

Problemas de Confianza

Los adultos que han sido víctimas durante la niñez, tal vez puedan tener dificultad en tener confianza en otros. Usted puede sentir que si confía y permite acercamiento, será vulnerable a ser lastimado y engañado otra vez. Este miedo es comprensible, especialmente si la persona que lo abusó, era alguien conocido y en quien usted sentía confianza.

La confianza no viene automáticamente. Debe ser merecida. Recuerde que como adulto, usted tiene el poder de escoger sus propias relaciones. Usted puede escoger a quien deja que se le acerque. También puede escoger el no tener confianza en esa persona si la confianza ha sido violada.

Problemas de Intimidad

Los sobrevivientes del abuso sexual durante la niñez pueden tener dificultades estableciendo intimidad o una unión cercana con otra persona. La intimidad requiere de confianza, respeto, amor, y poder compartir. Estas cosas pueden causarle temor porque usted se siente vulnerable o pueda que sienta demasiada cercanía y necesidad a una relación, porque lo hace sentirse seguro y no quiere perder a esa persona. Estos son problemas muy difíciles y muchos sobrevivientes encuentran ayuda al hablar con un consejero que les puede ayudar a desarrollar habilidades y buscar la confianza necesitada para comprometerse en una relación íntima y saludable.

Problemas de Sexualidad

Los sobrevivientes del abuso sexual durante la niñez deben de tratar de entender que su primera experiencia sexual fue el resultado de una violación o incesto. Como adulto, estos dolorosos recuerdos pueden desencadenarse al tener relaciones sexuales con su compañero. Esto puede hacerlo sentirse frustrado y desilusionado porque puede interferir con su habilidad de disfrutar su sexualidad y comprometerse a una relación sexual con consentimiento. Recuerde que ahora usted está en control de su cuerpo, de escoger como experimentar con su sexualidad. Usted puede decir sí o no, o dejar de hacer cualquier cosa que lo haga sentirse incomodo. Comunique sus sentimientos y sus necesidades a su compañero. Sea claro con lo que es o no es cómodo para usted. Sin embargo, es importante que recuerde que la sexualidad misma, no es vergonzosa. Puede ser una expresión bonita de intimidad y de afecto cuando dos adultos con igualdad de poder, eligen compartir esta experiencia.

Seguir Adelante

Los sobrevivientes del abuso sexual durante la niñez muchas veces luchan con la cuestión del perdón. Usted tal vez se ha preguntado, “¿Tengo que perdonar al violador?” Ciertamente no existe regla alguna que dice que uno debe de perdonar para recuperarse. Sin embargo, concentrarse en la injusticia de la violación, el dolor que usted soportó, y las fantasías de venganza, puede ser peligroso. Estos pensamientos obsesivos, dejados sin acción, pueden ser muy destructivos para sí mismo. Usted puede sentir que no está listo, y muy posible nunca estará listo para perdonar. Esto está bien, si no deja que lo consuma la amargura. Esto no ayuda y no tiene propósito. Cada víctima debe llegar a un momento donde ellos pueden “dejar ir”. Pueda que sea útil buscar consejo profesional para ayudarle a poner estos pensamientos y problemas en paz. Más importante, perdónese a usted mismo. Lo que sucedió no fue nunca su culpa.

TAASA

Asociación de Texas Contra el Asalto Sexual

6200 La Calma, Suite 110

Austin, TX 78752

Phone: 512-474-7190

Fax: 512-474-6490

www.taasa.org

National Sexual Assault Hotline
Free. Confidential. 24/7.

1-800-656-HOPE

Adultos Que Han sido Abusados Sexualmente En Su Niñez



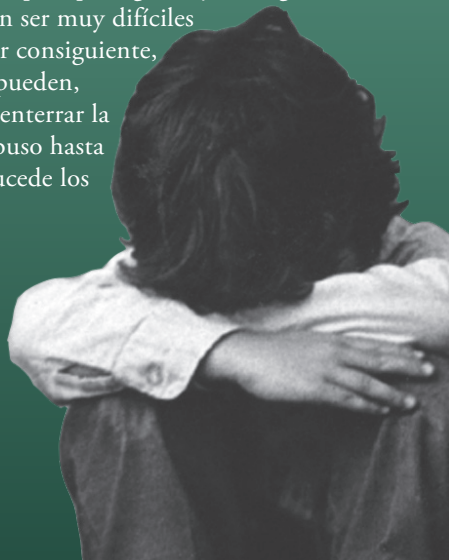
taasa 
TEXAS ASSOCIATION AGAINST SEXUAL ASSAULT

6200 La Calma, Suite 110
Austin, Texas 78752
www.taasa.org

Sobrevivientes del Abuso Sexual en su Niñez

Un abuso sexual viola los límites más íntimos y personales de un ser humano, y desencadena una variedad de problemas que sus sobrevivientes deben de enfrentar en algún nivel, por el resto de sus vidas. Uno de los problemas más difíciles para los sobrevivientes del abuso sexual es la realización de su vulnerable e impotente situación en protegerse a sí mismos de una invasión tan íntima. El problema de falta de fuerza y poder para defenderse quizá es aun más profundo para la víctima del abuso sexual en la niñez. El abuso sexual, especialmente durante el desarrollo de la niñez, puede tener efectos dañinos y duraderos en el crecimiento físico, emocional y mental del niño. Los temas acerca de la confianza, amor propio, y perdón pueden resultar un desafío significativo en su vida adulta.

Si su perpetrador fue alguien que usted conocía y le tenía confianza, los efectos pueden ser particularmente dolorosos. El hecho que alguien que debía de amar y protegerlo fue su abusador puede ser sumamente espantoso. La impotencia (o falta de poder para protegerse) y la vergüenza también pueden ser muy difíciles de soportar. Por consiguiente, algunos niños pueden, exitosamente, enterrar la memoria del abuso hasta que algo que sucede los hace recordar.



Como Sobreviviente del Abuso Sexual durante la Niñez, Usted Puede Experimentar...

Dificultad en Poner un hasta aquí y Límites

Las experiencias del pasado pueden darle muy pocas esperanzas de tener control sobre lo que le pase. Sin embargo, es importante que usted entienda que ya no es un niño, que no tiene poder para terminar el abuso que fue perpetrado en su contra por los adultos en su vida. Usted tiene más poder hoy, pero más importante, usted tiene el derecho de controlar lo que le pasa a usted y de escoger sus compañeros sexuales.

Recuerdos y Visiones

Usted puede experimentar recuerdos perturbadores que rodean el abuso. Algo que ocurre de súbito, un recuerdo visual inesperado se llama “flashback”. Si tiene una escena retrospectiva, no solamente puede “ver” lo que ocurrió sino también sentir todas las emociones y sensaciones que sintió en el momento del abuso. Una visión puede ser sumamente horrorosa y hasta puede desencadenar una reacción de pánico. Sonidos, olores, gente, y lugares asociados con el abuso pueden desencadenar memorias y visiones. Recuérdese que éstas son solamente visiones. Usted ahora está a salvo y tiene el poder de escoger si y cuando quiere recordar estas memorias. Cuando usted comience a reconocer la fuerza en usted mismo, estos recuerdos van a perder su poder.

Dolor y tristeza

Las víctimas del abuso sexual durante la niñez experimentan muchas pérdidas. La pérdida de su inocencia, pérdida de una niñez sin preocupaciones, pérdida de sentirse seguros y en confianza mencionando unos cuantos. Puede ser que exista la pérdida de relaciones normales con sus padres, perder oportunidades para escoger su propia experiencia sexual, compañero y pérdida de experimentar el sentirse protegido. Toda pérdida debe de ser llorada en orden de poder traer el proceso a un final. Es tiempo de nombrar lo que se ha perdido, llorar por estos sentimientos, y sentirse en paz.

Enojo

Aunque esto es uno de los problemas más comunes para un sobreviviente del abuso sexual, puede ser uno de los más difíciles para el sobreviviente adulto del abuso sexual (en su niñez) en reconocer los sentimientos alrededor de este abuso. Es casi seguro que usted ha pasado muchos años escondiendo sus emociones. Sea que se sienta sin poder para reconocer y actuar con su coraje y por eso aprendió a suprimir el abuso. El proceso para sanar incluye necesariamente obtener sus sentimientos de coraje.

Es importante reconocer el coraje que usted sintió y probablemente todavía siente por el perpetrador y los otros adultos que debieron haberlo protegido. Usted tiene el derecho de sentir coraje y no hay nada malo en expresar coraje en maneras constructivas. El coraje que no es expresado, puede llegar a la depresión.

Culpa, Vergüenza, y Reproche

Muchos sobrevivientes experimentan sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Se puede sentir culpable de no haber podido detener el abuso. Puede tener miedo de revelar lo que sucedió por miedo de que no le crean. Recuerde que un niño nunca puede ser responsable por el abuso sexual. Lo que sucedió no fue su culpa. La culpa debe ser puesta exactamente donde pertenece, con el violador. Un adulto abusó de su posición de autoridad y debe ser responsable por sus acciones.

Usted tal vez sienta vergüenza porque su cuerpo respondió a la estimulación sexual. Debe de comprender que mientras que el cuerpo responde a ciertas estimulaciones, ésta no es ninguna indicación que le gustó o que quiere el abuso. Los niños muy frecuentemente buscan afecto como una muestra de que son amados. Es responsabilidad del adulto practicar y enseñar límites apropiados al niño.