La respuesta compasiva:

Cómo ayudar y fortalecer a la víctima adulta de abuso sexual infantil

JOELLE CASTEIX

Derechos de autor © 2015 Joelle Casteix

Portada original y modificada por NaCDS y
CoverDesignStudio.com

Todos los derechos reservados.

ISBN-13: 978-1514182475

ISBN-10: 1514182475

ÍNDICE

Capítulo uno 7

Capítulo dos: La revelación 11

Capítulo tres: ¿Qué puede hacer usted para ayudar al sobreviviente? 19

Capítulo cuatro: ¿Qué puede esperar? 27

Para concluir 31

CAPÍTULO UNO

Una de las situaciones más difíciles que pueden experimentar muchos sobrevivientes adultos de abuso sexual infantil es tomar la decisión de contárselo a alguien. Incluso si el sobreviviente finalmente lo revela muchas décadas después de que el abuso sucedió, el dolor todavía se seguirá sintiendo como algo reciente y la vergüenza todavía lastimará.

No obstante, para la persona a quien el sobreviviente le cuenta el suceso, puede ser casi igual de difícil escuchar la noticia y saber cómo reaccionar de manera compasiva, segura y fortalecedora.

Debido a que yo decidí contar públicamente mi propia historia de abuso en el 2003, cientos de personas adultas que fueron abusadas sexualmente de niños han confiado y se han acercado a mí. Asimismo, decenas de amigos y conocidos que se enteraron de casos de abuso me pidieron asesoramiento, sin embargo, yo no sabía cómo ayudar ni qué decir.

Cuando las personas empezaron a contarme sus

historias de abuso por primera vez, no sabía qué decir ni cómo reaccionar. Entendía, lógicamente, por qué estas personas confiaban en mí (yo había anunciado al mundo que había sido abusada), pero sabía que mis reacciones hacia los demás sobrevivientes eran desafortunadas. No estaba segura de si debía resolver sus problemas o tomarlos de las manos. Acababa hablando demasiado y observando muy poco.

Lo que no comprendía era que solo debía escucharlos. Los sobrevivientes no querían que yo resolviera sus problemas. Simplemente querían que yo los escuchara. Era lo mismo que yo había querido de las personas, que simplemente me escucharan.

Sin embargo lo que también aprendí fue que muchos sobrevivientes también necesitaban recibir una orientación que los lleve hacia la sanación. Algunos sobrevivientes se encontraban abrumados de emociones, como culpa, vergüenza o miedo. Otros estaban destruidos por la depresión, problemas de adicción, desórdenes alimenticios y problemas de salud ocasionados por el estrés o se encontraban en medio de otras relaciones abusivas. Por lo tanto, si bien estos hombres y mujeres realmente necesitan a alguien que los escuche, también necesitan a alguien que los guíe hacia el camino de la sanación e integridad.

Si no le ha pasado, posiblemente usted sienta que es angustiante que lo consideren una persona en la que la víctima puede confiar. Como persona de confianza, debes hacer y decir lo correcto, pero muchas veces, usted simplemente no sabe qué es lo correcto. Además, usted también tiene que lidiar con sus propias emociones. Posiblemente haya sido amigo del sobreviviente mientras el abuso sucedía y tuvo

sospechas. Posiblemente conoce y siente simpatía por el abusador. Posiblemente se sienta confundido en cuanto al motivo por el cual el sobreviviente lo eligió a usted. Posiblemente sea familiar del acusado. Posiblemente tenga sentimientos de culpa, enojo, miedo, incredulidad o conmoción. Posiblemente no simpatice con el sobreviviente. Posiblemente no esté de acuerdo con el sobreviviente. Posiblemente esté enojado con el sobreviviente por habérselo contado. Por otra parte, posiblemente sienta como si encajaran las piezas del rompecabezas de la vida de esta persona. Posiblemente usted tenga una nueva forma completa de comprender al sobreviviente y su relación con él o ella. Si usted está confundido, enojado o triste, debe abordar esos sentimientos y cuidarse. Ayudar al sobreviviente puede requerirle mirar hacia el interior. Y un efecto secundario puede ser que otra persona reciba ayuda y sanación: usted.

El propósito de este libro no es que se vuelva un terapeuta o consejero. Usted no desempeña ninguna de esas profesiones, tampoco debería hacerlo. Es más saludable para usted y más útil para el sobreviviente si usted considera su papel como el de una persona que escucha, brinda apoyo y que es confidente y servicial (en caso de que sea necesario). Según cómo se sienta el sobreviviente, él o ella puede *"cambiar a menudo de opinión"*. En una semana posiblemente tenga novedades acerca del sobreviviente con bastante frecuencia. Luego el sobreviviente se aislará y usted no sabrá nada acerca de él o ella durante meses. No lo tome de manera personal. Este libro también lo ayudará a establecer límites adecuados con el sobreviviente, quien posiblemente necesite más de lo que usted puede brindarle.

Como dice el dicho: puedes darle un consejo a alguien, pero no puedes obligarlo a que lo siga. Este libro lo ayudará a dar consejos a los sobrevivientes para ayudarlos a seguir por el camino de la sanación. Dependerá del sobreviviente decidir si quiere emprender este camino.

¿Por qué actualmente muchos sobrevivientes están revelando que fueron víctimas de abuso? Hasta hace poco los sobrevivientes de abuso sexual infantil estaban condenados a permanecer en las penumbras. No se comprendía el abuso sexual infantil y nunca se hablaba sobre esto entre gente educada, ni en los medios de comunicación o en la televisión en las horas de mayor audiencia. Como consecuencia, los sobrevivientes tenían que lidiar con la vergüenza, el temor, el autodesprecio y el aislamiento. Los depredadores sexuales, que son astutos, sociables y carismáticos, pudieron conseguir seguidores y "preparar" comunidades enteras. ("Preparar" es un término que se usa para explicar cómo un abusador de menores usa la adulación, las mentiras, la manipulación, el carisma, los obsequios, las atenciones y el poder para crear niños víctimas complacientes y comunidades de adultos que los apoyan). A las víctimas se las culpaba de su propio abuso y la sociedad prefería seguir desconociendo el problema.

El panorama ha cambiado. En la última década hubo un cambio radical en la opinión pública y en el apoyo para las personas que fueron víctimas de delitos sexuales cuando eran niños. A medida que una cantidad creciente de sobrevivientes adquirió la fortaleza para revelar públicamente sus casos (gracias

a la atención de los medios de comunicación dirigida hacia la crisis de abusos por parte del clero católico, Penn State y otros sobrevivientes usan las cortes de justicia), los sobrevivientes que en algún momento pudieron haberse sentido muy asustados como para dar a conocer la información ahora están encontrando la fortaleza para expresarse. Como consecuencia, se ha animado a otros sobrevivientes a hablar acerca del abuso.

Por último, cuando a personas famosas se las acusa verosímilmente de abuso sexual contra niños o de acosar a personas adultas (piense en Jimmy Savile, Stephen Collins y Bill Cosby), hablar acerca de delitos sexuales se convierte en algo menos tabú.

Mientras más podamos alentar a los sobrevivientes a que den a conocer la información, más ayudaremos a los sobrevivientes que aún sufren por la vergüenza y el silencio. Cuanto más hablemos acerca del abuso, advertiremos aún más a los depredadores de que nuestra sociedad no tolerará hombres y mujeres que abusen sexualmente de los niños.

Este libro lo ayudará a formar parte de la solución. Juntos podemos romper el círculo del abuso.

CAPÍTULO DOS: LA REVELACIÓN

La conversación puede comenzar inocentemente mientras toman un café. La noticia puede ser repentina en medio de un torbellino de emociones, llantos y sollozos. O el sobreviviente puede ser muy desenfadado y dejar que las palabras fluyan de su lengua como si hablara acerca de marcadores de deportes.

Sin embargo, el mensaje será el mismo: *"Cuando era niño, fui víctima de abuso sexual. Y necesitaba contárselo a alguien"*.

Este tipo de revelación viene acompañado de una inmensa responsabilidad. Por más que usted no quiera admitirlo, ahora se ha convertido en una persona de confianza. Y lo que usted acaba de hacer puede haberle salvado la vida al sobreviviente. La forma en que reaccione puede marcar la diferencia.

Entonces, ¿qué hace cuando un sobreviviente le confiesa que fue abusado?

En primer lugar: si el delito es reciente y un niño le cuenta que ha sufrido abuso sexual o la víctima se encuentra en peligro inmediato, llame

al 911. Si el delito no es reciente, pero sospecha que los niños aún se encuentran en peligro de abuso, infórmelo a las autoridades policiales. Consulte el Capítulo tres para obtener más información acerca de la denuncia de un abuso.

A menudo, un sobreviviente mayor revelará el caso cuando sepa que la persona que abusó de él o ella fue acusada por otras personas. Esto es muy importante: los sobrevivientes mayores pueden trabajar junto con las autoridades policiales y actuar como testigos para las víctimas más jóvenes con el fin de ayudar a colocar al abusador tras las rejas.

Dígale al sobreviviente que cree en él o ella. Esto puede sorprenderle, pero posiblemente usted sea la primera persona en responder al sobreviviente de forma madura y compasiva. Es posible que las personas con buenas intenciones hayan intentado minimizar el abuso (*"Bueno, en estos tiempos eso pasa en todas partes. Estarás bien"*). Otras personas pueden simplemente quedarse calladas o cambiar instantáneamente de tema después de que el sobreviviente lo confesó. Las peores razones son aquellas que pasan instantáneamente la culpa a la víctima (*"¿Por qué no huiste?"*, *"¿Por qué no les dijiste a tus padres o llamaste a la policía?"*, *"Te debe haber gustado si no hiciste nada para detenerlo"*).

Su tarea es la siguiente: escuchar, validar y fortalecer al sobreviviente.

Cuando usted se ocupa de un acto simple como escuchar, le entrega un obsequio inmenso al sobreviviente. Luego, cuando valida la confianza del sobreviviente al decirle que le cree, lo fortalece para que inicie o siga el proceso de sanación. Gran parte

del dolor que sufren los sobrevivientes se genera cuando las personas les niegan la verdad, minimizan la experiencia e invalidan el sufrimiento que aún padecen.

Dígale al sobreviviente que lamenta mucho que le haya ocurrido eso tan terrible. Dígale que el abuso fue culpa del depredador, no del niño. Como la mayoría de las víctimas del delito, los sobrevivientes adultos de abuso sexual infantil quieren cosas muy simples: empatía, responsabilidad y compasión. Desafortunadamente, la mayoría de las personas se sienten incómodas cuando hablan acerca del abuso. Las personas pueden mostrarse molestas físicamente y no querer escuchar las historias de los sobrevivientes. Otras personas reaccionan con justa ira o confusión. Independientemente de lo que sienta, es importante que el sobreviviente sepa que usted se preocupa y que entiende que lo que ocurrió estuvo mal. Al decir que lo lamenta y que el abuso NUNCA es culpa de la víctima de abuso infantil, puede ayudar a aliviar la carga de culpabilidad y vergüenza que llevan algunos sobrevivientes. Como expliqué con anterioridad, incluso las personas con buenas intenciones seguirán culpando a las víctimas que sufrieron el abuso de niños y preguntarán a los sobrevivientes por qué les llevó tanto tiempo contar lo que pasó. Cuando hacen eso, dan a entender que el sobreviviente está mintiendo o que tiene segundas intenciones. Además, demuestran una completa mala comprensión de la dinámica de la captación del menor y del abuso. Reitere siempre que el abuso nunca es culpa del niño.

Incluso si el sobreviviente rechaza su empatía al

decir: "Está bien. Ya lo superé", el sobreviviente lo habrá escuchado y sabrá que usted se preocupa. Posiblemente, el sobreviviente no acepte sus palabras en público, pero él o ella valorará su empatía. La compasión nunca está de más para un sobreviviente. Aun cuando los sobrevivientes se sientan heridos o enojados, lo escucharán. Sus palabras realmente marcarán la diferencia.

No le pida a un sobreviviente que perdone al abusador. A los sobrevivientes, en especial aquellos que fueron abusados en organizaciones religiosas, a menudo se los alienta a que "perdonen y sigan adelante". Según Joe Navarro, veterano del FBI y autor de un blog de 2014 publicado en el sitio web de *Psychology Today*, este es precisamente el motivo por el cual los depredadores se sienten atraídos al clero. Afirma:

> "Muchas organizaciones religiosas predican el perdón, incluso el de la felonía. Para los depredadores, esto realmente es un regalo del cielo. Esto significa que si son atrapados, pueden solicitar el perdón y existe la posibilidad de que se lo concedan, en un esfuerzo piadoso pero ingenuo por ayudar al transgresor a "aprender de sus errores". Desafortunadamente, el depredador lo ve como una oportunidad para agudizar sus habilidades y volver a cometer este delito y esta vez, quizás, con mayor cuidado".

Cuando se alienta a un sobreviviente a "perdonar y olvidar" el abuso, esto da un "pase libre" al depredador con la apariencia del Cristianismo. Lo que

es peor es cuando el depredador *"absuelto"* sigue abusando de más niños. El sobreviviente que es intimidado para olvidar el abuso probablemente se culpe a sí mismo por los delitos posteriores. Ningún sobreviviente debe asumir esa carga.

Nota: El perdón es importante, pero solo *luego* de que haya habido justicia y de que el daño ocasionado al sobreviviente haya sido resarcido. Además, el perdón nunca implica que el depredador deba evadir la responsabilidad.

Dígale al sobreviviente que es valiente por haber revelado su caso y que admira su coraje y valentía. Conozco a hombres y mujeres que no revelaron que fueron víctimas de su abuso hasta que tuvieron entre 60 y 70 años de edad. Pasaron una vida destruidos por la vergüenza, el autodesprecio, el temor y la culpa. Otros sobrevivientes esperaron a que sus padres fallecieran debido a que no querían ser la persona que contara que un sacerdote, amigo, hermana o tío querido era un abusador. Afirme abiertamente que el sobreviviente es una buena persona y que usted se siente feliz de que él o ella lo cuente.

Recalque que el sobreviviente no está desprotegido y que al expresarse, él o ella puede romper el ciclo de abuso. Puede sonar cliché, pero cada vez que un sobreviviente se expresa, un mayor número de personas toma conciencia del abuso. Cuando los sobrevivientes mayores se expresan, también les dicen de manera implícita a las víctimas más jóvenes que es seguro y correcto hablar y hacer justicia. Mientras más hablemos, más fácil será colocar a los depredadores tras las rejas.

No intente racionalizar lo que ocurrió ni imponer la sensibilidad del adulto o la lógica en algo que le ocurrió a un niño. Algunos ejemplos son realizar preguntas como las siguientes:

"¿Por qué no lo contaste antes?"

"TENÍAS 16 años. ¿No deberías haberlo conocido mejor?"

"¿Dónde estaban tus padres?"

"Pero eras un niño y ella una mujer. ¿Acaso ese no es el sueño de todos los niños?"

"¿Por qué no luchaste o dijiste que no?"

"Pero SÍ te gustaba el profesor/entrenador/sacerdote, ¿no?"

"¿Acaso lo haces por dinero?"

"¿Por qué dar a conocer el caso ahora? ¿No puedes dejarlo atrás?"

"En realidad no eres una víctima porque eras adolescente, ¿no?"

Si bien estas preguntas pueden ser interrogantes que tengan algunas personas adultas que jamás han sido abusadas, lo que harán es que los sobrevivientes crean que el abuso fue su culpa y que no deben informarlo. Estas son preguntas que los depredadores QUIEREN que usted haga porque mantienen callados a los sobrevivientes.

Muchas de estas preguntas se abordan en mi libro THE WELL-ARMORED CHILD y en otros libros. Si tiene preguntas o no comprende las dinámicas del abuso, la preparación del depredador ni las repercusiones del abuso sexual infantil, entonces instrúyase. Cuanto más sepa, más podrá identificar los comportamientos de abuso y del depredador.

No se enoje. ¿Por qué se podría enojar? Es simple. Posiblemente conozca al responsable. El supuesto depredador puede ser un profesor muy querido, un familiar, un líder de la comunidad o alguien a quien realmente respete y con quien simpatice. El supuesto depredador podría ser su amigo.

Posiblemente esté enojado porque el sobreviviente no se lo contó antes. Resista la necesidad urgente de decir: *"¿Por qué no me contaste?"* o *"¿Por qué se lo contaste a fulano de tal antes de contármelo a mí? Creí que confiabas en mí"*. Los sobrevivientes dan a conocer la información cuando se sienten seguros y posiblemente usted no ha estado allí en un momento seguro para el sobreviviente. Lo que importa es que usted está allí ahora. Si usted demuestra enojo, el sobreviviente puede retractarse y nunca recibir la ayuda que necesita.

Es fácil reprender de manera instantánea al sobreviviente y decirle que miente o que puede estar equivocado(a) acerca de los motivos del depredador. Posiblemente sea proclive a decirle al sobreviviente que él o ella solo debe haber malinterpretado una simple muestra de afecto. No permita que su enojo o juicio interfiera en la compasión. Cuando un sobreviviente le revela un caso de abuso, su tarea no es ser un juez o un jurado. Haga su mejor esfuerzo por escuchar sin emitir juicio. Reserve su enojo para más adelante y abórdelo de manera saludable.

Posiblemente no le cuente la historia completa de inmediato. Puede parecer que el sobreviviente se reprime o que la historia se hará más grande con el

paso del tiempo. Esto no es fuera de lo común: los sobrevivientes tienen tendencia de dar a conocer el abuso *"parte por parte"*, a medida que deciden que su audiencia es segura y comprensiva.

Siempre nuestra primera inclinación como amigos es comenzar a hacer preguntas. Podemos pensar: *"¿cómo puedo ayudar si el sobreviviente no me cuenta todo?"*. La mayoría de los sobrevivientes dan a conocer su caso lentamente y solo cuentan determinados detalles. Incluso tal vez ni siquiera recuerde (o quiera recordar) algunos de los detalles del abuso. Incluso pueden negar lo malo que fue el abuso. Pueden sentirse extraños debido a que se encuentran bastante dañados por el abuso. Dígale al sobreviviente que puede relatar tanto como desee y que usted está allí para brindarle apoyo.

El momento puede ser inoportuno. El sobreviviente puede revelar su caso en un momento bastante inoportuno. Las bodas, fiestas familiares, funerales y vacaciones son momentos muy populares para que los sobrevivientes *"sientan un desencadenante"* (es decir, que se sientan bastante sensibles debido a los acontecimientos, personas o recuerdos) y necesiten hablar acerca de lo que les ocurrió. No se debe a que el sobreviviente quiera *"arruinar la diversión"* o ser el centro de atención. Por lo general se debe a que estas ocasiones están llenas de emociones intensificadas, recuerdos y personas seguras. Es posible que el sobreviviente se sienta tan abrumado por todas las personas y recuerdos que pueda tener un impacto emocional en medio de una habitación llena de personas.

Piense en un soldado que padece de trastorno por

estrés postraumático y que reacciona físicamente ante ruidos altos debido al trauma sufrido en combate. Es muy similar para los sobrevivientes de abuso sexual infantil. Los olores, conversaciones, personas o alrededores (al estar en la casa o con amigos de la infancia) pueden desencadenar que el sobreviviente sienta el impulso de dar a conocer la información. Recuerde, los sobrevivientes a menudo no pueden elegir los momentos desencadenantes. ¿Es apropiado? No. Pero haga su mejor esfuerzo por comprender que, por lo general, no es deseo del sobreviviente ponerse sentimental ni arruinar el día de nadie.

Es posible que el sobreviviente que le dé a conocer la información no sea un amigo cercano en absoluto. Posiblemente no conozca bien al sobreviviente, si es que lo conoce. Estos momentos pueden ser muy incómodos. Si un conocido le revela su caso (y le cuenta que usted es la única persona que lo sabe), por lo general, esto se debe a que el sobreviviente lo considera una persona *"segura"*. De hecho, a menudo contárselo a un extraño es mucho más fácil que contárselo a un amigo. Por otro lado, frecuentemente es más fácil para usted (la persona de confianza) ayudar a un extraño dado que no estará afectado emocionalmente como si lo estaría por un amigo, pareja o familiar.

CAPÍTULO TRES:
¿QUÉ PUEDE HACER USTED PARA AYUDAR AL SOBREVIVIENTE?

No es necesario que "resuelva" el problema. Pregúntele al sobreviviente qué desea que haga para ayudarlo, si es que puede hacer algo. Por lo general, el sobreviviente simplemente querrá que lo escuche. Usted puede ser la primera persona a quien el sobreviviente se lo haya contado. Usted puede ser la primera persona que verdaderamente haya escuchado lo que el sobreviviente tenía para decir. El hecho de que usted se haya tomado el tiempo para escuchar y preocuparse puede ser una experiencia de sanación en sí misma.

Antes de actuar, respire profundamente y pregúntele al sobreviviente si hay algo que puede hacer para ayudar. No todos los sobrevivientes querrán hacer terapia. Posiblemente el sobreviviente nunca quiera hablar nuevamente acerca de esto. Lo

importante es averiguar qué quiere el sobreviviente y no abrumarlo(a) con consejos o recomendaciones. El sobreviviente puede decirle que necesita ayuda para encontrar un grupo de apoyo o que quiere asistir a una reunión de doce pasos. El sobreviviente puede preguntarle si conoce a algún terapeuta. El sobreviviente puede solicitarle que se lo informe a la policía. O el sobreviviente puede decir: *"No sé qué quiero. Solo quería hablar"*.

Una respuesta excelente siempre es: *"Puedo ayudarte a encontrar los recursos que necesites, siempre y cuando estés preparado(a). Me alegra que me lo hayas contado y que hayas liberado un poco la carga que has tenido que soportar"*.

Obtenga las respuestas de cualquier pregunta que tenga acerca de la denuncia. *Nota: si es testigo de abuso o si una víctima menor de 18 años de edad se acerca a usted afligido(a) inmediatamente después del delito, llame al 911. Si sospecha de un abuso y desea hablar con un especialista capacitado en crisis que pueda decirle cómo denunciar el caso en su área, llame a Childhelp, la Línea Directa Nacional de Abuso contra Niños, al 1-800-4-A-Child.*

Si es un periodista judicial, cumpla con las leyes aplicables de su área. Asegúrese de contarle al sobreviviente que usted es periodista judicial y que tiene la obligación por ley de denunciar lo que le acaba de contar.

Cuando un sobreviviente le revela su caso, le está contando acerca de un delito. Tal vez el delito ocurrió hace décadas y el abusador murió hace tiempo. Si ese es el caso, la prioridad principal del sobreviviente será obtener ayuda terapéutica. Pero si el delito es relativamente reciente o el supuesto abusador todavía

está vivo y tiene acceso a niños, usted puede tener preguntas acerca de cómo denunciar lo que escuchó o cómo ayudar al sobreviviente a realizar una denuncia.

Childhelp: La Línea Directa Nacional de Abuso contra Niños cuenta con operadores capacitados disponibles las veinticuatro horas del día mediante línea directa telefónica al 1-800-4-A-CHILD. También cuentan con personal capacitado disponible en el sitio web en www.childhelp.org. Pueden ayudarlo a comprender el proceso de denuncia y a dónde dirigirse en su área para denunciar. También pueden ayudarlo si sospecha de un abuso haciéndole preguntas sobre lo que vio o sospecha y a dónde acudir para solicitar ayuda.

Si determina que necesita denunciar el delito a las autoridades policiales, comuníqueselo al sobreviviente. El sobreviviente puede responder con enojo o sentimientos de traición. Si ese es el caso, dígale al sobreviviente que usted realizará la denuncia debido a que respeta la gravedad del delito y que su prioridad principal es mantener a salvo a otros niños.

Si el sobreviviente solicita ayuda, recomiéndele grupos de apoyo y líneas directas que atiendan las veinticuatro horas del día en su área. Si se encuentra dentro de sus posibilidades, ofrézcale ayuda con investigación adicional. Todos los años se forman cada vez más grupos de apoyo para sobrevivientes adultos de abuso sexual infantil en los Estados Unidos. Existen miles de grupos formales e informales en los EE. UU. y otros miles realizan un trabajo excelente a nivel internacional. Si el sobreviviente parece estar abierto a la idea, dígale que usted puede ayudarlo a buscar un grupo que satisfaga sus necesidades particulares. Además, asegúrese de

volver a garantizarle que está bien "buscar lo mejor" para encontrar lo apropiado. Las personalidades y las dinámicas del grupo cambian de lugar a lugar, por lo tanto, es perfectamente aceptable visitar un par de grupos antes de encontrar un "hogar".

Después tendrá una lista pequeña de grupos de apoyo nacionales y regionales, así como servicios de referencia. Esta lista no es completa, pero podrá actualizarse con información nueva a medida que esté disponible. Si realiza una búsqueda en Google acerca de los grupos de su área, encontrará recursos adicionales.

Servicios y recursos de referencia

RAINN: La Red Nacional Contra Violación, Abuso e Incesto (The Rape, Abuse and Incest National Network), https://www.rainn.org/. Ofrecen una línea directa ante crisis que atiende las veinticuatro horas en el 1-800-656-HOPE. También ofrecen servicios de referencia y educativos, así como defensa para víctimas de delitos sexuales.

ChildHelp, www.childhelp.org. Está a cargo de la Línea Directa Nacional contra el Abuso de Niños en el 1-800-4-A-Child. También cuenta con un servicio de referencia para miles de terapeutas, proveedores de atención, grupos de apoyo y servicios a nivel nacional.

Darkness to Light, http://www.d2l.org/. Ofrecen una línea directa que atiende las veinticuatro horas para sobrevivientes adultos de abuso sexual infantil en el 1-866-FOR-LIGHT. También ofrecen recursos educativos y contra crisis, así como información

acerca de la legislación que ayuda a las víctimas.

El Centro Nacional para Víctimas de Delitos (The National Center for Victims of Crime), http://www.victimsofcrime.org. Propugnan derechos y servicios más firmes para víctimas de delitos; proporcionan educación, capacitación y evaluación; y sirven como fuente de confianza de información actual acerca de problemas de las víctimas.

Grupos de apoyo

La Red de Sobrevivientes de Personas Abusadas por Sacerdotes (The Survivors Network of those Abused by Priests, SNAP), www.snapnetwork.org. La red más extensa de grupo de apoyo de la nación para hombres y mujeres sexualmente abusados en entornos religiosos e institucionales.

MaleSurvivor, www.malesurvivor.org. MaleSurvivor proporciona recursos fundamentales para sobrevivientes varones de traumas sexuales y todas sus parejas en recuperación al crear comunidades de Esperanza, Sanación y Apoyo.

1in6, www.1in6.org. Ayuda a los hombres que sufrieron experiencias sexuales no deseadas o abusivas en la infancia y a tener vidas más saludables y más felices.

Sobrevivientes Anónimos de Incesto (Survivors of Incest Anonymous), www.siawso.org. Un grupo espiritual de autoayuda para sobrevivientes de abuso sexual infantil de dieciocho años o más. Los guía un conjunto de doce tradiciones y doce pasos sugeridos,

conforme a lo tomado de Alcohólicos Anónimos, junto con algunos lemas de SIA y de Plegaria de la Serenidad.

Recomiéndele terapia o capacitación si considera que el sobreviviente se beneficiaría. Recomendarle esto puede ser delicado. No permita que el sobreviviente piense que parece o se comporta como si necesitara terapia, para esto es importante la manera en que formula la pregunta. Algunas buenas preguntas son: *"¿Fuiste a terapia para hablar acerca de lo que te sucedió?" "¿Fue útil?" "¿Aún sigues yendo?" "¿Es algo que considerarías?"* Afortunadamente hay muchas opciones además de la terapia tradicional, incluyendo el EMDR, la terapia de la línea del tiempo, la capacitación personal y otras modalidades de sanación. Los sobrevivientes de abuso sexual infantil cuentan con muchas opciones para la sanación.

También hay profesionales en el país que han creado programas de sanación que permiten que los sobrevivientes creen y usen herramientas de sanación para que crezcan y vayan más allá del abuso. Hablar con terapeutas, consejeros familiares, ministros y organizaciones locales de apoyo lo ayudará a encontrar recomendaciones.

Además, el sobreviviente puede sufrir otros problemas que deben abordarse en conjunto con el abuso sexual infantil. Dichos problemas pueden incluir desórdenes alimenticios, problemas de adicción, disfunción sexual, problemas relacionales, violencia, comportamiento delictivo, depresión o enfermedades mentales. Para el sobreviviente, la sanación será como pelar las capas de una cebolla, por lo tanto, la ayuda terapéutica que necesita el

sobreviviente puede ser extensiva. Pero si usted puede dirigir al sobreviviente hacia CUALQUIER dirección positiva hacia la sanación, le brindará un gran servicio a esa persona.

Aliente al sobreviviente a que denuncie el caso a la policía, incluso si el abuso ocurrió hace mucho tiempo. En la mayoría de los casos cuando un sobreviviente adulto de abuso sexual infantil revela el caso, el sobreviviente no tendrá derecho a solicitar justicia en tribunales civiles y penales. No obstante, eso no significa que el sobreviviente no deba denunciar el caso ante la policía o que usted no deba hacerlo (consulte la sección anterior acerca de denunciar el abuso). Las leyes varían de estado a estado. Al dirigirse a la policía, el sobreviviente puede averiguar si todavía puede iniciar acciones penales. Si el estatuto penal prescribió, presentar una denuncia policial puede *"dejar un precedente"*, lo cual puede ser útil para la policía si otro sobreviviente del mismo depredador da a conocer un caso similar. El sobreviviente puede convertirse en un testigo secundario importante que puede ayudar a colocar al depredador tras las rejas.

Además, el sobreviviente puede tener derecho en los tribunales civiles a exponer al abusador y a cualquier organización que oculte el abuso. Aun cuando el sobreviviente no pueda colocar al depredador tras las rejas, puede usar los tribunales para advertir a las comunidades acerca del peligro, *"expulsar"* al depredador y rescatar evidencia que pueda ayudar a otras víctimas, así como colaborar con las autoridades policiales en el procesamiento de delitos sexuales contra niños.

Para obtener más información acerca de si un sobreviviente tiene derechos, visite el sitio web de la National Crime Victims Bar Association (una afiliada del Centro Nacional para Víctimas de Delitos) en https://www.victimsofcrime.org/our-programs/national-crime-victim-bar-association/about-us. Su misión es ayudar a las víctimas de delitos a obtener justicia en los tribunales civiles. Pueden permitirle conocer los derechos civiles de las víctimas en su estado o en el estado en donde ocurrió el delito, ayudar al sobreviviente a encontrar un buen abogado y explicar lo que está implicado en el proceso judicial civil. El sistema judicial civil realizó un trabajo excelente al exponer el tema del abuso sexual infantil en las escuelas, iglesias y organizaciones del país y siempre se deberá analizar si existe la posibilidad de que el sobreviviente tenga derechos.

Un comentario acerca del proceso civil: El proceso civil no es un lugar para demandas legales frívolas o reclamos sutiles. El sobreviviente debe cumplir con la presentación de pruebas. Un buen abogado civil que esté a cargo de estos tipos de casos puede hacer que el sobreviviente sepa si él o ella cumple con la presentación. Además, el abogado realizará una investigación minuciosa antes de presentar cualquier tipo de demanda legal con el fin de averiguar si el caso será beneficioso para el sobreviviente. Una vez que se presente la demanda, el abogado puede encontrar evidencias en testigos, declaraciones, cartas, fotografías y otros medios. Dado que también se presenta un juicio civil en contra de la organización que ocultó el abuso, aquellos que cometieron la ofensa dentro de la organización (considere lo que aprendió acerca del encubrimiento del abuso sexual

por Penn State) pueden quedar expuestos. Finalmente, el proceso civil frecuentemente expone a otros depredadores y rescata a otros sobrevivientes que puedan haberse sentido muy asustados o avergonzados como para dar a conocer antes la información.

Justicia restaurativa Dependiendo de la voluntad del sobreviviente, la justicia restaurativa también puede constituir una manera saludable para que él o ella obtenga justicia. La justicia restaurativa NO asume la responsabilidad, ni tampoco confía en que el sobreviviente simplemente perdone al abusador. En lugar de eso, se centra en las necesidades del sobreviviente (resarcir el daño, justicia, exposición, sanación), del infractor (rehabilitación, reorganización institucional en el caso de las instituciones que ocultan el abuso) y de la comunidad (sanación, educación, seguridad de que el delito no se tolerará).

CAPÍTULO CUATRO: ¿QUÉ PUEDE ESPERAR?

Usted puede ayudar, pero no curar. Muchos sobrevivientes de abuso sexual infantil padecen de un daño terrible, ya sea mental, físico o emocional. Dado que sus propios límites fueron violados cuando eran niños, algunos carecen de la habilidad para crear límites emocionales adecuados a medida que se convierten en personas adultas. Otros padecen de depresión, autodesprecio, problemas de drogas y alcohol (lo cual constituye una manera de automedicarse), enojo u otros problemas psicológicos. Si se encuentra con un sobreviviente adulto que necesite ayuda terapéutica o clínica, usted puede ayudarlo a encontrar un terapeuta, pero no puede ser uno. Si la persona no quiere ayuda clínica o terapéutica pero obviamente la necesita, es seguro y correcto de su parte decirle al sobreviviente que usted se preocupa mucho por él o ella, pero que no puede ayudarlo (ni siquiera ser un amigo), a menos que el sobreviviente reciba ayuda profesional. Siéntase libre

de decirle al sobreviviente que teme ser un terapeuta aficionado debido al daño potencial que puede ocasionar. Además, reafirme que desea ser un amigo y compañero, pero que no puede ser su salvador o príncipe encantado.

Establezca los límites y manténgalos. Como comenté anteriormente, muchos sobrevivientes tienen momentos difíciles al establecer límites debido al abuso que sufrieron. Otros establecen límites muy estrictos que pueden volverse problemáticos en el matrimonio o en otra relación cercana.

Cuando un sobreviviente revela que fue víctima de abuso infantil por primera vez, él o ella puede crear un fuerte lazo emocional con la primera persona a la que se lo cuenta (la primera persona que "hizo que fuera seguro" develar el secreto). Existe la posibilidad de que el apego emocional y la confianza que el sobreviviente siente hacia usted sean más sólidos que el apego que usted siente hacia él o ella. El sobreviviente puede llamarlo con frecuencia, sentirse bastante vulnerable cerca de usted o necesitar su confianza y consentimiento. La mayoría de las veces, el sobreviviente será muy consciente de sus necesidades y límites. No obstante, en algunos casos los sobrevivientes con problemas de límites pueden llamarlo en horarios inapropiados, necesitar su ayuda muy tarde en la noche, convertirse en una carga emocional o enojarse con usted debido a que no puede proporcionarle el 100% de atención que necesita. Está bien indicarle al sobreviviente cuándo puede llamarlo o no y darle la condición de que busque ayuda profesional.

Suena duro, pero todas las personas necesitan

límites. Si un sobreviviente sabe que debe ocuparse de la sanación antes de que los amigos puedan darle una mano, entonces el sobreviviente al menos tendrá una guía o pauta acerca de hacia dónde debe dirigir sus próximos pasos. Recuerde, antes de que el sobreviviente le revelara su caso a usted, él o ella nadaba en medio de un inmenso océano de tristeza sin guía. Al establecerle los límites al sobreviviente y mantenerlos, usted puede ser la primera persona en su vida que le brindará una verdadera sanación.

Comprenda que tal vez usted también necesite hablar con alguien. El trauma secundario (el dolor que siente cuando trata con personas que hacen daño) es real. Si siente que es necesario, hable con un consejero. Una sola sesión con un consejero calificado puede ayudarlo a comprender el trauma indirecto, la autosanación y la manera de ayudar mejor al sobreviviente.

PARA CONCLUIR

Cuando alguien le dice que es un sobreviviente de abuso sexual infantil, usted no es el guardián del secreto. En lugar de eso, *usted constituye la puerta hacia la sanación*. Mientras más preparado, abierto, honesto y compasivo sea, más fácil le resultará al sobreviviente comenzar el transcurso hacia el encuentro de la integridad. Mientras más pueda crear un entorno en el que el abuso no sea vergonzoso o bochornoso, más podrá demostrarle al sobreviviente que dar a conocer la información fue lo mejor que podía hacer.

Este libro es una plataforma de lanzamiento. Ningún libro o sitio web puede ser completo debido a la naturaleza complicada del abuso sexual infantil y a la individualidad de cada sobreviviente y cada delito. No obstante, al leer el material que he provisto aquí y al saber la manera de reaccionar con compasión hacia el sobreviviente, usted tendrá mejores herramientas para ayudar y detener el ciclo de abuso sexual infantil.

ACERCA DE LA AUTORA

Joelle Casteix es autora, disertante y experta líder nacional "en la trinchera" sobre prevención y exposición del abuso sexual infantil y encubrimiento. Como sobreviviente, ella también es una madre popular y educadora de la comunidad sobre fortalecimiento de los niños y padres contra el abuso sexual infantil.

Para obtener más información, visite www.casteix.com.