

ABUSO SEXUAL

¿Qué es el abuso sexual?

El abuso sexual es una violencia de carácter sexual, con o sin contacto físico, cometido por



uno o varios individuos mediante violencia, coerción, amenaza o sorpresa, es decir sin el consentimiento de la persona víctima. La coerción contemplada por la ley puede ser física o moral. Las violencias sexuales no tienen nada que ver con un deseo sexual,

son en realidad armas muy eficaces para destruir y degradar al otro, someterlo y reducirlo al estado de objeto y de esclavo. Se trata antes que nada de dominar y de ejercer todo su poder. Es importante señalar que no es inusual que la víctima de abuso sexual no presente heridas físicas o signos del ataque. Pero el abuso sexual aún así es un crimen y puede ser reportado a la policía de igual forma que otros crímenes.

La tasa de violencia sexual infligida únicamente por la pareja en América Latina es entre el 10 y el 15% de la población. La mayoría de los abusos sexuales son cometidos por cercanos o personas conocidas por las víctimas (en más del 80% de los casos), y están presentes en todos los medios sociales. Las víctimas son en su gran mayoría mujeres y niñas y son cometidos en su mayoría por los hombres. Las violencias sexuales cometidas por las mujeres permanecen desconocidos y subestimados.

Los abusos sexuales son graves, y pueden compararse con las torturas en tanto que están entre las violencias más destructivas y las menos denunciadas. En la mayoría de los casos predomina el silencio de los abusos, que son cometidos muy frecuentemente por personas cercanas y sobre menores de edad (menos del 10% de las violaciones son el objeto de una denuncia, casi el 50% de las violaciones son cometidas a menores). Las violencias sexuales son las violencias que tienen las consecuencias más durables e importantes sobre la salud psíquica y física; pueden hacer correr un riesgo vital de las víctimas, que muchas veces atentan con su propia vida. Los abusos sexuales forman parte de los traumatismos que están al origen de un alto porcentaje de trastornos psicológicos,

como el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Estos trastornos generados pueden durar de meses hasta años, o toda la vida de no ser atendidos apropiadamente. Además, los abusos sexuales tienen un impacto en la personalidad, sobre la vida social, escolar, profesional, personal, familiar y sobre todo, amorosa.

¿Qué se entiende por abuso sexual?

Un abuso sexual es toda coerción (verbo, visual, psicológica) o todo contacto físico, por los cuales una persona se sirve de un niño, adolescente o adulto con el objetivo de una estimulación sexual, la suya o la de un tercero.

Un contacto físico es más grave que una coacción verbal. Pero es necesario saber que todo abuso constituye una violación del carácter sagrada y de la integridad de la persona y tiene como consecuencias siempre un traumatismo.

- **La coacción verbal:** puede ser una sollicitación sexual directa, el uso de términos sexuales o la insinuación, todo esto en tanto que la persona víctima no quiere escuchar y así lo ha pedido.
- **La coacción visual:** concierne el empleo de material pornográfico, la mirada insistente sobre ciertas partes del cuerpo, el hecho de desvestirse, de mostrarse desnudo o practicar el acto sexual en frente de alguien; todo esto también en tanto que la persona no lo desea.
- **La coacción psicológica:** designa la violación de la frontera entre lo relacional y lo sexual, o entre lo físico y lo sexual; por ejemplo un interés desmesurado por la sexualidad del hijo menor de alguien, o un interés marcado por el desarrollo físico de un adolescente.
- **La coacción física:** puede ser bastante grave, como besar, tocamiento del cuerpo a través de la ropa, ya sea mediante la fuerza o no, con o sin presión psicológica; grave, como tocamiento o penetración manuales, simulación de relación sexual, contacto genital, todo esto con o sin violencia física; y muy grave, como violación genital, anal u oral, por la fuerza o no.

¿Por qué es difícil para la víctima hablar sobre el abuso?

1. Negación

En ocasiones les toma mucho tiempo darse cuenta o aceptar que se ha sufrido un abuso. El evento puede ser bloqueado por mucho tiempo, y es usualmente la aparición de síntomas como la depresión o los trastornos sexuales lo que llevará a la persona a trabajar sobre su sufrimiento y a aceptar hablar al respecto. Es el primer paso de la curación.

Hablar acerca del traumatismo, hacer conciencia de la realidad: « he sido abusada/o », puede ser un choque muy fuerte. La persona comprenderá la extrema repugnancia que experimenta al admitir que su cuerpo y su espíritu han sido violentados. El deseo olvidar lo que ocurrió, de jamás haberlo vivido, es tan intenso que tenderá a refugiarse en la negación: "Eso no me pudo haber ocurrido".

2. Culpabilidad

La experiencia de un abuso es tan abrumadora que hace que se pierda el control de distintos mecanismos de control y defensa que normalmente generan estabilidad emocional y autoestima. Esto ocasiona que pensamientos negativos invadan a la persona: "¿habrá sido mi culpa?", "¿podría haberlo evitado?".

Es crucial para la persona que ha sufrido abuso entender que su culpabilidad está asociada al desfase entre lo vivido en el pasado (y las razones por las cuales era imposible evitar el abuso: su tierna edad, su ignorancia y su total confianza), y su vivencia actual, en donde ya es mayor, tiene más recursos, es menos ignorante y ha aprendido a protegerse. La víctima se siente culpable porque mira los eventos pasados con los ojos del adulto alerta que es hoy día. Ahora bien, en aquel entonces, ella no poseía los recursos suficientes para protegerse e impedir el abuso. También es importante hacer entender a la víctima que el abusador se aprovechó de ciertos puntos débiles, que sin embargo son propios y naturales de la edad: por ejemplo de su ternura legítima, de su confianza total propia de todo niño, de su necesidad de afecto.

Advertir todo esto ayuda a la persona a no sentirse responsable y a liberarse de culpas que viene arrastrado. Sin embargo, el proceso de curación es largo y es recomendable mucha paciencia para el paciente como para el terapeuta.

3. Hablar puede costarle caro

Cada vez que la persona que sufrió abuso se sumerge en el horror de su pasado, debe pagar un precio muy alto. Al intentar olvidar el abuso y pasar la página, se construye un cierto equilibrio, por ejemplo con sus familiares y amigos. Es importante entender que se trata de un falso refugio.

Si decide revelar la verdad, corre el riesgo de desorganizar este equilibrio y de suscitar presiones de sus cercanos. Existe siempre el riesgo de toparse con falsos consejeros que

se preocupan más de la tranquilidad y del qué dirán, que pueden incluso acusar de mentir o de exagerar, le reprocharán el recordar el pasado y le incitará a minimizarlo, a dejarlo atrás, incluso a perdonarlo. El resultado de este es el riesgo de que la persona víctima de abuso termine siendo percibida como responsable del abuso. Evidentemente, esto sería una re-victimización de la persona.

El psicólogo puede ayudarle a evaluar la importancia de esta lucha que deberá librar para salir de los falsos refugios (del silencio). Podrá ver que muchas veces quienes quieren impedir que esto salga a la luz son las personas que debieron asistirle en aquel momento: los familiares o responsables de alguna institución.

4. La vergüenza

Un abuso sexual marca a la persona, la lleva a esconderse de los demás. La vergüenza es una mezcla de miedo al rechazo y de enojo hacia el abusador. La vergüenza tiene que con la manera en que la víctima se mira a sí misma; ella se mira como manchada de por vida. Es esta mirada que debe de cambiar.

5. El odio

La vergüenza lleva a la persona a dos salidas: menospreciarse a sí misma u odiar a los que se asemejen al abusador. En los dos casos el resultado es el mismo: la auto destrucción, pues el odio a sí mismo o el odio a otro son ambas destructivas.

El autodesprecio tiene la función de atenuar la vergüenza, de dar ilusión de controlar el sufrimiento y evitar así buscar cura a su ser. Sin embargo, a largo plazo, el autodesprecio puede conducir a la bulimia, a comportamientos dañinos e incluso al suicidio.

Es importante entender, además, que si bien es prudente y razonable mantenerse alejado de la persona abusadora o de personas similares, e incluso despreciar a este tipo de personas, hay que tener cuidado con el odio experimentado. El odio que siente la víctima no tiene que corresponder a un sentimiento ni creencia de que la persona que abusó de ella destruyó algo irreparable de por vida. Es crucial tener cuidado de no darle un poder omnipotente al abusador. Si bien supone uno de los golpes más duros que nadie pueda recibir, de ninguna manera vamos a permitir que ese daño sea irreparable.

Consecuencias del abuso sexual

Son muchos los daños que ocasiona un abuso sexual y pueden ser muy intensos y durar mucho tiempo. Es esencial entender que sea cual sea la gravedad de lo sucedido y el daño sufrido, siempre se puede luchar y salir adelante.

Entre los daños más comunes están:

El sentimiento de impotencia.

- Pérdida de autoestima.
- Abandono de toda esperanza.
- Insensibilización para no sentir el sufrimiento, el coraje, el deseo, la felicidad.



- Pérdida del sentimiento de existir, como si fuera extranjera a su alma.
- Pérdida de interés y discernimiento respecto a las relaciones humanas.
- Tendencia a incurrir nuevamente en situaciones de abuso.

Sentimiento de ser traicionado (por las personas que lo debieron de asistir)

- Extrema desconfianza, principalmente hacia personas muy amables.
- Pérdida de esperanza de poder estar íntimamente con alguien.
- No creer que pueda estar protegido en el futuro.
- Sentimiento de que si ha sido traicionado es porque lo ha merecido, en razón de su cuerpo o de su carácter.

Sentimiento de ambivalencia: Consiste en sentir dos emociones contradictorias a la vez. Sentimientos negativos (vergüenza, dolor, impotencia) que han estado en ocasiones acompañados simultáneamente del placer, ya sea racional (un cumplido), sensual (una caricia) o sexual (el contacto de los órganos sexuales), en las primeras fases del abuso.

- Sentimiento de ser responsable de haber sido abusado, pues ha cooperado al sentir placer.
- Controlar e incluso prohibirse el placer en la relación sexual.

□ **Otros síntomas:**

- Depresión.
- Trastornos sexuales: falta de deseo, frigidez, impotencia, miedo o desprecio a los hombres o a las mujeres, masturbación compulsiva. En casos de niños, enuresis.
- Conductas destructivas como abuso de alcohol, drogas o de comida.

¿Superar un abuso sexual es posible?

Ni olvidar el abuso, ni minimizarlo, ni negarlo, ni pasar la página, ni dejar de quejarse, ni enterrarlo en el pasado, nada de esto ayuda a superar un abuso sexual. Superar un abuso sexual es un reto y un proceso que puede tomar tiempo y mucho esfuerzo por parte de la persona. Sin embargo sí se puede superar. La psicoterapia puede ayudarte mucho a superar un abuso. En ocasiones puede ser de utilidad también la terapia familiar para sanar los vínculos con los padres, debilitados por los resentimientos, la desconfianza, etc.