

## HEIDI: UN CASO DE RESILIENCIA AL ABUSO SEXUAL

### HEIDI: A CASE OF RESILIENCE TO CHILD SEXUAL ABUSE

**Manuel Villegas**

Doctor en Psicología, Universidad de Barcelona, España

**Pilar Mallor**

Psicóloga y psicoterapeuta, Centro Itaca, Barcelona, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Villegas, M. y Mallor, P. (2017). Heidi: Un caso de resiliencia al abuso sexual. *Revista de Psicoterapia*, 28(106), 87-111.

#### Resumen

*En este artículo se considera el papel de la resiliencia en la superación del abuso sexual en la infancia. En el caso que se refiere la paciente tuvo que enfrentar las consecuencias del abuso que para ella tuvieron efectos en forma de somatizaciones, depresión, agorafobia e intentos de suicidio. Otro aspecto importante a trabajar fue el de las relaciones amorosas, caracterizadas por la dependencia afectiva. Tras un largo proceso terapéutico remitieron los síntomas físicos y psicológicos, dando paso a una mayor capacidad de autonomía personal.*

Palabras clave: *abuso sexual infantil; resiliencia; autoestima; autonomía, psicoterapia*

#### Abstract

*In this study the role of resilience is considered in overcoming sexual abuse in childhood. In the case presented in this article an adult female patient had to face the long-term effects of abuse that appeared in the form of somatizations, depression, agoraphobia and suicidal attempts. Another aspect that was considered during the therapeutic process was the affective dependency that characterized all her loving relationships. After a long therapeutic work the physical and psychological symptoms disappeared and a greater autonomy capacity was reached.*

Keywords: *child sexual abuse; resilience; self-esteem; autonomy; psychotherapy*



## LA PERVERSIÓN DEL FUNDAMENTO: LAS CONSECUENCIAS DEL ABUSO

A veces quienes tienen la misión de proveer a los niños en su etapa más necesitada de protección y afecto, no solo les privan de ese cuidado, dejándolos o abandonándolos al cuidado de otros, sino que se aprovechan o abusan, sexualmente o no, de ellos. En estos casos podemos hablar de perversión, puesto que lo que los niños reciben no es lo que necesitan, sino que más bien son objeto de explotación para la fruición de los adultos, con graves consecuencias para la formación de su personalidad y de su criterio moral, particularmente en el ámbito de la sexualidad y de las relaciones afectivas. Tal es el caso de la paciente, a quien hemos denominado simbólicamente Heidi, que desarrollamos a continuación, y que fue sexualmente abusada por su padre en el periodo prepuberal, entre los diez y doce años de edad.

En la confección de la historia utilizamos las propias palabras de la paciente en base a transcripciones literales de sus intervenciones en terapia de grupo, referidas o precedidas por la letra inicial H. (Heidi). Las intervenciones de los terapeutas, los autores de este artículo, también son indicadas por las iniciales respectivas T.M. (Terapeuta Manuel) y T.P. (Terapeuta Pilar). Se han suprimido las intervenciones de otros integrantes del grupo (salvo alguna excepción muy significativa), a fin de ceñirnos a los contenidos más pertinentes al tema.

## ANÁLISIS DE LA DEMANDA

Heidi de 54 años, acude a un grupo de terapia con un cuadro de sintomatología compleja, caracterizada por reacción depresiva, fobia social, agorafobia y diversas formas de somatización (incluido un episodio de esclerosis múltiple, ya remitido), que en el periodo inicial de la terapia van agravándose con nuevos síntomas (fibromialgia, síndrome de hipersensibilidad química múltiple, etc.), y con la sensación subjetiva “de tener un cuerpo que la lastra, a pesar de tener la mente clara a veces, y confusa otras”.

La demanda *literal* de la paciente en la entrevista de acogida era “dolor e insomnio”, alegando síntomas físicos como el dolor, la fatiga; síntomas afectivos como ansiedad e irritabilidad, y “colapso” por “querer hacer más de lo que puede hacer” refiriéndose a las limitaciones físicas, corporales, ante las “demandas mentales” de actividad.

## HISTORIA DE VIDA

Heidi, originaria del norte de la península, es la mayor de dos hermanos, ella y Paco catorce meses menor. El padre “abandonó a la novia rica *de siempre* en el pueblo” para casarse con la que sería la madre de Heidi, aspecto que siempre fue criticado por la abuela y madre paternas; fue un “estigma” familiar. La madre de Heidi quedó pronto embarazada de ella. Al poco tiempo, cuando Heidi tenía apenas tres años, el padre emigró a Suiza por motivos políticos y laborales, y posteriormen-

te se le unió la madre, dejando a sus dos hijos con los abuelos maternos.

*“Siempre he deseado un padre de verdad; sí, un padre y una madre, para poder presumir delante de los niños del pueblo; así ya no podrían decir que no tengo padres, que solo tengo abuelos”.*

Como Heidi en las montañas, creció en un medio natural durante los primeros años de su infancia:

*Mi niñez es mi refugio siempre, los silencios, la no comunicación, la sensibilidad, el dolor...en éste refugio también hay dolor... Mis “nostalgias” están siempre en el pueblo en mi niñez, pero me marcaron para siempre, allí tenía tantos refugios: mis abuelos “la abuela” “el abuelo”, mi castaño, los montes, el bosque, las estrellas, los árboles. Cómo me gusta trepar a los árboles, soy la mejor, cómo me gusta; ni tan siquiera los niños me ganan [...] Cuando te subes a un árbol y te quedas ahí rato es impresionante cómo cambia todo, es como entrar en otro mundo: el ruido cambia, las hojas hacen música, las hormigas hacen su camino. Si estás muy quieta y calladita los pájaros se posan, o les cantas a los pájaros y les contestas y te vuelven a contestar y estableces una conversación y se vuelven a otro lugar a volar.*

Más tarde, la historia se torció; tuvo que dejar su refugio en la montaña para ir a vivir a una ciudad en el extranjero con sus padres, y quienes tenían que continuar, o mejor dicho, reemprender tras haberla abandonado, la tarea de fundamentar su existencia, pervirtieron su misión, abusando sexualmente de ella. En relación a esta experiencia comentará más tarde en terapia:

*Pero sobre todo, pues te arrancan de un sitio donde todo era idílico... Porque cuando era pequeña, cuando estaba en el pueblo, era todo muy bucólico. Había veces que los niños te decían para herirte: “Ah, porque tú no tienes padres... tus padres no te quieren... están fuera”. Pero luego, aparte de eso, como estaban los abuelos, sobre todo mi abuela, que me daba tanto mimo... Es que a veces aún siento sus brazos, sus abrazos. Eso queda para siempre; ese sentir, esa... y lo suplía todo. Había un momento que deseaba que llegara un coche por allí, que vinieran mis padres a buscarnos, pero tampoco me hicieron falta en ese tiempo, porque todo estaba bien. Todo lo que necesitaba lo tenía y no me hacían falta. También era la edad, quizás. No te das cuenta de esa necesidad de... Estaban los abuelos, pues bueno, ya está. Ya era suficiente.*

*Y bueno, el que me llevaran allí, pues, fue terrible, fue extraño. Creo que dentro de su ignorancia ellos intentaron formar una familia, los cuatro, pero no supieron hacerlo, porque era desde la autoridad. Sí, era todo autoritario; había que hacer lo que decían y cómo lo decían; por eso hacíamos trastadas, porque teníamos que desahogarnos por algún lado.*

Durante ese tiempo de convivencia familiar en Suiza fue cuando se produjeron los abusos sexuales por parte del padre. Esta situación se prolongó durante años

hasta que al llegar a la pubertad la situación se hizo insostenible. Así fue cómo esos padres abandonistas y dimisionarios decidieron volverla con doce años a su tierra natal e internarla en un colegio, delegando, de nuevo, la educación de la niña en manos ajenas.

*“Estos ataques fueron continuos durante dos años, yo no gritaba hacia fuera, aceptaba la sumisión como un acto donde él también me hacía sentir importante, cómplice, muda, era su preferida... No había otra alternativa para mí, formaba parte del momento. Esto hizo que mi comunicación con lo demás fuera errónea, debido al trauma vivido... Mi madre, cansada de encontrar la cama revuelta, cada vez que regresaba a casa, cargada con la compra del mercado, negoció con mi padre lo que sería mejor para mí”.*

Permaneció en el internado hasta la mayoría de edad, momento en que deliberadamente quedó embarazada para “huir” de aquella angustiada situación con su novio, a la postre marido Antonio y, una vez más, otro elemento maltratador en su vida, con quien tuvo dos hijos, Ramón de 19 (discapacitado psíquico) y Rosa, de 29, casada y con un hijo ya de 2 años (su nieto), marido del que finalmente se separó hace ya casi veinte años.

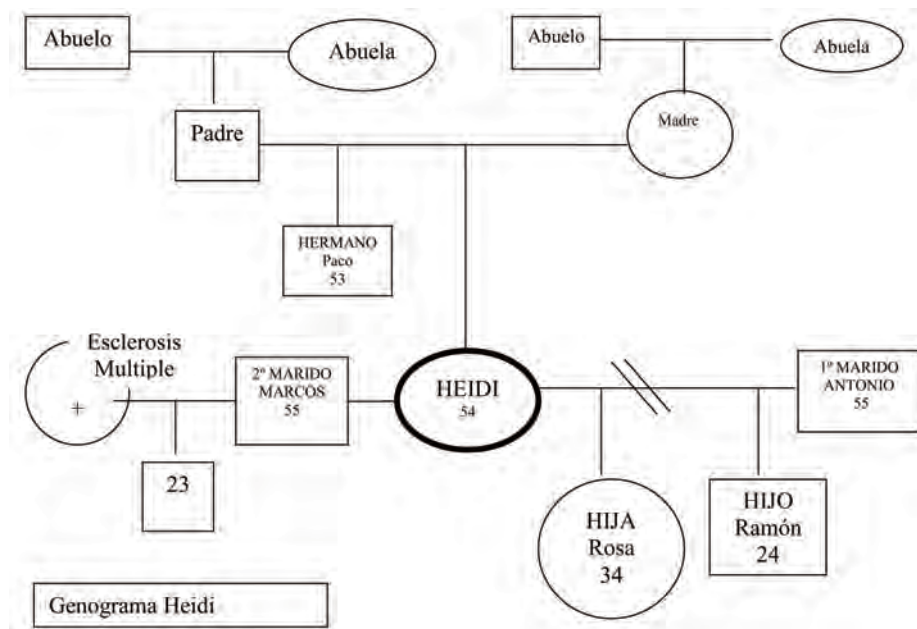
Profesionalmente llegó a responsable de cocina, hasta que la fibromialgia ya no le permitió seguir trabajando, obteniendo más de un 75% de invalidez. Su actividad principal, en la actualidad, es cuidar de su hijo Ramón, quien se desenvuelve razonablemente bien en el mercado laboral adaptado.

En el momento de iniciar la terapia de grupo (primavera de 2012) vive con su segunda pareja Marcos, viudo y con un hijo de un primer matrimonio, a quien califica del “amor de su vida”. La relación se inició cuando la enfermedad de Heidi aún no había dado ningún síntoma. La primera mujer de Marcos falleció por enfermedad neurodegenerativa (esclerosis múltiple), siendo él su cuidador principal hasta el final. En el cuadro siguiente (Figura 1) se reproduce el genograma de Heidi, donde aparecen las relaciones más significativas en su mundo familiar.

### **Cronograma**

- 1958. Nace en un pueblo del Principado de Asturias (14 meses después nace su hermano, Paco).
- 1962 los padres emigran a Suiza y dejan a los hijos con los abuelos maternos
- Hasta los 8 años está con sus abuelos en el pueblo
- De los 8 a los 12 en Suiza con sus padres.
- A los 12 es enviada a un internado en Asturias donde permanece hasta los 18, mientras sus padres continúan en Suiza con el hijo, su hermano. Ella volvía cada año a Suiza para las vacaciones de Navidad y verano, hasta que marchó a Colombia
- A los 18 deja el internado y se va con el novio, Antonio (son casi coetáneos 7/8 meses mayor él)

Figura 1



- Queda embarazada de su hija a los 19
- Se casa (1977).
- Nace Rosa (1978)
- Van a Colombia (1979/1980) (estarán 10 años). Allí trabaja en una tienda con una señora de Barcelona. Pierde el miedo al público; las clientas la adoran
- Nace su hijo Ramón (1988). Problemas perinatales: autismo (ahora tiene 24)
- Vuelven a España (1989/1990). El motivo fundamental es cuidar al niño
- Se separan en el 94 (17 años casados) (El marido se va con una prima suya)
- Desde el 2005 está con una nueva pareja, Marcos (viudo, con un hijo propio). Se siente muy cuidada por él. Viven en Barcelona.
- Diagnosticada de agorafobia, depresión, fibromialgia, dolor crónico, invalidez 76%, síndrome sensibilidad química múltiple. Los primeros ataques de ansiedad ya en Suiza y después en Colombia.
- A finales de marzo de 2012 inicia terapia de grupo que termina en junio 2015.

## EL RELATO AUTOBIOGRÁFICO

A los dos meses de iniciada la terapia de grupo, se da la circunstancia de que la ausencia simultánea por distintas razones de los demás miembros del grupo permite desarrollar una sesión individual con ella donde con la ayuda de los

terapeutas (los autores del artículo) recompone su historia de vida, evitando en todo momento referirse de modo explícito a la experiencia de abuso sexual por parte de su padre.

### **Infancia y adolescencia**

H.: *Hasta los 8 años estuve con mis abuelos. Luego a los 8 me llevaron a Suiza mis padres. Y luego pues, por decisión de ellos me trajeron a España otra vez, a los 12. Tuve una infancia bastante movida.*

T.M.: *Una infancia internacional.*

H.: (sonríe) *Más o menos... Sí, pero bueno también me trajo, me aportó cosas nuevas... sobre todo la situación que había entonces aquí, y ver otras cosas también fuera que eran tan diferentes...*

T.M.: *¿Y cómo te sentiste allí?*

H.: *Extraña*

T.M.: *Extraña. Una buena definición. De repente pasar de un ambiente...*

H.: *A ver, de un ambiente muy protector por parte de mis abuelos a un ambiente que para mí era hostil, extraño y hostil. Porque bueno, en todos los aspectos, a nivel familiar y luego a nivel escolar que no me gustó... Ni a nivel familiar ni a nivel escolar, ni...*

T.M.: *Y eso influyó para que te mandaran otra vez a España.*

H.: *Sí. Creo que fue un poco como un castigo. Porque no me enviaron con mis abuelos, me enviaron a un colegio interna, donde estuve hasta los 18 años.*

A propósito de su estancia en Suiza, Heidi aprovecha para hablar de la calidad de la relación con su familia, padres y hermano, en ese periodo de los ocho a los doce años, después de haber pasado una infancia idílica con los abuelos maternos. En referencia a los padres comenta

H.: *Yo no los conocía, es que, no había convivido con ellos tanto... y tampoco ellos se habían esforzado mucho. Entonces...*

T.P.: *¿Con los dos, tanto con tu madre como con tu padre notabas esa falta de cariño?*

H.: *Si, si con los dos. Totalmente. No eran cariñosos...*

T.P.: *¿Tú tenías más hermanos?*

H.: *Tengo un hermano, 14 meses más pequeño.*

T.P.: *¿Y tu hermano también sentía lo mismo, también notaba esa falta igual?*

H.: *Si lo que pasa que mi hermano se quedó en Suiza con ellos... y yo me fui al internado... Pero bueno sí, las carencias, mi hermano también igualmente tiene las mismas, las sigue teniendo, aunque él ahora vive en el pueblo, muy cerca de ellos, como a 20 metros una casa de la otra...*

T.P.: *¿Y tú con tu hermano te llevas bien, tienes buena relación con él?*

H.: *Mucho, mucho, mucho. Tenemos un vínculo muy fuerte. Aunque él esté*

*allí y yo aquí... Nos queremos mucho. Nos hablamos casi cada día.*

### **Matrimonio con la primera pareja**

Continuando el diálogo y, a instancias de los terapeutas, Heidi retoma el tema de su matrimonio y primera pareja

T.M.: *¿Y luego cuando saliste del internado...?*

H.: *Pues... empecé a estudiar informática, en aquella época perforista (los ordenadores leían fichas perforadas). Pero bueno, le daba más importancia en aquel entonces al sentirme ya fuera del colegio. Me sentía, pues algo especial... Porque al salir del colegio, te encuentras sola... estaba en un piso compartido. Tener dijéramos mi vida. No la sabía administrar tampoco, porque nadie me había enseñado... Y no tenía referencias, tampoco. Y era, bueno, pues un divertimento total, Y pues con el primer chico que salí me quede embarazada con 19 años de mi hija. Y bueno, mis padres hicieron todo lo posible para llevarme a Suiza, incluso para que abortara.*

T.P.: *¿Tus padre no querían que tuvieras al niño?*

H.: *No, no... Más que nada por ellos, o sea por lo que dirán y por muchas cosas más. En aquel momento yo tampoco era consciente de lo que llevaba dentro. Pero sí decidí, me dejé influenciar más por la parte paterna de mi hija. Por parte de sus padres, su madre sobre todo es muy religiosa, muy convencional, entonces dijéramos que el apoyo de ella de tenerlo que me quería mucho, de envolverme de una manera muy especial. Y decidimos tenerlo.*

T.P.: *¿Os casasteis?*

H.: *Si, mis padres nos pagaban el apartamento, yo ya no seguí estudiando, yo atendía a la niña.*

T.P.: *¿Tú eras feliz en aquella época?*

H.: *Sentía que tenía algo mío que nunca había tenido..., mi hija y eso me hacía muy feliz. Porque, el depositar todo lo que anhelabas dar a alguien y no podías porque el que tengas falta de cariño por parte de tus padres, de tus familiares... Porque ellos lo veían de otra manera, que lo tuvieras todo, los caprichos, que te pagaran todo, pero eso no era suficiente, me faltaba el acercamiento, no había confianza. Yo, todavía hoy, los conozco muy poco...*

La historia de su matrimonio empezó, sin embargo, a torcerse desde casi ya el primer momento, terminando en separación al cabo de unos años:

T.P.: *Estabas hablando entonces de que habías tenido a tu niña con 19 años y estabas viviendo con el padre de tus hijos. ¿Y entonces estabais bien, él te quería, él estaba por ti, te apoyaba, cómo iba la relación con tu marido?*

H.: *Mal; ya al empezar, cuando empezamos a vivir juntos..., ya la primera noche fue diferente. Era una máscara lo que tenía, se quitó la máscara...*



T.P.: *¿Y cómo lo notaste, qué veías en él?*

H.: (Suspira) *Hechos y acciones. Violencia psíquica... Aquí mando yo y aquí soy yo, y aquí ordeno yo.*

T.P.: *¿Y no habías notado nada de estos rasgos antes?*

H.: *No, yo estaba ensimismada; ¿qué puedes ver de malo?, no sé, nada...*

T.M.: *Estabas... me voy a inventar una palabra, estabas “enelmismada”...*

H.: *Si..., “enelmismada”, estaba claro, enamorada. Además se encargaba de que no lo notara porque sabía hacerlo muy bien. Él me quería para él y lo consiguió y cuando me tuvo, es como cuando quieres conseguir algo y luego ya lo dejas allí, ya está, ya lo has conseguido...*

T.M.: *¿Y él quería tener la hija? O era la madre la que quería...*

H.: *No, no, porque luego en muchas ocasiones me dijo que le había estropeado la vida. Él es un poco mayor que yo. Pero bueno, había vivido más que yo y había estado en el mundo más que yo y sabía manejar la situación, sabía dónde se movía y yo no, yo era muy inocente.*

T.P.: *¿De quién te aisló o de qué te aisló?*

H.: *Pues de todo y de todos. Por parte de su padre, la mayoría de la familia vive en Colombia y nos fuimos a Colombia con la niña. Allí estuvimos 10 años, lo pasé fatal lo pasé muy mal... porque... luego al cabo de los años y todo esto, me di cuenta que se fue allí porque él estaba realmente enamorado de una prima suya, que vivía allí y esa historia continuó en paralelo.*

Esta dinámica relacional llevó con el tiempo, después de 17 años de matrimonio y de la aparición de una tercera persona, a la separación de la pareja. Sin embargo la separación no modificó las cosas sino que acentuó el maltrato tanto físico a través del hijo como sobre todo psicológico:

T.P.: *¿Pero cuándo te separaste de tu marido, hace cuánto?*

H.: *Pues en el 94. Aunque bueno separarnos, separarnos..., pues no, psicológicamente yo seguí muy unida a él hasta hace poco... porque me seguía manipulando, es un manipulador nato.*

T.M.: *¿Cómo era el maltrato psicológico? ¿Se basaba en qué?*

H.: *Últimamente a través de mi hijo, una manipulación a través de Ramón, porque sabe que estoy muy unida a él. Sí, que bueno lo maltrataba a él pero no me di cuenta hasta hace 3 años, que ya no ve a Ramón. Le pegaba, lo manipulaba en contra mía, pero una barbaridad.*

T.P.: *¿Pero te amenazaba de qué forma?*

H.: *Bueno pues que a mí me iba hacer no sé qué, me iba hacer no sé cuánto, que yo era una puta... por qué bueno, estoy con mi nuevo compañero con el cual estoy inmensamente feliz. Y bueno pues, manipulaciones, improprios y... que se le puede hacer a un hijo que tiene la mentalidad de 7 o 8 años..., aunque haya cumplido los veinte.*

T.P.: *¿Alguna vez te pegó?*



H.: *Lo intentó pero no llegó a hacerlo, porque me hubiera defendido, él es alto pero yo también lo soy (se ríe). Y bueno, ahora no estoy fuerte, pero antes lo estaba y podía defenderme y no creo que se atreviera a pegarme. Yo creo que era una forma de amenazarme. Y... con decirme que él me podía pegar y que no se iba a notar... que sabía cómo hacerlo...*

T.M.: *Sin dejar señal*

H.: *El trato de él conmigo no era de igual a igual, a mí me ha visto siempre inferior y como tal me trataba. O sea él sabía mis debilidades, mis puntos flojos y mis problemas emocionales, y entonces claro, jugaba con todo eso.*

### ***Dependencia afectiva en la primera relación de pareja***

La aparición del maltrato en la relación de pareja, Heidi la explica en función de la fuerte dependencia que desarrolló hacia Antonio, el primer marido, a causa de su falta de referentes internos.

T.P.: *¿Y tú que hacías, qué pasaba para que tu estuvieras con tu ex durante tanto tiempo sin estar bien?*

H.: *Era la dependencia, tenía una dependencia muy fuerte de él, a nivel emocional. Por qué a ver a nivel económico, yo siempre he trabajado, siempre me he defendido muy bien a nivel económico. Nunca tuve que pedirle dinero a él para comprarme algo, porque yo ganaba mi dinero. No tenía esa necesidad.*

T.P.: *¿Y de qué tenías necesidad de él?*

H.: *Pues es algo inexplicable cuando dependes de alguien emocionalmente... Crecí con él, me hice con él, era como, como su perrito...*

T.M.: *Ya, la voz de su amo.*

H.: *Si, para vestirme me ponía a lo mejor un escote o vestido corto y me decía ¿estás como una puta! Y sin embargo si íbamos salir, si íbamos a cenar me decía ¡ponte eso! Y yo decía pero bueno si me has dicho el otro día que... y decía pero... ¡que te lo pongas! Y me lo ponía...*

T.P.: *¿Tú le hacías caso en todo? Vivías a través de él... ¿Tú no sabías lo que querías y lo que no querías?*

H.: *No, no lo sabía. Yo era muy inestable. Muy inestable*

T.P.: *¿Y te sentías apoyada por él, como que era un apoyo en tu vida?*

H.: *Bueno... yo iba en función de él, él decidía, quizás también era cómodo. A parte él era el que decidía para todo. En ese sentido nunca lo había pensado eso... es que a lo mejor también por comodidad. Claro es que ahora empiezo a ver las cosas desde otro punto de vista.*

T.M.: *Puede ser una comodidad que viene del hecho de que, al no desarrollar un criterio propio, se toma uno de prestado. Es como el prêt à porter, o el vestido a medida... Si voy y encuentro un vestido hecho pues me lo pongo y ya está. Porque así no me lo tengo que hacer... Pero luego resulta que me aprieta que me sujeta... pero... Y así le gustaba y le tengo.*

H.: Si

T.P.: *¿Cómo te veías tú sin él en aquella época?*

H.: *Desnuda*

T.P.: *Desnuda... ¿Que no serías capaz de funcionar en el mundo sin él?*

H.: *Es más cuando nos dejó estuve sin funcionar mucho tiempo. No podía o sea me quedé que no sabía por dónde tirar. No sabía qué hacer, no sabía adónde ir, no sabía a dónde ir de vacaciones... No sabía nada.*

T.P.: *¿Entendías lo que te pasaba en esa época o no entendías nada?*

H.: *Nada. No entendía nada.*

T.P.: *No entendías nada. Simplemente te sentías perdida.*

H.: *No, no; me sentía mala. Muy mala. Muy mala. Yo era muy mala. Porque yo era mala. Para mi familia, para todos. Porque me dejó esa persona, tan buena, tan trabajador, tan luchador...*

T.P.: *O sea, tú no le hacías tener una buena vida. Por eso te dejó... ¿Y cómo eras mala? ¿Qué hacías para ser mala? ¿Lo tratabas mal?*

H.: *Lo trataba mal; no le hacía caso, no era una buena mujer, no era lo suficientemente sumisa, no era lo suficientemente trabajadora en casa. No era suficientemente mujer.*

T.M.: *Ahí hay algo más que hacer las cosas mal. En ese juicio hay una invalidación. Es un no valer. No solamente no hacer las cosas bien, sino, no valer.*

H.: *Exacto; no valía. No valía para nada.*

T.M.: *Eso te lo hacía sentir él o...*

H.: *Eso fueron las palabras de mi padre. Cuando nos separamos. Porque claro, de cara a la familia tuvo que irse, porque era insostenible la vida en casa.*

T.P.: *¿Y tu padre te dijo que no valías nada cuando tu ex te dejó?*

H.: *Bueno, para él nunca he valido nada, pues...*

T.M.: *También te lo decía tu padre ¿Y tu madre?*

H.: *Igual. Sí, sí... Incluso, pues, mi madre: “¿Cómo es que has tenido otro hijo?”, “Mira lo que has traído de Colombia”; en referencia a Ramón, por ser como es.*

T.P.: *O sea, te echaban en cara que Ramón naciera con alguna deficiencia.*

H.: *Todo, todo. Incluso llegaron a justificar que él se fuera de casa, porque ¿cómo se puede aguantar un niño así en casa? ¿Cómo puede estar una persona así que trabaja tanto? Yo tenía a Ramón y tenía a Rosa y trabajaba. Yo he trabajado siempre ¿Qué culpa tenía yo si le quedaban dos camisas en el armario y tenía que escoger entre dos camisas, porque no había más planchadas?*

T.P.: *Tú te encargaste de la educación de tus hijos siempre ¿Él no te ayudó nada en la educación?*

H.: *Mis hijos los he educado yo. Él no, para nada, al contrario. Siempre*

*lo he dicho: he sido niña, madre y luego mujer. Aprendí a ser mujer hace muy poco. No sabía serlo.*

T.P.: *¿Qué es para ti ser mujer?*

H.: *Ser adulta... Muchas cosas.*

T.M.: *Niña, madre... y entonces ¿con él qué eras?*

H.: *Nada.*

T.M.: *Cuando dices mujer, quieres decir persona o quieres decir...*

H.: *Persona también, claro... y poder decidir por mí misma, saber lo que quiero, saber amar.*

T.P.: *¿Desde hace cuánto que sabes esto?*

H.: *Unos ocho años que empecé a saber. Y desde hace unos cuatro aprender, dijéramos, a liberarme de las cosas del pasado, dijéramos... ir dejando todo ese lastre y aprender a vivir. Y lo malo que se convierta en recuerdos, y aprender a vivir con ellos. Y aprender a perdonar.*

T.M.: *A perdonar ¿A quién o qué has perdonado?*

H.: *Al pasado.*

T.M.: *¿En ese pasado estás tú también dentro? ¿Tú te has perdonado también a ti?*

H.: *Por supuesto. Aprender a que yo no he sido culpable de nada de lo que ha pasado. He sido culpable por ser complaciente, por dejar que me hicieran daño, por no saber diferenciar, por muchas cosas. Y es difícil, también, perdonar, cuando no puedes hablar de ello con la persona a la que perdonas.*

A través de esta relación Heidi esperaba compensar sus déficits de autoestima, pero lo que consiguieron las relaciones con ella fue aumentar la dependencia y someterla al maltrato. Hasta que con un largo trabajo terapéutico no logró desvincularse de esa *regulación siconómica compensatoria*, todo su deambular por los servicios médicos o psiquiátricos fue un confirmar una visión de sí misma como enferma:

H.: *... Y después yo pensé que teniendo un bebé y teniendo un marido, que iba a ser todo diferente y no fue. Porque era una persona mala, me daba maltrato psicológico silencioso, de ese que nadie se podía enterar y yo siempre era la mala para todos, y la rebelde, y fue terrible ¿Cómo voy a saber estar relajada si nunca he podido estarlo? Y mi cerebro no sabe dormir, no sabe nada.*

T.: *¿Por qué has de estar en alerta? ¿Ahora qué te pasaría?*

H.: *Que volvieran a hacerme daño.*

T.: *¿Y en qué te pueden hacer daño?*

H.: *No lo sé, no lo sé (llora). Es que siempre me han hecho daño. Y siempre la gente se ha aprovechado de mí y de mi inocencia, y me han hecho daño, siempre acabarán haciéndome daño. Y yo, en cuanto veía una mijita así de cariño ¡huuu..!, me enganchaba como una lapa, y siempre acababa*

*escaldada. Pero no lo sabía ver. Yo no tenía la intuición esa de... Soy muy inocente, soy como una niña y me da rabia también ser una niña.*

## EL PROCESO TERAPÉUTICO

La dificultad para poder hablar de su experiencia del pasado preside el proceso de terapia de Heidi en el grupo durante muchos meses. A pesar de tener la oportunidad de hacerlo en alguna sesión individual, Heidi se reserva a la espera de alguna ocasión que ella considere adecuada para revelar el secreto del que no puede hablar por falta de confianza, sentimiento de culpa y vergüenza. En una sesión posterior, casi un año después el tema de conversación es precisamente la necesidad de hablar y la dificultad para hacerlo.

*H.: A mi hay cosas que me han pasado que me hubiera gustado hablar con alguien con quien tuviera confianza, que yo supiera que esta persona me está escuchando y pudiera darme su opinión. Claro, lo malo es que cuando no eres capaz de transmitir, no tienes las herramientas para hacerlo.*

*T.M.: O no tienes, a lo mejor, a la persona que te escuche...*

*H.: Exactamente, que te quieran escuchar. Y eso, pues es bonito, tener a alguien con quien hablar, Yo creo, bueno, seguramente he sido yo quien no ha sabido confiar en las personas que han pasado por mi lado, alguna habría en quien yo hubiera podido confiar, pero no he sabido hacerlo y a veces, pues... estás lleno de cosas y tienes que hacer algo con ellas...*

*T.M.: O escribirlo.*

*H.: Escribirlo, escribirlo, sí. Pero, una vez que lo escribía tampoco quería que cayera en manos de alguien que no lo supiera interpretar, no tenía a las personas confianza... entonces lo quemaba. Además, lo quemaba para que mis hijos no lo vieran, y no lo compartía con nadie. Cuando estás con una persona con la que, por ejemplo, compartes tu vida... hay cosas que son íntimas tuyas que a lo mejor no las das a conocer... a lo mejor eso son los recuerdos que tienes... Claro que sí, hay cosas que te han sucedido, que te han marcado, pues necesitas buscar a alguien a quien contarlo...*

*T.P.: Pero tú has hablado con algún psicólogo, por ejemplo...*

*H.: Claro. Yo no estoy diciendo que tenga todavía ese problema. Lo he tenido, y he estado, desde pequeña, con problemas Y... no se ha solucionado, es decir, yo siempre decía, me hice yo a mí misma, porque nadie me daba una solución, nadie me ha dado las herramientas ... Hay cosas que necesitas ayuda, o sea... Y llega un momento en que dices... a ver, ¿con quién puedo hablar yo esto?... No siempre encuentras la persona idónea, porque tú ya sabes con quien quieres transmitirlo, con alguien que te dé unas herramientas, que te solucione ...*

*T.P.: O que te sepa escuchar y...*

*H.: Yo ya he tenido como a 5 o 6 psicólogos. Y no he solucionado nada porque no me transmitían confianza. Nunca había compartido estas cosas*

*con nadie, porque te vuelves reservada, te haces callada... Te cuesta transmitir lo que tienes, tienes miedo porque son cosas que no suceden normalmente, y cuando sucedieron, te han hecho sentir mal y te han hecho sentir culpable... y entonces tienes miedo a transmitirlo y a la opinión que tengan de ti, a la idea que se formen de ti y al juicio... Y cuando llevas una culpa encima y todo este peso encima, es muy difícil transmitirlo a nadie, porque, a parte, las personas que te han hecho daño siguen vivas y sigues teniendo miedo porque esas personas no te han perdonado.*

*T.M.: ¿No te han perdonado? En ese caso, parece más bien que necesitas tú perdonar, no que te perdonen.*

*H.: Cuando son personas tan cercanas... que están ahí todavía... Si, entonces es... es difícil, es difícil... Entonces, que yo les haya perdonado, para seguir y a continuar con mi vida Y dejarlo ahí pero... llega un punto en que necesitaría que me vieran de otra manera. Que vieran que yo he evolucionado, que no pasa nada, que yo no tengo por qué hablar de esto, ni comentárselo a nadie porque quien lo tiene que saber, ya lo sabe. Entonces, que me vieran como una persona, como lo que soy ahora No que me sigan viendo como ellos me veían antes. O lo que habían hecho de mí.*

*T.M.: ¿Para ti es igual el perdón que la reconciliación? Porque yo no sé si pretendes la reconciliación.*

*H.: No, me gustaría que en lo poco que les queda a ellos y lo poco que me queda a mí... me gustaría la reconciliación... Es que ellos no ven el problema.*

*T.M.: Ahí está donde el tema todavía no acaba de evolucionar. Porque perdonar a veces no significa sólo decir, “vale, te perdono”, sino, “te perdono y te libero de tu carga”.*

*H.: Sí, si yo le escribí una carta, muy densa, pero nada.*

*T.M.: Si te liberan de tu carga significa que yo no voy a necesitar una reparación. No es tan fácil perdonar. Perdonar quiere decir que yo ya renuncio, pero renuncio porque no necesito la reparación, ni siquiera la quiero... Renuncio a la reparación. O sea, prefiero no tener más contacto... A veces hay que cortar para perdonar.*

*H.: Pero, por ejemplo... la persona que más daño me ha hecho en mi vida, no ha cambiado nada. Físicamente no puede, pero mentalmente sí, y lo malo es que cuando estoy delante de él, se me desmorona todo, y entonces digo, a ver, Heidi, ¿qué has estado haciendo hasta ahora? Entonces digo relájate, piensa en todo lo que has hecho, piensa quién eres, que tú vales mucho, o sea, claro que sí que hablo conmigo misma y no pasa nada, es él, pero me afecta, porque claro, tiene un trato con tus hijos, tiene un trato con tu marido y es diferente con todos ellos, ¿me entiendes? Y entonces...*

Una característica frecuente en el discurso de las personas abusadas, que se pone de relieve en este diálogo, es la dificultad de hablar del abuso y del abusador.

Para el lector de este artículo puede resultar evidente, dada la información que se le ha suministrado hasta el momento, que Heidi se está refiriendo a los abusos sexuales continuados cometidos por su padre durante su estancia en Suiza entre los ocho y doce años. Pero si se atiende al desarrollo del diálogo se puede observar cómo ella alude genéricamente al daño que le han hecho sin especificar ni el acto ni el agente, hasta el punto que las pacientes creen que está hablando del primer marido. Sólo los terapeutas deducen que habla del padre, pero a estas alturas solo “sospechan”, no tienen conocimiento cierto todavía, que se trata de un abuso sexual continuado.

La prosecución del diálogo, centrado ya sobre el maltrato de los padres, elude sistemáticamente el tema del abuso sexual, aunque le es aplicable totalmente, orientando la atención de la audiencia sobre el autoritarismo del padre y la rebeldía de la hija. A pesar de las preguntas “facilitadoras” de los terapeutas, nacidas de la “sospecha” sobre el abuso sexual llevado a cabo por el padre, Heidi mantiene un discurso coherente sin dar a entender en ningún momento, aunque sí dejando entrever, la presencia de esa experiencia continuada. Los terapeutas prefieren respetar el ritmo de la paciente y no provocar una “confesión” forzada que podría poner en entredicho la confianza que se está construyendo en el grupo. Están seguros de que ya llegará el momento en que finalmente pueda abrirse del todo, pero que no es ése, todavía.

T.M.: *¿Y qué hubieras querido perdonar o a qué te refieres ahora?*

H.: *A poder hablar de lo que pasó, de las cosas que pasaron... por qué pasaron, por qué lo hicieron..., por qué motivos.*

T.M.: *En ese caso, ¿con quién tendrías que hablar?*

H.: *Con mis padres; mi padre sobre todo. Mi padre fue el más culpable de todos.*

T.M.: *Tu padre. Parece que es un tema que te remueve especialmente, hablar de tu padre.*

H.: *Todavía me cuesta. Es que, claro... luego con la perspectiva del tiempo, dices ¿pero por qué? Es doloroso... doloroso. Pues ahí, dentro de ese hogar, se han violado todos mis derechos, pero como persona y como niña.*

T.M.: *¿Tenías consciencia de alguno de tus derechos?*

H.: *A ver... no consciencia en sí, porque, al fin y al cabo, era una niña, pero me imagino que cuando alguno de esos derechos se violaba, sabía diferenciar lo que era bueno y lo que era malo. No porque lo haya vivido, sino porque había vivido lo bueno y había pasado lo malo y... entonces claro que sabía diferenciar una cosa de la otra.*

T.M.: *Pero luego, cuando el maltrato lo recibiste tú, ¿cómo lo vivías?*

H.: *Estás en un círculo tan cerrado, que te sometes; y vas adquiriendo una dependencia. Y esa dependencia hace que obedezcas, porque no hay nada más.*

T.M.: *Ahí también es dónde te cuestionas si te acomodaste...*



H.: *Sí. Y como vida en familia es lo que conocí. No conocía otra, porque esa, según ellos, era la que valía; eran los padres.*

### ***El reconocimiento del abuso***

Esa oportunidad llegará casi exactamente dos años más tarde, en marzo de 2014. En el grupo se está hablando del perdón y a este propósito comenta el terapeuta:

T.M.: *La gente antes, en el lecho de muerte, pedían confesión, se sinceraban, era el momento de hacerlo. De sincerarse consigo mismo, también. He hecho cosas mal y he hecho cosas bien*

H.: *Para mí sería que mi padre en su lecho de muerte me pidiera perdón*

T.: *¿Y qué tendría que decir para pedir perdón, realmente?*

H.: *Que se ha equivocado en muchas cosas, en someterme, en reproches en que nada lo hago bien. Lo que pasa yo vivo a mil kilómetros de distancia y no me apetece estar con ellos porque he tenido también esta postura de que si externamente no puedo cambiarlo, prefiero alejarlo de mi vida. Yo respeto su forma de vida y ellos empiezan a respetar la mía. Pero hay muchas cosas en medio que están sin hablar.*

T.M.: *¿Tu padre se podría arrepentir de algo?*

H.: *De los abusos. Es que nunca he hablado con esto de él. Para él no han ocurrido... Tenía que someterme de alguna manera. Y fue la única que encontraron.*

T.P.: *De someterte.*

H.: *Sí, que me iban a domar. Yes lo que nunca consiguieron, nunca hubiera estado a su lado.*

T. P.: *¿Tu padre te ha pegado?*

H.: *Nunca me ha pegado. No sé lo que es el maltrato físico. Jamás he recibido maltrato físico. Pero sí psicológico, por esa misma situación*

T. P.: *¿Cuando hablas de abusos?*

H.: *Abusos sexuales. Para mí me han herido más psicológicamente que las marcas que me dejaba en las piernas.*

UNA PACIENTE: *¿Pero eso se perdona cómo, contextualizando cómo?*

H.: *Se perdona porque tienes que seguir, tienes que llegar a sentirte limpia y sentirte libre.*

UNA PACIENTE: *Pero hay una parte de ti que dice que cuando tu padre se muera quisieras que te pida perdón.*

H.: *No, no quiero que me pida perdón; me gustaría, que es otra cosa. El recuerdo está ahí toda la vida, esto no lo puedo olvidar. Me gustaría que me pidiese perdón, sí. Sería una manera de reconocer que me ha hecho daño. Te perdoné, pero no estuvo bien lo que hiciste. Con el tiempo el daño físico se esfuma. Aunque a veces, por ejemplo en la playa me miraba la entrepierna y me sacudía con las manos, o la postura de estar así*



*apretando las piernas sin darme cuenta, hacía fuerza con las piernas inconscientemente.*

T.P.: *Que te sentías culpable, ¿significaba que te merecías eso?*

H.: *No. Conectaba con que era malo. Me estaba haciendo daño porque era la manera de someterme, porque contestaba, porque no callaba, porque no consentía, porque no estaba de acuerdo, porque era contestaría.*

T.P.: *¿Tú lo vivías como un castigo?*

H.: *Era un castigo. Era la forma de someterme*

T.M.: *Y ¿no lo vivías como un impulso de él?*

H.: *No. En ese sentido, a nivel sexual, era muy inocente. Yo tenía entre los nueve o diez años y así hasta los doce. Sexualmente era muy inmadura; no me vino la menstruación hasta los catorce, casi los quince. Y no sé, no me venía eso a la cabeza.*

T.M.: *Si te parece oportuno me gustaría profundizar un poco más; porque esa construcción de esa experiencia como un castigo me parece muy curiosa. ¿No podías interpretarlo como algo de él y para él, como un deseo o un impulso suyos?*

H.: *Pudiera ser, ahora que lo he analizado; pero yo no le veía así. Porque mentalmente en esos momentos yo no sentía que era una relación de un hombre y una mujer, de su deseo.*

T.M.: *De un deseo, de un impulso...*

H.: *Yo lo veía como un castigo, como un someterme; porque yo sentía que era desobediente, que era mala para ellos: no ver el sacrificio que hacían por nosotros, el no quererlos, el no llamárseles padres, “papa y mama”, porque no me salía.*

T.M.: *Ya, ¿entonces podías llegar a pensar que te lo merecías?*

H.: *No; yo no me lo merecía. Yo no sabía por qué era mala. Me decían que porque no obedecía, porque no era buena hija, porque no les quería. Me estaban obligando a quererles, cuando yo no los veía con como padres*

T.M.: *Y el hecho de que te castigaran ¿cómo lo vivías?*

H.: *Muy mal, muy sola, muy injusto. Me sentía sola en esos momentos me sentía abandonada por mis papas y por mis abuelos, porque dejaron que me fuera con ellos. Hubo un momento en que me bajé a la piscina y no quería salir, me quería dejar hundir, con la boca abierta. Y el socorrista me sacó; me tuvo que hacer el boca a boca.*

T.P.: *¿Y tu madre no sabía nada?*

H.: *Sí que lo sabía. ¿Cómo no lo iba a saber una madre? Ella los sábados iba al mercado y me dejaba sola con él*

T.M.: *Dejaba el camino libre. Era cómplice.*

H.: *Totalmente, totalmente*

### ***Carta al padre***

Más adelante, en carta dirigida al padre describe de este modo los abusos cometidos por él, a fin de confrontarle con la experiencia y de poder expresar de una forma directa, aunque sin transmitirle físicamente el escrito, sus pensamientos y emociones:

*“Ves a esa niña que está enfrente tuyo... sí la que está en ese portal oscuro y tú estás enfrente, mirándome a los ojos, llenos de pánico... Yo te miro y con los ojos te digo que con desconocidos no puedo hablar... Aquella niña no puede entrar dentro está muy oscuro... siento que sus pies están pegados al suelo... ¿lo ves? ¿Ves cómo tiemblan mis mejillas? Dentro de casa ¿quién hay? no está mamá, Paco no está... Cuando estoy sola, tú me haces daño y cuando estamos te ríes del daño que me has hecho, ¿lo ves?... ¿ves la vergüenza y el miedo, lo ves?? ¿Por qué, hoy en día todavía lo sigues haciendo, por qué porqué....? ¿De qué soy culpable? ¿De qué? No encuentro respuesta en tus ojos... tu rabia..., tus frustraciones..., todas tus cosas malas me las has hecho sentir siempre a mi... A ti te hicieron sentir un mal hijo... tu madre te repudió un montón de veces... por ser todo lo que ella no deseaba para su hijo mayor.... has tenido una hija del pecado, con la mujer que no habían escogido para ti... yo soy todo eso para ti... Y mamá, ¿dónde está mamá en todo esto? ... allí loquita por ti, vive para ti, lo eres todo para ella, ella se fue detrás de ti y tus ideas.... Mamá, se fue y cada vez que venía te la volvías a llevar, ¿por qué le faltaste al respeto abusando de su querida hija? Todo sigue igual para ti, no importan los años, nada cambia, todo es rutinario... Me marcaste toda mi vida... Mi vida ha ido pasando y pensando siempre en los demás, qué dirán, qué pensarán, ya no me querrán, sintiéndome siempre inferior a los demás, sin pasar la línea “oculta” a todos. ¿Sabes, siempre he deseado un padre de verdad? si, un padre y una madre, para poder presumir delante de los niños del pueblo, así ya no podían decir que no tengo padres, que solo tengo abuelos [...]”*

### ***La superación de la dependencia: el trabajo con la pareja actual***

Hasta la aparición de los síntomas, Heidi se definía como una mujer resuelta, activa, ejecutiva y divertida. Con la fibromialgia progresivamente va restringiendo las actividades hasta la situación actual. La demanda explícita implica síntomas físicos relacionados con la fibromialgia, si bien describe aspectos como la confusión, la falta de diálogo real con su pareja reciente, con problemas físicos que también implicaban inapetencia sexual y alimentaria, e incluso agorafobia, dificultades funcionales (no puede cocinar) y episodios distímicos y depresivos que sugerían aspectos mucho más profundos de dolor y heridas en la esfera emocional y afectiva. Refiere también pérdidas de control, sensaciones disociativas, sensación de culpabilidad y de cobardía, e incluso describía el intenso amor por su pareja

actual como “doloroso” físicamente, “ya que nunca había sentido nada igual”. Casualmente, una vez consolidó su amor con Marcos, los síntomas avanzaron a pasos agigantados, añadiéndose nuevos diagnósticos que la incapacitaron severamente, pasando a depender totalmente de él, hasta la ruptura reciente de dicha relación. En la primera visita plantea una buena imagen, positiva, muy ligada a Marcos, su pareja, a quien conoció hace unos siete años.

H.: *“Si, él (en referencia a Antonio, el ex--marido) nos dejó pero le seguíamos perteneciendo... y así ha sido. O sea, ahora me sigo dando cuenta... ahora que tengo un compañero (Marcos), que estoy muy enamorada de él... “Él me enseñó a hacerlo...pero me está costando muchísimo... entrar en la relación...” “Porque es una persona que es totalmente contraria, opuesta y se me hace todavía difícil creer que una persona me pueda querer como yo soy. Y..., como yo soy realmente, y como era este hombre también, con la relación...y mis valores, lo que yo valgo... el apreciarme por algo, no se...”*

Más adelantada la terapia, revela problemas personales y de pareja, empeoramiento de los síntomas psicofísicos con reagudización de las crisis de ansiedad. Avanzado el proceso terapéutico, a medida que aumenta la capacidad de autoafirmación de Heidi, se produce un distanciamiento progresivo de Marcos, sobre todo tras descubrir en él adicciones a drogas y al sexo, hasta tomar la decisión unilateral de poner fin a la relación, por la anulación e invalidación progresivas que había ido sufriendo.

T.M.: *Hay una cosa interesante a nivel más general, que luego se ha reproducido con tus parejas. ¿Sabes a qué me refiero?*

H.: *Sí, al maltrato... Pero lo interesante para mí es que creo que con Marcos lo he roto, lo he podido ver; y además fue ya este último año, lo vi claro. Pero tengo un escrito de hace ya cuatro años donde Marcos no queda bien parado a nivel de relación. Había una carencia emocional y luego como una dependencia al maltrato que se iba repitiendo el patrón que tenía que siempre de sometimiento.*

T.M.: *Incluso el maltrato es una demostración de que se fijan en mí que me tiene en cuenta: te castigo a través de someterte y a eso le llamo “amor”.*

H.: *He sido niña y he sido madre, pero no mujer. Ahora soy mujer. Por eso cuando yo empecé a ser yo, discutimos con Marcos hasta que se fue... Lo que me hace sentir bien en ese proceso es que lo hice yo sola, no lo comenté con nadie y es como lo quise hacer, de esta manera.*

T.M.: *Un proceso personal y propio*

H.: *Sí. Eso me hace sentir muy bien.*

T.M.: *Me gustaría añadir un comentario de tipo general: cómo a veces uno construye una experiencia que se da entre dos, en función de la representación que se hace de sí mismo en esta relación y no ve la posición del otro, porque por ejemplo, tú interpretas como un castigo lo que era un someti-*

*miento, que es distinto; y un sometimiento al deseo o impulso del otro; no poder detectar, esto te ha pasado también con Marcos, que iba a la suya y que estaba por ahí teniendo otras cosas, que tomaba cocaína, no veías la parte del otro; estabas como ciega a la parte del otro.*

H.: *Si totalmente. Y eso ¿por qué es?*

T.M.: *Si uno se pone en la posición de abajo no ve la de arriba.*

H.: *Y cuando vas viendo como cosas dice esto qué es. Es como un despertar. Luego ya te va viniendo todo y vas hilvanando. Es increíble cómo van viniendo las cosas.*

T.P.: *Tienes una capacidad para relacionar esto que antes no tenías, de atar cabos, de reflexionar y relacionar que antes no tenías.*

H.: *Y de defenderlo, porque la otra persona dice que estás loca, que estás mintiendo. Y tener la capacidad de defender eso. Llegó un momento en que pensé que estaba loca de verdad aquello era de otra manera y me decía que no...*

Recuperado el control de la medicación, que había dejado en manos de Marcos, asume la gestión de los aspectos médicos de forma más autónoma, llegando a descubrir una cierta sobredosificación medicamentosa que la hacía estar “más confusa, dormitando, enlentecida”, durante toda esta última etapa.

Después de la separación el cambio es espectacular. Heidi abandona las muletas en las que se apoyaba para asistir al grupo de terapia, se desprende de la mascarilla de carbono que la protegía de la aspiración de las sustancias químicas en suspensión y que hacía difícilmente inteligible su discurso, está más comunicativa y participativa, las puntuaciones en los tests de depresión han pasado de muy grave (27 puntos en el BDI) a muy leve en el espacio de 5 años.

## RESILIENCIA

El proceso terapéutico de Heidi es una muestra fehaciente del poder de las personas para recuperarse de los traumas sufridos y (re)construir los eslabones perdidos o rotos de la cadena evolutiva en el camino hacia la autonomía. La enorme variedad de síntomas que acompañan a Heidi durante gran parte de su vida son muestra de los intentos adaptativos fracasados durante años. Los inicios de su vida parecen condenarla ya a una anulación ontológica o invalidación existencial

T.M.: *¿Entonces no te tocaba haber nacido, como dices, no?*

H.: *Si pudiéramos haberlo visto desde ese punto de vista, hubiéramos sido más felices todos*

T.M.: *Tú hubieras sido feliz, porque no habrías vivido. Tampoco infeliz, feliz*

H.: *Esa célula no se forma y ya no estoy aquí (ríe un poco). Piensa que la abuela y la bisabuela (paternas) iban al río a hacer cosas para que yo no naciera A mi madre le tiraban piedras a la puerta cada día, la apedreaban, la insultaban, le hacían la zancadilla para que tropezara, para que mi*

*madre abortara.*

T.M.: *Vaya que fue un embarazo, no sé si deseado o no, pero si conflictivo.*

H.: *Sí. No sé si mi madre, no se lo he preguntado, si en algún momento del embarazo deseó no tenerme, eh... no lo sé, no lo sé...*

T.M.: *Pues tienes que darle gracias a la vida*

H.: *Sí, siempre, siempre, y me considero una luchadora*

T.M.: *La vida quiso que nacieras y ahí estás.*

H.: *Y darle gracias a eso, me considero una luchadora pero, total, sí, porque he tenido que luchar siempre por vivir. Y bueno... también creo que, luego ya cuando vas creciendo y eres adulto las cosas las van marcando... los caminos que hay tantos, los vas escogiendo tú mismo, no los escogen los demás (...)*

T. P.: *¿Y la fuerza? ¿De dónde la sacas? Porque estás depre, depre... durante mucho tiempo...*

H.: *Cuando estaba depre no tenía fuerza*

T. P.: *Pero fue dejar a Marcos y aquí todo el mundo vimos un cambio tremendo*

H.: *Yo salí de la depre antes de dejar a Marcos, Si no, no lo hubiera dejado nunca*

T. P.: *Venías aquí con la mascarilla...*

H.: *Desde el mes de julio de este año ya no llevo mascarilla*

T. M.: *Ya, pero ¿qué te hizo dar ese giro?*

H.: *Pues el pensar... “tú siempre te has valido por ti misma, siempre has sacado todo adelante y con lo que tú sabes ahora, con lo que has aprendido, ¿te estás permitiendo todo esto?” Es que empecé a sentir un bienestar dentro de mí... el querer hacer las cosas por mí misma... saber que me estaban manipulando... “Pero bueno... ¿a ti cuándo te ha manipulado alguien? Pues tu marido, el padre de tus hijos... pero eso fue hace mucho tiempo... ¿y ahora se va a repetir? Pues no, no lo permitas”.*

T. M.: *Muy bien. O sea, que en algún momento empezaste a reaccionar en relación a...*

H.: *Sí, sí. Digo “eso no lo vas a permitir...”. Entonces claro, yo a Marcos le iba diciendo y le iba hablando, pero él no lo quería entender, lo sabía pero no le convenía, porque estaba muy bien posicionado ahí donde estaba. Entonces claro, me tildaba de loca, de que no estaba bien de la cabeza. También ahora creo que yo esto lo usé como excusa, porque tendría que haberlo echado mucho antes.*

### ***Un sitio seguro***

En este proceso tiene un gran valor y trascendencia la recuperación de las partes sanas de la experiencia pasada, en su caso la vinculación segura con los abuelos y las experiencias del propio valor: los deportes, el trabajo como dependien-

ta en Colombia o en los restaurantes que ella misma montó

T.P.: *Dices que hay cosas en la mochila que todavía tienes que echar*

H.: *Sí, hay cosas que, que duelen, cosas que son inevitables, pero esos momentos los supero mejor que antes.*

T.P.: *¿Y cómo lo haces?*

H.: *Pues... mmm... me voy a un sitio seguro*

T.M.: *Un sitio seguro*

H.: *Sí, me voy a un sitio seguro y desde ahí pues pienso que eso ya está atrás, que estoy bien, que estoy siendo querida, que nada me puede hacer ya daño si yo no quiero; sin desconfianza... ¿sabes? Sin pensar me lo harán por algo... será porque... todo tiene un precio...*

T.M.: *“¿y lo de tus abuelos también tenía un precio?”*

H.: *¡No!*

T.M.: *“...Ah!, entonces no todo tiene un precio...”*

H.: *“No..., no, no...” Esa parte es mi tesoro...” “es dónde me siento segura, a donde tengo que ir cuando, por ejemplo, me dan ataques de ansiedad, mi sitio seguro siempre es...es ahí”*

T.M.: *“No hay necesidad de precio cuando hay aprecio”*

H.: *Y luego pues me lo pasé muy bien también en el internado, todo hay que decirlo, tenía amigas... eh..., con el deporte lo pasaba pipa, mmm... era la mejor, siempre la mejor y yo bueno pues el ser líder en algo...*

### ***El perdón como liberación***

Dada la carga del pasado el proceso de terapia incluye el perdón como resultado de la lucha de liberación del pasado

T.M.: *Bueno, pero la vida es la vida que tú has vivido. No quiere decir que la vida tenga que ser así.*

H.: *No.*

T.M.: *Hay gente que la vive mejor o peor, pero en definitiva uno tiene que (a lo mejor es lo que ya estás haciendo ahora) como decir: “Bueno, ¿realmente yo qué quiero?, ¿qué es lo que me identifica?, ¿quién soy?”*

H.: *Sí, ahora en eso estoy.*

T.M.: *Sí. Me ha recordado mucho eso a la Heidi; en el sentido de un ser natural, inocente, puro, sano, que vive en la inmediatez de las sensaciones, de la naturaleza, de... No le sale el mal, porque es incapaz de pensar en él... Y ahora puedes recuperar, de alguna manera, esa época inocente, esa época...*

H.: *Sí, me ha servido mucho para salir adelante y salir después, porque toqué fondo totalmente. Me ha ayudado mucho. Y me está ayudando mucho.*

T.M.: *¿Y qué le diría Heidi ahora a tu padre?*

H.: *Que lo hizo mal. Que lo hizo mal..., y que todavía puede rectificar.*

T.M.: *¿Quisieras que rectificara?*

H.: *Sí.*

T.M.: *¿Te serviría a ti? ¿Te sería útil?*

H.: *No.*

T.M.: *No. O sea, tú no lo necesitas, pero te gustaría.*

H.: *Sí, me gustaría.*

T.M.: *No lo necesitas, porque ya has visto y has entendido... Ya sabes quién eres, lo que quieres.*

H.: *Exacto, no me hace falta.*

T.M.: *Entonces ¿por qué quisieras que rectificara?*

H.: *Bueno, por él quizás, para que viera que hay otras cosas y que hay otra forma de vivir y de ver las cosas, diferentes a las de él... cómo él cree que es y, a lo mejor, sería un poquito feliz; sabría lo que es ser feliz, porque él no ha sido feliz... Y... el llegar al perdón pues es ir asimilando todo esto y, bueno, convertirlo en recuerdos y ya está.*

T.M.: *Pero ¿has podido perdonar dices?*

H.: *Sí*

T.M.: *Y ¿cómo has llegado al perdón?*

H.: *Después de pasar por el dolor, el dolor hay que pasarlo por dentro*

### ***La travesía del desierto del dolor***

Siguiendo con este diálogo Heidi identifica el papel que juega la superación del dolor en afrontar la depresión y salirse de ella

T.M.: *Diría atravesar*

H.: *Sí, lo atravesé muy tarde*

T.P.: *¿Cómo cuánto tarde?*

H.: *Bueno el problema al principio pues cuando me enfermé, con la depresión, pues... el doctor me dijo lo que más conveniente era que fuera al psiquiatra o psicólogo claro, porque con la medicación solamente no iba a... Y claro todo lo que había venido encima previamente ¿no? y bueno pues he aprendido, primero me di cuenta que llevaba una mochila encima que todavía iba cargada de cosas que tenía que soltar y despegarme de ellas. Y luego... uff, yo creo que si no hubiera ido al psicólogo no estaría ni viva, porque los ataques de ansiedad ya eran tan crónicos de ir al hospital, a urgencias cada dos por tres, de llamar, de sentir ya ese vacío, el no poder dormir y cuando me quedaba dormida era como si me cayera al vacío, era un querer sin vivir ya... A mí me ataba Ramón, me ataba Ramón nada más... aunque intenté muchas veces dejar de vivir*

T.P.: *Ya*

H.: *Y eso aún me pasa por la cabeza a veces, y luego me siento fatal, cuando viene ese sentimiento, me siento muy mal*

T.P.: *¿Y lo has tenido siempre, o está...?*



H.: *Desde la adolescencia. Pero, era muy continuo, y siguió hasta el punto de asustarme yo misma, porque..., son como impulsos, y en ese momento te lleva a..., lo haces y ya está. No es como pensado... y algo meditado y pensado, como ha ocurrido alguna vez...*

T.M.: *¿Identificaste en aquel momento de tu vida lo que te llevó a esta ansiedad... cuál fue el detonante?*

H.: *El detonante fue el no tener a una persona a quien poder explicarle lo que me pasaba sin que me dijera que estaba loca, que me entendiera y me pudiera ayudar... el no tener esa persona, ese alguien, sea quien sea, y en esa época, en aquellos años que esa clase de cosas pasaran, y que el maltrato fuera algo normal*

### **La curación por la palabra**

La psicoterapia ha sido definida como “la curación por la palabra”. Con frecuencia se describe, incluso por parte de los mismos pacientes, como un espacio donde poder hablar, desahogándose, identificándola con la función catártica que sin duda tiene, pero en la que evidentemente no se agota. Más bien es el espacio donde la experiencia puede resignificarse y reconstruirse a través del cambio de narrativa, del victimismo a la autonomía.

T.M.: *Tú decías que justamente necesitabas a alguien con quien hablar...*

H.: *Tuve bastantes psicólogos eh!!! A lo largo de mi vida, o sea, no era la primera vez que iba al psicólogo. Siempre he considerado que el psicólogo es la persona que más te puede ayudar y que más te puede comprender, Pero, no había encontrado a la persona... Mmm... iba con un miedo terrible, porque estaba ya en un momento desesperado de mi vida, y al verme ya sin poder trabajar que ha sido el desahogo que he tenido siempre a todos estos problemas... que ha sido el darle amor a mis hijos y el trabajar... El no poder, el verme incapacitada para trabajar, dejar mis cosas, dejar mi trabajo mi negocio, estaba en un momento límite ya. Por mucho que Marcos estuviese a mi lado, que mi hija estuviese a mi lado, que me quisieran, en esos momentos no es suficiente, eso no lo tienes como en cuenta, no; eres egoísta en ese sentido.*

T.M.: *Ya, porque estás mal*

H.: *Pero fue romper esa barrera sí, fue muy importante para mí. El empezar a trabajar y el entenderme desde el principio para que yo fuera viendo las cosas... vas hablando y vas viendo... Sobre todo el escribir, siempre he escrito, pero lo rompía, yo nunca he dejado que leyeran mis escritos, sentía vergüenza de que los leyeran. Entonces cuando tenía un cuaderno, pues lo rompía, o lo quemaba... Es que yo tampoco no sabía que existía esta terapia...*

T.M.: *Esta terapia de reconstrucción.*

H.: *No lo sabía que existía, hasta que llegué aquí. Y para mí fue mi*

*salvación. Que gente que me conocía me dice: pero ¿qué te ha pasado?, porque estás muy cambiada, muy bien eh. Digo perfectamente; ya o sea de víctima, esta parte de victimismo, ya no existe, no existe*

*T.M.: Ahá, eres responsable de tu existencia*

*H.: Exactamente, es lo primero que tienen que sacarte para poder caminar. Dejar de ser víctima, y el verte a ti misma como persona, y claro, el ir de ay “pobrecita”, el ir de víctima, al sacarte esa etiqueta, te sacas un peso tremendo de encima. Porque somos víctimas porque nosotros queremos ser víctimas, porque nos va bien ir de víctimas.*

*T.M.: La teoría del trauma dice que tienes que haber pasado un trauma para estar mal. No; puedes estar mal porque no te has realizado como persona. Puedes estar mal porque tu vida te la imaginabas de una manera y ahora es de otra... Puedes estar mal por muchas razones, no necesitas haber pasado un trauma.*

*H.: Tengo que mirar al futuro, tengo que vivir, vivir siempre es para adelante no para atrás.*

## **A MODO DE CONCLUSIÓN**

La historia de Heidi reproduce con las variaciones propias del caso, las características comunes a la mayoría de historias de abuso sexual en la infancia que hemos ido viendo a través de este monográfico. La presencia del abusador en el entorno próximo de la víctima, en ese caso el padre. La distorsión en la propia experiencia relacionada con el abuso, en este caso la violación como un “castigo” por ser “mala hija”. La construcción de las relaciones amorosas como sometimiento y la transferencia de esta concepción a las relaciones de pareja, dando lugar a una asimetría deficitaria, que derivó en maltrato psicológico en el primer matrimonio y en dependencia y sobreprotección en la relación con Marcos, la segunda pareja.

Lo que llama la atención en el caso de Heidi es la intensidad de la sintomatología psicósomática, que acompañaba a la depresión, la dependencia y la agorafobia en la última fase de su relación de pareja, y que remitió rápidamente en cuanto se fue liberando de ella. El significado de este proceso puede entenderse desde la perspectiva del desarrollo moral (Villegas, 2011, 2013, 2015) como un pasaje de la regulación sacionómica a la autónoma. Una regulación no integrada y deficitaria a partir de la experiencia de abuso, basada en la confusión del amor como disolución del yo en el otro, del amor como cuidado que exige la contraparte de la debilidad y la enfermedad, del amor como dejación de la propia voluntad.

El proceso terapéutico ha permitido a Heidi retomar los apoyos de una base segura que conservaba todavía en sus recuerdos de infancia con los abuelos; reconectar con su historia de resiliencia manifestada en su capacidad de trabajo para sustentarse por sí misma; valorar la superación de las dificultades extremas en la crianza de los hijos; asumir con valentía la travesía en solitario del desierto del dolor; ejercer la fortaleza para hacer frente al maltrato en su primera pareja y desprenderse

de los falsos apoyos de la sobreprotección en la segunda; desplegar la generosidad consigo misma y con sus relaciones más significativas para liberarse de las cargas emocionales destructivas del pasado a través del perdón. De este modo Heidi ha convertido el proceso psicoterapéutico en un camino hacia una autonomía plena, no solo psicológica, sino también afectiva y funcional: ya no depende de las relaciones tóxicas de pareja, ni de las muletas en que apoyarse para caminar o de la mascarilla para poder respirar.

### **Referencias bibliográficas**

- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. (2015). *El proceso de convertirse en persona autónoma*. Barcelona: Herder.