

# La confianza educada

Vicki Bernadet:

La primera vez que un caso de abusos a menores se tipificó como delito fue en 1874, en Estados Unidos. Una niña que se llamaba Mary Ellen Wilson, que nació en 1864, en Nueva York, sufrió malos tratos físicos y emocionales muy graves, y todos le fallaron.

Hasta que una trabajadora de la caridad que se llamaba Etta Wiler decidió que quería ayudarla y llevar a sus maltratadores a juicio para que fueran condenados.

Pero no era posible, porque no existía ninguna ley que castigara el abuso y el maltrato a los niños. Se consideraban propiedad de los padres y de los tutores. Lo que sí estaba tipificado era el maltrato y la tortura a los animales, y ahí es donde Ellen Wilson vio una salida. Se puso en contacto con una asociación que se llamaba Asociación para la prevención de la crueldad animal y su equipo de abogados elaboró una denuncia basándose en que Mary Helen, y voy a citar textualmente: "pertenece al mundo animal, aunque racional".

Fue mediante esta argucia legal, que se consiguió hace casi 150 años lo que sería la primera sentencia de la historia de protección a menores. Mary Ellen murió en 1956 cuando algunos, incluida yo misma, ya habíamos nacido, de modo que podríamos considerar que forma parte de nuestra memoria más reciente.

Otro dato significativo en esta misma línea es que no fue hasta 1962 que constó por escrito la definición del maltrato físico a niños y niñas, y no fue hasta 1978 que quedó tipificado el abuso sexual como problema pediátrico. Henry Kempe, que era un pediatra judío de origen alemán y que se desplazó a los Estados Unidos de adolescente huyendo del exterminio nazi, fue quien escribió ambos artículos. Y esa lucha por la infancia le significó una nominación al premio Nobel.

Pero vayamos a la actualidad, porque los datos de abusos sexuales son tan impactantes que debemos concienciarnos de la necesidad urgente de prevenirlos. Los datos que manejamos son que 1 de cada 5 niños o niñas sufren algún tipo de abuso sexual antes de los 17 años. Que entre el 80 y el 85 % es intrafamiliar y del entorno de confianza. Que el 60 % no recibirá ningún tipo de ayuda, según un estudio del doctor Félix López de la Universidad de Salamanca. Y que el 90 % no lo dirá durante su infancia.

Educar la confianza es una de las mejores maneras y herramientas para prevenir. Yo misma sufrí abusos sexuales en mi infancia entre los 9 y los 17 años por parte de una persona de mi entorno familiar, y no lo hablé hasta cumplidos los 34. Lo que me encontré fue muchísima incompreensión y rechazo. Y por eso creé una organización

que lleva mi nombre y que trabajamos para el tratamiento integral de apoyo a víctimas de abusos sexuales.

Por eso yo creo que una de las herramientas principales es esa, educar la confianza. Y voy a destacar tres elementos que para mí son claves para poder llevarlo a cabo. El primero, es explicarles qué son los secretos. Hay una frase perversa que utilizan los abusadores en la inmensa mayoría de los casos que es: "Esto va a ser un secreto entre tú y yo, va a ser muy divertido, pero no se lo puedes contar a nadie".

Debemos decirles a nuestros niños que pueden mantener secretos, claro que sí, porque les encantan los secretos que no tienen por qué contarlos a todo el mundo, porque forman parte de su intimidad y pueden ser también un muy buen aprendizaje de una lealtad bien entendida. Por eso es muy importante que sepan diferenciarlos. Podemos decirles que los secretos tienen fecha de caducidad, que en un corto espacio de tiempo dejan de tener sentido, que no son para siempre, que pueden mantener un secreto si es divertido, si les hace sentir bien, si es emocionante.

Pero evidentemente debemos explicarles también los riesgos para que sepan diferenciarlos. Si alguien les dice que tienen que mantener un secreto, pero no es nada divertido, les hace sentir mal, sufren por ello o se sienten atrapados en él, eso ya no es un secreto, es un problema y tienen que buscar a alguien de confianza para que les ayude.

Otro elemento es el darles poder, poder personal, el empoderamiento. Cualquier niño está expuesto a sufrir algún tipo de abuso, pero también es verdad que los niños que están en situación de más riesgo de sufrir situaciones abusivas son aquellos niños que puedan estar pasando por un momento de vulnerabilidad por diversas razones. Son niños muy dependientes, sin capacidad de sentirse autónomos, con baja autoestima, sin seguridad... Por lo que trabajar estos factores es un elemento muy muy importante de prevención.

Respetar las necesidades de aprender. El ritmo de aprendizaje de los niños, es muy importante que lo respetemos. Cuando un niño quiere aprender algo nuevo, es porque cree que lo necesita, que lo siente, que se ve capaz. Por ejemplo, cuando nos piden que quieren ducharse solos por primera vez, seguro que no va a ser el mejor momento, ni el mejor día, ni ustedes van a estar en el mejor estado de ánimo, pero no debemos decirles: "pero con qué sales ahora que es tarde, no tenemos tiempo, ya lo harás más adelante". Es mucho mejor decirles: "Bueno, vale, pues vamos a intentarlo, pero ten cuidado, hazlo bien y veremos a ver qué pasa".

Una respuesta así puede hacer que el niño se sienta más autónomo con más seguridad y orgulloso de sí mismo. Y eso alejará a los potenciales acosadores porque, al fin y al cabo, lo que ellos buscan es obtener lo que desean de una forma fácil, rápida y segura. Y ese niño no va a ser un buen objetivo.

Hay que proporcionarles espacios de comunicación donde puedan hablar libremente de lo que quieran, de lo que sienten, de lo que les divierte, pero, sobre todo, de lo que les preocupa, sabiendo que van a ser escuchados y que se les va a tomar completamente en serio.

No debe haber temas tabúes en los niños. Se tiene que poder hablar de todo y, ante un asunto que les preocupa, no solo preguntarles qué les ocurre, sino cómo les afecta. Porque los hechos son debatibles: lo que para mí es importante, para otra persona no lo es, pero los sentimientos no lo son y no debemos minimizarlos si queremos que confíen en nosotros la próxima vez.

La gravedad no siempre la marca el hecho ocurrido, sino cómo lo vivieron, cómo se sintieron y cómo se sienten y lo viven, porque eso es lo importante. Porque va a ser la base de la línea a seguir hacia su recuperación. Espacios como estos de comunicación libre aumentan la autoestima y reducen el sentimiento de vergüenza y, sobre todo, de soledad.

El tercer elemento es respetar sus derechos. Este tema socialmente nos está costando. Los niños tienen derecho a su intimidad física y personal y a que se respete su cuerpo y su espacio vital cuando quieren cerrar la puerta del baño, o no quieren desnudarse en una tienda delante de todo el mundo porque hay cola en el probador y les da mucha vergüenza.

Debemos respetar ese no. Y tienen que decir no a contactos físicos no deseados abrazos, besos, cosquillas... Debemos educarles para que sepan que ese "no" es su derecho y que nosotros debemos respetarlo. Ese "no", no es de mala educación, repito, es un derecho totalmente legítimo.

Por ejemplo, culturalmente hemos relacionado la sociabilidad y la buena educación con que los niños den besos a todo el mundo, como si besar fuera parte del ritual de las buenas relaciones. Al mismo nivel que decir "buenos días", "gracias", "por favor"... Pero no es lo mismo porque los besos son íntimos y personales, y tienen que ver con el acto espontáneo de demostrar un sentimiento o un estado de ánimo, y nosotros lo hemos convertido en una obligación y en una rutina.

Fíjense, respetamos a un adulto que llega a casa cansado y de mal humor, y que no está ni para besos ni para muestras de afecto, pero a un niño no. Un niño llega a casa en esas mismas circunstancias porque también ha tenido su mal día, también está de mal humor, también está cansado. Lo que pasa es que probablemente se encuentre un adulto que le diga: "Eh, ¿qué se hace al llegar?" Y ante su negativa, también es probable que insistamos, o peor, que exijamos que nos de ese beso o ese abrazo que nos tiene que dar todos los días cuando llega a casa.

Créanme, es mucho mejor que ante esa negativa le preguntemos qué le pasa, si nos lo quiere contar, si quiere que hablemos, antes que ese beso, que no tiene más

importancia, que nos lo dará luego cuando le apetezca, más tarde. Que él sienta que para nosotros él es mucho más importante y su estado de ánimo. Debemos educarles para que sientan que tienen derecho a decidir cómo y de qué manera se relacionan con los demás, y cómo gestionar sus límites.

No podemos hablarles de obediencia, de respeto, de disciplina... y no hablarles de sus derechos, porque si no, les dejamos indefensos y sin herramientas ante una situación de abuso. Cuando nos dicen "no" a un beso o "no" a desnudarse delante de la gente, si no lo respetamos y les obligamos, no les podéis pedir que después digan ese "no" ante una situación de abuso, porque la línea entre la confianza, el amor, el cariño y el abuso es tan fina, que es muy difícil para un niño darse cuenta y pedir ayuda.

Joan, un amigo superviviente de abusos sexuales, siempre decía: "Los niños no hablamos, no lo contamos porque sabemos que si bombardeamos nuestro propio barco, nos hundimos con él". Y ese es uno de los motivos por los que el 90 % no lo hemos hablado durante nuestra infancia porque, por triste que parezca, nos hemos sentido más seguros ante la opción de callar, que ante la opción de hablar.

Queremos y necesitamos pensar que esto no nos va a suceder a nosotros ni a nuestros niños, ni a nuestros sobrinos, ni a nuestros nietos, pero debemos trabajar para que ese problema sea identificado por todas las familias, por todo el mundo. Debemos cambiar nuestra mirada. Tenemos que cambiar el miedo y tomar la responsabilidad.

En los talleres que hago para los padres, hay un momento en el que les digo: "Si cerrarais los ojos y pensarais en alguien de vuestra familia que fuera capaz de hacer algo así, ¿qué me diríais?". La inmensa mayoría dice que es imposible, que no hay nadie en su familia que fuera capaz de hacer algo así.

Noticias graves de abusos sexuales salen con muchísima frecuencia en los medios de comunicación. Entonces, yo les pregunto si ven esas noticias y, sobre todo, si prestan atención a los datos que aparecen en ellas. No tienen ni idea. La inmensa mayoría no las saben. Entonces yo les digo que si 1 de cada 5 niños y niñas sufre o sufrirá algún tipo de abuso sexual antes de los 17 años, y entre el 80 y el 85 % es intrafamiliar y del entorno de confianza, eso no cuadra.

Debemos abandonar la negación porque estamos dando por supuesta una seguridad que no existe y, por eso, tenemos que ser muy conscientes de ello. Educar en la confianza hará que nuestros niños y nuestras niñas sean lo bastante fuertes, seguros e independientes como para salvarse a sí mismos. Y algo muy importante, van a saber pedir ayuda y a quién. Muchas gracias.

# La confiança educada

Vicki Bernadet:

El primer cop que un cas d'abusos a menors es va tipificar com a delictes va ser el 1874, als Estats Units. Una nena que es deia Mary Ellen Wilson, que va néixer el 1864, a Nova York, va patir maltractaments físics i emocionals molt greus, i tots li van fallar. Fins que una treballadora de la caritat que es deia Etta Wiler va decidir que volia ajudar-la i portar els maltractadors a judici perquè fossin condemnats.

Però no era possible, perquè no existia cap llei que castigues l'abús i el maltractament als nens. Es consideraven propietat dels pares i dels tutors. El que sí que estava tipificat era el maltractament i la tortura als animals, i allà és on Ellen Wilson va veure una sortida. Es va posar en contacte amb una associació que es deia Associació per a la prevenció de la crueltat animal i el seu equip d'advocats va elaborar una denúncia basant-se en què Mary Ellen, i citaré textualment: "pertanyia al món animal, tot i que racional".

Va ser mitjançant aquesta argücia legal, que es va aconseguir fa gairebé 150 anys el que seria la primera sentència de la història de protecció a menors. Mary Ellen va morir el 1956 quan alguns, inclòs jo mateixa, ja havíem nascut, de manera que podríem considerar que forma part de la nostra memòria més recent.

Una altra dada significativa en aquesta mateixa línia és que no va ser fins el 1960 que va constar per escrit la definició de maltractament físic cap a nens i nenes, i no va ser fins el 1978 que va quedar tipificat l'abús sexual com un problema pediàtric. Henry Kempe, que era un pediatra jueu d'origen alemany i que es va desplaçar als Estats Units d'adolescent fugint de l'extermini nazi, va ser qui va escriure tots dos articles. I aquesta lluita per la infància va significar-li una nominació al premi Nobel.

Però passem a l'actualitat, perquè les dades d'abusos sexuals són tan impactants que hem de conscienciar-nos de la necessitat urgent de prevenir-los. Les dades que tenim són que 1 de cada 5 nens o nenes pateixen algun tipus d'abús sexual abans dels 17 anys. Entre el 80 % i el 85 % és intrafamiliar i de l'entorn de confiança. El 60 % no rebrà cap tipus d'ajuda, segons un estudi del doctor Fèlix López de la Universitat de Salamanca. I que el 90 % no ho dirà durant la seva infància.

Educar la confiança és una de les millors maneres i eines per prevenir. Jo mateixa vaig patir abusos sexuals en la meua infància entre els 9 i els 17 anys per part d'una persona del meu entorn familiar, i no ho vaig parlar fins que vaig fer els 34. EL que em

vaig trobar va ser moltíssima incomprensió i rebuig. I per això vaig crear una organització que porta el meu nom i que treballem per al tractament integral de suport a víctimes d'abusos sexuals.

Per això crec que una de les eines principals es aquesta, educar la confiança. I destacaré tres elements que per a mi són claus per poder dur-ho a terme. El primer, és explicar-los què són els secrets. Hi ha una frase perversa que utilitzen els abusadors en la immensa majoria de casos que és: "Això serà un secret entre tu i jo, serà molt divertit, però no ho pots dir a ningú".

Hem de dir als nostres fills que poden guardar secrets, és clar que sí, perquè els encanten els secrets que no tenen per què explicar-los a tothom, perquè formen part de la seva intimitat i poden ser també un molt bon aprenentatge d'una lleialtat ben entesa. Per això és molt important que sàpiguen diferenciar-los. Podem dir-los que els secrets tenen data de caducitat, que en un curt espai de temps deixen de tenir sentit, que no són per sempre, que poden mantenir un secret si és divertit, si els fa sentir bé, si és emocionant.

Però evidentment hem d'explicar-los també els riscos perquè sàpiguen diferenciar-los. Si algú els diu que han de guardar un secret, però no és gens divertit, els fa sentir malament, els fa patir o se senten atrapats en ell, això ja no és un secret, és un problema i han de buscar algú de confiança perquè els ajudi.

Un altre element és el de donar-los poder, poder personal, l'apoderament. Qualsevol nen està exposat a patir alguna mena d'abús, però també és veritat que els nens que estan en situació de més risc de patir situacions abusives són aquells nens que poden estar passant per un moment de vulnerabilitat per diverses raons. Són nens molt dependents, sense capacitat de sentir-se autònoms, amb baixa autoestima, sense seguretat... Per la qual cosa, treballar aquests factors és un element molt molt important de prevenció.

Respectar les necessitats d'aprendre. El ritme d'aprenentatge dels nens, és molt important que el respectem. Quan un nen vol aprendre alguna cosa nova, és perquè creu que ho necessita, que ho sent, que es veu capaç. Per exemple, quan ens demanen que volen dutxar-se sols per primer cop, segur que no serà en el millor moment, ni el millor dia, ni vosaltres estareu en el millor estat d'ànim, però no hem de dir-los: "però què dius ara que és tard, no tenim temps, ja ho faràs més endavant". És molt millor dir-los: "Bé, d'acord, intentem-ho, però vés amb cura, fes-ho bé i veurem què passa".

Una resposta així pot fer que el nen se senti més autònom amb més seguretat i orgullós de si mateix. I això allunyarà els potencials acusadors perquè, al cap i a la fi, el que ells busquen és obtenir el que volen d'una forma fàcil, ràpida i segura. I aquest nen no serà un bon objectiu.

Se'ls ha de proporcionar espais de comunicació on puguin parlar lliurement del que vulguin, del que sentin, del que els diverteixi, però, sobretot, del que els preocupa, sabent que seran escoltats i que se'ls prendrà seriosament.

No hi ha d'haver temes tabús amb els nens. S'ha de poder parlar de tot i, davant d'un assumpte que els preocupa, no només els hem de preguntar què els passa, sinó com els afecta. Perquè els fets són debatibles: el que per a mi és important, per a una altra persona no ho és, però els sentiments no ho són i no hem de minimitzar-los si volem que confiïn en nosaltres el proper cop.

La gravetat no sempre la marca el fet ocorregut, sinó com ho van viure, com es van sentir i com se senten i ho viuen, perquè això és l'important. Perquè serà la base de la línia a seguir cap a la seva recuperació. Espais com aquests de comunicació lliure augmenten l'autoestima i redueixen el sentiment de vergonya i, sobretot, de solitud.

El tercer element és "Respectar els seus drets". Aquest tema socialment ens està costant. Els nens tenen dret a la seva intimitat física i personal i a que es respecti el seu cos i el seu espai vital quan volen tancar la porta del lavabo, o no volen despullar-se en una tenda davant tothom perquè hi ha cua a l'emprovador i els dona vergonya.

Hem de respectar aquest no. I han de dir no a contactes físics no desitjats, abraçades, petons, pessigolles... Hem d'educar-los perquè sàpiguen que aquest "no" és el seu dret i que nosaltres l'hem de respectar. Aquest "no", no es de mala educació, repeteixo, és un dret totalment legítim.

Per exemple, culturalment hem relacionat la sociabilitat i la bona educació amb què els nenes donin petons a tothom, com si donar petons fos una part del ritual de les bones relacions. Al mateix nivell que dir "bon dia", "gràcies", "per favor"... Però no és el mateix perquè els petons són íntims i personals, i tenen a veure amb l'acte espontani de demostrar un sentiment o un estat d'ànim, i nosaltres l'hem convertit en una obligació i una rutina.

Fixeu-vos, respectem un adult que arriba a casa cansat i de mal humor, i que no està ni per a petons ni per a mostres d'afecte, però a un nen no. Un nen arriba a casa en aquestes mateixes circumstàncies perquè també ha tingut un mal dia, també està de mal humor, també està cansat. El que passa és que probablement es trobi un adult que li digui: "Eh, que es fa en arribar?" I davant la seva negativa, també és probable que hi insistim, o pitjor, que exigim que ens doni aquell petó o aquella abraçada que ens ha de donar tots els dies quan arriba a casa.

Creieu-me, és molt millor que davant d'aquella negativa li preguntem què li passa, si ens ho vol explicar, si vol que en parlem, abans que aquest petó, que no té més importància, que ens el donarà després quan li vingui de gust, més tard. Que senti que

per a nosaltres ell és molt més important i el seu estat d'ànim. Hem d'educar-los perquè sentin que tenen dret a decidir com i de quina manera es relacionen amb la resta, i com gestionar els seus límits.

No podem parar-los d'obediència, de respecte, de disciplina... i no parlar-los dels seus drets, perquè, si no, els deixem indefensos i sense eines davant d'una situació d'abús. Quan ens diuen "no" a un petó o "no" a despullar-se davant la gent, si no ho respectem i els obliguem, no els podeu demanar que després diguin aquest "no" davant d'una situació d'abús, perquè la línia entre la confiança, l'amor, l'afecte i l'abús és tan fina, que és molt difícil per a un nen donar-se compte i demanar ajuda.

En Joan, un amic supervivent d'abusos sexuals, sempre deia: "Els nens no parlem, no ho expliquem perquè sabem que si bombardegem el nostre propi vaixell, ens enfonsarem amb ell". I aquest és un dels motius pels quals el 90 % no ho hem parlat durant la nostra infància perquè, per més trist que pugui semblar, ens hem sentit més segurs amb l'opció de callar, que amb l'opció de parlar.

Volem i necessitem pensar que això no ens passarà a nosaltres ni als nostres nens, ni als nostres nebots, ni als nostres nets, però hem de treballar perquè aquest problema sigui identificat per totes les famílies, per tothom. Hem de canviar la nostra mirada. Hem de canviar la por i prendre la responsabilitat.

En els tallers que faig per als pares, hi ha un moment en què els dic: "Si tanqueu els ulls i penséssiu en algú de la vostra família que fos capaç de fer una cosa així, què em diríeu?". La immensa majoria diu que és impossible, que no hi ha ningú a la seva família que fos capaç de fer una cosa així.

Notícies greus d'abusos sexuals surten amb moltíssima freqüència als mitjans de comunicació. Aleshores, jo els pregunto si veuen aquestes notícies i, sobretot, si presten atenció a les dades que hi apareixen. No tenen ni idea. La immensa majoria no les saben. Llavors jo els dic que si 1 de cada 5 nens i nenes pateix o patirà alguna mena d'abús sexual abans dels 17 anys, i entre el 80 i el 85 % és intrafamiliar i de l'entorn de confiança, això no quadra.

Hem d'abandonar la negació perquè estem donant per suposada una seguretat que no existeix i, per això, hem de ser-ne molt conscients. Educar en la confiança farà que els nostres nens i les nostres nenes siguin suficientment forts, segurs i independents com per salvar-se a si mateixos. I el que és més important, sabran demanar ajuda i a qui. Moltes gràcies.