

La *Respuesta* **COMPASIVA**

Cómo Ayudar y Empoderar
al Adulto Víctima de Abuso Sexual Infantil

JOELLE CASTEIX
Traductora: Melody González

Copyright © 2015, 2019 Joelle Casteix

All rights reserved.

ISBN-13: 978-1508681700

ISBN-10: 1508681708

ÍNDICE

Capítulo Uno	07
Capítulo Dos: La Revelación	11
Capítulo Tres: ¿Qué Puede Hacer Usted Para Ayudar al Sobreviviente?	19
Capítulo Cuatro: Lo Que Usted Puede Esperar	27
Para Concluir	29

CAPÍTULO UNO

Una de las cosas más difíciles para los sobrevivientes adultos de abuso sexual infantil es salir a la luz y contarle a alguien. Aun cuando las personas sobrevivientes finalmente lo revelan décadas después del delito, el dolor sigue vivo y la vergüenza aún hiere.

Pero para la persona a quien el o la sobreviviente le cuenta, el escuchar esta información y saber cómo reaccionar de manera compasiva, segura, y fortalecedora, puede ser igual de difícil.

Desde que salí a la luz públicamente en el 2003 con mi propia historia de abuso, cientos de adultos que fueron abusados sexualmente en su niñez, han confiado en mí y se me han acercado para contarme. Decenas de amistades y conocidos que supieron de algún abuso, pero no supieron cómo ayudar o qué decir, también me han pedido orientación.

Al principio, cuando estas personas comenzaron a revelarme su abuso, yo no sabía qué decir o cómo reaccionar. Yo entendía, a un nivel lógico, por qué estas personas confiaban en mí (le había anunciado al mundo que fui abusada), pero yo sabía que mis reacciones a otros sobrevivientes eran lamentables. No estaba segura si tenía que solucionar sus problemas o sostenerlos de la mano. Acababa hablando demasiado y observando muy poco.

Lo que no entendía es que, únicamente tenía que escuchar. Los sobrevivientes no querían que les solucionara sus problemas. Simplemente querían que los escuchara. Así como yo quería que me escucharan.

Pero lo que también aprendí es que muchos sobrevivientes necesitan una guía hacia la sanación. Algunos sobrevivientes se sienten agobiados por emociones como la culpa, vergüenza, o

miedo. Otros están hundidos en la depresión, adicciones, trastornos alimenticios, y problemas de salud a causa del estrés, o están envueltos en otras relaciones abusivas. Así que, aunque estos hombres y mujeres sí necesitan alguien que los escuche, también necesitan alguien que los oriente hacia el camino de la sanación y plenitud

Si usted no es un sobreviviente, es posible que sienta angustia que alguien le confíe su experiencia. Como persona de confianza, uno quiere hacer y decir las palabras correctas, pero muchas veces, uno simplemente no sabe qué es lo correcto. Además, uno tiene sus propias emociones con las que tiene que lidiar. Es posible que usted haya tenido una amistad con el o la sobreviviente mientras el abuso ocurría y tenía sus sospechas. Es posible que conozca y le caiga bien la persona abusadora. Quizás se sienta confundido/a con el hecho de que el o la sobreviviente lo/a escogió a usted. Quizás usted es pariente de la persona acusada. Es posible que tenga sentimientos de culpabilidad, enojo, miedo, incredulidad, o perturbación. Quizás no le caiga bien el o la sobreviviente o no esté de acuerdo con él o ella. Quizás se sienta enojado/a con el o la sobreviviente porque le contó lo que pasó. Por otro lado, quizás sienta que las piezas de rompecabezas de la vida de esta persona están encajando en su lugar. Es posible que tenga un entendimiento nuevo sobre el o la sobreviviente y su relación con él o ella. Ya sea si se siente confundido/a, enojado/a, o triste, necesita responder a esos sentimientos y cuidarse. Es posible que el ayudar a el o la sobreviviente le requiera verse a usted misma/o a fondo. Un efecto secundario posible es que alguien más reciba ayuda y sanación: usted.

El propósito de este libro no es que usted sea un(a) terapeuta o consejero/a. Usted no es ninguno de estos dos—y no lo debería ser. Es más saludable para usted y de más ayuda para el o la sobreviviente si usted ve su papel como alguien que escucha, da apoyo, y ayuda

(si es necesario). Dependiendo de cómo está el o la sobreviviente, puede que él o ella vaya de un extremo a otro. Una semana, el o la sobreviviente tal vez se comunique bastante a menudo. Luego, el o la sobreviviente se aísla y usted no sabe nada de él o ella por varios meses. No se lo tome personal. Este libro también le ayudará a establecer los límites apropiados para el o la sobreviviente, que quizás necesite mucho más de lo que usted le pueda ofrecer.

Como dice un dicho en inglés: puedes guiar un caballo hacia el agua, pero no puedes obligarlo a beberla. Este libro le ayudará a guiar a los sobrevivientes hacia el camino de la sanación. Depende de él o ella si decide seguir el camino.

¿Por qué hay tantos sobrevivientes que están saliendo a la luz hoy en día? Hasta hace poco, los sobrevivientes de abuso sexual infantil eran obligados a permanecer en las sombras. El abuso sexual infantil era malinterpretado y nunca se hablaba de él entre gente educada, y mucho menos en los medios o en los programas de televisión populares. Como consecuencia, los sobrevivientes tenían que lidiar con la vergüenza, miedo, autodesprecio, y aislamiento. Los predadores, que son astutos, sociables, y carismáticos, podían ganarse el apoyo de muchos y podían engañar (“groom” en inglés) a comunidades enteras. (“Grooming” es un término en inglés que se usa para explicar cómo un predador usa los halagos, mentiras, manipulación, carisma, regalos, atención, y poder, para crear o preparar niños víctimas complacientes y comunidades de adultos que brindan apoyo.) Se culpaba a las víctimas por su propio abuso y la sociedad prefería permanecer ignorante ante el problema.

La situación ha cambiado. En la última década, se ha visto un cambio enorme en la opinión pública y en el apoyo para las víctimas de delitos sexuales contra los niños. Conforme más y más sobrevivientes han adquirido fuerzas para salir a la luz pública

(gracias a la atención de los medios de comunicación hacia la crisis de abusos del clero católico, la universidad de Penn State, y a otros sobrevivientes que están acudiendo a los tribunales por justicia), los sobrevivientes que quizás antes tenían demasiado miedo para contar su historia, ahora están encontrando la fuerza para alzar su voz. Como resultado, otros sobrevivientes se han visto impulsados a hablar sobre su abuso.

Por último, cuando personas famosas son acusadas de forma creíble de haber abusado a niños sexualmente o de agredir adultos (por ejemplo, Jimmy Savile, Stephen Collins, y Bill Cosby), el hablar de delitos sexuales se convierte menos tabú.

Entre más podamos alentar a los sobrevivientes a salir a la luz, más podemos ayudar a los sobrevivientes que siguen sufriendo en la vergüenza y silencio. Y entre más hablemos del abuso, más les advertimos a los predadores que nuestra sociedad no tolera a los hombres y mujeres que abusan sexualmente de los niños.

Este libro le ayudará a ser parte de la solución. Juntos, podemos romper el ciclo de abuso.

CAPÍTULO DOS

LA REVELACIÓN

La conversación puede comenzar inocentemente, tomando un café. La noticia puede ser repentina con olas de emociones y lágrimas y sollozos. O, puede que el o la sobreviviente sea muy desdeñosa y deje las palabras fluir de la lengua como si estuviera hablando de los resultados deportivos.

Pero, el mensaje será el mismo: “Cuando era niño/a, fui abusado/a sexualmente. Y necesito contarle a alguien.”

Con este tipo de revelación viene una responsabilidad enorme. Quiera o no aceptarlo, usted ahora se ha convertido en un confidente. Y puede que salve la vida de un(a) sobreviviente. Cómo responda marcará la diferencia.

Entonces, ¿qué hace uno cuando un(a) sobreviviente le revela que él o ella ha sido abusado/a?

Primero que nada: si el crimen ocurrió recientemente, un niño o niña le cuenta que fue abusado/a sexualmente, o la víctima está en peligro inmediato, llame al 911. Si el crimen no es reciente, pero sospecha que hay niños que siguen en riesgo de ser abusados, denúncielo a las autoridades. Vea el capítulo tres para aprender más sobre cómo denunciar un abuso.

Muchas veces, un(a) sobreviviente ya mayor sale a la luz cuando él o ella escucha que la persona que lo/la abusó ha sido acusado(a) por otros. Esto es muy importante: los sobrevivientes mayores pueden colaborar con las autoridades y ser testigos para las víctimas menores, para ayudar a encarcelar a los abusadores.

Dígale al sobreviviente que usted le cree. Esto quizás le

sorprenda, pero usted será la primera persona en responder a la persona sobreviviente de manera madura y compasiva. Es posible que hubo personas con buenas intenciones que intentaron restarle importancia al abuso (“Oh, hoy en día, esto pasa por todas partes. Vas estar bien”). Otros quizás se quedaron callados o inmediatamente cambiaron el tema después de que el o la sobreviviente les reveló el abuso. Las peores reacciones son las de aquellos que trasladan la culpa a la víctima (“¿Por qué no huiste? ¿Por qué no le dijiste a tus padres o llamaste a la policía? Te debe haber gustado y por esto no hiciste nada por detenerlo.”)

Su responsabilidad es lo siguiente: escuche, valide, y empodere a el o la sobreviviente.

Cuando participa en el simple hecho de escuchar, usted le está dando a el o la sobreviviente un tremendo regalo. Y luego, cuando valida la confianza del sobreviviente diciéndole que usted le cree, está empoderando a el o la sobreviviente a iniciar o continuar con su proceso de sanación. Mucho del dolor que los sobrevivientes sufren se produce cuando hay personas que les niegan su verdad, minimizan su experiencia, o desacreditan el sufrimiento que aun padecen.

Dígale al sobreviviente que siente mucho que haya sufrido algo tan terrible. Dígala a él o ella que el abuso fue culpa de el o la abusador(a), no del niño o niña. Como la mayoría de las víctimas de crímenes, los sobrevivientes adultos del abuso sexual infantil quieren cosas muy sencillas: empatía, responsabilidad, y compasión. Desafortunadamente, la mayoría de las personas se sienten incomodas al hablar del abuso. Hay personas que se molestan físicamente y no quieren escuchar las historias de los sobrevivientes. Otras personas reaccionan con indignación justificada o confusión. Sea lo que sea que usted sienta, es importante que el o la sobreviviente sepa que usted se preocupa por él o ella y que usted entiende que lo que le ocurrió fue un daño injusto. Al decir

que lo siente y que el abuso NUNCA es la culpa del niño o niña víctima, usted puede ayudar a aliviar el peso de la culpa y vergüenza que algunos sobrevivientes cargan. Como ya expliqué antes, incluso personas con buenas intenciones continúan culpando a las víctimas y cuestionando por qué les tomó tanto tiempo para revelar lo que ocurrió. Cuando hacen esto, insinúan que el o la sobreviviente está mintiendo o tiene motivos ocultos. Además, demuestran un mal entendimiento total de la dinámica del engaño (“grooming”) y el abuso. Siempre reafirme que el abuso nunca es culpa del niño o niña.

Aun cuando el o la sobreviviente descarta su empatía diciendo, “Está bien, ya lo olvidé,” ellos escucharon y sabrán que a usted le importa y se preocupa. Es posible que el o la sobreviviente no reciba sus palabras abiertamente, pero él o ella sí aprecian su empatía. La compasión nunca se desperdicia con un(a) sobreviviente. Aun cuando el o la sobreviviente se siente lastimado/a o enojado/a, él o ella está escuchando. Las palabras de usted marcan la diferencia.

Nunca le diga a un(a) sobreviviente que perdone a el o la abusador(a). Muchas veces se les alienta a los sobrevivientes, especialmente los que han sido abusados por organizaciones religiosas, a que “olviden y perdonen.” Según el veterano del FBI, Joe Navarro, y autor de una publicación blog en el sitio web de Psychology Today en el 2014, esta es la razón por la que muchos predadores se sienten atraídos al clero. Él dice:

“Muchas organizaciones religiosas proclaman el perdonar, incluso en el caso de delitos graves. Para los predadores, esto realmente es una bendición. Esto quiere decir que, si son descubiertos, pueden pedir perdón y lo más seguro es que serán perdonados, como parte de un esfuerzo piadoso y a la vez ingenuo para ayudar al infractor a “aprender de sus errores.” Desafortunadamente, el predador ve esto como una oportunidad para pulir sus habilidades y cometer este crimen de nuevo, quizás esta vez con mayor cuidado.”

Cuando se alienta al sobreviviente a “perdonar y olvidar” el abuso, esto le da al predador un “pase libre” con el pretexto del cristianismo. Lo peor aún es cuando el predador “perdonado” abusa de más niños. El o la sobreviviente que fue intimidado/a para olvidar el abuso, posiblemente se culpará a sí mismo/a por los crímenes que ocurrieron después. Ningún(a) sobreviviente debería cargar con ese peso.

Nota aclaratoria: El perdón es importante, pero únicamente después que se haya hecho justicia y el daño al sobreviviente haya sido reparado. Además, el perdón nunca quiere decir que el predador debe evadir su responsabilidad.

Dígale al sobreviviente que él o ella es valiente por salir a luz y que usted admira su valentía. Yo sé de hombres y mujeres que no revelaron su abuso hasta que tenían 60 a 70 años de edad. Pasaron la vida entera atormentados con la vergüenza, miedo, y culpa. Otros sobrevivientes esperaron a que sus padres murieran porque no querían dilatar a un querido sacerdote, amigo, hermana, o tío, como ser un(a) abusador(a). Afirme abiertamente que el o la sobreviviente es una buena persona y que a usted le alegra que él o ella está hablando.

Afirme que el o la sobreviviente no está desamparado(a) y que, hablando, él o ella puede romper el ciclo de abuso. Puede parecer un cliché, pero cada vez que un(a) sobreviviente habla, más y más personas se hacen conscientes del abuso. Cuando los sobrevivientes mayores hablan, implícitamente les dicen a las víctimas más jóvenes que hablar es lo correcto y lo pueden hacer con seguridad, y tienen el derecho de obtener justicia. Entre más hablemos todos, más fácil será poner a los predadores tras las rejas.

No intente racionalizar lo que ocurrió o imponer la sensibilidad o lógica de un adulto sobre lo que le ocurrió a un niño o niña.

Algunos ejemplos de esto son preguntas como:

“¿Por qué no lo contaste antes?”

“TENÍAS 16 años. ¿No se supone que ya sabías lo que hacías?”

“¿Dónde estaban tus padres?”

“Pero, tú eras un niño y ella una mujer. ¿Acaso no es eso el sueño de todo niño?”

“¿Por qué no peleaste/dijiste no?”

“Pero SÍ te llegó a gustar el maestro/entrenador/sacerdote, ¿o no?”

“¿Tú propósito es conseguir una gran indemnización?”

“¿Por qué salir a la luz ahora? ¿Por qué no lo superas?”

“Realmente no fuiste una víctima porque ya eras adolescente, ¿verdad?”

A pesar de que estas son preguntas que algunos adultos que no han sido abusados quizás tienen, estas preguntas harán a los sobrevivientes creer que el abuso fue su culpa y que no lo deben denunciar. Estas son preguntas que los predadores QUIEREN que usted pregunte, porque ayudan a que los sobrevivientes guarden silencio.

En mi libro, THE WELL-ARMORED CHILD (El niño bien protegido), y en otros, estas preguntas son abordadas. Si usted tiene preguntas o no entiende las dinámicas del abuso, el engaño predatorio, y los efectos de abuso sexual infantil, edúquese. Entre más informado/a esté, podrá identificar mejor el abuso y los comportamientos predatorios.

No se enoje. ¿Por qué tendría motivo para enojarse? Es posible que conozca a el o la abusador(a). El o la predador(a) puede ser un maestro, miembro de la familia, líder comunitario, que usted estima y respeta. Puede ser su amigo/a.

Quizás se sienta enojado/a que el o la sobreviviente no le contó antes. Resista el deseo de decir, “¿Por qué no me contaste antes?” o “¿Por qué le contaste a fulano/a antes de contarme a mí. Pensé

que confiabas en mí.” Los sobrevivientes revelan cuando se sienten seguros, y es posible que usted no estuvo presente en un momento seguro para el o la sobreviviente. Si usted demuestra enojo, puede que el o la sobreviviente dé marcha atrás y nunca reciba la ayuda que necesita.

Es fácil rechazar instantáneamente al sobreviviente y decirle a él o a ella que está mintiendo o que quizás está equivocado/a sobre las intenciones del predador(a). Quizás usted le quiere decir que él o ella malinterpretó un simple cariño. No permita que el enojo o su opinión interfieran con la compasión. Cuando un(a) sobreviviente sale a la luz, el papel de usted no es ser un juez o jurado. Esfuércese por escuchar sin juicios. Guarde el enojo para después y responda a ese enojo de manera saludable.

Es posible que no le contarán toda la historia de inmediato.

Puede parecer que el o la sobreviviente no le está contando todo o la historia se irá expandiendo con el tiempo. Esto no es inusual—los sobrevivientes suelen a revelar el abuso “poco a poco” conforme van decidiendo si su audiencia le brinda seguridad y apoyo.

Como amigos, nuestra primera inclinación siempre es comenzar a hacer preguntas. Quizás pensemos:

“¿cómo le puedo ayudar al sobreviviente si no me cuenta todo?”

La mayoría de los sobrevivientes revelan lentamente, únicamente dando ciertos detalles. Es posible que no recuerden (o quieran recordar) algunos de los detalles del abuso. Quizás nieguen qué tan fuerte fue el abuso. Es posible que se sientan raros porque están tan dañados por el abuso. Dígale al sobreviviente que él o ella le puede confiar mucho o poco, y usted estará ahí para brindarle apoyo.

Es posible que sea un momento inoportuno. Puede que el o la sobreviviente le revele su abuso en un momento equivocado. Las

bodas, fiestas familiares, funerales y días festivos son momentos muy comunes para que los sobrevivientes se “desencadenen” (es decir, sentirse muy emotivos debido a los eventos, personas o memorias) y para querer hablar sobre lo que les ocurrió. Esto no es porque el o la sobreviviente quiere “arruinar la diversión” o ser el centro de atención. Se debe a que estos eventos normalmente están llenos de emociones intensificadas, memorias, y personas de confianza. Puede que el o la sobreviviente se sienta tan agobiado/a con tantas personas y memorias que él o ella sufra una crisis emocional en medio de una sala llena de personas.

Imáginese un soldado con trastorno de estrés postraumático que reacciona físicamente a ruidos fuertes, debido al trauma que sufrió en combates. Es muy similar para los sobrevivientes de abuso sexual infantil. Olores, conversaciones, personas, o entornos (como estar en el hogar de la infancia o estar rodeado/a de amigos de la infancia) pueden desencadenar al sobreviviente y ser un impulso para revelar el abuso. Recuerde, muchas veces los sobrevivientes no pueden elegir el momento cuando son desencadenados. ¿Es conveniente en este momento preciso? No. Pero haga lo posible por entender que casi siempre no es la intención del sobreviviente dejarse llevar por las emociones y arruinarles el día a todos.

Es posible que el o la sobreviviente que le revele su abuso

no sea un amigo o amiga cercana. Quizás no conoce bien al sobreviviente, o para nada. Estos momentos pueden ser muy incómodos. Si una persona que solo es alguien conocida le revela su abuso—y le dice que usted es la única persona que sabe—normalmente se debe a que el o la sobreviviente lo/a ve a usted como una persona de “confianza”. De hecho, muchas veces contarle a un desconocido es más fácil que a un amigo. Por otro lado, muchas veces es más fácil para usted—la persona de confianza—ayudar a un desconocido, porque no existe la inversión emocional que se tendría con un(a) amigo/a, esposo/a, o familiar.

CAPÍTULO TRES

¿QUÉ PUEDE HACER USTED PARA AYUDAR AL SOBREVIVIENTE?

Usted no necesita “resolver” el problema. Pregúntele al sobreviviente si acaso hay algo que quiere que usted haga para ayudar. Casi siempre, el o la sobreviviente querrá que usted solo escuche. Es posible que usted sea la primera persona a quien el o la sobreviviente le cuenta. Usted puede ser la primera persona que verdaderamente escuchó lo que el o la sobreviviente tenía que compartir. El hecho de que usted tomó el tiempo para escuchar y preocuparse puede ser una experiencia de sanación por sí misma.

Antes de tomar acción, respire profundo y pregúntele al sobreviviente si hay algo que usted pueda hacer para ayudar. No todos los sobrevivientes quieren terapia. Es posible que el o la sobreviviente no quiera hablar de esto nunca jamás. Lo importante es saber qué es lo que el o la sobreviviente quiere hacer y no abrumarlo/a con consejos o recomendaciones. Quizás el o la sobreviviente le diga que necesita ayuda para encontrar un grupo de apoyo o que quiere ir a una reunión del programa de doce pasos. El o la sobreviviente talvez le pregunte acerca de denunciar el abuso con la policía. O, el o la sobreviviente quizás diga, “No sé lo que quiero. Solo quería hablarlo.”

Una buena respuesta siempre es, “Yo te puedo ayudar a localizar recursos que necesites, siempre y cuando estés listo/a. Me alegra que me contaste y liberaste un poco del peso que has estado cargando.”

Obtenga respuestas a cualquier pregunta que tenga sobre denunciar un abuso. *Nota aclaratoria: si usted es testigo/a de un abuso o si una víctima menor de dieciocho años viene con usted muy desolada inmediatamente después de un crimen, llame al 911. Si usted sospecha un abuso y quiere hablar con un especialista capacitado en crisis que le pueda informar sobre cómo denunciar un abuso en su área, llame a Childhelp: la Línea Directa Nacional del Abuso de Niños al 1-800-4-A-Child.*

Si usted es un(a) informante por mandato, cumpla con las leyes aplicables de su área. Asegúrese de decirle al sobreviviente que usted es un(a) informante por mandato y que está obligado/a bajo la ley a informar lo que se le ha contado.

Cuando un(a) sobreviviente le revela su abuso a usted, le está informando sobre un delito. Quizás el delito ocurrió hace décadas y el o la abusador(a) ya está muerto/a. En ese caso, la prioridad principal del sobreviviente es obtener ayuda terapéutica. Pero si el delito es relativamente reciente o el/la abusador(a) acusado(a) aún vive con acceso a niños, es posible que usted tenga preguntas sobre cómo denunciar lo que ha escuchado y/o cómo ayudar al sobreviviente preparar un informe.

Childhelp: La Línea Directa Nacional del Abuso Infantil tiene operadores capacitados, disponibles las 24 horas, en su línea directa telefónica al 1-800-4-A-CHILD. Además, tienen personal disponible en su sitio web: www.childhelp.org. Ellos le pueden ayudar a entender el proceso para denunciar y a dónde acudir para denunciar. Ellos también le pueden ayudar si sospecha de algún abuso, haciéndole preguntas acerca de lo que ha visto o sospecha y a dónde ir para recibir ayuda.

Si determina que debe denunciar el crimen a las autoridades, díglele al sobreviviente. Es posible que el o la sobreviviente responda

con enojo o se sienta traicionado/a. Si es así, díglele al sobreviviente que lo está denunciando porque usted respeta la gravedad del delito y que su prioridad principal es mantener la seguridad de otros niños.

Si el o la sobreviviente pide ayuda, recomíéndele grupos de apoyo y líneas directas de 24 horas en su área. Si puede, ofrézcala ayuda con más investigaciones al respecto. Cada año, se forman más y más grupos de apoyo para los sobrevivientes adultos de abuso sexual infantil en todos los Estados Unidos. Miles de grupos formales e informales existen en todo el país y miles más hacen trabajo excelente a nivel internacional. Si la o el sobreviviente está abierta/o a la idea, díglele que usted le puede ayudar a procurar un grupo que cumpla con las necesidades específicas del sobreviviente. También asegúrele al sobreviviente que no hay ningún problema con considerar varias opciones y encontrar el mejor grupo para él o ella. Las personalidades y dinámicas de grupo cambian de lugar en lugar, así que es perfectamente aceptable visitar unos cuantos grupos antes de encontrar el que lo haga sentir como en casa.

A continuación, hay una lista de grupos nacionales y regionales de apoyo y servicios de referencia. No es una lista completa, pero será actualizada con nueva información según esté disponible. Una búsqueda en Google para los grupos en su área le proporcionará recursos adicionales.

Servicios y recursos

RAINN

La red nacional contra la violación, el abuso y el incesto (The Rape, Abuse and Incest National Network) — <https://www.rainn.org/es> — Ofrece una línea telefónica de ayuda, disponible las 24 horas, al 1-800-656-HOPE. También ofrece servicios de referencia y educativos, y abogacía para las víctimas de delitos sexuales.

ChildHelp

www.childhelp.org — ChildHelp administra la Línea Directa Nacional del Abuso Infantil al 1-800-4-A-Child. Ellos además tienen un servicio de referencia a miles de terapeutas, proveedores de cuidado, grupos de apoyo, y servicios en todo el país.

Darkness to Light

(De la oscuridad a la luz) — <http://www.d2l.org/> — Ofrece una línea telefónica las 24 horas para sobrevivientes adultos de abuso sexual infantil al 1-866-FOR-LIGHT. Ellos además ofrecen recursos educativos y para crisis e información sobre las leyes que ayudan a las víctimas.

Victim Connect

<https://victimconnect.org/> — El Centro de Recursos VictimConnect es una línea de ayuda para referencias donde las víctimas pueden aprender sobre sus derechos y opciones de manera confidencial y compasiva. Es un programa del Centro Nacional para las Víctimas del Crimen. Ellos ayudan con servicios de salud mental y consejería, necesidades de vivienda, compensación e indemnización, referencias nacionales y locales, servicios legales, opciones de justicia civil, abogacía para los derechos de las víctimas, y denuncias de crimen.

El Centro Nacional para las Víctimas de Delitos

(The National Center for Victims of Crime)

<http://www.victimsofcrime.org> — Aboga por derechos y servicios más sólidos para las víctimas de delitos; ofrece educación, capacitación y evaluación; y se desempeña como una fuente fiable de información actualizada sobre los asuntos relacionados con las víctimas.

Coaliciones estatales y locales contra el abuso sexual

Haga una búsqueda por internet para encontrar la coalición en su estado. La mayoría ofrecen servicios gratuitos de referencia y consejería o a bajo costo.

Grupos de apoyo

Vea RAINN y las coaliciones estatales contra el abuso sexual, mencionadas anteriormente.

MaleSurvivor

www.malesurvivor.org — MaleSurvivor ofrece servicios sumamente importantes para la recuperación de los sobrevivientes masculinos del trauma sexual y sus compañeras o compañeros, por medio de la construcción de comunidades de Esperanza, Sanación, y Apoyo.

1in6

www.1in6.org — Ayuda a los hombres que han sufrido experiencias sexuales en la infancia no deseadas o abusivas para que vivan vidas más sanas y felices.

Grupo Anónimo para los Sobrevivientes de Incesto (Survivors of Incest Anonymous)

www.siaawso.org — Un grupo espiritual de auto-ayuda para los sobrevivientes de abuso sexual infantil, mayores de 18 años. Ellos se guían por un conjunto de doce pasos sugeridos y doce tradiciones, adaptadas de Alcohólicos Anónimos, junto con algunos lemas de los Sobrevivientes del Abuso Institucional (SIA, por sus siglas en inglés) y la Oración de la Serenidad.

Recomiende la terapia o coaching, si usted cree que el o la sobreviviente se beneficiaría. Esto puede ser complicado recomendar. No querrá que el o la sobreviviente piense que él o ella parece y actúa como alguien que necesita terapia, así que es importante saber cómo presentar la pregunta. Algunas posibilidades positivas son: “¿Haz procurado un(a) terapeuta con quien platicar acerca de lo que te ocurrió? ¿Te ayudó? ¿Sigues yendo? ¿Es algo que considerarías?” Afortunadamente, existen muchas opciones aparte de la terapia tradicional, incluyendo la Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimiento Oculares (EDMR, por sus siglas

en inglés), la terapia de la línea del tiempo, coaching personal, y otros modos de sanación. Los sobrevivientes de abuso sexual infantil tienen muchas opciones para sanar.

También existen profesionales en todo el país que han elaborado capacitaciones de sanación que les permiten a los sobrevivientes crear y usar las herramientas de la sanación para superar su abuso. El hablar con terapeutas, consejeros familiares, ministros, y organizaciones locales de apoyo le ayudarán a encontrar recomendaciones.

Es posible que el o la sobreviviente también sufra de otras cuestiones que necesiten ser abordadas en conjunto con el abuso sexual infantil. Estas pueden incluir trastornos alimenticios, problemas de adicción, disfunción sexual, problemas de pareja, violencia, comportamiento delincuente, depresión, o enfermedades mentales. Para los sobrevivientes, el sanar puede ser como retirar capas de una cebolla, así que la ayuda terapéutica que se requiera puede ser muy amplia. Pero si usted puede dirigir al sobreviviente en CUALQUIER dirección positiva hacia la sanación, usted le estará ofreciendo un gran servicio.

Aliente al sobreviviente a denunciar con la policía, aun cuando el abuso ocurrió hace mucho tiempo.

En la mayoría de los casos cuando un sobreviviente adulto de abuso sexual infantil sale a la luz, el o la sobreviviente no tendrá derechos para buscar justicia en los tribunales civiles y penales. Pero eso no quiere decir que el o la sobreviviente no debe denunciar o que usted no debe hacerlo (vea la sección anterior sobre denunciar un abuso). Las leyes varían de estado a estado. Al ir con la policía, el o la sobreviviente puede investigar si puede presentar cargos penales. Si el estatuto penal ha transcurrido, el presentar una denuncia policial puede crear un “rastreo documental” que puede ayudar a la policía si otro/a sobreviviente del mismo/a predador(a) sale a la luz. El o la sobreviviente puede llegar a

ser un(a) testigo/a secundario/a importante y ayudar a poner a el o la predador(a) detrás de las rejas.

También es posible que el o la sobreviviente tenga derechos en los tribunales civiles para exponer a el o la abusador(a) y cualquier organización que encubra el abuso. Aun si el o la sobreviviente no puede poner al predador detrás de las rejas, él o ella puede usar los tribunales para advertir a las comunidades acerca del peligro, delatar al predador, y desenterrar evidencia que puede ayudar a otras víctimas y ser útil para las autoridades en el enjuiciamiento de delitos sexuales infantiles.

Para saber si un(a) sobreviviente tiene derechos civiles, visite La Asociación Nacional de Abogados para las Víctimas de Delitos (National Crime Victims Bar Association- una organización afiliada del Centro Nacional para las Víctimas de Delitos) en su sitio web <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. Ellos le informan sobre los derechos civiles de las víctimas en su estado y/o el estado donde ocurrió el crimen, le ayudan al sobreviviente a encontrar un(a) buen(a) abogado/a, y le explican lo que conlleva el proceso de justicia civil. El sistema de justicia civil ha realizado un trabajo tremendo para exponer el abuso sexual infantil en las escuelas, iglesias, y organizaciones en todo el país y debe ser considerado si existe una posibilidad que el o la sobreviviente cuenta con derechos.

Una aclaración sobre el proceso civil: El proceso civil no es un lugar para demandas frívolas o reclamos sin fundamentos. El o la sobreviviente debe presentar pruebas. Un(a) buen(a) abogado/a civil que trabaja con este tipo de casos le puede ayudar al sobreviviente saber si él o ella cumple con la carga de la prueba. El o la abogado/a también realizará una investigación rotunda antes de presentar una demanda para ver si el caso beneficiaría a el o la sobreviviente. Una

vez que se presente la demanda, el o la abogado/a puede encontrar evidencia en los testigos, declaraciones, cartas, fotos, y otros medios. Ya que la demanda civil también se presenta contra la organización que encubrió el abuso, los infractores dentro de la organización (recuerde lo que aprendimos del caso de abuso sexual en Penn State que fue encubierto) pueden ser expuestos. Por último, el proceso civil frecuentemente expone a otros predadores y hace que otros sobrevivientes que quizás tenían mucho miedo o vergüenza salgan a la luz antes.

Justicia Restaurativa Dependiendo de la disposición del sobreviviente, la justicia restaurativa también puede ofrecer un camino de sanación para que el o la sobreviviente logre la justicia. La justicia restaurativa NO reemplaza la responsabilidad, ni depende únicamente de que el o la sobreviviente perdone al abusador. Al contrario, se enfoca en las necesidades del sobreviviente (reparar el daño, la justicia, ser reconocido/a, y la sanación), del agresor (rehabilitación; reorganización institucional, en el caso de las instituciones que ocultan el abuso), y de la comunidad (sanación, educación, la garantía que no se tolerará el crimen).

CAPÍTULO CUATRO

LO QUE USTED PUEDE ESPERAR

Usted puede ayudar, pero no puede curar. Muchos sobrevivientes de abuso sexual infantil sufren a causa de daños terribles, ya sea mentalmente, físicamente, o emocionalmente. Ya que sus propios límites fueron violados cuando eran niños, cuando llegan a ser adultos algunos no tienen la capacidad de formar límites emocionales apropiados. Otros sufren de depresión, autodesprecio, problemas con alcohol y drogas (formas de automedicación), enojo, u otros problemas psicológicos. Si se encuentra con un sobreviviente adulto que necesita de ayuda terapéutica o clínica, usted le puede ayudar a encontrar terapeutas, pero usted no puede ser un terapeuta. Si la persona no quiere ayuda clínica o terapéutica, pero es obvio que la necesita, lo seguro y correcto es decirle al sobreviviente que usted le tiene mucho cariño a él o ella, pero no le puede ayudar—o ser un(a) amigo/a—a menos que el o la sobreviviente reciba ayuda profesional. Siéntase libre de decirle al sobreviviente que usted teme ser un(a) terapeuta inexperto/a debido al daño que le pueda causar. También reafirme que usted quiere ser un(a) amigo/a y compañero/a, pero no puede ser el o la salvador(a) o un superhéroe.

Establezca límites y comprométase a ellos. Como ya mencioné, para muchos sobrevivientes es difícil establecer límites debido al abuso que sufrieron. Otros establecen límites muy estrictos que pueden llegar a ser problemáticos en el matrimonio u otras relaciones cercanas.

Cuando un(a) sobreviviente sale a la luz por primera vez, es

posible que él o ella genere un apego o conexión con la primera persona a quien le cuente—la primera persona que le brindó confianza para compartir el secreto. Lo más seguro es que este apego emocional y dependencia en usted sea mucho más fuerte que el apego que usted siente por el o la sobreviviente. Es posible que el o la sobreviviente le llame a menudo, sea vulnerable con sus emociones al estar cerca de usted, o necesite de su seguridad y afirmación. Casi siempre, el o la sobreviviente será consciente de las necesidades y límites de usted. Pero en algunos casos, los sobrevivientes que tienen dificultades con los límites pueden llegar a llamar en momentos inoportunos, necesitar su ayuda por la noche, causar agotamiento emocional, o enojarse con usted porque no le puede ofrecer todo el cuidado que el o la sobreviviente necesita. Está bien decirle al sobreviviente cuando puede y cuando no llamarle, e imponer la condición que él o ella debe procurar ayuda profesional.

Suena duro, pero todos necesitamos límites. Cuando un(a) sobreviviente sabe que él o ella tiene que esforzarse por sanar antes de que sus amigos le puedan brindar ayuda, entonces por lo menos el o la sobreviviente tiene una guía o mapa de lo que deben de ser sus próximos pasos. Recuerde, antes de que el o la sobreviviente le revelara el abuso a usted, él o ella estaba navegando en un inmenso océano de tristeza sin orientación. Al darle límites al sobreviviente y comprometerse a ellos, es posible que usted sea la primera persona en la vida del sobreviviente que le brinda a él o ella una oportunidad verdadera para sanar.

Entienda que es posible que usted también necesite alguien con quien hablar. El trauma ajeno (el dolor que uno siente cuando otros están sufriendo) es verdadero. Si siente que lo necesita, hable con un(a) consejero/a. Tan solo una sesión con un(a) consejero/a con experiencia le puede ayudar a entender el trauma ajeno, el autocuidado y cómo mejor ayudar a el o la sobreviviente.

PARA CONCLUIR

Cuando alguien le cuente que él o ella es sobreviviente de abuso sexual infantil, usted no es el guardián de un secreto. Al contrario, usted es una puerta a la sanación. Entre más preparado/a esté, abierto/a, honesto/a, y compasivo/a sea, será más fácil para que el o la sobreviviente comience su camino hacia encontrar la plenitud. Entre más pueda usted crear un ambiente donde el abuso no es algo humillante ni vergonzoso, más podrá demostrarle al sobreviviente que salir a la luz fue la decisión correcta.

Este libro es un punto de partida. Ningún libro o sitio web está completo, debido a la naturaleza complicada del abuso sexual infantil y la particularidad de cada sobreviviente y cada crimen. Pero, al leer el material que ofrecí aquí y sabiendo cómo responder de manera compasiva a el o la sobreviviente, usted está mejor preparado/a para ayudar y para acabar con el ciclo de abuso sexual infantil.

ACERCA DE LA AUTORA

Joelle Casteix es autora, presentadora, y líder nacional experta “en las trincheras” en la prevención y denuncia del abuso sexual infantil y el encubrimiento. Como sobreviviente, ella también es altamente solicitada como educadora de padres y de la comunidad para el empoderamiento de los niños y padres contra el abuso sexual infantil.

Otros libros escritos por Joelle Casteix

The Well-Armored Child: A Parent's Guide to Preventing Child Sexual Abuse

The Power of Responsibility: Six Decisions to Take Back Happiness and Create Unlimited Success

SCRAM! A Parent's Quick-Start Guide to Preventing, Identifying, and Ending Bullying

¿Está interesado/a en libros gratuitos, consejos, y otros recursos – incluyendo preguntas y respuestas con escritores exitosos sobre su oficio?

Subscríbase al Boletín de Joelle en
www.casteix.com