

4. EN TERAPIA

NARRADOR. Ana visitó a varios especialistas sin resultado. Hasta que dio con Carla. Trabaja en la Fundación Vicki Bernadet. Una organización especializada en el tratamiento de víctimas de abuso sexual infantil.

ANA. (SUENA EL TIMBRE) Hola, Carla. Soy Ana. Abre.

DIÁLOGO ANA/ CARLA:

ANA. Pero yo lo de ir al psicólogo, como las experiencias que había tenido no me había sentido escuchada activamente, me costaba un poco dar el paso. Y fue mi hermana la que llamó a Carla

CARLA. Viniste acompañada por tu hermana, el primer día. Y por tu padre. Y, entonces, salí a buscarte y entraste. Y cuando entraste estabas, que yo creo que la silla se te podría haber comido en ese momento. Y era un poco ese punto de: mirada abajo, levanto la mirada, mirada abajo, levanto la mirada...

ANA. Yo recuerdo que me mandaste hacer un dibujo.

CARLA. ¿El primer día, ya?

ANA. Sí, sí, sí. Y me preguntaste cómo me veía dentro de diez años. Y yo iba toda asustada de... Como tenga que contar cosas no voy a ser capaz de verbalizar. Como que me rompió la estructura cerebral el ¿cómo te ves dentro de diez años? Y, dices: 'Oiga'. Creo que hasta me relajé.

Lo que más recuerdo más se me quedó fue la frase de: 'No vamos a trabajar lo que te pasó porque te pasó no lo podemos cambiar, sino que vamos a gestionar las secuelas que tienes ahora'. Y yo me quedé con el: no tengo que contar el pasado, no tengo que escarbar, no tengo que verbalizar cosas que me cuestan y fue como... ¡Uf!

NARRADOR. A la consulta de Carla acuden niños, niñas y adultos de ambos sexos. Los adultos suelen ser mayores de 30 años. Que suelen hablar como Ana. Mucho tiempo después y con secuelas.

CARLA. Bueno, normalmente, vienen con muchísima ansiedad. Con muchísimo miedo. Una de las principales sensaciones que aparecen es la duda, ¿no? 'Vengo porque me ha pasado algo, pero no sé si realmente esto me ha pasado, me lo he imaginado, lo he soñado'... O vienen también desde el punto de: 'Me ha pasado esto y no se lo puedo contar a nadie'. Con el secreto a cuestas. Y el secreto es una mochila muy pesada.

El espacio terapéutico tiene que ser un espacio como una cebolla. En el que vas quitando capa a capa para poder acceder a esa perla o a ese diamante que hay dentro. Y, entonces, bajar todas esas defensas y todos esos miedos para poder reconstruirse.

BLOG. Para cocinar una rana es necesario meterla viva en una olla de agua fría e ir subiendo la temperatura poco a poco hasta que hierva. Sin embargo, si intentásemos

introducir la rana en agua hirviendo, simplemente saltaría y escaparía. Es la mejor definición que he escuchado sobre la indefensión aprendida

CLARA. Aquí utilizamos una metáfora. Bueno, un cuento, ¿no? Que es el cuento del elefante encadenado. Una cría de elefante que está en un circo atado a una cadena gigante y a una estaca de madera que es más grande que él. Y, entonces, intenta soltarse y tirar, y soltarse y tirar y no lo consigue. Y lo intenta un día y otro. Y otro. Y ese elefante se hace tan grande que, simplemente, con mover la pata del lugar en el que la tiene arrancarían la estaca. Pero su mente ha aprendido que no puede intentarlo más. Porque ya lo ha intentado tanto y no ha conseguido nada que no sirva de nada. Esto es la indefensión aprendida. Todas las personas que sufren algún tipo de maltrato o de violencia ya sea en la infancia o en la edad adulta acaban desarrollando un estado psicológico en el que sienten que no puedes salir de esa situación que te está ocasionando violencia. No hay nada que puedas hacer.

BLOG. No es necesaria una violencia directa. La sutileza de los pequeños gestos o una puyita inocente funcionan mucho mejor. Tejen una telañara que nos acaba aprisionando.

NARRADOR: Ana estaba prisionera. Indefensa. Descentrada. Su cabeza estaba perdida en esa telaraña. Con semejante panorama resultaba imposible centrarse en el colegio. Pero consiguió encontrar un camino con algo de luz.

ANA. Porque también hubo una profesora que no ayudó. Que era la típica profesora de: 'No has traído los deberes hechos', te ridiculizaba. Y, claro, ya de por sí los críos ya de por sí tienden a reírse y está el grupito de las 'guays' siempre... Y yo era carne de cañón. Entonces para mí el colegio era un suplicio. Llegabas al colegio, ni un amigo, todo el día sola. Llegaba el fin de semana y me iba con mi abusador y acababa teniendo el abuso. O sea, yo vivía el invierno deseando que llegara el verano. Porque sí que el fin de semana me iba con él pero íbamos todos los días a la piscina. La dueña de la piscina tenía caballos y yo, desde que tenía cuatro o cinco años era súper amiga de los caballos. Había un caballo al que le decías: ¿te gustan los niños? Y te decía que sí con la cabeza y a mí eso me parecía magia. Y el montar a caballo, el... Digamos que en los animales encontraba, a veces, el refugio que no encontraba en las personas. Y, de hecho, a mí los animales, de siempre... Perros, gatos... Me saludan por la calle. Los tengo que adoptar y se me quedan años en casa. Pero era otro mundo. Era un mundo feliz. En la piscina, además, como nadaba bien, pues estaba todos los años en la competición que quedaba la primera o la segunda. La gente gritaba tu nombre... Era como si hubiera dos Anas. La Ana que molaba y la Ana paría en el colegio.

CARLA. Bueno, aquí viene la maravillosa fantasía

ANA. Huy, sí.

CARLA. Entonces los niños aprenden a buscar ese refugio en su fantasía, en otros espacios, en unos mundos interiores que les permiten tener la vida que no están pudiendo tener. Tú no puedes evitar que en la vida te pasen cosas malas. La vida te las trae. Las experiencias, hay accidentes, hay enfermedades, hay rupturas, hay muertes, hay... Pero sí que puedes buscar la manera de tener experiencias agradables que regulen eso. Entonces, es la manera de poder seguir cogiendo aire y haciendo frente.

BLOG. Mi abuelo era alcohólico y pedófilo. Visto desde la distancia yo era como una marioneta sin voz que acataba todo sin rechistar. Tal era su manipulación, que todos bailaban a su son.

ANA. Pues mi abusador era mi abuelo. Era de familia de bien. Se relacionaba con toda la flor y nata de Zaragoza. Íbamos siempre al San Siro, al Costa 8, que se juntaban todos los de la radio y del Heraldo. Porque él había sido fotógrafo del Heraldo de Aragón. Mi madre era hija única, mi padre le admiraba... Es que lo que decía él iba a misa. Era un perfil muy...

CLARA. Controlador

ANA. Sí. Y no sé cómo lo hacía, pero era manipulador. O sea, no era una manipulación bestial, de que lo veías venir

CARLA. Bueno, al final tenía poder, ¿no?

ANA. Sí, sí. Es que era un abuso de poder totalmente desde el día uno.

CARLA. Entonces para ti, el poder contar lo que pasaba era algo impensable.

ANA. Es que no se me ocurrió contarle en su momento. O sea, yo cuando hablé con una psiquiatra antes que contigo de la Seguridad Social y le conté un poco por encima mi vida y me dijo ¿Y lo denunciaste? Y no se me ocurrió... O sea, es que es algo que no se me había pasado por la cabeza que yo pudiera denunciar a mi abuelo. ¿Cómo te lo callas y lo dices? Es más, yo me sentía mal con mi abuela. Como si yo fuera la amante de mi abuelo y le estuviera poniendo los cuernos conmigo.

CARLA. Bueno, ahí empieza la manipulación de las personas abusadoras. O sea, en esta mentalidad de responsabilizar a una niña de tres años de una conducta de adulta.

ANA. Sí, claro.

CARLA. Normalmente se cree que las personas abusadoras son justamente lo contrario a como son. Este es el principal problema porque si las vieras venir no habría abusos. Digamos que son personas que tienen la capacidad de convencer justo de lo contrario de lo que son. Tu abuelo no tenía que plantearse en convencerte de nada. Entonces es muy importante entender que la persona abusadora puede ser cualquiera. Porque si no piensas esto cuando alguien te venga y te revele un abuso no te lo vas a creer.

NARRADOR. Clara ayudó a Ana a recomponerse. A cuidarse a sí misma y a saber buscar su propia felicidad. Vamos a repetir una de sus sesiones casi llegando al final de la terapia. Clara quiere trabajar con el concepto de la niña interior. A los niños se les disparan las emociones con el abuso. Y al revivirlo, también. Con este ejercicio Clara ayudó a Ana a controlar esas emociones.

5. EJERCICIO.

CARLA Entonces, vamos a utilizar esto, ¿vale? Y vamos a utilizarlo como un ejercicio de regulación para cuando te dispares, podamos calmar. Vamos a elegir en un primer momento, si te parece, que pienses en un sitio que a ti te haga sentir tranquila. ¿qué lugar sería?

ANA. Yo siempre en la playa y el agua, ya sabes que es lo mío

CARLA. ¿Y puedes describírmelo con más detalle?

ANA. Pues mira, estoy en la playa. Está este puntito que es como la hora dorada que todavía no es de noche, pero todavía tienes luz. Estoy en la orilla, tumbada así tranquilamente, relajada. Con las olas, fresquita.

CARLA. Vale, pues ahora, alrededor de todo esto que tú estás visualizando vamos a construir una bóveda de cristal que tu puedes poner y quitar cuando tú quieras. Este es tu lugar, que tú eliges quién entra y quién sale en este lugar. Y quiero que, en este lugar, puedas invitar a la Ana de seis, siete, ocho años... ¿Puedes invitarla?

ANA. Sí que puedo, sí

CARLA. ¿Y cómo ves a esa Ana?

ANA. Ay, me da una ternura y unas ganas de abrazarla... viene la pobre ahí toda sucia, toda nerviosa. Se nota que ha llorado. La veo mal atendida y, sí, me dan como ganas de cuidarla.

CARLA. Eso crees que necesita, ¿verdad?

ANA. Sí

CARLA. Vale ¿Y por qué no intentas acercarte a ella y darle ese abrazo o eso que tú crees que ella puede necesitar?

ANA. No, no. Si la tengo en la cúpula conmigo y, de hecho, yo creo que nos vamos a... Ya estamos las dos en la orilla y tal y yo la tengo como en brazos. Porque yo creo que necesita cariño.

CARLA. Necesita abrazos, ¿no?

ANA. Sí.

CARLA. Y si pudieras decirle algo, ¿qué le dirías?

ANA. Sobre todo, siempre, que no fue culpa suya. Era una niña que se sentía tan culpable que creo que lo que más la lastraba y amargaba en todo era que todo era culpa suya. Tanto los estudios, el abuso, si los adultos se ponían de mal genio, el no ser capaz de hacer los deberes, etc...

CARLA. Porque al final, la responsabilidad de los adultos, ¿cuál es?

ANA. Al final, los adultos, tienen que cuidarla y protegerla. Y el problema es que como los adultos fueron negligentes esta niña se sentía desprotegida, culpable, nerviosa...

CARLA. ¿Te está escuchando esta niña cuando estás diciendo todo esto o me lo estás diciendo a mí?

ANA. La tengo mirándome con los ojos muy abiertos porque yo creo que no se lo acaba de creer, pero ahí está.

CARLA. Pues yo quiero que la mires a esos ojos y que le digas, de corazón, de quién es responsabilidad lo que ha pasado.

ANA. La responsabilidad es de tu madre, de tu padre, de tu abuelo, de tu abuela y de todos los adultos encargados de cuidarte. No tuya. Tú sólo tenías que preocuparte de ser niña.

CARLA. ¿Cómo te responde la niña?

ANA. Que quiere ser niña

CARLA. ¿Y puedes decirle a esta niña que puede volver a esta bóveda cuando quiera y cuando necesite sentirse cuidada y protegida?

ANA. No es que pueda volver a esta bóveda, sino que yo creo que debería estar siempre dentro de esta bóveda y sentirse siempre cuidada y protegida.

CARLA. ¿Y quién va a cuidarla y protegerla a partir de ahora?

ANA. Pues yo.

CARLA. Exacto. Porque, al final, esta niña eres tú. Y ahora ya tienes la capacidad de cuidarte tú.

ANA. Exacto.

CARLA. Vale. Pues, entonces, cuando quieras, puedes estar el ratito que quieras ahí. Pero puedes despedirte de esa bóveda y traerte a la niña contigo de vuelta. Porque, al final, está contigo todos los días.

ANA. Sí. Que nos venimos las dos. Que me la traigo de la 'manica'.

CARLA. Vale, pues cuando quieras, tranquilamente, respira... Suelta el aire...