



APRENDER A VIVIR
CON EL TRAUMA DE ABUSO SEXUAL
COMO PERSONA TRANS* NOBINARIA
Y ASEXUAL

ANDREA SPECK, ENERO DE 2023

CONTENIDO

ANTES DE EMPREZAR	3
¿CUANDO EMPIEZA ESTA HISTORIA?	4
AGOSTO DE 2016 (NO HAY TÍTULO EN LA PÁGINA)	7
IDENTIDAD DE GÉNERO	11
COVID-19 Y TRAUMA	13
TRAUMA COMPLEJO	15
DESCUBRIR MI ASEXUALIDAD	18
NOVIEMBRE DE 2021: CAER EN EL POZO	19
EMDR Y ENCONTRAR A MI NIÑE INTERIOR	22
ENFRENTARME AL ABUSO SEXUAL	24
DIÁLOGO INTERNO PERMANENTE	25
"AHORA PUEDES EMPEZAR A SANAR"	27
¡IRA! (Y INSOMNIO)	29
APRENDER A GESTIONAR EMOCIONES	30
SANAR A MI NIÑE INTERIOR	32
BULLYING EN MI INFANCIA	33
MI NIÑE ES NIÑA	34
LIMITES, LOS MALDITOS LIMITES	35
MI NIÑO NO SABE JUGAR	36
BULLYING EN MI ADOLESCENCIA	38
MI NIÑO	39
MI NIÑO Y MI NIÑA	41
MI IDENTIDAD DE GÉNERO - OTRA VEZ	42
MI COMUNIDAD INTERNA	43
¿Y AHORA, QUÉ?	44
RECURSOS	46

ANTES DE EMPEZAR:



ESTE ES UN ZINE SOBRE TRAUMA. SOBRE MI TRAUMA. HABLARÉ DE TEMAS DIFÍCILES Y DOLOROSOS. ESCUCHA A TU CUERPO MIENTRAS LEES ESTE ZINE, CUIDATE Y DEJALO CUANDO NECESITAS DESLONDRAR Y/O ATENDER A TUS EMOCIONES.

¿CUÁNDO EMPIEZA ESTA HISTORIA?

O, ¿DESDE DONDE EMPIEZO A CONTARLA?



AGOSTO DE 2016:

VERANO EN SEVILLA. ESTUVE EN UN TERRAZA EN LA ALAMEDA DE HERCULES TOMANDOME UNA COPA DE VINO.

Y PENSÉ: "NO HE LLORADO DESDE MÁS DE 40 AÑOS". LO PENSÉ, Y SENTÍ COMO ME VINIERON MUCHAS EMOCIONES.

LO PERDÍ, Y VOLVÍ REPENTINAMENTE A MI CASA.

EN CASA EMPECÉ A LLORAR, LLORAR, LLORAR Y LLORAR. DURANTE HORAS. POR NUDO, POR DOLOR. NO ME RECUERDO SI PENSABA EN ALGO. QUIZÁS EN LO DE ANTES, QUE NO HABÍA LLORADO EN CUATRO DÉCADAS.



ESTA HISTORIA NO ES LINEAL. LA HISTORIA COMO LA CUENTO AHORA* ES MUY DISTINTA DE LA HISTORIA QUE HUBIERA CONTADO HACE UN AÑO, HACE CINCO AÑOS O 10 AÑOS. Y, MUY PROBABLEMENTE, EN UN AÑO, CINCO AÑOS O 10 AÑOS CONTARÁ OTRA Y/O OTRA HISTORIA.

CON CADA CAPA DE TRAUMA QUE DESCUBRO, DE LA QUE ME DOY CUENTA, CAMBIA COMO ENTIENDO MI PROPIA HISTORIA, COMO NO TENGO NINGUNOS RECUERDOS DE LOS PRIMEROS 10 AÑOS DE MI VIDA, Y POCOS DE LOS SIGUIENTES 10 AÑOS. ESTOY PONIENDO LAS PIEZAS DE MI HISTORIA, DE MI VIDA, BASANDOME EN LAS SENSACIONES FISICAS DE MI CUERPO, EN MIS EMOCIONES, EN IMÁGENES Y PENSAMIENTOS INTRUSIVOS Y CAPAS Y CAPAS DE TRAUMA.

¿ES ESTO MI "VERDADERA" HISTORIA? NO HAY NINGUNA MANERA DE SABERLO, Y, EN CUALQUIER CASO, ¿QUE ES UNA HISTORIA VERDADERA?

PARA MÍ, ESTO ES MI VERDAD. ES MI VERDAD SEGÚN LO QUE SIENTO, SEGÚN LO QUE MI CUERPO RECUERDA Y ME DICE. NO PODRÍA SER MÁS VERDADERA.

NO OBSTANTE, MI HISTORIA PUEDE CAMBIAR EN EL FUTURO, CUANDO DESCUBRO MÁS CAPAS DE TRAUMA. PERO POR ESTO NO ES MENOS VERDADERA AHORA.*

* DICIEMBRE/ENERO 2022/2023



ENTONCES, EMPEZÓ A CONTAR MI HISTORIA EN AGOСТО DE 2016. LO QUE VINI EN ESTE MES Y LOS MESES SIGUIENTES CLARAMENTE FUE UN MOMENTO DE INFLEXIÓN. ALGUNAS PUERTAS A MI MUNDO INTERNO SE DESBLOQUEARON Y ABRIERON, LAS COSAS EMPEZARON A MOVERSE Y CAMBIAR, EMPEZARON A APARECER LAS PRIMERAS GRIETAS EN MI ARMADURA.

LLORÉ. MUCHÍSIMO. LLORÉ, LLORÉ Y LLORÉ, COMO TUVIERA QUE DEJAR SALIR TODO EL LLANTO DE 40 AÑOS.

LLORÉ MUCHO, Y LA CUESTIÓN DE ABUSO SEXUAL ME ATORMENTABA, ESPECIALMENTE DURANTE LAS NOCHES. NO ES QUE ERA LA PRIMERA VEZ QUE ME HICHO ESTA PREGUNTA. PROBABLEMENTE LA TENIA PRESENTE AL FONDO DESDE DECADAS, Y MUCHO MÁS DESDE UNOS AÑOS.

PERO AHORA ME ATORMENTABAN PENSAMIENTOS E IMÁGENES INTRUSIVAS. IMÁGENES DE ABUSO SEXUAL, MUCHAS VECES MUY BORROSAS, Y SIN IDEA ALGUNA SOBRE QUIEN PODRÍA HABER SIDO LA PERSONA QUE ME HABIA ABUSADO.

PENSAMIENTOS E IMÁGENES INTRUSIVAS, DOLOR, MIEDO - PERO NO ME VINIERON RECUERDOS. ALGO ME ESTABA TIRANDO HACIA ABAJO, PERO NO SABIA QUÉ. HASTA AÑOS MÁS TARDE.

HUBO OTRO CAMBIO IMPORTANTE. POR PRIMERA VEZ EN MI VIDA EMPEZABA A ABRIERME, A HABLAR CON AMISTADOS SOBRE LO QUE ME ESTABA ATORMENTANDO. APRENDÍ A CONFÍAR. APRENDÍ A MOSTRARME VULNERABLE. Y NADIE SE APROVECHABA DE MI VULNERABILIDAD PARA HACERME DAÑO.

Y EMPEZABA CON TERAPIA.

CON PENSAMIENTOS E IMÁGENES INTRUSIVAS Y SIN RECUERDOS
BUENOS LA VALORACIÓN EXTERNA DE LOS PENSAMIENTOS E
IMÁGENES. ENCONTRÉ UNA LISTA DE SEÑALES DE ABUSO SEXUAL
EN LA INFANCIA Y ESCRIBÍ A MI PADRE PREGUNTÁNDOLE
SI SE HABÍA DADO CUENTA DE ALGUNAS DE ESTAS. SIN
ÉXITO. SU RESPUESTA ERA MÁS BIEN REDACTADA COMO UNA
DEFENSA EN UN JUICIO.

ME RECORDABA QUE DURANTE EL ÚLTIMO AÑO DE LA
PRIMARIA ME ENVIARON AL SERVICIO PSICOLÓGICO DEL SISTEMA
DE EDUCACIÓN POR MI COMPORTAMIENTO SUPUESTAMENTE
VIOLENTO. MÁS BIEN ERUPCIONES VIOLENTAS EN RESPUESTA
A BULLYING. ESCRIBÍA AL ARCHIVO DE MI ENTONCES
CIUDAD DE RESIDENCIA PARA PREGUNTAR SI TODAVÍA
EXISTIAN LOS DATOS DEL SERVICIO PSICOLÓGICO - DESPUÉS DE
MÁS DE 40 AÑOS. SIN ÉXITO.

NO LLEGABA A NADA CON MIS INTENTOS DE ENCONTRAR
ALGUNA VALORACIÓN EXTERNA. NADA. Y NO CONFÍABA
EN LAS IMÁGENES (TODAS VOLVIERON AÑO A MÁS TARDE),
NI EN LAS SENSACIONES DE
MI CUERPO.



TAMBIÉN HABÍA MUCHOS
OTROS TEMAS: EL ABANDONO
Y LA NEGLIGENCIA EMOCIONAL
EN MI INFANCIA, EL RECHAZO
HACIA MI MADRE DESDE QUE
TUVE RECUERDOS, NUNCA
HABERME SENTIDO VISTO,
ENTENDIDO O QUERIDO POR
MI MADRE O PADRE.

EN CUALQUIER CASO, NO NOS FALTABAN TEMAS A TRABAJAR EN TERAPIA, Y APLICAMOS EL TEMA DE ABUSO SEXUAL CON UN "NO SABERLO". ME QUEDABA ENTRE UN "NO LO SÉ, PROBABILMENTE SÍ" Y UN "NO LO SÉ, PROBABILMENTE NO", SEGÚN ME SENTÍA.

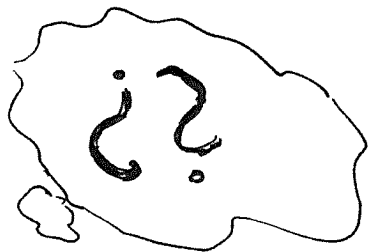
ALGUNOS TENÍA PENSAMIENTOS DE SUICIDIO TODA MI VIDA, ERON PENSAMIENTOS DE PLANES MUY ELABORADOS E IMPOSIBLE DE IMPLEMENTAR. PERO AHORA NO TENIA ESTE TIPO DE PENSAMIENTOS, SINO A VECES IMPULSOS FUERTES DE ADOLESCER CON TODO ESTO, POR EJEMPLO PENSANDO EN LOS CUCHILLOS EN LA COCINA. CUANDO ME PASABA ESTO, ME FUI DE LA CASA. ERA VERANO, POR SUERTE, Y HABIA MUCHA VIDA NOCTURNA. UN DÍA CON UN IMPULSO BASTANTE FUERTE SALÍ, PROBABILMENTE A LA UNA DE LA NOCHE, Y POR SUERTE ENCONTRABA UNA AMIGA EN UN TERRAZA EN LA ALAMEDA, Y EMPECÉ A LLORAR. ME ABRAZÓ, ME ESCUCHÓ, Y CUANDO VOLVÍ A CASA HABÍA PASADO ESTE IMPULSO.

PERO QUE ENTONCES NO HABLABA DE ESTOS IMPULSOS DE SUICIDIO CON NADIE. NO ERAN FRECUENTE, Y MÁS ALLÁ NO ME SENTÍA SUICIDA.



ERAN MILES DE EMOCIONES SÚPER INTENSAS, SOBRE TODO UN MIEDO SÚPER INTENSO, UN NUDO SÚPER GRANDE EN MI ESTÓMAGO. PERO ERAN EMOCIONES SIN RECUERDOS. EN MI MENTE NO TENIA NADA CLARO. ENTENDIA QUE DE UNA MANERA LAS EMOCIONES TENIAN QUE VER CON MI INFANCIA, PERO ¿A QUÉ CORRESPONDIAN?

AHORA ENTiendo QUE TENIA FLASHBACKS EMOCIONALES, FLASHBACKS A SUCESOS TRAUMÁTICOS DE MI INFANCIA, PERO SIN RECUERDOS, O, MÁS BIEN, MI CUERPO SE RECORDABA DE LAS EMOCIONES, DEL MIEDO Y DEL DOLOR, PERO EN MI MENTE NO HABIA NADA. UN VACÍO.



ERAN MILES OVRIGIMOS, COMO NO TENIA LAS HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR A ESTAS EMOCIONES DE UN MANNERA SANA. LLORABA MUCHO, PERO NO SÉ SI SOLTABA EL MIEDO O EL DOLOR.

POR SUERTE TENIA APOTO. LA TERAPIA ERA UNA PARTE IMPORTANTE, PERO EN EL DÍA A DÍA LO MÁS IMPORTANTE ERA EL APOTO DE MIS AMISTADES.

IDENTIDAD DE GÉNERO

HABÍA SALIDO DEL ARMARIO COMO PERSONA GENDERQUEER, NOBINARIA, YA UNOS AÑOS ANTES. HABÍA CAMBIADO LA MANERA DE VESTIRME, Y EMPEZABA A UTILIZAR EL GÉNERO NEUTRO. ME COSTABA INICIALMENTE INSISTIR EN EL USO DEL GÉNERO NEUTRO CON MIS AMIGADOS, PERO ME MOLESTABA CADA VEZ MÁS CUANDO ALGUIEN UTILIZABA EL MASCULINO CONMIGO. NO ME SENTÍA VISTE, Y ESTO ES UNA DE MIS HERIDAS MÁS DIFÍCILES.

AUNQUE MIS AMIGADOS EMPEZARON A UTILIZAR EL GÉNERO NEUTRO, EL RESTO DE LA GENTE ME LEÍA COMO HOMBRE Y ME TRATABA EN MASCULINO. Y ESTABA HARTO.

ES POR ESTO QUE DECIDÍ HORMONAMENTE EN 2018. PIDE CITA CON LA UNIDAD PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS TRANSEXUALES EN EL HOSPITAL VIRGIN DE ROCIO EN SEVILLA. LA EXPERIENCIA FUE HORRIBLE. NO ME SENTÍA VISTE O ENTENDIDA COMO PERSONA NOBINARIA, Y NO ESTABA DISPUESTO A SENTIR Y DEJAR QUE ME SENTIA MUJER.

NO VOLVÍ NUNCA A ESTA UNIDAD. CONSEGUÍ LA ATENCIÓN RESPETUOSA CON TRANSIT EN BARCELONA, Y EN AGOSTO DE 2018 EMPEZABA A ~~TERMINAR~~ TOMAR ESTROGENOS. POCO A POCO MI CUERPO CAMBIABA.

AUNQUE ANTES TAMPOCO ME HABÍA SENTIDO MAL CON MI CUERPO, ME SENTÍA MUY BIEN CON ESTOS CAMBIOS.



CON LA TERAPIA Y, SOBRE TODO, EL APOYO DE MIS ACTIVISTAS
CONSEGUÍ POCO A POCO ESTABILIZADME. TAMBIÉN DESECHÉ UNAS
TUMAS QUE ME HACÍAN ILUSIÓN. POR FIN, EN 2019 SE
DISPARÓ EL MOVIMIENTO POR LA JUSTICIA CLIMÁTICA, CON UN
ENFOQUE EN LA DESOBEDIENCIA CIVIL.

ME METÍ POR COMPLETO EN ESTE ACTIVISMO, A TODOS
LOS NIVELES: LOCAL, ESTATAL Y EUROPEO. ACCIONES,
FORMACIONES EN DESOBEDIENCIA CIVIL, REUNIONES,
ESCRIBIR ARTICULOS. ESTABA EN MI ELEMENTO.
¿O ME ESTABA EVITANDO?

NAVIDADES DE 2019 ME TOCÓ UN "BLUES NAVIDEÑO",
UN BIJON BRUTO. SE JUNTARON EL TIRO AL ABANDONO
- EN NAVIDAD DESAPARECIÓ UNA GRAN PARTE DE MI RED
AFECTIVA Y VOLVIÓ A SU FAMILIA "DE ORIGEN". - CON UNA
DESESPERACIÓN POR LA FALTA DE ATENCIÓN EN EL
MOVIMIENTO POR LA JUSTICIA CLIMÁTICA.

REMONTE EN FEBRERO DE 2020 CON NUEVOS PLANES
DE ACCIONES Y UNA AGENDA
RIDÍCULA DE FORMACIONES. TUVE QUE
CANCELAR UNA ESTANDO YA EN LA
ESTACIÓN DE AUTOBUSSES, COMO MI
CUERPO ME DIJO ¡PARA!



¿ACTIVISMO O EVITACIÓN?

AMBAS COSAS, PERO
NO ERA SANO NI
SOSTENIBLE.

COVID-19 Y TRAUMA

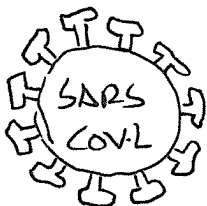


LLEGÓ LA PANDEMIA DE LA COVID-19 Y CAMBIÓ TODO. LA PARTE DE MI QUE SE DEDICABA AL ACTIVISMO TUVO QUE PARAR. Y, DE HECHO, NO ENCUENTRO ESTA PARTE DE MI AHORA. DESAPARECIÓ CON LA PANDEMIA.

TAMBIÉN SE DISPARÓ DE NUEVO EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO. DE HECHO, ESTUVE DE BAJA MÉDICA DURANTE CASI TODO EL PRIMER ESTADO DE ALARMA, HASTA JUNIO DE 2020.

EL DISPARADOR NO FUÉ LA COVID, SINO LA GESTIÓN DE LA PANDEMIA, SOBRE TODO EL CONFINAMIENTO, EL ESTADO POLICIAL, LA POLÍTICA DEL PÍEDO. ME DEVOLVIÓ A MI ADOLESCENCIA, VNIR EN CASA DE MIS PADRES EN UN CONTEXTO PARA MI INSOPORTABLE, OPRÉSIVO, QUE NO PODIA CAMBIAR. LO MISMO CON EL CONFINAMIENTO: UNA SITUACIÓN INSOPORTABLE, NADIE TOMABA EN CUENTA LAS NECESIDADES DE PERSONAS CON ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, AL CONTRARIO, LA ÚNICA RESPUESTA ERA LA

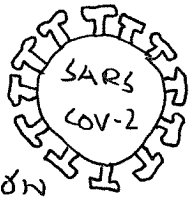
REPRESIÓN POR LA POLICIA.
ESTRÉS POSTRAUMÁTICO A TOPE.



EL CONFINAMIENTO FUE UN DISPARADOR POTENTE.

ENTRÉ EN UNA DESESPERACIÓN PROFUNDA.

Y EMPECÉ NO SOLO A ESCRIBIR EN MI DIARIO,
PARA MI MISMO, SINO DE SALIR A MI DESESPERACIÓN
HACIA FUERA Y ESCRIBIR TAMBIÉN EN MI BLOG. EN LA
PRIMERA ENTRADA DEL 22 DE MARZO DE 2020 ESCRIBÍ:



¿QUÉ ESTA DESESPERACIÓN TIENE ALGO QUE VER CON
LA DESESPERACIÓN DE MI INFANCIA Y ADOLESCENCIA, CUANDO
NO TUVE NINGUNA ESPERANZA Y SIMPLEMENTE INTENTE
SOBREVIVIR? SOBREVIVIR EN EL CONTEXTO DE UNA FAMILIA
TOXICA, INCAPAZ DE VERME, DE ENTENDERME, DE RESPONDER
A MIS NECESIDADES EMOCIONALES, Y EN VEZ DE ESTO
AMENAZÁNDOME CON EL ABANDONO? ... DURANTE MUCHOS
AÑOS NO VI NINGUNA SALIDA Y SIMPLEMENTE ESTUVE
SOBREVIVIENDO, SIN ESPERANZA, E INTENTANDO NO SENTIR
NADA. SOBREVIVÍ, PERO FUERTEMENTE TRAUMATIZADO."

EN DIFERENCIA A MI ADOLESCENCIA, ESTO DE INTENTAR
NO SENTIR NADA, DISOCIARME, ESTA VEZ NO ME FUNCIONÓ.
TUVE FUERTES FLASHBACKS PURAMENTE EMOCIONALES, SIN
NINGUNOS RECUERDOS.

LETO QUE MI MENTE ME PROTEGIA DE LO PEOR: CON
EXCEPCIÓN DE POCOS MOMENTOS DIFÍCILES NO VOLVÍ AL
TEMA DEL ABUSO SEXUAL DURANTE ESTOS MESES. PERO,
OTRA VEZ, LLORÉ MUCHO, POR MIEDO, POR DOLOR. OTRA VEZ,
TUVE MOMENTOS DE SENTIRME SUICIDA, Y HUBO DÍAS
CUANDO ME LLEVÉ EL VINO EN UN VASO DE PLÁSTICO
CUANDO ME TOMÉ UN BAÑO. TUVE MIEDO A HACERME DAÑO
CON EL VIDRIO DE UNA BUENA COPA DE VINO.

TRAUMA COMPLEJO

DURANTE EL CONFINAMIENTO DESCUBRÍ EL BLOG DE MEG-JOHN BAKER (REWRITING-THE-RULES.COM), DONDE LEÍ UN TEXTO "101 DE TRAUMA Y EL TEPT COMPLEJO" (EN INGLÉS). ME ABRIÓ LOS OJOS A MI TRAUMA. EN RESUMEN, LOS SINTOMAS DEL TEPT COMPLEJO SON:

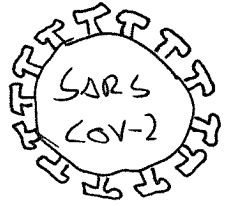
- FLASHBACKS EMOCIONALES (ES DECIR, SIN RECUERDOS)
- SIENDO MUY CRITICOS CON NOSOTROS MISMOS Y LAS DEMAS
- VERGÜENZA TÓXICA
- ABANDONARNOS A NOSOTROS MISMOS
- ANSIEDAD Y/O LUCHAS EN TORNO A SITUACIONES O RELACIONES SOCIALES
- LA SOLEDAD Y/O EL SENTIMIENTO DE ABANDONO
- DISOCIACIÓN (SENTIRSE EXAMINADO Y/O DISTRAERSE CON LA COMIDA, BEBIDA, PREOCUPACIONES, TRABAJO, MEDIOS, ...)
- SENTIRSE MAL CON UNE MISMO (BAJO AUTOESTIMA)
- GRANDES CAMBIOS DE HUMOR Y LUCHA CON LOS SENTIMIENTOS
- DIFICULTADES EN LAS RELACIONES
- SIENDO FACILMENTE ACTIVADA HACIA LOS 4Fs (LUCHA, HUIDA, CONGELARSE, ADULACIÓN)

¡DIOS MÍO! ME RECONOCÍA FACILMENTE EN ESTO. Y, MÁS ALLÁ, ALGUNAS DE LAS COMUNES SOMATIZACIONES SON:

- HIPERVIGILANCIA
- SENTIR ADRONALINA MUCHO TIEMPO
- SENTIRSE FISICAMENTE "BLINDADO": TENSIÓN MUSCULAR, DOLOR DE ESPALDA
- PROBLEMAS DE SUEÑO
- LUCHANDO POR ESTAR COMPLETAMENTE PRESENTES, RELAJADOS, Y ENRAIZADOS EN NUESTROS CUERPOS
- PROBLEMAS DIGESTIVOS

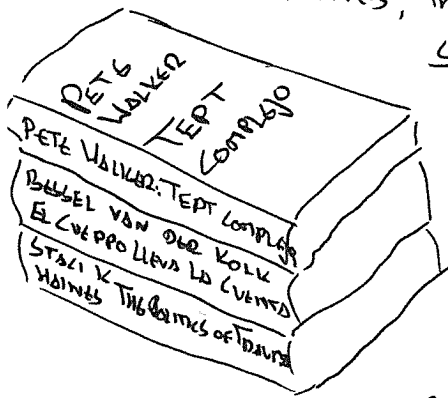
¡GRACIAS, MEG-JOHN! ME AYUDASTE A DAR UN NOMBRE A MI TRAUMA.

TENER UN NOMBRE PARA MI TRAUMA ME AYUDÓ UN MONTÓN. ME AYUDÓ ENTENDER QUE ME ESTABA PASANDO, PERO TAMBIÉN ME AYUDÓ A EMPEZAR GESTIONARLO MEJOR.



LO QUE MI MENTE SE AGARRÓ A UN ASPECTO DEL TRAUMA COMPLEJO: QUE NO HACE FALTA UN SUCESO TRAUMÁTICO GRANDE (COMO EL ABUSO SEXUAL), SINO QUE LA SUMA DE LOS PEQUEÑOS ABUSOS Y NEGLIGENCIAS Y LA FALTA DE AMOR SON MÁS QUE SUFICIENTES PARA CAUSAR EL TRAUMA COMPLEJO. MI MENTE SE AGARRÓ A ESTO PARA NO DEJARSE CAER EN EL TEMA DEL ABUSO, QUE, COMO QUÉ, EN ESTE MOMENTO NO HUBIERA SIDO CAPAZ DE GESTIONAR.

Y EMPECÉ A LEER. PETE WALKER (TEPT COMPLEJO: DE SOBREVIVIR A PROSPERAR), QUE POCO A POCO ME AYUDÓ A IDENTIFICAR MEJOR MIS FLASHBACKS EMOCIONALES Y EMPEZAR A GESTIONARLOS, BESSIE VAN DER KOLK (EL CUERPO LLEVA LA CUENTA), QUE ME AYUDÓ ENTENDER COMO EL TRAUMA ESTA GUARDADO EN MI CUERPO, O DE STACI K. HAINES, THE POLITICS OF TRAUMA (EN INGLÉS).



SOLO ESTUVE CAPAZ DE LEER SOBRE TRAUMA, COMO SENTÍA QUE ESTOS LIBROS HABLARON DE MÍ. LLORÉ MUCHO A LEER ESTOS LIBROS. LLORÉ MUCHO, COMO ME RECONOCÍA, Y CONECTABA MUCHO CON EL DOLOR. ¡MIERDA! ¿POR QUÉ NO HUBIA ENTENDIDO ESTO ANTES?

Poco a poco, en paralelo con la "desescalada", me estaba recuperando, o, al menos, estabilizando. Tenía la suerte que mi terapia nunca dejaba de hacer las sesiones de manera presencial, y con unos amigos nos saltamos regularmente del confinamiento, encontrándonos para comer y pasar tiempo juntos.

En verano de 2020 sentía la necesidad de viajar para ver a amigos: fue a Berlín, Canarias, Lisboa, Galicia. Algo de una falsa normalidad.

mi recuperación tampoco fue tan bien. Tuve una recaída en otoño 2020, con las restricciones de la segunda ola (y me hice mi segundo tatuaje). Volví a trabajar, pero me costó mucho motivarme, y, en casa no me motivaba nada. Leí poco o nada. No hubo activismo tampoco.

Cuando no me quedaba con una amiga, me quedé sola en casa, muchas veces sintiéndome sola y abandonada.

Solo mucho más tarde me di cuenta que la pandemia me dejaba con una depresión, aunque había conseguido estabilizarme respecto al estrés posttraumático.



DESCUBRIR MI ASEXUALIDAD

EN PRIMAVERA DE 2021 UNES AMIGOS MÍOS EMPLEARON A ABRIR SU RELACIÓN Y EXPERIMENTAR CON EL POLIAMOR. MUY BIEN, PENSÉ, Y INICIALMENTE ME PARECÍAN INTERESANTES LAS CONVERSACIONES, AUNQUE NO TENÍA MUCHO A DECIR. PERO CON EL TIEMPO ME CANÉ. PENSABA "ESTO NO TIENE NADA QUE VER CONMIGO, SOY ASEXUAL."

LA ASEXUALIDAD ES LA AUSENCIA DEL SENTIMIENTO DE UNA ATRACCIÓN SEXUAL HACIA OTRA PERSONA. Y ES PERFECTAMENTE VÁLIDA COMO OPCIÓN.

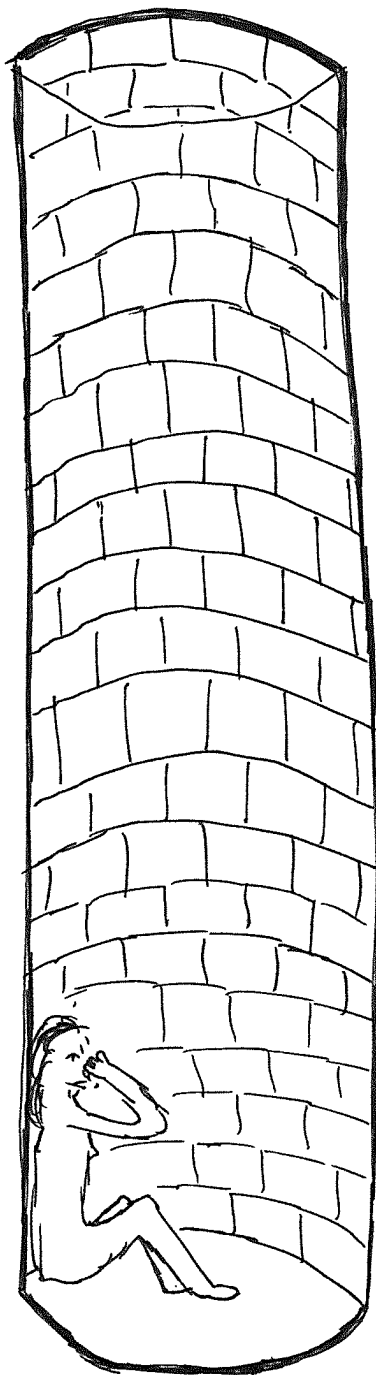
NUNCA ENTENDÍA ESTE DE "¡QUÉ GUAPA ES ESA PERSONA!" O "QUÉ ATRACTIVA". NUNCA EN MI VIDA HABÍA SENTIDO ALGO ASÍ HACIA UNA PERSONA DESCONOCIDA. DESDE MUCHO TIEMPO ME HABÍA IDENTIFICADO COMO DEMISEXUAL, ES DECIR, QUE NECESITABA TENER UN VÍNCULO CON UNA PERSONA YA PERO QUE PODRÍA DARSE LA POSIBILIDAD DE UNA ATRACCIÓN SEXUAL. DE HECHO, HE TENIDO DOS RELACIONES AFECTIVAS-SEXUALES A LO LARGO DE MI VIDA, AMBAS ENCAJANDO EN ESTE PATRÓN.

PERO EN LA ACTUALIDAD ME VEO MÁS EN EL EXTREMO ASEXUAL DEL ESPECTRO. Y LO VIVO DESDE ENTONCES COMO UNA LIBERACIÓN.

AUNQUE EL SEXO NO ME DA ALGO, NO LO NECESITO NI DESEO. PUEDO IMAGINARME TENER SEXO SI PERO LA OTRA PERSONA ES ALGO MUY IMPORTANTE. PERO SI SERÍA SOLO OTRA FORMA DE INTIMIDAD. AUNQUE, TAMBIÉN ESTOY CONSIENTE DE CARGAS DE TRABAJO A GESTIONAR...

ADemás DE ASEXUAL, TAMBIÉN ME IDENTIFICO COMO AEROMÁNTICO. TENGO GANAS DE RELACIONES AFECTIVAS, PUEDO SENTIR AMOR, PERO ME EXAPA LO DE EMPAREJARSE.

NOVIEMBRE DE 2021: CAER EN EL POZO



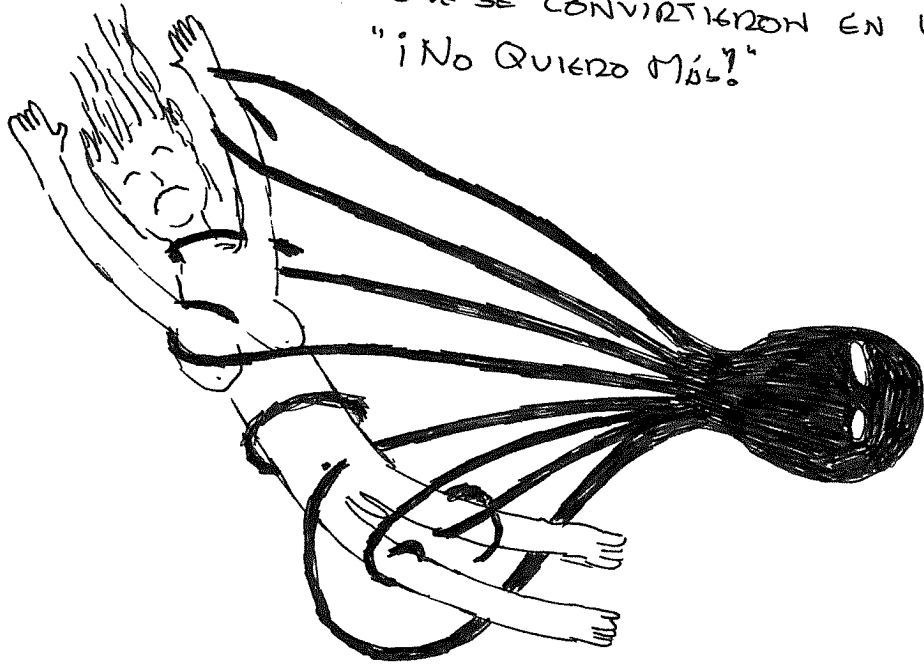
EN NOVIEMBRE DE 2021 CAÍ AL FINAL EN EL POZO MÁS PROFUNDO. SE DESCLARON MUCHAS COSAS: LA DESPERACIÓN CON EL MUNDO, AMPLIADA POR DESILUSIONAMIENTO POR EL FRACASO DEL INTENTO DE VOLVER AL ACTIVISMO POR LA JUSTICIA CLIMATICA; BURNOUT EN EL TRABAJO, Y LA APARICIÓN DE RECUERDOS TRAUMATICOS DE MI ÚLTIMA RELACIÓN AFECTIVA-SEXUAL, DE NO DARSE CUENTA DE MIS LIMITES QUE, AL FINAL, ME CONECTABA CON EL TEMA DEL ABUSO SEXUAL EN MI INFANCIA. FUE UNA CAIDA MUY BRUTAL.

VOLVIERON LOS FLASHBACKS EMOCIONALES CON MUCHA FUERZA, Y CADA VEZ MÁS IMÁGENES INTRUSIVAS DE ABUSO SEXUAL VOLVIERON LOS SENTIMIENTOS DE SOLEDAD Y ABANDONO.

TUVE MITOS A MI ALREDEDOR, Y PENSANDO EN NAVIDAD ENTRE EN PÁNICO. POR SUERTE TENGO AMIGOS, Y ESCAPÉ A BERLÍN. ¿ME HA SOLVADO LA VIDA? POSIBLEMENTE.

LOS PRIMEROS MESES ME DEJE LLEVAR POR MIS EMOCIONES, CAYENDO CADA VEZ MÁS. OSCILABA ENTRE EMOCIONES MUY FUERTES - SOBRE TODO MIEDO Y DOLOR - ACOMPAÑADAS POR UN NUDO LÚPER GORDO EN MI ESTÓMAGO - FLASHBACKS EMOCIONALES - Y NO SENTIR NADA - DILUCIARSE. Y CUANDO NO SENTÍ NADA, ENTRÉ EN PÁNICO. POR FIN ME ESTABA SINTIENDO, AUNQUE ERA DUREZIMO, Y PENSAR EN VOLVER A NO SENTIRME ME CAUSÓ PÁNICO.

EMPECÉ A HABLAR DE SENTIRME SUICIDA A PARTIR DE ENERO. OTRA VEZ NO SE TRATÓ DE ESTOS PLANES MUY ELABORADOS SOBRE COMO SUICIDARME O SIMPLEMENTE DESPARTIR, SINO DE IMPULSOS FUERTES DE PONER FIN A MI VIDA, PENSAMIENTOS DE "¡NO PUEDO MÁS!" QUE SE CONVIRTIERON EN UN "¡NO QUIERO MÁS!"



NO SÉ CUANTAS NOCHES PASÉ EN MI CAMA, LLORANDO Y CON MI BICO A MI MISMA, PENSANDO EN LOS CUCHILLAS EN LA COCINA.

HABLÉ CON AMIGOS, QUE ESTUVIERON ASUSTADOS POR MIS PENSAMIENTOS. HABLÉ CON MI TERAPEUTA. UNA AMIGA ME LLAMÓ Y ME DIJO "VENTE A MI CASA SIEMPRE CUANDO LO NECESITAS". ESTA AMIGA Y ESTA CASA SE CONVIRTIERON EN MI LUGAR SEGURO - Y LO ES TAMBIÉN AL DÍA DE HOY. ME HICE UN PLAN DE SEGURIDAD, QUE COMPARTÍ TAMBIÉN CON MIS AMISTADOS. ME BUSQUÉ TRUCOS PARA NO SUICIDARME. LO QUE A MI ME FUNCIONÓ FUE HACER LA PROMESA A UNA AMIGA DE NO HACERME DÑO EN ESE DÍA.

Y, LO MÁS IMPORTANTE: DESPUÉS DE UNA NOCHE FATAL DECIDI "NUNCA MÁS! VOY A LUCHAR!"

ANTE PENSAMIENTOS DE SUICIDIO

- EN UNA EMERGENCIA, CUANDO TE SIENTAS SUICIO, LLAMA AL **024**
- ANTES:
 - HABLÁ CON AMISTADOS U OTRAS PERSONAS DE CONFIANZA
 - HABLÁ CON TU MEDICO/A, PIDE CITA CON SALUD MENTAL (TARDAN MUCHO)
 - ESTABLECE UN LUGAR SEGURO
 - HAZTE UN PLAN DE SEGURIDAD
(POR EJEMPLO: www.360.org/es/monografico/prevenccion-suicidio-juvenil/blog/7-pasos-elaborar-tu-plan-seguridad-personal)
 - COMO PERSONA TRANS: ¿CON QUIEN QUIERES SALIR DEL ARMARIO? ¿TU MEDICO? ¿CENTRO DE SALUD?

EMDR Y ENCONTRAR A MI NIÑE INTERIOR

HABIA CAMBIADO MI PSICOLOGA EN ENERO DE ESTE AÑO (2022). TANTO YO COMO MI PSICOLOGA HABIAMOS LLEGADO A LA CONCLUSIÓN QUE ELA NO PODIA AYUDARME, QUE NECESITABA TRABAJAR CON UNA EXPERTA EN TRAUMA Y ABUSO SEXUAL.

TEMA CLARO, ADemás, QUE NECESITABA TRABAJAR CON UNA PSICOLOGA FAMILIAR CON EL TEMA LGTBQ+, ESPECIALMENTE CON IDENTIDADES NO BINARIAS Y CON LA SEXUALIDAD. TAMBIÉN PENSABA EN QUIÉNS EXPERIMENTAR CON OTROS METODOS, Y EL EMDR ME PARECIA INTERESANTE.

TUVE SUERTE Y ENCONTRÉ UNA PSICOLOGA CON ESTE PERFIL BASTANTE RÁPIDO. EMPEZAMOS A TRABAJAR EN ENERO. ME COSTÓ INICIALMENTE DESARROLLAR UNA RELACIÓN TERAPÉUTICA DE CONFIANZA, PERO AHORA ME SIENTO MUY BIEN CON ELLA.

DEPUÉS DE UNAS SESIONES INTENTAMOS UN DÍA EL EMDR. EL PRIMER INTENTO FRACASÓ POR EMOCIONES DEMASIADAS FUERTES, Y EL SEGUNDO INTENTO FUE SABOTADO POR ALGUIEN - MI NIÑE INTERIOR.



* EMDR: DESENSIBILIZACIÓN Y REPROCESAMIENTO POR MOVIMIENTOS OCULARES.

ES UNA TÉCNICA PSICOLÓGICA TERAPÉUTICA UTILIZADA PARA ATENUAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DE EVENTOS TRAUMÁTICOS (WIKIPEDIA ESPAÑOL)

MI NIÑE ESTABA SABOTEANDO LA SESIÓN DEL EMOR POR QUE TENIA MIEDO. EN LA REALIDAD, ERA SU INTENTO DE PROTEGER A MI, COMO HABIA HECHO TODA MI VIDA. TENIA MIEDO QUE YO NO ESTUVIERA CAPAZ DE ENFRENTARME A LO QUE PODRIA SALIR DEL EMOR.

SALÍ DE LA SESIÓN CON LA TOTA DE CONECTAR CON MI NIÑE PARA VER COMO DESBLOQUEAR EL EMOR. NO RESULTÓ TAN SENCILLO.

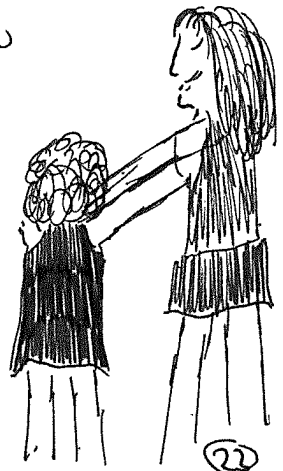
FUI EN BÚSCUDA A MI NIÑE INTERIOR, Y LE ENCONTRÉ SENTADO EN UNA ESQUINA, CUBRIENDOSE LA CABEZA Y LOS OJOS CON LOS MANOS. NO ME DEJO ACERCARME. AL INICIO ME SENTÍ A BUENA DISTANCIA, SIN HACER NADA.

TENIA QUE HABLAR EN ALEMÁN CON MI NIÑE, Y AL INICIO ME BLOQUEABA, ERA INCAPAZ DE HABLAR CON MI NIÑE, CONMIGO NINGUN, EN ALEMÁN. FUE OTRO OBSTACULO POCO A POCO CONSEGUI HABLARLE EN ALEMÁN, Y POCO A POCO ME PERMITIÓ ACERCARME MÁS, Y SE QUITÓ LOS MANOS DE LOS OJOS Y ME MIRABA.

DECIRLE "TE QUIERO" LE DABA MIEDO. SUPONGO QUE LAS PERSONAS QUE LE HABIAN DICHO ESTO LE HABIAN HECHO DAÑO.

UN DÍA ME PERMITIÓ SENTARME A SU LADO, Y AL FINAL TERMINAMOS ABRAZANDONOS, Y MI NIÑE EMPEZÓ A LLORAR. TANTO LLANTO.

TANTO MIEDO. TANTO DOLOR. PERO TAMBIEN ALIVIO. INTENTABA DARLE TODO EL AMOR QUE PODIA, TODO EL AMOR QUE NUNCA HABIA TENIDO EN SU VIDA.



ENFRENTARME AL ABUSO SEXUAL

DESDE MI CAÍDA EN EL POZO EN NOVIEMBRE DE 2021 YA NO PUDE EVITAR EL TEMA DEL ABUSO SEXUAL EN MI INFANCIA. TUVE CADA VEZ MÁS IMÁGENES INTRUSIVAS DE ABUSO, AUNQUE SIN DARMÉ PISTAS SOBRE EL ABUSADOR, PERO NO TUVE - Y HASTA AHORA NO TENGO - RECUERDOS. ¿CÓMO ACEPTAR ALGO COMO UNA REALIDAD CUANDO NO TIENES RECUERDOS?

AMIGAS MIAS, ALGUNAS TAMBIÉN SUPERVIVIENTES, ME AVISARON "¿POR QUÉ NO TRABAJAS DESDE EL SÍ? ¿POR QUÉ NO CONFÍAS EN TU CUERPO? TE CREEMOS."

YO TUVE UN DIALOGO INTERNO PERMANENTE. UN DÍA ME DICE QUÉ SÍ, QUE EL ABUSO SEXUAL PASÓ, QUE DESAFORTUNADAMENTE ES UNA REALIDAD DE MI VIDA, QUE SOY UNTE SUPERVIVIENTE. Y EL DÍA SIGUIENTE ME SENTÍ IMPOSTORE, ¿CÓMO PUEDE OUIR QUE SOY SUPERVIVIENTE SI NO TUVE RECUERDOS?

ESTUVE CON ESTE DIALOGO DURANTE SEMANAS, ENTRE EL "SÍ!" Y EL "¿CÓMO PUEDO SABERLO?"

INSTINTIVAMENTE SABÍA QUE SOLO ERA POSIBLE CERRAR ESTE DIALOGO HACIA EL "SÍ!" PERO, ¿CÓMO?

MI NIÑE ME AYUDÓ. POCO A POCO, MI NIÑE SE ARRIBÓ A HABLAR DEL ABUSO, Y CUANDO LE PREGUNTÉ "¿QUIEN?", ME DIJO TIMIDAMENTE "PAPA". PERO, ¿PUDE CONFÍAR EN MI NIÑE?

EL 22 DE MARZO DE 2022 ESCRIBÍ ESTE TEXTO:

DIALOGO INTERNO PERMANENTE

IMÁGENES

IMÁGENES DE MIERDA

YO, DE NIÑE

¿DE SIETE AÑOS? ¿OCHO? ¿NUEVE?

YO, DE NIÑE

MIRANDO UNA PULLA ERIGIDA

MIRANDOLA

CON MIEDO

Y LLORO

LLORO, LLORO, LLORO

IMÁGENES

IMÁGENES DE MIERDA

IMÁGENES INTRUSIVAS

PERO ¿QUÉ ME DILEN?

¿SON IMÁGENES REALES? ¿FANTASIAS?

¿ABUSO SEXUAL?

ES MI DIALOGO INTERNO PERMANENTE

IMÁGENES

IMÁGENES DE ABUSO

YO, DE NIÑE

MIRANDO LA PULLA ERIGIDA

CHUPANDOLA

CON ASO

CON MIEDO

Y YO, MI YO DOULTE

YO LLORO

LLORO, LLORO, LLORO

IMÁGENES

IMÁGENES DE ABUSO

IMÁGENES INTRUSIVAS

QUE ME ATORMENTAN

DE DÍA, DE NOCHE

¿SON IMÁGENES REALES? ¿FANTASIAS?

¿DE MI INFANCIA?

¿ABUSO SEXUAL?

ES MI DIALOGO INTERNO PERMANENTE

AVISO DE CONTENIDO
• DESCRIPCIONES GRÁFICAS
DE ABUSO SEXUAL

IMÁGENES

IMÁGENES DE MIERDA

YO, DE NIÑE

CHUPANDO UNA PULLA

MIRANDO HACIA ARRIBA

VEO UNA CARA

LA CARA DE MI PADRE

Y SÍO CHUPANDO SU PULLA

CON ASO

CON MIEDO

¿Y YO?

YO LLORO

LLORO, LLORO, LLORO

IMÁGENES

IMÁGENES DE MIERDA

IMÁGENES INTRUSIVAS

Y TENGO DUDAS

¿QUÉ ME DILEN?

¿SON IMÁGENES REALES? ¿FANTASIAS?

¿DE MI INFANCIA?

¿ABUSO SEXUAL?

ES MI DIALOGO INTERNO PERMANENTE

IMÁGENES

IMÁGENES DE ABUSO

LOS IMÁGENES DE MI DIÁLOGO
PERMANENTE

NO SE CERRARLO, NO SE
RESOLVERLO

¿EL ABUSO PASÓ?

¿LAS IMÁGENES CUENTAN UNA REALIDAD?

Y NO SE QUÉ ES MÁS DOLOROSO

¿EL ABUSO

O ESTE DIÁLOGO INTERNO PERMANENTE?

EL ABUSO, SI PASÓ, ES EL PASADO

PERO ESTE DIÁLOGO

ESTE DIÁLOGO DE MIERDA

ESTE DIÁLOGO DOLOROSO

QUÉ ME ATORMENTA

SIGUE, Y SIGUE, Y SIGUE

Y YO

YO LLORO

LLORO, LLORO, LLORO

¿SUPERVIVIENTE?
¿IMPOSTORE?
¿QUÉ ES REAL?



LEÍ ESTE TEXTO ~~DE~~ PUBLICAMENTE DESPUÉS DE UN TALLER
SOBRE IDENTIDAD DE GÉNERO, QUE HABÍAMOS ORGANIZADO
DESDE MI COLECTIVO QUEER/TRANSFEMINISTA. ME SENTÍA
SUFICIENTEMENTE SEGURO, Y TENÍA APOYO EMOCIONAL A MI
LADO. A TERMINAR TODO QUE LLORAR, PERO TERMINÉ.

EL DÍA SIGUIENTE SENTÍA ALIVIO. YA NO HABÍA ESTE
DIÁLOGO. TENÍA CLARO: SOY SUPERVIVIENTE.

DESAPARECÍA EL ESTREÑIMIENTO. DESAPARECÍA LA
TENSIÓN EN LA ESPALDA. MI CUERPO SE RELAJABA.
UN ALIVIO. AL MENOS UNO O DOS DÍAS. DESPUÉS
VINIERON EL DOLOR Y LA RABIA.

"AHORA PUEDES EMPEZAR A SANAR"

NO SOLO HABÍAN DESAPARECIDO LAS SOCIOTIZACIONES, MÁS IMPORTANTE AÚN, LAS IMÁGENES DEL ABUSO HABÍAN DEJADO DE INVADIRME. ERA CAPAZ DE RECORDARME DE LAS IMÁGENES - LO SOY HASTA EL DÍA DE HOY - PERO NO ME INVADÍAN. ME DEJABAN EN PAZ, MÁS O MENOS.

CUANDO LO CONTÉ A MI TERAPEUTA EN LA SIGUIENTE SESIÓN, SU RESPUESTA ~~FO~~ FUE "AHORA PUEDES EMPEZAR A SANAR."

NO OMBSTANTE, TAMPOCO FUE - O ES - FÁCIL. SANAR SUENA BIEN. PERO FUE Y ES UN PROCESO DOLOROSO. AL MISMO TIEMPO, PREFIRO EL DOLOR Y LAS OTRAS EMOCIONES DEL SANAR MIL VECES. AL MENOS SIENTO QUE AVANZO. NO COMO ESTE MIERDA DEL DIÁLOGO INTERNO PERMANENTE.

SANAR TIENE MUCHO QUE VER CON SANAR A MI NIÑO INTERIOR, HACERLE SENTIRSE A SOLA, AYUDARLE A SOLTAR EL DOLOR, DARLE TODO MI AMOR.

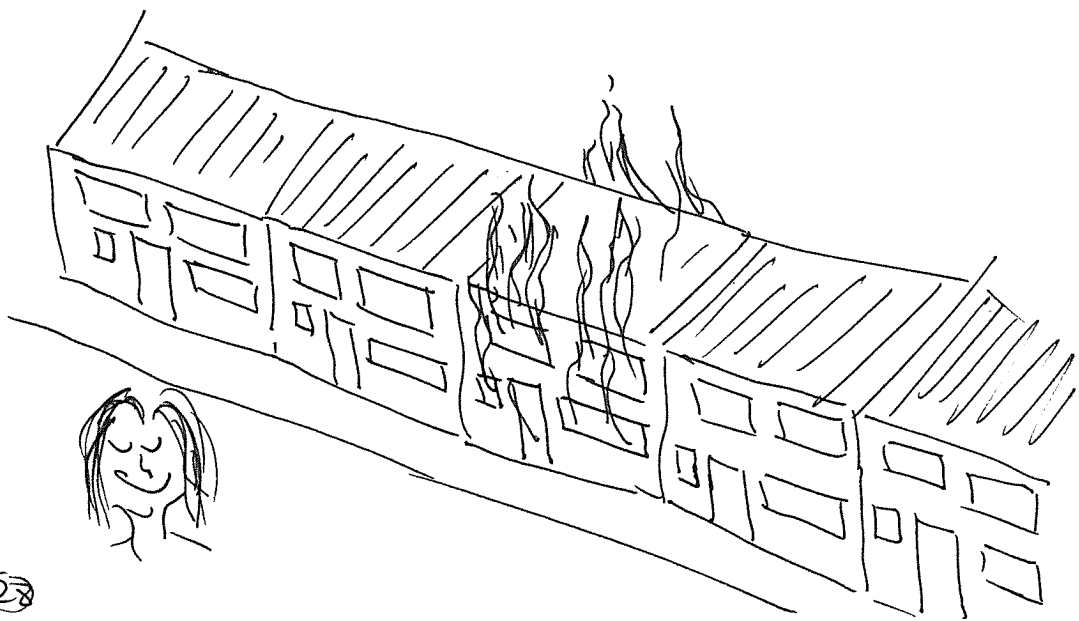
DESPUÉS DE ACEPTAR EL ABUSO SEXUAL COMO HECHO DE MI VIDA, AL PRINCIPIO SENTÍA MUCHA RABIA. YA DURANTE MI FASE DEL DIALOGO INTENSO PERMANENTE HABÍA TENIDO MOMENTOS DE RABIA, FANTASÍAS DE MATAR A MI PADRE - Y MI MADRE - LENTAMENTE Y DE UNA MANERA DOLOROSA, PARA HACERLES SUFRIR. PERO LA RABIA DE ESTOS MOMENTOS ERA OTRA COSA.

AHORA TENÍA UNA RABIA QUE ME ESTABA CONSUMIENDO, QUE NO ME DEJABA DORMIR.

NUNCA HABÍA SIDO BIEN CON LA RABIA. DE HECHO, NORMALMENTE NO ME PERMITÍA LA RABIA. EN MI INFANCIA LA RABIA SOLO ME LLEVABA A SENSACIONES DEL ABANDONO, ENTONCES PERO MI LA RABIA ERA MUY VINCULADO AL ABANDONO.

PERO, AHORA NO HABÍA MIEDO AL ABANDONO. SOLO SENTÍA RABIA. UNA RABIA MUY SANA.

NO ME DOBABA MIEDO LAS FANTASÍAS DE MATAR A MI PADRE O MI MADRE. SABÍA QUE SOLO ERAN FANTASÍAS. FANTASÍAS DULCES.



¡IRA! (Y INSOMNIO)

¡IRA!

¿QUÉ HAGO CON LA IRA A LA UNA DE LA NOCHE?

ME IMAGINO IR A LA CASA DE MI PADRE. SUPONGO QUE TODAVÍA VIVE EN LA CASA. REALMENTE NO LO SÉ. NI SÉ SI TODAVÍA VIVE. OJALA NO. NUNCA ME GUSTARÍA SABERLO PARA PODER CELEBRARLO.

¡IRA!

ME IMAGINO IR A SU CASA EN ALEMANIA, ME IMAGINO LLAMAR A LA PUERTA, Y CUANDO DEBE EMPUJARLO HACIA DENTRO, PEGARLO. PEGARLO HASTA SE QUEDA INCONSCIENTE.

ME IMAGINO TOMAR UN MARTILLO Y ROMPER LOS CRISTALES DE TODAS LAS VENTANAS DE LA PUTA CASA.

ME IMAGINO TIRAR COCTELES POLOVY HACIA DENTRO Y MIRAR CONTENTE COMO LAS LLAMAS SE APROPIAN DE LA CASA, LA DESTRUYEN.

¡IRA! ¡MUCHA IRA!

¿Y QUÉ HAGO CON ESTA IRA A LA UNA DE LA NOCHE?

SIENTO LA IRA EN MI ESTOMAGO, LA FURIA. TE QUIERO MATAR, PADRE MALTRATADOR, VIOLADOR. TE QUIERO MATAR. TE ODO.

TE ODO, TE ODO, TE ODO.

Y NO SE QUÉ HACER CON MI IRA A LA UNA DE LA NOCHE.

ENTONCES, LLORO. SIENTO MI DOLOR POR TUS ABUSOS, Y LLORO.

LLORO, Y LLORO, Y LLORO.

PERO LA IRA NO SE VA. ME QUEDO CON LA IRA A LA UNA Y MEDIA DE LA NOCHE. LA IRA NO ME DEJA DORMIR.

¡IRA!

¿QUÉ HAGO CON MI IRA A LA UNA Y MEDIA DE LA NOCHE?

¿QUÉ HAGO CON TANTA IRA A LAS DOS DE LA NOCHE?

¿QUÉ HAGO CON TANTA IRA A LAS TRES DE LA NOCHE?

¿QUÉ HAGO CON TANTA IRA A LAS CUATRO DE LA NOCHE?

¿QUÉ HAGO CON TANTA IRA A LAS...?

¿QUÉ HAGO CON TANTA IRA?

ESCRITO EL 31 DE MARZO DE 2022 A LAS 4:55H.

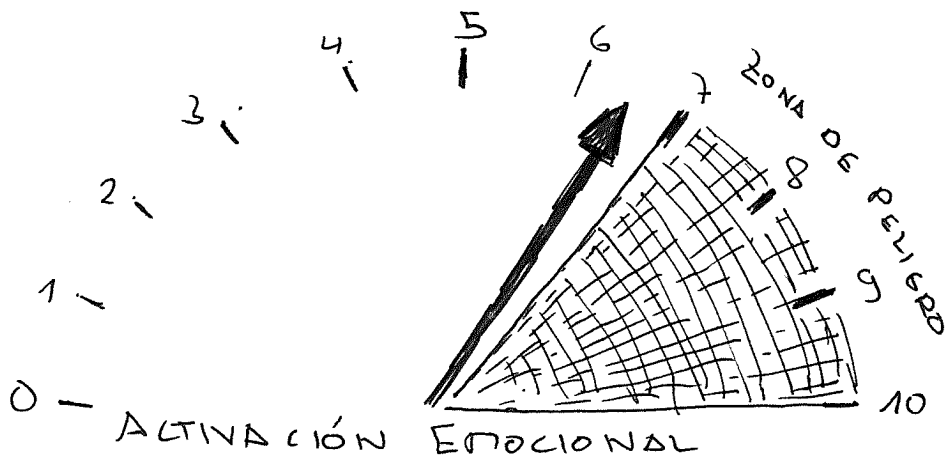
APRENDER A GESTIONAR EMOCIONES

ERA MUY BONITO - Y DOLOROSO - POR FIN SENTIRME, PERO AL MISMO TIEMPO FUE MUY DIFÍCIL. ¿QUÉ ESTOY SENTIENDO? NO FUE FÁCIL APRENDER A IDENTIFICAR LOS SEÑALES DE MI CUERPO DICIENDOME "ESTAS TENIENDO UNA EMOCIÓN", Y ADOSARLE UN NOMBRE Y UN SENTIDO A ESTA EMOCIÓN.

Y, TENÍA EMOCIONES SÚPER FUERTES, SÚPER INTENSAS, QUE ME DESORDINABAN, ACOMPAÑADAS - HASTA FINALES DE NOVEDO - POR IMÁGENES INTRUSIVAS DEL ABUO SEXUAL.

UN PRIMER PASO ERA INTENTAR LAS IMÁGENES E EMOCIONES INTRUSIVAS, DORLES UNA MEDIA HORA DEDICADA A ELAS CADA DÍA Y "APARCARLAS" FUERA DE ESTO MEDIA HORA. NO ME FUNCIONABA SIEMPRE, SOBRET TODO NO EN DÍAS MALOS.

AL MISMO TIEMPO, ESTA MEDIA HORA, QUÉ EMPICÉ A LLAMAR "LA MEDIA HORA DE MIRADA", FUE MUY ÚTIL. FUE UNA MEDIA HORA DEDICADA A GESTIONAR MIS EMOCIONES, E, INICIALMENTE, TAMBIÉN LAS IMÁGENES INTRUSIVAS. EN ESTE, ME AYUDABA A ACEPTAR LAS IMÁGENES COMO UNA REALIDAD, AUNQUE NO ERAN RECUERDOS. PERO TAMPOCO ERAN FANTASIAS. ME CONTABAN MI HISTORIA COMO YO LA HABÍA VIVIDO.



TAMBIÉN ME AYUDABA UNA HERRAMIENTA DE LOVE UNCOMMON QUE ENCONTRÉ EN EL LIBRO HELL YARN SELF CARE DE ALEX IANTAFFI Y MEG-JOHN BARKER (EN INGLÉS). LOVE UNCOMMON DICE QUE NO SIEMPRE ES BUENO QUEDARSE CON UNA EMOCIÓN. LAS EMOCIONES MUY INTENSAS, SOBRE TODO DE UN TRAUMA, PUEDEN RETRAUMATIZARNOS. HASTA ESTE MOMENTO ESTABA INTENTANDO BLOQUEAR A LAS EMOCIONES DEMASIADAS INTENSAS, CON EL RESULTADO QUE VOLVIERON PRONTO TODAVÍA MÁS INTENSAS. NO ME FUNCIONABA, Y ME QUEDÉ LLORANDO TODA LA MEDIA HORA DE NIEBLA.

LOVE UNCOMMON PROPONE MARCAR LA ACTIVACIÓN EMOCIONAL - LA SUMA DE TODAS LAS EMOCIONES - EN UNA ESCALA DE 0 A 10, Y DICE QUE PROBABLEMENTE UNA ACTIVACIÓN EMOCIONAL ENTRE 7 Y 10 ES DEMASIADO INTENSA PARA QUEDARSE CON LAS EMOCIONES. EN ESTOS CASOS ES MEJOR CALMARSE, BAJAR LA INTENSIDAD PARA EVITAR UNA RETRAUMATIZACIÓN.

Y, ENCONTRÉ TÉCNICAS MUY SENCILLAS PARA CALMARME, VOLVER AL PRESENTE (LAS EMOCIONES TRAUMÁTICAS EN LA REALIDAD SE VUELVEN AL PASADO):

- ABRAZARME A MI MISMO
- MIRAR A MI ALREDEDOR Y NOMBRAR CINCO COLORES, CUATRO FORMAS, TRES TEXTURAS, DOS SONIDOS Y UN SABOR/OLOR QUE VEO, ESCUCHO, ...
- PONERME AGUA FRÍA EN LA CARA O TOMARME UNA DUCHA FRÍA

ENTIENDO QUE ESTAS TÉCNICAS FUNCIONAN A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES FÍSICAS DEL PRESENTE PARA SALIR DE LAS EMOCIONES DEL PASADO.

SANAR A MI NIÑE INTERIOR

CREO QUE LA PARTE MÁS IMPORTANTE HA SIDO - Y SIGUE SIENDO - SANAR A MI NIÑE INTERIOR. AL INICIO FUE IMPORTANTE HABERLE SENTIRSE A SALVO Y QUERIDE, SANAR SU CONFIANZA. DESPUÉS DEL PRIMER ABUSO FUE MUY IMPORTANTE - Y MUY DOLOROSO PARA MI - ACOMPAÑARLE EN SU MIEDO Y DOLOR.



MI NIÑE NUNCA SE SENTÍA QUERIDE, ENTENDIDE O VISTE POR MIS/SUS PADRES - NUNCA. SIEMPRE SE SENTÍA MUY SOLE Y ABANDONADE. Y, LUEGO LLEGABA EL ABUSO SEXUAL.

INTENTABA DAR A MI NIÑE TODO MI AMOR, ALGO QUE NUNCA HABÍA SENTIDO EN SU VIDA. LLORABA MUCHO, Y LE DIJE UNA Y OTRA VEZ, ABRAZÁNDOLE, QUE ESTÁ A SALVO, QUE LE QUIERO, QUE LE PROTEJO, QUE YA NO ESTÁ EN ESTA CASA DE LOS ABUSOS SINO CONTIGO, QUE LOS ABUSOS SON EL PASADO. POCO A POCO MI NIÑE CONSIGUIÓ SOLTAR EL MIEDO, ATRAVESAR EL DOLOR.

EN UN MOMENTO, EMPEZABA A EXPRESARSE A TRAVÉS DE DIBUJOS. DIBUJOS MUY DIFÍCILES PARA MI, DONDE SE VE FELIZ DESPUÉS DE HABER PASADO A MIS/SUS PADRES, DIBUJOS DEL ABUSO.



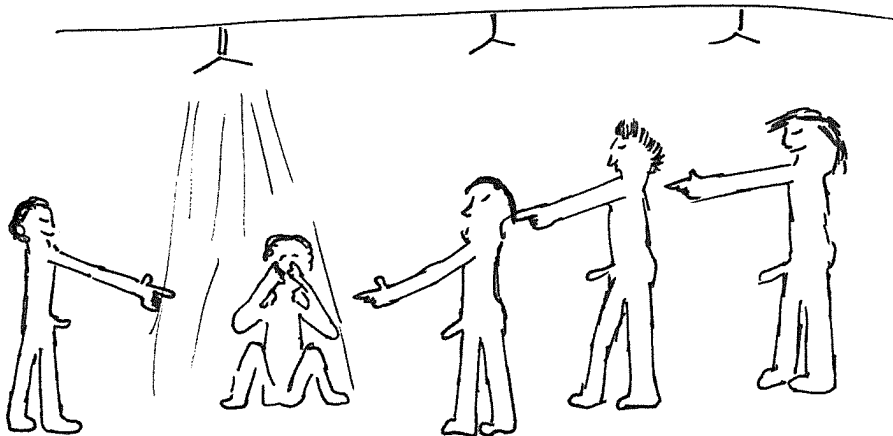
PERO TAMBIÉN DIBUJOS DEL AMOR, DE ABRAZARNOS. Y DIBUJOS DE SENTIRSE ABANDONADE, EXCLUIDE. Y OTRA VEZ DE ABRAZARNOS. AHORA DIBUJA MENOS, PERO EN MOMENTOS DE CRISIS SUS DIBUJOS SON SU MEJOR MANERA DE EXPRESARSE.

BULLYING EN MI INFANCIA

A FINALES DE JULIO TENIA PREVISTO VISITAR A UNOS AMIGOS EN UN ENCUENTRO EN LA SIERRA NOROCCIDENTAL DE MURCIA. EL DIA ANTES ME SENTIA MAL, Y ESCRIBI A LOS ORGANIZADORES SI FUERA POSIBLE NO COMPARTIR HABITACION CON HOMBRAS LB. LA RESPUESTA QUE SOLO HAY UNA HABITACION CON 20 LITROS DE VINO SALTAR TODAS LAS ALARMAS.

MI NIÑO EMPEZO A DIBUJAR MUCHO, Y SALIO EL TEMA DEL BULLYING EN LA INFANCIA, Y MAS CONCRETO POSIBILMENTE DURANTE UN VIAJE DE FIN DE CURSO EN EL ÚLTIMO AÑO DE LO PRIMARIA. SUS DIBUJOS CONTARON UNA HISTORIA DE BULLYING DE CARACTER SEXUAL EN LOS DUCHAS, LOS VESTUARIOS, Y EN EL DORMITORIO CON LAS LITRAS.

NO SE SI EL BULLYING REALMENTE INCLUYÓ FORZAR A MI NIÑO CHUPAR LA PULLA DE OTRO NIÑO, COMO DICE UNO DE SUS DIBUJOS. CON SU EXPERIENCIA DE ABUSO SEXUAL MI NIÑO SEGURAMENTE TENIA ESTE MIEDO. A MI, NO ME QUEDAN DUDAS SOBRE EL CARACTER SEXUAL DEL BULLYING.



MI NIÑE ES NIÑA

UN DÍA EN AGOSTO POR LA MAÑANA MI NIÑE ME DIJO TIMIDAMENTE "SOY NIÑA!". LA VERDAD FUE UN MOMENTO MUY BONITO COMO ME MOSTRABA EL NIVEL DE CONFIANZA EN MI QUE TENIA MI NIÑA.

HASTA ENTONCES, SIEMPRE LA HABIA LLAMADO "MI NIÑE", PERO NO ASIGNARLE UN GÉNERO BINARIO. PERO LA VERDAD ES QUE SIEMPRE LA VEIA CON UN VESTIDO, Y EN TODOS SUS DIBUJOS EN LOS QUE SE DIBUJABA DESNUDA NUNCA HABIA DIBUJADO UN PENIS. ¡NIÑA! SIN OVDAL. Y, ¡QUE BIEN!

INMEDIATAMENTE ME RECORDABA QUE DE NIÑE ME GUSTABA MUCHO VER A PAPI COLLEASLARGAS EN LA TELE, Y ENCONTRÉ A TODOS LOS EPISODIOS (EN ALEMÁN) EN INTERNET Y LOS MIRAMOS JUNTAS. A MI NIÑA LE ENCANTABA.

PERO, ¿QUÉ SIGNIFICA QUE MI NIÑE ES NIÑA PARA MI IDENTIDAD DE GÉNERO EN MI INFANCIA? ¿ME SENTÍA NIÑA TAMBIÉN? Y, ¿CON ESTO CAMBIA MI IDENTIDAD ACTUAL COMO PERSONA NOBINARIA?



MI RESPUESTA A LA ÚLTIMA PREGUNTA ES NO. Y ES LA PREGUNTA MÁS FÁCIL. ¿ME SENTÍA NIÑA? NO LO TENGO TAN CLARO. NUNCA ENCAJABA COMO NIÑO, PERO EN LOS AÑOS 70 DEL SIGLO PASADO NO TENIA REFERENCIAS TRANS. ¿ME SENTÍA NIÑA? CREO QUE MUCHAS VECES SI. PERO TAMPOCO ENCAJABA. Y, NADIE VEIA A MI NIÑA. LA GENTE SOLA VEIA UN NIÑO TIMIDO, PERO NO A MI NIÑA - A MI.

LIMITES, LOS MALDITOS LIMITES

Como sobreviviente de abuso sexual en la infancia, el tema de limites es muy complicado, como ignoraron por completo a tus limites a abusarte.

Adicionalmente, mi madre tampoco respetaba mis limites, de repente me utilizaba como su muñeca para satisfacer a sus necesidades emocionales (e ignorar a las niñas), y siempre me ~~forzaba~~ tocaba - "acariciaba" - cuando le daba las ganas, aunque mostraba mi rechazo.

¿Para que te sirve darte cuenta de tus limites cuando a nadie le importan? ¿Para que darte cuenta de tus limites cuando todo el mundo hace con tu cuerpo lo que quiere?

Escapé de la casa de mis padres sin un concepto de limites - los míos y de otros personal. Esto me llevaba a hacer daño a otros, y a "permitir" (¿permitir? Ni darte cuenta) a otros a hacer daño a mí.

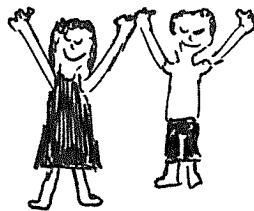
En verano empezaba a sentir fuertemente que necesitaba recuperar la autonomía sobre mi cuerpo. En concreto esto significaba no permitir a una persona en concreto a seguir dándome un abrazo a encontrarnos. Durante semanas salí por mi barrio con miedo a encontrarme con esta persona. Una vez nos encontramos y no conseguí decir no - y me sentí fatal. La próxima vez, creo que, todo mi cuerpo le dijo "¡No!", y yo también lo dije. Nunca hablamos de esto, y tampoco quiero dar explicaciones. No quiero sus abrazos. Punto.

MI NIÑA NO SABE JUGAR

SUEÑA RARO. "MI NIÑA NO SABE JUGAR". PERO ES ASÍ. Y YO TAMPOCO. ME DI CUENTA EN UN ENCUENTRO/RETIRO LGBTIQ+ A INICIO DE OCTUBRE EN UNA DINÁMICA DE GESTALT. INICIALMENTE PENSABA QUE MI NIÑA TENÍA MIEDO A QUE LE FUERAN A JUGAR, PERO LA VERDAD ES QUE NO SABE JUGAR, Y LE DA VERGÜENZA Y MIEDO A QUE LAS OTRAS SE DAN CUENTA.

A MI ME HIZO OTRA VEZ PENSAR EN EL RECHAZO QUE SENTÍA "SIEMPRE" (SEGÚN MI PADRE) HACIA MI MADRE, Y UNA EXPLICACIÓN QUE HABÍA ENCONTRADO POCO ANTES. SIEMPRE ERA UN MISTERIO PARA MI COMO UNA NIÑA PEQUEÑA - DE DOS AÑOS, TRES AÑOS, PUEDE LLEGAR A RECHAZAR A SU MADRE, SU CUIDADORA PRINCIPAL. MUCHAS VECES ME PREGUNTÉ SI HUBO ALGUN ABUSO GORDO POR PARTE DE MI MADRE.

ME RECUERDO QUE EN UNA SESIÓN DE TERAPIA MI TERAPEUTA ME PREGUNTÓ: "¿CUANDO TE HAS SENTIDO QUERIDO POR ALGUNA LA PRIMERA VEZ?" NO TUVE UNA RESPUESTA, Y TAMPOCO LA TENGO A DÍA DE HOY. ¿POR UNA APTICA DE LA NO TENGO NINGÚN RECUERDO MÁS ALLÁ DE SU NOMBRE, CUANDO TENÍA 13 O 14 AÑOS? O ¿TODAVÍA MÁS TARDE, DESPUÉS DE ESCAPAR DE LA CASA DE MIS PADRES CON 21 AÑOS?



UN DÍA ENCONTRÉ UN TEXTO SOBRE EL "TRASTORNO REACTIVO DEL APEGO", UN TRASTORNO APLICABLE A NIÑES. DÍLE EN WIKIPEDIA:

"EL RAO SURTI DEL FRAUSO PARA FORMAR UN APEGO SEGURO CON LOS CUIDADORES PRIMARIOS EN LA INFANCIA TEMPRANA. TAL SITUACIÓN PUEDE, A SU VEZ, SER CONSECUENCIA DE GRANES EXPERIENCIAS DE NEGLIGENCIA, ABUSO Y SEPARACIÓN ABRUPTA DE LOS CUIDADORES ENTRE LAS EDADES DE SEIS MESES Y LOS TRES AÑOS, O POR LA FALTA DE RESPUESTA, POR PARTE DEL CUIDADOR, A LOS ESFUERTOS COMUNICATIVOS DEL INFANTE."

M, HERMANA NACÍO CUANDO TENIA 18 MESES. PONGO EL INICIO DE LA NEGLIGENCIA Y DEL ABANDONO ESTOCIONAL A ESTA FECHA.

ALGUNOS DE LOS SINTOMAS ENCAJAN MUY BIEN CON LO QUE SIENTO, Y LO QUE ME HAN CONTADO:

- LA NIÑA NO MUESTRA NINGÚN TIPO DE AFECTO HACIA SU MADRE - LA RECHAZABA, LA ODIABA.
- LA NIÑA ES ANSIOSA O TEMOROSA
- LA NIÑA NO JUEGA CON LOS JUGUETES NI PARTICIPA EN JUEGOS INTERACTIVOS.
- LA NIÑA ES MUY RETRAIDA Y NO SE RELACIONA CON OTROS NIÑES O ADULTOS.
- LA NIÑA ES INCAPAZ DE CONTROLAR SU TEMPERAMENTO O SU IRA - ESTE ÚLTIMO HASTA MI MADRE ME ACOMPAÑABA CON EL ABANDONO TOTAL: ENVIARME A UN ORFANATO.

¡MIERDA! AL MISMO TIEMPO SENTIA CIERTO ALIVIO. EL "ABUSO GORDO" QUE EXPLICA MI RECHAZO HACIA MI MADRE ERA LA NEGLIGENCIA. NO HUBO OTRO ABUSO VIOLENTO...

BULLYING EN MI ADOLESCENCIA

¿QUÉ HACES CUANDO TUS ÚNICOS AMIGOS AL MISMO TIEMPO SON TUS PEORES BULLIES?

CUANDO TENIA TRECE, CATORCE O QUINCE AÑOS, TENIA TRES COMPAÑEROS DE MI CLASE COMO AMIGOS. PROBABLEMENTE EL MAYOR NÚMERO DE AMIGOS QUE HABIA TENIDO AL MISMO TIEMPO HASTA ENTONCES. SOLO, EN EL DEBELLANSO EN EL PATIO DEL INSTITUTO SE CONVIRTIERON EN MIS PEORES BULLIES. ME TOLARON EL CULO HACIENDO COMENTARIOS HOMOFÓBICOS. HASTA ESTE MOMENTO NI ME HABIA PLANTADO MI SEXUALIDAD, PERO NO ENLOJABA CON LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD. "BI-BOY" PROBABLEMENTE ERA UNO DE LOS COMENTARIOS TODAVIA MÁS AGRADABLES.

NO SABIA QUÉ HACER. ERAN MIS ÚNICOS AMIGOS, Y QUEDANDOME SOLO EN CADA UNO ERA ASÍ. PERO EN GRUPO ERON FATAL. INTENTABA HACERME INVISIBLE, PERO MÁS ALLÁ NO HICE NADA. NO SABIA QUÉ. Y, NECESITABA AMIGOS. NUNCA HABIA TENIDO BUENOS AMIGOS...

EN TERAPIA, HACIA UNAS SESIONES TRABAJAMOS MI "PROBLEMA" CON HOMBRES CIS. TENIA QUE ELEGIR ~~UNOS~~ ^{UNOS} ANIMALES DE UNA BOLSA LLENA DE ANIMALES, Y ELEGÍ UN LOBO, UN TIGRE, Y UN TIRANOSAURIO. TRES. NO ERA CASUALIDAD. Y, TRES ANIMALES PREDADORES, AGRÉSIVOS. PARA REPRESENTAR A MI ELEGÍ UNA TORTUGA. LA TORTUGA PUEDE RETIRARSE HACIA DENTRO DE SU CAPARAZÓN. ALGO QUE YO HACIA MENTALMENTE Y EMOCIONALMENTE EN LOS MOMENTOS DEL BULLYING.

HASTA HOY TENGO MIS PROBLEMAS EN GRUPOS, SOBRE TODO EN GRUPOS DE HOMBRES CIS DE CIERTAS MASCULINIDADES. PEOR AUN TRES. LA MIERDA DEL BULLYING.

MI NIÑO



HACE POCAS SEMANAS ME DI CUENTA QUE HABÍA ALGUIÉN MÁS EN MI COMUNIDAD INTERNA: MI NIÑO. LA VERDAD ES QUE INICIALMENTE PENSABA QUE ESTE NIÑO ERA EL "PROYECTO DE NIÑO" DE MIS PADRES, Y MEJOR DESPEDIRME DE EL. EL INSTINTO DE MI NIÑA ERA ECHARLE DE LA CASA.

PERO PRONTO ME DI CUENTA QUE ESTE NIÑO TAMBIÉN ERA YO. ESTE NIÑO NO ERA EL NIÑO PROYECTO DE MIS PADRES, ERA UNA BOLA DE MIEDO QUE SE SENTÍA SOLO Y ABANDONADO.

COMO HABIA HECHO CON MI NIÑA (ENTONCES NIÑA), TENIA QUE ACOGERE Y DARLE TODO MI AMOR.

MI NIÑO NO TENIA MIEDO A QUE ME ACERCARA. AL CONTRARIO, CUANDO LE ABRAJÉ, EMPEZO A AGARRARSE A MI, Y LORÓ POR MIEDO A QUE LE PODRIA ABANDONAR. SOLO POCO A POCO DEJÓ DE AGARRARSE A MI, Y ME ABRAJABA. ASI PASÓ PROBABLEMENTE AL MENOS UNA SEMANA, QUIZÁS DOS.

LE DIJÉ QUE LE QUIERO, QUE ESTA A SALVO, QUE NUNCA LE ABANDONARA, QUE POR FIN ESTA EN CASA, Y QUE NADIE LE PUEDE ECHAR TARDÓ SU TIEMPO EN CREERSELO, EN CONFÍAR EN MI.

POCO A POCO EMPEZÓ A RELAJARSE, A SIMPLEMENTE ABRAZARME, PERO NO AGARRARSE A MI. AHORA, SE SIENTE EN CASA, SABE QUE ESTE ES SU CASA, Y SE SIENTE QUERIDO.

Y APARECEN OTROS MIEDOS Y DOLORS. AUNQUE MI NIÑO ES MÁS PEQUEÑO - TIENE QUIZÁS 5 O 6 AÑOS, MIENTRAS MI NIÑA AHORA TIENE 10 O 11 AÑOS - LLEVA YA MUCHO TRAUMA EN SU PEQUEÑO CUERPO (2)

MI NIÑO TIENE MUCHO MIEDO. MIEDO A LA NOCHE. MIEDO A MÍ/SUS PADRES POR LA NOCHE.

CASI CADA NOCHE SIENTO SU MIEDO Y TENGO QUE CALMARLE. A VECES CADA TIENE PÁNICO. Y, MUCHAS VECES ME DESPIERTO POR LA NOCHE, A VECES SUDANDO, Y ME DOY CUENTA DE MIEDO DE MI NIÑO. LE ABRAZO, Y LLORA, Y TENGO QUE CALMARLE.

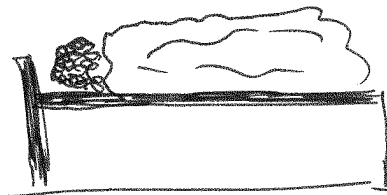
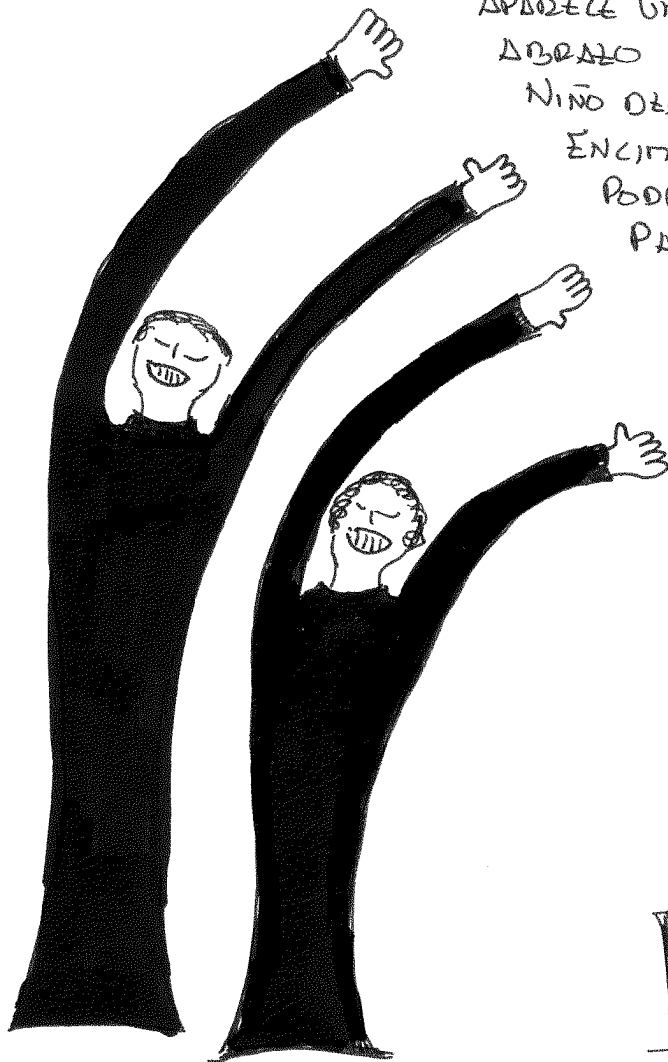
ÚLTIMAMENTE, MUCHAS VECES APARECE UNA IMAGEN CUANDO ABRAZO A MI NIÑO: MI NIÑO DESNUDO, BOCA ARRIBA ENCIMA DE UNA SUPERFICIE. PODRÍA SER UNA MESA, NO PARECE UNA CAMA.

Y MI NIÑO TIENE MUCHO MIEDO A QUE LE TOQUEN.

¿QUÉN? NO SÉ.

¿QUÉ VAN A HACER CUANDO LE TOCAN? TAMPOCO LO SÉ.

TODAVÍA ESTOY ESPERANDO A QUE MI NIÑO SE SIENTA PREPARADO PARA CONTARMELO. SOLO EL SABE.



MI NIÑO Y MI NIÑA

LA ADOPCIÓN DE MI NIÑO INICIALMENTE NO FUE FÁCIL PARA MI NIÑA. SU PRIMERA REACCIÓN ERA INTENTAR ECHARLE.

LUEGO TENÍA QUE REAFIRMAR SU DOLOR. ERA MI NIÑA QUE HABÍA SUFRIDO TODOS LOS ABUSOS, SOBRE TODO LOS SEXUALES, AL MENOS SEGÚN SU PERCEPCIÓN. UN DÍA LA ENCONTRÉ PEGANDO A MI NIÑO, Y EL NO SE DEFENDIÓ, SE DEJÓ PEGAR, SUFRRIENDO EN SILENCIO.

TUVE QUE DECIR A MI NIÑA QUE ALGO ASÍ NO SE HACE, Y CREO QUE LO HA ENTENDIDO.

LUEGO, AL VER ESTA BOLA DE NIEGO QUE ERA MI NIÑO, ABRIÓ SU CORAZÓN, Y A VECES TAMBIÉN LE ABRAZÓ. NO PUDO MANTENER SU RABIA. UN AVANCE.

PERO EMPEZÓ A AFIRMARSE DE OTRA MANERA, A TRAVÉS DE MI NOMBRE. DE HECHO, ESTOY USANDO EL NOMBRE "ANDRÉS" DESDE UN TIEMPO, PERO SIN INSISTIR MUCHO EN ESTA FORMA FEMENINA. AHORA, MI NIÑA ME EMPUJA A CAMBIAR MI NOMBRE DONDE FUE POSIBLE: INSISTIR MÁS ENTRE MIS AMIGADOS, CAMBIARLO CON EL SERVICIO ANDALUZ DE SALUD, MI COOPERATIVA DE ENERGÍA RENOVABLE, ... Y EMPLEAR A PELEARME CON EL SERVICIO ANDALUZ DE EMPLEO...

SU SIGUIENTE PASO FUE EMPUJARME HACIA UNA CIRUGÍA DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO. Y LE OJEE QUE NO, O, QUE QUIZÁS DE LO PLANTARÍA SI FUERA ALGO SENCILLO. NO SOY MUJER, NO ME SIENTO MUJER, PERO TAMPOCO SOY HOMBRE, Y LA VERDAD ES QUE ME DA BASTANTE IGUAL TENER PENE O NO. NO LO RECHAZO, PERO TAMPOCO ME IMPORTA. PERO, NO VOY A PASAR POR UNA CIRUGÍA INVASIVA CON RESULTADOS CUESTIONABLES POR ALGO QUE NO ME IMPORTA. (41)

MI IDENTIDAD DE GÉNERO - OTRA VEZ

AHORA, CON MI NIÑA Y MI NIÑO, ¿QUÉ PASA CON MI IDENTIDAD DE GÉNERO, TANTO EN LA ACTUALIDAD COMO RESPECTO A MI INFANCIA, ADOLESCENCIA - MI VIDA?

EN LA ACTUALIDAD DE HECHO NO CAMBIA NADA. SIGO IDENTIFICANDOME COMO GENDERQUEER, NOBINARY.

MI PASADO ES MÁS COMPLICADO. ANTES DIJE QUE PROBABLEMENTE ME SENTIA NIÑA MUCHAS VECES. Y CREO QUE, ERA ASÍ, AUNQUE NADIE VEIA A MI NIÑA, NADIE ME VEIA A MI COMO NIÑA. PERO TAMBIEN DUDO QUE ALGUIEN VEIA A MI NIÑO COMO ERA. MI NIÑO NO ERA NADA MASCULINO, ERA MUY TIMIDO, CON MUCHO MIEDO. SE SENTIA MUY SOLO.

¿Y YO? ¿YO VEIA A ESE NIÑO? NO LO SÉ. LO DUDO, AL MENOS EN LA INFANCIA. ¿QUIZÁS MÁS TARDE, EN MI ADOLESCENCIA, ME IDENTIFICABA MÁS CON ESTE CHICO JOVEN TIMIDO Y POCO MASCULINO?

EN MI VIDA TENIA UNA LUCHA PERMANENTE CON Y CONTRA MI MASCULIDAD, AL MENOS HASTA EMPEZABA A IDENTIFICARME COMO GENDERQUEER.

Y AHORA TAMBIEN SIENTO MUCHISIMO RECHAZO DE LO MASCULINO, PERO PUEDE QUE MI NIÑA ME ESTE EMPUJANDO HACIA UNA EXPRESIÓN DE GÉNERO MÁS FEMENINA - CON BASTANTE ÉXITO.

LA VERDAD ES QUE NO SÉ COMO ME IDENTIFICABA Y SENTIA DURANTE MUCHOS AÑOS DE MI VIDA. NO ME SENTIA. ESTABA MUY DESCONECTADO DE MI MISMO, EN CASI TODOS LOS ASPECTOS, NO SOLO IDENTIDAD DE GÉNERO.

MI COMUNIDAD INTERNA

MI COMUNIDAD INTERNA HA CRECIDO MUCHO DESDE EL INICIO DE MI PROCESO, O, MÁS CORRECTO, EN EL ÚLTIMO AÑO. ME GUSTA. AL MISMO TIEMPO ESTOY CONVENCIDO QUE HASTA AHORA SOLO CONOZCO A UNA PEQUEÑA PARTE DE MI COMUNIDAD INTERNA



MI NIÑA

SE HA HECHO FUERTE, ES MUY LUCHADORA, PERO TAMBIÉN TIENE MUCHA EMPATÍA, ES CUIDADORA



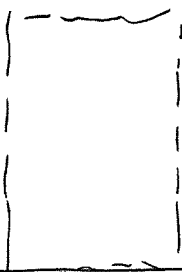
YO

BUSCÁNDOME, RE-INVENTÁNDOME. APRENDIENDO A VIVIR CON MI TRAUMA

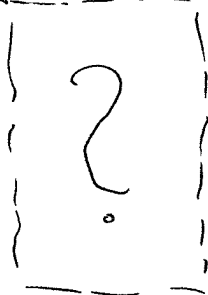


MI NIÑO

ES MUY TIMIDO, Y TIENE MUCHO MIEDO.



LE ANDREA(S) DE ANTES DE LA PANDEMIA. ¿DESAPARECIDE?



¿QUIÉN MÁS HAY EN MI COMUNIDAD INTERNA? ESTOY CURIOSO A CONOCERTE

¿Y AHORA, QUÉ?

¿Y, AHORA QUÉ? ¿HE CONSEGUIDO SANAR MI TRAUMA?
LO DUDO. O, MÁS BIEN, NO CREO QUE ES POSIBLE SANAR
MI TRAUMA. LO MEJOR QUE PUEDO HACER ES APRENDER
A VIVIR CON ESTE TRAUMA, Y VIVIR CADA VEZ MEJOR.

Y, CREO QUE, HE CONSEGUIDO MUCHO EN LOS ÚLTIMOS
AÑOS, GRACIAS A MUCHOS AMIGOS. NO SÉ SI ESTARIA AQUÍ
HOY ESCRIBIENDO ESTE ZINE SIN MIS AMIGOS.

AL MIS TIEMPO, MIS REDES AFECTIVAS SE HAN
RECONFIGURADO VARIOS VECES EN EL PROCESO. HAN
APARECIDO NUEVAS AMISTADES MIENTRAS OTRAS HAN
DADO UN PASO ATRAS. QUIZÁS ESTO ES UNA REALIDAD
DE MUCHAS PERSONAS TRANS*, QUE NO TENEMOS FAMILIA,
QUE TUVIAMOS QUE ELABORAR PARA SOBREVIVIR, Y CONSTRUIR
NOS OTRAS REDES AFECTIVAS, DE APOYO MUTUO.
Y, ME IMAGINO, ES TAMBIÉN UNA REALIDAD DE MUCHAS
PERSONAS SUPERVIVIENTES DE ABUSOS SEXUALES EN SU
INFANCIA, SOBRE TODO CUANDO EL VIOLADOR HA SIDO TU
PADRE.

CREO QUE HE APRENDIDO CONSTRUIRME ESAS REDES.
LA VERDAD ES QUE NO TENGO NI IDEA COMO LO HICE
ANTES DE AGOSTO DE 2016, CUANDO ME ROMPIÓ POR
COMPLETO LA PRIMERA VEZ. PERO LO HICE.

HE APRENDIDO IDENTIFICAR, NOMBRAR Y GESTIONAR
MIS EMOCIONES. ESTOY LEJOS DE SER PERFECTO, PERO A
AÑOS LUZ DE LA DISCONEXIÓN DE ANTES DE 2016.

HE APRENDIDO GESTIONAR MEJOR CUANDO SE DISPARA EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, LOS FLASHBACKS, LOS DISPARADORES. SÉ QUE ME PASA Y QUE NECESITO EN ESTE MOMENTO.

HE APRENDIDO DISTINGUIR ENTRE MIEDO QUE PUEDO GESTIONAR Y CUANDO ME SALTAN LAS ALARMAS. EN EL ÚLTIMO CASO LO MEJOR ES SALIR DE LA SITUACIÓN O EVITAR LA SITUACIÓN, SI PUEDO.

ME QUEDA MUCHO TODAVIA. SOBRE TODO, SIENTO QUE MI CUERPO SIGUE SIENDO UN CAMPO DE MINAS.

Y HALLA FALTA EMPEZAR A DESTINAR.

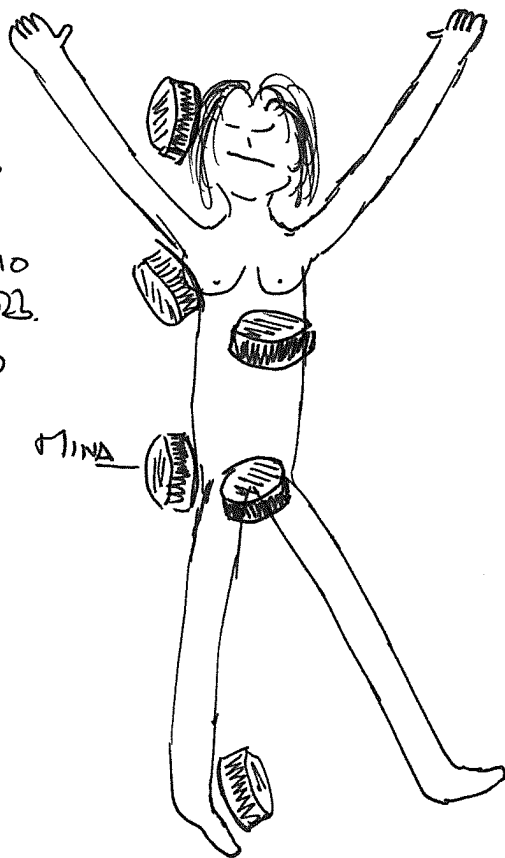
¿COMO? ESTO

TODAVIA NO SÉ.

ESTO ES MI HISTORIA COMO LA ENTiendo AHORA, AL INICIO DE ENERO DE 2023.

ES MI VERDAD AHORA.

PROBABLEMENTE EN UN AÑO CONTARÁ OTRA HISTORIA.



RECURSOS

- REWRITING-THE-RULES.COM (EN INGLÉS)
EL BLOG DE MEG-JOHN BARKER, UNA PERSONA NOBINARIA CON TRAUMA COMPLEJO. TIENE MUCHOS TEXTOS SOBRE TRAUMA, PLURALIDAD (LOS YO-ES MÚLTIPLES), SEXUALIDAD, EMOCIONES, Y TANTO ZINKS COMO LIBROS (ALGUNOS) PARA DESCARGAR.
- PETE WALKER: TEP COMPLEJO: DE SOBREVIVIR A PROSPERAR. UNA GUIA Y MAPA PARA RECUPERARSE DEL TRAUMA INFANTIL
LO LEÍ EN INGLÉS. PETE WALKER ES PSICOLOGO Y TIENE TRAUMA COMPLEJO. EL LIBRO ES UN LIBRO DE AUTAYUDA PARA RECUPERARSE DEL TEP COMPLEJO, CON EJEMPLOS DE SU PROPIA VIDA Y DE SU TRABAJO, COMO PSICOLOGO.
- BESSEL VAN DER KOLK: EL CUERPO LLEVA LA CUENTA. CEREBRO, MENTE Y CUERPO EN LA SUPERACIÓN DEL TRAUMA.
ES UN "CLÁSICO", Y ME AYUDÓ A ENTENDER COMO FUNCIONA EL TRAUMA, COMO EL TRAUMA TAMBIÉN ESTÁ EN TU CUERPO.
EL LIBRO TAMBIÉN EXPLORA VARIOS TIPOS DE TERAPIA.

(EN INGLÉS)

- STAZI K. HAINES: THE POLITICS OF TRAUMA
UN LIBRO DESDE UN PERSPECTIVA SOMÁTICA QUE TAMBIÉN SITUa EL TRAUMA EN UN CONTEXTO SOCIAL Y POLÍTICO.

THEPOLITICSOFTRAUMA.COM

- FORGE: ~~SELF~~ TRANSGENDER SEXUAL VIOLENCE SURVIVORS: A SELF-HELP GUIDE FOR HEALING AND UNDERSTANDING (INGLÉS)

ESCRITO POR Y PARA PERSONAS TRANS* Y NOBINARIAS, FUE UNO DE LOS POCOS RECURSOS QUE HE ENCONTRADO QUE CONECTAN EL TEMA DE LA VIOLENCIA SEXUAL CON LA IDENTIDAD DE GÉNERO. ME HA AYUDADO MUCHO.

⇒ FORGE-FORWARD.ORG/RESOURCE/SELF-HELP-GUIDE-FOR-TRANS-SURVIVORS/

TIBNAN UNA GUIA SIMILAR TAMBIÉN PARA FAMILIAS, AMISTADES Y RELACIONES DE SUPERVIVIENTES TRANS QUE NO HE LEÍDO.

TAMBIÉN ESCRIBO MUCHO EN MI PROPIO BLOG SOBRE MI PROPIO PROCESO.

WWW.ANDREASPECK.INFO/ES/CONTENT/TRAUMA

