

8. UNA ADULTA CON TRABAJO Y PAREJA

NARRADOR. Ana montó un restaurante con una socia. Lo mantuvieron durante varios años.

NARRADOR Era un trabajo muy duro. Pero ella puso el listón más alto aún. Durante su infancia le hicieron sentirse poco valiosa. Por eso buscaba la perfección. Para obtener la aprobación de los demás.

ANA. Yo tenía dos fuegos, una plancha, una brasa... Y a lo mejor tenías una mesa de 40 personas y querías que todos los platos estuvieran medio preparados. Pero, claro, puedes contar con lo que haces tú pero no puedes contar con todo lo que hacen los demás. Entonces, cosas muy básicas, como poner primero los platos de frío pues sí que salían, pero, luego, los calientes, desde que sacabas el primer plato hasta que sacabas el último, como en cualquier mesa grande pues hay alguna diferencia. Montar los postres... Pues a lo mejor a la hora de poner, pues ya ves tú qué tontería, el sirope, pues yo hacía dibujitos. Yo era muy exigente en los pequeños detalles. O sea, yo hacía los cafés de colorines.

NARRADOR. Una exigencia extrema que le impedía pedir ayuda y le generaba, cada vez más ansiedad.

ANA. Cuando tú no estás contento contigo mismo, o sea, tienes que tener matrícula de honor para sentirte que estás aprobado. Al final acabas encerrado en casa porque no puedes afrontar tu día a día.

NARRADOR. Todo eso ocurría en su vida profesional. Pero en la personal, con sus parejas, la cosa no mejoraba.

ANA. Con mis ex parejas me mimetizaba mucho porque, al final, tenía esa necesidad de agradar. Yo, entonces, no me sentía valiosa. Al final, como que incluso con algunos, me he llegado a sentir poca cosa a su lado. Cosa que yo ahora, miro atrás y digo: 'Pero si se tenía que dar con un cantico en los dientes, estar con un pivón como yo'. Es verdad, soy lista, soy guapa... O sea, tengo muchas cosas. Y sí que es verdad que yo ahí he tenido el listón muy bajo y, además, no siempre me gusta cómo me he comportado en el sentido que he dejado que me faltaran al respeto.

9. UN CUENTO SURREALISTA

BLOG. Me crie escuchando cuentos de príncipes y princesas que se enfrentan a brujas malvadas y consiguen el amor. Me aferraba a creer que el amor sería la cura de todos mis males. Y me dediqué a besar sapos que nunca cambiaron de forma. Así que decidí que tenía que escribir mi propia historia.

Había una vez en un reino muy, muy cercano una princesita valiente que sobrevivía en silencio a los ataques del malvado monstruo robainocencia. El rey ocupado en gobernar a sus súbditos no le prestaba atención y dejaba que la reina se encargara de ella, la reina

por su parte tenía problemas por un hechizo. Así que la pequeña princesa vagaba sola por las dependencias del castillo y nadie reparaba en ella. Un día descubrió que había perdido la voz pero como vivía en el reino de la ceguera pensó que nadie desearía escuchar lo que no querían ver.

El tiempo transcurría y cada vez el monstruo la atacaba con más frecuencia envolviéndola en su suciedad. Para que le obedeciera a veces se mostraba bueno y comprensivo. Ella descubrió que el monstruo temía sus palabras y por eso le había arrebatado la voz. Consiguió la pócima de la fortaleza y lo enfrentó amenazándole con desvelar ante todo el reino el secreto que guardaban. El monstruo se rió de ella diciéndole que nadie la iba a creer, pero dejó de atacarla con tanta insistencia.

Pero aunque había conseguido parar al monstruo se sentía culpable porque pensaba que le había provocado y temía que descubrieran que él la había ensuciado muchas veces. Trataba de lavarse muy a menudo para que nadie descubriera su hedor.

El rey y la reina mientras tanto no se soportaban y decidieron dividir el reino en dos. Ella no estaba a gusto en ninguno de los lados y decidió fugarse al reino vecino de la perfección a ver si tenía más suerte, pero ella desentonaba y aunque el príncipe mandón la instruía para convertirla en perfecta no era feliz. Temiendo perder su voluntad si obedecía y el castigo del príncipe si desobedecía escapo a tierras lejanas donde nadie la conociese.

Vivió muchas aventuras y aprendió a luchar para defenderse. Cuando se sintió preparada regresó y fundó su propio reino, el de la esperanza, recuperó la voz y se liberó de la suciedad. Así venció al monstruo robainocencias terminando con la ceguera que tenía hechizado a todo el mundo, aunque algunos, como los reyes, que ya se habían acostumbrado a la oscuridad prefirieron seguir sin mirar y volvieron a vendarse los ojos.

En el reino de la esperanza no todo era felicidad pero lo gobernaba una reina fuerte que sabía lidiar con cualquier peligro. No necesitaba un rey a su lado porque ella se bastaba para solucionar todos los problemas. Si aparecía alguno con el que se sintiese a gusto tal vez lo convirtiera en rey, pero no era su mayor preocupación.

Había descubierto que el monstruo robainocencias tenía muchos hermanos igual de asquerosos que él y se unió a una cruzada contra el silencio junto a otros reyes y reinas que también habían sido sus víctimas

Y colorín colorado este cuento surrealista se ha acabado.

10. EN EL PARQUE

NARRADOR. Ana terminó su terapia hace años. Pero alguna vez se reencuentra con Carla. La psicóloga que le ayudó con su recuperación. Ya no es una sesión terapéutica. Sencillamente hablan de los abusos para compartir opiniones. Por ejemplo. En este momento reflexionan sobre el silencio de los niños víctimas de abusadores. Sobre cómo les manipulan.

ANA Y CARLA DIALOGAN

CARLA. Oye, Ana. ¿Tú por qué crees que a los niños les cuesta tanto pedir ayuda?

ANA. Yo es que creo que, para empezar, los niños, primero no entienden bien lo que les está pasando. No sabes lo que es un abuso. Nadie nos ha hablado de ello. Pero, luego, te están diciendo que es un secreto. Pero, luego por otro lado te sientes culpables. Sientes vergüenza.

CARLA. Claro. Muchas veces, los niños, yo creo que la metáfora un poco de que no pueden hundir el barco en el que están. Y cuando intentan pedir ayuda es cuando ya no pueden más. Porque si no intentan soportarlo todo con tal de que las personas que quieren, no sufran.

ANA. Yo es que nunca intenté pedir ayuda

CARLA. Yo pienso que los niños siempre tienen maneras de manifestar que necesitan ayuda aunque no lo verbalicen. Lo que tiene que haber es adultos preparados para ver y para darse cuenta de lo que están diciendo, ¿no? Esos niños o esas niñas.

ANA. Claro, es que yo, por ejemplo, era excesivamente pudorosa, me costaba relacionarme, era demasiado, o sea, era una vergüenza extrema... Pero de todo. A mi me daba vergüenza hasta hablar, o sea, cualquier cosa me sentía ridícula.

NARRADOR. Ana se resistía a contar lo que le estaba pasando. Pero reaccionaba una y otra vez.

BLOG. Compartía habitación con mi hermana. Cuando mis padres me cambiaron a mi propia habitación llegué con ilusión a ver mi nuevo cuarto. Él me dijo que había estrenado mi cama haciéndose una paja en mi honor. Me dio tanto asco que a base de patadas partí el hierro del somier. Me cayó un sermón por no contar cómo lo había roto. Prefería dormir en una cama rota o en el suelo antes que confiar en ellos. Simple.

NARRADOR. Por una parte, Carla, ha dicho que los adultos deberíamos aprender a detectar esas señales. Por otra, que esos niños, cuando crecen, siguen sintiendo el pudor de contarlo y la culpa.

CARLA. Tendemos a mirar las cosas que nos pasaron en la infancia con ojos actuales: 'Si a mí me pasara ahora, esta niña tendría que haber dicho que no... Entonces, hay que contextualizar mucho para explicar las dificultades que ese niño o esa niña tenía para decir que no.

NARRADOR. Esos niños crecen. Se hacen adultos. Y siguen descolocados hasta que deciden pedir ayuda.

CARLA. Cuando vienen las personas a terapia, normalmente vienen muy desreguladas. Entonces, hay que invertir bastante tiempo al principio, sobre todo, en darles seguridad, no juzgar, en validarles todo lo que sienten. Porque además todo lo que sienten, todo lo que piensan, todas las sensaciones que se les mueven tienen mucho

sentido con todo lo que han vivido, ¿no? Y normalmente vienen después de, como Ana, ¿no? Pasar por profesionales o por otras personas que, lejos de ayudar, pues simplemente por desconocimiento han minimizado o han negado lo que les ha pasado, ¿no?

NARRADOR. Hay PROFESIONALES ESPECIALISTAS EN EL TEMA muy fáciles de localizar gracias a internet. Pero si decimos que algún psicólogo no especialista puede equivocarse... ¿Qué ocurre con los amigos, con los familiares? Cuando alguien confiesa un abuso o todos los síntomas que nos ha generado... ¿Qué pueden provocar nuestras palabras, nuestras reacciones?

CARLA. Yo creo que lo que sí que hay una parte importante es que la sociedad o el entorno tiene que ser consciente de que en función de cómo responden tienen la capacidad de hacer que la persona vuele y se recupere o que continúa anclada en el abuso.

ANA. Sí. Yo, hubo una época, que, gente que me quería mucho, pero claro, equivocadamente, pues te dicen: 'Es que lo que tienes que hacer es que echarle dos cojones. Hay que echarle dos cojones y salir de casa'. Y ellos lo ven muy fácil porque para ellos el salir de casa es dar tres pasos, pero, a lo mejor, para ti, el mero hecho de que has salido de la cama, has conseguido ducharte, vestirme, salir de casa y quedar con ellos te ha supuesto no solo dos cojones sino todo lo que tienes y un esfuerzo triple de lo que les cuesta a ellos tener esa conversación, entonces, claro: 'Es que esto te pasó hace mucho tiempo, es tiempo de olvidarlo'. No. Si yo estoy reviviendo recuerdos continuamente no lo puedo estar olvidando. ¿Sabes este dicho que dice 'Nadie sabe lo que se siente en los zapatos del otro'? Pues, claro, a lo mejor yo llevo un 44 y mis zapatos le quedan muy grandes a mucha gente. Entonces yo creo que cada uno debería preocuparse de sus zapatos y, sobre todo, intentar no juzgar.

NARRADOR. Estas palabras de Ana son decisivas. Cuando hacemos una frase fácil como 'hay que echarle dos cojones', o 'intenta distraerte y olvidarlo' o 'con el tiempo, pasará...' Estamos haciendo más daño. ¿Qué debemos hacer si una persona nos confiesa sus abusos?

CARLA. Yo creo que una de las primeras cosas que tenemos que hacer es dar las gracias porque esa persona ha confiado en nosotros por contarnos algo que lleva años callando. O aunque no lleve años callando es algo que cuesta muchísimo verbalizar. O sea, que lo primero que debemos hacer es, a pesar de lo difícil que puede ser, es sentirnos afortunados. Porque quiere decir que algo hemos hecho bien para que esa persona confíe. Y, segundo, tenemos que poder escuchar y ofrecernos para lo que la persona necesite. En ningún caso decirle ni lo que tiene que hacer ni cómo se tiene que sentir, ni que tiene que perdonar, ni que tiene que pasar página ni que el tiempo todo lo cura. Es decir. Ese tipo de frases hechas que, tan fácilmente a veces salen generan justo el efecto contrario en las personas que han sufrido abusos y que te están pidiendo ayuda o contando lo que ha pasado. Entonces, agradecimiento, reconocer la valentía por haberlo contado, no juzgar y, luego, a partir de ese momento, no convertir esto en un secreto, otra vez. No generar esa tensión, ¿no?... Como ese elefante en la habitación. No. Esto te lo he contado... No pasa nada porque cuando nos veamos el próximo día me preguntes qué tal estoy.

NARRADOR. Si después de esa dura confesión nos callamos, estamos barriendo el polvo debajo de la alfombra. Si le preguntamos: ¿Qué tal estás? Le damos la oportunidad de que vuelva a hablar del tema en ese momento. O la próxima vez que se encuentre preparada. Le estamos ofreciendo un colchón donde sabe que puede saltar con seguridad. Y podemos animar a la persona, insistimos, a que busque a un especialista. Ana lo consiguió.