

# Palabras de sobrevivientes: una herramienta por estrenar

MARÍA LÓPEZ VIGIL

*“Vaciamos las unas en las otras nuestro dolor, como agua de una taza a otra...”*

*Combinemos el poder de la palabra*

*con el poder de un grupo de mujeres “colegas en el dolor”,*

*víctimas de esa tragedia que es el abuso sexual en la infancia*

*y dignas sobrevivientes de ese trauma,*

*y tal vez empezaremos a sanar y a crecer.*

**E**n Nicaragua el abuso sexual es una epidemia. Con más exactitud, una endemia. En poco tiempo esta evidencia ha ido ganando conciencias y es cada vez más la gente preocupada. No tanta la gente ocupada en dar respuestas. Para hacer más graves las cosas, las aún escasas y parciales investigaciones que se hacen y las noticias que a diario aparecen en los medios vienen documentando que la gran mayoría de los abusadores no son hombres desconocidos para las niñas y las adolescentes a las que eligen como víctimas. Son sus padres, sus padrastros, sus tíos, sus abuelos... Son su familia. O sus vecinos. Sólo a veces se informa que fue el maestro o el pastor. Y apenas en alguna ocasión se ha señalado a un sacerdote. “Un enemigo conocido” se tituló una de las más recientes investigaciones, ésta del Centro Nicaragüense de Derechos Humanos. Y el título causó revuelo. Como si algunos se dieran por aludidos.

Aunque es un drama aún más silenciado y más frecuente de lo que imaginamos el de los niños varones abusados, también dentro de sus hogares, en estas reflexiones nos referiremos principalmente a niñas y a mujeres, por ser la mayoría de las víctimas y sobrevivientes que pueblan nuestra sociedad.

## UNA CAJA DE HERRAMIENTAS CASI VACÍA Y UN MÉTODO SENCILLO Y BARATO

En Nicaragua no existe aún capacidad para responder a todo lo que vamos descubriendo sobre este desastre social, una de las más ocultas carcomas de cualquier proyecto de desarrollo y aún de la misma democracia. Quienes sufrieron abuso sexual en la infancia, en la adolescencia, especialmente si lo padecieron en sus hogares, viven la vida tratando de sobrevivir a ese trauma y a sus insidiosas secuelas. Aunque las afectaciones son distintas según las personalidades, la edad en que ocurrió, lo prolongado que fue, los contextos sociales y los recursos para salir adelante, todas son sobrevivientes. Todas tienen que aprender a sobrevivir. Lo hacen a diario, consciente o inconscientemente. Y todas necesitan apoyo y acompañamiento. También información.

Como colectividad, no estamos aún preparados para estos desafíos. Si las sobrevivientes -entre otras muchas opciones- deciden denunciar, las leyes y quienes ahora son llamados “operadores de justicia” no están a la altura de esa operación. Las instituciones funcionan todavía con prejuicios y con ineficacia. La sociedad prefiere aún callar, disimular o sancionar a las víctimas antes que hablar, entender y confrontar a los victimarios. Si las sobrevivientes deciden hablar para empezar a sanar, faltan oídos amigos y cariñosos para escucharlas y oídos atentos y adiestrados para responderles adecuadamente. Falta también información para dar ese paso preventivo que es detectar las señales que emiten, aún sin saberlo, quienes están sufriendo abuso y no lo han dicho o ni siquiera saben lo que les está pasando. Disponemos de escasos textos, una experiencia no suficientemente sistematizada y poca información y conocimiento de cómo hacerlo. Nuestra caja de herramientas está prácticamente vacía.

A la par, la guerra, nuestros subdesarrollos, los vicios sembrados y nutridos por el paternalismo político, la omnipresencia de la cooperación internacional en todos los terrenos, y otros problemas subjetivos derivados de nuestra cultura de trabajo, nos han hecho creer que sólo con proyectos generosamente financiados se pueden enfrentar nuestros graves problemas estructurales. Desde esta óptica y con frecuencia, los proyectos preceden a los proyectados, los organizadores a los organizados, y los cargos y los salarios a las personas capaces de ejercerlos con

capacidad. Con frecuencia, se piensa primero en las computadoras y en las oficinas, en los vehículos y en las infraestructuras, en la publicidad televisiva y la propaganda en vallas, que en lo más básico que necesitan las personas a quienes todo ese aparataje debe servir.

Hay herramientas más sencillas. Y de probada eficacia. Hay una que está por estrenar en Nicaragua, siendo así que está hecha a la medida de nuestra realidad. Es un método en el que las personas son el “insumo” fundamental. Las mujeres y sus palabras. Las palabras que dicen y las que escuchan. Se trata de los grupos de autoayuda. Grupos en donde las mujeres que sufrieron abuso sexual en la infancia y en la adolescencia -especialmente entre las paredes de su hogar- hablen entre ellas de lo que les pasó para que el hablar comience a sanarlas.

#### “SOY SOBREVIVIENTE DE ABUSO SEXUAL Y ASÍ EMPECÉ A SANAR...”

A comienzos del año 2004, una amiga alemana, con todo el corazón y bastantes de sus neuronas dedicadas a Nicaragua -donde vivió durante varios años-, decidió colaborar con alguna gente que en nuestro país ya empieza a buscar qué hacer y cómo hacer ante la epidemia del abuso sexual, especializándose en un tema que requiere especialización. Su mensaje fue éste: invitaba a reflexionar sobre la utilidad que los grupos de autoayuda tendrían en una sociedad como la nicaragüense. Presentó su sugerencia con la fuerza de su propia palabra. Palabra de sobreviviente. *Soy sobreviviente de abuso sexual y este método me ha ayudado a sanar...* Y les contaba su experiencia. La escucharon decenas y decenas de personas -hombres y mujeres, profesionales y aún estudiantes, abogados, sicólogas, médicas, trabajadoras sociales- en diversos foros y encuentros organizados en Managua, León y Masaya.

Escuchándola hablar con pasión y con convicción supe que su propuesta tenía una fuente de inspiración: la organización *Wildwasser* (Aguas Bravas) en Alemania. Unos meses después, en Berlín, tuve la oportunidad de hablar largamente con Dorothea Zimmermann y Cristiane Brückner, entusiastas activistas de segunda generación en esta causa por la vida.

Me recibieron en un albergue para niñas y muchachas “en riesgo”, fundado hace tres años, por donde han pasado ya 300 niñas y jóvenes y en donde estaba viviendo esos mismos días un buen grupo de muchachas alemanas y emigrantes de Turquía y de países de lo que fue la Europa socialista. Les pedí que me hicieran una breve historia de su organización, presente hoy en 40 ciudades de Alemania, con 500 mujeres, voluntarias y profesionales, trabajando en centros de acogida como el que estaba conociendo, en consultorios para atender a mujeres y a niñas y en la activa promoción de estos grupos de autoayuda por todo el país. Es una historia ejemplar.

#### LAS SIETE PRIMERAS Y UNA META: SER “AGUAS BRAVAS”

Si uno reflexiona sobre la extensión del abuso sexual lo primero que debe asumir, para no sentirse extraño o incomprendida, es que éste es un tema nuevo. No sólo en Nicaragua. En todo el mundo. Lo primero que hay que entender es que estamos ante una reciente toma de conciencia de la humanidad sobre la gravedad de una realidad que a tantísimas mujeres ha afectado desde siempre, pero ante la que, como humanidad, hemos permanecido anestesiados. Como hace un par de siglos ante la esclavitud. Hoy, ya contamos con una masa crítica que aprende y comprende. Y que quiere cambiar el rumbo de estas historias.

Parecerá mentira, pero en 1982 nadie hablaba en Alemania -un país tan desarrollado- del abuso sexual. Tampoco se sabía mucho de este problema. Reinaba el silencio. Ese año se celebró en Berlín, como ya era habitual, la Universidad de Verano para Mujeres, una semana de actividades que reunía a mujeres de todo el país y a feministas para intercambiar y compartir experiencias. Fue allí donde coincidieron y se conocieron una mujer que había estado trabajando en Estados Unidos con mujeres drogadictas -se topó entonces con la realidad del abuso sexual- y otra que había estado trabajando en Inglaterra directamente con sobrevivientes de abuso. Platicaron y platicaron. Las unía algo más significativo que sus trabajos: ambas habían sufrido abuso en su infancia, ambas lo habían olvidado y ambas lo habían recordado al calor de las tareas profesionales que realizaron.

A las dos se les despertaron las ganas de comenzar a hacer algo. Aprovecharon el espacio que les daba la Universidad y eligieron el método más sencillo y directo: pusieron papelitos por aquí y por allá, pequeños avisos en árboles y en paredes convocando a otras sobrevivientes de abuso sexual que tal vez podían estar presentes en el encuentro. Se les unieron otras cinco mujeres.

Estas primeras siete comenzaron a hablar. Se conocieron, intercambiaron, platicaron mucho, y al año siguiente, en 1983, decidieron organizar un encuentro masivo y público. Acudieron 160 mujeres, no todas sobrevivientes, pero sí todas decididas a entrarle al tema con ganas. El promedio de edad era de 25 a 40 años. Algunas expusieron públicamente su propia historia de abuso, lo que tiñó de una particular emoción aquella reunión pionera. Nunca se había visto nada igual en Alemania. De este encuentro nacieron los primeros cuatro grupos de autoayuda.

A la par, surgió un grupo de profesionales -médicas, psicólogas- interesadas en el tema y conocedoras de mujeres que ellas intuían eran también sobrevivientes que aún no habían hablado con nadie. Partiendo de sus propias experiencias, las siete primeras platicaron con las profesionales dándoles pistas para abordar el tema. Y ese año entre todas fundaron *Wildwasser*.

*Nos llamamos Aguas Bravas -dice Dorotea y le chispean sus intensos ojos azules- porque es un símbolo de lo que queremos ser. Queremos tener fuerza y queremos hacer ruido. Como una cascada. Las cascadas también son bellas, se adornan de espuma y en sus aguas transparentes se reflejan los colores del arcoiris. Esas aguas bravas y bellas encuentran su propio camino entre rocas y piedras. Como esa agua limpia que mana a borbotones, con fuerza y haciendo ruido, queremos ser nosotras. Hemos sobrevivido, queremos decirlo y afirmar que vamos a encontrar nuestro camino.*

## HABLAR NOS HIZO HUMANOS

En el principio fue la palabra. Hablando se encontraron. Hablando descubrieron cómo empezar a actuar.

Desde hace unos dos millones de años los humanos hablamos. Las primeras palabras, pronunciadas en la noche de los tiempos en torno al fuego, y mucho después perfeccionadas y cada vez más complejas y hermosas, puestas por escrito, constituyen nuestro máspreciado patrimonio como humanidad. En ellas, en las palabras, está guardada nuestra memoria colectiva. El desarrollo del área de Broca, un pequeño gran espacio situado en la tercera circunvolución del lóbulo frontal izquierdo de la corteza cerebral, a la altura de la sien, y la baja posición de nuestra laringe, permitieron a nuestra especie comunicarse con palabras.

Ninguna revolución mayor que ésta. Compartir palabras nos permitió llegar hasta donde hoy estamos. Ninguna herramienta o tecnología nos ha hecho avanzar tanto. Hablar nos hizo humanos. Y hasta hoy, las palabras nos humanizan. En una ética universal, válida para cualquier religión -o para ninguna de ellas- el respeto por la palabra, el “no mentir” es un mandamiento, un valor, un principio. Ponerle “nombre a las cosas”, traducir a palabras todo lo que encontrarían en el paraíso, es uno de los privilegios y de las misiones que en el Génesis de los hebreos Dios confía a los humanos recién nacidos de sus manos.

## EN EL ALBA DE LOS TIEMPOS

### CUANDO APRENDIMOS A HABLAR...

En la larga historia de nuestra evolución, y en los albores de nuestra humanidad, las humanas hablaron mucho más que los humanos. Ellas fueron las que desarrollaron el lenguaje. Los hombres evolucionaron para cazar. Su vida y la de sus semejantes dependía de su habilidad para perseguir bisontes, ciervos, mamuts. Los hombres aprendieron a leer las huellas de los animales y a organizar mapas mentales para tener éxito en sus cacerías. Y aprendieron a callar. Silenciosos, con señas no verbales como única forma de expresión, pasaban horas caminando y observando a sus presas.

Por el contrario, las mujeres, que esperaban el regreso de los hombres con la buena caza que les garantizaría buena comida, hablaban constantemente. Hablando se acompañaban y superaban el temor a las fieras que rondaban, hablando compartían su experiencia en la recolección de frutos y semillas, hablando aprendían a entender a sus crías y a cuidarlas mejor. De sus palabras dependía el desarrollo del lenguaje en sus criaturas. Ellas las enseñaban a hablar.

Millones de años de evolución y de selección natural fueron marcando profundas diferencias. Hoy, el cerebro femenino está configurado de forma distinta al masculino. Está más y mejor integrado. Para hablar, las mujeres utilizan ambos hemisferios de la corteza cerebral. Los hombres usan sólo el hemisferio izquierdo. Hasta hoy, las huellas de este pasado ancestral se descubren en lo diferentes que somos. Las mujeres son más locuaces y más expresivas en todas las culturas, en todas las latitudes, en todos los tiempos. Gozan del placer de la plática, especialmente cuando están juntas. Y es verificable que las niñas aprenden más pronto a hablar, que lo hacen con más claridad, que disfrutan conversando entre ellas desde muy pequeñas y que en las aulas destacan en redacción, en gramática y en la comprensión de la lectura.

## UN SECRETO QUE GUARDAN TRES LLAVES:

### LA DEL TEMOR, LA DEL PUDOR, LA DEL DOLOR

Del hondón más profundo de los tiempos vienen todas estas características. Pero, ¿a qué vienen ahora? A una reflexión imprescindible cuando se aborda el tema de cómo enfrentar el abuso sexual y de cómo sobrevivir a él. Cuando se lanza -a las mujeres y a las niñas, a toda la sociedad- la universal consigna de “romper el silencio” hay que traducirla no sólo en la necesidad o urgencia de la denuncia pública y ante los tribunales. Hay importantes pasos previos. Como en el Génesis, primero que nada hay que “darle nombre a las cosas”.

Si hablar abiertamente de la sexualidad nunca fue posible en la época de las prohibiciones y los tabúes, y si hablar abiertamente de la sexualidad es un objetivo aún no logrado en la actual época de las desinhibiciones, si hablar de la sexualidad maduramente, responsablemente, festivamente -que no es lo mismo que banal, vulgar o morbosamente- es aún una utopía, hablar del abuso sexual es particularmente difícil, crispante. En la sexualidad humana - profundamente distorsionada por la inequidad de género- es éste uno de los temas más resguardados por un silencio que sellan tres llaves: la del dolor, la del pudor y la del temor. Da miedo hablar “de eso”, da vergüenza, da pena, duele mucho.

Muchas mujeres se mueren sin haber hablado nunca con nadie de “lo que les pasó”. Muchas eligen morir precisamente para no tener que hablar nunca de “eso”. Muchas son las muchachas que, abusadas en sus casas por padres o padrastros, refieren que llegaron a la madurez pensando que “eso” le pasaba a todas, que eso era lo que debía pasar, que así era la vida. Muchas son las mujeres que han sepultado en el olvido que les pasó “eso” porque el tiempo y la necesidad de sobrevivir congeló en ellas en aquel momento cualquier palabra que describiera lo que les sucedía. Para muchas otras, muy pequeñas cuando “eso” les pasó, la memoria les jugó una trampa y, ya mayores, sin recordar los hechos sufren sus consecuencias.

Hablar de “eso” -con su nombre, rodeando el hecho con un cerco de palabras, diseccionando lo sentido con las palabras más adecuadas- es imprescindible. El silencio -el silencio personal de la víctima, también el silencio social- favorece siempre a los abusadores. Y siempre perjudica a las abusadas. Ante estas tragedias, el silencio es una rutina que adormece. Y que representa un riesgo para una psicología sana. Hay que romper esa rutina, ese silencio. Puede afirmarse que, sin hablar, sin hablarlo, es prácticamente imposible transitar ese camino que va de ser víctima a ser sobreviviente. Lo que plantean los grupos de autoayuda es hablarlo en colectivo, entre sobrevivientes.

#### ROMPER EL SILENCIO: CONFLICTOS Y CONTRA-ARGUMENTOS

Hablar entre sobrevivientes y hablarle a la sociedad juntas y como sobrevivientes fue fraguando lo que hoy es Aguas Bravas. En 1983 ya funciona la organización de estas mujeres alemanas. Varias de ellas decidieron hacer públicas sus historias de abuso sexual en entrevistas en prensa, radio y televisión. También aparecieron sus fotos. *No queríamos que fueran testimonios anónimos. Sentíamos que era necesario colocar el tema en la opinión pública, que era necesario mover el piso. También era necesario mucho valor para dar este paso. Pero lo dimos*, recuerda Christiane, con una sonrisa de satisfacción.

La palabra siempre tiene efectos. Crea, transforma, construye. Confronta, obliga a reflexionar. Y naturalmente genera controversia. Hablar siempre tiene consecuencias. Algunos de los primeros conflictos provocados por esta inédita forma de “romper el silencio” se dieron, por ejemplo, con algunos grupos de la izquierda más vertical. Es interesante recordar sus argumentos porque perviven en algunos de los que aun hoy, y en otro contexto, esgrimen nuestras “izquierdas”. Reclamaban: por qué tanta bulla por el abuso sexual, si es sólo una más de las variadas expresiones de la violencia entre los seres humanos. Alegaban que ése no era un problema apropiado para ser asumido en las luchas de la izquierda y que debía resolverse en la familia. Abogaban por la terapia familiar. Y no creían que el Estado y la sociedad tenían una responsabilidad ante los abusadores.

Dorothea recuerda, asombrada hoy por el camino ya recorrido: *Había otro argumento más insidioso aún. En cierta izquierda había gente importante que afirmaba que la sexualidad debe ser libre y liberada, inclusive practicándola con niñas y niños. Aunque revestían de teorías sus argumentos, lo que estaban justificando y defendiendo era la pedofilia. Y como la libertad sexual había sido un tema central para la izquierda en los años 60, ante nuestras palabras, también liberadas pero nunca antes escuchadas, nos consideraron feministas reprimidas en su propia sexualidad. Y nos descalificaban. Nos quedó claro que la ideología siempre busca, y hasta encuentra, algún camino para oponerse a los cambios.*

Y los cambios siempre son lentos. Y no todo mundo llega a ellos a la misma vez. Y hay quien no llega nunca. No sin perplejidad y preocupación hemos leído, por ejemplo, la sublimación literaria de la pedofilia en “Memoria de mis putas tristes”, la última novela del Premio Nóbel Gabriel García Márquez, lo que no deja de ser lamentable en un autor tan genial, precisamente en esta hora en que la humanidad está despertando a la sensibilidad ante este delito.

#### SABEMOS HABLAR, SOMOS UN PAÍS DE CULTURA ORAL

No es mejor el cerebro masculino que el femenino. Ni al revés. Son diferentes. Son complementarios. Y no sólo hay que tolerar las diferencias como proponen algunos. O respetarlas, como dicen otros, los que dan varios pasos más. El ideal es celebrarlas. Pero antes hay que conocerlas. Explica la antropóloga estadounidense Helen Fisher: *Los cerebros masculinos están extremadamente clasificados y poseen gran capacidad para separar y almacenar información. Al final de un día en el que se han producido numerosas incidencias el cerebro masculino puede archivarlas todas. El*

*femenino no es capaz de almacenar información de esta forma, por lo que los problemas seguirán rondando por su cabeza. La única forma que una mujer tiene de liberarse de sus problemas es hablar sobre ellos. Por esta razón, cuando una mujer habla sobre los problemas del día, su propósito no es encontrar soluciones o llegar a conclusiones sino deshacerse de ellos... Los hombres hablan consigo mismos en silencio y las mujeres piensan en voz alta.*

Los grupos de autoayuda de sobrevivientes han sido para muchas mujeres una herramienta de liberación. Por la palabra. Por la palabra compartida. No aportan soluciones, permiten aliviar la carga, reducir su peso, librarse de la fatiga que produce. Permiten pensar en voz alta y ante otras, con otras y para otras. Evi Striefler, de Aguas Bravas, con la colaboración de Martina Birresborn, de Dorotea Rula y de Lydia Sandrock, elaboraron en 1992, tras diez años de experiencia con grupos de autoayuda, un manual o guía que sirviera a las mujeres sobrevivientes de abuso sexual para que organizaran entre ellas mismas estos grupos.

Lo que se propone en esta guía sería realmente “revolucionario” en Nicaragua. Somos un país de cultura oral. Hasta un “big bang lingüístico” han protagonizado nuestras niñas y niños sordos, que inventaron en los años 80 un lenguaje de señas propio y autóctono que hoy está siendo estudiado con asombro por investigadores de todo el mundo.

Los nicaragüenses sabemos hablar, queremos hablar. Pero no siempre hablamos con libertad. En las zonas rurales las nicaragüenses no hablan en público si hay hombres delante. El machismo les ordena callar. Para complicar las cosas, la cultura oral a la que tendemos va de la mano con una cultura irreflexiva. Organizar, sistematizar, ordenar, secuenciar no son hábitos de la cultura nicaragüense, más dada a las “llamaradas de tusa”, a las divagaciones retóricas, a explosiones verbales, tan brillantes en su producción como erráticas en su orientación, siempre empezando el mundo cada día, “coyol quebrado, coyol comido”. La incapacidad de acumular experiencia: es ésa una de las más gruesas raíces del subdesarrollo. Del nuestro.

En los grupos de autoayuda se trata de organizar las palabras para, compartiéndolas, iniciar juntas el proceso de entender lo ocurrido y entendiéndolo en el presente iniciar la liberación de un pasado que el silencio ha hecho insoportable. Ordenar en palabras los sentimientos de entonces permite a las mujeres asumirse ahora como sobrevivientes con seguridad y con dignidad, dejando atrás sentimientos de impotencia, de culpa y de aislamiento. Resultado: somos, podemos y no estamos solas. Llegar hasta ahí requiere de palabras, de dar nombre a las cosas, pero hablando en orden, secuenciadamente, sistemáticamente, escuchando y asimilando, reflexionando sobre lo hablado y lo escuchado.

*Y en estos grupos también es legítimo no hablar -me puntualiza mi amiga-. También hay cabida en estos grupos para mujeres que son víctimas y que todavía no logran vestir con palabras sus sentimientos. Acuden y escuchan. Los grupos también acogen a aquellas que tienen que aprender a hablar oyendo hablar a otras.*

## SOMOS UN PAÍS DE CULTURA AUTORITARIA

Somos también un país de capataces y mozos, de patronas y empleadas, con liderazgos moldeados en el autoritarismo y también en el formalismo del poder jerarquizado. Desde esta óptica, hay algo muy positivo en estos grupos: son las mujeres quienes se convocan a sí mismas, quienes establecen las reglas de juego con las que van a funcionar, quienes las cambian o modifican entre ellas mismas, quienes se evalúan a sí mismas permanentemente. Todo esto crea un ambiente no jerárquico y de relaciones horizontales, sumamente enriquecedor. Y aquí radica el empoderamiento personal.

Los grupos no los dirige una profesional, una terapeuta. Tampoco se conciben ni como sustitutos de la terapia ni en competencia con ella. Se lee en la guía de Aguas Bravas: *Un principio importante de la autoayuda -y que los diferencia de la terapia- es que las mujeres se apoyan mutuamente, ayudándose ellas mismas.* La reconstrucción individual y la solidaridad para actuar juntas en la dirección de esa reconstrucción van a la par. Puede haber un impulso inicial externo. En la metodología de Wildwasser, participan en la primera reunión del grupo dos mujeres de la organización, con más experiencia. En el tercer encuentro participan nuevamente. Después, las mujeres siguen solas y a su ritmo.

## SOMOS UN PAÍS DE CULTURA RELIGIOSA RESIGNADA

Somos también un país resignado, en primer lugar “a los designios de Dios”. La dependencia resignada a Dios, a “la voluntad de Dios” -actitud tan contraria a la que nos propuso Jesús de Nazaret al proclamar a un Dios de la vida y de la libertad, que nos quiere libres y vitales- mantiene a buena parte de la población de Nicaragua -especialmente a las mujeres- paralizada, frenada, inmovilizada, temerosa. Sin conocer deberes, sin reclamar derechos. Reconociendo a amos y a caudillos.

Con paciencia resignada las mujeres esperan de “la Providencia” que el marido que las golpea cambie y deje de hacerlo, y mientras no ocurre el milagro providencial aceptan los golpes como “voluntad de Dios”. Con resignación

paciente, las esposas aceptan relaciones sexuales en el matrimonio que no son más que violaciones, convencidas de que así son buenas esposas y cumplen la “voluntad de Dios”. Esta actitud sumisa prepara en niñas y adolescentes el terreno para aceptar resignadamente el abuso sexual, las incapacita para decir no. Esta actitud explica el silencio que rodea estos hechos.

En los grupos de autoayuda la clave, la base, está en la responsabilidad de cada sobreviviente con su propio proceso de sanación. Cada mujer se hace responsable de entenderse y de entender a otras, de levantarse, de avanzar, de crecer, de sanar. Ni se piden ni se esperan milagros para que cambie la realidad. Cada quien determina que va a cambiar esa realidad desde sí misma. Algo así como si todas se decidieran a cumplir con ese dicho del Norte nicaragüense: “Dios hablará por las segovianas”. En los grupos de autoayuda son “las segovianas” -las mujeres organizadas que deciden hablar- las que hablan “por Dios” y las que deciden transformar, desde sí mismas, desde su poder interior, la cruda realidad que han vivido.

#### LUGARES, CONDICIONES, PLAZOS, FRECUENCIA, AGENDAS DE LAS REUNIONES...

En el manual de Aguas Bravas hay sugerencias muy concretas contrastadas con una ya probada experiencia. Los grupos no deben ser de más de diez mujeres, las reuniones deben darse en espacios “normales” -por ejemplo, en la sala de algún centro de mujeres-, evitando los espacios cerrados. Esto, como una expresión más de que se quiere sacar el abuso del ámbito de “lo privado”, en donde lo colocan quienes no quieren hablar de esto.

Se sugieren algunas condiciones para integrarse a un grupo. No tener adicción aguda a pastillas, alcohol o drogas y no tener cargas personales adicionales -un embarazo, exámenes, enfermedades graves- porque estos problemas requieren de un apoyo específico y podrían sobrecargar demasiado al grupo. Para consolidarlo se plantea la condición de la continuidad. En Alemania, los grupos suelen durar uno o dos años, reuniéndose durante varios meses con una frecuencia semanal. Algunos mantienen ese ritmo durante varios meses hasta que dejan de existir. Otros empiezan con sesiones semanales, que pasan después a quincenales. La frecuencia la deciden las propias mujeres según sus necesidades. Siendo tantas y tan urgentes para las mujeres en Nicaragua, ¿cómo sería aquí el ritmo?

Para el desarrollo de los encuentros -unas dos horas de duración- el manual propone cinco momentos: “rayo” de comienzo, “ronda de restos”, tema común, reacciones y “rayo” de cierre. Al inicio, todas comparten cómo “se sienten”, después evalúan la reunión anterior -qué huella les ha dejado-, después le entran, con tiempo suficiente, al tema común, que es el centro de la reunión. Se cierra con reacciones al tema y con impresiones finales sobre cómo sintieron el encuentro.

#### SABIAS PROPUESTAS NACIDAS DE LA EXPERIENCIA

El manual recomienda no superar los límites de tiempo fijados. Se le da mucha importancia al saber poner límites y al cumplirlos. Para la plática se sugieren “normas”: cada una debe tener la oportunidad de terminar todo lo que quiere decir; hay que escuchar a cada una con atención para expresarle apoyo, preguntándole para entender mejor y para mostrar interés, pero no para dar opiniones o consejos. Este respeto profundiza el empoderamiento personal.

El manual menciona la utilidad que tiene fijar plazos comunes a todas haciendo “contratos” entre las participantes. Estos acuerdos pueden ir desde comprometerse a sentirse parte del grupo sin abandonarlo durante un tiempo fijado hasta convenir en no hacer ningún intento suicida durante ese tiempo.

El manual propone un extenso listado de asuntos como “tema central” de la plática del grupo: conocer a cada una con su historia y su trayectoria; con quiénes hemos hablado del abuso, qué reacciones tuvieron y cuáles hubiéramos querido que tuvieran; ambivalencias hacia la familia, hacia otras personas o hacia el autor del abuso; problemas y características de las relaciones con la madre; mecanismos de evasión en la infancia y ahora; sentimientos de culpa... Muy importante como tema central es el reconocimiento, hecho en común, de las fortalezas personales logradas a lo largo de los años por el hecho de haber sobrevivido. También pueden ser temas centrales decidir acciones públicas o debatir noticias concretas.

#### LA CONFIDENCIALIDAD:

##### UN ASUNTO DELICADO Y FUNDAMENTAL

Es fundamental la confidencialidad de todo lo que se hable en el grupo. Este tema de la confidencialidad reviste una importancia especial en Nicaragua, donde el “cuecho” se integra a la cultura nacional con una facilidad sorprendente. Para destruir. Y también para construir: prejuicios, distanciamientos y enemistades o amistades y moralejas aleccionadoras. El cuecho es argamasa de nuestro pensamiento.

Hablar, conversar, platicar no es lo mismo que cuechar. El cuecho -el “chambre” salvadoreño, el chisme-, es una conversación limitada por las normas sociales. En las sociedades autoritarias y machistas, tiene un espacio

destacado. Y las mujeres, por ser las excluidas del poder en esas sociedades; las mujeres, por ser las mejores verbalizadoras en cualquier sociedad, tienden a ocupar ese espacio. El que le dejan. El que las afirma. ¿No cuechean más las mujeres que los hombres? Especialmente ante los temas referidos a la sexualidad las mujeres cuechean, se esconden en el rumor. No saben “hablar de eso”. Los grupos de autoayuda son un aprendizaje donde entrenarse a hablar de la sexualidad. Donde entrenarse a contar los hechos superando el imperativo cultural de “cuechean” sobre los hechos, tentación que acecha siempre en tierras nicaragüenses.

Pero si en el grupo alguien rompe la central regla de la confidencialidad y las palabras compartidas en grupo salen a las calles rodando como cuechos, si se transmutan en rumores, dejan de ser palabras sanadoras para convertirse en palabras dañinas. *La regla es que todo lo que se dice en el grupo se queda en el grupo. La regla es que siempre sea la mujer la que hable de ella misma y que nadie hable nunca “en nombre” de otra. La misma confidencialidad que esperamos de una terapeuta verdaderamente profesional es la que confiamos encontrar en todas las participantes del grupo*, me explican en Wildwasser.

Ésa es la paradoja de estos grupos: contar a otras lo que pasó las vuelve vulnerables por la información que ponen en manos ajenas; y a la vez, ese contarle a otras es lo que aligerará el peso de una mochila demasiado pesada para cargarla solas. La alquimia que saca en limpio la paradoja es la confidencialidad más estricta. Sólo así la vulnerabilidad se puede transmutar en fortaleza.

## LOS CONFLICTOS NO SON FRACASOS

La infidencia crea conflictos. Pueden surgir otros. Este método y el proceso que genera no es inmune a los conflictos. Si estuviera exento de ellos no sería humano. Y si así fuera, no estaríamos hablando de temas tan vitales, tan íntimos. Se especifica en el manual: *Si existen conflictos en el grupo, esto no significa un fracaso. Los conflictos hacen más vivos a los grupos y les dan la oportunidad de fortalecerse y de crecer. Resolver los conflictos es también un contenido positivo del aprendizaje.*

Una pista para evitar conflictos: *“Debemos ser especialmente cuidadosas porque por la presión grupal, por normas nuevas, por objetivos muy altos, por valoraciones inconscientes y hasta por expresar sugerencias podrían reproducirse rápidamente nuevas estructuras jerárquicas. Ejemplos de objetivos demasiado altos podrían ser: “En medio año lo tengo que superar”, “En este grupo ya tengo que sacarlo todo”. “No es necesario llorar”, “Pronto debemos sentirnos bien”. Resulta siempre problemático el hacer comparaciones: “¿Cuál abuso fue el peor?” “¿Por qué venir al grupo si yo no viví algo tan horrible como las demás?”»*

Otra recomendación: es importante realizar con cierta frecuencia rondas de opiniones sobre cómo va el grupo: me gusta esto, no me gusta lo otro, las reuniones son así o así, siento que no avanzo, no logro superar esto o lo otro... *La experiencia compartida y el sufrimiento común no son suficientes para hablar -aclara el manual-. Las mujeres que sientan la necesidad de guardar silencio no deben pedirle a otras, ni pedirse a ellas mismas, hablar libremente y prontamente sobre todo lo que vivieron. Es importante que cada mujer se dé tiempo y observe cómo logra construir su propia seguridad... El Grupo de Autoayuda puede ser un espacio para un trabajo intenso de los recuerdos acerca de la experiencia de abuso sexual en la niñez o la adolescencia, siempre y cuando todas lo sientan y lo quieran así. Pero no necesariamente el grupo debe lograrlo. Lo más esencial del grupo es apoyarse en la vida cotidiana, sentir que no estamos solas y que somos parte de un grupo de referencia.*

## EL FIN DEL GRUPO ES UN COMIENZO

¿Y cuándo el grupo se acaba? Ni cuando se acaba ni cuando se reduce el número de las mujeres que participan - explica el Manual- esto significa que fracasó. *Los intereses pueden cambiar y entre todas definir que ya no hay un objetivo en común. O el interés puede agotarse una vez que se ha logrado el objetivo común. Y tal vez es que no existe otro objetivo que no sea el de expresarse, el ya-no-estar-solas, el informarse. Debe reconocerse como logro para cada mujer el que, a través del grupo, haya sido capaz de aclararse cómo quiere continuar ella sola a partir de ese momento. Otro logro será que todas sepan ya mejor dónde están ahora, cuál será el próximo objetivo en su vida y de qué forma se sentirán más fortalecidas (terapia, un trabajo nuevo, una nueva relación o la que ya tenían). Hay grupos que celebran una fiesta antes de concluir su proceso.*

## ES UN MÉTODO

### SOSTENIBLE ECONÓMICAMENTE

Desde inicios del año 2004 en Nicaragua empezaron a conocerse y a ensayarse los grupos de autoayuda con mujeres que estaban viviendo violencia intrafamiliar, esa violencia que deberíamos llamar más propiamente “violencia de género”. Desde Costa Rica, las mujeres organizadas de CEFEMINA exportaron su experiencia, los que llaman Grupos de Autoayuda “Mujer no estás sola”. En el país vecino este trabajo inició en 1986. Calculan sus promotoras

que unas 15 mil mujeres han pasado por estos grupos. De ellas, un 75% llegaron porque sufrían agresión de su pareja. Evaluaciones posteriores demostraron que para el 67% de ellas, las nuevas capacidades y la nueva conciencia adquiridas en los grupos lograron detener esa violencia. Según Ana Carcedo, capacitadora de estos grupos en Costa Rica y en Nicaragua, esta metodología tiene, entre sus muchas ventajas, el ser sostenible económicamente. Y lo confirma con números: calcula los costos de mantener la red de grupos en Costa Rica -para mil mujeres-, incluyendo una sede central, un teléfono para informar sobre las reuniones, publicaciones y actividades de capacitación -no la facilitación, porque la estructura es siempre horizontal y voluntaria- en sólo 20 mil dólares.

Esta iniciativa tiene en casi todos sus puntos similitudes con la propuesta de grupos de autoayuda para sobrevivientes. También se ha experimentado ya en Nicaragua, en La Colectiva de Masaya, con grupos de autoayuda de madres de niñas y jóvenes que han sufrido abuso. La propuesta -nada fácil- de integrar los grupos únicamente con mujeres sobrevivientes de abuso sexual en la infancia sería la novedad en Nicaragua. Y a su vez, y dada la extensión con que está emergiendo en Nicaragua este problema, acentuaría su utilidad.

#### LO ESPECÍFICO, LO NOVEDOSO: QUE TODAS SEAN SOBREVIVIENTES

*Lo específico, lo de reunirnos entre “colegas”, es lo más esencial en esta propuesta -insiste mi amiga-, porque sólo las mujeres abusadas saben de los daños que el abuso causa y sólo ellas pueden entender bien a quienes tienen daños similares. Sólo entre nosotras podemos transformar, a través de la palabra, esos daños en potencialidades. Esto puede parecer excluyente, pero sólo es realista, lo prueba nuestra propia experiencia. Haber sufrido abuso sexual en la infancia crea en los grupos una dinámica especial y específica: y ésa es precisamente la clave para el cambio. Se necesita esa clave.*

Y me cuenta: *En Managua participé en un grupo de autoayuda con mujeres que sufrían violencia intrafamiliar. Y sentí que “no funcionaba” para mí... o que sólo funcionaba hasta cierto punto. Las experiencias son demasiado diferentes y la gente no entiende de qué estás hablando... Esto es más necesario todavía cuando se trata del abuso sexual sufrido en el hogar, cuando sufriste incesto, que es un dolor mucho más específico. El abuso sexual en la infancia y en el hogar deja un trauma tan particular que no es comparable con los daños que causan otras formas de violencia, que no son menos horribles, sólo distintas. El abuso sexual sufrido en la niñez te lleva a ser diferente de lo que hubieras llegado a ser sin el abuso. Es como una “huella perpetua”.*

Lo específico de integrar los grupos con mujeres sobrevivientes de abuso en la infancia es lo esencial del método que sugerimos. *Algo así sucede con los Alcohólicos Anónimos -señala mi amiga-. Se reúnen entre ellos, no se mezclan con quienes tienen problemas de drogas, aunque ambas son adicciones. Y como menciona a Alcohólicos Anónimos, que ha logrado resultados tan notables en Nicaragua desde hace años, le pregunto si encuentra algún paralelismo con los famosos doce pasos en torno a los cuales organizan en todo el mundo sus grupos de autoayuda los AA. El que veo más similar -me dice- es el paso doce, el último, porque uno de los resultados con el que sientes que has superado lo que te bloqueaba es, que al sentirte apoyada, te sentís en capacidad de apoyar a otras.*

En cualquiera de los casos, estos grupos de autoayuda de sobrevivientes no se pueden imponer y sólo funcionan si nacen como iniciativa de las propias sobrevivientes, si surgen de su propia convicción. De dentro nacen. En Berlín me explicaron que siete años después de nacer *Wildwasser*, en 1990 nació *Tauwetter*, una asociación similar de hombres que fueron abusados en la infancia y que decidieron agruparse para trabajar para apoyarse entre ellos y apoyar a otros. *Comenzaron igual, con un grupo de autoayuda integrado por siete hombres -me cuenta Dorothea-. Y desde entonces promueven grupos de autoayuda con hombres adultos. Ya colaboramos con ellos. Ellos se quisieron llamar Tauwetter, que significa Deshielo. Es lo que ocurre después del invierno, cuando la nieve se derrite y al llegar la primavera todo comienza a florecer de nuevo. Hablar, para ellos, como para nosotras, es deshacer el hielo y recuperar calor: esperanza, dignidad, futuro.*

#### AMOR Y PERDÓN: UNA SALIDA EQUIVOCADA

Quise indagar con mi amiga qué era lo que más le preguntaban quienes la escucharon en las visitas que hizo a grupos de León, Masaya y Managua “sembrando” la sugerencia de la importancia que tendría promover en Nicaragua estos específicos grupos de autoayuda. *Al identificarme como sobreviviente, me hacían muchas preguntas, muchas. Me pareció que, más que preguntas de interés profesional, eran preguntas de interés personal. Intuí que tras esas preguntas hablaban mujeres, también hombres, que eran sobrevivientes, que habían guardado silencio y que querían saber más de mi experiencia para explicarse la suya, para responder a preguntas propias que habían ocultado durante toda la vida. En los grupos le llamamos a eso “espejear”: verse una misma en el espejo de lo que cuenta otra, escuchar en las palabras de otra pistas que despiertan nuestra propia memoria. Algo así sentí ante las inquietudes que me planteaban.*



*Una de las preguntas que más me hicieron fue sobre el perdón: ¿Y ya has perdonado al abusador? Creo que con el peso que tiene en Nicaragua lo religioso, y lo religioso entendido como algo medio mágico, sin mucha reflexión, me pareció que buscaban soluciones instantáneas y basadas en el “amor”. Yo les respondía que mucha gente piensa y recomienda que perdonemos a quien nos hizo daño. Porque creen que si una perdona una sana. Creen que el perdón cura. Pero eso no es así. Primero una debe sanar, y para eso sirven los grupos. Y luego, cuando una está sana, ya el perdón sale solo o ni siquiera se necesita.*

#### “OLVÍDENSE DEL JESÚS SUMISO Y DULCE”

El sentido común de mi amiga agnóstica lo reafirma la teología de Pamela Cooper-White, cuando propone superar lo que llama *la ética del perdón instantáneo* que tanto se recomienda a las mujeres víctimas de violencia. Esta lúcida teóloga sugiere que ese perdón que con tanta frecuencia recomiendan en confesionarios, en cultos y en sermones pastores y sacerdotes, también mujeres piadosas, sólo *se transforma en una máscara que mantiene las memorias y los sentimientos negativos (rabia, incluso odio y venganza) lejos de nuestra conciencia.*

Y porque sólo afrontando cerca de la conciencia, y no lejos de ella, todos estos sentimientos se logra superar el trauma que los ocasionó, la teóloga recomienda a las víctimas que no perdonen nunca de forma instantánea ni inducida en nombre de la religión. Les propone que se olviden del Jesús *dulce y sumiso* y que recuerden *la rabia de Jesús en el templo y las palabras de los profetas que hablan de la “cólera justificada” de Dios.*

Meses después, ya de regreso en Alemania, mi amiga participó en Göttingen, una ciudad universitaria del centro de Alemania, en la jornada que ya se conoce como Día Nacional de Acción contra el Abuso de Menores. Llegaron unas 500 personas. *Lo más impresionante -me contó- fue que varias personas, unas veinte, entre ellas yo, nos presentamos allí, en la plaza pública, como sobrevivientes. Y exigimos a los políticos acciones eficaces. No creo que hubiera podido hacer esto si antes no hubiera pasado dos años en un grupo de autoayuda. ¿Veremos algo así algún día en alguna plaza pública de Nicaragua?*

#### UN CAMBIO PARA LAS MUJERES: DISTINGUIR ENTRE DOLOR Y SUFRIMIENTO

Entre las propuestas sagaces y audaces de la feminista mexicana y hoy diputada Marcela Lagarde, como caminos eficaces para lograr un cambio en la conciencia de las mujeres está la de aprender a distinguir entre dolor y sufrimiento. Ella propone que las mujeres “aprendan a no sufrir”.

Escuchemos a Lagarde: *Tenemos que entender que el dolor es un proceso difícil, pero vivible, y que lo que tenemos que evitar es el sufrimiento. El dolor es algo inevitable, el sufrimiento es evitable. El sufrimiento se produce cuando el dolor no termina, cuando el dolor permanece y queda fijo. El sufrimiento es un dolor extendido en el tiempo. El sufrimiento es también un dolor no elaborado: la causa del dolor ya ha desaparecido pero no hemos logrado elaborar ese dolor. No elaborarlo quiere decir que aún vivimos las manifestaciones del dolor, que no hemos aprendido del dolor. El sufrimiento es también una suma de dolores: superponemos un dolor sobre el otro, sin elaborarlos. Entonces, el dolor se fosiliza y se convierte en sufrimiento. Hay sufrimiento cuando un dolor del pasado está activo en el presente. Hay sufrimiento cuando un dolor actual te remite a todos los dolores sin elaborar acumulados a lo largo de la vida. Cuando esto sucede, no sólo te duele el dolor concreto y puntual de hoy, sino que te duele lo de hace un año, lo de hace cinco, te duele la vida. Eso es sufrir.*

#### UNA “VIRTUD” CULTURAL FEMENINA: SUFRIR

*En la cultura latinoamericana sufrir es considerado una virtud femenina. Y se oye decir: “Qué buena mujer es, cómo sufre”. Pero no queremos mujeres sufrientes, sino mujeres felices. Decirle no al sufrimiento es una posición ética. Después de decirle no al sufrimiento, tenemos que elaborar el dolor no elaborado. ¿Qué significa esto? Que podemos mirar ya de frente el dolor del pasado. Que podemos ponerle nombre a ese dolor y decir: me pasó esto, sucedió aquello, esto se llama así. Que podemos comprender por qué nos sucedió lo que sucedió, que podemos entenderlo aunque no estemos de acuerdo, y que podemos explicar sus causas. En este proceso de elaboración del dolor, y para que el dolor no se convierta en sufrimiento, tendremos que renunciar a la lealtad que le tenemos a la que fuimos en el momento del dolor.*

#### COMBINANDO EL PODER DE LA PALABRA CON EL PODER DEL GRUPO

Es ése exactamente el efecto más profundo que podría lograr la metodología de los grupos de autoayuda con sobrevivientes de abuso sexual en la infancia en Nicaragua. Las mujeres aprenderían a identificar su dolor hablando y

hablando pararían de sufrir, y no de una forma mágica como proponen tantos farsantes religiosos en tantos programas radiales. Sería un aprendizaje, aprenderían a dejar de sufrir. Renunciarían a sentirse víctimas, dejarían de ser quienes fueron cuando el abuso las colapsó por un dolor indescifrable para sus pocos años.

La eficacia que tienen los grupos, todos los grupos, donde las mujeres comparten amistosamente sus problemas, ansiedades y proyectos como un método científico para enfrentar el estrés fue demostrado en un estudio de la Universidad de Los Angeles de hace un par de años. Las autoras de la investigación anunciaron que los descubrimientos científicos de su estudio revolucionaban cinco décadas de investigación y conclusiones sobre el estrés, realizadas mayoritariamente por hombres.

Es el poder de la palabra y el poder del grupo combinados. *El grupo* -comentó así esa investigación Marcela Lagarde- *es un hallazgo que permite a las mujeres mirarse a sí mismas y encontrarse sin mediciones, oír su propia voz, pensar por sí y para sí, dudar, aprender y reflexionar sobre sus vidas en un ambiente de confianza y de encuentro de género.*

#### VERTIENDO AGUA DE UNA TAZA A OTRA

Este método funciona. Parece hecho a la medida de las necesidades más profundas de las sobrevivientes. A la hora de escribir sobre todo esto, cayó en mis manos la fascinante novela de Alice Sebold "Desde mi cielo". Susie Salmon, la niña de catorce años violada y asesinada que protagoniza la historia, comprueba que hablar también funciona en "su cielo". Un día de tantos, mientras desde ese cielo mira lo que le sucede en la tierra a su papá, a su hermana, a su hermanito, a su mamá y a sus compañeras de colegio desde que ella fue sacada violentamente de ese mundo -la novela explora las huellas que este delito deja también en el entorno de la víctima-, Susie se encuentra con otra niña, también violada y asesinada por el mismo hombre, que anda de paseo por el cielo.

*-Yo me llamo Flora Hernández -me dijo-. ¿Y tú?*

*Le dije que me llamaba Susie y me eché a llorar, reconfortada al conocer a otra niña a la que él había matado. Y mientras Flora daba vueltas, vinieron otras niñas y mujeres por el campo. Venían de todas partes. Nos presentamos, nos conocimos. Vaciamos las unas en las otras nuestro dolor como agua de una taza a otra, y cada vez que yo contaba mi historia, perdía una gotita de sufrimiento.*

Funciona, sí. Funciona verter el dolor de una a otra con palabras.