



Voces de
Insight
Anika

INSIGHT EXCHANGE

Artista © Louise Whelan

QUERIDA / O LECTOR / A,

Las Voces de la Insight son descripciones desidentificadas de personas con experiencia vivida de de violencia interpersonal, familiar, sexualizada y otras adversidades. Se han desarrollado mediante el proceso de entrevistas de Insight Exchange, que ha sido diseñado para afirmar la agencia, sostener la dignidad y apoyar la seguridad.

Las reflexiones revelan las formas en que la persona se ha resistido y ha respondido a la violencia ejercida contra ella. Las descripciones revelan parte del contexto en el que se ha producido la violencia, cómo han respondido otras personas, servicios y sistemas, y cómo estas respuestas han sido útiles, inútiles o perjudiciales.

Nuestro agradecimiento a cada persona que ha compartido sus reflexiones en beneficio de muchas y muchos.

Reconocemos que, a pesar de nuestros mejores esfuerzos por escuchar las experiencias vividas de violencia y abuso, nunca podremos comprender plenamente todo lo que las experiencias de una persona significan para ella ahora o a lo largo de su vida. Entendemos que las experiencias vividas, pasadas y presentes, nunca podrán plenamente representarse en el lenguaje ni en ninguna otra forma.

GRACIAS.

La familia es el lugar donde se supone que deberías estar más segura. Exponer el hecho de que la institución familiar es insegura es algo que nuestra sociedad no está dispuesta a hacer. Por eso es tan difícil hablar de las agresiones sexuales a menores perpetradas por miembros de la familia. Soy una sobreviviente de agresión sexual infantil. El perpetrador fue mi padre. Mi padre abusó de mí desde los 7 hasta los 15 años. Mi padre utilizaba el control en su relación con mi madre. Cualquiera que fuera su comportamiento, se le excusaba. La excusa principal era la estructura del matrimonio. No recuerdo que mi padre lastimara físicamente a mi madre. No recuerdo haber visto evidencia de ello. Pero sí recuerdo lo aterrizados que estábamos todos en mi casa. Recuerdo el temperamento de mi padre: pasaba de ser muy explosivo a no hablarnos durante una semana. Nos castigaba con el silencio. Pero tengo amistades de la escuela, tengo familiares, tengo una serie de personas en mi vida que siempre nos han visto a mí y a mi padre como una familia normal y feliz. Mis padres también han sido capaces de ser personas encantadoras que han hecho cosas muy buenas. Eran voluntarios y ayudaban a la gente de la comunidad. Mi madre era contadora y hacía muy bien su trabajo. Mi padre tenía una empresa de limpieza. Los perpetradores son personas, como cualquier otra, que tienen posiciones en la comunidad y la comunidad es cómplice.

Mi padre eligió abusar de mí en el mismo hogar en el que vivían mi madre y mis hermanas/os. Era muy oportunista. Siempre elegía momentos

en los que mi madre y mis hermanas/os no estaban en casa, o por la noche, o en diferentes momentos en los que nadie sabía realmente lo que me estaba pasando. Hasta el día de hoy, sigo creyendo que nadie en nuestra casa sabía exactamente lo que mi papá me estaba haciendo. Los abusos de mi padre se prolongaron durante años. Me di cuenta de que mi comportamiento cambiaba a medida que crecía y continuaban sus abusos. Aprendí muchas maneras de protegerme. A los siete, ocho, nueve y diez años, y hasta los quince, tuve que ser estratégica. Desarrollé un plan de resistencia continua y formas de rechazar el abuso en el futuro.

Mientras reúno estos elementos de toda mi experiencia vivida y los pongo todos juntos, se muestra el verdadero poder de mi resistencia siendo niña. Recuerdo montones de pequeños destellos de mi lucha y de esos momentos en los que siendo una niña o adolescente realmente afirmaba mi poder, durante lo que podrían haber sido tal vez cinco minutos. Desde el principio, me resistía a los abusos de mi padre congelando mi cuerpo; de algún modo, sabía cómo hacerlo. En respuesta a la violencia de mi padre, me puse en modo de protección hacia Leila, que es mi hermana pequeña. Insistía en que Leila durmiera en mi habitación todas las noches. Yo dormía poco y escuchaba atentamente cualquier ruido que se escuchara por la noche. Sabía exactamente cómo proteger a Leila y esa era una forma de resistirme a la violencia de mi padre. Esta resistencia era también una forma de protegerme a mí misma. Me enorgullecía de mi relación con Leila y estoy orgullosa de haber contribuido a crear seguridad para ella.

“

Me puse en modo de protección hacia Leila, que es mi hermana pequeña. Insistía en que Leila durmiera en mi habitación todas las noches. Yo dormía poco y escuchaba atentamente cualquier ruido que se escuchara por la noche.

”

Hay una diferencia de edad muy grande entre Leila y yo. Además, ella siempre ha sufrido problemas inmunológicos. Incluso en mi adolescencia, cuando la mayoría de los adolescentes lo último que quieren es tener a su lado a una hermana menor y a menudo muy enferma, yo no la alejé de mí. Siempre la llevé bajo mi protección. Siempre pensaba en protegerla. Cuando tenía 15 años, encontré mi voz. Levanté la voz y le dije a mi padre que parara, y él paró. No le dije nada a nadie. Un año después de decirle que parara, tuve una discusión con mi madre. Durante una fuerte discusión con ella, le conté la violencia sexual y los abusos que él había cometido en mi contra. No estaba tranquila ni vulnerable. Le grité con todas mis fuerzas. El contexto de la discusión era que yo quería tener una cita con un hombre unos años mayor que yo. Mi madre me decía que “no es seguro que tengas esa cita”, que “te van a pasar todas estas cosas” y que era “una pésima idea”. Yo estallé y le dije: “¿Y eso qué importa? En esta casa me han pasado cosas terribles y nadie hace nada al respecto. Así que, ¿por qué habría de importar si un extraño me hace cosas a mí?”. Mi madre empezó a hacerme un montón de preguntas, y aunque no recuerdo sus palabras exactas, las preguntas iban en la línea de “¿te penetró?” y “¿te obligó a hacerle sexo oral?”. Era como si estuviera evaluando el nivel de abuso sexual. Para mi madre, estos dos tipos de violencia eran los que significaban que ella tenía que hacer algo al respecto. Pero como yo dije “no” a esas dos preguntas, y esa era la verdad, para mi madre eso era todo. Era como si se hubiera quedado atascada en una escala imaginaria de maltrato físico, del tipo “si pasa del número cinco, entonces es malo. Si pasa del número cinco, y

“

Recuerdo que, brevemente, mi madre se planteó las consecuencias para ella: “¿Y si me divorcio?, ¿Adónde iría?”. Pero nunca me preguntó qué significaban para mí los abusos o sobre lo que yo quería que pasara.

”

si el perpetrador es un entrenador o un profesor y pasa del número cinco, entonces es realmente malo, o si el perpetrador es un padre y el abuso es un número tres, entonces no es tan malo”. Me pareció una respuesta ridícula. Recuerdo que, brevemente, mi madre se planteó las consecuencias para ella: “¿Y si me divorcio?, ¿A dónde iría?”. Pero nunca me preguntó qué significaban para mí los abusos o sobre lo que yo quería que pasara. La miré y recuerdo que pensé: “eres una mujer muy capaz, has mantenido a nuestra familia. Has hecho todo el trabajo. Eres más que capaz, y la gente se divorcia todo el tiempo”. Ella pareció hacer el cálculo rápidamente, “bueno, tú me diste esta información. He sopesado las posibilidades. ¿Saco a mis hijos de esta familia y me divorcio? No, no lo haré”.

Mi madre se dio cuenta de que estaba afectada y me sugirió que fuera a un psicólogo. Creo que aún hoy no comprende lo equivocada que fue esa sugerencia. Así que mi madre me buscó un terapeuta, y eso fue todo. Me mandó a ver a un terapeuta varón que tenía más o menos la misma edad que mi padre. Era el típico terapeuta horrible. No me preguntó nada sobre los abusos y yo tampoco se lo dije. Fue horrible. No me sentía segura ni me atrevía a ser vulnerable con él. No sentía que pudiera decirle: “Necesito ayuda y no quiero estar en esta situación, y ¿qué hago para no tener que vivir en esta casa?”. En realidad, eso ni siquiera se planteó. Recuerdo que conscientemente decidí que no quería volver a la terapia. Pensé: “esto es una mierda, no voy a seguir con esto”. Así que le escribí una carta al terapeuta diciéndole que me había curado y que todo estaba muy bien. Esa fue mi primera experiencia de “apoyo” formal.

“

Pensé: “esto es una mierda, no voy a seguir con esto”. Así que le escribí una carta al terapeuta diciéndole que me había curado y que todo estaba muy bien.

”

Una vez compartí un aspecto del abuso que sufría mientras estaba en la escuela. Me metí en problemas por algo y dije: “mi casa no es segura para mí y si me meto en problemas por esto, me causará más problemas en mi casa”. Todavía no sé si la escuela llamó a mi casa o tomó alguna medida. En la familia no se hablaba de los abusos de mi padre. En la casa nadie me dijo nada sobre mis problemas en la escuela ni me hizo preguntas. En casa no hablábamos de nada importante, todo se escondía debajo de la alfombra. Después de contárselo a mi madre, Leila no se quedaba mucho a solas con mi padre, siempre estaba conmigo o con mi madre. La única respuesta que me dieron cuando hablé de los abusos de mi padre fue enviarme a terapia para solucionar “mis problemas”. Cada vez que expresaba mi angustia, dolor o rabia por lo que mi padre me había hecho, tanto mi madre como mi padre dejaban muy claro que era mi problema. Me animaban a que “fuera a resolver mis sentimientos”. Mi madre me dejó claro que nunca debía contárselo a mi hermana y que, si se lo decía, todo el duro trabajo de mantener nuestra familia feliz se desmoronaría.

Sabía que Leila estaba en peligro porque no se tomaban medidas contra mi padre. Sabía que algo tenía que cambiar. Pero seguimos jugando a la familia feliz, en realidad no había otra opción. Durante los siguientes 13 años vivimos en ese hogar de “todo está bien, porque no vamos a hablar de ello”. Tenía muy claro que si quería tener familia, tenía que mantener la mentira de que nuestra familia era increíble. Sólo en los últimos años he sido capaz de decir “bueno, en realidad ni siquiera quiero esa versión de familia”. La realidad es que me ha llevado mucho tiempo llegar a esta conclusión.

“

“bueno, en realidad ni siquiera quiero esa versión de familia”.

”

Así que terminé la preparatoria y empecé mi carrera. Me casé y mi padre me entregó en mi boda. Cuando nació mi primer hijo, tuve un colapso total. Noté que me estaba desconectando del afecto físico y de otra serie de cosas que estaban aflorando en mí. Fue entonces cuando realmente empecé a cuestionar la institución del hogar familiar. Todo empezó a desmoronarse para mí y busqué a mi propia terapeuta, que trabajaba específicamente con sobrevivientes de abusos sexuales. Pude trabajar mis experiencias de violencia sexualizada y ver cómo eso me afectaba en mi propia maternidad. Fue una experiencia muy difícil, pero muy positiva, porque recibí apoyo. Tuve terapeutas especialistas en abusos sexuales que sabían exactamente de lo que estaba hablando y eso me ayudó mucho en aquel momento. A lo largo de los años he trabajado con diferentes personas en diferentes momentos. Para mí, hablar con otras sobrevivientes siempre ha sido más útil que hablar con psicólogos/as y consejeros/as. No me malinterpretes, he trabajado con psicólogos/as y consejeros/as increíbles. He conectado más con los terapeutas cuando han compartido sus propias experiencias vividas de violencia y abuso: eso crea un nivel de conexión humana. De lo contrario, existe esa división entre nosotras y ellos/as. Como si hubiera algo malo en mí por ser una sobreviviente y porque algo así me haya pasado. Muchos psicólogos/as y consejeros/as me han demostrado que creen que su trabajo es sentarse, observarme, hacer comentarios y dar consejos. Pero cuando sé que el terapeuta tiene algún tipo de experiencia vivida, se rompe esa barrera. Para ser sincera, soy bastante escéptica con los/as terapeutas que no son sobrevivientes, sobre todo cuando intentan

darme consejos. Me digo: “No, no tienes ni idea de lo que estoy hablando”.

Siempre he tenido una relación muy bonita con mi hermana. Pero también había un tira y afloja al saber que no había sido sincera con ella. También la vi tener exactamente la vida que yo quería tener porque yo le estaba creando esa seguridad. Leila tenía la relación que a mi me hubiera gustado tener con mi padre. Como no había sufrido sus abusos sexuales, no sabía quién era él en realidad y por eso lo quería. Ojalá yo hubiera tenido esa seguridad. Ese es otro tipo de duelo.

Cuando tenía 30 años, pensé: "No puedo seguir así. No puedo seguir viviendo así". En ese momento, mis primas pequeñas todavía tenían una relación con mis padres. Recuerdo que se acercaba el cumpleaños de mis primas pequeñas y yo intentaba averiguar cuántos años cumplían, “¿eran 6 o 7 años?”. Mientras intentaba averiguarlo, empecé a darme cuenta de que tenían la misma edad que tenía yo cuando mi padre empezó a abusar de mí. Recuerdo que sentía un torbellino en mi interior. No dormía bien. Empecé a sentirme muy intranquila, me preguntaba “¿qué está pasando?”. Entonces me di cuenta de que mis primas estaban en peligro.

No estaba segura de la frecuencia con que mis primas veían a mis padres ni de si se quedaban a dormir con ellos. Pero me preocupaba mucho que mi padre tuviera a su alcance a otra generación de niñas y que abusara de ellas. Sobre todo porque toda la familia fingía que todo estaba bien. Eso me preocupaba y pensé: “Tengo que ponerlo sobre la mesa y decir que

esta casa no es segura”. También me pregunté “si vamos a seguir viviendo en esta casa, ¿cómo podemos hacer que sea segura?, ¿Cómo podemos hablar del comportamiento abusivo de mi padre y decir que no está bien?”. Tampoco quería recurrir al sistema de justicia penal. No quería echarlo todo por la borda. Simplemente quería asegurarme de que mis primas pequeñas estuvieran a salvo.

Envié una carta a mis padres y a mis hermanos explicándoles que ya no iba a mantener en secreto la violencia de mi papá; les dije: “Tengo pensado contárselo a Leila, si quieren estar presentes, para que no haya una situación de 'él dijo, ella dijo', pueden estar allí. Pero no quiero seguir viviendo así. Si queremos sanar de verdad, tenemos que hablar abiertamente de los abusos de mi padre. No podemos hacerlo sin incluir a todos los miembros de esta familia”. No obtuve respuesta de mi padre, lo cual no me sorprendió. Hasta ese momento, mi madre nunca me había dicho explícitamente que me callara. Pero cuando mi madre recibió mi mensaje, me llamó y me dijo “por favor, no hagas esto. Todos hemos intentado seguir adelante durante tanto tiempo, ¿por qué ahora?”. Comprendí perfectamente porqué ella estaba tan angustiada, porque yo estaba a punto de desenmarañar todo. Pero al mismo tiempo le estaba diciendo: “Ya no puedo más. ¿Por qué tengo que cargar con este secreto? Nunca debí cargar con la responsabilidad de guardar silencio”.

Mi hermano, que es un par de años más joven que yo, me ofreció su apoyo y me dijo que entendía mi situación. Pero también me hizo saber que “voy a tener mi graduación y tengo

que centrarme en eso ahora mismo” y yo le dije: “no hay problema, pero yo no voy a ir, porque nuestros padres estarán allí y ya no voy a fingir”.

Mi idea inicial era viajar y reunirme con Leila, que vivía en Australia Occidental. Mis padres y mi hermano inmediatamente decidieron que no vendrían a Australia Occidental conmigo. Pensé “no hay problema, iré por mi cuenta”. Antes de irme, tuve unas cuantas conversaciones muy duras con mi madre y le expliqué que estaba muy dolida y decepcionada por las decisiones que ella había tomado cuando yo era adolescente y por su inacción. Estaba muy consciente de que si ella decidía seguir aliándose con mi padre, yo no podía hacer mucho al respecto. Le dije a mi madre: “Puede haber gente que escuche esta historia y se sienta indignada y horrorizada por tus acciones. No podemos controlar lo que piensan y cómo reaccionan otras personas. Pero lo que sí podemos controlar es lo que tú decides hacer ahora y a quién eliges apoyar. Puedes elegir apoyarme y ahora puedes elegir ser honesta”. Mi madre dijo que seguiría al lado de mi padre y dejó claro que no lo iba a dejar. Así que le dije que elegía alejarme de ella y de mi padre, de quien ya estaba bastante distanciada. Fue muy triste. Después de esa discusión me fui a Australia Occidental a ver a Leila.

Más tarde me enteré de que, mientras estaba en el avión, Leila había llamado a mi madre, y ella, presa del pánico, empezó a contárselo todo a Leila. Leila paró a mamá a mitad de la conversación y le dijo “espera, Anika viene para acá a contármelo, no creo que quiera que me

“

“No podemos controlar lo que piensan y cómo reaccionan otras personas. Pero lo que sí podemos controlar es lo que tú decides hacer ahora y a quién eliges apoyar.”

”

digas nada más. Ella ha hecho el esfuerzo de venir hasta aquí, y es su historia para compartir”. Tenía toda esta tensión y aprehensión contenidas porque iba a ver a Leila. En cuanto la vi, me dijo: “Ya lo sé”. Sus palabras abrieron la conversación. Fue interesante porque, en realidad, mi madre fue la persona que más se esforzó por silenciar los abusos de mi padre y, esta vez, fue ella quien los sacó a la luz. Así que Leila y yo nos sentamos y hablamos y hablamos.

Unos años antes le había contado que había sufrido abusos de niña, pero no le dije quién había sido el perpetrador. Recuerdo el momento en que fue a presionarme para que le diera más detalles, pero se dio cuenta de que no estaba preparada para decirle quién había sido. Durante una fracción de segundo, Leila sospechó que el perpetrador era nuestro padre, pero luego lo dejó. Mientras hablábamos, dijo que todo empezaba a tener más sentido para ella. “Nunca entendí por qué yo tenía una relación tan buena con mi padre y tú no, y porqué todo el mundo aceptaba que tú no la tuvieras y nadie hacía preguntas ni intentaba mejorarla”. Todavía está tratando de entender qué fue real y qué no lo fue. Aún conservamos esos recuerdos familiares, y tenemos años de fotos y vídeos familiares realmente bonitos. Pero el trasfondo realmente oscuro siempre fueron todos los horribles secretos sobre el comportamiento de *grooming* de mi padre, que habían estado ahí desde el principio, sus abusos y todo el silencio.

“

“Nunca entendí por
qué yo tenía una
relación tan buena
con mi padre y tú no.”

”

Unos cuatro meses después de reunirme con Leila, nuestra familia se reunió cara a cara para una sesión de terapia familiar. Leila viajó de Perth a Melbourne. La recogí y tuvimos que manejar un buen trecho para llegar a las instalaciones de la terapeuta familiar, situada en una gran finca rural. Mi madre, mi padre y mi hermano llegaron por separado. Como en muchas sesiones de terapia familiar, cada miembro de la familia había hablado en privado con la terapeuta por teléfono las semanas anteriores a nuestra llegada. Cuando nos reunimos, todos estábamos sentados en la misma sala: la terapeuta, mi padre, mi madre, mi hermano pequeño, mi hermana y yo. Durante la sesión, me dirigí directamente a mi madre y le dije que me decepcionaban las respuestas que me había dado después de contarle lo que me había hecho mi padre y que yo, como madre, no habría tomado las mismas decisiones que ella. Le dije que me dolían mucho sus decisiones de entonces y también que siguiera con él. Le pregunté a mi madre: “¿Por qué no hiciste más?”. Mientras hablaba, mi padre, que estaba sentado al lado de mi madre, se levantó de un salto y me gritó: “¿Cómo te atreves a hablarle así a tu madre?” Cuando mi padre levantó la voz, todo se quedó muy quieto. Lo miré y pensé: “¿qué te pasa? Estás gritando. ¿Por qué gritas? No te estaba hablando a ti. No le estoy gritando. Le estoy diciendo lo que siento. En realidad no tiene nada que ver contigo y me estás gritando, ya no soy una niña”. Lo miré y le dije “espera, ¿qué debería pasar? Ni siquiera estaba hablando contigo. Ya no soy una niña y tú ya no tienes ningún poder sobre mí. Cuando estés dispuesto a hablarme como un adulto y dejes de gritar, podremos continuar esta conversación. Pero creo que te has olvidado

“

“Ya no soy una niña y
tú ya no tienes ningún
poder sobre mí.”

”

que ya no tienes ningún poder. No puedes intimidarme para que me disculpe con mi madre por algo que es realmente válido que le diga. No estaba atacándola, sólo le estaba diciendo cómo me siento y por qué decidí dejar de tener una relación con ella”. En ese momento estaba hablando en nombre de todas las versiones más jóvenes de mí misma que no tenían ese poder. También me di cuenta de que él seguía atascado en su antigua forma de relacionarse conmigo. Porque nunca nadie le había hecho responsable de su comportamiento, y creo que seguía pensando que podía seguir ejerciendo su poder.

Antes de esta sesión familiar, no había descrito ninguno de los detalles físicos de los abusos de mi padre a mis familiares. Me resultaba demasiado angustiante hablar de esos detalles y no quería que tuvieran que visualizarlos. Pero en ese momento, compartí un detalle de la violencia sexualizada de mi padre contra mí. Fue un ejemplo que dejó claro porqué la familia no podía seguir fingiendo que todo estaba bien. Me volteé hacia él y le dije: “si crees que hacerme pasar por ese abuso y decir que no tienes que responsabilizarte o rendir cuentas de tus elecciones y acciones, entonces ¿qué estamos haciendo aquí?”. Mi padre respondió con algunas lágrimas de cocodrilo y dijo que “quería cambiar” y que “necesitaba todo nuestro apoyo”. Se dirigía específicamente a mis hermanos y a mi madre. Pero luego se dirigió a mí y me dijo: “¿sabes?, tú también, yo también necesito tu apoyo”. Le dije: “eso no está a discusión”. La psicóloga intervino y le dijo a mi padre: “eso no es apropiado. Necesito que no te dirijas a ella de esa manera. Anika ha dicho que no quiere seguir teniendo una relación contigo y no está aquí hoy para eso”.

Fue una respuesta realmente útil y constantemente me preguntaba: “¿estás bien?”. La psicóloga se aseguró de que, como sobreviviente, yo fuera el centro de atención.

Fue una experiencia muy poderosa. Fueron unos días agotadores y muy intensos. Nunca antes habíamos hablado de esto como familia, así que hacerlo en cualquier escenario fue enorme. Pero después de esta sesión de terapia, me reafirmé en mi distanciamiento hacia mis padres. Estaba muy claro que cualquier otra sesión de terapia, cualquier oportunidad de justicia reparadora, sería una pérdida de tiempo porque mi padre se negaba a asumir ninguna responsabilidad por sus comportamientos violentos y abusivos.

Después de la sesión de terapia, forjé un distanciamiento. Es lo más difícil que he tenido que hacer como adulta: elegir alejarme de mis padres. Al igual que la conversación sobre los padres como abusadores, elegir distanciarte de tus padres no es algo de lo que la gente hable muy a menudo. Todos los momentos habituales de celebración familiar son duros. Por ejemplo, en el Día de la Madre, no llamo a mi madre. Ni siquiera le envió un mensaje. Lo tiene delante de la cara. Sus elecciones le están mostrando dónde ha aterrizado. He decidido poner un límite, y he decidido dar un gran paso atrás porque mi madre no ha decidido dar un paso adelante, y mi padre no ha decidido ser responsable. El Día de la Madre es un día difícil. Tengo la alegría de que mis hijos me compran cosas y me traen regalos de la escuela y todas esas cosas. Es alegre y me encanta. Intento que mis hijos sean mi centro de atención, porque si no, podría ser un día muy duro.

“

Pero tengo muy claro que,
como pasaron décadas
fingiendo que todo estaba
bien, les resultó fácil volver a
fingir que todo estaba bien.
No creo que la vida de mis
padres haya cambiado
mucho.

”

En los últimos años, gracias a una comprensión mucho más amplia de la violencia familiar y el control coercitivo, puedo entender las respuestas de mi madre en el contexto del uso de la coerción y el control por parte de mi padre. Antes de comprender el control coercitivo, me había limitado a tachar a mi madre de cómplice, y eso habría sido todo. Creo que cuanto más he empezado a entenderla a través del prisma de la violencia familiar y el control coercitivo, más claro me ha quedado que mi padre la ha controlado durante mucho tiempo. No estoy excusando sus decisiones o su comportamiento, pero siento mucha más empatía hacia ella y hacia porqué sigue con mi padre. Pero tengo muy claro que, como pasaron décadas fingiendo que todo estaba bien, les resultó fácil volver a fingir que todo estaba bien. No creo que la vida de mis padres haya cambiado mucho. Mis hermanos han tenido que encontrar su lugar porque tienen relaciones muy diferentes con mis padres. No sé si mis primas pequeñas están tan seguras como me gustaría. Soy muy consciente de lo oportunistas que son los perpetradores, como mi padre. Como mi padre no se responsabiliza de su comportamiento, le resultaría muy fácil volver a cometer un delito.

Así que esas son mi continua supervivencia y resistencia. Pero mantener esos límites es agotador. También estoy en duelo por muchas relaciones. Me duelen la familia y las personas que siguen vivas y a las que podría visitar fácilmente si quisiera. Hay momentos en mi vida, momentos de entusiasmo en los que me ascienden en el trabajo o sucede algo emocionante y quiero contárselo a alguien, pero no puedo compartir esos detalles con mis

padres. El meollo del asunto es que nada puede sustituir la conexión que tienes con tu familia. También me ha costado mucho encontrar a otras sobrevivientes que hayan tenido experiencias parecidas a las mías, sobre todo aquí en Australia. He buscado un sentido de comunidad con las sobrevivientes. Ese ha sido uno de los mayores retos en los últimos tiempos. Me puse en contacto con algunas personas con experiencias de violencia sexual familiar que viven en el extranjero. Pero, al igual que aquí, la comunidad de sobrevivientes es muy pasajera. Me encanta y estoy muy agradecida por el apoyo que he obtenido a través de la pequeña comunidad de sobrevivientes adultas de abuso sexual infantil con la que estoy en contacto, pero sigue sin ser mi familia. Tengo un puñado de personas en las que confío y las tengo muy cerca. Son las personas con las que comparto y con las que sé que puedo ser vulnerable. También tengo a mis propios hijos y a mi hermosa pareja. Aun así, ha sido un proceso muy, muy largo encontrar un sentido de hogar en mí misma.

Publiqué un post en las redes sociales sobre cómo poner fin al abuso sexual infantil, diciendo que soy una sobreviviente de abuso sexual infantil. Uno de mis familiares lo vio y me llamó. Recuerdo que estaba sentada en mi escritorio y cuando vi el nombre de la persona en mi teléfono, pensé “¿qué demonios está pasando, quién se murió?, ¿Por qué me llama?”. Entonces levanté el teléfono y oí las palabras “vi tu post”. Lo que ocurrió a continuación fue una conversación de tres horas en la que me reveló sus experiencias de abusos sexuales en la infancia perpetrados por otro familiar. Me dijo que me había llamado porque sospechaba que el mismo familiar que

había abusado de él podía haber abusado también de mí. Se quedó impactado cuando se dio cuenta de que no era el mismo pariente que le había agredido a él, sino que el perpetrador en realidad era mi padre. También se escandalizó cuando le hablé de las respuestas de mi madre, desde cuándo sabía de los abusos de mi padre y como sigue con él. Mi pariente me dijo “espera, ¿qué?”. Hubo unos momentos en los que casi me salía de mí misma y lo miraba desde la perspectiva de “esto está pasando, esta conversación está ocurriendo de verdad”. Pero lo interesante fue que en realidad no me hizo muchas preguntas sobre el abuso al que sobreviví. Compartió conmigo cómo fue silenciado en ese momento y cómo pasó 52 años cargando con la verdad del abuso él solo.

Sentí mucha tristeza por las décadas que había pasado en silencio. Intenté escuchar cómo era para él, sobre todo perteneciendo a una generación mayor. Desde que era niña, siempre me decían que me mantuviera alejada de ese pariente porque “sólo trae problemas”. Escuchar sus experiencias de agresión sexual infantil me hizo darme cuenta de que “su verdad expone todos los secretos y mentiras familiares que han protegido y habilitado a los perpetradores en esta familia durante décadas”. Experimenté una serie de emociones durante esta conversación, obviamente, sé lo que es ser silenciado por tu familia. Hacia el final de nuestra conversación, mi pariente me dijo: “Llevo 50 años en los que mi familia me ha hecho callar y tú has sido la única persona que me ha escuchado”.

Durante días, me llamaba para contarme más detalles de sus experiencias, había mucha información, era una revelación masiva de información. Un día hablé con su pareja y le dije algo así como: “Sé que nuestra familia es muy complicada y que ustedes han estado en el exterior. Pero si alguna vez necesitan algo, he creado mi propia pequeña familia y mi propia islita donde mantengo a todo el mundo realmente a salvo. Tengo muy claros los límites de lo que es seguro y lo que no, así que sepan que si alguna vez necesitan algo, siempre serán bienvenidos”. Se echó a llorar y me dijo: “Lo siento mucho, no sabía que teníamos familia”. Yo le dije: “Sí, sé lo que es tener una familia, pero también sentir que no tienes a nadie”. En otra conversación le dije muy claramente: “si necesitas hablar con gente sobre esto, o decides compartir mis experiencias, quiero que sepas que no estoy ocultando nada”. Lo que no preví fue que mi pariente empezaría a hablar de los abusos de mi padre contra mí muy rápidamente a muchas amistades y miembros de la familia.

Un día, vi su nombre en mi teléfono, yo tenía que ir a una reunión de trabajo. Me dije: “No puedo contestar porque ahorita no tengo tres horas disponibles”. Así que no contesté. Hacia el final del día, miré mi teléfono y vi que tenía muchas llamadas perdidas. Pensé: “Ay, no, se abrieron las compuertas”. Las llamadas perdidas eran de diferentes familiares y amistades de la familia. Algunos estaban realmente enojados porque mi pariente había compartido mis experiencias en mi nombre. Yo decía: “Bueno, yo le di permiso para hacerlo”.

“

Yo decía: “Ya no tengo diez años”. Me dijeron: “¿Qué hacemos?”. Les dije: “Nada, porque no pueden retroceder en el tiempo y rescatarme. Así que, ¿por qué no hacemos las cosas más seguras de cara al futuro?”

”

No estaba preparada para responder a todas las llamadas que recibía. Cuando me llamaban familiares y amistades, les decía: “No voy a silenciar esto, no voy a llegar con un megáfono, pero si alguien se pone en contacto conmigo, con mucho gusto tendré la conversación”. Fue realmente fascinante ver las diferentes reacciones de la gente, sobre todo de las personas con las que tenía una relación muy cercana. Una persona muy cercana a mí casi se puso en plan “caballero de armadura brillante”. Yo decía: “Ya no tengo diez años”. Me dijeron: “¿Qué hacemos?”. Les dije: “Nada, porque no pueden retroceder en el tiempo y rescatarme. Así que, ¿por qué no hacemos las cosas más seguras de cara al futuro?” Todo el mundo se sintió muy incómodo con eso, y muchas personas me preguntaron “¿pero qué hacemos ahora?”. Yo respondí: “No les estoy diciendo que tengan que alejarse de mis padres. Pero lo que sí les digo que si deciden invitarlos y me invitan a mí también, ahora ya sabrán porqué no aparezco. Si aparezco, lo hago por ustedes, y porque elijo que estoy en la mentalidad correcta para estar en ese contexto. Pero si no me dan ese nivel de transparencia, las reuniones familiares no son seguras para mí”. Desde entonces, muchos miembros de la familia han vuelto a hacer lo que siempre han hecho. A veces veo sus publicaciones en las redes sociales con mis padres en una reunión familiar. Y pienso: “Ah, sí, no me sentiría cómoda comiendo con ellos”. En realidad es más fácil para mi familia ponerme en el exterior y hacerme sentir incómoda que cambiar todo el sistema familiar. La realidad es que sabemos que es más fácil sacrificarnos como sobrevivientes que pedir cuentas a los perpetradores y cambiar el sistema.

“

La familia es fundamental para la necesidad humana real y genuina de pertenencia, pero ¿cómo desmantelamos la familia cuando no es segura?

”

Si nos fijamos en los datos sobre abuso sexual infantil, está muy claro que muchas personas adultas han sufrido esta forma de violencia. Pero como sociedad, todavía existe la idea errónea de que el perpetrador del abuso sexual infantil es el tipo de la calle que parece sospechoso, y todavía estamos enseñando a los/as niños/as sobre el “peligro de los extraños”. Pero lo cierto es que los perpetradores suelen ser padres, padrastros, tíos y abuelos. Los sobrevivientes suelen sentir más vergüenza de los perpetradores familiares cercanos. Criticar la estructura de la institución familiar, decir que esa institución es insegura y denunciar la violencia sexual familiar es algo casi inaudito. La familia es fundamental para la necesidad humana real y genuina de pertenencia, pero ¿cómo desmantelamos la familia cuando no es segura?

Sé que hay muchísimas personas sobrevivientes que han vivido experiencias similares a la mía. Me rompe el corazón pensar que puedan sentirse tan solas como me sentí yo durante tanto tiempo. Existe una vergüenza omnipresente que enturbia el tema de las agresiones sexuales a menores y nadie quiere hablar de ello. Mi principal objetivo al compartir mi experiencia vivida es que esto pueda resonar con otra persona. Para que sepan que no están solas en esa experiencia vivida y en sus formas de sobrevivencia. Sigo apareciendo, luchando con todo mi corazón para poner fin al abuso sexual infantil y denunciar lo poco segura que puede llegar a ser la institución familiar.

Mi Kit de Seguridad

[Mi Kit de Seguridad](#) - Un material de reflexión diseñado para apoyar a las personas que están, o podrían estar viviendo violencia interpersonal y familiar.



www.insightexchange.net/espanol-explora/

Sígueme a Mí

[Sígueme a Mí](#) es un material diseñado para mejorar la comprensión de las personas que están respondiendo al control, el abuso y la violencia.



www.insightexchange.net/espanol-explora/

INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net/espanol

Insight Exchange centra los conocimientos expertos de las personas con experiencia vivida de violencia interpersonal, familiar y sexualizada. Está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales a la violencia y el abuso.

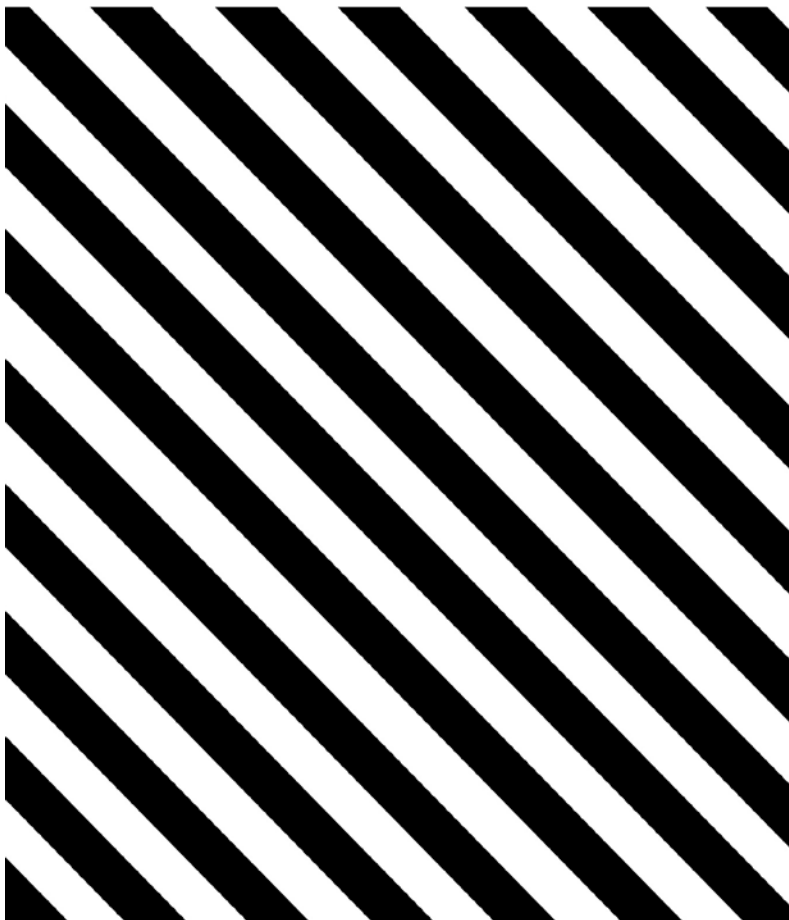
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

Lee más sobre cómo usar Insight Exchange:
www.insightexchange.net/espanol

© 2025 Insight Exchange.



Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, autogobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestxrs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a la propiedad colectiva de sus tierras. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.



Los menús del sitio web de Insight Exchange incluyen escucha, explora, responde, aprende y participa.

INSIGHT EXCHANGE

Escanea el código QR para explorar www.insightexchange.net/espanol

La página web tiene un botón de salida rápida.

