



Abuso sexual III: Un bálsamo para la víctima del abuso sexual infantil

Padecimientos del abuso sexual

Mencionaremos los sufrimientos y padecimientos que han experimentado las personas que han sufrido un abuso sexual en sus vidas. Uno de los padecimientos es el trauma psicológico.

El trauma psicológico, es un exceso de estrés que abruma la capacidad de enfrentar la vida diaria y sus problemas.

Muchas personas el día de hoy están haciéndole frente a un sin número de circunstancias y de situaciones, pero están abrumadas al mismo tiempo de estrés o de tensión nerviosa, emocional, que realmente les impide enfrentar la vida diaria y sus problemas.



Es triste ver a una ama de casa con hijos que vive con el estigma de haber sufrido un abuso sexual en su niñez o en su juventud, y eso le generó un trauma emocional o psicológico, que le impide o le incapacita el expresarle el amor a sus hijos, enfrentar sus actividades diarias, etc.

En todo el mundo vivimos agobiados por muchas cosas que generan tensión en nuestras vidas, pero muchos hemos aprendido de una manera o de otra a hacerle frente a los retos de la vida diaria, pero qué triste que aquellas personas que con toda razón y con toda sinceridad quisieran ser libres de ese trauma y no pueden, se sienten incapaces.

El trauma psicológico, es una experiencia en la cual el individuo no tiene la capacidad de controlar sus emociones. Muchas veces aunque la persona quiera controlar sus emociones, el llanto, la tristeza, la ira, el coraje, no puede controlarlos por la sencilla razón de que sufre un trauma que fue provocado por un exceso de estrés, una situación extremadamente tensionante, como es el abuso sexual y por lo tanto, no tiene la capacidad en muchas ocasiones de controlarse a sí mismo y además se siente amenazada en su vida, en su integridad, en su cuerpo y en su propia mente. Vive con miedos, temores inexplicables, pesadillas y

traumas.

Circunstancias que provocan un trauma psicológico

El abuso sexual infantil, o en la juventud y la adolescencia, constituye un gran trauma emocional y esto es suficiente para detonar un trauma emocional, un trauma psicológico.

Hay traumas que son ocasionados muchas veces por la misma naturaleza, terremotos, desastres naturales, pero el más trágico de todos es el trauma ocasionado por los seres humanos. El abuso sexual es el que más duele, el que más cicatrices deja y heridas en el alma. El abuso sexual es un trauma psicológico y te acompaña durante muchas etapas en tu vida, por ejemplo.

- En la niñez le impide un crecimiento adecuado emocional y aún mental.
- En la adolescencia: frustraciones o desviaciones o disturbios que se generan por el abuso sexual.
- En la etapa matrimonial, no sabe cómo sobrellevar su trauma, sigue escondido, como si fuera un secreto y lo guarda. Pero la madre y el padre son incapaces de poder hacerle frente a sus emociones, a las situaciones diarias en su relación sexual, íntima. Hay fracaso en su relación y comunicación como matrimonio.

¿Sabía usted que la mayor cantidad de personas que sufren trauma o estrés postraumático en el país de Estados Unidos son aquellos que sufrieron abuso sexual, violaciones, etc? Esto nos deja ver lo grande, lo inmenso que es el efecto adverso de la violación o del abuso sexual. La mayor cantidad de personas que sufren un trauma psicológico es a causa del abuso sexual.

En un estudio nacional realizado en los Estados Unidos en 4000 mujeres, una de cada 8 mujeres reportó haber sido víctima de una violación. Fue un estudio que se realizó al azar, la mitad de ellas reportaron haber sido violadas en más de una ocasión, cerca de la tercera parte eran menores de 11 años y 60% eran arriba de

los 18 años.

Esta investigación de Diana Russell mostró que las mujeres que han sufrido incesto, esto es, relación sexual forzada de parte de uno de sus familiares, fueron personas que tienen un alto riesgo de sufrir también la violación sexual en sus vidas. Vemos entonces que el abuso sexual, según el Dr. Frank X, del Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos constituye cerca del 40% de todos los pacientes psiquiátricos y éstos narran que han tenido experiencias de abuso sexual en la niñez.

El Dr. Frank X. es una autoridad en la materia sobre salud mental nos dice:

Por lo menos 40% de todos los pacientes que consultan la psiquiatría narran haber sufrido abuso sexual en su niñez.

Trastorno de tensión postraumática

El abuso sexual cuando se da dentro de la familia es estresante y tensional; para una jovencita o una niña de pronto verse asediada sexualmente por su propio padre, su padrastro o su hermano y ser violada sexualmente y abusada, esto incrementa muchísimo el daño psicológico y psiquiátrico.

Cuánto más fuerte es el trauma habrá más posibilidades de tener un cuadro postraumático, esto es un desorden mental. El trauma se incrementa a un más cuando el abuso fue realizado por un familiar, se prolonga en intensidad y también en cantidad y en tiempo.

Los efectos del trauma en el tiempo son abrumadores: dolor, terror, angustia, ansiedad, furia. Cuando éstos son repetidos hacen que el trauma psicológico sea mayor, cuando no son predecibles, es decir cuando la niña no esperaba que su propio papá la atacara sexualmente, eso hace el trauma mayor. La violencia es muy fuerte en nuestros países y en nuestra cultura latina. No discrimina raza, sexo, edad, clase social.

Las personas que han sobrevivido al abuso, muchas veces caen en otros problemas, por ejemplo: tienen dependencia a las drogas, tienen desórdenes de personalidad, sufren depresión, ansiedad, aislamiento, tienen desórdenes alimenticios, solo por nombrar unos pocos. Aunque termine el acosamiento sexual, el trauma y la tensión de la persona no terminan. Va a continuar si no se trata en una forma correcta y apropiada hasta el último de sus días, puede acompañarse de pesadillas, recuerdos del evento,

memorias penetrantes.

Cuando la persona que ha sido abusada sexualmente y esconde el hecho de que fue abusada, su comportamiento no es normal, entonces estos síntomas y señales podrían ayudarnos a darnos cuenta del porque del comportamiento de la persona, ¿qué hay detrás de ese comportamiento? ¿Por qué esta persona se comporta de tal manera? Probablemente esté sufriendo un trastorno de tensión postraumática.

La Academia Americana de Psiquiatría para la Niñez y el Adolescente dice:

Un niño o adolescente que pasa por un evento catastrófico puede desarrollar dificultades conocidas como trastorno de tensión postraumático, ese trastorno envuelve la situación de que esa persona ha sido abusada sexualmente.



Después del trauma los niños pueden inicialmente mostrar un comportamiento agitado o confuso, pueden mostrar un miedo intenso, un desamparo, un coraje, una tristeza, un horror o negación. Los niños experimentan traumas en una forma rápida, si el abuso sexual se repite, se desarrolla en el niño un entumecimiento emocional, él trata de bloquear sus emociones, que no se manifiesten, trata de aislarse, de evitar el tema y eludirlo y se vuelve menos sensible emocionalmente, reprimidos, retraídos, más indiferentes a sus propios sentimientos.

Un niño con ese trastorno, puede re experimentar el evento traumático cuando tiene memorias frecuentes del evento, sueños aterradores que los asustan, cuando siente como si la experiencia se diera de nuevo puede incluir inclusive síntomas físicos o emocionales que se repiten cuando recuerda sobre el evento.

En muchos lugares donde tratan niños con tensión postraumática, la mayor parte de estos casos tienen que ver con el abuso sexual infantil. También con otra serie de abusos, ya sean físicos o emocionales, pero el más relevante es el abuso sexual infantil.

Un caso donde los padres se ponen de acuerdo para que sus hijas pequeñas se prostituyan con clientes que ellos mismos les consiguen. ¿Puedes imaginarte a esas niñas siendo violadas en repetidas ocasiones por personas extrañas y con el consentimiento de

sus propios padres para obtener una remuneración económica?

Pensarás tú que éste es un caso sorprendente, aislado, no, desgraciadamente están multiplicándose este tipo de casos, donde el padre o el padrastro corrompen al hijo o a la hija para que se prostituyan y sean una fuente de ingresos económicos en el hogar. Es un crimen atroz contra la vida y los derechos humanos.

Tienen síntomas físicos como dolores de cabeza, dolores de estómago, mostrar reacciones emocionales inesperadas extremas, quererse tirar de la azotea de la casa, lastimarse, autodestruirse, arrebatos de coraje, problemas de concentración en la escuela o actúa como si tuviese menor edad.

Hay personas que sufren este trastorno y quieren estar siempre con otros adultos, sienten miedo, se chupan el dedo, muestran estar más alerta de su ambiente, tienen el recuerdo del trauma muy fresco en sus vidas, pesadillas nocturnas, no pueden dormir, sufren en una forma terrible.

Los síntomas de este trastorno pueden durar desde varios meses ó toda la vida, la mejor medida es la prevención del trauma, pero si ya ocurrió el trauma es esencial y muy importante la intervención oportuna, para esto el apoyo de los padres, la escuela y las personas que rodean a la víctima dándoles mucha seguridad. Por ejemplo: la psicoterapia individual, en grupo o en familia, que permite al niño actuar, dibujar o escribir sobre el evento, es de gran ayuda.

Las técnicas de modificación del comportamiento y la terapia cognoscitiva pueden ayudar a reducir los miedos y las preocupaciones. Los medicamentos también pueden ser de ayuda para tratar la agitación, la ansiedad y la depresión. Esta es una información muy valiosa que nos ha provisto la Academia Americana de Psiquiatría Infantil.

¿Cómo ser libre de las heridas del abuso sexual?

¿Cómo puedes liberarte de esos rencores en tu vida, a causa de ese abuso sexual? Cuando sufres el abuso te causa heridas emocionales que te lastiman, pero también pueden causar en ti un profundo resentimiento, odio, rencor o amargura.

El abuso sexual lo recordamos con muchísima tristeza y amargura. Muchas veces la idea de desquitarte o vengarte puede cruzar tu mente. Pero en realidad la mejor manera de sentir alivio en tu vida no es la

venganza, sino el perdón. Es uno de los remedios más poderosos que puedes encontrar para ser libre de esa herida, de esa amargura.

Primeramente, lo que se ha hecho contra ti no es ningún acto que pueda justificarse ni ante las autoridades civiles ni ante Dios., es algo injusto que has padecido. En esta vida todos podemos sufrir injusticias, la mayoría de los seres humanos llegamos a sufrir algún tipo de injusticia mayores o menores y creo que una de las mayores injusticias es cuando violan sus derechos humanos mediante el abuso sexual.

Sin embargo, cuando cedes, estás dispuesto a perdonar de todo corazón, tus sentimientos dejan de ser presa de la persona que te lastimó. El perdón es un acto de la voluntad.

Vidas transformadas al perdonar

“Robie Cazaryan, fue violada sexualmente y escribió un libro titulado “El perdón, audaz alternativa para la paz del corazón”. Logró perdonar al hombre que la violó y dice: *si sufriste abuso sexual en la niñez, el perdón te va a librar de la pesadilla de la otra persona que acecha tu vida y te permite vivir en paz.*”

Muchas veces vendrán los recuerdos de lo que sufriste, pero ya no sentirás amargura por el hecho de haber sido abusada sexualmente, serás liberada. Tú mereces ser libre, porque tú fuiste creada a la imagen de Dios y nos dio libertad para escoger el bien y el mal. Somos seres pensantes, con voluntad, con decisión, tenemos emociones y sentimientos y cuando éstos están dañados estás atrapada, no puedes ser libre, no puedes elegir. Tu mente es un mar de confusión, un torbellino intenso en tu alma que sacude violentamente tu corazón.

El perdonar es un síntoma de debilidad para muchas personas, pero al contrario él que tú perdones a la persona que te lastimó es un síntoma de fortaleza de carácter. Hay quienes piensan que perdonar es reconocer que uno estaba equivocado y otro tenía la razón, de ninguna manera.



No se trata de eximir la responsabilidad de quien te agravia, de ninguna manera, la persona es responsable y debe ser denunciada y merece un castigo penal. Si esa persona llega hasta la cárcel no significa que no

la has perdonado, porque toda infracción aquí en la tierra trae castigo.

Perdonar libera tu vida de seguir guardando rencor. Mucha parte de la consejería matrimonial, o a jóvenes, tiene que ver con el abuso sexual, podría decir que de cada 10 personas que buscan consejería, 5 han sufrido abuso sexual.

Hay muchos testimonios de personas que han perdonado a los que abusaron de ellas, no les fue fácil, pero lo lograron, y además de lograrlo amaron a su agresor.

Otro Testimonio:

Una mujer ya madura, casada y con hijos fue repetidamente abusada sexualmente por su padre cuando era niña, ella siempre guardó odio contra él. Cuando ella encontró una persona que le habló de su necesidad de abrirse y de perdonar empezó a salir de sus cadenas y decidió perdonar a su agresor, que es su padre. Cuando su padre más la necesitó ella siempre estuvo cerca. Su padre enfermó y no hubo quién lo cuidara y ella se encargó de él hasta la muerte, y hasta la muerte lo pudo seguir amando.

Este es el poder que trae el perdón, te libera de estar guardando rencor, muchas veces el agresor ni siquiera está enterado de tu desdicha él lo hizo, se satisfizo a sí mismo y hoy vive como si nada, quizá ya ni se acuerda del abuso que te hizo y tú estás sufriendo una desdicha tremenda.

¿Qué es perdonar?

El perdón, es reconciliarte con el pasado y seguir adelante, si no lo haces vendrá la amargura, el perdonar beneficia al cuerpo y al alma.

El revivir las afrentas del pasado perjudica la salud y vienen enfermedades del corazón, alta presión, depresión, trastornos mentales, etc. El sólo recordar un incidente que nos lastimó presiona al corazón, trae una carga sobre el corazón, te oprime, te estresa, las manos te sudan, te aumenta el pulso, empiezas a sentirte mal, no quieres enfrentar el pasado. Es que aún estás ligado al pasado. Y el perdón es un medio estupendo para hacerte libre de ese pasado sin tenerlo presente y que no te esté afectando continuamente.

Lamentablemente para causar una gran herida se necesitan unos segundos, pero para curarla a veces se necesitan muchos años. En unos segundos

pueden destruirte tu infancia, tu felicidad, cortarte un pedazo de la vida. Así como en un segundo pueden destruirte la vida, así, en un segundo puedes ser sanado instantáneamente.

Cuando tú estás dispuesta a hacer un lado la cólera y todo lo que acompaña al rencor, podrás ver a tu ofensor como una persona que en ese momento perdió los estribos que cometió un pecado, tal como lo narran las Escrituras y está condenado por la ley de Dios y aún por la ley terrenal si es atrapado por la justicia, podrás ver a tu agresor con ojos de compasión y sabes que esa persona lo hizo en un momento que no sabía lo que iba a pasar, se dejó llevar por sus propios sentimientos, lo aprendes a ver con buenos ojos. Eso te puede ayudar para darte cuenta de que él merece y necesita tu perdón.

Aunque él no te busque a ti, tú no debes de buscarlo a él, hay que tener precaución porque la astucia es importante. Lo buscas y qué tal si piensa mal de ti y cree que tú quieres hacer lo mismo otra vez. A lo mejor te maldice y se burla de ti.

Pero puedes escribirle una carta donde tú le declaras que estás dispuesto a perdonarle todo el daño que te ha hecho. Puedes hacer en silencio una oración en tu cuarto liberándote así de ese sentimiento terrible ó puedes clamar a Dios con humildad, sencillez y sinceridad y decirle:

Esto es algo muy grande para mí y muy difícil, pero en ti hay poder para que yo pueda ser perdonado y para que yo pueda perdonar también a mis enemigos.

¿Cómo empezar a perdonar?

Algunas personas nunca llegan a la etapa culminante del perdón y lo digo con tristeza. Si tú deseas incorporar el perdón en tu vida pero no sabes cómo empezar, quizá estos consejos puedan ayudarte.

Aprende a perdonar las ofensas menores, libérate de los malos sentimientos, desahoga tu ira o desilusión con una persona que pueda ayudarte. Recuerda que el sentirte escuchado es una experiencia muy reconfortante.

Escribe una carta a la persona que te hirió, explícale de qué manera te afectó su comportamiento y exprésale el deseo de saber lo que él siente y de resolver este asunto, de que tú estás dispuesta a perdonar esa agresión. Cura definitivamente la herida.

No pienses que confrontar a la persona es necesario, algunas personas tienen miedo de volver a ver el rostro del ofensor, esto no es indispensable. Se puede perdonar a la persona sin que nadie más intervenga.

Las personas a las que perdonamos tal vez nunca se enteren del daño que nos hicieron, ni de que hemos olvidado la ofensa, lo que importa es liberarnos del daño, si de alguna manera vemos a nuestro agresor, escucha sin interrumpirlo, ponle atención, dile que ya no guardas resentimiento y esto hará que se sienta más avergonzada la persona y puede ayudarte a conducirte al perdón.

Piensa en lo malo que es guardar rencor, busca la ayuda de Dios en la oración, la oración tiene un poder maravilloso.

Muchas personas al orar sienten un gran desahogo en su alma porque saben que están hablando con un ser supremo, con Dios, el Todopoderoso, el Eterno, saben que están llevando su carga y pueden encontrar reposo en alguien que puede cargarla y llevarla, porque tiene el poder que tu no tienes, sobrenatural para sanar y reconfortar tu alma.

Cuántas personas se han enemistado por diferentes circunstancias y hoy se han reconciliado y viven felices, piensa en la felicidad de perdonar, ya que el perdón te va a conducir a una verdadera paz interior, una vez que perdonamos puedes gozarte, puedes ser libre, experimentas sentimientos más profundos, ya no estás entumecido emocionalmente, ya puedes experimentar sentimientos de gozo, de paz, de afecto y los buenos sentimientos te preparan el camino para una verdadera curación de esa herida.

El perdón trae libertad

Perdonar es liberarte de tu cólera, resentimiento y odio y olvidarte de tu derecho a hacer que ellos paguen lo que te han hecho. Cuando te liberas del sentimiento de venganza y le dices a la persona o en tu propia meditación personal, en tu propia alcoba, sin que nadie lo sepa, sin que nadie se entere, tú mismo dices:

“te perdono, ya no me debes nada”, en ese instante vas a sentir una gran libertad.

El perdonar no es disculpar el hecho, el agravio, el crimen que se cometió contra ti, no disculpas la actitud de la persona para nada, no la justificas, pero ya no le guardas amargura.

Perdonar no significa olvidar, tu mente puede recordar lo que pasó aún después de perdonar a alguien, pero si la has perdonado de todo corazón, ya no lo harás con amargura el recordar a esa persona, recuerda que perdonar no significa conceder absoluta confianza a esa persona, esa persona no merece tu confianza,

Jesús nos dice:

Sed prudentes como serpientes y sencillos como palomas...

Es decir, después de que te han ofendido, que han abusado de ti sexualmente, no se requiere dar la misma confianza o intimidad a esa persona y eso no significa que no lo has perdonado, simplemente te guardas una distancia porque lo podría volver a hacer, al menos que tu sepas que se arrepintió también, que Dios lo ha perdonado y que es una nueva criatura en Cristo, entonces puedes acercarte y puede haber una verdadera comunión, unidad en el amor, en la afectación mutua, en el perdón y un olvido de esas ofensas.

Lo más importante es que estés dispuesto a perdonar de todo corazón y hacer a un lado la ira, el resentimiento que sientes el día de hoy.

Es importante tratarte psicológicamente, porque a veces tu mente no entiende ya las cosas, ya no razona coherentemente, hay simplemente un trastorno provocado por el trauma que sufriste con anterioridad, es muy importante que estés dispuesto a perdonar.



Quiero darte algunas promesas que están escritas en la escritura para aquellos que han sufrido una injusticia, un maltrato en sus vidas:

Jesús dice:

“... y me hizo sacar del pozo de la desesperación...”

Si tú hoy te encuentras en ese pozo de desesperación que es ser víctima del abuso sexual, quiero decirte que hay un bálsamo maravilloso, una vez que haz perdonado de todo corazón a tu agresor y ese bálsamo es, Jesús.

Otra promesa:

“Él rescata del hoyo tu vida, te saca a flote, te corona de favores y misericordias, Él va a saciar de bien tu boca y vas a rejuvenecer como el águila”

En otras palabras, esa vida que perdiste, Dios te la va a dar nueva, porque la escritura dice:

“De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es, las cosas viejas pasaron y todas son hechas nuevas.”

Un bálsamo para la víctima del abuso sexual, es el perdonar y saber que lo puedes lograr.

Profr. Humberto Ayup

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com