



**forojudio.com**

EL FORO DE LA COMUNIDAD EN MÉXICO Y EL MUNDO



## **Sobrevivientes de Incesto**

por: Dra. Alicia Abadi | Abril 20, 2011

Columnista de San Diego Red



Julia, de 35 años, llegó a terapia después de intentar quitarse la vida al terminar con su novio. No es la primera vez que tiene pensamientos suicidas o relaciones inestables, han sido patrones que se repiten a lo largo de su vida. Ha pasado tanto tiempo ocupada o tratando de estar ocupada en sobrevivir que no se daba cuenta lo herida que estaba a causa del abuso sexual que sufrió por parte de su tío cuando era pequeña. Aunque sabía que el abuso había ocurrido cuando tenía 5 años, nunca relaciono sus emociones, depresión y dolor con este abuso.

Mireya tiene 50 años, busco ayuda profesional ya que llevaba años sintiéndose deprimida sin saber porque. Sentía que no encajaba en ningún lugar, se sentía sola, diferente y culpable ya que tenía relaciones sexuales

con diferentes hombres creyendo que era la única forma de sentirse valorada y en lugar de encontrar ese valor, se sentía sucia y utilizada pero no sabía como romper con este patrón. Mireya no tenía recuerdos de nada grave que le hubiera pasado en su niñez, sin embargo, más adelante en terapia, le llegaron memorias del abuso que vivió por parte de su padre cuando era una niña.

Pedro de 42 años, llegó a terapia porque tenía muchos problemas con su esposa. Pedro se portaba distante y frío con ella, creo todo un caparazón con el cual no dejaba que nadie se acercara. En su infancia vivió un abuso por parte del amigo de su padre.

Julia, Mireya y Pedro son solo el ejemplo de lo que tantos viven al haber sido víctimas de abuso sexual en su niñez. Según estadísticas, una de cada tres mujeres y uno de cada siete hombres han sido víctimas de este tipo de abuso. Los perpetradores de la mayoría de estos abusos son familiares o gente cercana a la familia.

Generalmente los abusadores amenazan a los niños para que mantengan el secreto o los manipulan diciendo que si hablan la familia se desintegrará por su culpa. Otras veces el niño admira y ama al perpetrador y aunque percibe que algo malo está pasando, él se cree culpable, eximiendo al abusador. En ocasiones decide revelar el secreto y el resultado es que no le creen exigiéndole que no repita más su historia. Este rechazo hace que la víctima se sienta una mala persona, sufra un segundo trauma y decida cargar en silencio el abuso al que fue sometido. El secreto es el arma más poderosa con la que cuentan los abusadores y una carga muy pesada para las víctimas. Las víctimas tuvieron que encontrar mecanismos de supervivencia al sufrimiento en su niñez, mecanismos muy importantes para seguir adelante con su vida. Muchos de estos mecanismos siguen en la vida adulta, ocultando el gran dolor que cargan y como consecuencia privándolos de una vida plena y sana. Algunos de estos mecanismos actúan minimizando o negando el abuso, es decir, pretendiendo que lo que pasó no fue tan malo ni dejó estragos en su vida, a veces olvidándolo o ni siquiera teniendo conciencia lo sucedido. Otras veces actúan suscitando un estado de alerta constante, inclusive dejan de dormir para protegerse de que nada malo les suceda. En otras ocasiones actúan despojando las emociones y las sensaciones del cuerpo quedando desprovistos de afectos o manteniendo una vida ocupada para no pensar o sentir. Por último, juegan con la idea de suicidio para escapar del sufrimiento.

El problema de no reconocer estos mecanismos de supervivencia en la vida adulta es que se convierten en síntomas tales como depresión, ideación suicida, invasión sin control de recuerdos o sueños acerca del abuso. También pueden caer en adicciones, ansiedad, ataques de pánico, baja autoestima, problemas en relaciones, sensación de enojo constante y agresión.

Es difícil tomar la decisión de pedir ayuda profesional y sanar porque es un proceso doloroso pero que bien vale la pena. El simple hecho de revelar el secreto en terapia y entender que no se es culpable de lo sucedido libera a la persona de esa carga tan pesada y la deja ver que hay una luz al final del túnel.

### **Dra. Alicia Abadi**

Es doctora en psicoterapia egresada de San Diego University Integrative Studies (SDUIS)

La doctora es especialista en terapia individual, de familia, y terapia floral de Bach

Telefono: 858- 361-4597

Email: yahad@san.rr.com

315 Laurel St San Diego CA, 92101