



Facultad de Psicología.
Universidad Nacional de Educación a Distancia.
Madrid. España

X JORNADAS UNIVERSITARIAS INTERNACIONALES DE SEXOLOGIA. UNED

REDIBUJAR EL CUERPO PERDIDO: Propuesta de autocuidado para víctimas de abuso sexual

Vanesa Falcón

La violencia sexual como manifestación del maltrato hacia las personas, y en lo que concierne a este estudio, a las mujeres, no es un fenómeno nuevo ya que se trata de un problema con un gran pasado, pero con una corta trayectoria en su abordaje puesto que, a pesar de haber estado siempre presente, sólo de forma muy reciente se ha despertado a nivel de la opinión pública una conciencia y preocupación respecto a la magnitud de su impacto. El presente estudio entrega un análisis crítico sobre cómo afecta la violencia sexual a las mujeres de todo el mundo, centrándose en la importancia del cuerpo, y en cómo la desconexión cuerpo-mente está presente en la mayoría de los casos, ya que en la disociación traumática hay mutilación mental del cuerpo, y aquello que hay que restaurar es la vida del mismo que ha sido retirada tras el trauma. El cuerpo es el lugar donde acontece el abuso, el mismo que debió ser el límite, por ello el terapeuta debe manejarlo con sumo cuidado esperando el momento adecuado para intervenir. Por ello, resulta de especial interés la parte corporal dentro de las secuelas que muestran las víctimas de abusos sexuales, como por ejemplo la desconexión con su cuerpo, la actitud de negativa hacia el mismo, desdoblamiento, insensibilización, automutilación, y las alteraciones en la esfera sexual: disfunciones sexuales, pérdida del disfrute, etcétera.

Se pone especial énfasis en la importancia del cuerpo a la hora de trabajar con mujeres víctimas de abuso sexual ya que el tratamiento basado exclusivamente en la mente no funciona, de forma análoga en el cuerpo tampoco, siendo ambos componentes esenciales para brindar salud y bienestar. Poder escuchar las señales corporales de forma pormenorizada, guiaren ello a los pacientes, y hacer propuestas de trabajo dirigidas a las sensaciones corporales y al movimiento, podría enriquecer tanto a los tratamientos como a las personas beneficiarias. Existe una amplia variedad de terapias, técnicas y modelos orientados a trabajar en consulta integrando el cuerpo como elemento activo, aunque aún persiste una dependencia a trabajar en un plano cognitivo y racional. Otro aspecto importante a tener en cuenta sería la capacidad de atención que prestan las pacientes, su estado de consciencia a la hora de trabajar y su grado de aceptación con la situación, aspectos cruciales que garantizan una mayor eficacia en la terapia.

Teniendo en cuenta el cuerpo como elemento fundamental para un resultado más íntegro y saludable, y contemplando la atención, la presencia en el aquí y ahora y los estados de relajación

como estados que pueden contribuir a la mejora de los tratamientos, encontramos alternativas y/o técnicas que cumplen con estos parámetros como: el modelo sensorio motriz de psicoterapia, técnicas como el yoga y el mindfulness.

Respecto al modelo sensorio motriz el libro de Pat Ogden y Janina Fisher describe una muy interesante aproximación al trabajo corporal integrable en psicoterapias de corte verbal. Las autoras centran su aportación en la idea, también planteada por Hugo Bleichmar(2011) entre otros, de que el cuerpo es un recurso poco explotado en el trabajo psicoterapéutico. Las experiencias de trauma y apego inadecuado condicionan y limitan nuestra capacidad para responder con flexibilidad y adscribir sentidos nuevos en el presente. Dado que ese condicionamiento se produce de forma procedimental y corporal –no solo cognitiva y emocional-, la dependencia de la psicoterapia de lo exclusivamente verbal puede tener una eficacia limitada si no incluye los procesos implícitos y no verbales basados en el cuerpo (Pinedo y Menés, 2019).

Siguiendo una línea corporal y respecto a la disciplina del yoga esta se orienta a la reconexión cuerpo-mente. Según la psicóloga maestra de yoga Laura Tolbaños, desde un punto de vista terapéutico, el yoga se centra en lograr mantener un estado de equilibrio psicofisiológico a través de un conjunto de técnicas para hacer frente al estrés, reduciendo la activación psicofisiológica y facilitando un estado de calma mental (Tolbaños, Miró e Ibañez, 2016). También se consigue redescubrir el cuerpo accediendo al conocimiento para liberarlo de limitaciones, y lograr un equilibrio físico, mental y emocional.

Estudios más recientes sobre los beneficios del yoga como terapia complementaria son los que se están llevando a cabo para el tratamiento del cáncer en el Hospital General Virgen de la Peña en Fuerteventura, cuyo departamento de oncología ha incorporado el yoga como una disciplina complementaria útil para sus pacientes. Supervisado por el oncólogo Samuel Hernández Sarmiento que destaca que los beneficios han sido evidentes, ha incorporado el programa Yoguinmune que ayuda a los pacientes de cáncer a sobrellevar exitosamente la enfermedad. La práctica del yoga fortalece el cuerpo y la mente, además de paliar los efectos secundarios indeseables de la quimioterapia y la radioterapia.

Finalmente, el mindfulness también nos ofrece un acercamiento al cuerpo de forma consciente y amable. La inclusión de esta herramienta tiene el potencial de fomentar la consciencia en la persona siendo más receptiva a participar en actividades de autocuidado y a manejar mejor el estrés (Dobkin & Hutchinson, 2013). No obstante, el mindfulness tiene una base de evidencia creciente que demuestra su eficacia para los pacientes de salud mental (Razzaque & Wood, 2016), aunque no se han encontrado estudios relacionados con el trauma o abuso sexual.

Siguiendo con estudios que demuestran la prolija investigación que en los últimos años se está llevando a cabo sobre mindfulness, encontramos el artículo de revisión de (Creswell, 2017) que evalúa los efectos de las intervenciones de mindfulness sobre los resultados de salud, cognitivos, afectivos e interpersonales, entre otros.

Y por último, hablar de Autocuidado es un tema apasionante que considero crucial nombrarlo y trabajarlo en consulta con independencia del tratamiento. La definición de autocuidado que mejor define mi concepto es la de Dorothea Orem, que lo define como práctica de actividades que la persona inicia y hace por sí misma para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar, contribuyendo de forma específica a la integridad estructural, funcionamiento y desarrollo humano a través de requisitos de autocuidado universal, que incluyen la conservación del aire, agua, alimentos, eliminación, la actividad y el descanso, soledad e interacción social, la prevención de riesgos y promoción de la actividad humana (Orem, 1983). Según el informe de consejos saludables del cuidado y autocuidado del adulto (Ministerio de Salud MINSA, 2008) lo define como la capacidad de las personas para asumir de forma voluntaria el cuidado y

mantenimiento de su salud. De todo lo anterior surge la necesidad de poder ofrecer como profesional alternativas eficientes, sabemos que el empoderamiento ayuda a las personas a sentirse seguras de sí mismas, a poner límites, a motivarse influyendo en el aumento de los niveles de autoestima, que es crucial para salir de situaciones de indefensión. Del mismo modo es importante ofrecerse a uno mismo autocuidado como medio para aceptarnos en los niveles físico, mental y emocional. Diría que una de las claves en el autocuidado es darse cuenta de la necesidad, escucharse sin juicio y con aceptación, darse permiso y llevar a cabo la acción teniendo en cuenta las posibilidades al alcance. El autocuidado se da a varios niveles, aunque el nivel físico podría ser el más visible mediante el trato y el contacto con una misma, por ello el trabajo con el cuerpo es crucial para mejorar la calidad de nuestras interacciones.