

Abusaron de mí, aunque no lo recuerde

Muchas víctimas de agresiones sexuales borran de su mente lo ocurrido en su infancia para poder sobrevivir; otros bloquean sus emociones ● Cuando despierta la memoria, se requiere ayuda

MARÍA R. SAHUQUILLO

El día que la Guardia Civil llegó y le enseñó las imágenes comenzó a sentirse enfermo. Todo estaba allí. Los fotogramas lo mostraban claramente. Los tocamientos. Los abusos. Todo lo que su mente había logrado arrinconar. Mario (nombre ficticio) no pudo continuar con su declaración policial. Los videos que la Guardia Civil investigaba, y que atestiguaban los abusos a los que el religioso José Ángel Arregui Eraña —condenado el jueves en Chile— le había infligido, eran demasiado explícitos. Ver esas imágenes fue para él, como para muchas de las víctimas que hace años sufrieron las prácticas del que era su profesor, un *flash-back*. Algunos habían olvidado los hechos. O pensaban que ocurrieron sólo una vez. Otros ni siquiera fueron conscientes de que habían sufrido abusos hasta que los vieron en la pantalla, años después. Es un comportamiento común, según los expertos, entre las víctimas de este tipo de agresiones en la infancia.

"Olvidar no es ni bueno ni malo. Cada persona sobrelleva sus situaciones como puede. Eso hace que cada uno, consciente o inconscientemente, escoja la forma de sentirse más protegido. Y esa fórmula pasa muchas veces por olvidar", explica Pilar Polo, psicóloga de la Fundación Vicky Bernadet, una institución que atiende desde hace más de 10 años a víctimas de abuso sexual.

El cerebro humano es sabio. Y busca mecanismos para enterrar lo que duele. Lo que hace sufrir. Eso que puede impedir llevar una vida normal. "Si lo vivido es doloroso la memoria puede suprimirlo", aclara Polo. Tanto, que ese mecanismo de defensa puede provocar que los recuerdos de un abuso sexual infantil duerman durante años. Quedan tapados hasta que una situación, un comentario o incluso una película los despierten. "Para algunas personas ese bloqueo en la memoria es tan grande que pueden llegar a no tener ningún recuerdo de su infancia", explica Polo.

Rebeca A. J. si se acuerda de cosas de cuando era pequeña. De aquella vez que se cayó de la bici y se rompió el brazo. O de ese verano en el que su abuela les preparaba a ella y a sus primos bocadillos de beicon para cenar. Sin embargo, hasta hace cinco años no tenía ningún recuerdo de los epi-

sodios de abuso que había sufrido por parte de alguien de su entorno familiar. Los había escondido tan al fondo de su mente que era como si no hubieran ocurrido. Pero, aunque esta mujer de 31 años no lo sabía, esos abusos le habían marcado la vida. "Tenía depresiones, angustia... Y llevaba un tiempo sufriendo bulimia", cuenta.

Un día, Rebeca —que no quiere dar su apellido porque sólo una parte muy pequeña de su familia sabe lo que sucedió— volvió a encontrarse con su agresor. No lo veía desde que era niña. Desde que ocurrió todo. "Encontrarme con él fue horrible. Pero no fue tanto verle como escucharle. Ese tono de voz, esas palabras empalagosas de cariño... Empecé a tener recuerdos de escenas sueltas. A revivir lo que había pasado", relata. Esa voz que despertó en ella

Hasta un 25% de las mujeres y un 15% de los hombres han sufrido abusos

El obispo de Tenerife asegura que hay más abusos en las familias

aquello que había mantenido dormido le hizo pedir ayuda. Acudir a tratamiento para tratar de atajar las secuelas que el abuso sexual le habían provocado.

"Las víctimas de abusos sexuales que no han recibido ayuda pueden padecer problemas de relaciones sociales, de sexualidad, dificultades de entregarse sana mente a la pareja, baja autoestima...", explica Vicky Bernadet, fundadora de la institución que lleva su nombre y que atiende actualmente a unas 150 personas en sus programas de terapia. La propia Bernadet, que sufrió abusos desde los 9 hasta los 17 años, cuenta que ella también padeció algunos de esos problemas. "Fui una adolescente rebelde, rara... En el fondo buscaba llamar la atención", dice. Ahora tiene 56 años y una enorme vitalidad. Sus palabras emanan energía y habla de su situación con naturalidad y mirando a los ojos a su interlocutor. Su actitud contrasta con los años de silencio en los que se vio sumi-

da. Bernadet vivió hasta los 34 años en la cárcel de su propio secreto. Hasta que su sobrina encontró unos poemas en los que había plasmado sus sentimientos hacia todo lo que había ocurrido. "Ahí se destapó todo. Fue el detonante que me hizo actuar", cuenta. Entonces buscó atención para su problema. Ayuda especializada. Terapias. Y no encontró nada. Así que decidió crear su propia institución para llenar ese vacío.

Y la respuesta ha sido inmensa. Su fundación, con sede en Barcelona, recibe cada día llamadas o correos electrónicos desde toda España pidiendo asistencia. Una situación que ha llevado a que un día a la semana sus psicólogas atiendan por teléfono a aquellos que están lejos y no han encontrado ayuda en su comunidad. Sólo hay que echar un vistazo a las cifras de varios estudios para comprender la magnitud del problema: entre un 20% y un 25% de las mujeres, y entre un 10% y un 15% de hombres españoles han sufrido abusos sexuales en la infancia. La cifra puede parecer alta, pero, según Bernadet, no lo es. "El abuso sexual no es sólo penetración", dice. De hecho, el *National Center on Child Abuse and Neglect* de Estados Unidos considera abuso sexual "todo contacto o interacción entre un menor y un adulto cuando éste utiliza al niño para estimularse sexualmente a sí mismo, al propio niño o a otras personas".

El abusador, como en el caso de Rebeca, de Vicky y de tantos otros, suele ser, además, alguien cercano al niño. El hermano de su familia —un tío, el hermano, el padre— o de su entorno —vecinos, amigos de los padres, profesores, monitores—. En unas polémicas declaraciones a la Cadena Ser, el obispo de Tenerife, Bernardo Álvarez, aseguró ayer que dos de cada tres abusos a menores se producen en el seno de la familia y no por ello se propugna el fin de esta institución, informa Juan Manuel Pardellas. Álvarez cuestionó que ahora surjan casos de pederastia cometidos por sacerdotes hace más de 50 años. "Eso es malévolo", resumió.

Los expertos apuntan a que el agresor suele ser una figura de referencia para el menor. Alguien en quien este confía, lo que hace mucho más difícil que el niño hable. O simplemente que piense que lo que le está ocurriendo no es normal.

Y esa es otra de las fórmulas de olvido. Casi nadie recuerda las situaciones que considera comunes, ordinarias. Las cosas normales quedan tan diluidas que si intentáramos acordarnos de todas las revisiones médicas a las que nos hemos sometido no podríamos. Tampoco de los taxis que hemos cogido. "Sólo se recuerdan las cosas que destacan. Que nos llaman la atención por algo", apunta Clara González, psicóloga experta en abusos sexuales. Y ese es uno de los argumentos que muchos emplean. "Manipulan a los niños y muchas veces a su entorno para hacerles creer que todo lo que está ocurriendo es normal. Esto es lo que ocurrió probablemente con José Ángel Arregui. Hizo pensar a sus víctimas que las cosas que hacía eran normales", sostiene Polo.

Cristina logró no tener ninguna emoción sobre lo que le había pasado

El abusador suele pertenecer al entorno del niño: un tío, un vecino.

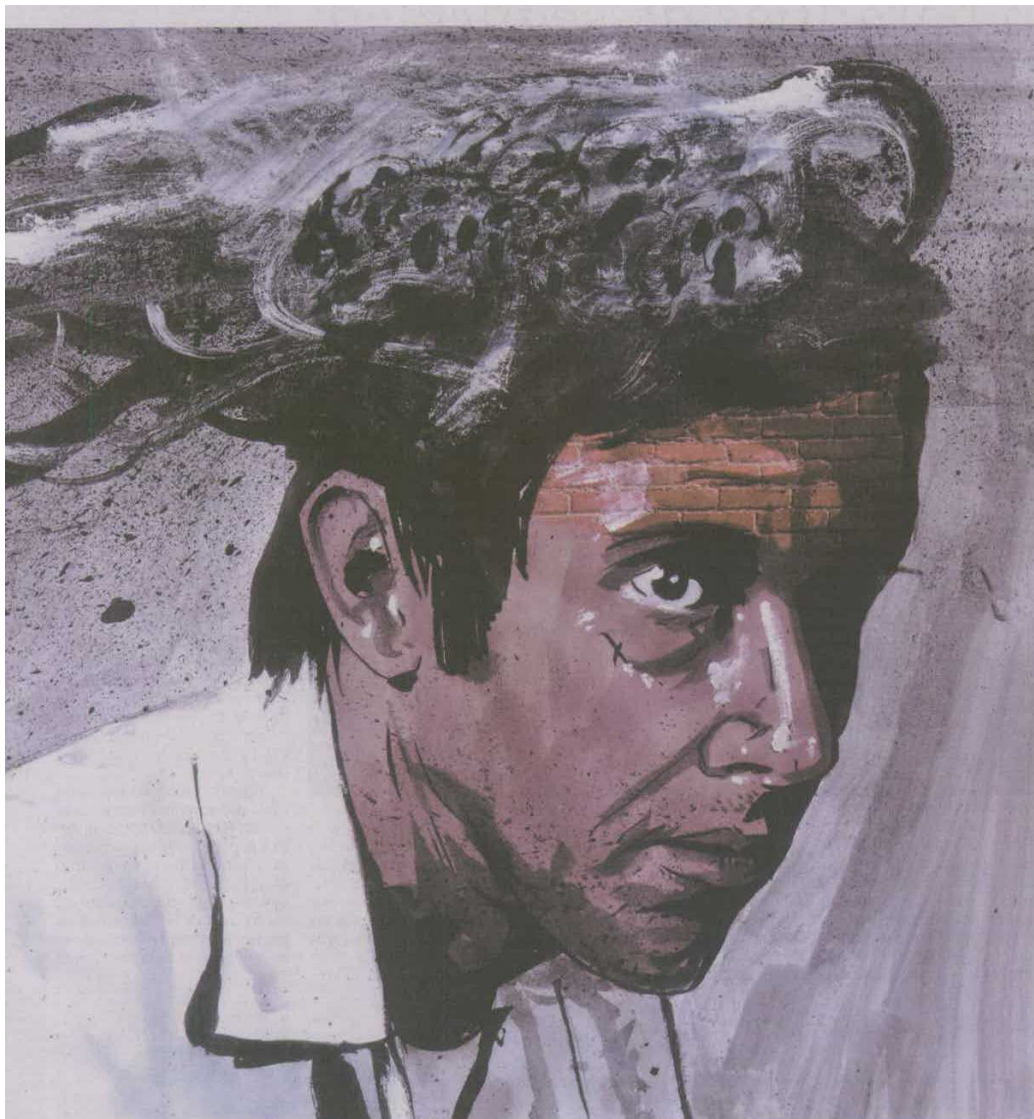
De pequeña, cuando todo empezó, Bernadet creía que lo que le ocurría a ella les pasaba también a los otros niños. "Luego descubrí que no. Y fue angustioso. Pensaba: esto no puede estar bien; no puede estar bien si no puedo mirarle a los ojos", recuerda. Pero, al fin y al cabo, él era el adulto. El que sabía. La psicóloga Pilar Polo explica que los agresores hacen creer a los niños que lo que está ocurriendo es correcto. "Para un niño una cosa es mala cuando es violenta, y el abuso sexual infantil muy pocas veces tiene violencia física. Muchas veces los niños no saben dónde está el límite, y menos con una persona a la que respetan, en la que confían", sostiene. Y ahí está otra de las claves: los abusadores hacen creer a sus víctimas que son especiales para ellos.

"La autodefensa para muchas víctimas es ir tapando lo que les ha sucedido, lo que les está pasando", explica Tina Alarcón, directora del Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales (CA-

VAS). "Esto no ocurre en las agresiones sexuales pero sí en los abusos. Si además el niño es muy pequeño y el abuso no ha sido doloroso se puede llegar a olvidar. Y si lo ha sido se puede llegar a crear una costra de olvido para tapar el sufrimiento", asegura Alarcón. "También se puede llegar a negar internamente lo que pasó. O hacerse creer a uno mismo que lo que sucedió no fue grave. O que no afecta, que ya se tiene superado", añade.

En el caso de Cristina Fernández, su verdugo era también, para el resto del mundo, su defensor. "Tenía todo con él. Me defendía y abusaba de mí. Recuerdo que cuando empecé a mostrarme rara con él algunos miembros de mi familia le decían: 'Pero cómo le dices eso, cómo te portas así con él, con lo que te defiende, con lo que te llega a querer'. Y lo que me quería... Lo quería todo conmigo. Me lo daba todo, todito, todo. 'Pues no me quieras tanto', pensaba yo", dice. Y se ríe de ese peque-





Si lo vivido es doloroso la memoria puede buscar la forma de suprimirlo como un mecanismo de autodefensa. / LUIS F. SANZ

"Pensé: ¿Quién es esa loca que habla de lo que le ha ocurrido a cara descubierta?", bromea mirando a Vicky, sentada frente a ella. Esa aparición en un reportaje televisivo llevó a las terapias y grupos de apoyo de la fundación a muchas personas más: víctimas, y también familiares y amigos.

Mireia Apesteeguía, trabajadora social de la Fundación Vicky Bernadet, explica que las noticias sobre abusos sexuales o el descubrimiento de escándalos como el que está aflorando ahora en el seno de la Iglesia católica hace que mucha pida ayuda, fundamental para poder superar el abuso infantil. "A veces algo provoca que el cerebro haga clic y empiece a recordar todo lo que estaba dormido. Algunos han rememorado así los abusos que sufrieron. Otros

"No recuerdo ni mi comunión. Borré lo bueno y lo malo", dice Bernadet

Las noticias sobre violencia sexual hacen que crezca la demanda de ayuda

simplemente siempre los tuvieron presentes, pero los han asumido, han llegado a la conclusión de que necesitan ayuda y deciden dar el paso", explica.

Apesteeguía lo sabe muy bien. Es la persona que atiende a las víctimas que acuden a la organización por primera vez. Habla con ellos en una de las acogedoras salitas del piso de la fundación en el centro de Barcelona. Habitaciones donde nunca falta el paquete de pañuelos de papel sobre la mesa.

El olvido, pero también el bloqueo de sentimientos hacia lo sucedido, ocurren, según la directora de CAVAS, fundamentalmente cuando se guarda silencio sobre el tema. "Cuando el niño no contó lo que estaba ocurriendo. En los casos en los que se guarda silencio es muy difícil restaurar después el equilibrio de la persona", dice.

Polo, Bernadet, Alarcón... Profesionales y víctimas llaman la atención sobre la necesidad de prevención. Y de detección. "Hay que observar, sin llegar a caer en la sobreprotección, el comportamiento de los niños. Estos muchas veces nos dicen, sin hablar, lo que les pasa", dice Alarcón. "También hay que cuidar mucho cómo reaccionar si el niño—o luego, más tarde, el adulto—nos confía que está siendo víctima de abusos", aconseja Bernadet. Es la única manera de que estas víctimas no entren en la cárcel del silencio. Una prisión que, muchos, tardan años en abandonar. Otros no la dejarán nunca.

no chiste que ha deslizado durante la conversación. "Ahora me río, intento bromear sobre ello. Eso es un síntoma de que me estoy recuperando", dice.

Cristina, como Vicky Bernadet, recuerda perfectamente los abusos. Es más, ninguna de las dos tiene ningún otro recuerdo de su infancia. Sólo oscuridad. Esa es, según Pilar Polo, una de las características comunes de las personas que empiezan terapia por haber sufrido abusos sexuales de pequeños. "Yo no me acuerdo de nada. Ni de la primera comunión, ni del primer día de colegio. Quieres borrarlo todo y acabas enterrando lo bueno y lo malo", explica Bernadet. Y apunta otra anécdota: "Hasta hace nada, si intentaba recordar mi imagen de cuando era pequeña me veía como una niña sin cara. Veía mi cuerpo, mi silueta, pero no tenía rostro". Un día, durante una conferencia para hablar de abusos sexuales, Bernadet por fin se vio. "Supongo que no me recordaba

Romper el silencio

Lorena (nombre ficticio) tenía un problema de alcoholismo. Llevaba desde los 12 años bebiendo. Primero de cuando en cuando. Luego siempre. A los 30, la situación se hizo insostenible. Acudió a Alcohólicos Anónimos. Allí detectaron que, además, sufría secuelas por un posible abuso sexual en la infancia. Pero Lorena había enterrado en su cerebro lo ocurrido. No lo recordaba. "Hizo una costra emocional tremenda. Interiorizó los abusos, que habían ocurrido cuando tenía 10 años y luego habían cesado", cuenta Tina Alarcón, directora del Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales (www.violacion.org). Allí, Lorena acudió a terapia. Necesitó años de tratamiento. Como

tantas otras víctimas. A casi todos les une el sentimiento de culpa. De que hicieron algo para provocar el abuso. "Hasta hace poco pensaba que lo que me pasó fue por cómo era yo. Lo que más cuesta asumir es que no es culpa tuya", explica Cristina Fernández. Lleva 10 años en los grupos de ayuda mutua de la Fundación Vicky Bernadet (www.bernadet.org). Un sistema de terapia en el que personas que han pasado por lo mismo comparten lo vivido. Otra forma de tratamiento, que se puede combinar con atención individual. "La mejor manera para superar el abuso es romper el silencio que suele llevar unido", dice Vicky Bernadet, fundadora de la organización.

porque no me gustaba nada tener cara siempre de niña triste, cuando soy una persona muy alegre. Quizá esas ganas de ocultar la mala cara, esa máscara que llevé durante años para que nadie se enterase de lo que estaba ocurriendo provocaron después que me viera así, pixelada", dice.

A Cristina, de vez en cuando, le vienen a la cabeza flashes, escenas de esos abusos. "Cuanto más tranquila estoy y más me relajo, más me ocurre", cuenta. Esta mujer de 46 años no asumió hasta los 38 lo que le había pasado. Para poder seguir viviendo, había enterrado sus recuerdos de los abusos. Pero había empleado una fórmula diferente de la de olvidar. Bloqueó toda emoción, todo sentimiento hacia esas vivencias.

Así, a los 38 años, después de ver a Bernadet en televisión, de leer varios libros, de acudir a terapia para solucionar otros problemas que después resultaron ser consecuencia de los abusos, decidió ir a la fundación catalana.