e incapaz de moverte mientras que el abuso tenía lugar? ¿Qué paso más después? ¿Corriste fuera de la casa, te metiste debajo de la cama, te escondiste en un armario o te lavaste en el baño?

Es probable que este paso sea muy difícil de completar, ya que significa volver en su mente a la escena del crimen. Pero esta vez se tendrá todo el **control** que necesita. La experiencia no será tan dolorosa o difícil como cuando era niña o niño. Recuerde que se trata de recuerdos, no de la realidad presente. Muévase lentamente, paso a paso, memoria a memoria para que pueda manejar sus sentimientos y compartir sus reacciones con su terapeuta y miembros de confianza de su sistema de apoyo.

Auto-ayuda / Esfuerzo Personal

Escribe en tu diario cada episodio de abuso que ha recolectado en reuniones de ASCA o en su terapia. Describa su historia en sus propias palabras o en la forma que usted ha oído a otras y otros sobrevivientes compartir sus historias. Sólo asegúrese de que las experiencias que esta registrando son tuyas y no de otra persona. Realice dibujos que complementen sus palabras y para crear una imagen más completa de los alrededores. Incluya tanto detalle y expresión emocional como se sienta cómodo. La escritura y el dibujo en forma de historia es muy útil en la organización y la integración de la experiencia pasada de una perspectiva diferente, una perspectiva que tiene en cuenta el ángulo y conocimiento como adulto. Trate de clasificar exactamente lo ocurrido y sus reacciones tanto al momento del abuso como en el presente. Su objetivo es desarrollar una comprensión más completa de los episodios abuso, uno que incorpore las funciones desempeñadas por parte de su madre, padre, sus abusadores, su familia y las fuerzas sobre las que no tenía ningún control.

2. Realmente necesita enfatizar el buen cuidado de sí mismo mientras se trabaja este paso porque el experimentar sus recuerdos puede ser muy agotador. Trate de incorporar ejercicio, una cantidad importante de horas de sueño, técnicas de manejo del estrés, meditación, tal vez incluso una terapia con altas dosis de vitamina en su rutina diaria. Todas estas estrategias le pueden ayudar a fortalecer su cuerpo y espíritu para que se mantengan sanos y vigorosos mientras se trabaja a través de sus recuerdos.

3. Si estás cansada o cansado de la escritura, trate de grabar sus memorias y luego escúchelas unas semanas más tarde. Usted puede elegir o no agregar nuevos segmentos al final de la grabación. Volver a escuchar estas grabaciones varios meses más tarde puede ser especialmente útil porque puede confirmar tanto su progreso en el recuerdo de las experiencias así como estimular nuevos recuerdos.

4. ¿Qué pasa con ese grupo al que iba a unirse? En el capítulo cuatro, un grupo de apoyo puede llegar a ser una valiosa fuente de apoyo y aliento para su esfuerzos. La recuperación es generalmente más rápida y más segura si no lo hace sola o solo. Necesitas a la gente más de lo que parece.

Ayuda profesional

1. En su trabajo con su terapeuta, explore sus reacciones a hablar del abuso. ¿Cómo espera que su terapeuta reaccione? ¿Cómo se siente después de revelar segmentos especialmente personales de su historia? ¿Siente menos vergüenza de lo sucedido ahora que lo ha compartido con otra persona? ¿Es capaz de hablar más fácilmente con otras personas acerca de su abuso y de su trabajo de recuperación?

2. Recuerde una vez más que usted tiene el derecho de controlar el ritmo de su terapia. A veces, usted y su terapeuta pueden estar en desacuerdo sobre el nivel de ritmo apropiado para una etapa de recuperación en particular. A veces, es posible que desee ir más rápido, mientras que su terapeuta piensa que debe reducir la velocidad. Otras veces, puede que desee postergar el lidiar con algo mientras que su terapeuta piensa que usted se beneficiaría al trabajar en esa área. En última instancia, debe tomar un papel activo marcando el ritmo de su recuperación, decidiéndose por un ritmo que le resulte cómodo, pero en el que no se quede estancado.

PASO CINCO

*Yo acepto que yo era impotente ante las acciones
de mis abusadores, acciones que los HACEN A AELLAS Y/O ELLOS responsables*

A estas alturas ya sabe que las y los sobrevivientes crecen creyendo el mito clásico de abuso de niñas y niños: que ellos, no sus madres, padres y/o abusadores, eran de alguna manera responsable del abuso. Las “justificaciones” para este mito son tan variadas como su imaginación se lo permita. “Me lo permitió” “Debería haber sido capaz de protegerme” “Me gustaron / disfrute ciertos aspectos del abuso - la atención, los regalos, la sensaciones placenteras” “el sentirme especial.” Las percepciones distorsionadas de la niña y/o niño a menudo se ven reforzada por las acusaciones de las madres, los padres y/o abusadores. “Te tengo que golpear porque eres una niña o niño malo” “Te estoy mostrando lo mucho que te amo usted” “Yo no te llamaría estúpida o estúpido si me mostraras que tienes más de la mitad de un cerebro en esa cabeza tuya” “Tienes al diablo dentro de ti y te lo voy a sacar a golpes”. Estas palabras son realmente tóxicas porque no solamente (e injustamente) colocan la culpa del abuso en sus hombros sino que también corroen el sentido positivo de sí mismo, y se convierte en mensajes persistentes y pervasivos a lo largo de su vida adulta.

Puedes desafiar esas palabras de su madre, padre y/o abusadores que continúan haciendo eco en su mente al llegar a comprender el sentido disfuncional de su familia y reconocer las verdaderas razones por las que fue abusado. Este es un paso esencial en recuperación porque, sin ver que su madre, padre y/o abusadores tenían la culpa, vas a tener dificultades para hacer frente a las tareas pendientes de la recuperación: redirigir su enojo que estaba centrado en usted y dirigirlos hacia ellos, dejando al descubierto sus sentimientos de vergüenza y comprendiendo cómo el abuso afecta a su vida hoy. Lo más importante: comprender que era una niña o niño y que no tenía ni el poder ni la autoridad

para hacer que su madre, padre y/o abusadores te hicieran nada. El abuso fue su responsabilidad porque, explicado en términos simples, ellos tenían mayor poder que tu e hicieron uso del mismo. No hay nada que usted podría haber hecho para cambiar esto, porque las familias y la sociedad establecen que el poder y la autoridad pertenecen a las madres, los padres (y los adultos en general). Las niñas y los niños tienen poco o ningún poder sobre su abuso, o sobre cualquier otro aspecto de sus vidas.

Además de reconocer la realidad de quién fue el responsable del abuso, piensa sobre los siguientes aspectos de la realidad. Cuando era niña o niño, no estabas psicológicamente equipada o equipado para creer que lo que su madre, padre y/o abusadores estaban haciendo incorrecto, mucho menos tenías la capacidad para hablar de ello. Debido a que dependías completamente de ellos, no podías arriesgarte a alienar tu relación con ellas o ellos diciendo la verdad -incluso si en su mente de niña o niño fuera lo suficientemente precoz para dar sentido a la compleja red de cuestiones que comprende abuso infantil.

Pocos, si alguno, los niños pueden hacerlo de manera eficaz debido a sus capacidades intelectuales capacidades no están suficientemente desarrolladas para hacerlo. Usted quería desesperadamente el amor y ser amada o amado por ellas o ellos. Hubiera sido una tontería expresar y actuar en su ira y arriesgar la mínima esperanza de amor, cuidado y nutrición que albergaba en su interior. Reflexiona nuevamente lo que habría significado para ti como niña o niño, el aceptar que las personas que se suponía que debían llenarle de amor en realidad le estaban haciendo daño. No es de extrañar que solo pocas niñas o niños pueden hacer frente a esta horrible realidad, porque el hacerlo estarían provocando convertirse en huérfanos emocionales en el proceso, y pocas cosas pueden ser peor a esa experiencia.

Auto-ayuda / Esfuerzo Personal

1. Escribe en tu diario las palabras que su madre/padre/abusadores solían utilizar para colocar la carga de la responsabilidad por el abuso en ti. ¿Cuál era el tono en sus voces? ¿La mirada en sus ojos cuando le decían esas palabras? ¿Qué razones adopto para colocar en sí misma o si mismo la responsabilidad del abuso?

2. Imagínate lo que dirías a tu madre/padre/abusadores en la actualidad acerca de quién era responsable. A medida que habla con ellas y/o ellos, ¿Qué sentimientos identificas en ti?

3. Compartir su historia en reuniones ASCA puede ayudarte a exponer los mitos sobre el abuso infantil y puede traerle esa validación tan necesaria que finalmente le permitan

ver las cosas en la forma que realmente eran. Las reuniones de ASCA son particularmente eficaces en desafiar estos mitos porque la mayoría de las y los participantes comparten la opresión que se origina de este falso sentido de la responsabilidad.

Ayuda profesional

1. ¿Cuál es la respuesta de su terapeuta para la cuestión de la responsabilidad por el abuso? ¿Cómo se siente acerca de esta respuesta? ¿Es útil? Exprésale a tu terapeuta lo que sientes y discute lo que necesitas de él / ella en este aspecto de la recuperación.
2. Algunas o algunos terapeutas animan a sus clientes a utilizar la técnica de la “silla vacía” para responder a su madre/padre/ abusadores. Después de años de mantener sus sentimientos y pensamientos sin posibilidad de expresarlos, esto puede ser extremadamente poderoso. Sin embargo, esta técnica también puede agitar viejos sentimientos de ser desobedientes y los temores de que el abuso ocurra de nuevo. Si ésta es tu experiencia, explora cuál es tu resistencia para hacer frente a su madre/padres/ abusadores en esta forma que es segura y controlada.

PASO SEIS

Puedo respetar mi sentimiento de vergüenza y la ira como consecuencia de mi abuso, pero trabajar en no dirigirla contra mí o en contra de otras u otros.

La ira es una reacción natural al maltrato infantil. Sin embargo, las y los sobrevivientes tienen dificultad manejo de la ira. Oscilan entre la expresión excesiva de la ira o el exceso de control de ésta, sin saber cuándo es apropiado y cuando no lo es, sin saber cómo expresar sus sentimientos de manera firme sin exagerar. Tú, sin lugar a duda, estuviste enojado o enojado como una niña o niño, pero probablemente no tenías la posibilidad de expresar la ira de manera segura en tu familia. Puede que todavía le tengas miedo a tu ira, ya que puede haber sido intrincadamente conectado a muchas de las cosas nocivas que te hacen daño. Pero reprimir tu ira también bloqueará tu recuperación, ya que, sin la ventilación, la ira puede convertirse en comportamientos agresivos.

¿Hacia dónde se ha dirigido esa ira del pasado? La mayoría de las y los sobrevivientes han dirigido su cólera contra sí mismas o si mismos. Este patrón podría ser una razón importante para sus dificultades en la edad adulta. Pelear, criticar o aislarse de sus amigas o amigos, pareja, cónyuge o hijas (s) / hijo (s) son también posibles patrones de conducta, especialmente si tu familia tendía a ser violenta. Si eres madre o padre, es necesario reconocer cómo su la ira puede ser desencadenada por su hija (s)/ hijo (s), quien (es) inadvertidamente pueden tocar un área sensible en el momento equivocado.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Como en el caso con su madre/padre, es tu responsabilidad controlar tu comportamiento e ira con respecto a tu hija (s) / hijo (s).

Muchas y muchos sobrevivientes no expresan abiertamente su enojo. Además de dirigir la ira hacia dentro convirtiéndola en ansiedad, auto-odio y depresión, muchas y muchos sobrevivientes desarrollan hábitos que sirven para cubrir más de su ira y ensombrecer su impacto. Comer y beber compulsivamente, la actividad sexual promiscua y una serie de otros comportamientos que sirven para mitigar la ira, así como el dolor, la vergüenza y el aislamiento que surgen de abuso. Este tipo de comportamiento a menudo conocido como automedicación -en el caso del alcohol o de drogas- enmascara sentimientos subyacentes y promueve una imagen pública animada, pero a menudo vacía.

Si usted tiene que expresar su enojo para manejarse más saludablemente, la mejor estrategia es exteriorizarlo, para deshacerse de la ira mediante la descarga hacia el exterior. Pero hacerlo en contexto de seguridad, con el máximo control, y dirigirla a donde pertenece: en sus abusadores. Por supuesto, no siempre es posible hacer esto, ni tampoco es siempre aconsejable.

Repase la discusión que se encuentra en el capítulo 1 sobre si se debe confrontar a sus abusadores, y hable con los miembros de su red de apoyo sobre cualquier plan a este respecto. Estas personas pueden ayudarle con formas de acceder a esta ira reprimida, a dirigirla a un blanco que no sea usted misma o usted mismo y hacia el objetivo apropiado de una manera segura. El practicar diferentes maneras de expresar su ira y aprender a moderarla sólo ser terapéutico, sino que también le dará las habilidades para utilizar su ira de manera apropiada en el mundo real.

Auto-ayuda / Esfuerzo Personal

1. Si todavía no lo ha hecho, haga una lista de técnicas que puede utilizar para ayudar a identificar y manejar su ira. Por ejemplo, tome conciencia de las señales del cuerpo que le indican que usted está comenzando a sentirse enojada o enojado. Trate de identificar que te está haciendo sentir de esta manera. ¿Es algo en el presente o se trata de una repetición de una escena de su infancia? Si usted se encuentra a punto de enojarse, haga el espacio para “tiempo fuera”, dándose así una oportunidad para calmarse. Llame a una amiga o amigo o una línea telefónica de ayuda para averiguar lo que está provocando su ira.

2. Hay muchas maneras en que puede expresar su ira de manera segura por su cuenta sin dañarse a sí misma o si mismo o a cualquier otra persona. Una de las mejores maneras de hacerlo es practicar deportes activos donde se puede golpear una pelota

tales como el tenis, racquetball, béisbol. Virtualmente cualquier tipo de actividad física, como aeróbic o bailar reducirá sus sentimientos de ira. Usted puede escribir sobre sus sentimientos de ira en su diario, hacer ejercicio, salir a caminar, fregar los pisos – son todas estrategias que te van a ayudar a disipar el enojo de una manera segura. Otro más expresiones directas de ira serían golpear almohadas, gritar en su casa o automóvil (mientras no se encuentre conduciendo) y el aprendizaje de las artes marciales o habilidades de defensa personal. Otras vías más intelectuales incluyen involucrarse en expresiones público y políticas tales como las marchas.

3. Escriba borradores de cartas a sus abusadores en las que exprese su enojo hacia ellas y/o ellos. Tú podrás expresar una gran cantidad de ira escribiendo largas cartas que detallan cada ángulo imaginable de las razones de su ira. Tanto si envía las cartas o no depende de usted. El envío de estos tipos de cartas se considera una confrontación, por lo que querrá dar a este asunto una consideración seria.

Ayuda profesional

1. Use sus sesiones de terapia para explorar el uso de algunas técnicas para expresar ira hacia su madre/padre/ abusadores. Además de la “silla vacía”, el psicodrama y otras técnicas de terapia Gestalt que utilizan juegos de rol y recreación de situaciones familiares son especialmente poderosas para las y los sobrevivientes que quieren practicar expresar su ira hacia su madre/padre/abusadores.

2. El trabajo principal de la terapia durante esta etapa es desarrollar un control flexible de su ira. La ira en sí misma no es mala, pero la expresión es la que puede ser perjudicial para ti y para los que te rodean, y por lo que necesitas aprender a diferenciar situaciones y las respuestas apropiadas a esas situaciones. Usted deberá identificar situaciones donde se pierde el control de su ira, así como situaciones en las que es necesario utilizar más su enojo constructivamente para establecer límites saludables. Elabore nuevas rutinas para manejar su ira y luego practicar estas rutinas en sus sesiones de terapia antes de probarlos en su vida cotidiana.

PASO SIETE

*Puedo sentir mi niña o niño interior cuyos esfuerzos
para sobrevivir ahora los puedo apreciar*

Este paso significa dirigir la atención hacia adentro, lejos de la violencia y el dolor de su abuso, para alcanzar su niña o niño interior y empezar a aprender cómo nutrir y desarrollar esta parte vulnerable de sí misma o si mismo. Este es un paso tanto de duelo como de sanidad, porque lo que se da ahora a esta niña o niño será restaurador y satisfactorio y se convertirá en la base sobre la cual se pueden construir otros cambios a medida que trabaja pasos posteriores. Este es también un paso que le ayudará a reconocer y valorar los esfuerzos en la infancia para sobrevivir el abuso.

Por ahora, ya sabes más o menos lo que te pasó, quién hizo qué y cómo te sentiste al respecto. Ahora es el momento para continuar el trabajo que comenzó en el Paso Cinco de perdonarse a sí misma o sí mismo por cualquiera de las millones de razones que hayas usado para culparte de los abusos. Trabajar este paso significa además identificar y desafiar estas nociones inexactas y obsoletas y modificar sus percepciones, basado en su nueva comprensión de su experiencia infantil. A lo largo de esta jornada necesitas apreciar y validarte por haber sobrevivido el abuso. En la medida que aceptas lo que te pasó y quien fue realmente responsable, estarás inevitablemente en más y más capacidad de aceptación de ti misma o ti mismo y de la niña o del niño dentro de ti.

A medida que desarrollas auto-aceptación, podrás notar que tus relaciones interpersonales empezaran a mejorar. Aceptarse a sí misma o si mismo puede hacer que sea más fácil que otras y otros te acepten. Si todavía no has tenido esta experiencia, estarás gratamente sorprendida o sorprendido. Es importante compartir estos nuevos sentimientos sobre sí misma o si mismo con personas de confianza que se interesan en su recuperación. Busque aceptación y la comprensión, y si no consigue este espacio, pídale. Deja que esta parte vulnerable de ti explore ser dependiente e íntima o íntimo con alguien y vea si se puede sentir que su sentido de confianza se comienza a fortalecer. Si sientes miedo, trata de identificar por qué y comparte sus pensamientos con esta persona.

Auto-ayuda / Esfuerzo Personal

1. Elije una fotografía de sí misma o si mismo de niña o niño que te gusta especialmente, enmarcarla y colócala en un lugar donde la puedas ver frecuentemente. Si no tienes una fotografía y no puedes conseguir una de tu familia o parientes, trata de dibujar una imagen de ti misma o ti mismo de niña o niño. No te preocupes si se trata de un “buen dibujo”. Puede que sea mejor dejar que su niña o niño interior dibuje una representación de sí misma o si mismo. Si le convence, colóquela en el sitio en la que la pueda ver frecuentemente como el refrigerador.

2. Si tienes niña (s) y/o niño(s), este es un buen momento para renovar su relación con ellas y/o ellos y planificar algunas actividades que te permitan ser una niña o un niño junto con ella (s) y/o ello(s). Si no tienes hijas o hijos, o si tienes algo más de tiempo, considera ofrecerte como voluntaria o voluntario en una guardería o la escuela y date el permiso de disfrutar de la infancia de su nueva vista punto. Use su tiempo con las niñas y los niños para que su niña o niño interno salga y se exprese a sí misma o si mismo a través de las actividades de una infancia saludable tales como dibujar, contar y escuchar historias, jugar y cantar. Disfruta de esta niña o niño interior y recuperar esta como una parte importante de quien eres hoy.

3. En las reuniones ASCA, comparte la forma en que está tratando de alimentar a tu niña o niño interior.

Ayuda profesional

1. Muchas y muchos sobrevivientes describen un sentimiento o sensación particular en sus cuerpos que, con el tiempo, viene a representar a su niña o niño interior herido. Explora esta sensación con tu terapeuta y revisa si puedes observar esta parte de ti con más claridad. ¿Qué se siente tener a esta niña o niño herido? ¿Qué quiere o necesita de ti hoy? ¿Existe alguna metáfora o imagen que capte las sensaciones corporales y que puedan explicar lo que esta niña o niño está experimentando? Muchas y muchos sobrevivientes reportan sentir un "vacío" o "corte en su interior del cuello hacia abajo" o un "agujero" en el estómago. Explorar su niña o niño interior a través de su propia metáfora personal puede ayudarte y a tu terapeuta a encontrar la manera de sanar las heridas.

CAPÍTULO CINCO

Segunda etapa: El duelo

En la segunda fase de recuperación, el foco se desplaza de los detalles del abuso a los efectos del abuso en la vida adulta. Esta etapa representa el punto intermedio en la recuperación, en la cual la sanidad y el cambio se producen uno detrás del otro, reforzándose y complementándose. Como en el cuarto paso de Alcohólicos Anónimo, la piedra angular de la segunda fase consiste en hacer un inventario honesto de tus problemas actuales y luego dedicarte al cambio de los comportamientos que hacen tu vida insatisfactoria. Para las víctimas adultas de abuso infantil, esto significa ir más allá del reconocimiento del auto-sabotaje y tomar medidas directas para superarlo.

La segunda etapa también requiere que profundices en su psique para confrontar la vergüenza, un sentimiento básico que sufren muchas y muchos adultos que vienen de familias disfuncionales. En última instancia, se debe desafiar la vergüenza y traerla a la auto-aceptación, que luego se convertirá en la fuente que nutre el nuevo ser. Esto permitirá aceptar y expresar tu dolor por las decepciones de tu infancia y hacer duelo por la pérdida de tu sueño de una familia ideal. Dejando las expectativas de la infancia por madres y padres que te fallaron y alimentando tu incipiente auto-aceptación, darás nacimiento a un nuevo sentido de merecimiento. Serás libre para ser tu propia persona y para elegir cómo vivir tu nueva vida. Cambiando las creencias y percepciones distorsionadas y aprendiendo a controlar tu comportamiento agresivo, fomentarás cambios en tu personalidad que terminaran para siempre la posibilidad de continuar el ciclo de abuso con la siguiente generación.

Difícilmente la recuperación procede de forma ordenada, como una en una progresión escalonada, especialmente durante esta etapa intermedia. Habrá ocasiones en que se desvíe la concentración del abuso y se reorienta en nuevas direcciones que parecen o muy apremiantes para ignorar o que pudieran aportar datos valiosos. A medida que desarrolla la confianza en su capacidad para valer sus opiniones e incluso estar en desacuerdo con su terapeuta, familia, amigas y amigos, puedes encontrarte examinando tu relación con ellos. Este es un desarrollo deseable y saludable, porque indica que estás aprendiendo a expresar tu nuevo sentido de autonomía.

PASO OCHO

He hecho un inventario de las áreas problemáticas en mi vida adulta.

El paso inicial de la segunda fase de recuperación incluye hacer un inventario honesto y completo de las áreas problemáticas en tu vida, porque primero hay que identificar qué deseas cambiar antes de que pueda comenzar este proceso. Por ahora, debes estar bastante claro en cómo el abuso ha afectado tu vida adulta. Si todavía no estás clara o claro sobre esto, revisa las listas de verificación y ejercicios en el capítulo dos. También puedes haber identificado problemas adicionales que no reconociste anteriormente. De ser así, añádelos a tu inventario. Este inventario es más que una simple contabilidad de tus problemas. Servirá como esbozo para los cambios que necesita hacer para crear el “nuevo yo”.

Autoayuda

1. Revisar nuevamente lo que has escrito en tu diario hasta la fecha y haz una lista de las preocupaciones y problemas que has identificado. ¿Cuál de estas áreas problemáticas son las más perjudiciales para tu vida? ¿Qué necesita ser resuelto o trabajado antes de que seas capaz de resolver los demás? ¿Hay alguna área que necesitan ser examinada, a manera de no perder algo importante, como por ejemplo una relación personal, un empleo o incluso tu vida? Por ejemplo, si no puedes pagar el costo de terapia y han perdido sus beneficios de seguro de salud a causa del desempleo o el subempleo, la falta de un empleo puede ser el mayor obstáculo para tu progreso en la recuperación. Si estás deprimido y estático en tu vida y pensando en el suicidio, entonces, obtener ayuda para manejar tus emociones es una prioridad mayor para ti. Si sientes que podrías golpear a tu hija o hijo, lo que te pondría en riesgo de enfrentar cargo legal por abuso, así como sentimientos renovados de autodesprecio, entonces deberías enfocarte en temas de crianza de tus hijas y/o hijos. Si aún no lo has hecho en el capítulo dos, clasifica cada una de estas áreas problemáticas en orden descendente de prioridad y el usa el orden de esta jerarquía para ayudarte a seleccionar aquellas áreas en las cuales necesitas enfocar tus energías.

2. En las reuniones ASCA, habla sobre este proceso de hacer un inventario ¿Cuáles Sentimientos surgieron en el proceso? ¿Cuáles fueron algunas de las dificultades, las sorpresas y éxitos en la creación de este inventario de tu vida adulta?

Ayuda profesional

1. Revisa el inventario de las áreas problemáticas con tu terapeuta y discute cuál sería la forma más idónea para solucionar estos problemas vitales a medida que continúas en el proceso de sanar tus heridas internas. Esto dará un sentido de control sobre tu recuperación y te ayudará a aprender a hablar por lo que quieres y negociar un acuerdo sobre la dirección de su terapia. Mientras que tu terapeuta pueda tener razones para querer que hagas frente a ciertos asuntos primero, es tu decisión lo que más importa.

2. Algunos de los problemas que probablemente identifiques, como dolencias físicas, problemas sexuales, trastornos severos del estado de ánimo, problemas para la crianza y asuntos preocupantes relacionados con el trabajo, son comunes entre las y los sobrevivientes y puede requerir los servicios de especialistas. En general, este es el momento para que puedas desarrollar una estrategia de tratamiento más detallada para los diversos síntomas de abuso que no pasan fácilmente a remisión mediante de las sesiones semanales de terapia. Esto está en concordancia con un enfoque holístico a la recuperación, uno que trata de obtener lo mejor de cada modalidad terapéutica y aplicarla de forma estratégica como parte de un plan de tratamiento completo.

3. Por ejemplo, si tienes memorias corporales que se manifiestan en dolores musculares y molestias, dolor en ciertas áreas de su cuerpo o la disminución de la flexibilidad de sus articulaciones, considere la posibilidad de ver a un acupunturista, que puede ser capaz de proporcionar cualquiera alivio tópico o sistémico para estos síntomas. Los tratamientos de acupuntura también pueden desencadenar la liberación de sentimientos específicos, especialmente el miedo y la ansiedad, que pueden haberse localizado en las áreas específicas del cuerpo que fueron afectados directamente por el abuso. Sin embargo, a menos que su acupunturista sea también un psicoterapeuta entrenado, tendrá que seguir trabajando con su terapeuta para identificar y resolver los sentimientos subyacentes.

4. Los problemas sexuales pueden ser direccionados técnicas específicas de conducta. Sin embargo, estos pueden estar fuera de la zona de conocimientos de su terapeuta, y puede que necesites buscar referencia a un especialista. Trastornos severos del estado de ánimo, especialmente en las y los sobrevivientes cuyas madres y/o padres fueron afectados de manera similar, puede tener una base fisiológica y puede no ser una reacción tardía al abuso. Si este es el caso, la terapia puede ser más eficaz si se incrementa algunos de los medicamentos psicotrópicos recientes. Necesitarás referencia a un psiquiatra para una evaluación médica y supervisión continua. Del mismo modo, los problemas de crianza pueden exigir una consulta con un pediatra o una referencia a un terapeuta infantil o familiar.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

PASO NUEVE

He identificado mis áreas conectadas al auto-sabotaje.

Este paso implica identificación y clasificación de todos los diversos aspectos de ti misma o ti mismo a fin de que puedas entender qué áreas son útiles y cuáles son responsables de actos de auto-sabotaje en tu vida. Autosabotaje es probablemente la fuente de algunos problemas identificados en el inventario del Paso Ocho. Actualmente, probablemente sabes desde donde viene el auto-sabotaje y cómo te afectó en la infancia. Ahora, como adulta o adulto, es necesario que mires a esta área que controla este tipo de comportamiento y como lo proyecta en tu vida cotidiana.

Mientras identificas las áreas que son responsables del auto-sabotaje, probablemente descubrirás versiones adultas de los roles que has jugado en la infancia. Mucho de los roles más comunes que como niñas o niños utilizaron las y los sobrevivientes adultos, siguen siendo utilizados pero con diferentes etiquetas: “co-dependiente” en lugar de “cuidador”, “masoquista” en lugar de “chivo expiatorio”, “bully” en lugar de “bravucón”, “líder” en lugar de “héroe” y “excéntrico” en lugar de “solitario”. A pesar de que ciertos aspectos de estos roles pueden ayudarte en tu desempeño diario, te crearan problemas si dejas que dominen tus interacciones. Por ejemplo, ser cuidadoso es una parte esencial de la crianza de los hijos, pero sobreprotección y dominio excesivo del niño es una característica común de las madres co-dependientes. Trata de identificar los roles que adoptas en la edad adulta – los roles positivos, así como los problemáticos. Aprendiendo a reforzar los aspectos saludables de sí misma o si mismo mientras se toman medida con los aspectos menos saludables será una tarea primordial en la segunda etapa y tercera fase de recuperación.

Autoayuda

1. Escribe sobre tus diversos roles como adulta o adulto en tu diario y explora cómo operan en tu vida. Describe con el mayor detalle posible cuando estos roles aparecen, qué comportamientos están conectados a ellos y qué sentimientos se generan sobre ti misma o ti mismo y sobre otras y/o otros: ¿Quién parece desencadenar la aparición de estos roles en ti: cónyuge o amante, hija (s) /hijo (s), compañeras o compañeros, supervisores en el trabajo, familiares, personas del sexo opuesto o personas del mismo sexo como el perpetrador? ¿Te has hecho responsable de esas áreas de tu vida o las proyectas en las y los demás?

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

2. Pregunta a las personas de confianza que tienes en tu vida cómo te ven. No reacciones inmediatamente a nada de lo que digan. En su lugar, reflexiona en sus comentarios durante uno o dos días y mira cómo las observaciones de otros se comparan con los diversos roles que has identificado por ti misma o ti mismo.

3. Comparte en las reuniones de ASCA con respecto a tu progreso en la identificación de los distintos roles que juegas, y en los aspectos de ti mismos que son auto-sabotaje. Comparte también la forma en que está ganando dominio sobre estas áreas.

4. Si no lo has hecho aún, trate de registrar tus sueños en un diario de manera que puedas ver cómo las diferentes áreas de ti misma o ti mismo interactúan en un nivel inconsciente. Registra cada sueño en forma de historia, con un principio, un desarrollo y un final. Relata la historia en primera persona, y desarrolla los detalles y las imágenes a medida que escribes. Muchas personas piensan que, debido a que no recuerdan sus sueños, no sueñan. Esto no es cierto. Todo el mundo sueña, aunque la negación y la represión pueden hacer tus sueños no disponibles para su revelación consciente. La práctica de recordar tus sueños te ayudaran de hecho a recordarlos. Desarrolla una rutina de dejar tu diario junto a la cama y, cuando despiertes por la mañana, pregúntate que sueños has tenido y escríbelos.

Ayuda profesional

1. Al trabajar con tu terapeuta, trata de dar expresión a todos los diferentes roles que desempeñas. No se puede aprender cómo fortalecer o reducir las diferentes áreas sin antes darle a cada una de ellos voz propia, o incluso un nombre. Al experimentar y expresar cada área o rol, tratar de relacionarlo con recuerdos específicos, imágenes y diálogos de tu pasado. ¿Cuáles fueron los conflictos en estas situaciones? ¿Qué de cada área te hizo sentir bien? ¿Cuál de tus roles se manifiesta con más frecuencia en la terapia? ¿Te ayuda a obtener lo que quieres de tu terapeuta? Si no es así, habla con tu terapeuta sobre cuál es rol o roles que podrían ser más efectivos para conseguir lo que quieres y necesitas.

2. Este es un momento crucial en la terapia, ya que puede ser difícil mejorar las áreas sanas de su personalidad y al mismo tiempo aumentar el control de áreas mal adaptadas. La o el terapeuta está bien calificado para ayudarte a fortalecer las áreas que prometen cambio y esperanza.

3. En esta sección nos han estado hablando de áreas o roles que son similares a rasgos de carácter o tendencias. Si bien estas son maneras distintas de manifestarte, todas estas partes forman una personalidad coherente y unificada que eres tu. Si estas

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

consciente de tener sub-personalidades antagónicas y/o agresivas o múltiples personalidades que funcionan de manera autónoma, necesitaras una fuerte orientación de tu terapeuta para decidir la mejor manera de reducir su impacto e intrusión en tu vida. Una discusión real de múltiples personalidades y formas de trabajar con personas que exhiben estas características va más allá del ámbito de aplicación de este manual. En pocas palabras, sin embargo, el enfoque terapéutico dominante actual es pedirte que hables con las diferentes sub-personalidades dentro de ti y negocies una especie de tregua que reducirá el poder de éstas áreas persecutorias y que te ayude a recuperar el control total sobre tu personalidad primaria y/o principal.

PASO DIEZ

Puedo controlar mi ira y encontrar salidas saludables para mi agresión.

Paso Diez es similar a la etapa seis en que la ira y el comportamiento agresivo o abusivo están conectados íntimamente. Este paso se centra en el dominio de control de tu comportamiento abusivo y el establecimiento de métodos seguros y aceptables para descargar tu agresividad. La ira puede ser una respuesta emocional natural a tu abuso infantil, pero la agresión y el comportamiento abusivo dirigido a otras u otros es una repetición de viejos patrones. Necesitas manejar estas emociones con cuidado para evitar herirte o herir a otras personas. Convertirte en una abusadora o un abusador sería evidentemente un retroceso de la recuperación, ya que, al hacerlo, socavarías la compasión que estás desarrollando por la niña o el niño víctima que fuiste y la o el sobreviviente adulto que eres. Recuerda que los sentimientos de ira no tienen que ser expresados en la forma de comportamiento agresivo o abusivo.

La agresión es un comportamiento aprendido y a la vez un producto de factores fisiológicos, en su mayoría hormonales. Con el termino agresión, nos referimos a la agresividad abusiva o dominante dirigida a otras personas. Las niñas y los niños a menudo aprenden de sus padres o tutores a responder con agresión hacia otras u otros durante situaciones de estrés. Por esta razón, muchas víctimas se estancan en este paso debido a que su agresividad tiene un dominio profundo sobre ellas y/o ellos. Las victimas pueden aprender a responder agresivamente a situaciones de conflicto muy temprano en la vida. Esto entonces se ve reforzado por las relaciones que atraen y/o las relaciones en las que se involucran, así como por la influencia de una cultura popular que cada vez más violenta. Los niños pueden ser más propensos a identificarse con sus padres y las niñas con sus madres porque son del mismo sexo. Sin embargo, este no es siempre el caso. Muchas víctimas identifican y aprenden el comportamiento violento del padre del sexo opuesto. No se puede cambiar el pasado, pero se puede desarrollar nuevas

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

estrategias para el control del comportamiento agresivo en sus relaciones actuales y futuras.

Autoayuda

1. Independientemente de lo que te pasó como niña o niño, siempre serás responsable de tus acciones como adulto, al igual que tu madre/padres y/o abusadores fueron responsables de lo que te hicieron hace años. Algunas víctimas albergan fantasías de conseguir la venganza o castigar a su agresor (s) de lo que ocurrió. Una cosa es tener estos pensamientos, y otra muy distinta es pensar de actuar sobre ellos. Si entretienes fantasías de este tipo, estás entrando en un terreno peligroso, y se sugiere que busques ayuda profesional inmediatamente. Las medidas adoptadas en tales pensamientos pudieran constituir actos delictivos y hacerte objeto de sanciones severas, incluyendo la cárcel.

2. Tienes buenas razones para estar enojado, pero hay que ser capaz de separar tu derecho a tener estos sentimientos de tu derecho a actuar sobre ellos. Como se indica en las directrices de reuniones ASCA, "Hay una línea clara entre el pensar o sentirse enojado y realmente hacer algo abusivo a través de palabras o acciones". Si puedes aprender a expresar tus sentimientos con personas de tu confianza, en lugar de actuar tus sentimientos en contra de ellos, se puede disipar esta agresión acumulada sin convertirse en otro abusador. Para los hombres que se inclinan a la agresión y la violencia, esto puede ser uno de los pasos más importantes de la recuperación y el más difícil de lograr.

3. Haga una lista de las situaciones donde pierde el control de su comportamiento y llega a ser agresivo. ¿Puede identificar el factor determinante en la pérdida de control? ¿Qué sentimientos tiende más a desencadenar el carácter abusivo? ¿Qué es lo que espera lograr con esta reacción agresiva? ¿Funciona? ¿Cómo cree que la persona en la que está dirigiendo su agresividad se siente? ¿Se siente optimista acerca de ser capaz de controlar esta parte suya o se siente sin esperanza? ¿Hay algún factor externo tales como el alcohol o el consumo de drogas que podrían estar relacionados con la pérdida de control? ¿Cuáles son las opciones más saludables para el control de tus frustraciones y hacer frente al estrés? Una vez que los hayas identificado, examina si puedes encontrar la manera de aplicar estas estrategias saludables en las situaciones típicas en las que pierdes el control.

4. Si estás teniendo dificultades importantes para aprender a controlar el comportamiento abusivo y agresivo, piensa en unirse a un grupo de apoyo o tomar clases de parentaje efectivo o de alternativas de comportamiento no violentos. Puede que

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

encuentres un curso de formación para el manejo y control de la ira u otro curso de formación similar que enfatiza expresar la ira de manera constructiva en lugar de destructiva. Servicios locales comunitarios de salud mental y universidades de la comunidad pueden tener programas. Consulte con su visitador social/medico y su compañía de cuidados de la salud o seguro de salud para posibles anuncios de la comunidad.

Aprender a disminuir tu agresión significará mucho trabajo y la adaptación de las estrategias de comportamiento para adecuarse a sus necesidades individuales. Una vez que tengas adquirido los comportamientos necesarios, tendrá que practicar para que ellos se conviertan respuestas instintivas y parte de su repertorio conductual.

Ayuda profesional

1. ¿Qué tipo de sentimientos agresivos / hostiles se activan en sus sesiones de terapia? ¿Qué parece desencadenarlos? ¿Ha discutido este proceso con su terapeuta? Este es un tema legítimo para su terapia y su terapeuta debe ser capaz de ayudarte.

2. Una última palabra: Su terapeuta tiene la obligación legal de advertir a las víctimas potenciales y, en algunos casos, para notificar a las autoridades policiales si cree razonablemente que usted es probable que se haga daño sí mismo o a otra persona. En tal caso, su terapeuta se le permite romper la confidencialidad entre los dos por los intereses de su protección y su víctima potencial. Por esta razón, así como por el interés de tu terapeuta en tu continuo crecimiento y bienestar, tu terapeuta no está permitido soportar o tolerar acciones violentas bajo ninguna circunstancia.

PASO ONCE

Puedo identificar falsas creencias y percepciones distorsionadas de mí misma o mí mismo y las y los demás.

Este paso se centra en el cambio de pensamientos distorsionados, actitudes y creencias sobre si misma o si mismo y de tu pasado que siguen dando forma a su visión del mundo. Dado que los pensamientos y actitudes que nacen de su abuso nunca estarán a tu favor, es esencial que desafíes las grabaciones internas que probablemente todavía están sonando en tu cabeza.

Debido a la experiencia de la infancia, muchas víctimas a menudo y de forma extrema se han convertido en víctimas de sus propias ideas falsas. Unos pocos ejemplos de esta tendencia son: 1) dividir todo en bueno o malo, o “pensar en blanco y negro”; 2) desacreditar los aspectos positivos de sí misma o sí mismo o de sus esfuerzos: “Si no es perfecto, entonces no sirve para nada. 3) pensamiento mágico, o atribuir algunos resultados a factores que no son relevantes: “Nací bajo las estrellas equivocadas, nada va a cambiar”, o “Tuve suerte una vez al hacer esto de esta manera, así que todo lo que necesito hacer es repetir la misma rutina; 4) basar conclusiones sobre las impresiones iniciales o pruebas circunstanciales en lugar de equilibrada objetividad: “No sé por qué lo hice, pensé que este tipo de verdad me apreciaba”; 5) personalización: asumir la responsabilidad por algo causado por otras personas o factores; 6) magnificación y minimización: hacer algo catastróficamente más importante de lo que en realidad es o disminuir excesivamente su importancia. Puede haber otros tipos de distorsiones de los que todavía caes presa, tal vez más por costumbre que por otra razón.

En primer lugar, tienes que familiarizarte con los patrones que utilizas y practicar el identificarlos cuando ocurren. Luego, utilizando el desarrollo de tu nueva conciencia, detente, para que puedas detener los patrones antes de que puedan hacerte daño. Por último, puedes idear técnicas para ayudarte a internalizar actitudes rectificadas sobre sí misma o sí mismo.

Autoayuda

1. Lee en retrospectiva en tu diario y ve cuáles distorsiones en el pensamiento, percepciones y actitudes has tenido sobre tí misma o ti mismo. Observa los patrones obvios. ¿Hay asuntos comunes en estas distorsiones respecto a las conductas y sentimientos?

2. La habilidad más básica para que debes aprender es la capacidad de tomar distancia y ver los eventos y las situaciones desde una perspectiva más amplia, con el fin de ser más objetivo en tus percepciones, creencias y juicios. Esta habilidad es esencial, ya que esta capacidad analítica está llamada a jugar un papel esencial en prácticamente todos los aspectos de tu vida. Puede hacer la diferencia entre la repetición de los viejos hábitos y la elección de nuevas formas de mirar las cosas.

3. Cada vez que descubras una cierta distorsión en tu forma de pensar, actitudes o creencias, trata de determinar la realidad de la situación y luego usa esto como un estándar contra el cual evaluar tus procesos de pensamiento. No asumas que sabes algo cuando en realidad no lo sabes. Puede que tengas que hacer un esfuerzo especial o

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

participar en alguna actividad específica con el fin de acceder a la información que necesitas. Al aprender a identificar lo que es objetivamente cierto, puedes determinar la validez de tus creencias previamente sostenidas y luego sustituirlas una versión menos distorsionada.

4. Las reuniones de ASCA pueden ser buenos entornos en los cuales hablar de las grabaciones internas negativas que todavía se puede escuchar en tu cabeza. También puedes compartir algunos de tus éxitos en la identificación y el cambio de creencias erróneas y percepciones distorsionadas.

Ayuda profesional

1. ¿Qué tipo de distorsiones te ha señalado tu terapeuta que en el pasado? Comparte tus ideas sobre esto y habla con tu terapeuta sobre cuáles todavía presentan problemas para ti.

2. Usa tus sesiones de terapia para ayudar a refinar tu estilo de pensamiento y toma de decisiones. Puedes hacer esto al discutir situaciones específicas que actualmente te están dando problemas. Con la ayuda de tu terapeuta, profundiza en estas situaciones y ve qué tipo de percepciones, actitudes y creencias pudieran revelar. Teniendo en cuenta que los sentimientos pueden alterar significativamente este proceso, es posible que tengas que trabajar muy lentamente y deliberadamente y practicar regularmente si estas dispuesta o dispuesto a identificar y minimizar sus patrones de distorsión.

PASO DOCE

*Estoy enfrentando mi sentimiento de vergüenza
y desarrollando sentimientos de auto-compasión.*

La vergüenza es un término general que abarca todos los sentimientos negativos de supervivencia de la víctima sobre sí misma. También es el origen psicológico de auto-sabotaje. A diferencia de la culpa, que es el resultado de sentirse mal por lo que se hace en el mundo externo, la vergüenza refleja los sentimientos de fracaso en el interior, como persona. La vergüenza se experimenta como el sentimiento de auto-culpa. Te percibes como defectuoso, inferior, despreciable, nada bueno. Teniendo en cuenta lo poco que recibiste en la infancia, la vergüenza, así como la ira, es un sentimiento normal. El problema es que llegas a tener demasiado de estos sentimientos. La vergüenza es la parte de ti a la que no se puede hacer frente debido a que es demasiado intolerable. En

palabras de John Bradshaw, la “vergüenza tóxica” es una emoción que se encuentra internalizada como un estado del ser”.

Las y los adultos sobrevivientes empiezan a internalizar la vergüenza cuando se identifican con madres y/o padres que abusaron de ellas o ellos, los abandonaron y fallaron en validarlos como personas. La vergüenza se convierte en parte de un paquete de comportamientos de auto-culpa, malos sentimientos, pensamientos autodestructivos y comportamientos de auto-sabotaje. Durante los años de la infancia este conjunto de negativos sentimientos se convierte en una parte importante del sentido de sí misma o si mismo de la o el sobreviviente. A medida que avanza por la vida, esta parte negativa se ve reforzada por otras personas, eventos externos o incluso ti misma o ti mismo, si tiendes a defenderte contra los sentimientos provocados por el abuso estas “volviéndote en tu contra”.

La segunda parte de este paso implica el desarrollo de aceptación y autocompasión por lo que eres, lo que has superado y los esfuerzos que ahora estás haciendo para vivir una vida más saludable. Es importante que recuerdes que has desarrollado este comportamiento auto-culpa como resultado de que te han dicho –directa o Indirectamente- que eras en alguna manera intrínsecamente mala/malo. En un sentido estricto, no eres responsable de la semilla inicial de auto-culpa, aunque puedes haber agravado tu situación mediante la internalización de la culpa [proyectada] de tus abusadores y haberla convertido contra ti misma o ti mismo. Además de aceptar estas tendencias autodestructivas, es necesario desarrollar la compasión por sí mismo. Ciertamente no fuiste responsable de los abusos que te ocurrieron. Probablemente al no por ayudarte proyectaste la culpa hacia ti misma o ti mismo. Ahora estás haciendo serios esfuerzos para recuperarte y sanar. Por todas estas razones es que necesitas ser afable contigo misma o contigo mismo, reconocer que eres una persona valiosa y comenzar a cambiar auto-odio en compasión y aceptación.

Teniendo en cuenta que la vergüenza esta probablemente y profundamente incrustada en tu sentido del ser, tomará mucho trabajo intenso descubrirla, examinarla y comenzar a transformarla en la auto-aceptación. Pero puede hacerse. Al trabajar con tu red de apoyo y compartir tus sentimientos con otras personas en las que confías, puedes comenzar a internalizar un mensaje diferente, más tolerante de ti misma o tí mismo. Continuar con la auto-culpa es hacerte a tí misma o ti mismo como adulto lo que te hicieron cuando niña o niño. Debes cortar este legado cambiando lo que te dices a tí mismo, el trato que te das a ti mismo y cómo dejas que otras u otros te tratan.

Autoayuda

1. Lee cualquiera de los varios libros y artículos disponibles sobre la vergüenza y sus efectos debilitantes.
2. Aprende a identificar el sentimiento de vergüenza, en la medida que se produce en la vida diaria y escribe en tu diario sobre las situaciones que desencadenan la vergüenza.
3. Pide ayuda a otras u otros para aprender a actuar de manera diferente en situaciones que activen sentimientos de vergüenza. Al afirmar de forma asertiva tus fortalezas y admitir tus debilidades, vas a contrarrestar la vergüenza interna y detener el proceso de vergüenza en tu vida cotidiana. También comenzarás a aceptarte a tí misma o ti mismo, incluyendo las áreas buenas y las áreas no tan buenas -como una persona valiosa.
4. Recuerda las personas en tu infancia que tenían algo bueno que decir sobre ti. ¿Qué palabras utilizaban para describir tus mejores cualidades? ¿Cómo te sentías cuando estabas alrededor de ellas o ellos? Revive estas personas importantes de tu pasado escribiendo sobre ellos en tu diario y explora lo que su apoyo significó para ti, en el pasado y ahora.
5. Aquellos de ustedes que son religiosos o espirituales puede orar a su Dios o poder superior para limpiarse de la vergüenza y la indignidad que tan sientes tan profundamente. La religión y la práctica espiritual pueden ser enormes fuentes de sustento interior y pueden proporcionar una visión ideal para reemplazar los modelos y escenarios negativos del pasado.
6. Comparta su lucha con este paso de trabajo en las reuniones ASCA.

Ayuda profesional

1. Con el fin de resolver la vergüenza, se necesita tener una relación reparadora en curso con otra persona que te ayudará a desafiar tu voz interior de vergüenza y reemplazarla con un diálogo más saludable. Su terapeuta es un aliado importante para ayudarte a transformar la vergüenza en la auto-aceptación. Habla de tu vergüenza con él / ella y comparte cómo has experimentado la vergüenza en tu vida, incluyendo en tus sesiones de terapia.
2. Con la ayuda de tu terapeuta, identifica las formas en las cuales te proteges de sentir tu vergüenza mediante la adopción de un rol o “falso yo” que le muestras a otras y/u otros. Comparte este “falso yo” con tu terapeuta y trata de entender lo que este rol te aporta que crees le falta a tu interior.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

PASO TRECE

*Acepto que tengo el derecho de ser quien quiero ser
vivir de la manera que quiero vivir.*

Este paso marca la separación de tu nuevo “yo” de sus padres y familia y te permite tomar decisiones conscientes sobre tu vida, libre de culpa y de la ausencia del sentido de merecimiento que caracterizó tu pasado. En última instancia, los sobrevivientes deben aceptar y proteger su derecho a la auto- determinación: ser las personas que quieren ser, vivir la vida que quieren vivir ya ser tratados de la manera que quieren ser tratados. Trabajar a través del abuso y llegar a sentirse con derecho a definir su propia vida significa que su verdadera identidad como persona está empezando a surgir. Cuando completes este paso, habrás reconocido y afirmado tu derecho a tomar tus propias decisiones que reflejan tus preferencias personales: tus valores, cómo empleas tu tiempo y dinero, y con quien compartes tu vida –y tu cuerpo.

Una vez que haya hecho oír la voz del “nuevo sentido de sí misma o si mismo”, tendrás que protegerla, como una madre y/o padre deben proteger a una niña o un niño vulnerable. Esta es una analogía adecuada debido a que la niña o el niño herido que rescataste en el séptimo paso ahora está creciendo y se siente lo suficientemente fuerte como para aventurarse en el mundo real. Si alguien trata de anularte o espera que te comportes de manera pasiva, agresivo o desadaptada, tu puedes proteger ese ser recién emergente mediante la afirmación de su nueva identidad.

Muchas personas -no sólo sobrevivientes- tienen dificultad para distinguir entre la asertividad y agresividad. La asertividad es una habilidad y una herramienta que puede ayudar en su vida diaria. Por otra parte, la agresividad rara vez te da lo que quieres y es en principio una forma abusiva de actuar hacia las y los demás. Si bien este manual no tiene espacio para presentar una discusión completa de las diferencias entre los dos, lo siguiente puede ayudar a diferenciar entre ellas. Si estás interesa o interesado en aprender más, hay numerosos libros y cursos de entrenamiento en asertividad que es posible que desees investigar.

Tal vez sea más fácil pensar en la asertividad y la agresividad como puntos en un continuo o escala. El extremo izquierdo de la escala sería similar al comportamiento de víctima, y el extremo de la derecha sería un comportamiento similar al agresor o incluso perpetrador. En otros términos, el extremo de la izquierda es un punto pasivo, impotente,

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

y el extremo de la derecha es uno poderoso muy activo, incluso violento. La asertividad reposa en algún lugar alrededor de la mitad de la escala. Piense en ello como un estilo de comportamiento firme, en el cual das a conocer tu punto o posición de una manera fuerte pero respetuosa. El término “asertividad” se aplica por lo general al comportamiento verbal, en lugar del comportamiento físico, y ha sido llamada “la ira neutralizada”. Por otra parte, la agresividad, que por lo general toma la forma de acciones en lugar de palabras, es un comportamiento generalmente intimidante, abusivo y violento. Por lo general, tiene éxito amenazando a otras u otros, y puede conseguir el objetivo deseado, pero no es particularmente una manera saludable o respetuosa de tratar a los demás.

Autoayuda

1. Si la asertividad es un problema para ti, ahora es el momento de hacer algo al respecto porque hay mucho en riesgo –el comienzo de un “nuevo yo”. Las personas que no son conscientes de tu progreso en la recuperación esperan que seas la misma persona antes de la recuperación y puede tratarte de acuerdo a lo que creen. Por lo tanto, es necesario aprender habilidades nuevas que apoyaran al “nuevo yo”. Considera la posibilidad de leer un libro formación asertiva o tomar una breve clase para aprender algunas estrategias que te ayuden a poner estos nuevos comportamientos en práctica. Es posible que te sorprendas de lo rápidamente que cosecharas resultados. Cuando comienzas a comportarte desde una posición de igualdad y fortaleza, las personas a menudo notan y empiezan a responder con amabilidad. Este estímulo, a su vez, reforzará tus esfuerzos para comportarte de una manera asertiva.

2. Pide a una amiga o un amigo que tome una fotografía de ti para documentar el “nuevo yo” que está emergiendo. Organiza la pose para que la cámara enfoque el ángulo que captura tus mejores características. A medida que se toma la imagen, trata de comunicar tu nuevo sentido de ti misma o ti mismo a la cámara. Toma varias fotos y experimenta con los sentimientos que quiere transmitir. Elige la imagen que mejor expresa tu nueva fuerza y enmarcarlo. Colócalo en tu escritorio o en una pared de tu dormitorio. Si una imagen vale más que mil palabras, entonces en esta imagen se capturan los cambios que ha realizado durante los primeros doce pasos de recuperación.

Ayuda profesional

1. Toma un poco de tiempo en sus sesiones para discutir el progreso que has hecho hasta la fecha en terapia. ¿De qué manera te sientes diferente que cuando empezaste? ¿Qué has logrado y que queda por trabajar? ¿En qué aspectos es tu vida mejor ahora

que antes? ¿Qué dice tu terapeuta acerca de tus esfuerzos hasta la fecha? ¿Hay algunas áreas en tu terapia o en tu relación con tu terapeuta que te hacen sentir incomoda o incómodo o proyectas tus problemas? ¿Puedes discutirlos con tu terapeuta?

2. En este punto, es posible que desees considerar el cambio de tu nombre. Los nombres tienen significados importantes e interesantes para las personas. Si tu nombre tiene un significado negativo para ti, puede convertirse en una carga psicológica y obstaculizar los esfuerzos para recuperarse de su abuso. Sin embargo, no todo el mundo va a querer o necesitar cambiar su nombre para que el nuevo yo crezca. Discute con tu terapeuta lo que tu nombre significa para ti y determina cuán cómodo te sientes con ese nombre. Si crees que tu nombre es una carga, se puede considerar el cambio o bien resolviendo un nuevo significado o asociación por lo que sientes que representa el “nuevo yo”.

PASO CATORCE

Soy capaz de hacer duelo por mi infancia y llorar la pérdida por los que me han fallado.

Este es un paso que pide reconocer tus pérdidas y te ayuda a resolverlas de una vez por todas. El duelo de tus pérdidas en la infancia y de luto por la pérdida de madres y padres “ideales”, requerirá una gran dosis de paciencia y auto-compasión. Estar preparada o preparado para este paso tomará tiempo. No puede apresurarse en la curación de estas profundas heridas de la infancia, y la sanidad no va a ocurrir de la noche a la mañana. Lo más probable es que sanarás las heridas en fases a lo largo de su recuperación, volviendo a este paso varias veces. Siempre vas a tener una cicatriz, pero la costra que cubre tus dolorosas pérdidas con el tiempo desaparecerán.

Muchas y muchos sobrevivientes tienden a evitar esta etapa después de haber pasado una fase, prefiriendo evitar pasar por este terrible dolor nuevamente. Después de trabajar con alguna parte del dolor en la Etapa Uno, se puede sentir mucho mejor que antes, pero todavía no se han resuelto por completo lo que lo causa. Puedes encontrar que tu vida ha mejorado, pero ahora sientes que tu crecimiento está estancado. Puedes avanzar en este bloque compartiendo tus áreas más vulnerables con otras u otros, convirtiendo así tu miedo a ser herida o herido en un cimiento de confianza. Pregúntate si puedes permitirte ser consolado por su cónyuge, amigas o amigos. Una dependencia saludable significa dejar que otras personas cuiden de ti en momentos como este. Necesitas cuidado y necesitas ser capaz de aceptarlo de los demás.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Autoayuda

1. Este paso requiere una gran cantidad de apoyo externo. Las reuniones ASCA pueden proporcionar un apoyo generoso, validación y estímulo para tus esfuerzos. Necesitas estar cerca de personas que han pasado por lo que estás pasando y que puedan servir como modelos positivos. Para la o el sobreviviente que esta atravesando por el proceso de duelo, las y los sobrevivientes en una etapa avanzada de la recuperación, tutores y terapeutas son personas muy importantes porque proporcionan un sustento muy necesario y simbolizan la luz al final del túnel.

Ayuda profesional

1. El trabajo de tu terapeuta es ayudar a ventilar tus sentimientos de pérdida y ayudarte a dejar ir la fantasía de conseguir algo que no está disponible. Espera recibir apoyo, comprensión y compasión durante esta etapa difícil y dolorosa. Si no puedes resolver estas heridas o renunciar a la esperanza de madre / padre ideal, considera hacer algunos ejercicios de visualización guiada con tu terapeuta. En este método, el terapeuta utiliza algún tipo de técnica de inducción de trance para ayudarte a relajar completa y profundamente y crear una experiencia imaginaria que metafóricamente captura su dilema como niña o niño. Como se mencionó en el primer capítulo y la discusión de la Etapa Dos, es crucial que su terapeuta este entrenado y cómodo con de este tipo de práctica y cualquier otra técnica. Si la o el terapeuta no está capacitado o no se siente cómodo utilizando técnicas como esta, analiza la posibilidad de que asistas a un taller que se centra en el tratamiento de traumas de la infancia. La visualización guiada y otros ejercicios pueden ayudar al proceso de duelo y ayuda a transformar su vacío interior en un proceso evolutivo que conduce a la resolución.

2. Compartir tus sueños en sesiones de terapia puede abrir interesantes senderos de exploración personal. Si tu terapeuta es experta o experto en la interpretación de los sueños, es posible que desee probar esto. Si has estado grabando tus sueños (refiérase a las discusiones en los pasos dos y nueve), puedes traer tu diario a la terapia y leer los sueños al terapeuta. Juntos pueden explorar varios significados posibles e interpretaciones. Los sueños pueden ser vivencias especiales e informativas durante el proceso de duelo que pueden iluminar los conflictos y resistencias más allá de su conocimiento consciente.

CAPÍTULO 6

ETAPA TRES: SANIDAD

La Etapa Tres de la recuperación te pide que construyas sobre el progreso que has alcanzado en las Etapas Uno y Dos a través de la incorporación de comportamientos, destrezas y actitudes que reflejen tu recién descubierta salud psicológica a tu vida diaria.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

Como ya no estas más predispuesto a responder defensivamente al mundo, ahora serás animado y desafiado por las oportunidades de la vida: amor, trabajo, paternidad y juego. Como resultado de integrar cambios positivos a tu personalidad y poner en práctica nuevos comportamientos en tu vida diaria, vas a desarrollar una nueva confianza en ti misma o ti mismo. En esta Etapa, aprenderás a tomar riesgos saludables que te beneficien al retribuirte de formas nuevas y positivas. La Etapa Tres puede ser un tiempo muy emocionante porque finalmente vas a experimentar los frutos de tu trabajo en la medida en que te vas sintiendo cómodo con el hecho de tomar el control de tu vida.

En esta Etapa vas a volver a visitar el asunto de resolver tu abuso, decidiendo si vas a confrontar a tu madre/padre/abusadores. De esta decisión y del subsecuente contacto con tu familia, si lo hay, vas a obtener una comprensión ajustada y más profunda sobre el porqué fuiste abusada o abusado. Con este nuevo entendimiento y haciéndolo parte de tu vida, te permitirás soltar el abuso de una vez por todas y continuar con el desarrollo de nuevas expresiones de tu individualidad. La mera supervivencia no será suficiente para ti –tu aspiras vencer. Muévete a través de esta etapa con optimismo y expectativa. Estás a solo siete pasos de tu nuevo comienzo.

PASO QUINCE

*Tengo derecho a tomar la iniciativa
de compartir en las riquezas de la vida.*

En este Paso vas a abordar el viejo sentimiento de que no mereces las cosas buenas de la vida: éxito, recompensas financieras, logros, e incluso suerte. Un sentido de falta de merecimiento o capacidad para alcanzar algo, hace bastante difícil para que las y los sobrevivientes hagan de la prosperidad una parte de sus vidas, o para aceptarla y reconocerla cuando ella aparece. Por prosperidad no nos referimos simplemente a posesiones materiales o logros financieros. Prosperidad es un estado mental que abarca tus necesidades, deseos y sueños por una vida que ofrece riquezas emocionales y espirituales así como también bienestar material.

El Paso Quince requiere cambios a gran escala en tus pensamientos, sentimientos y comportamientos concernientes a lo que constituye éxito y logros, y tu mérito como participante de ellos. Hasta ahora sabes que buena parte de este sentido de falta de derecho está relacionado con tu abuso. Sin embargo, saber intelectualmente que mereces tu “parte equitativa” y sentirlo emocionalmente son cosas totalmente diferentes, por no decir que nada de la experiencia de disfrutar y celebrar tus logros, lo cual es la mayor diversión. Tu tarea será practicar desafiando viejas actitudes y expectativas por

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

medio de tomar riesgos saludables que ofrezcan más que un mínimo de probabilidades de éxito.

Tomar la iniciativa de participar en las riquezas de la vida es crítico para tu crecimiento y bienestar continuo. Al hacer esto, estás diciendo que sabes algo, que tienes algo para ofrecer y que respaldas tus acciones. Tomar una postura activa como esta, podría sentirse extraño e incómodo para ti. Te podrían pedir que liderases a otras u otros, una solicitud que podría parecer más de lo mismo si solías el rol de cuidador en el pasado.

Para aquellos acostumbrados a ser ignorados o rechazados, ser colocados en una posición de autoridad puede ser incómodo. Pero alejarse de la responsabilidad, la autoridad y el poder es negarte a ti mismo y a tus talentos su plena expresión, y a volverle la espalda a la posibilidad de obtener beneficios financieros y un sentido de logro. Si has resuelto los pasos previos, estás listo para asumir este nuevo desafío.

Auto-Ayuda

¿Cómo podrías tomar la iniciativa de una forma que beneficie tu vida? Buscar una promoción en tu lugar de trabajo, comprar una casa nueva, regresar a la escuela, unirte a una organización o una Iglesia, o abrir una cuenta de retiro son apenas algunas de las múltiples formas en las que puedes dar pasos que te beneficien. Recuerda, la base para tomar tal iniciativa es sentir que tienes el derecho a compartir del éxito y la prosperidad. Este sentimiento crece desde adentro, pero eventualmente tienes que poner esa creencia interna en práctica tomando acciones en el mundo exterior.

Mírate a ti mismo en el espejo. ¿Refleja tu apariencia esa capacidad y confianza que sientes de ti mismo? En nuestra sociedad, la imagen y la apariencia son importantes, aunque algunas personas lo exageran. Y verse bien en el exterior puede ir de la mano con sentirse bien en el interior. Tu autoestima, por mucho tiempo contenida por la carga de la vergüenza, podría también estar clamando por ser parte de la imagen que presentas y proyectas al mundo. En esta última etapa de recuperación, muchas o muchos sobrevivientes empiezan haciendo cambios cosméticos a su apariencia para reflejar sus nuevos y más positivos sentimientos acerca de si mismas o si mismos. Renovar tu guardarropa, hacerte un corte de cabello más estilizado o ponerte en forma nuevamente son todas formas de tomar la iniciativa en modificar la forma en la cual te proyectas a ti mismo hacia el mundo.

Ayuda Profesional

Con tu Terapeuta, explora cómo puedes tomar la iniciativa para mejorar tu vida personal o material. Si continúas teniendo problemas en identificar tus metas, trata de clarificar lo que te está reteniendo. Podrías estar aun luchando con un sentido interior de no tener derecho al éxito. Vuelve a los pasos Nueve, Once y Doce para ver si logras identificar la fuente de tu resistencia al éxito.

PASO DIECISEIS

*Estoy fortaleciendo las partes saludables
de mi misma o mí mismo, fortaleciendo mi autoestima*

En el Paso Dieciséis vas a continuar el proceso de fortalecer las partes saludables y adaptativas de ti, las cuales desarrollaste primero durante tu infancia y que más tarde se fortalecieron en los pasos tempranos de tu recuperación. Tu tarea ahora es empezar a organizar y consolidar estas partes saludables en un sentido de identidad integrado y positivo. En la medida que refines este sentido de identidad, encontrarás que eres más flexible, balanceada o balanceado y adaptativo con respecto a tu manera de pensar, tus emociones y tus acciones. Estas son fortalezas personales con las cuales puedes vivir de forma permanente.

Mientras fortaleces tus partes saludables, también vas a necesitar continuar resolviendo cualquier sentimiento que queda del pasado, especialmente aquellos que te hacen susceptible a retomar comportamientos destructivos antiguos. Probablemente te has dado cuenta que los sentimientos relacionados al abuso permanecen por largo tiempo. Aunque probablemente tengas más recursos –tanto internos como interpersonales– para lidiar con estos sentimientos ahora, ciertas situaciones pueden aun evocarlas. Por ahora, el auto sabotaje es algo que no debería ocurrir tan frecuentemente, ya que eres consciente de los viejos patrones y eres capaz de detenerte a ti mismo antes de cometer la(s) acción(es) destructiva(s). Del mismo modo, eres mucho más capaz de controlar tu agresión, debido a que has refinado nuevas formas de adaptación con estos sentimientos y aprendido a evitar o apaciguar antiguas situaciones desencadenantes.

Auto Ayuda

En tu diario, describe tanto las partes saludables de ti mismo que quieres reconocer y fortalecer en el tiempo como también las tendencias y comportamientos menos positivos

que aun afectan tu vida hoy día. Continua enfocando tu conciencia en cómo estas partes se conjugan a sí mismas en tu vida y que puedes hacer para enfatizar las que son positivas en la medida en que disminuyes las negativas.

¿Existen personas en la vida real, o personajes de novelas, perfiles de revistas o de películas que posean rasgos de personalidad particulares que se parezcan a alguna parte emergente de ti? Escribe en tu diario acerca de las similitudes o las cualidades que encuentras más atractivas.

Gradualmente empieza a asumir roles en tu vida que te permitan hacer uso de estas partes saludables recientemente desarrolladas. Considera convertirte en un Co facilitador de las reuniones de ASCA o unirte a algún comité especial de proyecto en el trabajo. Si eres madre / padre, involucrate con tu (s) hija (s) / tu (s) hijo (s) y en las actividades escolares y/o extracurriculares de ellas y/o ellos. Estos nuevos roles te permitirán desplegar tus fortalezas en desarrollo y empezar a consolidar todos tus cambios relacionados con la recuperación en un conjunto integrado –el “nuevo tu” que vas a presentar al mundo.

Ayuda Profesional

Si continúas experimentando problemas en tus relaciones íntimas, este podría ser el tiempo para considerar entrar a terapia de parejas. Con todos los cambios que has ya empezado a hacer, tu compañero(a) y tu pueden beneficiarse grandemente de ir con un terapeuta de parejas, incluso por un breve tiempo. En este punto, muchos problemas interpersonales son en gran manera habituales y reflexivos y pueden ser fácilmente cambiados con la ayuda de un buen árbitro. Además, porque eres en muchas formas una persona diferente a la que eras cuando entraste a recuperación, vas a necesitar reestructurar o redefinir ciertos aspectos de tu relación. Discute este tema con tu terapeuta y pídele una referencia de otro especialista si fuese necesario. Como regla, es mucho mejor para ti y tu compañero(a) ver a alguien más aparte de tu terapeuta individual, a fin de que la relación laboral se mantenga separada y que existan oportunidades mínimas de que el terapeuta favorezca a uno de los cónyuges sobre el otro.

Si los problemas sexuales persisten, podrías querer considerar ver a un especialista en terapia sexual para resolver antiguas asociaciones y temores que hayan podido volverse habituales y que podrían estar afectando tus relaciones sexuales. También podrías querer leer cualquier cantidad de libros para obtener más información acerca de los métodos y metas de la terapia sexual. Algunos sobrevivientes se rinden con respecto a su sexualidad cuando alcanzan esta última etapa porque existen muchas otras cosas

positivas para llenar sus vidas ahora. Sin embargo, es importante no limitarte a ti mismo y a tu pareja en esta área. Puedes reclamar tu sexualidad para ti misma o ti mismo –y para tú pareja– del mismo modo que reclamaste tu infancia. Si necesitas información o referencias adicionales, habla con tu terapeuta.

Con tu terapeuta, revisa completamente tu comportamiento en los tipos de situaciones que te retan a acercarte a los cambios que has hecho. Usa la discusión de estas situaciones para destacar donde has sido exitoso y donde has vacilado. Busca nuevas situaciones en las cuales puedas continuar practicando aquellos nuevos comportamientos que aún no se hayan vuelto instintivos o cómodos para ti.

PASO DIECISIETE

*Puedo hacer los cambios necesarios en mí
comportamiento y relaciones en la casa y el trabajo*

Este paso te desafía a aprender nuevas destrezas interpersonales para reemplazar formas antiguas e inadecuadas de relacionarte. Como muchas y muchos sobrevivientes, quizás nunca hayas aprendido estas destrezas básicas que son normalmente enseñadas en una familia saludable y funcional. Como resultado, tus relaciones han estado sufriendo. A fin de crear más relaciones plenas en casa, podrías necesitar desarrollar algunas destrezas adicionales en los ámbitos más personales de la maternidad, paternidad, sexualidad e intimidad. En adición, podrías aun estar jugando a ponerte al día cuando tratas de relacionarte con otros en situaciones laborales competitivas o incluso cooperativas. Esto podría resultar en inconformidad, estrés, pobres evaluaciones laborales e inclusive fallas en cuanto a lograr promociones o metas deseadas.

Asertividad, escuchar, comunicación, toma de decisiones, negociación, resolución de conflictos y destrezas de liderazgo están dentro de las habilidades que las y los sobrevivientes podrían necesitar a fin de relacionarse más efectivamente tanto a nivel de relaciones personales y laborales. Debido a que no desarrollaste estas habilidades en tu familia biológica, ahora tendrás que aprenderlas y luego adoptarlas como propias. Con estas destrezas disponibles para ti, encontrarás que las tareas de cada día son un poco más sencillas y más probables de rendir resultados positivos. Con estos resultados positivos viene consigo una confianza mayor en tus habilidades.

Auto Ayuda

¿Qué destrezas o conocimientos profesionales o interpersonales son las que necesitas aun para alcanzar tus ambiciones de vida? ¿Cómo puedes ir desarrollando esas herramientas? ¿Provee tu compañía entrenamiento u otros programas para ayudarte a desarrollar esas áreas? ¿Has alguna vez pensado en volver a la escuela para obtener el título que alguna vez pensaste estaba más allá de tus capacidades?

Existen muchos libros en el mercado que proveen una introducción a los tipos de construcción de destrezas que quizás podrías necesitar. Lee algunos de esos libros para obtener un poco de información de trasfondo respecto del próximo paso que podrías dar en este proceso educativo.

Chequea con el Colegio Comunitario local o la División de Extensión Universitaria las opciones de talleres y cursos sobre los temas que tú mismo has establecido como objetivos.

Muchas destrezas orientadas al área laboral son transferibles a tu vida personal. Haz una lista de las destrezas profesionales que sientes que te pueden ayudar en tus relaciones personales y familiares.

Considera tomar un curso o clase que se enfoque en las destrezas personales y relacionales que quieres afinar. Aparte de los colegios comunitarios y las divisiones de extensión universitaria, muchas Iglesias, centros comunitarios de consejería y agencias de servicios familiares también ofrecen estas clases.

Ayuda Profesional

Si aún no tienes claridad respecto de tus intereses o metas de carrera, considera reunirte con un asesor vocacional, quien podría usar los intereses vocacionales y tests de personalidad para ayudarte a ajustar tus preferencias vocacionales y laborales. En la medida en que progresan a través de su recuperación, muchas y muchos sobrevivientes cambian de trabajo o de carrera para encontrar una posición que encaje mejor con sus recientemente desarrolladas personalidades.

Siempre puedes discutir opciones e ideas de carrera con tu terapeuta. Él/ella puede ser capaz de ayudarte a identificar y priorizar tus intereses y aprender cómo descubrir tus objetivos. Desde que los valores, los intereses y las preferencias laborales están intrínsecamente conectadas a tu identidad y personalidad (y estas han estado en proceso de cambio hasta ahora), podría haber tomado tanto tiempo inclusive reconocer tus propias aspiraciones e intereses profesionales.

Usa a tu terapeuta para ayudarte a identificar y definir aquellas destrezas profesionales que puedan ser transferidas a tu vida y relaciones personales.

PASO DIECIOCHO

*He resuelto el abuso con mis agresores
hasta el punto que es algo aceptable para mí.*

Este paso implica tomar una decisión acerca de resolver los asuntos que hayan quedado del abuso de tu infancia con aquellos que te abusaron y/o que fallaron en protegerte: tu madre/padre/abusadores. La tarea más importante en este paso es resolver el abuso con tu familia en una forma que sea aceptable para ti. Tienes el derecho a escoger cómo hacerlo. No es obligatorio que confrontes a tus madre / padre, familiares o abusadores, aunque muchas o muchos sobrevivientes encuentran la confrontación como algo valioso. Sin embargo, si quieres mantener una relación con tus madre/padre/abusadores sin esconder tus esfuerzos de recuperación o negar tu nueva identidad como sobreviviente recuperada o recuperado, probablemente necesitarás hacer algo. Y, si hay la posibilidad de una relación consecuente, tu madre/ padre/abusadores necesitarán aceptarte como ahora deseas ser aceptado: con respeto, consideración y reconocimiento de las cargas que has vencido.

Debes recordar que, debido a que estas lidiando con gente que quizás nunca haya enfrentado o cambiado sus propios comportamientos abusivos, el grado de resolución dependerá del punto en el cual ellas y/o ellos puedan reconocer el abuso. Por esta razón, existe un amplio rango de resoluciones posibles las cuales, a fin de cuentas, determinarán si aún puedes tener algún tipo de relación con tu madre/ padre/abusadores. Si decides confrontarlas o confrontarlos, es crítico que lo hagas estando plenamente preparado para cualesquiera que sean las respuestas o consecuencias que se generen. Si ellas o ellos no quieren escuchar tu experiencia o aceptar la persona en la cual te estas convirtiendo, entonces debes enfrentar la pregunta sobre si mantener el contacto será algo saludable para ti.

Este paso presenta el gran asunto de si perdonar a tu madre/ padre/abusadores. En un sentido, resolver el abuso significa llegar a término con lo que te hicieron y aceptar los sentimientos que tienes hacia la gente que lo hizo. Para algunas personas esto significa perdón, pero no necesariamente para ti. Aquellos que han sido sádica y severamente

abusadas o abusados podrían nunca ser capaces de perdonar a sus madre/padre/abusadores. Aceptar que el abuso sucedió y colocar todo eso en el pasado una vez y para siempre podría ser la única resolución que tenga sentido y se sienta correcto. Decidir si perdonar o aceptar es tu elección y de nadie más.

Auto Ayuda

Revisa la sección en el Capítulo Uno, “¿Qué debo saber acerca de confrontar a mis abusadores?”. Aunque dista de ser una discusión completa, resalta algunos de los complicados temas implicados en dar respuesta a esta inquietud.

Escribe algunas cartas a tu madre/padres/abusadores en tu diario y luego léelas varias veces algunas semanas después. Esto te ayudara a desarrollar tu sentido de lo que algún día podrías querer decirles. Estas cartas son una “declaración en progreso” de tu mensaje a tu madre/padre/abusadores y van a ir evolucionando en el tiempo hasta el momento en que decidas confrontarlos.

Si estas teniendo dificultad para decidir confrontar, trata de responder alguna de las siguientes preguntas en tu diario. ¿Qué intentos pasados –si los hubo- has hecho para manejar el abuso y cómo resulto? ¿Cuáles son tus razones y motivaciones para confrontar a tu madre/padre/abusadores? ¿Qué esperas conseguir de todo eso? ¿Cómo quieres que tus madre/padre/abusadores reaccionen a ti? ¿Cómo imaginas que ellos van a reaccionar a ti? ¿Existe un resultado específico que te haga arrepentirte de tu decisión de confrontar a tus padres/abusadores?

Ayuda Profesional

Confrontar a tu madre/padre/abusadores es un tema que va a requerir un involucramiento comprometido de tu terapeuta en ayudarte a sortear lo que quieres hacer y como lo quieres hacer. Planificar cualquier tipo de confrontación acerca del abuso, sea una reunión o una simple discusión con tus madre/padre/abusadores, se beneficiará de una completa y plena exposición de sentimientos, dudas, expectativas y esperanzas. Vas a necesitar la perspectiva exterior de tu terapeuta para tomar la mejor decisión.

Si escribiste respuestas a las preguntas que aparecen en el punto de Auto Ayuda 3 (más arriba) en tu diario, discútelas con tu terapeuta. Así serás capaz de alcanzar un cierre, basado en tus escritos, dudas, sentimientos, esperanzas y expectativas.

Algunas veces es útil invitar a tu madre, padre, familiares o abusadores a tu terapia individual por una sesión o más, para discutir y procesar conflictos seleccionados con la ayuda de tu terapeuta. Esto cambiaría temporalmente el formato y enfoque de tu terapia individual, aunque tu terapeuta y tú hayan previamente establecido un acuerdo al respecto. Deberías estar consciente, sin embargo, que la terapia familiar no es necesariamente aconsejable o posible, dadas ciertas circunstancias y actitudes variables de las personas involucradas. Sumar a tu madre, padre, familiares o abusadores a tus sesiones de terapia implicaría un conflicto ético para tu terapeuta, al menos inicialmente. Obviamente, cualquier consideración de tal plan debería surgir de tu deseo por ello y tu creencia de que será productivo. Tu terapeuta también tendría que estar de acuerdo en que los beneficios de tal arreglo compensarán el detrimento posible. Si la terapia familiar es tu meta, entonces necesitarás hacer mucha planificación preliminar respecto de lo que quieres decir, cuáles son tus metas, y cómo vas a lidiar con los retos que puedan presentarse a tu punto de vista. Si se requiere, se recomienda o es aceptable un trabajo familiar más extenso, probablemente querrás encontrar un terapeuta familiar aparte que sea más neutral que tu terapeuta individual. En general, la terapia de este tipo resulta más exitosa cuando tus madre/padre/abusadores han realizado algún trabajo en sí mismos o al menos han admitido que cometieron un error.

Discute con tu terapeuta lo que piensas y sientes acerca del tema de perdonar. Explora qué sientes que es correcto para ti y tus razones para sentir de esa forma. Sé consciente que los sentimientos acerca del perdón, como cualquier otro símbolo de conclusión o resolución, podrían cambiar a lo largo del tiempo.

PASO DIECINUEVE

*Yo sostengo mi propio significado acerca
del abuso que me libera del legado del pasado.*

Este es el último paso que se enfoca directamente en tu abuso, pero es sin embargo crítico en este largo proceso de dejar el abuso en el pasado de una vez por todas. Luego

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

de todo el arduo trabajo en los anteriores dieciocho pasos, tu última tarea es llegar a tu propio entendimiento o comprensión filosófica sobre por qué te ocurrió el abuso y qué significa eso para ti hoy. Después de crecer pensando que el abuso ocurrió por quien tú eras como persona, ahora debes reemplazarlo con una explicación que sea conforme con lo que ahora conoces y quien ahora eres.

En un sentido, este paso te pide que reflexiones en cómo y por qué las cosas pasaron de la forma en que sucedieron y qué representa esto para la persona que está a merced de eventos que están más allá de su control. Podrías preguntarte a ti misma o ti mismo acerca de la naturaleza del bien y el mal. Por qué le suceden cosas malas a la gente buena – en este caso niñas o niños inocentes. Podrías poner en tela de juicio tus nociones acerca de Dios o reafirmar tu fe en un poder superior. Tus respuestas a estas preguntas serán altamente individuales, del mismo modo que ha sido el desarrollo de tu nueva personalidad.

Necesitas organizar los pensamientos, sentimientos e información que has reunido durante tu recuperación en un concepto consistente y coherente que permanezca contigo durante el resto de tu vida, de modo que, cuando surjan viejas dudas, puedas regresar a ese concepto para explicarte lo que realmente representa el abuso para ti. En consecuencia, tu explicación servirá como un ancla cuando seas vapuleado por los desafíos y las opiniones que inevitablemente serán planteadas por algunos a tu alrededor.

Auto Ayuda

Tu entendimiento del abuso y su significado probablemente ha evolucionado a lo largo del transcurso de tu recuperación. Aun así, es importante cristalizar este entendimiento y reconocer para ti misma o ti mismo que has concluido en este difícil asunto. Escribe al respecto en tu diario para desarrollar tus ideas más adelante.

Comparte tu entendimiento y significado acerca de tu abuso en las reuniones de ASCA y escucha las explicaciones y pensamientos de otras y otros. Podrás escuchar conceptualizaciones que capturen un sentimiento que tenías pero que no eras capaz de escribir. Continúa refinando tu pensamiento sobre este tópico.

¿Has tenido algún sueño que refleje este nuevo nivel de resolución referente al abuso? Frecuentemente, en puntos importantes de la recuperación, las y los sobrevivientes tienen sueños que capturan la esencia de su entendimiento en una forma que las palabras no pueden hacer.

Ayuda Profesional

Tu terapeuta puede ser un importante punto de referencia en este complicado asunto filosófico. Recuerda, sin embargo, que este paso se trata de lo que tú piensas sobre el significado del abuso, no de lo que tu terapeuta piensa. Esto puede ser uno de los momentos más conmovedores en tu terapia conforme finalmente establezcas una aceptación de tu pasado y luego compartas tus sentimientos acerca de ello con alguien más, libre de sentimientos de vergüenza y de estar a la defensiva.

PASO VEINTE

Me veo a mi misma o mí mismo como una vencedora o un vencedor en todos los aspectos de mi vida – amor, trabajo, maternidad, paternidad y juego.

Tu jornada en la vía a la recuperación está próxima a concluir. Has progresado desde ser una o un sobreviviente del abuso a convertirte en una vencedora o vencedor: alguien que encuentra gozo y satisfacción en muchos aspectos de la vida. Hasta este punto, probablemente has creado una nueva familia o sistema de apoyo para ti misma o ti mismo que eche fuera la desolación y la vergüenza que sentías en el pasado. Podrás rápidamente dar de ti a otras y otros y aceptar nutrimento y consideración de parte de otras y otros. Este es el paso en el cual tu nuevo yo se complementa en una personalidad que exprese tu esencia plena en el mundo. Las relaciones íntimas están ahora llenas de confianza, compartir sexual y auto dependencia mutua. Puedes comunicar tus necesidades, permitir una dependencia mutua saludable y resolver conflictos, libre de las preocupaciones y de la duda respecto del pasado. Tu nueva auto aceptación te permite ser menos crítico hacia otras y otros, mientras que tu nueva auto conciencia te ayuda a identificar situaciones hirientes antes que ellas te causen daño. Puedes calibrar situaciones acertadamente y compartir tus sentimientos, en tanto sea apropiado, sin perder el control sobre ellos.

Hasta ahora, eres capaz de evitar situaciones de explotación laboral y puedes identificar e ir tras oportunidades apropiadas de promoción. Ya no estas más atado por políticas de oficina ni oprimido por jefes o figuras de autoridad. Puedes desarrollar tu carrera en una forma que promueva tus intereses y talentos y aceptar las recompensas emocionales y financieras que vienen en consecuencia. Si te encuentras enfrentando una calle ciega en tu carrera, puedes hacer los cambios necesarios para mantenerte viva o vivo e interesada o interesado en tu trabajo.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

En lugar de experimentar tu vida laboral como un esfuerzo, ahora te sientes desafiada o desafiado y satisfecha o satisfecho con tu trabajo. Si tienes hijas/hijos, tu nuevo sentido de identidad te ha traído una nueva identidad como una madre o padre cuidadoso y amoroso. Aceptas a tus hijas/hijos como gente y las o los educas para respetarse a sí mismas o sí mismos y a las o los demás. Promueves su auto estima dándoles cantidades apropiadas de poder y control y les proteges de todo daño estableciendo límites claros y consistentes.

Eres capaz de disciplinarlas o disciplinarlos usando elementos positivos de tu relación con ellas o ellos para hacer que rindan cuentas cuando no cumplen con los valores que has establecido para tu familia. Este es el tiempo para reconocer que las cadenas intergeneracionales de abuso en tu familia se acabaron contigo. Tú y tus hijas/hijos son testimonio viviente de este logro tan formidable. Puedes continuar creciendo, permitiendo que tu relación madure a una amistad entre adultas y adultos que pueda proveer gozo y afiliación para el resto de sus vidas.

Finalmente, tu nueva personalidad empieza a expresarse a sí misma en un área que siempre había sido difícil: jugar. Probablemente hayas sido negligente en esta área de expresión, pero la reciente confianza que ahora tienes, estaría lista para explorar este emocionante ámbito. Hobbies, deportes, artes creativas, viajar y música son solo algunas de las muchas formas en que puedes jugar como una adulta o adulto. El juego te mantiene en contacto con tu niña/niño interior propio y te permite una oportunidad para compartir otras experiencias con tus hijas/hijos. Jugar nos revitaliza y recarga nuestras baterías emocionales. Mejora nuestra perspectiva sobre la vida y nos recompensa por nuestro trabajo arduo. No te prives a ti misma o ti mismo de este importante elemento de la vida.

Encuentra nuevas formas de jugar que te hagan sentir pleno y potencien tu participación activa en la vida. Muchas y muchos sobrevivientes se preguntan cómo pueden saber que han concluido su recuperación. Ese momento es muy personal y podría o no estar relacionado a un evento externo en tu vida. Ocurre en el momento cuando la sanidad en el interior y el cambio en el exterior se fusionan en un sentido unificado de identidad. Este momento podría ser una “experiencia mística”, una en la cual sientes que eres una o uno con el mundo. Podría ser el momento en el cual te des cuenta que has alcanzado un logro que simboliza éxito para ti. Será algo diferente para cada persona, y tú eres el mejor juez de ese momento para ti misma o ti mismo.

Auto Ayuda

Haz una celebración o lleva a cabo algún ritual personal para marcar formalmente el cierre de tu recuperación. Existen infinitas posibilidades para reconocer este importante

rito de tránsito. Podrías reunir a todas las personas que te han apoyado durante este proceso y hacerles saber lo que han representado para ti. Podrías tomarte las vacaciones de tu vida. Si te has mudado a una nueva casa que refleje al “nuevo tu”, podrías hacer una fiesta de inauguración. Piensa en algo que simbolice lo que tu recuperación ha significado para ti y encuentra una forma de expresarlo – una que celebre este logro enorme y afirme a la persona que lo logró: ¡TU!

¿Hace cuánto tiempo hace desde que iniciaste tu proceso de recuperación? Ve atrás y revisa en tu diario las anotaciones que hiciste en esa fecha. ¿Qué sentimientos surgen cuando lees las palabras que acompañaron tu inicio en el camino a la recuperación? ¿Hace cuantos años fue esto? ¿Valió la pena la jornada? ¿Te gusta donde te encuentras en este momento en comparación a donde estabas ayer? Haz notas de la fecha de hoy y reconoce tus reacciones al llegar al fin de tu recuperación. ¿Qué direcciones futuras le gustaría explorar al “nuevo tu”?

En este punto quizás quieras abordar la comunidad para compartir tus nuevas fortalezas. Si estas asistiendo a reuniones de ASCA, quizás quieras compartir tus experiencias de recuperación y animar a otras u otros que están aún en sus procesos. Una forma de profundizar tu sentido de resolución y animar a otras y otros en sus esfuerzos para sanar, es convertirte en un “mentor” o en contacto para alguien que recién acaba de entrar en recuperación. Podrías involucrarte más con ASCA en una capacidad organizacional. Puedes ser voluntaria o voluntario con una línea de atención telefónica en la comunidad que aborden a madres y padres en riesgo de abusar de sus hijas/hijos. Podrías tratar de hacer un cambio social postulándote para la junta escolar local, y con ello ejercer una expresión saludable de poder y autoridad. Cualquiera de estas actividades afirmará los cambios que hayas hecho en la recuperación y te proveerá de la oportunidad de compartir con otras y otros lo que has logrado.

Este es el último paso de auto ayuda que necesitarás en este programa de recuperación. Con el paso veinte, ayudarte a ti mismo será casi una segunda naturaleza.

Ayuda Profesional

Para ahora probablemente estés pensando en concluir tu terapia. Has alcanzado la perspectiva para entender tus sentimientos y reacciones a los eventos de la vida y tienes la capacidad para hacer los cambios adicionales que se requieran. Te sientes fuerte, estable y listo para enfrentar los desafíos de la vida. Podrías sentir también que puedes ser ahora tu propio terapeuta ahora. Sin embargo, la idea de “salir por tu cuenta” podrían traer consigo sentimientos de duda en uno misma o uno mismo, inseguridad y posiblemente de estar perdida o perdido. No te preocupes. Esto es normal, incluso en

las alturas elevadas del Paso Veintiuno. Te has beneficiado grandemente de esta relación profesional bastante inusual, y la idea de no tener su apoyo podría ser difícil de aceptar ahora. Quizás te has encariñado mucho con tu terapeuta, quien se ha convertido en mucho más que aquella persona a la cual le cuentas tus problemas.

Discute estos sentimientos y pensamientos con tu terapeuta. Se consciente que quizás has tenido sentimientos conflictivos durante este tiempo. Date a ti misma o ti mismo el tiempo para estar seguro que la decisión de terminar es la correcta. Muchas y muchos sobrevivientes prefieren una reducción gradual en sesiones a lo largo de un periodo extenso de tiempo, con sesiones de “evaluación” periódica para reforzar todos los cambios positivos que han introducido en sus vidas. Los antiguos sentimientos y reacciones a menudo vuelven a resurgir durante los puntos más importantes de la vida, y muchas y muchos sobrevivientes quieren regresar a terapia en esos momentos para más adelante resolver o consolidar sus cambios. En la mayoría de los casos, esto será posible – consulta a tu terapeuta.

PASO VEINTIUNO

*Estoy resuelto en hacer reunir mi
nueva identidad y mi alma eterna*

El Paso Veintiuno es el paso final de este modelo de recuperación, pero no todo el mundo necesariamente lo alcanza. Es el paso en el que todos nos esforzamos en la medida que continuamos con nuestras vidas. Si sigues trabajando en tu recuperación más allá de la mera supervivencia, puedes alcanzar un estado de auto aceptación y satisfacción que representa una sincronía única entre tú alma –tu esencia espiritual- y la nueva identidad nacida de tu arduo trabajo en la recuperación. Traer el “nuevo tu” a congruencia con las aspiraciones de tu alma es el paso final porque representa la expresión combinada de tus esencias consciente, inconsciente y espiritual.

ETAPAS Y PASOS DE ASCA

ETAPA UNO: RECORDAR

1. Yo estoy en una crisis de rompimiento, habiendo ganado algún sentido de mi abuso.
2. Yo estoy determinado en que fui abusado física, sexual o emocionalmente cuando era niño.
3. Yo he hecho un compromiso para recuperarme del abuso de mi infancia.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

4. Yo re-experimentaré cada conjunto de recuerdos en la medida que vengan a mi mente.
5. Yo acepto que no tenía ningún poder sobre las acciones de mis abusadores que les hacen a ellos responsables.
6. Yo puedo respetar mi vergüenza e ira como una consecuencia de mi abuso, pero trataré de no volverla en contra de mí mismo u otros.
7. Yo puedo sentir mi niño interior cuyos esfuerzos para sobrevivir ahora pueden ser apreciados.

ETAPA DOS: LAMENTAR

8. Yo he hecho un inventario de las áreas problemáticas en mi vida adulta.
9. Yo he identificado las partes de mí mismo conectadas al auto sabotaje.
10. Yo puedo controlar mi ira y encontrar salidas saludables para mi agresión.
11. Yo puedo identificar creencias erradas y percepciones distorsionadas en mí mismo y en otros.
12. Yo estoy enfrentando mi vergüenza y desarrollar auto compasión.
13. Yo acepto que tengo el derecho a ser quien quiero ser y vivir de la manera que quiera.
14. Yo soy capaz de llorar mi infancia y lamentar las pérdidas de aquellos que me fallaron.

ETAPA TRES: SANAR

15. Yo tengo el derecho de tomar la iniciativa de compartir en las riquezas de la vida.
16. Yo estoy fortaleciendo las partes saludables de mí mismo, sumando a mi autoestima.
17. Yo puedo hacer los cambios necesarios en mi conducta y relaciones en casa y en el trabajo.
18. Yo he resuelto el abuso con mis ofensores al punto de que es aceptable para mí.
19. Yo sostengo mi propio significado acerca del abuso que me libera del legado del pasado.
20. Yo me veo a mí mismo como un vencedor en todos los aspectos de la vida: amor, trabajo, paternidad y juego.
21. Yo estoy resuelto a reunir mi nueva identidad y mi alma eterna.

DE SOBREVIVIENTE A VENCEDORA / VENCEDOR

1995 EL CENTRO MORRIS, REVISED 7/99, WWW.ASCASUPPORT.ORG

CONCLUSIÓN

La lectura de la información de este capítulo puede haber despertado muchos sentimientos en usted. Reconocer que el abuso infantil puede tener un impacto más allá de la infancia es un paso necesario para su recuperación. La tendencia a sabotearse a sí mismo en varios aspectos de su vida, no significa que usted es una mala persona; esto significa que usted es una persona herida. La identificación de las heridas y el reconocimiento de las dificultades que surgen de ellas es una parte esencial de la recuperación. Enfrentar la ira que ha vuelto contra sí misma o sí mismo (y posiblemente contra otras y/o otros) representa una limpieza de estas heridas. Al igual que con el tratamiento de cualquier herida física o psíquica el proceso causara algo de dolor. Esto puede dar lugar a la duda de si el proceso de recuperación es realmente bueno para usted. Debido a que ha llegado a experimentar dolor en todas sus múltiples formas a través de los años, puede llegar a preguntarse si la recuperación puede tener efectos positivos.

Cuando estas dudas comienzan a aflorar, recuerde que ha sobrevivido a la tormenta cuando era una niña o un niño, y que esta es la peor parte de los abusos. Como adulta y adulto, usted tiene nuevas capacidades, nuevas opciones y mucho más control sobre su vida. Este abierta y abierto a una nueva comprensión de lo que experimentó. Permítase encontrar inspiración en los elementos positivos en su vida: sus amigas y amigos que le apoyan en su recuperación, las y los miembros de su familia que le demuestran empatía, sus hijas y/o hijos (si los tiene), su cónyuge o pareja que le acepta como una persona especial o su terapeuta, que está comprometida y comprometido a ayudarle a encontrar su verdadero yo. Hay muchas personas como usted que retornaron de la desesperación total y la confusión acerca de sus vidas y se recuperaron de sus experiencias de abuso. Otras y otros, como sus compañeras y compañeros participantes de ASCA, quienes se encuentran con usted también. Todas y todos podemos encontrar nuestras fortalezas internas y utilizarlas para cambiar nuestras vidas.