

## 16 SANANDOSE ABUSO Y EL SER VICTIMA

"Está claro para mi ahora que yo erigí mis situaciones. Aunque parezca extraño yo me sentía comfortable con el papel de víctima; lo he practicado toda mi vida. Yo no me daba cuenta que yo causaba el trauma que era mi compañero constante, "Richard declaro'.

"Lucía que me beneficiaba demostrar lo herido que yo estaba, la clase de víctima que yo era, porque las personas no me hacían responsable. Lucía que esto me salvaba de castigo futuro y que me ponía en control. Sin embargo, puedo ver, que el primer paso en el proceso de convertirme en una ' víctima' es que yo escogía serlo.

PENSAMIENTO CLAVE—No hay víctimas solamente voluntarios. Nos hacemos voluntarios con las realidades que sostenemos.

"Según yo lo veo, puedo ver ¡ que yo a propósito hacía el papel de víctima para que las personas no me hicieran víctima! Que manera de manipular, de que manera mas torcida usé a las personas, " el murmuró bajito. "Según pienso en esto, yo me alimentaba en la energía de miedo. Era eso y la ira. Lucían ser mis dos únicas alternativas. Yo realmente tengo trabajo que hacer si es que voy a cambiar la fundación de mis relaciones de ira y miedo a Amor.

"Yo creo que el Amor es la fuerza más poderosa que hay en la tierra. Luce que uno de los beneficios de entregar el culpar a otros y el sentirme culpable, y dejar ir mis cadenas es que recobro mi poder. ¿ Es eso así? ¿Quiere decir esto que lo que elijo es la clave?" él preguntó con esperanza.

"Eso es correcto y lo que has estado escogiendo últimamente y hoy te están cimentando en tu poder," yo le ofrecí.

"?Entonces tu estas diciendo que el poder que yo perdí haciendo el papel de víctima lo tengo disponible para conscientemente recrear mi vida? ¡El pensar que cada parte de mi ser está alineada y creando desde el Amor es algo bien excitante!" él exclamó.

"Si, y conlleva trabajo. No es un evento para ocurre en un instante, sino un proceso que resulta de estar siendo responsable por lo que tu estableces en tu vida. Nota que la Verdad es segura y sanadora. Ahora que nos hemos dado cuenta de patrones de conducta que no te sirven, tu estas en posición de cambiarlos. ¡ Eso es poderío!

PENSAMIENTO CLAVE—Cuando tu escoges estar consciente de patrones de conducta que no te sirven, tu estas en posición de cambiarlos.

¡ Eso es poderío!

"Luce como que la única manera que tu creías que había para ponerte en contacto con tu poder, quitando la de víctima, era la hostilidad."

"Eso es exactamente lo que yo cría. Sin mi ira yo me sentía sin poder," Richard me confío.

"La hostilidad es una de las drogas que produce más afición y daño. Cada persona que las emplea, necesitan usarla para mantener su dolor suprimido. Aquellos que usan esta droga embullan a otros a que hagan lo mismo, porque ellos mismos no se han enfrentado con lo que han suprimido con su propia ira. Frecuentemente, la racionalización de que tenemos 'derecho' a nuestro enfado, es usado en justificar el quedarnos atados a esta forma de abuso propio. Nosotros debemos estar decididos a tratar con lo que está oculto de nosotros mismos y parar de usar esa droga si la sanación ocurre."

"¿De qué tu estás hablando?"

"¿Las drogas suprimen el dolor?" El señaló que sí. "Si tu miras a alguien que es extremadamente hostil, siempre encontrarás un profundo dolor emocional. La hostilidad produce una química en el cuerpo que suprime el dolor. Usar hostilidad es como usar cualquier otra droga. Si uno para de usar la droga a que es adicto, en este caso la química interna producida por la hostilidad, ellos van a entrar en un estado de ausencia, cuando el dolor que la droga suprimía aflora. Este es el punto cuando el deseo se hace tan fuerte que muchos retornan a el proveedor para tenerlo de nuevo."

"Uno de los retos mayores para los adictos a la hostilidad es que el proveedor es interno, un proveedor mañoso con el que hay que romper contacto. La hostilidad debe ser tratada como cualquier otra droga—hay que parar su uso—si uno está decidido a sanarse. El otro reto es que la sociedad es la que lo permite."

Richard tosió. "¿Qué quieres tu decir con capacitador? ¿Qué es eso?"

"En los tratamientos tradicionales de drogas y alcohol, el facilitador es la persona que apoya a el que usa la droga cubriendo por él o asistiéndolos de forma que mantengan el hábito. Por ejemplo, un marido que bebe hasta estar inconsciente cada fin de semana no tiene que lidiar con su pobre funcionamiento en el trabajo si su esposa llama al jefe y da excusas por él. Si él tuviera que enfrentar a su jefe y admitir que tenía el malestar de la borrachera, él tendría que enfrentar las consecuencias de su conducta. El pudiera ser despedido si su jefe supiera lo que está pasando."

El me reprendió diciendo: "si ella no lo hubiera cubierto, no habría cheque y su familia se moriría de hambre. "

"Eso es una racionalización, la más usada por las personas para evitar el enfrentar sus problemas. Ellos justifican la conducta adictiva y la toleran como necesaria por pensamientos como ese. Te invito a que le hagas una entrevista a una mujer que ha estado

ahí. Si tu pudieras establecer el costo a su salud mental, física y emocional, la tensión en sus hijos y otros aspectos de su vida, sería enorme. El impacto de la angustia sería incalculable—apenas digno de un cheque. Las personas merecen vivir en ambientes gentiles y Amorosos donde la vida el deleite y el gozo son la norma. Cualquier cosa menos que eso es un insulto al espíritu humano. Con herramientas es posible que toda persona pueda crear ese tipo de vida."

PENSAMIENTO CLAVE—Las personas merecen vivir en un medio ambiente que sea gentil, y Amoroso donde el estar vivo, en deleite y gozo son la norma. Todo lo que sea menos que eso es un insulto para e el Espíritu humano.

"Ahora veo que es lo que proporcionar significa y estoy entendiendo la idea de que la vida puede ser diferente, pero no entiendo lo que quieres decir cuando tu afirmas que la sociedad es la que facilita."

"Cualquier sistema que esté instituido para hacer ver que la conducta de abuso es aceptable, deseable o necesaria le proporciona a las personas que se comprometen en esa conducta que continúen con ella. Las personas con frecuencia apoyan el abuso en el mundo sin darse cuenta de que hay una opción, y que ellos pueden hacer algo. Ellos no hablan, parecido a tu experiencia de niño en la que mantenías los secretos de la familia."

"Como la mujer que continua aceptando el abuso de un esposo alcohólico para mantener su estilo de vida, racionaliza que la conducta del adicto hostil es requerida para poder mantenerse. La pregunta es ‘¿Necesitamos nosotros conducta hostil para mantener nuestra sociedad?’ ‘ es una pregunta incorrecta. La hostilidad es una parte integral de nuestra cultura actual. La verdadera pregunta que debemos hacer es: ¿Es ese aspecto de la ‘civilización’ que requiere violencia digno de ser perpetuado? "

"¿Como proporciona nuestra sociedad personas hostiles? "

"Richard, piensa en las funciones y trabajos que existen en nuestra cultura que apoyan la hostilidad como una conducta aceptable y normal; con frecuencia un matón no es solamente tolerado sino bienvenido. Muchas burocracias se alimentan de hostilidad; más del cincuenta por ciento del presupuesto nacional se usa para nuestra capacidad de hacer-guerras. " ¿Cuántas de estas actividades tu supones se hicieron patrones después del abuso que mucha personas aprendieron en su niñez?"

" Probablemente la mayoría. ¿Como comenzaron estos patrones para la mayoría de las personas?" Pregunto Richard.

"Muchos niños son criados en hogares donde el ser golpeados verbalmente, físicamente o emocionalmente es normal. Ellos entienden que el maltrato es parte de la vida. Ellos usualmente odian al abuso y los abusadores, pero las personas tienden a convertirse en lo que odian. Entonces ellos contribuyen a la sociedad la cual , a su vez, los acomoda

creando maneras en las cuales ellos puedan ganarse la vida abusando a otros, y así mantienen los patrones que se adquirieron en la niñez. Con esta acción, la sociedad cumple su papel de facilitador y el ciclo es pasado a la próxima generación. Los maltratados, que están ahora en control, tienden a convertirse en abusadores a su vez. El abuso no se convierte en algo sano por estar institucionalizado, aceptado o que parezca normal. "

"Bueno , pero es necesario pelear y protegerse, " él dijo en un tono argumentativo.

" Es participación en esta clase de pensamiento lo que esta causando que la violencia se convierta en la norma en nuestra cultura. Las personas tienden a estar tan cerca de las cosas que hacen, que no pueden ver su propia locura. Puedes estar seguro que dentro de la sociedad regida por ' los dioses volcanes' el sacrificar una doncella joven no se consideraba extraño. Torturar personas y quemarlos vivos no se consideraba extraño dentro del sistema de creencias del los Inquisidores--era una manera 'razonable' de salvar las almas. La razón cuando no esta gobernada conscientemente, puede justificar cualquier cosa que pueda concebir, cualquier cosa que decida hacer.

" Nosotros vivimos en un mundo donde el asesinato, la guerra y la violencia son justificados y aceptados. Los abusos verbales emocionales y físicos son considerados la norma en cualquier relación y sistema familiar. Los familiares azotan a los niños; a las maestras les parece razonable, en el nombre de 'disciplina' abusar verbalmente atacar y vejear a los niños a los que ellos están enseñando. Un niño que asesina ya no es un fenómeno raro.

"Los medios de comunicación normalmente describen las 'pequeñas violencias' como aceptables. Los miembros de familia se aprietan el cuello—el ataque el sarcasmo y las vejaciones son presentadas como interacción humana ingeniosa y normal. ¿Y nos asombramos que el porcentaje de divorcios sea tan alto? Rara vez las relaciones sanas son representadas o modeladas en alguna parte del mundo o en los medios de comunicación."

" ¿Donde he estado toda mi vida ? El dijo según tanteaba por encontrar palabras. Yo nunca pensé en cuanto las generaciones pasadas y los medios de comunicación nos han afectado. A mi no se me había ocurrido que el mundo podía ser diferente. Y nunca soñe que mi hostilidad apoya y contribuye a la dinámica de violencia en el mundo."

"En mi experiencia, la razón por la que hay violencia monumental es que muchos aprenden violencia desde la concepción—violencia en pensamiento, palabra y acción.

Su naturaleza perjudicial en la familia , hasta cierto grado, ha sido ignorada, a pesar de ser el punto de comienzo de todos los conflictos, divorcios, asesinato y guerra Los niños y los adultos están tan confundidos acerca de que es razonable, que con frecuencia ellos no saben cuando estan abusando a otros, siendo abusados o abusándose ellos mismos.

El final de esta locura en nuestro planeta comienza cuando cada uno de nosotros adquiramos y usemos las herramientas para sanar la violencia que nos hacemos a

nosotros mismos y a otros. La paz no es un objetivo, es el camino para la cordura y la sanación.

**PENSAMIENTO CLAVE**—Las herramientas usadas para producir un resultado Siempre producen un resultado igual que las herramientas.

"El miedo y la violencia Han estado con nosotros en toda nuestra historia, michael. Yo quiero vivir en paz como todos en este mundo, pero ¿tu puedes honestamente pensar que puedes eliminar las locuras del mundo con estas herramientas? Suena como un sueño imposible.

"¿ Tu crees que el miedo es algo natural para nosotros los seres humanos? "Richard asintió. "Yo creo que hemos caído en una mentira. ¡ Yo creo que el tiempo ha llegado en el que tenemos que confrontar la mentira y enfrentarnos a nosotros mismos! Es el tiempo de sanar las estructuras que apoyan el abuso mental, emocional, espiritual, verbal y físico. La hostilidad y la violencia en cualquier forma, dentro de las familias, comunidades y naciones, deben terminar si nosotros los humanos vamos a sobrevivir, y sobre todo vivir en paz. Tomar responsabilidad por nuestra propia hostilidad y rehusar el quedarnos despiertos con ‘ayudas para no oír’ cada vez que la mente automáticamente nos ofrece una de las llaves para sanarnos y vivir a plenitud."

"Una idea espantosa mantenida por muchas personas ¡es que las paz no es posible y tampoco deseable, y que la violencia no es solamente natural sino necesaria! Es una mente que no quiere ser responsable, ni enfrentar sus dolores y sanarse, la que promueve un dogma tan bárbaro y loco. Que la paz no es posible es una racionalización para la violencia usada por aquellos que no pueden o no quieren controlar sus propios pensamientos, palabras o acciones. Yo recuerdo a mi hijos de unos ocho años preguntándome, ¿Por qué se matan personas para probar que matar no está bien?

**PENSAMIENTO CLAVE**—Einstein dijo que tu no puedes resolver un problema con la misma mentalidad que la creó. La mente hostil está loca y no puede resolver sus problemas. Ellos pueden ser resueltos únicamente con la mente que está centrada en el Amor.

"Vamos a tener el coraje de recobrar nuestras vidas y hacer lo impensable: Pregúntate todo.

Richard y yo decidimos estirar las piernas yéndonos a caminar hacia el lago. Un caminar rápido subiendo la loma nos dejó a los dos sin aliento, pero refrescados por el aire limpio de las montañas Ozark.