

El cristal roto

*sobreviviendo al abuso
sexual en la infancia*

JOSELUIS CANALES



EL CRISTAL ROTO:
SOBREVIVIENDO AL ABUSO
SEXUAL EN LA INFANCIA

Libros del Marqués

El cristal roto: sobreviviendo al abuso sexual en la infancia.

D.R. © Textofilia S.C., 2022.

D.R. © Joseluis Canales, 2022.

D.R. © Diseño interiores y forros, Textofilia S.C., 2022.

LIBROS DEL MARQUÉS

Limas N^o. 8 int. 301,

Col. Tlacoquemecatl Del Valle,

Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. C.P. 03200

Tel. (52 55) 55 75 89 64

librosdelmarques@gmail.com

www.librosdelmarques.com

Primera edición.

ISBN Impreso: 978-607-8713-78-3

ISBN Digital: 978-607-8713-93-6

Queda rigurosamente prohibido, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento sin la autorización por escrito de los editores o el autor.

Diagramación digital: ebooks Patagonia

www.ebookspatagonia.com

info@ebookspatagonia.com

EL CRISTAL ROTO:
SOBREVIVIENDO AL ABUSO
SEXUAL EN LA INFANCIA

JOSELUIS CANALES

Para Lou Lou, la "Güera", mi hermana y mi alma gemela.

PRÓLOGO TRAS CINCO AÑOS

¡Cómo pasa el tiempo! Han pasado cerca de cinco años desde la primera impresión de este libro y recuerdo con profunda emoción su presentación. Ahí, junto a mis colegas que invité a hablar de él, yo expuse, por primera vez ante un auditorio, lo que es sobrevivir al abuso sexual en la infancia. La noche anterior a la presentación creí que no podría hacerlo, creí que no podría hablar de mi experiencia, que sólo hablaría del contenido clínico del libro. Sin embargo, ahí, rodeado de mis amigos, de mis colegas y quienes estaban compartiendo conmigo ese momento tan importante, pude hablar, sin vergüenza ni culpa, el haber crecido con la herida en silencio del abuso. El negar el dolor emocional no lo sana, al contrario, lo entierra y sólo lo anestesia, hasta que tarde o temprano, por mucho que queramos evitarlo, sale a la luz, con la fuerza con la que un volcán lanza su lava... En estos años, decenas de personas desde México, España y Latinoamérica me han escrito para compartir conmigo que leyeron *El cristal roto*; y que al igual que yo, son sobrevivientes de abuso sexual infantil. La gran mayoría, al igual que en mi caso, lo han mantenido en silencio hasta la adultez, y algunos de ellos se han atrevido a hablar de su experiencia motivados por su compromiso con la sanación. Si bien es cierto que todos estos *mails* me han llenado de agradecimiento y me han hecho sentir acompañado y arropado, también me han abierto aún más los ojos a una terrible realidad: el abuso sexual en la infancia no solamente no ha disminuido, sino que se ha incrementado seriamente en muchas poblaciones del mundo.

¿Qué tan común es el abuso sexual infantil? La Organización Mundial de la Salud, mediante su Departamento de Salud Reproductiva e Investigación, expone en el artículo “Global and Regional Estimates of Violence Against Women: Prevalence and Health Effects of Intimate Partner Violence and Non-partner Sexual Violence” (2015) que por lo menos 1.8 de cada 10 adultos son abusados durante su infancia antes de cumplir los 12 años de edad en Latinoamérica. ¿Imaginas lo que esto representa? Casi 1 de cada 5 menores es atacado por un pederasta antes de que haya terminado la primaria. Sin lugar a dudas, acepta la OMS, el abuso sexual es uno de los problemas sociales más importantes a nivel global. Se da en todas las sociedades, no importando la raza, la cultura o la clase social.

Esto significa que allá afuera, mientras yo escribo estas líneas y tú las lees, millones de personas viven con la herida profunda de haber sido abusadas sexualmente cuando eran niños. ¿Qué es tan doloroso de ser atacados sexualmente cuando niños? El drama principal del abuso sexual radica en que, aunque los sobrevivientes de abuso sexual no podamos asociar directamente los síntomas emocionales que desarrollamos con el tiempo al abuso sexual, hay un vínculo inconsciente directo y claro, que si no son atendidos, nos acompañarán durante toda la vida.

Cuando un niño es abusado sexualmente, en ese momento, se generan dos creencias que se arraigan como hiedra a la piedra y que lo acompañarán durante toda la vida:

“No merezco amor, merezco sufrir”.

“No puedo defenderme, merezco castigo”.

Estas creencias, arraigadas a nuestra identidad desde la infancia, son la razón principal por la cual surgen los

síntomas físicos y emocionales (conocidos como síntomas secundarios del abuso sexual infantil) y todos los problemas asociados a ellos. Estas creencias básicas son las que se adhieren al yo del niño a través del trauma del abuso sexual. A lo largo de estos cinco años que han pasado desde la publicación de este libro, después de mi propia experiencia y 25 años de carrera profesional como psicólogo clínico y psicoterapeuta, puedo asegurar que liberar a una víctima de abuso sexual de estas creencias es todo menos fácil. Aunque sepa racionalmente que no fue responsable de lo que sucedió, algo en su mente le hará sentirse culpable y avergonzado.

¿Por qué esta segunda edición de *El cristal roto*? Yo soy orgullosamente mexicano. Amo a mi país; sin embargo, no me niego a su triste realidad. México es una nación donde la niñez está muy poco protegida y donde, tristemente, los adultos que somos los responsables de su cuidado, en ocasiones somos quienes los ponemos en mayor riesgo. Laura Odo en su artículo “México, un ‘paraíso’ para los pedófilos” (2019), publicado por el periódico *Entreladrillos*, explica cómo para la niñez vivir en México representa un peligro mayor que para otros niños del mundo. Odo asegura que, ya que los niños generalmente son identificados por su ingenuidad y confianza, son presas fáciles de actos ilícitos. Aunque se espera que la ley y el gobierno los proteja y que sus atacantes sean castigados con las penas más altas que la ley pueda imponer, México es uno de los países de mayor producción y distribución de pornografía infantil. En este país, la ley y el gobierno no están protegiendo eficazmente a uno de los sectores de la población más vulnerable: los menores. Esta es una de las razones principales por las cuales cada vez estoy más comprometido con la prevención del abuso sexual infantil y la atención terapéutica a quienes lo padecieron.

La pornografía infantil es ilegal en todo el mundo, pero

México cuenta con características que hacen que este delito suceda con mayor frecuencia. El nivel de pobreza en el que viven muchos niños no les da opciones ni a ellos ni a sus familias, quienes los obligan a prostituirse para poder subsistir. En lugares como Cancún y Acapulco, la prostitución infantil se ha vuelto una actividad tan lucrativa que se ha acuñado un nuevo término para explicar las visitas a estos lugares que tienen como único propósito contratar a estos niños para trabajos sexuales: "sexoturismo". Esta industria ha encontrado terreno fértil en México, donde ni siquiera se puede estimar el alcance del problema.

El caso de México es muy grave y a pesar de ello se aborda muy poco tanto en instituciones educativas, como médicas y legales. Este descuido también incluye delitos derivados de la pederastia, como son la trata de personas, la pornografía y el secuestro. Odo asegura que somos el segundo país a nivel mundial de consumo de pornografía infantil. La impunidad en México está alrededor de 98%, lo cual quiere decir que sólo se captura a 2% de los criminales asociados al abuso sexual de menores. Esto definitivamente ha convertido a este país en uno de los más visitados por pederastas, pues es sabido que rara vez este crimen es perseguido.

Un niño que está acostumbrado a convivir con cierto nivel de abuso y disfunción familiar, quien vive atemorizado y con ansiedad, será tierra fértil para que el pederasta deposite su mirada en él y comience a generar una estrategia para acercarse. Cuando esto ocurre es común que el abuso sexual infantil se mantenga en silencio y en secreto al paso de los años. Una familia disfuncional enseña al menor a callar y a soportar el abuso, aún el sexual.

Así es que, en México, como en muchos otros pueblos de América Latina, la explotación sexual de menores de edad

es un problema transnacional, pues hay una red de proxenetas que facilitan el abuso sexual de menores, y mientras que no se realicen acciones de manera conjunta entre los gobiernos, así como entre las sociedades y las familias, no podrá solucionarse.

Lo más doloroso y difícil del abuso sexual en la infancia es cuando la víctima finalmente decide hablar y exponerlo a sus más cercanos, pero su familia lo niega, o peor aún lo encubre y lo mantiene en secreto. Mientras esta realidad siga adelante, los menores en México seguirán corriendo peligro, pues el abuso sexual en la infancia es un fenómeno social que nuestra sociedad rechaza, pero tolera y guarda en silencio, evitando que los pederastas sean procesados y encarcelados.

El estudio del fenómeno del abuso sexual infantil y las razones por las cuales se guarda en secreto tienen una relevancia social fundamental para poder comprender la problemática y poder establecer políticas públicas que realmente protejan a los menores en México. El abuso sexual en menores de edad es uno de los tipos de maltrato infantil con peores repercusiones en sus víctimas y que usualmente coexiste con otros tipos de violencia. Incluye tanto agravios que no involucran contacto físico como aquellos que sí lo hacen, lo que cubre una amplia gama de posibilidades.

Por la impunidad y la corrupción, cerca de 600 mil depredadores sexuales visitan México cada año... 1600 al día... 66 cada hora... poco más de un pederasta al minuto, reporta la periodista Gabriela Gutiérrez en su reportaje "Un pederasta extranjero llega a México cada minuto. Impunidad y normalización los atraen" (2019), publicado en el periódico *Cuestione*. En México tristemente se ha creado un clima de normalización de la explotación sexual. Desde agencias de viajes, taxistas, guías de turistas, empleados en

restaurantes y hoteles, hasta los mismos padres de familia, participan, o por lo menos toleran, esta industria de explotación sexual de menores de edad. Esto se ha vuelto un verdadero drama para millones de niños en México.

El abuso sexual infantil es un fenómeno social que puede ser prevenido. La mayoría (más del 80%) de los casos de abuso sexual en la infancia es cometido por parte de personas cercanas a la víctima y en las cuales, ellas confían, ya que son miembros de su sistema familiar (desde padres, hasta padrinos), personas a cargo de su cuidado o encargados de su formación. Al ser personas conocidas por el niño pueden ejercer control sobre él a través de amenazas, recompensas o persuasión. El miedo ante la amenaza de daño físico, o la “destrucción de su familia” si se sabe la “verdad”, facilita el silencio de la víctima, el cual permite la repetición del abuso. El silencio, unido a un gran sentimiento de culpa, permite y promueve que el abusador siga con su crimen. Necesitamos hacer un verdadero frente común y comprometernos con nuestra niñez. La prevención debe unir esfuerzos individuales, familiares y comunitarios, comprendiendo que si no hacemos algo significativo al respecto, la vida de uno de cada cinco menores en nuestro entorno seguirá siendo rasgada. Necesitamos, brindar educación a padres de familia y maestros, acerca de la importancia del respeto al cuerpo y a la integridad del menor, para facilitar la detección y denuncia del abuso sexual infantil, además de otorgarles herramientas a través de las cuales puedan hablar sobre el abuso sexual con los niños superando un gran tabú. Necesitamos enfatizar el trabajo preventivo primario con niños preescolares, ya que la edad de mayor riesgo se encuentra entre los siete a once años.

Es prácticamente imposible que un niño que fue abusado o que está viviendo un abuso sexual constante no manifieste síntomas físicos y emocionales, lo que se

conocen como síntomas secundarios del abuso sexual infantil (ASI). Cuando la familia de origen está inmersa en una dinámica disfuncional donde hay padres poco observadores de las emociones y comportamientos de sus hijos, puede existir negligencia emocional, que es el no atender un síntoma emocional que está manifestando el niño. Todos los adultos que convivimos con niños y que pasamos por alto estos síntomas, somos de alguna manera culpables.

A este tipo de negligencia por parte de los adultos se le conoce como abuso pasivo, pues en cierta medida no detiene el maltrato hacia los menores y dejamos de cumplir con nuestra misión principal: brindarles amor y protección incondicionales a nuestros niños.

El abuso sexual rompe el cristal con el que el menor ve la vida y le genera muchos síntomas que tarde o temprano saldrán a la luz: depresión, adicciones, trastornos de la conducta alimentaria, enfermedades que tienen un origen emocional, disfunciones sexuales, autolesiones y automutilaciones, dificultad para intimar en relaciones interpersonales, bajo autoconcepto basado en creencias negativas, desesperanza e ideación suicida. Sólo es a través de estos síntomas que, en algunos casos, la víctima encuentra un camino para aceptar y afrontar el daño del abuso. Evidentemente, quienes hemos vivido abuso sexual tratamos de abordar estos síntomas de muchas maneras, sin embargo, al atacar los síntomas y no el origen de estos, el problema de raíz, el abuso sexual infantil, los síntomas permanecen activos.

El abuso sexual infantil es un fenómeno social que podría ser prevenido. El silencio, unido a un gran sentimiento de culpa, lleva a la justificación de la violencia ejercida por el agresor. Es importante, por lo mismo, explorar cómo prevenir este fenómeno. La prevención debe unir esfuerzos

individuales, familiares y comunitarios, respondiendo a las necesidades particulares de cada lugar y de la población. Necesitamos brindar educación a padres de familia y maestros acerca de la importancia del respeto al cuerpo y a la integridad del menor, para facilitar la detección y denuncia del abuso sexual infantil, además de otorgarles herramientas a través de las cuales podrán hablar sobre el abuso sexual con los niños superando un gran tabú.

¿Por qué el abuso sexual infantil es tan traumático? Porque cuando un menor es abusado sexualmente, su cuerpo es tratado como un objeto. Esto, evidentemente no puede ser una experiencia nutritiva, al sentirse expuesto y desprotegido. El haber sido abusado sexualmente, implica que el contacto físico por el mayor no es para brindar apoyo o amor, sino para producir en el abusador placer a costa de la integridad del menor. Lo que se roba en un abuso sexual es la inocencia del niño, se roba el derecho de descubrir la propia sexualidad gradualmente y, sobre todo, el ir viviendo experiencias sensuales y sexuales en sintonía con su capacidad física y psicológica. En resumen: el abuso sexual arrebató de golpe la integridad, la sensación de valía y la inocencia de un menor.

Tú y yo, querido lector, tenemos una gran responsabilidad sobre la realidad de la niñez y los peligros que corre; y el primer paso es romper el silencio y hablar de la herida tan profunda que se genera mediante el abuso sexual en la infancia. Para eso, estamos juntos en este camino, para eso, tiene sentido el que *El cristal roto* siga llegando a más lectores.

Ciudad de México. Octubre de 2020.

QUERIDO LECTOR:

Hace algunos meses, mientras trabajaba en un reporte de evaluación vocacional en mi consultorio, me quité momentáneamente los anteojos que traía puestos y por error los tiré; fueron aplastados por una de las ruedas de la silla. Levanté el armazón e incrédulo, me lo volví a colocar. Mientras uno de los cristales estaba intacto, el otro estaba roto, fracturado. Al ver así a los anteojos, vino a mi mente el conocido refrán: en este mundo traidor, nada es verdad o es mentira, todo depende del color del cristal con que se mira. Más por ociosidad que por otra cosa, me volví a poner los lentes y miré por la ventana. Realmente el mundo se veía diferente. La calle, los peatones, el globero y sus inmensos esféricos rellenos de helio, los coches y hasta los árboles parecían piezas de un rompecabezas mal ensamblado.

¡Cómo puede un acto infortunado cambiar la visión del mundo! -dije para mis adentros-. Entonces, como si esta frase hubiera hecho que el veinte cayera donde tenía que caer, me vinieron a la mente las historias de varios, muchos pacientes cuya visión del mundo fue transformada drásticamente por un injusto evento en común: un abuso sexual infantil.

En ese momento, el reporte vocacional pasó a segundo plano, me quité los anteojos y tomé la libreta verde donde anoto mis reflexiones. Permití que poco a poco llegaran a la conciencia los nombres de todas aquellas personas con las que he trabajado a lo largo de 19 años y que sufrieron de algún tipo de abuso sexual mientras eran niños. El cuaderno se llenaba de nombres. Tal vez no recordaba el

año en el que los había atendido, pero sí recordaba el duro proceso por el que habían atravesado. Pensé entonces que la gran mayoría no habían acudido a mi consultorio por eso, sino por presentar síntomas diversos (depresión, ansiedad, ataques de pánico, problemas de sueño, problemas sexuales, relaciones codependientes, soledad, miedo al rechazo, incapacidad para establecer intimidad con la pareja, adicción a la pornografía o al sexo, necesidad de aprobación por parte de la figura de autoridad, obsesividad y compulsiones varias, alcoholismo y abuso de sustancias, trastornos de la conducta alimentaria, síndrome de auto mutilación, intentos de suicidio), y que sólo después de varias sesiones, en ocasiones meses de terapia, habían podido reconocer que habían sido víctimas de algún tipo de abuso sexual. Es más, para la gran mayoría de ellos fue muy difícil hacer la conexión entre el abuso sexual que vivieron y los síntomas que los habían llevado a terapia, sin poder reconocer en él, el verdadero origen de sus problemas.

Cuando terminé de escribir el último nombre, el mío, decidí que mi siguiente libro abordaría las consecuencias del abuso sexual infantil en la vida adulta.

Así que este libro no sólo se trata de mí, como no sólo se trata de ti... Se trata de lo que vive por lo menos una de cada cuatro niñas y uno de cada 6 niños en nuestro país. Infortunadamente, las cifras a nivel mundial no cambian mucho: el abuso sexual infantil es un crimen que no distingue ni razas, ni clases sociales, ni religiones, ni países. Es un mal social que aqueja y ha aquejado a la humanidad desde siempre.

Para escribir este libro necesité más de un año de intensa preparación. El abuso sexual infantil es un tema muy complejo y doloroso, que lastima con sus aristas muchas de las áreas de desarrollo de una persona. En esta búsqueda

me di cuenta que no hay mucho escrito en nuestro idioma y que lo que existe es muy superficial. Leí a los autores más reconocidos sobre el tema en los dos idiomas que conozco: el castellano y el inglés. Cotejé la información que obtuve con lo que he observado en mis propios pacientes y sobre todo, con lo que yo mismo fui descubriendo en mi propio proceso de sanación. En más de una ocasión, estuve a punto de abandonar la tarea de seguir escribiendo, por todos los recuerdos y los sentimientos dolorosos que recordaba, sin embargo, reconocí que si aún me afectaba, era porque no había asimilado totalmente este capítulo de mi historia.

La ética profesional para los psicólogos clínicos dicta que debemos acudir constantemente a psicoterapia para no contaminar a nuestros pacientes con nuestros propios problemas. De igual manera, necesitamos acudir para supervisar nuestros casos y tener un punto objetivo de otro colega que nos ayude a darle perspectiva a la problemática de nuestros pacientes, para evitar caer en puntos ciegos que vicien la relación entre paciente y terapeuta y así poder acompañar al paciente a que eficazmente mejore su calidad de vida. Por lo mismo, llevo casi veinte años en terapia.

A través de este libro me di cuenta que si yo, que había tenido la oportunidad de trabajar conmigo mismo y con mi historia de vida intensamente por tanto tiempo, aún sentía miedo, angustia y culpa al tocar el tema, aquellas personas que ni siquiera se han atrevido a hablar del abuso sexual que vivieron cuando niños, tendrían que estar cargando un peso similar al de la catedral metropolitana.

Rafa, mi terapeuta, me acompañó en este proceso, trabajando a fondo todos los sentimientos que fueron aflorando.

—¿Crees que te atreverás a publicarlo? -me preguntó

cuando estaba cerca de terminarlo.

—No lo sé, Rafa, creo que no lo sabré hasta que no deje de tener pesadillas— contesté con firmeza.

Las pesadillas se han ido y estuve listo para concluir y publicarlo.

Pero... ¿Por qué publicar un libro que toca un tema tan duro? ¿Para qué remover los cadáveres que tan bien se han ido acomodando en el clóset? La respuesta es muy sencilla y compleja a la vez: Porque mientras no reconozcamos y entendamos un mal social, no podremos dejar de vivir sus consecuencias.

Somos muchos, más de los que imaginas, quienes hemos sido víctimas de este crimen y para la gran mayoría de ellos quizás este libro, será su primera oportunidad de aceptar, entender y empezar a asimilar las consecuencias que el abuso sexual tiene en sus vidas. Para la gran mayoría pedir ayuda es todavía algo impensable. Quizás este libro caiga en manos de alguien que lo necesita y pueda visualizar más claramente todo el camino de sanación que necesita y merece atravesar.

El abuso sexual está en el pasado, pero las heridas emocionales que genera, siguen sangrando por años. El tiempo no siempre lo cura todo y hay veces que se requiere de mucho compromiso, honestidad y voluntad para lograr que dejen de sangrar.

“Actuar como si nada hubiera sucedido” y negar lo que ocurrió no soluciona nada, es más, sólo obliga al individuo a que utilice su energía en mantener un endeble equilibrio psíquico, esa estructura de personalidad que se fracturó (como el cristal de mis anteojos) durante el abuso sexual en la infancia.

Los muertos en el clóset, aunque estén bien acomodados y no se vean, siguen emitiendo su fétido olor. No importa

cuan bien queramos perfumar la habitación y abrir las ventanas para ventilarla, el olor a podrido seguirá impregnado en las sábanas y en las cortinas. Mientras no los saquemos de ahí y les demos sepultura, para después limpiar a fondo esa habitación, será que podremos relajarnos y dormir en paz. Lo mismo sucede con alguien que fue abusado sexualmente en la infancia, sólo que a los muertos los carga en el alma, manifestándose en su autoconcepto, en sus relaciones interpersonales, en su vida laboral, en su vida sexual y hasta en su vida espiritual.

¿Por qué hablar de mí en este libro? ¿Por qué no hablar solamente de mis pacientes y de los casos que he investigado? Básicamente por dos razones:

La primera es que terminar de sanar implica dejar de estar avergonzado por algo de lo cual yo no tuve la culpa. Al igual que tú, crecí sintiéndome culpable, con miedo de ser descubierto, con autoestima de ratón y buscando a toda costa seguir escondiendo esos fantasmas que se encerraban en mi clóset.

Los únicos responsables, pero sobretodo culpables, de que tú y yo hayamos sido víctimas de abuso sexual es de los pedófilos que se atrevieron a tocarnos. Ni tú ni yo hicimos nada malo y por lo mismo, no tenemos por qué esconderlo. No hay nada más sagrado que la palabra, y si voy a hablar de este tema, quiero hacerlo con toda la responsabilidad que tiene mi nombre.

La segunda y la más importante es que yo no puedo aspirar a que tú, lector, te vulneres y me des la oportunidad de entrar a tu corazón, si primero yo no hago lo mismo contigo. La confianza es un camino de ida y vuelta y si yo no te regalo mi total apertura, será muy difícil que tú creas en mí.

A la fecha, tengo ocho sobrinos en total. Ya que no he

tenido hijos son lo más cercano a la paternidad que he experimentado. La más grande tiene doce, y el menor dos años. Teniendo en cuenta que cada uno de ellos, según las estadísticas, corre peligro de ser abusado sexualmente por alguien cercano a Mis abuelos regalaron a cada hijo un terreno en el mismo predio para que construyeran una casa a su elección. Dicen que mi abuelo era muy protector, pues después de haber vivido tantas carencias cuando joven y después de haber tenido que esperar tanto para ser padre, consintió a sus dos hijos hasta que murió.

Así que al cabo de los años, construyeron dos casas más que se comunicaban con la del abuelo a través del jardín. Todo el predio estaba rodeado por una barda muy alta para que nadie pudiera hacerle daño a su familia. Todo era perfecto, excepto por un mozo de toda su confianza. Irónicamente, a la fortaleza que construyó, el peligro no entró saltándose la barda, entró por la puerta de servicio.

La vida transcurría para mis hermanos y para mí en ese jardín hermoso, con tardes llenas de juegos y de risas. Los papás podían estar tranquilos pues siempre estaba el mozo que nos echaba un ojo. Aquel mozo, que trabajó en casa de mis abuelos por más de 60 años, no era de fiar. El cuento de hadas se ensombreció ante su presencia. Para mí, su existencia fue como una maldición. Ahí estaba, siempre, en todo momento, espiando y esperando el momento de atacar...

De mis tres hermanos, la Güera siempre ha sido mi alma gemela. Toda mi infancia transcurrió a su lado. Jugábamos, éramos equipo en todo y además de estar unidos por la genética, siempre nos ha unido una profunda amistad. Él nunca la tocó a ella, afortunadamente, ya que la presa que eligió fui yo, pero sin entender a fondo qué pasaba, ella siempre supo que algo no estaba bien. Éramos y somos inseparables. Tanto la Güera como yo, desarrollamos a lo

largo de los años un odio inmenso hacia aquel monstruo que habitaba en la casa de junto. Yo entendía muy bien el por qué, ella lo intuía...

Llegué a la secundaria y finalmente me defendí. No permití que me volviera a tocar. Nunca dije nada. Nunca lo acusé. Nunca lo volví a enfrentar. Nunca me acordé nuevamente de él.

No recuerdo con precisión cuándo se fue. Sólo recuerdo que después de muchos años, lo liquidaron. El mozo que ya era un hombre mayor, fue liquidado y regresó a vivir con su familia, su esposa, sus hijos y sus nietos. Sí, al igual que la mayoría de los pedófilos, tenía hijos y estaba casado.

A los 13 años empecé a tener terrores nocturnos, un trastorno del sueño que implica que el sujeto sueña tan vívidamente sus pesadillas, que antes de poder despertar, grita, se mueve sonámbulo, corre y hasta maneja dormido, siempre escapando del peligro que le dicta la pesadilla.

Tengo un sinfín de anécdotas en las que por los terrores nocturnos casi les causo a todos mis familiares, pero sobre todo al Enano, con quien compartía cuarto, un infarto al miocardio.

Entre los ocho y los 15 años, generé un sobrepeso importante. Comía a escondidas por ansiedad. Mis niveles de ansiedad eran muy elevados y constantemente me sentía angustiado. Sin embargo, tenía un excelente promedio en el colegio, tenía amigos y por lo mismo, aparentemente mi vida transcurría en orden...

Mis amigos más cercanos recuerdan que yo desde que iba en sexto de primaria, dije que nunca quería tener hijos. ¿Pero por qué, entonces qué quieres hacer? -recuerdan que me preguntaban-. Yo quiero casarme pero nunca quiero ser papá. En efecto, yo siempre sentí que este mundo era demasiado peligroso para ser vivido y que yo nunca podría

defenderme ni mucho menos defender a nadie del peligro inminente. Siempre decreté que yo no quería hijos.

A diferencia de mis hermanos, yo fui muy precoz y empecé a tener novia desde que era un niño. Desde que tuve 15 años, hasta que me divorcié hace dos años, nunca dejé de tener pareja.

A los 23 años, me fui a vivir a Oaxaca con Fernando, mi mejor amigo. Él iba a hacer su servicio social universitario y yo iba a trabajar como psicólogo en un reclusorio. Estando allá, los terrores nocturnos se volvieron más intensos y a raíz de eso, hablé con él por primera vez del abuso sexual que viví en la infancia. Ambos estudiábamos para ser psicoterapeutas y con él me di cuenta de la magnitud que el evento había tenido en mi vida. En el tiempo en el que estábamos allá, conocí a quien luego fue mi esposa. Me enamoré de ella perdidamente y empezamos una relación muy profunda. Yo me mantuve siempre en la postura de que no quería tener hijos y ella evidentemente los quería, pero seguimos adelante nuestra relación. Con Ara pude hablar de lo que me había ocurrido en la infancia, pude sincerarme y hablar de mis miedos, de mi dificultad para perder el control, de mi necesidad de ser yo quien tocara y diera placer en la relación sexual, de las carencias afectivas que tuve por parte de mis padres y sobretodo, del abuso sexual que viví. Ella, con mucha paciencia y con amor, me escuchó durante muchas horas, durante muchos días, durante los muchos meses, durante los muchos años que estuvimos juntos.

La primera depresión mayor que tuve fue a los 25 años y tuve que estar en tratamiento terapéutico y psiquiátrico para salir adelante. El origen fue la muerte por suicidio de un paciente adolescente. Ahora, a mis 42 años, entiendo que en realidad no fue la muerte de un paciente, la que originó mi depresión. Fue el suicidio de un paciente

adolescente que había vivido abuso sexual por parte de su abuelo. Yo me sentí muy identificado con el caso y su muerte me explotó como una granada en las manos. No pude defenderme a mí mismo y tampoco lo pude salvar a él. Una vez más, me sentí totalmente indefenso e impotente en mi vida.

En su momento, siendo yo un terapeuta muy joven, no me di cuenta que ese adolescente corría tanto peligro y con su muerte, llegó nuevamente la oscuridad en mi vida. Fue una etapa muy dura. A raíz de esa experiencia escribí mi primer libro *Suicidio. Decisión definitiva al problema temporal*.

Yo siempre decreté que no quería tener hijos. ¿Qué crees que sucedió? Pues además de no querer, no pude tenerlos. A raíz de una gonorrea en los testículos que recibí en un asalto muy agresivo que viví cuando ya estaba casado con Ara, perdí la capacidad de reproducción. Hay una gran diferencia entre no querer algo en la vida, a estar discapacitado para obtenerlo. Con esta noticia regresaron otra vez los miedos, las pesadillas, la ansiedad y la depresión.

Ara y yo nos separamos en el 2011 y firmamos el divorcio en el 2012. Es sin duda la pérdida más grande que he tenido en la vida.

A raíz de mi divorcio, deprimido, bastante solo, con un patrimonio mermado y con una vida que rehacer, regresé a terapia con Rafael, quien había sido mi terapeuta años atrás. Necesitaba recoger mis pedazos y volverles a encontrar un lugar decente en el corazón. Fue en la crisis de mi divorcio cuando escribí mi segundo libro *Padres Tóxicos. Legado disfuncional de una infancia*. Al escribir el libro y con la ayuda de Rafa, pude sobreponerme a la depresión tan inmensa en la que caí al romper mi matrimonio.

Este libro es parte de un proceso de sanación con el que me he comprometido. Quiero, a partir de ahora, relacionarme de manera más nutritiva y sana conmigo mismo y con los que me rodean. Quiero dejar atrás las creencias negativas que aprendí en la infancia y que me han llevado a sabotear muchos de los buenos momentos que la vida me ha regalado. Quiero aprender a soltar, a dejar ir lo que ya no necesito, para abrirme a todo lo mágico que la vida tiene para regalarme. Sin embargo, sé que para recibirlo, primero tengo que sanar la herida tan profunda que generó en mí, el haber sido atacado sexualmente por el mozo de mis abuelos. No es hasta ahora, que puedo entender, las consecuencias tan serias que ese ataque tuvo en mi vida, pero ahora, aceptándolo y habiéndolo enfrentado, puedo empezar a vivir sin miedo. Ahora sé que me puedo defender. Ahora sé que puedo defender a los que quiero. Ahora sé que vivir no siempre representa peligro y que la brújula más importante para saber si algo está bien o no lo está, vive dentro de mí y se llama intuición, hasta ahora puedo volver a confiar en ella...

Así que si viviste algo similar a lo que yo, si crees que viviste un abuso sexual pero no lo recuerdas, si tienes dificultad para confiar en los demás, si es difícil para ti sentir placer (no sólo sexual, sino todos los que la vida nos ofrece); si para ti la intimidad con los demás es amenazante, si te sientes avergonzado, culpable y con miedo por un crimen que tú no cometiste, este libro es para ti.

Estoy convencido que no somos responsables de las pruebas que la vida nos pone, no somos responsables de lo que vivimos de niños, pero somos cabalmente responsables de nuestro presente, de nuestra felicidad y de lo que generamos, hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Hay muchos coautores en este libro. Hay varios testimonios y muchos pacientes me permitieron incluir parte de su historia de vida. Hay quienes eligieron un nombre alterno para proteger su identidad, pero hay muchos otros que quisieron que su nombre verdadero fuera publicado. Sin el apoyo, la confianza y el apoyo de ellos, este libro no tendría ningún valor.

Hubiera querido que esta información llegara a mis manos antes. Llegó a mí hasta ahora y deseo que llegue en muy buen momento a las tuyas para acompañarte a sanar. Ese, querido lector, es el verdadero objetivo de este libro: acompañarte respetuosa, compasiva y cálidamente a iniciar el mágico proceso de la sanación.

Con cariño,
Dado

EL CRISTAL QUE SE ROMPE...

He sido una niña católica desde chiquita, estudio en una escuela de monjas y siempre me había sentido protegida por Dios, me enseñaron que si yo rezaba y era buena persona, él me cuidaría, pero esa noche llegó.

A veces ya no creo en él, y a veces creo que se ríe de mí por ñoña. La tonta que creyó que si iba a misa y no era envidiosa y critica, sería feliz. Quiero rezar pero ya no puedo. Se me olvidó hasta el Padre Nuestro.

No me siento segura. ¿Me sentiré segura cuando muera?.

No puedo dejar de pensar en lo que me pasó y nada me hace sentir mejor. Me hago bolita y abrazo mis piernas y escondo la cabeza entre ellas y me imagino que soy una piedra invisible que nadie volteará a ver. Es lo que me hace sentir un poquito más tranquila. ¿Por qué me pasó a mí? ¿Por qué tres? No puedo dejar de pensar en todo lo que me hicieron. Si Dios existe... ¿por qué dejó que me lastimaran tanto?

Paulina. Estudiante de Preparatoria. 17 años.

Este año, como cada año, decenas de miles de niños y niñas serán abusados sexualmente en México y el resto del mundo. A través del abuso sexual, serán también lastimados física, emocional, psicológica y espiritualmente.

Cada una de sus diferentes áreas de interacción será dañada. Su cuerpo, su alma, su psique, la relación con la divinidad, su sexualidad y hasta su vida social habrá sido trastornada. Cuando lleguen a la adolescencia, empezarán

a experimentar conductas autodestructivas, que irán desde el abuso de alcohol y drogas hasta tal vez, el síndrome de automutilación. Tendrán problemas de adaptación a nivel social y empezarán su vida sexual con un déficit importante en la capacidad de disfrutar y entregarse plenamente. Su sexualidad estará plagada de disfunciones, relaciones destructivas, un pobre autoconcepto y definitivamente, una total incapacidad para intimar. Muchos de ellos serán adictos antes de los 20 años, otros encontrarán alguna otra manera de destruirse. Algunos, terminarán con su vida por su propia mano; los demás, vivirán sin plenitud, en un espectro triste de grises...

Cuando un menor es abusado sexualmente, su cuerpo es tratado como un objeto. Esto, evidentemente no pudo haber sido una experiencia nutritiva al haberse sentido expuesto y desprotegido. El haber sido abusado sexualmente, implicó que el contacto físico por el mayor no fue para brindar apoyo o amor, sino para producir en el abusador placer a costa de la integridad del menor. El abuso sexual arrebató de golpe la integridad, la sensación de valía y la inocencia de un menor.

Cuando un niño es abusado sexualmente, vive la sensación total de desprotección. No hay manera que se sientan cubiertas las necesidades básicas para sentirse seguro y empieza a vivir en una total desesperanza. El abuso sexual a menores no es un problema nuevo. Generaciones y generaciones de niños y niñas han sido abusados sexualmente a lo largo de la historia. La gran mayoría de estos crímenes han permanecido en silencio. El silencio y el secreto ante este terrible dolor poco a poco empieza a romperse y las víctimas empiezan a hablar.

Sólo de esta manera, a través de la denuncia, pueden liberar todo el dolor y el sufrimiento que han experimentado y guardado por años. Sólo a través de la

valentía de hablar y expresar el abuso sexual experimentado, una persona que ha sufrido los estragos de este terrible trauma puede sanar. Hoy en día, por fortuna, más sobrevivientes de abuso sexual se dan cuenta que no están solos en esta batalla y buscan recuperar su dignidad, las riendas de su vida y el auto respeto que perdieron muchos, muchos años atrás.

Hasta hace muy pocas décadas, no existía la conciencia que hoy tenemos acerca de la magnitud de este tema y las víctimas no sabían que tenían derechos. A partir de la década de los ochenta, ha surgido una creciente atención hacia la prevención y la atención física y psicológica de las víctimas de abuso sexual infantil. La OMS (Organización Mundial de la Salud), nunca imaginó el número de casos de abuso sexual que encontraría, hasta que realmente lo priorizó como un tema de salud mundial y lo empezó a investigar a fondo. Entre más información se ha descubierto sobre este tema, más sobrevivientes se han atrevido a hablar y señalar a su abusador. Sin embargo, y a pesar de todo, la gran mayoría de las víctimas de abuso sexual, aún en estos días lo guardan en silencio y llevarán el secreto hasta la tumba. Es por eso que jamás conoceremos la verdadera magnitud de esta terrible enfermedad social. Las estadísticas nunca reflejarán a cabalidad la magnitud del problema.

La humillación, la vergüenza, el miedo y la culpa de haber sido abusado sexualmente son tan grandes que es difícil ayudar a quien necesita ayuda; pues tristemente estas personas tienden a aislarse, autocastigarse y viven en soledad el drama de esta herida tan profunda. Es por ello que es muy difícil estimar la cantidad de gente que vive afectada por este trauma que cala hasta el tuétano. El niño herido vive esta herida en silencio y por eso nunca imaginarías que tu cuñado, que tu sobrino, que tu mejor amigo, o peor aún, que tu propio hijo, pudieron haber sido

víctimas de abuso sexual en la infancia.

Aún los estudios más conservadores aceptan que el abuso sexual es uno de los problemas sociales más importantes a nivel global. Se da en todas las sociedades, no importando la raza, la cultura o la clase social. Esto significa que mientras lees este libro, al igual que tú, allá afuera otras millones de personas viven con la herida profunda de haber sido abusadas sexualmente cuando eran niños.

Esta es la razón principal por la cual decidí sentarme a escribir sobre este tema. Soy psicólogo clínico, psicoterapeuta y especialista en psicotrauma, tanatología, síndrome de automutilación, adicciones, trastornos de la conducta alimentaria, suicidio y abuso sexual. A su vez, soy sobreviviente de haber sido sexualmente abusado desde los nueve hasta los doce años de vida y sé como puede transformarse la existencia de una persona a través del abuso sexual. Viví en carne propia el que alguien se robara mi infancia, mi ingenuidad y mi capacidad para ser feliz. Al igual que yo, cientos de pacientes han estado sentados en mi consultorio, desgarrados por haber sido sexualmente abusados en la infancia, sin entender la magnitud del daño del cual fueron víctimas; tratando de armar su rompecabezas de vida, sin poder apuntalar con claridad, hacia el abuso sexual, como la principal razón de su desestructura emocional.

La realidad es que el abuso sexual que se vive en la infancia no sólo tiene secuelas en ella. Quienes hemos vivido esta terrible experiencia, arrastramos las secuelas hasta la edad adulta.

Si estás leyendo estas líneas probablemente eres un sobreviviente de abuso sexual durante la infancia. Antes que nada, necesitas sentirte orgulloso de ti y honrar a tu presente. A pesar de lo que viviste de niño, estás vivo y si decidiste escoger este libro de entre todos los títulos

ofrecidos, es que hay una parte en tu personalidad que busca sanar a toda costa esa herida que no deja de sangrar. Trabajar con el abuso sexual no es sencillo. No es un proceso fácil, sin embargo, como todo lo importante que existe en la vida, vale la pena ser enfrentado, ya que mereces dejar de vivir con una carga tan pesada y dolorosa, que desgarrar desde la oscuridad del pasado hasta el más luminoso de los presentes; sin importar cuántos años hayan pasado del evento.

Estoy a favor de la congruencia y no puedo acompañar a un paciente a que se libere de la vergüenza y de la culpa, del miedo y del auto rechazo de haber sido abusado sexualmente cuando era niño, si no lo hago yo primero. Hoy estoy listo para manejarlo y expresar cómo fue. El hablar de mi experiencia no sólo tiene el objetivo de seguir mi proceso de sanación, sino también, el de prevenir que más niños y niñas pasen por este terrible suceso y sobretodo, poder acompañar a quien sigue sangrando por dentro, desde la empatía total, hacia el proceso de sanación personal.

La realidad es que el abuso sexual durante la infancia me cambió la vida para siempre. No es justo. No debió de haber existido. Nadie merece vivirlo. Las consecuencias son terribles. A raíz de la experiencia de con mis anteojos en el consultorio, a los pacientes que vivieron abuso sexual en la infancia, les explico la analogía del cristal roto para que entiendan la magnitud de la herida que tienen por sanar.

Un abuso sexual, rompe el cristal a través el cual vemos el mundo. El mundo después de ello se ve roto, sin forma, sin solidez, sin certeza y sólo se puede caminar con miedo; con el miedo de ver todo con peligro y con la terrible sensación de no encontrar nada de donde asirnos.

Un cristal roto no se puede restaurar. Por más que lo

peguemos y que lo cuidemos, siempre quedarán las marcas que señalan esa ruptura. Así sucede con la personalidad de un individuo después de un abuso sexual en la infancia. Es una herida para toda la vida; sin embargo, la gran oportunidad que tenemos los que fuimos víctimas de abuso sexual es que podemos sanar esa herida y que únicamente quede una cicatriz.

Los síntomas secundarios del abuso sexual nos señalan las diferentes áreas que fueron lastimadas cuando se rompió aquel cristal. Aunque la gente no pueda asociar directamente sus síntomas al abuso sexual, hay un vínculo inconsciente directo. Cuando un niño es abusado sexualmente, en ese momento, se generan dos pensamientos que se arraigan como hiedra a la piedra y que lo acompañarán durante toda la vida:

“No mereces amor, mereces sufrir”.

“No puedes defenderte, mereces castigo”.

Estas creencias arraigadas desde la infancia, son la razón principal por la cual surgen los síntomas secundarios de los que hablo.

No es hasta que aceptamos, sentimos y comprendemos y sanamos el dolor del abuso, que podemos darle perspectiva al mundo, otra visión que no sea la que ofrece el cristal roto. No es hasta entonces que podemos dejar los síntomas secundarios de lado. El conjunto de síntomas secundarios son un grito desesperado de nuestra mente inconsciente que pide ayuda.

Los capítulos de este libro están pensados para que vayas obteniendo la información que necesitas en el orden que se necesita para poder absorberla y que genere un *insight* (darte cuenta), que te permita empezar a visualizar la vida desde otra perspectiva.

Es importante entender que no hay sanación sin dolor.