

# Érase una vez una niña

Laura E. Asturias  
Guatemala



Muchas de estas líneas no son frescas. Han estado guardadas desde el 18 de abril de 1994, huéspedes de tres computadoras. En esa fecha concluí el primer testimonio sobre mi propia experiencia con el abuso sexual. “Es muy extenso” fue la razón que se me dio cuando, meses después, intenté publicarlo, no en mi columna usual, sino en el suplemento dominical del diario -hoy inexistente- al que gratuitamente aporté cada semana tres artículos de opinión durante más de tres años.

Acepté esa razón porque, al fin y al cabo, ya habían publicado varios artículos míos sobre el tema, si bien ninguno testimonial. Entonces todavía no estaba lista para decir “a mí me ocurrió esto”. Y vale aclarar que cuando puse el punto final en ese texto, en el 94, mi nombre no figuraba ahí. Mi intención era publicarlo en forma anónima. Temía dar un paso más hacia ese lugar incierto que es la opinión pública, pues no sabía si yo estaba preparada para lo que pudiera venir: quizás algún cuestionamiento que pusiera en tela de juicio mi calidad como periodista, o la clásica negación que la colectividad suele hacer de las experiencias de las víctimas.

Pero me negué a reducir el texto a las exigencias editoriales: o se iba como estaba o no se publicaba, punto. Ellos habrán pensado que ganaron, y tal vez yo misma lo creí así. Ahora sé que no. Quien ganó fui yo, porque finalmente empezaba a ensayar a poner límites a las demandas ajenas, límites que antes no sabía cómo fijar.

Ese mismo día, al enterarme que el diario no iba a publicarlo, agregué mi nombre al texto. En cuestión de segundos supe que no hacerlo le restaría credibilidad a una historia que es la de miles, millones de personas, y se trataba de afirmarla con la certeza que da el conocer la propia verdad. Fue ese día que empezó a importarme poco menos que un cuerno lo que alguien más optara por creer de mi verdad. Ésta no iba a desaparecer por el capricho de nadie.

## Adiós oscuridad

Con solemnidad tecleé mi nombre en lo que ahora sí era un genuino testimonio: *Laura E. Asturias*. Y otro largo apellido: *sobreviviente de abuso sexual*. Lo que recuerdo con mayor intensidad de ese momento es haber sentido como si me hubieran liberado de una enorme roca que traía encima desde los ocho años. Eso, y la convicción de que, pese a mis más profundos temores, el dolor de mi realidad no me había matado entonces ni lo haría ahora. Ese día también decidí desterrar la oscuridad. No viviría un día más con culpa ni vergüenza por actos que jamás provoqué y que tampoco habría podido impedir.

Con el tiempo aprendí, además, a no minimizar mi experiencia. A menudo me enteraba de horrendos casos de abuso, también sexual: la bebita trasladada a la emergencia de un hospital público con la vagina ensangrentada... el niño de un año cuyo recto había sido destrozado... la jovencita encadenada a una cama en una pocilga, su cuerpo cubierto de quemaduras de cigarrillo. “Pobres”, me decía a mí misma, y algo sangraba en mi interior por esas vidas laceradas. Siempre más por éstas que por la mía, pues mi primer impulso entonces era pensar que mis propias vivencias eran casi nada comparadas con semejantes abominaciones. Me tomó un buen tiempo, alrededor de tres décadas, comprender que cualquier abuso deja huellas indelebles y que minimizar siquiera una parte de esas experiencias constituye un obstáculo más hacia la rehabilitación.

Sé que quienes no sufrieron abuso sexual a veces restan importancia a las graves secuelas de éste. Pero muchas otras personas que lo vivieron en carne propia se identifican inmediata y fácilmente con el dolor, las búsquedas, la fragmentación, los síntomas diversos. Cada una tiene una historia con diferentes matices, pero enlazada a otras por todas las similitudes que existen en el abuso sexual. La mía es una más en el caleidoscopio de la historia compartida, me atrevo a decir, con la mayoría de la gente del mundo.

A menudo, en los últimos diez años, me han preguntado cómo es que ahora puedo hablar tan abiertamente de lo que me ocurrió. Quizás se deba a que, a diferencia de miles de sobrevivientes, en realidad no tengo nada que temer. La persona que abusó de mí, cuando yo tenía alrededor de ocho años, no está más en mi vida. No sé cómo serían las cosas si lo estuviera; no me he detenido a pensarlo. Pero ella no está más. En su lugar quedaron los efectos de las formas en que me utilizó, probablemente como resultado de lo que otros le hicieron.

Ella trabajó durante algún tiempo en mi hogar de infancia. No sé cuántos meses estuvo ahí; tampoco recuerdo su nombre. Pero sé que le tenía confianza, como se la tenía mi madre, quien me dejaba a su cuidado mientras ella hacía alguna cosa en la casa. Mis recuerdos dicen que mi mamá siempre estaba ahí, y ahora también sé que ni siquiera el que ella estuviera entre esas mismas paredes habría impedido que esa mujer abusara de mí.

Esto es algo que todavía deben comprender muchas madres que se sienten culpables porque no pudieron evitar lo que les sucedió a sus hijas e hijos: que el abuso ocurre en cuestión de segundos, basta apenas un par de minutos, y que ninguna madre, por atenta que sea, podría impedirlo siempre. Las víctimas, después de todo, no necesitan hacer nada para sufrir el abuso; sólo son un objeto que se encuentra permanentemente en la mira de quien tiene la intención de abusar, y que lo hará en esa fracción de tiempo cuando nada obstruya su propósito.

## **Entender el pasado**

Durante años, muchos años, no supe que fui una niña que experimentó abuso sexual. Ahora pienso que mi mente me resguardó de esa conciencia hasta el momento en que yo pudiera asimilar los hechos sin culparme a mí misma por lo que pasó.

Antes de empezar a recobrar mis recuerdos sobre esas experiencias, pensaba que mi “fascinación” por el tema del abuso sexual se debía a una cierta morbosidad en mí. Y me sentía culpable. Había crecido en una sociedad católica, con las consabidas taras que esa religión le impone a la sexualidad; a ello se unía la creencia de que este tipo de abuso era algo puramente sexual y no lo que es: una cuestión de poder y control. Además, nadie hablaba sobre el tema y esto era razón suficiente para que el sólo pensar en “esas cosas” me hiciera sentir morbosa.

Por otra parte, creía que algunos síntomas que había logrado detectar en mí a lo largo de esos años en que no fui consciente del abuso sexual -sobre todo, una profunda sensación de desprotección- tenían sus raíces en el haber crecido rodeada del alcoholismo de mi padre, fuente de terror y angustia para mi familia durante toda mi infancia y adolescencia. Esta suposición era parcialmente acertada. Hoy sé que mi ávido sentido de responsabilidad se deriva -además de haber nacido mujer- de aquellas ocasiones en que, careciendo de cualquier habilidad corporal, me vi obligada a proteger a mi madre, mi hermana y hermano de la violencia física de mi padre cuando, ebrio o no, empezaba a atacarnos. Y no es que mi madre no nos defendiera: ella simplemente no bastaba para hacer frente a tales embates.

La enfermedad de mi padre me dificultó confiar en los hombres, pues esa primera figura masculina significativa en mi vida, que supuestamente debía protegerme, era mi principal fuente de inseguridad y desprotección. Y durante muchos años se me hizo difícil confiar en las mujeres, aunque no comprendía por qué. Los más patentes afectos, las caricias más cálidas, los cuidados nutricios, la mano fresca sobre mi frente cuando tenía fiebre, la presencia constante, las amistades más solidarias, las mejores influencias a lo largo de mi vida — todo eso vino siempre de mujeres, por lo que no entendía el origen de mi desconfianza hacia ellas.

Ser feminista hoy es el producto de casi diez años de estar rompiendo las barreras de género que, así como llegan a unirnos a las mujeres, también nos separan cuando unas reproducen, sobre otras, conductas aprendidas del patriarcado. Hoy, después de haber entendido, no hay en mí una gota de resentimiento hacia la mujer que abusó de mí.

Ahora también comprendo que mi interés por saber sobre el abuso sexual era la forma en que mi mente o mi saber interno me empujaba a educarme antes de revelarme un secreto que yo había relegado a un recóndito lugar en mi conciencia, pero que se manifestaba en casi todas las esferas de mi vida. Un secreto, traumático para mí, que no pude compartir con nadie, en parte debido a que en casa no se hablaba de “cosas sexuales” y tal vez porque ya entonces sabía que era “menos natural” que quien abusó de mí fuera una mujer: lo “sexual” sólo podía ser “natural” entre sexos diferentes. Así lo decía la iglesia.

Esa persistente fascinación me impulsó a obtener y estudiar una gran cantidad de literatura sobre estos temas. Y con ello llegué a comprender, en primer lugar, que una víctima nunca es responsable, y mucho menos culpable, de los abusos. La responsabilidad es siempre de quien la utiliza a través de la fuerza, la violencia, las amenazas, o una sutil seducción.

Hoy tengo 44 años. Cuando a principios de 1993 empecé a recobrar porciones de esos recuerdos, estaba preparada para ellos y pude ver con mayor claridad el camino que debía seguir.

## Un sendero abierto

En 1992, en un viaje a Estados Unidos, me topé con un libro, en inglés, llamado «Cuando la comida es amor», de Geneen Roth. No vacilé en comprarlo. Desde siempre había tenido problemas con mi peso y sabía que era comedora compulsiva; más adelante, ello escalaría a otros trastornos alimenticios cuya procedencia me costaba identificar. Algo me dijo que en esas páginas encontraría respuestas a lo que hasta entonces era un rompecabezas indescifrable.

Mis trastornos alimenticios habían comenzado a empeorar cuando, un año después de casarme con un extranjero en Guatemala, me fui de mi país a vivir con él en Honduras. Ahora sé que los síntomas del abuso sexual (entre ellos esos trastornos) pueden surgir ante un cambio fuerte en nuestra vida: una boda, una mudanza, el nacimiento de un hijo... cualquier cosa que represente un impacto considerable sobre nuestra rutina o lo conocido. Y a mí se me juntó casi todo, de golpe.

En Guatemala dejé un trabajo con las Naciones Unidas que para mí era sumamente satisfactorio y fui a vivir durante dos años a San Pedro Sula, un lugar que desde el primer momento me pareció hostil, no porque lo fuera sino por mis circunstancias. Allá no conocía a nadie más que mi esposo; el clima sampedrano (no sin razón apodan esa ciudad “la antesala del infierno”) era una afrenta constante para alguien que nació en “el país de la eterna primavera”; no conseguía trabajo, ni siquiera como voluntaria (“las autoridades podrían pensar que le estamos pagando bajo la mesa a una extranjera”), y al intentar obtener una residencia temporal, con el único fin de optar a un empleo con todas las de la ley, la respuesta oficial fue que no se justificaba que la esposa de un experto internacional percibiera un ingreso adicional a ese otro jugoso salario; mejor darle la oportunidad a una hondureña.

Yo, que antes no supe lo que era una depresión, que había siempre librado tristezas y sinsabores con optimismo y risas, me sumé entonces en el más oscuro estado de ánimo.

Recuerdo bien la noche cuando, luego de una deliciosa cena en un exclusivo restaurante en San Pedro Sula, de repente sentí la imperiosa necesidad de vomitar, fui al servicio sanitario y lo hice como si fuera lo más natural, sin náusea ni convulsiones. Y no entendía qué había pasado, ya que no me sentía enferma.

Decidí consultar a un médico. Luego de realizar varios exámenes y tomarme radiografías, me informó que tenía una hernia diafragmática y explicó que a eso podría deberse el incidente del vómito: en mi caso, la boca del estómago estaba más ensanchada de lo normal, y al comer mucho sería más fácil que lo ingerido en exceso “se regresara”. Este hallazgo, si bien útil para enterarme que algo no estaba funcionando bien en mi cuerpo, se convirtió en la justificación de los vómitos y no me ayudó en nada a descubrir las verdaderas causas del trastorno. Había un problema físico, evidente, y la explicación sonaba razonable. Por otro lado, lo dijo el médico. ¿Por qué hurgar más en el asunto?

En todo caso, ése fue el primero de innumerables viajes al sanitario, a lo largo de muchos años, para devolver la comida que acababa de ingerir. Lo que estaba haciendo era vomitar rabia, vergüenza, culpa, quién sabe qué más. También era -de una manera “torcida”, autodestructiva e inconsciente- una forma de recuperar al menos parte del control sobre mi cuerpo que se me arrebató mediante el abuso. Porque ahora, en un nuevo país, sin trabajo ni amistades, al parecer no tenía mayor control sobre lo que ocurría en mi vida. Vomitar, aun consciente del riesgo que conllevaba, quizás me daba la sensación de que al menos algo sí podía controlar: lo que entraba por mi boca y, por ende, mi peso. Pero ninguna de estas reflexiones llegó a mi conciencia en esos días.

Y aunque entonces percibía como una tragedia mucho de lo que me estaba ocurriendo, me parecía extraño que la gente, durante mis viajes a Guatemala, comentara lo bien que lucía. Parecían ver solamente un cuerpo que en cinco meses se quitó de encima casi 90 libras. No miraban el vacío en mis ojos, no miraban a través de una alegría en ocasiones fingida para no preocupar a nadie, otras veces genuina por la felicidad de volver a ver a mis seres queridos. Y para alguien que siempre estuvo “pasadita de peso”, esos bienvenidos elogios a mi nueva figura sólo consiguieron afianzar el trastorno alimenticio. ¿Por qué dejar de vomitar, aun cuando fuera peligroso, si al fin de cuentas era la forma de complacer a quienes siempre quisieron verme delgada?

## **Morir o vivir**

Ninguna depresión como la que yo estaba experimentando puede durar mucho tiempo. Llega un momento en que se debe decidir entre la vida o la muerte. Cinco meses de zozobra, los primeros en San Pedro Sula, habían sido suficientes para mí. Cinco meses de amanecer cada día con el corazón galopándome en el pecho, consciente de estar despierta y rebelándome ante unas nuevas 24 horas que no tenían nada nuevo para mí, aterrada ante el panorama de tener que debatirme entre vivir o morir y cómo llevar a cabo cualquiera de esas dos hazañas.

El momento decisivo me pescó bajo el agua. Esa mañana, mientras me bañaba, mi esposo corrió la cortina de la ducha y me dio un beso antes de salir hacia el trabajo. Sólo recuerdo que, en lo que para mí fue apenas un rato después, él volvió a correr la cortina, me besó de nuevo y me preguntó, sonriendo, cuántas duchas estaba tomando cada día (yo vivía renegando del agobiante calor). Le respondí que sólo una. Y en ese instante caí en cuenta que había pasado muchas horas, quizás nueve, debajo del agua. Supe que había “tocado fondo” y decidí que, de alguna manera, iba a vivir. No podía soportar más mi existencia en esos términos. Unas vacaciones en Holanda, el país de él, me salvaron por un tiempo. Después, en Honduras, de vuelta a la resignación.

Lo que siguió fue un largo proceso que no viene tanto al caso aquí, pero sirve para rastrear la historia. Dos años de incertidumbre que, si bien por mucho tiempo consideré un periodo en blanco de mi vida, fueron sin duda la primera etapa hacia la claridad. Una nueva mudanza: dos años en Tegucigalpa, donde nació mi hija. La primera separación marital y, un año después, la reconciliación. Ocho meses de transición en Holanda, donde numerosas veces manifesté mi incapacidad emocional para enfrentar una mudanza más, hecho que no impidió que él aceptara un nuevo trabajo, ahora en Costa Rica. Nuestro traslado a ese país, con la consabida rutina de

intentar echar raíces y quizás sentir que algo era mío, que no todo estaba fuera de mis manos. La bulimia, en plena bonanza. El nacimiento de mi hijo y, poco después, reconocirme incapaz de ser una prenda que mi esposo transportaba en una maleta a donde sus empleos lo llevaran.

Finalmente, la separación definitiva, hace 15 años, por decisión de una mujer resuelta a tener propósitos propios y no resignarse a ser sólo lo que de ella se esperaba y lo que de hecho era: excelente ama de casa, una buena esposa, una buena madre. No cuando había tanto más por hacer y todo un mundo por explorar. Volví a Guatemala con mi hija Tami, de cinco años, y en brazos el pequeño Leksi, de uno.

## **Dónde y cuándo**

Las revelaciones acerca de mi experiencia del abuso sexual empezaron a llegar mientras traducía el libro sobre la comida y el amor. Uno de sus capítulos atribuye también a este tipo de abuso el apareamiento de los trastornos alimenticios y me imbuí totalmente en él, absorbiendo cada palabra.

Sentada frente a la computadora, de repente pasé la vista desde la página que estaba traduciendo hacia la pantalla. En ese momento se dibujó ahí la cara de una mujer. Yo no entendía, ya que en mi máquina, la primera que adquirí, ni siquiera podía visualizar imágenes, y lo que apareció frente a mí era la borrosa pero inconfundible cara de una mujer que me parecía conocida, aunque no podía ubicarla. Sentí como si el teclado me hubiera quemado los dedos y los retiré. Inmediatamente las manos se me empezaron a entumecer, al igual que los labios, y me quedé ahí, paralizada frente a la pantalla, quizás por media hora, invadida por una sensación de impotencia y miedo, pero sin poder levantarme.

Ese día se abrió ante mí un mundo hasta entonces desconocido. Creo que fue a partir de ese momento que realmente empecé a vivir. Y ahora puedo evocar con cierta facilidad las circunstancias en que se abusó de mí, al menos las principales.

En mi hogar de infancia siempre hubo perros que tenían en el patio una casita de madera con techo de lámina, quizás de un metro por un metro y medio. Ella, esa mujer, nunca me golpeó ni me amenazó. Su estrategia era invitarme a “jugar”. Con cierta picardía en sus grandes ojos oscuros y una sonrisa plasmada en una cara inusualmente redonda que hoy recuerdo con toda claridad, me persuadía a entrar en la casa de los perros, yo primero, ella después. Y ahí adentro hablaba conmigo, luego me apretaba contra la pared posterior, me besaba y hurgaba con su mano izquierda entre mis piernas.

Ignoro cuántas veces lo hizo; no importa. Ni recuerdo si en algún momento me gustó lo que me hacía, pues nunca fue violenta y es posible que haya despertado en mí una respuesta sexual que habría sido natural. Eso tampoco importa mucho. Lo que sí cuenta es que fue un abuso. Ella abusó de su posición superior sobre mí y de mi confianza, valiéndose de ésta -y de la naturaleza “juguetona” de sus actos- para que yo no la delatara. Abusó de la vulnerabilidad de mis pocos años; también de la necesidad ocasional que mi madre tenía de dejarme a su cuidado.



Años después, a menudo yo despertaba por las noches sintiendo una terrible constricción en el pecho, con la sensación de que me ahogaba, mi brazo izquierdo entumecido, convencida de un peligro inminente que crecía en la oscuridad que me rodeaba. En esos momentos también sentía asco.

Pasaría mucho tiempo antes que lograra asociar todo ello con las circunstancias en que décadas atrás había ocurrido el abuso. Después de todo, esos despertares nocturnos no eran sino la reproducción de la escena que había tenido lugar en la casita de los perros: sentirme acorralada y constreñida por ella, mi brazo izquierdo inmovilizado por el peso y la insistencia de su cuerpo, la oscuridad en ese ambiente donde su figura impedía el paso de la luz. Y el olor rancio y nauseabundo que puede haber en la casa de un perro.

No sé cuáles atenuantes habrá tenido mi experiencia del abuso en comparación con la de otras personas, pero aún me maravilla que nada de eso haya marcado de manera negativa mi capacidad para tener orgasmos y disfrutar plenamente las relaciones sexuales. Quizás me ayudó el haber logrado liberarme de la lacra que para mí suponía la doctrina católica.

Hoy sé que, ante la imposibilidad de culpar a la persona responsable, dirigí contra mí misma toda la cólera que su abuso me provocó. Además de haber padecido los tres trastornos alimenticios - que sin duda han dejado huellas considerables, como el deterioro paulatino de mi dentadura por la deficiencia de nutrientes ocasionada por la bulimia-, mi consumo desmedido de alcohol fue algo que tuve que enfrentar seriamente y superar hace algunos años.

También he buscado afecto a través del sexo, una conducta casi indiscriminada que frené por temor a contraer el VIH y por el deseo de poner mi vida en orden. Hoy puedo disfrutar la sexualidad de una manera consciente, a través de un genuino ejercicio de autonomía. Los hombres, y las relaciones que ofrecen, ya no son mi mayor fuente de sustento, mucho menos la única, porque hoy estoy yo en el centro de mi vida.

## **Validar el abuso y los recuerdos**

El reconocimiento y la legitimación, a partir de mí misma, del abuso ocurrido en mi infancia y empezar a liberarme de la culpa y la vergüenza que me provocaba, fueron apenas los primeros pasos en mi proceso de rehabilitación. Sabía que debía hablar de lo que me había sucedido, pero durante algún tiempo fue imposible hacerlo. Cada vez que lo intentaba los labios se me entumecían, si bien era enorme la necesidad de compartir mi experiencia con otras personas. También me resultaba doloroso, casi insoportable, escribir sobre ésta: invariablemente terminaba bañada en un llanto que sólo más adelante pude ver como la descarga de lágrimas contenidas durante casi tres décadas. Necesité varios meses para poner las piezas en su lugar; luego las cosas fueron más fáciles.

La decisión de no callar, de sacar a la luz ese secreto, de recuperar la confianza en el mundo que me rodea, todo ello fue necesario para rescatar de la oscuridad y el silencio a la niña que perdió tanto con la violación de límites sagrados y que sólo podía vivir a medias.

Siento que todavía tengo lagunas mentales respecto a mi niñez antes de los diez años. Y si algo resiento de esto es que al permanecer ocultas algunas porciones dolorosas de mi vida a raíz del abuso, también han quedado desterrados, en mi memoria, otros momentos en los que hubo felicidad, caricias sanas, besos bien intencionados, sonrisas, carcajadas.

## **Dar nuevos pasos**

Como yo, miles de personas guardan en silencio un secreto que las ha llevado a sentirse sucias, manchadas, defectuosas, paralizadas, locas. Muchas creen que esos recuerdos que les llegan como relámpagos no son más que producto de su imaginación, pues tanto las familias como la sociedad se empeñan en mantener intacta una imagen que dista de ser perfecta, y en sostener el mito de que esto no sucede en su círculo, en sus propias casas. Seguimos fingiendo que el abuso sexual no existe, y condenando así a una guerra sin cuartel a víctimas que suelen librarla en una completa soledad.

Especialmente en esas áreas de nuestra vida en las que prevalecen lagunas mentales que ocultan ciertos eventos, tendemos a creer que “tal vez no es verdad” que esto nos haya sucedido. Nos aferramos a creer que no pudo ocurrir en nuestro propio hogar, que no vino de aquellas personas que debían protegernos y brindarnos seguridad. Pero sabemos que sucedió. Ahí donde el saber interno no nos miente, sabemos que ocurrió.

Hoy, en mi vida adulta, uno de los aprendizajes más importantes es que debo ser generosa conmigo misma. Y que quiero utilizar la experiencia que me tocó vivir para ayudar a detener el abuso sexual.

Hace algunos años, cuando me sentí suficientemente fortalecida en mi proceso de rehabilitación, decidí formar un grupo de apoyo y autoayuda para mujeres sobrevivientes de abuso sexual. Éramos seis y creo que para todas fue una experiencia positiva.

A ese grupo ingresó una mujer, llamémosla María, cuyas vivencias me han acompañado siempre, como un ejemplo más del curso diferente que podemos dar a nuestra vida si tomamos la decisión de creer nuestra propia verdad, dejar de ser víctimas y asumirnos como sobrevivientes.

El padre de María, un hombre muy respetado en el pueblo donde vivían, empezó a violarla a los 12 años. Cuando la embarazó, a los 15, la llevó con una comadrona para que frente a él le practicara un aborto. El feto (ya era un feto) fue lanzado al fuego de una chimenea ante la mirada incrédula de la joven.

Dos años después María conoció a un muchacho, volvió a quedar embarazada y se casó con él pese a las objeciones de su padre. No tenían otro lugar dónde vivir, más que la casa de ella. Su padre no



volvió a tocarla, pero le hacía la vida muy difícil. Poco tiempo después de que nació el bebé, el padre le dijo al esposo de María que se había opuesto a ese matrimonio para evitarle problemas al joven, ya que ella era “una de las prostitutas del pueblo”. El muchacho no vaciló en abandonarla.

María quedó sola con su hijo en esa casa, cada día haciéndole frente a un padre que, si bien ya no violaba su cuerpo, la mantenía en un permanente estado de subyugación. Más adelante fue confundida con una supuesta guerrillera por el ejército de Guatemala. La mantuvieron secuestrada durante un tiempo. Fue torturada para extraerle información que no poseía y violada por varios soldados. Luego, a diferencia de muchas que murieron a manos de miembros de las fuerzas armadas, fue dejada en libertad; nunca pudieron probar que ella fuera quien pensaban que era.

Conocí a María cuando ella tenía 36 años y un hijo más, de otro hombre. Todavía vivía en la casa paterna, donde hacía costuras y se encargaba de todos los menesteres hogareños, sobre todo a raíz de la muerte de su madre. Ella pudo, por primera vez con nosotras, hablar de sus experiencias. Tras la disolución del grupo, volví a verla en marzo del 98. Fue un encuentro breve, pero suficiente para que me contara que había logrado avanzar mucho en su recuperación; se había unido a una organización de mujeres y empezaba a sentirse más libre.

Cuando la vi de nuevo este pasado marzo, su cara delataba cambios profundos y no me equivoqué: María asiste a la universidad y, según me dijo, nunca ha sido tan feliz como ahora. Tomó mis manos y luego, en un estrecho abrazo y con la voz entrecortada, compartió conmigo que en su vida fue un hito el haber encontrado un espacio seguro, en nuestro grupo, junto a otras mujeres que le creímos cuando estuvo lista para contar su historia.

## **Honrar nuestra verdad**

Sanar empieza con decir la verdad, con la experiencia purificadora de honrar y legitimar cada una de las etapas que nos han traído hasta este momento en que optamos por vivir, realmente vivir. Comenzamos a ventilar esas viejas heridas retirando con mano firme, y propia, el velo de silencio que cubre al abuso sexual. Y nombrando la traición ajena como tal para poder recuperar la confianza.

Decirme a mí misma la verdad, sabiendo que sólo yo puedo cuidarme y protegerme, me llevó hace varios años a recibir terapia y, a raíz de ésta, a una nueva decisión: la de no permitir que mis trastornos alimenticios acabaran conmigo.

Fue una determinación que al tiempo de entusiasmarme, también me provocaba un nuevo temor: el de plantearme desafíos quizás inalcanzables. Porque entonces ya sabía que en un país donde no existen apoyos reales para quienes padecen estos complejos desórdenes, resulta muy difícil resolverlos y superarlos. Así que, teniendo como norte la generosidad hacia mí misma, decidí dar pasos en la medida de mis posibilidades y que, también en esa medida, no recurriría más al vómito. Si tenía que liberarme de cualquier resabio del abuso sexual, lo haría desde el cuidado sereno y consciente, no más a costa de mi vida. Y lo estoy logrando. Es cierto, tengo una anemia leve, que

está en tratamiento; también lo es que no siempre ingiero los alimentos más adecuados para mi condición. Pero ya no como compulsivamente, sino cuando tengo hambre.

No me arrepiento del curso por el que opté al dejar un matrimonio en el que nunca hubo equidad. Cuando regresé a Guatemala, llegué sin seguridad alguna en cuanto a qué haría o cómo me sostendría. Eso no me asustaba: la inseguridad fue siempre mi segunda piel. La odiaba, pero sabía cómo enfrentarla. No me fue mal. Aunque me tomó siete años encontrar mi camino, cuando lo hice no lo dejé más. Me inicié en el periodismo y en eso sigo. Y hoy tengo una casa propia que me hace sentir que finalmente he echado las raíces que nunca tuve en diez años de matrimonio.

No he encontrado todas las respuestas a mis preguntas e inquietudes, y sé que habrá muchas lagunas que tendré que sortear, pero ya no es algo que me haga perder el sueño. Hoy vivo con la certeza de que todo lo que deba conocer vendrá a mí, como han llegado otros saberes. Y eso es producto de una confianza recobrada. Me siento mejor ahora en este mundo. Siento mío aquello que tengo porque lo he forjado yo misma. Y lo más importante: el temor dejó de ser mi más fiel compañero.

---

Artículo publicado en *Cuadernos Mujer Salud* No. 6/2001. *Mujeres y salud mental. Los espejos de la desigualdad*. [Adriana Gómez](#), editora. Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe ([RSMLAC](#)). Reproducido por el Centro de Estudios e Investigación de la Mujer “Dra. Elvira Rawson” en <http://ceim.ar.tripod.com/erase.htm>

[www.facebook.com/laura.e.asturias](http://www.facebook.com/laura.e.asturias) ♦ [le Asturias@gmail.com](mailto:le Asturias@gmail.com)