

Lector de reuniones C

La siguiente es una lista introductoria de temas sugeridos y lecturas para las Reuniones C de Rotación. No hay una secuencia particular. Las y los participantes a las reuniones eligen los tópicos según sus deseos y necesidades. Si tiene sugerencias de temas, háganos saber sus reflexiones. Las y los co-secretarios junto con las y los participantes de su reunión también son alentados a desarrollar temas que sean útiles para sus reuniones particulares.

Los párrafos que siguen a los temas están destinados a ser leídos en las Reuniones C de rotación. Sin embargo, si descubre una lectura alternativa para el tema que crea que sería más beneficiosa para su reunión, también sería permisible su uso. La semana anterior a la Rotación C, los co-secretarios deben anunciar el tema para la semana siguiente, para que los participantes puedan reflexionar sobre el tema durante la semana. A algunas reuniones les resulta útil hacer copias del próximo tema y pasarlas la semana anterior para que los participantes puedan prepararse para la reunión de la semana siguiente.

Los temas incluyen:

- Apoyo
- Seguridad y protección
- Enfrentando a nuestras / nuestros abusadores
- Validando nuestros recuerdos
- Estrategias para calmarse a sí misma / sí mismo.
- Auto-sabotaje
- Autoestima
- El poder del agradecimiento
- Dar sentido a nuestro sufrimiento, a nuestro abuso
- Disfrutando de la vida hoy
- Moviéndose más allá de resentimiento
- Los resentimientos: ¿Qué hacemos con ellos? ¿Qué nos hacen?
- Aceptar el cambio
- Enfrentar y resolver
- Venganza

- Cultivar la confianza en nuestras vidas
- Control: una paradoja
- Agradecimiento: La colocación de la vida diaria en perspectiva
- Vacaciones: Espacio de objetos perdido
- Viendo hacia adelante: Formando el Futuro
- Depresión: El yugo del abuso infantil
- Coraje: El adhesivo de la recuperación
- Exploración de relaciones
- Dinero y finanzas
- Tristeza
- Contar nuestra historia
- ¿Manteniendo una relación con un perpetrador del pasado?
- Crítica versus elogio
- ¿Qué significa tener sentido de Si misma / sí mismo?
- Los días de fiesta: Una época llena de estrés durante el año
- Los patrones disfuncionales y comportamientos destructivos
- Vergüenza: Residuo asiduo del Abuso
- Confianza: Solo si la aprecian
- Resistencia: Las bisagras oxidadas de la recuperación
- Nuestra experiencia de recuperación

Apoyo

Es importante para nosotros recordar que no es sano tratar de recuperarnos en el vacío. Necesitamos que otras y otros nos sostengan y nos mantengan, especialmente durante las primeras fases de nuestra recuperación. Muchos de nosotros hemos desarrollado un patrón de protección para aislarnos de las personas. Cuando niñas o niños solíamos estar solos y mantenernos reservados en cuanto al tema del abuso. La mayoría de nosotras / nosotros tuvo que lidiar solas y solos (sin apoyo) con el dolor, la vergüenza y la confusión que resultaron de estas experiencias. A menudo nos sentimos aislados y diferentes. Aprendimos a enfrentar estas sin la ayuda de otras / otros y llevamos este patrón a nuestras vidas adultas.

Como adultas / adultos, sin embargo, no tenemos que estar solas / solos. A veces, sentimos que tenemos pocas personas con las que podamos hablar u obtener apoyo con respecto a nuestra recuperación. Poner en práctica tareas de buscar asistencia y recurrir a otras / otros en busca de apoyo es una tarea crucial en nuestro proceso de transformación de la víctima, a sobreviviente, a vencedora / vencedor. Aprender a nutrir, mantener y agregar a nuestro sistema de apoyo desafía algunas nociones básicas que surgen de un historial de abuso infantil: es decir, que las personas son peligrosas, indiferentes e indignas de confianza. Nuestras experiencias en las reuniones de ASCA revelan que a las personas les importa (no son indiferentes a nuestros desafíos) y son confiables. Parte de nuestra tarea es aumentar de manera apropiada el número de personas responsables y confiables con las que estamos involucrados en nuestra vida diaria.

Segura / Seguro y protegida / protegido

Sentirse a salvo y protegida / protegido son los componentes básicos sobre los que esculpimos una imagen renovada de nosotras mismas / nosotros mismos. Si somos principiantes o veteranos en el proceso de transformación, necesitamos un marco de seguridad física y emocional para progresar de manera saludable. En esencia, el abuso infantil se trata de ser y sentirse inseguro. En parte, el abuso infantil era la constante inseguridad de saber que nadie podía garantizar nuestra protección. Necesitamos sentirnos seguras / seguros para poder cambiar, a fin de asumir los riesgos necesarios que generan crecimiento en nuestras vidas.

La protección es un sentimiento profundamente fundamentado de que ningún daño vendrá a nosotros. La protección es la falta de ansiedad con respecto a la posibilidad de peligro y agravio. La seguridad, por otro lado, consiste en una creencia profundamente arraigada en uno misma / mismo. Esta creencia indica que como adultas / adultos podemos alterar y cambiar nuestro entorno para aumentar nuestros niveles de seguridad. La seguridad es saber que tenemos el poder de actuar y cambiar. Cuando éramos niñas / niños, no teníamos poder. No sabíamos cómo ser proactivos, protegernos del abuso. Ser abusado como niñas / niños es parte de nuestras historias pasadas. Sentirse seguro y saber que estamos seguros es un proyecto continuo de nuestra vida cotidiana. Hemos realizado cambios significativos y continuaremos aumentando nuestro sentido de seguridad y protección.

Enfrentando a nuestros abusadores

Si tomamos la decisión de confrontar a nuestros perpetrador(es), cuándo y cómo enfrentar son preguntas difíciles. En última instancia, cada uno / cada una de nosotras / nosotros toma esta decisión de manera personal, tomando en consideración una amplia variedad de variables. No hay respuesta correcta o incorrecta. Lo que puede ser útil para una persona puede ser perjudicial para otra persona. Para algunos de nosotras / nosotros, confrontar a nuestros/ nuestras abusadores / abusadoras significa una confrontación directa, ya sea cara a cara, o por carta o por teléfono. Para otros,

puede significar escribir artículos, historias, artículos de opinión de periódicos o al hablar en reuniones públicas. Y para otras / otros aún puede significar perseguir acciones legales para obtener restitución por el abuso sufrido. Para otras / otros confrontar a sus abusadores, se traduce en una aceptación interna del abuso, pero que no involucra una confrontación directa.

Todas / todos son diferentes en su necesidad de confrontar a sus perpetradores. La confrontación de cualquier tipo, y especialmente la acción legal, puede ser muy perjudicial y disruptiva para la vida en general y para el proceso de avanzar con nuestras metas. Sin embargo, lo más importante antes de enfrentar a nuestros perpetradores es establecer firmemente un sistema de apoyo antes de iniciar el proceso, sopesando las posibles consecuencias de iniciar el proceso de confrontación y tener expectativas realistas sobre los resultados de confrontar a nuestros abusadores. Para algunos de nosotros confrontar a nuestros perpetradores es una necesidad, y para algunas / algunos de nosotras / nosotros confrontar es innecesario. Incluso podemos tomar posiciones diferentes sobre la cuestión de enfrentar o no confrontar con el paso del tiempo y la evolución de nuestro proceso de recuperación. Cada uno de nosotros / nosotras es nuestro mejor juez / jueza con respecto a esta decisión.

Validar nuestras memorias

Algunos de nosotros podemos tener recuerdos muy claros de haber sufrido abusos físicos, sexuales o emocionales durante nuestra infancia y / o adolescencia. Otros pueden tener solo una vaga sensación de abuso y pueden cuestionar si fueron abusados en absoluto. Recordar, articular y cuestionar nuestros recuerdos del abuso pasado es parte del proceso de validación. Todos tuvimos que sobrevivir al abuso y todos tomamos muchas avenidas diferentes para sobrevivir cuando niños y más tarde como adultos. Algunas personas han quedado tan traumatizadas por su abuso que literalmente han bloqueado los recuerdos hasta el momento en que es seguro para ellos recordarlos. Otros pueden recordar que su abuso ocurrió, pero pueden no recordar los detalles exactos de su abuso o confundir los detalles con otro material.

Algunas veces puede ser útil enfocarse en las experiencias de negligencia y abuso emocional. Para algunas personas esto es más fácil de validar que las experiencias de agresiones físicas o de explotación sexuales. Prestar atención a nuestros sentimientos y nuestros cuerpos a menudo respalda las memorias cognitivas del pasado. Cuando éramos más jóvenes, nuestras experiencias de abuso, ya fueran físicas, sexuales o emocionales, generalmente no se validaban. A pocos de nosotras / nosotros nos enseñaron cómo validar estas experiencias. En cambio, a muchos de nosotras / nosotros se nos enseñó a negar o minimizar el abuso. Por lo tanto, es comprensible que a veces tengamos dificultad para validar nuestros recuerdos. Esta es un área en particular en la cual necesitamos ser amables con nosotras mismas / nosotros mismos.

Estrategias para calmarse a sí misma / sí mismo

Una de las habilidades más importantes que debemos aprender es cómo calmarnos emocionalmente. La mayoría de nosotras / nosotros nunca aprendió a calmarse en la infancia porque aquellas madres y/o padres que abusan a menudo son ineficaces para calmarse a sí mismas / mismos y, en consecuencia, no tienen las herramientas para enseñar a sus hijas y/o hijos a cuidar de sí mismas / sí mismos. Sin embargo, es esencial para nuestro proceso de transformación que desarrollemos capacidad y estrategias para calmarnos a nosotras mismas / nosotros mismos. Necesitaremos estas estrategias a medida que avanzamos en las diversas etapas de nuestra recuperación.

Proporcionar y transmitir calma es lo que hacen las buenas madres y los buenos padres cuando sus hijas /hijos están enojados. A menudo implica un toque relajante que es cálido y reconfortante. Puede involucrar palabras que sean tranquilizadoras, empáticas y esperanzadoras. Puede incluir actividades que sean nutritivas física, intelectual o sensorialmente, como caminar, leer un libro favorito o compartir una comida especial. También puede involucrar prácticas diarias que son espiritualmente edificantes e inspiradoras, como la meditación.

Auto-sabotaje

Donde la baja autoestima es el sentimiento primario de la mayoría de las y los sobrevivientes adultos, el auto sabotaje es el patrón de comportamiento correspondiente. El auto sabotaje es cualquier tipo de comportamiento consciente o inconsciente que socava nuestro funcionamiento exitoso en el mundo. El auto-sabotaje puede ir desde comprar una chatarra de un auto usado, incluyendo acciones como perder la chequera, o hasta involucrarse con una pareja alcohólica o participar en actividades que amenazan la vida.

Podemos permitirnos ser explotados por un jefe o participar en actividades físicamente dañinas o potencialmente peligrosas, como las acciones relacionadas con ataques al cuerpo o el sexo inseguro. Por lo general, el patrón personal de auto-sabotaje está estrechamente relacionado con los problemas personales y la historia familiar. Si crecimos en una familia adictiva, nuestro patrón de auto-sabotaje puede incluir conducir el vehículo cuando estamos intoxicados. Si crecimos en una familia violenta, podemos tender a ser golpeados o heridos, física o emocionalmente. Podríamos encontrarnos perdiendo dinero, siendo estafados o teniendo malas habilidades de administración de dinero.

El auto-sabotaje a menudo está vinculado a nuestro instinto de volver a ser victimizado en forma de continuación del pasado o de una manera que reproduce el abuso vivido. A veces, el auto-sabotaje no está dirigido contra nosotras mismas / nosotros mismos, sino contra alguien que amamos. Revertir el impacto del auto sabotaje comienza con la toma de conciencia de todo lo que hacemos en nuestra vida diaria que sacrifica nuestra felicidad, satisfacción y productividad.

Autoestima

Mejorar nuestra autoestima es una tarea fundamental para nosotras / nosotros. Los sentimientos crónicos de ser mala / malo o indigna / indigno están intrincadamente conectados con todas las otras palabras relacionadas con el “yo” o con el “sí misma / sí mismo” que usamos para describirnos a nosotras mismas / nosotros mismos debido a los abusos del pasado, tales como comunicación asertiva disminuida, inseguridad en sí mismo / sí misma, autocrítica, autorecriminación, etc. A veces, nuestra baja autoestima nos hace convertirnos en nuestros peores enemigos al volvernos contra nosotras mismas / nosotros mismos en una recreación dañina de nuestros abusos del pasado.

Hay muchos factores relacionados con el abuso que contribuyen a la baja autoestima. La forma en que nuestras madres y nuestros padres o abusadores nos trataron, el mensaje que nos transmitieron acerca de nuestro valor personal, la cantidad de poder que nos permitieron manejar y el grado de control que teníamos sobre nuestras vidas son algunos ejemplos. Por supuesto, también hay una gran cantidad de factores no relacionados con el abuso que pueden conducir a una baja autoestima. Las preocupaciones sobre nuestra apariencia física (especialmente durante la adolescencia), nuestra ejecución escolar en los años de asistencia a la escuela, nuestra posición social entre nuestros pares y la posición financiera o social de nuestra familia pueden contribuir a sentimientos de baja autoestima.

Si bien la autoestima se mantiene relativamente constante a lo largo de los años, sigue siendo un comportamiento aprendido y, como tal, se puede cambiar al repensar y modificar nuestras viejas actitudes y percepciones sobre nosotras mismas / nosotros mismos. Aunque es posible que hayamos heredado una baja autoestima de nuestros años de infancia, con enfoque y nutrición diaria, podemos empoderarnos a nosotras mismas / nosotros mismos para cambiar lentamente la forma en que pensamos y sentimos acerca de nosotras mismas / nosotros mismos.

Poder de apreciación

Cultivar un sentido de apreciación es la disposición individual más importante para nuestras vidas y nuestro proceso de recuperación. Pensar de una manera apreciativa da dirección y agrega un sentido de significado a la vida diaria. Cuando pensamos desde la perspectiva del aprecio, nuestros pensamientos y sentimientos tienden a gravitar hacia lo que valoramos como hermoso e importante. Pensar con enfoque de apreciación coloca la vida en perspectiva.

La apreciación es una conciencia activa, reflexiva y enfocada que evoca gratificación y agradecimiento. La forma de pensamiento desde la apreciación va acompañado del reconocimiento de una verdad. Esta verdad anuncia que hay algo especial y valioso que existe actualmente en nuestras vidas. Puede ser en referencia a uno mismo, a otras / otros o a una situación de vida.

Cuando apreciamos, nuestro corazón se abre. Experimentamos un sentido de plenitud y luego una sensación de luz brillante. Una sensación de bienestar nos envuelve. Nos sentimos confortados y contentos. Estas sensaciones fluyen dentro de nosotros porque nuestro espíritu literalmente se nutre. Apreciarse a uno mismo, a las demás / los demás o a una situación de vida se manifiesta como una experiencia refrescante, de renovación y solidaria. La forma de pensamiento desde la apreciación agrega sustancia, significado y propósito a nuestras vidas. Cuando vivimos desde la perspectiva del aprecio, podemos experimentar la bendición. Literalmente podemos sentirnos tocadas / tocados por el dedo creador de Dios, por la energía pulsante del universo, por el aliento cálido de la Madre Naturaleza.

Preguntas

1. ¿Cómo influye actualmente el poder de apreciación en tu vida?
2. ¿Cómo ha podido y cómo puede un sentido cultivado de apreciación agregar (fortalecer) a nuestro proceso de recuperación?

Dar sentido a nuestro sufrimiento, a nuestro abuso

En el libro clásico “El Hombre en Busca de Significado”, Viktor E Frankl describe y reflexiona sobre algunas de sus experiencias como prisionero en varios campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Uno de los temas desarrollados a lo largo de su libro es la importancia de dar sentido al sufrimiento y la brutalidad sin sentido. Frankl refleja que los prisioneros que fueron capaces de introducir el significado en su vida cotidiana, para dar sentido a su dolor interminable y tormento fomentaron una mayor capacidad para crecer como seres humanos a pesar de que se encontraban en una situación devastadora de deshumanización. No solo sobrevivieron dentro de los campos de concentración, sino que también después de su liberación continuaron viviendo vidas libres de amargura y odio.

Cuando éramos niñas / niños era difícil, si no imposible, crear sentido a partir del sufrimiento que aguantamos debido al abuso infantil que nos infligieron. Pero como adultas / adultos, es esencial para nuestro crecimiento interno y nuestra capacidad para seguir adelante con nuestras vidas, reflexionar, dar significado y dar sentido al sufrimiento sin sentido que vivimos. Esto es importante ya que como adultos tenemos elección. Tenemos la libertad de dar y definir el significado de nuestro sufrimiento sin sentido. El significado que elegimos dar a nuestro sufrimiento pasado de abuso infantil ayuda a enfocar y dirigir nuestras vidas diarias. El significado es como uno de los anteojos que usamos para ver e interpretar nuestra vida y la realidad que nos rodea.

Preguntas

1. ¿Cuáles son sus pensamientos sobre el significado de su abuso infantil, sobre el significado de su sufrimiento?
2. ¿Cómo entiendes el sufrimiento y el abuso sin sentido que experimentaste de niña / niño?

Disfrutando la vida hoy

La mayoría de las y los sobrevivientes probablemente aceptan que la recuperación del abuso infantil es trabajo. Se necesita determinación y esfuerzo, coraje y concentración, energía y resolución. En medio de todo este trabajo, sin embargo, ¿cómo disfrutamos nuestras vidas hoy? ¿Cómo nos deleitamos y deleitamos en lo que está yendo bien en nuestras vidas hoy, qué está mejorando nuestras vidas hoy? Trabajar en exceso en nuestros empleos o en nuestra carrera puede provocar agotamiento, fatigarnos física, mental y espiritualmente. Del mismo modo, podemos agotarnos con nuestro trabajo de recuperación. Sin pensarlo y sin intención, podríamos asociar amargura y resentimiento hacia nuestra recuperación, en lugar de experimentar nuestros esfuerzos de recuperación como nutritivos, dadores de vida y liberadores. Tener un equilibrio de disfrute en nuestra vida cotidiana es importante por sus cualidades refrescantes, recreativas y revitalizantes.

Preguntas

1. ¿Cuáles son las áreas de mi vida que disfruto?
2. ¿De qué manera tratar de disfrutar y celebrar mi vida hoy apoya mi recuperación?
3. ¿Qué hago para obstaculizar y evitar que disfrute mi vida hoy?
4. ¿Cómo puedo maximizar el disfrute y la celebración de mi vida presente?

Moviéndose más allá del resentimiento

El resentimiento es un sentimiento de mala voluntad o indignación que surge de una situación sentida como injusta y no resuelta. Si tuviéramos que medir el resentimiento, comenzaría a un nivel moderado de enemistad o animadversión que progresivamente se eleva hasta el nivel más intenso de odio. El resentimiento se manifiesta no solo dentro de nuestra vida emocional, sino también dentro de nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Cuando nos sentimos resentidos, nuestro cuerpo se siente tenso y constreñido. Nuestra presión arterial aumenta. A veces, nuestros sentimientos de resentimiento se manifiestan en conductas saludables y/o no saludables. Por ejemplo, podemos escribir una carta de manera apropiada o confrontar a la persona. Podríamos atacar verbalmente o físicamente a la persona, y/o podríamos mantener nuestro resentimiento dentro de nosotras mismas/nosotros mismos donde se pudre y nos envenena física, emocional y espiritualmente. Desde una perspectiva espiritual, nuestro resentimiento puede cerrarnos la belleza, la bondad y la maravilla que nos rodea. Nuestro enfoque puede reducirse en referencia al significado y la plenitud de la vida.

Parte del proceso de recuperación del abuso infantil consiste en resolver nuestras quejas que tenemos hacia nuestra (s) / nuestro (s) perpetradora (s) / perpetrador (es),

colaboradores directos o indirectos, y varias instituciones complacientes dentro de la sociedad. La primera parte de lidiar con nuestros resentimientos es reconocerlos. Sentimos resentimiento hacia alguien porque nos hace daño de diversas maneras y esto no se resuelve. En segundo lugar, debemos reflexionar acerca de la forma en la que estamos siendo influenciadas / influenciados y cambiadas / cambiados física, emocional y espiritualmente debido a agravios y resentimientos no resueltos. Esto también puede incluir la enumeración de las ventajas y desventajas de aferrarse o trabajar en la superación de este resentimiento particular. Finalmente, si decidimos que necesitamos la cooperación de la (s) persona (s) con quien nos sentimos resentidos para resolver los agravios y resentimientos, entonces la tarea de recuperación puede convertirse en una misión casi imposible.

La mayoría de los perpetradores e incluso la mayoría de las/los colaboradores directos e indirectos no serán lo suficientemente cooperativos. Dependiendo de sus respuestas de buena voluntad o por lo general de falta de buena voluntad para resolver los agravios, el resentimiento puede mantenernos como rehenes durante mucho tiempo. Esto puede provocar distorsión, deformaciones en la percepción y malas interpretaciones de la vida. El resentimiento, un veneno destructivo inyectado en nosotras / nosotros durante nuestras experiencias de abuso infantil, tiene el mecanismo de deformar nuestras vidas. En consecuencia, la resolución de agravios y resentimientos tiene más que ver con nuestra actitud hacia nosotras mismas / nosotros mismos y la vida que con la respuesta de la otra persona. Este es uno de los aspectos insidiosos del abuso infantil. Si queremos liberarnos de nuestro disgusto y resentimientos que nos atormentan, que nos impiden seguir adelante con nuestras vidas, entonces debemos buscar profundamente en nuestro corazón. ¿Qué es lo que realmente queremos? ¿Queremos y elegimos aferrarnos a agravios y resentimientos, o queremos y elegimos avanzar hacia la libertad?

Preguntas

1. ¿Con quién me siento resentido y por qué?
2. ¿Qué me está haciendo este resentimiento física, emocional y espiritualmente?
3. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de aferrarme o superar este resentimiento?
4. ¿Necesito la cooperación de la (s) persona (s) con quien estoy resentida / resentido para resolver mis disgusto con ellas / ellos?
5. ¿Cómo se vería y se sentiría mi vida si estuviera libre de este agravio y resentimiento?

Resentimientos: ¿Qué hacemos con ellos? ¿Qué nos hacen?

El resentimiento es la indignación y la aversión que experimentamos como resultado de la injusticia, mezquindad y / o agravios no resueltos. Como sobrevivientes de abuso infantil, muchas de nosotras / muchos de nosotros tenemos resentimientos específicos y sentimos rencor hacia nuestros perpetradores, hacia los miembros de la familia en negación, hacia una sociedad que nos dice que le prestamos demasiada atención a lo que nos sucedió. Desafortunadamente, los resentimientos no resueltos tienen una forma de invadir y envenenar nuestras vidas. Pero, ¿cómo resolvemos los resentimientos cuando tantos perpetradores continúan negando sus acciones pasadas y no están dispuestos a cooperar, a unirse en un proceso de resolución y reconciliación?

Primero, puede ser útil articular la esencia de nuestros resentimientos. ¿Cuáles son nuestros resentimientos específicos y en general? En segundo lugar, ¿cuáles son los sentimientos que se despiertan alrededor de estos resentimientos específicos y generales? Articular nuestros resentimientos y sentimientos puede ayudarnos a aclararlos y manejarlos. Tercero, cuando nos damos cuenta de que tenemos resentimientos no resueltos, es importante entender cuál es el impacto de estos resentimientos no resueltos en nuestras vidas diarias.

Algunas de nosotras / algunos de nosotros podemos observar que nuestros resentimientos no resueltos tienen poco efecto en nuestras vidas, que son pequeños irritantes que surgen de vez en cuando. Por otro lado, algunos de nosotros podemos darnos cuenta de que nuestros resentimientos no resueltos pueden afectar significativamente nuestras vidas, convirtiéndonos en personas amargadas, hostiles y sarcásticas con las que puede ser desagradable compartir.

Preguntas

1. ¿Cuáles son los signos e indicadores de que nuestros resentimientos actuales están envenenando nuestra vida cotidiana?
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que podemos hacer para resolver o avanzar hacia la resolución de algunos de nuestros resentimientos, especialmente cuando nuestras / nuestros perpetradores no cooperan?
3. ¿Cuáles podrían ser algunas de las recompensas que nos motivan hacia la resolución de estos resentimientos?

Abrazar el cambio

El cambio es la puerta de entrada para evolucionar y crecer, para avanzar hacia nuestro potencial y progresar en nuestras vidas. Dentro del universo todo cambia constantemente, desde las partículas subatómicas, pasando células microscópicas, nuestros cuerpos, e incluyendo hasta la más grande de las galaxias. Sin un cambio

continuo, nos estancaríamos. Con el tiempo, nos convertiríamos en rocas y la influencia del medio ambiente sería nuestra única noción de cambio. Sin cambios, no sería posible desarrollarse y madurar, aprender de nuestros errores, crear posibilidades, mejorar nuestras vidas, tener esperanza, soñar. El cambio continuo reside dentro de cada dimensión de nuestras vidas. El cambio ejemplifica la forma de vida habitual y habitual.

Algunas veces experimentamos cambios o ciertos tipos de cambios como cambios esperados, de liberación o de alivio. En otras ocasiones, el cambio se siente como una experiencia difícil, problemática e inclusive dolorosa. De vez en cuando nos resistimos a los cambios. Nos negamos a cambiar. Nos volvemos testarudas / testarudos, obstinadas / obstinados y/o no cooperativas / cooperativos, cerrándonos así a las nuevas posibilidades, al crecimiento, a la participación en el proceso de manera cooperativa. Ocasionalmente, cuando partes de nuestras vidas comienzan a cambiar, experimentamos miedo, incomodidad, preocupación, ansiedad, depresión. Cuando surgen tales sentimientos, a menudo sentimos agitación, angustia, enojo o desorientación. Simplemente no nos gusta, no deseamos ni queremos este cambio, esta evolución o este nuevo desarrollo. Nos resentimos y resistimos. Endurecemos nuestros corazones. Nos cerramos.

Para algunos de nosotros, el cambio tiene algo que ver con la predictibilidad, el control, estar a cargo, el poder, el dominio. ¿Por qué? Cuando éramos niñas / niños y sufríamos abusos, no teníamos el control, no estábamos a cargo de nuestras vidas, no teníamos el poder, ni el dominio. Por lo tanto, a veces es difícil aceptar y promover el cambio como adultas / adultos. Generalmente, la predictibilidad, el control, estar a cargo, el poder y el dominio son ilusiones. Lo que no es una aberración es nuestra fe en nosotras mismas / nosotros mismos, en la comunidad de sobrevivientes. A través de nuestros esfuerzos de recuperación nos hemos vuelto adaptables, flexibles, fluidos, versátiles y ágiles con la vida. Experimentamos cambios positivos y hemos aprendido a cambiar y no temerle al cambio. Cambiar es intentar vivir la vida.

Preguntas

1. Cuando me enfrento al cambio y empiezo a sentirme incómodo, ansioso o molesto, ¿cuáles son las cuestiones no resueltas que activan mis sentimientos de incomodidad?
2. ¿Cuál es la sabiduría oculta detrás de este cambio percibido?
3. ¿Cuáles son las consecuencias para mí si elijo no cooperar en el cambio?

Confrontando y resolviendo

Confrontar a alguien implica encontrarse cara a cara usualmente con una actitud de desafío u hostilidad. Resolver implica encontrar una solución, encontrar una conclusión exitosa. Confrontar y resolver son procesos diferentes. Muchas y muchos

sobrevivientes de abuso infantil deciden confrontar a su perpetrador (es) y quienes son percibidos como sus cómplices -voluntarios o involuntarios-, tal y como sucede con los miembros de la familia. La confrontación se puede lograr en una amplia variedad de formas, por ejemplo, cara a cara, carta, teléfono, en un encuentro a solas con la persona, dentro del contexto de un grupo. En nuestra decisión de confrontar, es importante conocer nuestras motivaciones principales para confrontar y lo que esperamos lograr al confrontar. La situación de cada sobreviviente es única. En consecuencia, es necesario darse el tiempo para considerar cuidadosamente la decisión de confrontar a las/ los perpetradores y/o la familia. La mayoría de las personas se ponen a la defensiva y se cierran cuando se les confronta. Muchas / muchos se vuelven hostiles y atacan. Algunas / algunos sobrevivientes comunican haber logrado una sensación de empoderamiento cuando confrontan. Otras / otros comparten sentirse devastados.

La resolución, por otro lado, tiene más que ver con nosotras mismas / nosotros mismos que con los demás. En el Paso 18 manifestamos que “He resuelto el abuso con mis ofensoras / ofensores en la medida en que sea aceptable para mí”. Para algunos de nosotras / nosotros resolver es confrontar. Para otras / otros, la resolución tiene poco que ver con la confrontación. La resolución de nuestro abuso infantil tiene más que ver con lo que es aceptable para nosotras / nosotros, lo que queremos, pero dentro del contexto de la realidad. La mayoría de las / los abusadores y familiares no responden de la manera que nos gustaría. Por lo tanto, cada uno de nosotras / nosotros debe decidir qué significa la resolución en diferentes períodos de nuestro proceso progresivo de recuperación.

Preguntas

1. ¿Cuál ha sido su experiencia al confrontar a su (s) perpetrador (es) y tu familia?
2. ¿Cuál ha sido tu experiencia tratando de resolver el abuso pasado con tu (s) perpetrador (es) y tu familia?
3. ¿Qué te ha funcionado cuando has confrontado o cuando has resuelto?
4. ¿Qué no te ha funcionado cuando has confrontado o cuando has resuelto?

Venganza

La venganza es una emoción fuerte. Muchos de nosotros experimentamos sentimientos de venganza. La venganza es una experiencia humana natural. Adolph Adler identifica cuatro motivaciones básicas del comportamiento humano: 1) necesidad de atención, 2) necesidad de poder, 3) necesidad de justicia y 4) necesidad de habilidades. La otra cara de la justicia es la venganza.

La necesidad de justicia es importante. Ayuda a poner el mundo en orden y convertirlo en un lugar cómodo y seguro para vivir. Es satisfactorio creer que la vida es justa y que seremos recompensados de acuerdo con nuestras habilidades y acciones. Cuando la vida es injusta y estamos heridos y lastimados, es humano querer que los demás se sientan tan mal como nosotras / nosotros, especialmente aquellos que nos han hecho mal. El deseo humano básico de justicia puede llevar a fantasías de venganza. Tener pensamientos de venganza y actuar sobre ellos son dos cosas diferentes. Tener pensamientos vengativos no nos convierte en malas personas. Solo prueba que somos humanos. Mientras no actuemos estos pensamientos y deseos, estamos bien.

Practicar el darse cuenta de nuestros pensamientos de venganza sin juzgarse a sí mismo puede ser muy útil. Podríamos decir: "Oh, ahí están mis pensamientos de venganza otra vez". Entonces déjalos ir. No les des más energía. Lo que pensamos afecta cómo nos sentimos. Si tenemos pensamientos vengativos, observe cómo se siente después, observe lo que dice sobre ti misma / mismo. Puede que seas la única / el único que se perjudica al tener estos pensamientos, no la persona o personas responsables de su abuso.

Preguntas

1. ¿Cómo te afectan o cómo te han afectado tus pensamientos vengativos?
2. ¿Qué haces para ayudarte a lograr justicia en tu vida en referencia a tus abusos pasados?

Cultivar la confianza en nuestras vidas

Dado que el abuso infantil fundamentalmente resulta en la fractura de las relaciones primarias, uno de sus legados insidiosos que influyen en nuestra vida cotidiana es nuestra tendencia a desconectar y apagar nuestro corazón. El hecho de desconectar y apagar nuestro corazón resulta en la erosión de la confianza básica en las personas, eventos y cosas de nuestro mundo. Apagar y desconectar nuestro corazón se manifiesta en la forma de cinismo y pesimismo, suspicacia e irritabilidad / mal humor, negativismo y crítica, argumentación y desagrado. Se convierte en un vacío con ausencia de fascinación y admiración, de aprecio y compasión, de bondad y dulzura. El abuso desgasta de manera agresiva nuestra confianza y esperanza predecibles, esperadas cuando somos niñas/ niños, que damos por sentadas y que espontáneamente extendemos a las personas, eventos y cosas de nuestro mundo. Antes de incidentes repetitivos de abuso físico, sexual y / o emocional o negligencia por parte de un padre, madre, hermano (a), pariente, amiga / amigo de la familia, maestra / maestro, clero, etc., abrimos nuestro corazón de manera libre e instintiva sin reservas, sin vacilación, sin resistencia. Un corazón abierto da espacio a la confianza. Corazones abiertos, permiten que la confianza germine, crezca y prospere.

Cultivar la confianza en nuestras vidas hoy tiene más que ver con la práctica de tratar de abrir nuestro corazón que con lidiar con nuestro (s) perpetrador (es) pasado (s) o incluso incidentes pasados de abuso infantil. Cultivar la confianza no depende, o tiene relación con resolver el pasado. Cultivar la confianza comienza con tratar de abrir nuestro corazón a las personas, los eventos y las cosas del mundo de hoy, en el aquí y ahora. Al igual que un agricultor devastado por la sequía del año pasado puede disfrutar de una cosecha próspera esta temporada debido a la renovación de las lluvias estacionales, nosotras / nosotros, como sobrevivientes de abuso infantil, podemos disfrutar de los dividendos de la confianza practicando la apertura de nuestro corazón hoy.

Preguntas

1. Cuando mi corazón está cerrado, ¿cómo se siente y qué aspecto tiene?
2. ¿Cuáles son las ramificaciones en mi vida cuando mi corazón está cerrado, cuando está abierto?
3. ¿Qué he encontrado útil para tratar de abrir mi corazón a las personas, los eventos y las cosas del mundo?

Control: una paradoja

Para muchos de nosotras / nosotros, sobrevivientes de abuso infantil, el control, estar en control, tener el control de nuestro entorno y las circunstancias de la vida parece tener mucha importancia. Cuando éramos niñas/ niños, y sufríamos abusos físicos, sexuales y / o emocionales, no teníamos el control de nuestro entorno y de las circunstancias de nuestra vida. Irónicamente, nuestros perpetradores tampoco tenían el control. Por el contrario, estaban fuera de control.

Tener el control es poseer influencia y autoridad. El control es para regular, administrar y dirigir. También implica moderación y proporcionalidad. Pero, ¿qué significa tener control sobre nuestro medio ambiente y las circunstancias de nuestra vida? Si el control es una ilusión, como dirían algunos, ¿qué es lo que realmente anhelamos respecto al control, tener el control?

Dos imágenes vienen a la mente. El primero es la imagen de un caballo, una carreta y un conductor. Para influenciar, administrar y dirigir al caballo, el conductor suelta las riendas. Los arreos se relajan con suficiente juego en la palma de la mano del conductor. El secreto para tener autoridad sobre el caballo y la carreta la restricción y la proporcionalidad. Cuando se necesita girar la carreta, el conductor ajusta suavemente las riendas en la mano ligeramente y de forma ligera, para que el caballo gire en la dirección deseada. La segunda imagen revela a una madre o un padre que tiene el rostro enrojecido por tratar de controlar a un niño de 2 años o un adolescente de 16 años. La madre / padre está todo irritado, exasperado, apretado, forzado, rígido,

conducido y encerrado en una batalla de egos y voluntades. La influencia y la autoridad, la regulación, la administración y la dirección parecen imposibles. Las cualidades de restricción y proporcionalidad parecen estar ausentes en las ecuaciones y las interacciones.

Estar en control, tener el control sobre nuestro medio ambiente y las circunstancias de la vida parece requerir restricción y proporcionalidad por encima de cualquier otra cosa. Parece haber una ecuación según la cual cuanto más energía y esfuerzo gastamos en una situación, menos control poseemos. La paradoja del control parece implicar que la restricción y la proporcionalidad son dos claves principales para un control saludable en referencia a nuestro entorno y circunstancias de la vida.

Preguntas:

1. ¿Qué significa para mí tener el control de mi entorno y las circunstancias de mi vida?
2. Al tratar de controlar una situación, ¿qué es lo que realmente quiero?
3. ¿Cómo puedo promover un sentido de restricción y proporcionalidad en mi vida diaria?

Agradecimiento: colocando la vida diaria en perspectiva

Vivir la vida cotidiana desde la perspectiva del agradecimiento nos ayuda a apreciar más de lo que somos hoy, de cuán lejos en la recuperación hemos avanzado, cuán preciosas son para nosotras / nosotros varias personas en nuestras vidas. Cultivar la gratitud nos ayuda a vivir la vida desde la perspectiva de que nuestra copa está medio llena en lugar de ver nuestra vida como seca o medio vacía. No dar por sentado que todo lo que es bello, lo que funciona bien, lo que es sagrado y generoso en nuestras vidas, es un efecto perdurable y reforzador de cultivar la gratitud.

Al cultivar el agradecimiento en nuestra vida cotidiana, los colores de la vida parecen más brillantes, las molestias y las dificultades de la vida cotidiana parecen manejables y menos intrusivas. La forma en que interactuamos con las personas y especialmente con nosotros mismos parece cada vez más amable y acogedora. Cultivar la gratitud abre nuestro corazón a la maravilla y las posibilidades que nos rodean.

Hay muchas maneras de cultivar el agradecimiento. Una forma práctica es simplemente elegir la gratitud como un tema de meditación. Durante los momentos libres, los momentos de transición, podríamos detenernos en el tema de la gratitud como una pausa energizante meditativa. Nos despertamos por la mañana y nos recordamos que el tema de hoy es "agradecimiento". Simplemente atendiendo y reconociendo lo que es bueno acerca de nuestra vida hoy, qué está funcionando bien, qué trae placer, belleza y disfrute a nuestra vida, todo esto cultiva la gratitud.

Durante un período de días y semanas, nuestra orientación de la vida parece apuntar en la dirección primaria de agradecimiento. Pasamos de una postura de tomar gran parte de la vida diaria por sentado y avanzar hacia una actitud de agradecimiento reflexivo. Esta meditación con el tema de la gratitud se desarrolla como un ungüento calmante, un refuerzo de energía, un maestro instructivo. Cultivar la gratitud es la puerta de entrada a la esperanza, el carbón para avivar el horno que promueve el calor y la pasión por la vida, el poder restaurador que continuamente renueva y refresca nuestra travesía diaria.

Preguntas:

1. ¿Cuáles han sido las consecuencias en mi vida por no cultivar una sensación de gratitud en mi diario vivir?
2. ¿Cómo afectará cultivar el agradecimiento de la forma habitual en que abordo mi día, otras personas, las tareas que realizo a diario?
3. ¿Cuáles son algunas formas prácticas que ayudarán a cultivar una orientación agradecida en mi vida diaria?

Vacaciones: Perdido y Encontrado

Las vacaciones a menudo evocan la gama completa de sentimientos para muchos sobrevivientes de abuso infantil. Por lo general, una mezcla desconcertante de dolor y tristeza, alegría y calidez, vergüenza y soledad, aceptación y esperanza, ansiedad y depresión, placer y asombro, temor y tensión, etc., brota en nuestro ser. Estos sentimientos y recuerdos adicionales casi se sienten incrustados en nuestros cuerpos, nuestro espíritu, encerrados dentro de la misma fibra de lo que somos.

Para muchas y muchos sobrevivientes, las vacaciones no traen más que terror, resentimiento, angustia e infelicidad. Sin embargo, otras y otros sobrevivientes han logrado inculcar las fiestas con vitalidad, generosidad, compasión, alegría y entusiasmo, un espíritu renovado.

Parte del espíritu festivo parece haberse perdido, algunos dirían que fue robado. ¿Qué perdemos? ¿Qué nos fue robado? Perdimos parte de la inocencia, la alegría y la maravilla de una niña/niño. Muchas y muchos perdieron la posibilidad de tener recuerdos preciados y nutritivos. Muchas y muchos han perdido el espíritu navideño, con su calidez, seguridad y sentido de esperanza.

Sin embargo, la mayoría de nosotros mira y anhela algo más de las vacaciones. Queremos experimentar algo de la alegría, la esperanza, la calidez y el entusiasmo de la temporada. Muchas y muchos de nosotros necesitamos reconfigurar, re gestionar, reconectar una sensación renovada de espíritu navideño. Las vacaciones parecen tener algo que ver con el espíritu, ese sabor intangible de la vida.

Las claves para encontrar y reclamar las vacaciones para nosotras y nosotros mismos parecen descansar en lo que queremos de las vacaciones y cómo comenzamos a regenerar para nosotros mismos una sensación de espíritu navideño. Las vacaciones se perdieron. Pero pueden ser encontradas y disfrutadas nuevamente.

Preguntas:

1. ¿Qué te evocan las vacaciones?
2. ¿Qué perdiste? ¿Qué te fue robado en referencia a las vacaciones?
3. ¿Qué estás buscando de las vacaciones?
4. ¿Cuáles podrían ser algunas de las cosas que debe hacer para renovar por sí mismo una sensación de espíritu navideño?

Mirando hacia adelante: formando el futuro

Durante todo el año, fechas de transición como el día de Año Nuevo, un cumpleaños, un aniversario; o eventos como una graduación, reubicación geográfica, un nacimiento o muerte, nos brindan eventos con los cuales detenernos y reflexionar, evaluar y soñar. Estos momentos nos animan a mirar hacia adelante e imaginar lo que el futuro nos depara. Al mirar hacia el futuro, al imaginar nuestro futuro, inicialmente establecemos el terreno, la formación básica para el futuro del mañana, el futuro del próximo mes y el futuro del próximo año.

Mantener el equilibrio entre el mirar hacia atrás, especialmente con respecto a nuestro pasado abuso infantil, y el mirar hacia adelante la vida que nos gustaría y merecemos tener, y el tipo de persona que nos gustaría ser, puede ser un desafío. Es difícil, algunos dirían casi imposible, mirar hacia adelante a nuestro futuro, cuando no hemos revelado completamente la historia, las personas y los eventos de nuestros abusos del pasado. Usualmente es el secreto, lo oculto, lo cerrado, lo suprimido lo que se convierte en el mayor obstáculo para imaginar y formar nuestro futuro.

Anhelar el futuro y formar nuestro futuro no necesita ni requiere resolver, sanar, reparar, conciliar o rectificar todos los diversos elementos de nuestro abuso en el pasado. Mientras hayamos contado a fondo nuestra historia, ya no usaremos nuestras energías de la vida diaria para esconder, reprimir, negar. Formar nuestro futuro tiene más que ver con los escenarios cotidianos prácticos de plantar semillas, de tomar medidas concretas, de hacer.

Preguntas:

1. ¿Qué ocasiones o eventos tienden a alentarlos a detenerse, a reflexionar, a evaluar, a soñar con su futuro?
2. ¿Cómo se negocia el equilibrio entre mirar atrás y mirar hacia adelante?

3. ¿Qué haces para detener, reflexionar, plantar semillas, tomar medidas para formar tu futuro?

Depresión: el yugo del abuso infantil

Todos sabemos, aunque se vea diferente de persona a persona, cómo se siente la depresión: la falta de energía, el letargo, vivir sin propósito, el temor, el desinterés en la vida, etc. La depresión es quizás el sentimiento y la experiencia más universal que las y los sobrevivientes de abuso infantil tienden a compartir. Lo insidioso de la depresión se arrastra en nuestro mismo núcleo, cubriendo y enfriando nuestro ser, nuestro espíritu como una capa de tormenta de hielo de invierno, congelando y cubriendo todo lo descubierto y desprotegido.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son las características usuales de tu estilo de depresión?
2. En esta etapa de recuperación, ¿cómo la depresión se apodera de ti?
3. ¿Hay situaciones en su vida que promuevan y / o aumenten su depresión?
4. Cuando la depresión te afecta, ¿cómo te relajas?
5. Mirando hacia atrás en episodios pasados y experiencias de depresión, ¿hubo algo que ayudó a levantar la depresión?

Coraje: Adhesivo de recuperación

El coraje generalmente se define como una cualidad del espíritu o la mente que le permite a una persona enfrentar el miedo y / o el peligro con confianza y valentía. Muchos libros y artículos que detallan sobre la recuperación del abuso infantil mencionan la necesidad de coraje para buscar la recuperación. El coraje no elimina ni disminuye los sentimientos de temor, aprensión, ansiedad, inquietud, temor, etc. El coraje no elimina ni disminuye los peligros que enfrentamos durante la recuperación, la posibilidad de rechazo, la negación de los demás, la traición de la familia, la minimización general por parte de la sociedad, etc. Más bien el coraje es ese tipo de energía llena de espíritu, ese enfoque y determinación de la mente, que nos ayuda a mantenernos firmes, a decir la verdad, a volver a experimentar el mundo con nuevos ojos y oídos, con un corazón abierto y una mente abierta.

Como una cualidad de espíritu o mente, el coraje es algo que requiere cultivación. Cultivamos valor al pasar tiempo durante la semana y reflexionar sobre los diversos aspectos del coraje. Imaginamos lo que se siente estar lleno de valor. Revisamos las situaciones pasadas en las que actuamos con valentía. Anticipamos los próximos

encuentros que requerirán reunir nuestro coraje. Practicamos por escenarios de juego en nuestra mente o con otros que nos involucren en ser valientes.

Preguntas:

1. ¿Cuál es tu experiencia de coraje?
2. ¿Qué sientes es el rol del coraje en tus esfuerzos de recuperación?
3. En un nivel práctico, ¿qué puedes hacer para fomentar el coraje en tu vida diaria?

Explorando relaciones

Muchos sobrevivientes de abuso infantil reconocen que establecer, fomentar y continuar las relaciones en sus muchas y diversas formas es desafiante, frustrante y aterrador. Por otro lado, la mayoría de las personas en general, encuentran las relaciones difíciles y problemáticas también. Para nosotras y nosotros las y los sobrevivientes, las preocupaciones especiales en torno a la confianza, la coherencia, la manipulación, así como la intimidad física y emocional contribuyen como algunos de los obstáculos que prohíben las relaciones sanas, satisfactorias y plenas.

En las relaciones, participamos en un proceso de conexión y unión con otra persona o con un grupo de personas. Para comenzar a explorar de qué se tratan nuestras relaciones, podría ser útil examinar y elaborar las siguientes preguntas.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son mis dones únicos que tengo que ofrecer en una relación: como cónyuge / pareja, amiga / amigo, compañera / compañero de trabajo, madre / padre, familiar, vecina/vecino, etc.?
2. ¿Cuáles son las cinco características principales no negociables que deben existir dentro de una relación para poder conectarme y unirme a la relación, por ejemplo, respeto mutuo, etc.?
3. ¿Cuáles son los cinco comportamientos principales que me excluirán de continuar en una relación, por ejemplo, violencia física, etc.?
4. ¿Qué aprendí sobre las relaciones durante mi infancia y adolescencia?
5. Cuando digo que quiero estar en una relación, ¿qué estoy buscando en esa relación? ¿Cómo articulo lo que estoy buscando?

Dinero y Finanzas

Muchas y muchos sobrevivientes de abuso infantil, así como las personas en general, tienen sentimientos confusos y mezclados con respecto al dinero y las finanzas. Uno de los proyectos de la vida adulta es cuidarnos financieramente, generalmente a través del

empleo o por medio de responsabilidades familiares compartidas, como en el caso de un padre que asiste a las tareas domésticas y no gana un ingreso. A menudo las y los sobrevivientes sienten que han sido retenidos de las oportunidades educativas, las posibilidades de carrera y, a veces, solo la capacidad básica para mantener un empleo estable debido a su abuso infantil.

Durante nuestra infancia y adolescencia, es posible que hayamos padecido depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastorno de déficit de atención (TDAH) y discapacidades de aprendizaje que obstaculizaron nuestra capacidad para asistir al trabajo escolar. Durante la adolescencia, es posible que nos hayamos sentido inadecuados, no lo suficientemente buenas o buenos. Es posible que hayamos carecido de autoestima y, por lo tanto, de la capacidad y la confianza para experimentar con el mundo que nos rodea. Si en la escuela primaria o la escuela secundaria no nos fue bien, probablemente no procuramos ir a la universidad u obtener oportunidades de intercambio cultural. Para enmascarar nuestro dolor, es posible que hayamos usado drogas o alcohol para adormecer el dolor y los recuerdos. Es posible que hayamos tenido la tendencia a divagar a lo que poníamos atención, sin poder concentrarnos, establecer las prioridades de la vida, tener una visión para nuestras vidas o un sueño que perseguir.

Tratar con dinero y asuntos financieros puede ser abrumador e incómodo. En nuestros esfuerzos por enfrentar cualquier inquietud no resuelta sobre el dinero y las finanzas, las siguientes preguntas podrían ser útiles para reflexionar.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son mis actitudes y sentimientos básicos con respecto al dinero?
2. Mientras crecía, ¿qué aprendí sobre el dinero?
3. ¿Cómo uso el dinero hoy?
4. ¿De qué manera tener dinero o no tener dinero influye en mi vida diaria?
5. ¿Qué hábitos poco saludables e inútiles tengo sobre el dinero? ¿Cuál es su fuente?
6. ¿Cuáles son dos o tres acciones que debo tomar en referencia al dinero en mi vida?

Tristeza

Cuando hacemos una pausa y reflexionamos sobre nuestro abuso infantil, la tristeza usualmente llena nuestro corazón. Parece que nos envuelve una fuerte sensación de tristeza y una especie de fatiga pesada. La tristeza es posiblemente la esencia reducida y pegajosa de los efectos del abuso infantil. No importa cuánto trabajo hayamos invertido en nuestra recuperación, o cuánto crecimiento y rejuvenecimiento

experimentemos, cuando nos sentamos a meditar sobre lo que nos sucedió como víctimas infantiles de abuso, siempre experimentaremos cierta tristeza, pesadumbre y decaimiento de nuestro espíritu. La tristeza es una manifestación del luto que viene en oleadas, que disminuye con el tiempo, pero nunca se va por completo. En cierto sentido, hay una parte de nuestro corazón que siempre se fracturará debido a la traición, debido al dolor que experimentamos en nuestra infancia. Hay otras experiencias de vida que también pueden pesar nuestro corazón y nos hacen sentir tristes. La muerte de un ser querido, la pérdida de una relación significativa, la destrucción de nuestras vidas y cuerpos causada por la dependencia química, una enfermedad mortal o un accidente catastrófico, son solo algunos ejemplos de experiencias de vida que nos dejan tristes, desconsoladas / desconsolados; alicaídas / alicaídos.

Hay dos aspectos de la tristeza que requieren reflexión. Uno de ellos es no luchar contra la tristeza. Es necesario permitir que la tristeza se apodere de nosotras / nosotros, como una ola, experimentando su pesadez; solo permitiéndonos sentir la tristeza es útil. ¿Por qué? Porque lo que sucedió es triste y probablemente no tuvimos suficiente oportunidad de experimentar la tristeza cuando éramos niñas/niños o adolescentes. Cuando tratamos de evitar el experimentar la tristeza, desperdiciamos una energía considerable. Solo nos engañamos a nosotras mismas / nosotros mismos, tratando de hacernos una trampa pensando que no estamos tristes cuando estamos tristes. Es un desperdicio de energía. Un buen llanto es mucho más rejuvenecedor que forzar la creencia que no estamos tristes.

Un segundo aspecto de la tristeza es que el objeto de nuestra tristeza debe colocarse en perspectiva con respecto a toda nuestra vida. La tristeza siempre será parte del dolor de nuestro corazón. Sin embargo, nuestro corazón, que tiene una capacidad infinita, también está lleno de muchas experiencias y recuerdos felices, satisfactorios y energizantes. Equilibrar la tristeza es en cierto sentido celebrar todo lo que está yendo bien, todo lo que hemos logrado, todo lo que apreciamos. No es negación decir algo así como: "Sí, es triste lo que me sucedió a mí, me siento triste. Sin embargo, hay muchas cosas que me van bien. Tengo muchas experiencias maravillosas y recuerdos que me sostienen, que me alientan, que me ayuden durante el día". Esto está equilibrando nuestras vidas, dando plena medida a la tristeza pero también a la celebración de lo que está yendo bien. El antídoto contra la tristeza y otros sentimientos que pueden parecer negativos o incómodos no es negarlos, sino cultivar y equilibrar el otro lado del espectro de sentimientos. A veces podemos perdernos en el bosque de la recuperación. Cuando nuestras vidas se enfocan solo o principalmente en el pasado, lo negativo, el dolor, entonces perdemos el equilibrio. Perdemos perspectiva. Terminamos negando los otros aspectos valiosos de nuestras vidas.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son sus experiencias de tristeza en relación con la recuperación de su abuso infantil?

2. ¿Cuándo te has observado negando tu tristeza?
3. ¿Cuál sería una forma útil de permitir que la tristeza se apodere de ti?
4. ¿Cuál es tu experiencia al tratar de equilibrar la tristeza con la celebración de lo que te está yendo bien en tu vida?

Contando nuestra historia

Tal vez el aspecto más poderoso de nuestro proceso de recuperación, especialmente durante la recuperación de la Etapa Uno, es contar nuestra historia. Nuestra “historia” generalmente incluye 1) las circunstancias que rodean nuestro abuso, 2) los detalles de los hechos de los diversos tipos de abuso (físico, sexual y/o emocional), 3) las experiencias de familiares y ancianos que respondieron y/o no respondieron al abuso, 4) los efectos del abuso a lo largo de los años, y 5) nuestras luchas y éxitos durante el proceso de recuperación.

Nunca se puede subestimar la importancia y el posible impacto positivo de contar y volver a contar nuestra historia en sus múltiples manifestaciones. El proceso de contar historias mejora nuestra memoria del pasado y disminuye su impacto emocional negativo en nuestras vidas actuales. Reduce nuestra tendencia a minimizar y negar lo que realmente sucedió. Aclarar los efectos del abuso en nuestro diario vivir, proporciona una perspectiva de aquello en lo que debemos enfocarnos para seguir avanzando en nuestras vidas. Disminuye la intimidación que proviene de las experiencias de abuso y disminuye el temor que tenemos de las personas que abusaron de nosotros. Contar nuestra historia a cualquiera que tenga la capacidad y la disposición para escuchar, elimina la carga de llevar aisladamente la carga de recuerdos tremendamente pesada. Contar y volver a contar nuestra historia es un proceso que da paso a la liberación de la desolación del pasado, a la liberación de las cadenas que nos impiden ser las personas que deseamos ser.

Hay muchas maneras y herramientas para contar, para expresar nuestra historia. Algunos incluyen hablar a otras / otros y con otras / otros individualmente y dentro de grupos, escribir la historia como un hecho histórico, componer poesía, escribir una obra de teatro, coreografiar una danza, pintar y dibujar, crear un video y dictar una serie de cintas de audio. Algunas de estas formas de relatar nuestra historia de abuso incluyen a otras personas y algunas se pueden realizar con éxito de manera individual y privada. Una combinación de expresión es probablemente más útil que una sola expresión de contar y volver a contar nuestra historia de abuso y recuperación.

Preguntas:

1. ¿Cuál ha sido mi experiencia hasta el momento al contar mi historia?
2. ¿Cuáles han sido los beneficios para mi vida y proceso de recuperación al contar y volver a contar mi historia?

3. ¿Hay otras vías que podría seguir y que aún no he usado para contar mi historia y mejorar mi proceso de recuperación?

¿Mantener una relación con un antiguo perpetrador?

Una de las consideraciones más desgarradoras para los sobrevivientes adultos se refiere a si deben mantener una relación con la o el perpetrador (es) pasado (s), y en caso de ser positivo definir cómo hacerlo. Para la mayoría de las personas, este proceso revela una horrenda gama de baches. La mayoría de las veces, nuestro (s) perpetrador (es) eran miembros de la familia, y la mayoría de las veces consistió en la madre o padre biológico, padrastro / madrastra, o cuidadores. Como adultas / adultos y sin importar el tipo de relación que hayamos mantenido en el pasado, nuestra opción de ampliar o limitar nuestra relación con un abusador pasado sigue siendo fluida, flexible. Nada está escrito en una piedra. Siempre tenemos una opción, aunque a menudo desconcertante, difícil y dolorosa.

Cada uno de nosotras / nosotros toma una serie de decisiones diversas basadas en nuestras circunstancias y deseos particulares. Puede ser útil tener un grado saludable de sospecha de las personas y los libros que se enfocan en respuestas simples que sirven para todos los casos cuando se trata de una pregunta tan compleja. Un diálogo continuo dentro de nosotras mismas / nosotros mismos puede ser útil para explorar algunas de las siguientes preguntas. Tal vez las primeras preguntas que debemos enfrentar y examinar es ¿qué queremos decir con una relación? Una relación puede significar simplemente un reconocimiento civil cortés del perpetrador, por ejemplo, mientras asiste a una reunión familiar. Por otro lado, una relación puede implicar invertir parte de nuestro corazón.

Una segunda serie de preguntas podría explorar ¿Qué tipo de relación quiero? ¿Cuál es mi evaluación realista de la capacidad de la o el perpetrador de participar conmigo en el tipo de relación que deseo? ¿Cuáles son los parámetros de la relación, es decir, qué estoy y no estoy dispuesta / dispuesto a hacer para fomentar la relación que deseo? Dado mi conocimiento actual, ¿qué parece un escenario probable y realista de una relación que está en pleno desarrollo?

Una tercera serie de preguntas podría incluir ¿Me estoy negando a ver la realidad o será que estoy preparándome para la decepción y la frustración? ¿Cuál es la ecuación de riesgo / recompensa de esta relación? ¿Estoy buscando recuperar algo que perdí cuando era niña / niño en esta relación? Si es así, como adulta / adulto ¿cuáles son las posibilidades de recuperar este aspecto de la relación o el tiempo borró definitivamente esta posibilidad?

Pensar en mantener una relación con una o un perpetrador pasado plantea una gran variedad de preguntas y sentimientos. Tal vez el resultado final para muchos de nosotras / nosotros apunta a la simple pregunta: ¿mantener una relación con un

perpetrador pasado en este momento de mi vida es un esfuerzo saludable o no saludable?

Crítica versus alabanza

Algunas / algunos de nosotros solemos criticar rápidamente a las y los demás e incluso ser más rápidos para criticarnos a nosotras mismas / nosotros mismos. Podemos ser duras / duros, severas / severos y desaprobarnos. Nuestros abusadoras / abusadores y colaboradores fueron a menudo pesados con sus críticas, su culpabilidad y su injusticia. Su estilo opresivo nos mantuvo temerosas / temerosos, desequilibradas / desequilibrados, serviles y vigilantes. Siendo parte de una familia que rebotó de críticas, rápidamente desarrollamos una inclinación a buscar, llamar la atención y exagerar nuestros errores y fallas. Aprendimos a humillarnos, a dudar de nuestras capacidades, a minimizar nuestros logros.

Aunque algunas / algunos de nosotros podemos ser críticas / críticos y tener una lengua fuerte con los demás, esto es leve en comparación con nuestra capacidad para clavarnos y atravesarnos dagas afiladas en nuestro corazón. Muchas / muchos de nosotros experimentamos mucha angustia, sufrimiento y desaliento debido a nuestra preponderancia hacia la autocrítica. Como un hábito, criticar se siente tan normal. Parece tan natural criticar, criticar, criticar y lastimarnos más a nosotras / nosotros mismos. La crítica y la falta de aprecio a menudo nos preparan para dar los golpes finales que llevan a la baja autoestima.

La mayoría de las y los sobrevivientes les resulta difícil, sino imposible disminuir y evadir la autocrítica. Sucede tan rápido. En cierto sentido, nuestro corazón es como un alfilerero. Tomamos los alfileres espinosos de la vida diaria y, sin alternativas disponibles, los inmovilizamos en nuestros corazones. Criticamos, juzgamos y encontramos un error continuo con nosotras mismas / nosotros mismos. La crítica es lo opuesto a loable (meritorio y alabable). A pesar de que nos sentimos cómodas / cómodos criticándonos a nosotras mismas / nosotros mismos, a muchas / muchos de nosotras / nosotros nos resulta igual o más difícil pensar en nosotras mismas / nosotros mismos de una manera loable.

Una posible alternativa de experimentar con el reequilibrio de la crítica con loable (meritorio y admirable) sería simplemente considerar en general el tema de loable. Con la mayor frecuencia posible a lo largo del día, intentemos pensar en las cualidades loables y admirables en la generalidad de las personas, los eventos y las cosas que vemos y encontramos. Este ejercicio puede ayudarnos gradualmente a sentirnos cómodas / cómodos con los aspectos generales de lo meritorio y alabable. Por ejemplo, podríamos expresar la aprobación de un jardín que pasamos, podríamos expresar admiración por algún gesto de esperanza y civilidad que leemos en el periódico o escuchamos en las noticias de la noche. Podríamos aplaudir alguna acción o logro de una amiga / un amigo o miembro de la familia. La idea es solo comenzar a pensar y

vivir con el tema de lo admirable y loable. A medida que aumentamos el peso de la alabanza en general con respecto a las personas, los eventos y las cosas en nuestras vidas, podríamos, como consecuencia, comenzar a incorporar en nosotras mismas / nosotros mismos un poco de alabanza. Si aumentamos la alabanza en y alrededor de nuestras vidas, simplemente hay menos espacio para la crítica.

Preguntas:

1. ¿Cuál ha sido su experiencia con la autocrítica?
2. ¿Cuál ha sido tu experiencia con lo loable y admirable?
3. ¿Qué has intentado en el pasado para disminuir la crítica y aumentar la alabanza?

¿Qué significa tener un sentido de sí mismo?

Asistimos a una reunión con muchas personas con las que no estamos familiarizados. Nos presentamos. Indagamos las preguntas estándar y del tipo cortes para romper el hielo. Detrás de las declaraciones de cuál es mi nombre ____, trabajo en ____, mi familia consiste en ____, y mis pasatiempos favoritos son ____, etc., ¿quiénes somos realmente?. Fundamentalmente, ¿quiénes somos como seres humanos? En nuestro núcleo, en el fondo de nuestros corazones, ¿cuál es nuestro sentido de quiénes somos como seres humanos individuales? ¿Cuál es tu sentido de ti misma / mismo?

¿Nos definimos a nosotros mismos por lo que hacemos, cómo actuamos, lo que producimos, lo que logramos, lo que alcanzamos, qué objetivos perseguimos y por la (s) etiqueta (s) que otras / otros o nosotras / nosotros mismos aplicamos (por ejemplo, mamá, papá, doctor, profesora / profesor, novato, obrera / obrero, gerente, sobreviviente, etc.)? ¿O recogemos un sentido de quiénes somos al investigar y cultivar los asuntos de nuestro corazón (que es lo que intencional y persistentemente nos esforzamos por ser: una persona compasiva, reflexiva, amable, agradecida, receptiva, etc.)?

La definición del rendimiento/ejecución se centra en la naturaleza funcional de la vida. Estos aspectos funcionales de la vida poseen reglas, juicios y criterios por medio de los cuales nos medimos. Sin embargo, a menudo medimos incorrectamente y nos juzgamos a nosotras mismas / nosotros mismos con dureza. La definición del corazón del yo revela un yo que busca e intenta vivir la vida a través de virtudes como la compasión, la bondad, la paciencia, etc. Desde una perspectiva, tener un sentido del yo puede derivar y depender de lo que hacemos. Desde otra perspectiva, tener un sentido del yo puede basarse en nuestro corazón, en cómo tratamos de vivir nuestras vidas de una manera virtuosa.

¿Es el sentido de sí misma / mismo, una comprensión y compromiso psicológico y/o espiritual? A menudo hablamos de autoestima en la jerga psicológica. Pero la autoestima parece más un aspecto de la capa externa de nuestro sentido personal de

sí mismo. Cuando hablamos de nuestra autoestima a menudo invocamos nuestros sentimientos. ¿Me siento bien conmigo mismo? Me siento lleno de energía y entusiasmada / entusiasmado con la vida. O podríamos decir, me siento deprimida / deprimido e inadecuada / inadecuado. Me siento ansiosa / ansioso y limitada / limitado. Para muchas personas, la autoestima y su sentido de sí mismas / mismos a menudo son dictados y eclipsados por sus sentimientos. Aunque ser conscientes de nuestros sentimientos y expresar nuestros sentimientos es importante, los sentimientos también pueden distorsionar y sesgar la realidad cuando no se los expone y contrasta verdadera y genuinamente con la prueba de la realidad concreta. Por ejemplo, podríamos decirnos a nosotros mismos: “Me siento inadecuada / inadecuado. No soy una persona exitosa”. Pero en toda realidad, cuando examinamos nuestras vidas de manera sincera y genuina, descubrimos que, de hecho, somos personas buenas, afectuosas y generosas que se conducen de la mejor manera posible. Somos exitosas / exitosos en vivir la vida.

Tener un sentido de sí mismo puede ser más parecido a los sabores y especias que usamos en la vida diaria. En la vida diaria tratamos de agregar los sabores de la compasión, el aprecio, la paciencia, la reflexión, el coraje, la bondad, etc. Por lo tanto, cuando realizamos una tarea, tratamos de realizarla de manera respetuosa. Cuando avanzamos hacia el logro de un objetivo, tratamos de lograr el objetivo de manera reflexiva. Cuando perseguimos una actividad, tratamos de perseguirla con un sentido de apreciación. Tener un sentido del yo parece tener más que ver con la forma y con el sentido con el que tratamos de vivir nuestras vidas en lugar de con el desempeño y los logros concretos. Cuando nos enfocamos en el camino, la manera en que vivimos, mediante el cual tratamos de avanzar en nuestra vida diaria, siempre ganamos, siempre salimos adelante porque tenemos una idea de quiénes somos.

Preguntas:

1. ¿Cuál ha sido tu experiencia de tu sentido de sí mismo?
2. ¿Cómo diferencias tu sentido del yo y tu autoestima?

Las vacaciones: un momento del año lleno de estrés

¿Qué te evocan las vacaciones? Algunas personas se sienten abrumadas por recuerdos dolorosos y perturbadores. Otras / otros sobrevivientes se sienten en conflicto con los pensamientos sobre los buenos momentos durante las vacaciones, pero también evocan algunos recuerdos horribles de abuso, caos, peleas, etc. Mucha gente anhela la mítica y elusiva imagen de Norman Rockwell de jugar las fiestas que los medios de noticias cuelgan constantemente frente a nosotros como un millar de luces parpadeantes colgadas alrededor de un árbol fascinante e hipnotizante.

Una cosa que parece universal sobre la temporada de vacaciones es el reconocimiento y la creciente aceptación de que las fiestas están llenas de estrés. El estrés deriva de

una amplia variedad de circunstancias y razones. Si viajamos, existe el estrés de estar lejos de la comodidad y del entorno tranquilizador de nuestro hogar. Si amigas / amigos o familiares visitan, existe el estrés de la responsabilidad de proporcionar y cuidar muchos detalles. Para muchos existe el estrés de comprar regalos, participar en fiestas y reuniones, ser arrastrados por la mentalidad de las vacaciones. No sentirse en control es otra forma de estrés durante las vacaciones. Sentirse resentido y en conflicto por el hecho de que debemos estar contentos y alegres cuando en realidad estamos tristes y bajos de energía es otro tipo de estrés para algunas / algunos.

Como cualquier otra situación difícil, pensar y desarrollar un plan para manejar el estrés inevitable que acompaña a la temporada de vacaciones puede proporcionarnos la mejor manera posible de lidiar con las vacaciones.

Preguntas:

1. ¿Cuál ha sido tu experiencia de la temporada de vacaciones?
2. ¿Cuáles son las fuentes de estrés durante las próximas vacaciones?
3. ¿Cómo podría usted reducir proactivamente el estrés sobre usted misma / mismo durante la temporada de vacaciones?

Patrones inadaptados y comportamientos destructivos

Mientras trabajamos en nuestra recuperación, a menudo vemos en libros, escuchamos en las experiencias compartidas en ASCA y posiblemente experimentamos en nuestras propias vidas preocupaciones sobre patrones de mala adaptación y comportamientos destructivos. Los patrones desadaptativos son pensamientos y / o comportamientos sistemáticos incrustados que son inútiles e improductivos para nuestras vidas cotidianas. Por ejemplo, los pensamientos que implican autocrítica y humillaciones son patrones comunes de pensamiento desadaptativo. Conductas como confundir el sexo por amor, beber o usar drogas para escapar del dolor emocional, comer para calmar nuestra incomodidad emocional o vacío, también son ejemplos comunes de patrones de conducta inadaptados.

Las conductas destructivas incluyen cortarse y golpearse el cuerpo, las adicciones, conductas que son malas, antagónicas y abusivas hacia una misma / uno mismo o hacia las y los demás. Los comportamientos destructivos tienden a dañar los puentes y dan como resultado un efecto aislante. Cuando nos hacemos daño a nosotras mismas / nosotros mismos, no solo nos aislamos de otras personas, sino que también desvinculamos y separamos cuerpo, la mente y el espíritu de su agradable integración. Cuando estamos en un modo destructivo de comportamiento, nuestros ojos están cegados, nuestros oídos están cerrados y nuestro corazón se endurece y se vuelve frío.

Los patrones desadaptativos y las conductas destructivas son formas erradas de enfrentar la vida. Es posible que los hayamos aprendido mediante modelos negativos mientras crecimos. Si venimos de una familia altamente disfuncional y / o antecedentes familiares abusivos, probablemente nunca tuvimos la oportunidad de aprender patrones de comportamiento positivos y enriquecedores. En una manera de adaptación cruda, a menudo recreamos y duplicamos los patrones de inadaptación y los comportamientos destructivos que aprendimos mientras crecíamos y / o hacemos una adaptación de los mismos para hacer frente a una vida dolorosa.

Una forma de cambiar un patrón desadaptativo o un comportamiento destructivo es seleccionar primero el patrón o comportamiento. Luego descubra su opuesto o antídoto. En tercer lugar, a través de pensamientos y / o comportamientos, móvase y practique el antídoto. Por ejemplo, si estoy en el patrón de criticarme a mí misma / mismo, podría practicar reconociendo las partes de mí misma / mismo que me gustan, que tienen éxito y que son completas y funcionales o que se mueven hacia esa plenitud.

Por ejemplo, si abusar físicamente de mí misma / mismo es parte de mi comportamiento destructivo, entonces podría practicar el antídoto de tomar baños relajantes para calmar mi cuerpo. Podría aplicar lociones sensuales y fragantes a mi cuerpo para hidratar y vitalizar mi piel. Podría tratarme a mí misma / mismo con una manicura, pedicura, masajes y / o peluquería de manera regular.

No podemos hacer dos cosas como una vez. No podemos nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu; mientras que al mismo tiempo lastimamos y dañamos el cuerpo, la mente y el espíritu. Cuanto más tratamos de nutrir, menos oportunidades hay de utilizar conductas desadaptativas y destructivas en nuestra vida cotidiana. En ocasiones, o a veces frecuentemente, es posible que no tengamos ganas de practicar estos comportamientos nutritivos. Al igual que a veces no tenemos ganas de ir a trabajar, o cuando éramos estudiantes de cumplir con nuestros deberes escolares. A veces solo tenemos que hacerlo. Algunas veces solo tenemos que seguir el movimiento de tomar un baño relajante, de aplicar lociones calmantes a nuestra piel. Puede tomar 100 baños antes de que el cuerpo comience a disfrutar y sumergirse en la experiencia de los baños nutritivos. Parte de la reducción de los patrones de inadaptación y las conductas destructivas simplemente implica intentarlo. Probar nos proporciona esperanza, aliento y, finalmente, la experiencia profunda que si es posible cambiar.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son algunos de sus patrones de mala adaptación y / o comportamientos destructivos?
2. ¿Qué entiendes que son sus opuestos o sus antídotos?
3. ¿Cuáles han sido las estrategias exitosas para cambiar sus patrones y comportamientos?

4. ¿Cuál crees que podrían ser algunos de los obstáculos para intentarlo?

La vergüenza: el residuo del abuso que se aferra

La vergüenza se adhiere a la mayoría de nosotras / nosotros. No importa cuánta resolución parezcamos lograr en nuestra recuperación del abuso infantil, la vergüenza parece aferrarse a nosotros como la savia pegajosa de un pino. La savia de pino, como nuestra vergüenza, se adhiere a nuestros dedos, a nuestro espíritu, incluso después de repetidos lavados, inclusive después de un intenso trabajo de recuperación. Hay menos savia, pero aún podemos sentir su pegajosidad sobrante en las yemas de nuestros dedos. Hay menos vergüenza, pero sentimos que acecha a la vuelta de la esquina, listo para adherirse de nuevo e interrumpir nuestras vidas.

La vergüenza saludable ocurre cuando hacemos algo mal, como traicionar a un amigo, comportarnos cobardemente, promover daños, etc. El remordimiento acompaña a la vergüenza saludable. Reconocemos que hemos hecho mal. Nos sentimos culpables y tratamos de reparar el daño para rectificar el error y reconectarnos con la (s) persona (s) ofendida (s). Por otro lado, la vergüenza no saludable ocurre cuando no hemos hecho nada malo, sin embargo, nos culpamos a nosotras mismas / nosotros mismos. Somos totalmente inocentes, pero percibimos de manera distorsionada y falsa que somos conspiradores. Asumimos parte de la responsabilidad de la (s) persona (s) que hicieron lo incorrecto. La vergüenza enfermiza altera la verdad y borra la realidad.

Cuando experimentamos la vergüenza de nuestras experiencias anteriores de abuso infantil, parece surgir en parte de un sentimiento de culpa, humillación y / o vergüenza.

En primer lugar, la vergüenza, como una emoción dolorosa, se intensifica cuando nos sentimos culpables, que de alguna manera causamos que el abuso sucediera. Cuando asumimos la responsabilidad del abuso, incluso un poco de la responsabilidad, en lugar de asignarla a nuestro abusador (es), nos sentimos culpables. La culpa intensifica nuestra vergüenza. Parte del remedio de la vergüenza nos recuerda a responsabilizar a nuestro abusador (es) con firmeza por sus comportamientos viles. Además, debemos renunciar reiteradamente a la mentira que fuimos responsables de cualquier forma por el abuso. Cuando responsabilizamos total y absolutamente a nuestro abusador (es), es como usar diluyente de pintura para eliminar la pegamento residual de la vergüenza.

Segundo, la vergüenza también nos infecta ya que el abuso físico, sexual y / o emocional que sufrimos cuando niñas / niños nos humilló. A través de repetidos comportamientos abusivos, fuimos reducidos del estado de un ser humano único a una cosa ordinaria común. Esta experiencia de humillación rebosante de vergüenza, se desborda con deshonor, desgracia y degradación. Una niña, niño o adolescente no es capaz de hacer frente a la humillación y las formas en las que la humillación lo desprestigia. Para hacer frente, muchas víctimas de abuso asumieron el rango de insignificante, indigno, inadecuado y sin importancia. El elemento restaurador y antídoto

en contra de la humillación parece descansar en tratar de vivir una vida respetuosa. Cuando apreciamos, tenemos una actitud de buena voluntad y valoramos a los demás y a nosotros mismas / mismos, entonces revertimos el espiral descendente de la humillación. Restauramos nuestro sentido de respeto, valor y estima.

Un tercer aspecto de la vergüenza que puede ser aún más difícil e insidioso y se trata de la vergüenza provocada por la deshonra. Muchas / muchos de nosotros nos sentimos avergonzados porque venimos de familias disfuncionales y / o abusivas. Nos sentimos avergonzadas / avergonzados de que nuestros padres, madres, hermanos, parientes, y otras personas relacionadas a la familia cercana usen nuestra inocencia, confianza y buena voluntad para su retorcido placer, por el objetivo de su ira desplazada, por su subdesarrollo emocional. Nos sentimos avergonzadas / avergonzados de que hayamos estado o sigamos estando asociados de alguna manera con estas personas. Sin ser nuestra culpa, podemos haber terminado con padres abusivos, hermanos heridos, parientes malvados, personas despreciables que se referían a sí mismos como amigas / amigos de la familia. Nos sentimos avergonzadas / avergonzados por esta asociación que aumenta nuestra vergüenza.

Probablemente estamos avergonzadas / avergonzados porque nos preocupamos, estamos invertidos de alguna manera, y nos preocupa cómo otras personas piensan sobre nosotras / nosotros y sobre la familia de la que procedemos. Anhelamos demasiado que la gente piense bien de nosotros. A menudo tenemos miedo y nos preocupamos de que si supieran de nuestros antecedentes pensarían mal de nosotras / nosotros, que no les gustaría, ni querrían socializar con nosotras / nosotros. Como es posible que me importe más lo que piensen los demás que lo que yo pienso de mí, desafortunadamente distorsiono mi orgullo. Cuando construimos nuestras vidas sobre la base del orgullo falso, contornearemos a menudo nuestros pensamientos, sensaciones y comportamientos para caber el molde que diseñó alguien más. En muchos sentidos, el alivio y la solución de este tipo de vergüenza basada en la deshonra es el desprendimiento de nuestro orgullo. (El concepto de orgullo y desapego será una discusión futura).

Preguntas:

1. ¿Cómo describirías tu experiencia de vergüenza?
2. ¿Cómo experimentas una vergüenza no saludable?
3. ¿Siente vergüenza no saludable al hacerse responsable del abuso que experimentó cuando era niña, niño o adolescente?
4. ¿Cuál es tu experiencia de vergüenza a través de la humillación?
5. ¿Cuál es tu experiencia de vergüenza por la deshonra?

Confianza: solo si aman

La vida es miserable sin confianza, sin depender de las y los demás. Muchas y muchos sobrevivientes de abuso infantil a menudo comentan que son reacios a confiar en las y los demás. Para muchas y muchos sobrevivientes que han sido heridos y lastimados por personas en posición de confianza cuando eran niñas o niños, confiar en los demás como adultos a menudo es difícil, aterrador y provoca ansiedad. Desde otra perspectiva, el problema no es tanto que carecemos de la capacidad de confiar. Más bien, el problema parece ser que queremos confiar en ciertas personas que no son dignas de nuestra confianza, que no son confiables, que son incapaces de atesorar nuestra confianza.

Cualquier persona que intencionalmente (o consistentemente pero no intencionalmente) hiere, lastima, daña, abusa, maltrata, asalta, traiciona, descuida, hiere, etc., es indigna / indigno de nuestra confianza. Sería un error depositar nuestra confianza en ellas / ellos. Simplemente son incapaces de manejar nuestra confianza. Es un hecho simple. Aunque es posible que deseemos confiar en ellas / ellos, aunque es posible que deseemos darles otra oportunidad, su comportamiento demuestra claramente que son incapaces de atesorar nuestra confianza.

La confianza es una forma de inversión en otros. Ser sabio, prudente y usar el sentido común es útil. Evaluar de manera práctica si una persona es capaz, digna y puede valorar nuestra confianza es una medida prudente. Si no pueden honrar nuestra confianza y aunque deseamos confiar en ellas / ellos, no debemos confiar en ellas / ellos. Cuando un gran camión Mack se desplaza por la calle, aunque hay una luz roja para que indica que el camión se debe detener, puede ser prudente esperar y esperar a ver si el camión se detiene antes de cruzar la calle. Del mismo modo, con confianza, no necesitamos invertir una cantidad sustancial de confianza en alguien hasta que sepamos y tengamos la seguridad de que respetará y mantendrá nuestra confianza.

La confianza no es una entidad del todo o nada. Podemos poner a prueba las aguas dando a la persona un poco de confianza. Si manejan y atesoran nuestra confianza, entonces podemos invertir un poco más de confianza en ellas / ellos. Si no respetan la poca cantidad de confianza que cedimos, podemos decidir no confiar más con un efecto mínimo sobre nosotros. A menudo nos encontramos con el dicho de que la gente debería ganarse nuestra confianza. Es decir, deberíamos ser capaces de asegurarnos de que puedan manejar cierta medida de nuestra confianza antes de aumentar nuestro nivel de confianza en ellas / ellos. La confianza progresiva puede ser una forma útil de tomar riesgos razonables y prudentes. La confianza es importante en nuestras vidas. No debemos temer a la confianza, solo necesitamos ser sabias / sabios y prudentes con quienes invertimos nuestra confianza. No todas / todos son capaces de atesorar nuestra confianza.

Preguntas:

1. ¿Cómo han sido sus experiencias al confiar en las y los demás?

2. ¿Cómo depositas tu confianza en otras / otros que no son dignos de tu confianza?
3. ¿Cómo puede aumentar su sabiduría y prudencia sobre la evaluación de la confiabilidad de las y los demás?
4. ¿Cuáles son algunos signos típicos que apuntan a la falta de confiabilidad de los demás?
5. ¿Cuáles son algunos signos típicos que sugieren que una persona es capaz de recibir más de su confianza?

Resistencia: las bisagras oxidadas de la recuperación

La resistencia, consiste tanto en una experiencia cotidiana común como un concepto psicológico estándar, que se asemeja un tanto a las bisagras oxidadas en la entrada a nuestra recuperación en curso. Si tiramos y forzamos la oxidada puerta con bisagras para dar, liberar, negar su oxidación, existe una alta probabilidad de que al tratar de presionar la puerta para que se abra, se produzca una rotura, una fractura, un desgarramiento de la puerta. Más daño y más desorden parecen ocurrir en nuestras vidas cuando usamos la fuerza, la dureza y / o la impulsividad que cuando abordamos problemas, dificultades y dilemas de una manera reflexiva, gradual y ligera.

La resistencia diaria incluye posponer tareas desagradables como las tareas domésticas, aplazar la preparación de impuestos hasta abril, hacer dieta, hacer ejercicio, etc. La resistencia dentro de nuestro proceso de recuperación podría ser similar a: evitar leer ese artículo o libro sobre el tema del abuso. O olvidar hacer esa llamada a un psicoterapeuta, un grupo de apoyo o aplazar la confrontación con nuestro abusador o un miembro de la familia. O no reconocer que nuestro abusador posiblemente esté emocionalmente en bancarrota, lo que puede requerir una distancia adecuada de él o ella. Cuando levantamos la tapa de cualquier tipo de resistencia emocional, podemos observar y analizar el dolor, la herida, el disgusto, la angustia, la incomodidad, el desagrado, etc., que funciona como el agente de resistencia.

Por ejemplo, una esposa y una madre pueden resistirse a ver y luego reconocer que su esposo está abusando de sus hijas o hijos. La resistencia o el agente oxidante son la angustia, el dolor y la ira que acompañarían tal reconocimiento. La resistencia, el agente oxidado, le impide ver la realidad a su alrededor. Otro ejemplo podría incluir la dificultad que muchas y muchos sobrevivientes experimentan al tratar de mejorar su autoestima. Si piensan y se sintieran bien consigo mismas / mismos, entonces podría crear confusión y conflicto con respecto a dos ideas disonantes: "si soy una persona tan valiosa, ¿por qué me abusaron de mí?" Probablemente también se resistan a ver y reconocer que son maravillosos, agradables y tienen muchas habilidades. La resistencia existe porque los conceptos no se ajustan a su modo de pensar acerca de sí mismas / sí mismos y se sienten incómodos al pensar positivamente acerca de sí mismas / sí mismos. O al pensar bien acerca de sí mismas / sí mismos, podrían decidir

aventurarse y tratar de tener la vida que siempre han deseado. Esta decisión podría requerir dejar todo atrás y esto probablemente genera un profundo miedo.

Desde una perspectiva psicológica básica, lo que nos hace ser resistentes es a menudo, pero no exclusivamente, el miedo, el dolor, el disgusto, la ansiedad, la incomodidad, etc., que sus raíces tienden a ser más inconscientes que conscientes. Como la mayoría de nosotras / nosotros no somos masoquistas, tendemos a evitar el dolor y la incomodidad. Sino fíjese cuántas personas se resisten a perder el peso que sus médicos le han aconsejado. Nos resistimos a perder peso no porque no tengamos la fuerza, la voluntad o el conocimiento de que será bueno para nosotras / nosotros, sino quizás porque nos sentiremos deprivadas / deprivados, sentiremos hambre, nos sentiremos vacías / vacíos. Estos son sentimientos que resistimos. Muchas y muchos sobrevivientes sienten un nivel tan alto de privación que la idea de hacer dieta, es decir, privarse a propósito de la comida, un placer primario en nuestros días, es una elección desagradable e impensable. Para muchas personas comer es una manera de lidiar con ansiedades de diversas formas. Para algunas / algunos sobrevivientes, el sobrepeso es necesario como una forma de protección para no ser percibidas / percibidos físicamente atractivas / atractivos. Para muchas personas, este tipo de sentimientos y el hambre traen consigo una gran variedad de cosas sin resolver de sus vidas. Además, algunas / algunos sobrevivientes con peso adicional pudiesen tener una condición médica que presenta otros problemas y desafíos para ellas / ellos y eso nada tiene que ver con la resistencia.

También podría ser útil considerar el concepto de resistencia como un aspecto del cambio o la incapacidad para fluir con el cambio. Muchas personas se sienten estancadas, incapaces, inquietas, ansiosas o temerosas cuando se presenta la necesidad de iniciar cambios. Podríamos decir entonces que manifestamos cierto grado de rigidez, inflexibilidad, firmeza y/o intransigencia como producto de nuestro rechazo inconsciente o consciente al tratar de cambiar: nuestra situación, la forma como nos miramos a nosotras mismas / nosotros mismos, o una situación desde una perspectiva diferente. Entonces, parte de mi resistencia también podría tener algo que ver con mi preocupación por el cambio en sí mismo.

Ahora surge la pregunta: ¿cómo lidiamos con nuestra resistencia personal, con el óxido en nuestras bisagras de la puerta a la vida, en nuestras bisagras de la puerta hacia la recuperación? ¿Cuáles podrían ser los solventes y los lubricantes que disuelven y aflojan el óxido, es decir, que disuelven la resistencia? Dado que la resistencia tiende a ser más inconsciente que consciente, con frecuencia no es posible lidiar con la resistencia de manera directa, lo cual se experimenta como mínimo, difícil y frustrante. Forzarnos a nosotras mismas / nosotros mismos suele ser contraproducente, de la misma forma como si se tratara de forzar y tirar de una puerta oxidada. Podemos obligarnos a lavar el piso de la cocina, pero no podemos forzarnos a dejar de ser resistentes, a resistir aquello que en un nivel inconsciente o consciente se percibe como dañino, desagradable, despótico, ofensivo, doloroso, privativo, etc.

Por otro lado, no hacer nada o no tener alternativa para tratar con nuestra resistencia es igualmente inútil. Entonces, tal vez un posible acercamiento práctico a las diversas formas de nuestra resistencia estaría más bien en la línea de fomentar lo opuesto a la resistencia. Tal vez los opuestos de la resistencia eventualmente serían los solventes y lubricantes que disuelven y aflojan parcialmente nuestra oxidada resistencia. Por ejemplo, lo opuesto a la resistencia podría incluir conceptos como flexibilidad, resiliencia, capacidad de respuesta, adaptabilidad, docilidad, soltar / dejar ir, rendirse a la realidad, desapego, aceptación, falta de esfuerzo, etc. Entonces, quizás centrándose, por ejemplo, en ser más flexible y tolerante en general, este tipo de ejercicio de estiramiento, flexión y ampliación, nos puede ayudar a lidiar con nuestra resistencia en general. Naturalmente, hay otras maneras por medio de las cuales las personas lidian con la resistencia.

Si pudiéramos forzarnos, ya habríamos conquistado nuestras resistencias hace mucho tiempo. La mayoría de nosotras / nosotros somos personas fuertes. Somos sobrevivientes caminando en el camino de ser vencedoras / vencedores. Tenemos fuerza, apego a la meta, persistencia, etc. Desafortunadamente, fortaleza, perseverancia y fuerza no son los obstáculos o las respuestas en referencia a nuestras resistencias inconscientes o conscientes. Irónicamente, lidiar con la resistencia parece tener más que ver con la atracción o complementariedad de los opuestos que con la confrontación directa de la escurridiza resistencia. Nos resistimos, pero ¿podemos doblegarnos?

Preguntas:

1. ¿Cuál ha sido tu experiencia de resistencia emocional?
2. ¿Puedes nombrar algunas de tus áreas de resistencia?
3. ¿Cómo has intentado en el pasado resolver tus resistencias básicas?
4. ¿Qué le ha sido útil en el pasado en relación con sus resistencias?

Nuestra experiencia de recuperación

La experiencia vivida de recuperación del abuso infantil parece tan variada y diversa como la singularidad de cada sobreviviente. Sin embargo, dentro de la singularidad de la recuperación, parece manifestarse lo común, lo habitual, lo similar, la prevalencia de la experiencia cuando diferentes personas describen y enumeran sus experiencias de recuperación del abuso infantil. Vivir y coexistir con nuestras experiencias de recuperación tiene muchas ventajas.

En un nivel, es alentador describir y enumerar nuestras experiencias dentro de la recuperación. Es en parte nuestra historia de cuán lejos en el camino, en el proceso ya hemos llegado, incluso si estamos comenzando. En otro nivel, reflexionar sobre nuestras experiencias de recuperación hasta ahora nos brinda esperanza, alienta

nuestra constancia, infunde energía, reconoce nuestro crecimiento y ofrece un atisbo del nuevo yo emergente (Paso 20). Aún en otro nivel, contar nuestras experiencias también podría proporcionar una autoguía adicional sobre cómo deberíamos continuar, cuáles podrían ser nuestras prioridades actuales, cuáles podrían ser los próximos obstáculos para nuestros esfuerzos de recuperación, etc.

Es posible que le resulte útil responder a las descripciones y preguntas solicitadas que a continuación se presentan:

1. Describa sus experiencias con personas útiles que lo han acompañado hasta ahora en su proceso de recuperación del abuso infantil. ¿Qué te han proporcionado estas experiencias con estas personas útiles a ti y para ti?
2. Describa sus experiencias con personas no tan útiles que parecen haber obstaculizado, complicado, agobiado, confundido su proceso de recuperación hasta el momento. ¿Cuáles han sido los resultados de estas experiencias con personas poco útiles para usted y su proceso de recuperación?
3. Describa su lucha, ambivalencia, dolor y miedo en torno a su proceso de recuperación hasta este momento. ¿Qué has aprendido de ti mismo a través de tu lucha, ambivalencia, dolor y miedo?
4. Describa sus movimientos básicos, cualquier área de crecimiento o cambio, cualquier recompensa o alegría que haya ocurrido desde que trabajó en su recuperación del abuso infantil. ¿De qué manera estos progresos, áreas de crecimiento o cambio, recompensas o alegrías mejoraron su vida hasta este momento?