

Las secuelas del abuso.

Recuperarse de una agresión sexual es posible.

[Joy Beth Smith](#)

Cada [minuto y medio](#) otro estadounidense sufre una agresión sexual.

Esta estadística es asombrosa, y otras son igual de desalentadoras: Entre el 5 y el 10 por ciento de los hombres y el 20 por ciento de las mujeres [declaran](#) haber sufrido abusos sexuales en la infancia, y eso se suma al [18 por ciento](#) de mujeres que son violadas a lo largo de su vida. La agresión sexual es una amenaza real y prevalente tanto para hombres como para mujeres, que tiene consecuencias que se extienden mucho más allá del final de la agresión.

[Shannon Ethridge](#), autora de [Los principios de la Pasión](#) y superviviente de una agresión sexual, describe su propia experiencia personal con los abusos sexuales:

Crecí hambrienta de atención, principalmente porque mi padre y mi hermano parecían tan poco disponibles emocionalmente después de la repentina muerte de mi hermana de 8 años cuando yo sólo tenía 4 años. Cuando se acercaba la pubertad, tres tíos me enseñaron que podía llamar la atención si jugaba a sus jueguecitos: "¿Hasta dónde has llegado con un chico? ¿Hasta dónde me dejarías llegar? ¿Dónde me dejarías tocarte?" y, por supuesto, "Nadie entendería nuestro especial 'amor' mutuo, ¡así que no se lo digamos a nadie!". Después de varios años de este tipo de acicalamientos y encuentros inapropiados, me volví muy promiscua entre los 15 y los 20 años.

La historia de Shannon se hace eco de la de innumerables hombres y mujeres: tocamientos aparentemente inofensivos que se convierten en comentarios inapropiados y acaban desembocando en viajes nocturnos al dormitorio. Este comportamiento de [manoseo](#) que describe Shannon no es nuevo, pero el debate en torno al mismo sin duda ha ganado [atención](#) en los [últimos años](#).

Recuperarse de una agresión sexual o de un abuso sexual continuado puede parecer inimaginable. Todos los miedos e inseguridades se magnifican bajo el prisma de semejante trauma. La recuperación es posible, pero a menudo el camino es largo.

Vivir con heridas

Por desgracia, la respuesta natural de Shannon a los abusos fue la promiscuidad. La consejera [Valerie Kuykendall- Rogers](#) define este tipo de [reacción](#) como "apego herido", y explica: "Es la forma inconsciente de sentirse atraído o apegado a alguien o algo que recuerda o refuerza la herida del superviviente, o en este caso la agresión sexual". Tras sobrevivir a un abuso, las víctimas buscarán relaciones que refuercen el trauma o confirmen las mentiras sobre sí mismas.

Según la doctora [Juli Slaterry](#), psicóloga clínica, suele haber ramificaciones psicológicas cuando las mujeres desarrollan un apego herido: Una mujer que ha sufrido abusos en la infancia suele crecer creyendo cosas como: "Soy un producto dañado. Nadie me querría nunca. Para complacer a un hombre, tengo que darle sexo todo el tiempo. Soy incapaz de enfrentarme a nadie: soy una víctima". Aunque estas afirmaciones apenas (o nunca) se dicen en voz alta, se convierten en profecías autocumplidas. Una mujer suele elegir a un hombre que refuerza esas creencias.

Cuando tenía 16 años, [Alisa Kaplan](#) fue agredida sexualmente por tres hombres que conocía y en los que confiaba. Tras la agresión, cayó en un círculo vicioso en el que tomaba decisiones basadas en su propia percepción deformada de sí misma. "La agresión se cobró un precio terrible en mi vida, y cometí el error de dejar que la vergüenza, la culpa, el dolor, la inutilidad y la desesperanza que sentí tras la agresión tomaran mis decisiones por mí y definieran quién era durante muchos años", explica. "Permitir que esos sentimientos dirigieran mi vida me sumió en una espiral de drogadicción, depresión, pensamientos suicidas y falta de hogar. Al final perdí a mi familia, que era lo único que me quedaba".

Por desgracia, como han experimentado tanto Alisa como Shannon, las víctimas de abusos sexuales a menudo tienen que enfrentarse a secuelas emocionales que repercuten negativamente en las futuras relaciones románticas de sus vidas. En mis entrevistas con ellas, ambas mujeres mencionaron los errores que cometieron en sus relaciones al intentar vivir tras los abusos, errores que otras supervivientes pueden identificar en sus propias vidas.

Trauma reverberante

A veces, las víctimas de agresiones experimentan la tendencia a castigar a sus seres queridos por la forma en que otras personas las maltrataron o abusaron de ellas. A menudo, en un intento de obtener el control, una víctima puede utilizar su sexualidad como herramienta de manipulación, reteniendo o iniciando relaciones sexuales únicamente por el deseo de ser quien está en una posición de poder.

"Tenemos el impulso de revivir nuestros acontecimientos más traumáticos, inconscientemente, para dominarlos", señala el Dr. Slaterry. "Por eso algunas personas maltratadas se convierten en maltratadores: para revivir el trauma, pero esta vez en una posición de poder en lugar de debilidad".

Muchos de estos problemas se derivan de un grave malentendido entre intensidad e intimidad. La intensidad se centra en la euforia, el intercambio de poder y la excitación. Por el contrario, la intimidad surge de la vulnerabilidad, la rendición de poder y la confianza implacable.

Pero la confianza es una lucha enorme para quienes han sobrevivido a abusos sexuales. En su libro, Shannon escribe: "Sencillamente, no confiaba en mi esposo, a

pesar de que había demostrado ser muy digno de confianza. Esperaba que acabara despertando después de conocerme de verdad, y que también me abandonara o me usara y abusara de mí de alguna manera."

"La confianza es la lucha más difícil de afrontar en cualquier tipo de relación después de una agresión", secunda Alisa. "Tenía problemas al no confiar en mí misma o en mi propio juicio sobre las personas que elegía tener en mi vida, y definitivamente no confiaba en los demás".

A causa del trauma, las mujeres suelen creer mentiras sobre sí mismas: que son indeseables, que no se lo merecen o incluso que no se las puede querer. Es probable que la víctima de malos tratos no sea consciente de que ha construido relaciones e incluso toda una vida basándose en estas creencias fundamentales resultantes de sus malos tratos.

Pero la violación del cuerpo de una persona no tiene por qué acarrear esta falta de control y de autonomía para el resto de su vida.

Hacerse cargo

Hay esperanza de curación y recuperación. En su libro, Shannon escribe: "Lo creas o no, los mismos actos o sensaciones sexuales que te han producido un gran dolor en el pasado pueden acabar convirtiéndose en una fuente de gran placer. Puedes volver a entrenar a tu cerebro para que acepte y celebre las energías sexuales sanas que fluyen entre tú y tu pareja."

Alabado sea Dios porque cada caso de agresión sexual o abuso sexual es una oportunidad para que Dios escriba su plan de redención en todas las cosas. Pero, ¿cómo se escribe esta historia? ¿Qué pasos debes dar si, después de sobrevivir a un abuso sexual, empiezas a autodestruirte o a sabotear todas tus relaciones más cercanas?

El consejo de Alisa para los supervivientes es bastante directo: límites sanos y mentalidad abierta. "Confía en los demás, pero no te permitas ser demasiado vulnerable", dice. "Y acude a terapia para aprender en qué consiste y cómo debe ser una relación sana". La terapia es una **herramienta inestimable** no sólo para identificar mecanismos personales de afrontamiento tras un abuso, sino también para establecer pautas de comportamiento saludables en lugar de tendencias dañinas.

Según el Dr. Slattery, si una mujer no aborda el trauma que sufrió, inevitablemente (y de forma negativa) repercutirá en todos los aspectos de su vida, incluido el matrimonio, la paternidad, la sexualidad e incluso su relación con Dios. Por eso es útil el asesoramiento psicológico, que ofrece una atmósfera segura para procesar el trauma. "Las experiencias dolorosas actúan como una pelota de playa que usted está

tratando de sostener bajo el agua", dice el Dr. Slattery. "Con el tiempo, tendrás que esforzarte cada vez más para no dejar que afloren los recuerdos del trauma infantil".

Shannon, que buscó asesoramiento después de casi recaer en un estilo de vida destructivo y promiscuo años después de casarse, describe la herramienta más útil que encontró en la terapia: una hoja de trabajo de historia sexual. Básicamente, hizo una lista de todos los encuentros sexuales que recordaba, describió a su pareja en detalle y, a continuación, describió la recompensa que percibía de ese encuentro.

Esta lista supuso una revelación para Shannon: "Me di cuenta de que todas mis parejas eran bastante mayores que yo y tenían algún tipo de autoridad sobre mí (jefe, pastor, profesor). Realmente había estado buscando una 'figura paterna' que me hiciera sentir merecedora de la atención y el afecto de los que me había sentido tan hambrienta". Este descubrimiento fue importante para la recuperación de Shannon. "Hasta que no analicemos el quién y el porqué de nuestras relaciones, corremos el peligro de repetir la historia una y otra vez", afirma.

Pero hay esperanza. Como explica el Dr. Slattery, "el abuso sexual es un trauma relacional, por lo que se manifiesta en nuestras relaciones. Eso también significa que la curación más eficaz pasa por una relación sanadora". Esta lucha no debe librarse - ni ganarse- en solitario.

Romper el silencio

"No hay nada más peligroso que cerrar el debate público sobre las agresiones sexuales y la violencia doméstica con un despectivo 'encierra a los agresores y tira la llave'", afirma Monica Tan, víctima de agresiones, en [The Guardian](#). "Este tipo de violencia está muy extendida en nuestra sociedad, en muchas formas y manifestaciones, y cualquier esperanza de cambio exige que nos enfrentemos directamente a esta realidad y encontremos mejores formas de hablar de ella, por muy problemático e incómodo que sea este proceso".

Pero encontrar una forma de hablar de ello no es fácil. Las mismas razones por las que es tan importante abordar la agresión sexual -la naturaleza privada del problema, la vergüenza de admitirlo y el gran número de casos denunciados y no denunciados- hacen que sea difícil hablar de ello.

Los supervivientes secundarios, los amigos, padres o familiares de los supervivientes de abusos sexuales, desempeñan un papel importante en la curación, pero, por desgracia, muchas personas no están dispuestas o no son capaces de romper el silencio que rodea a los abusos sexuales porque se sienten mal preparadas para entrar en ese debate. Lo que tenemos que recordar es que todos estamos mal equipados y, por lo tanto, todos somos responsables de ayudar a los demás.

Muchos cristianos no quieren admitir la maldad del abuso sexual. Preferimos creer que nuestras iglesias son lugares seguros, lugares que curan y crecen en lugar de afligir, y preferimos hipótesis fáciles en las que las cosas malas sólo les ocurren a las personas malas. Pero los abusos y las agresiones sexuales quedan muy lejos de las fórmulas simplistas, y ya es hora de que modifiquemos nuestras expectativas. Esta vida es un desastre, e ignorarlo no hará que desaparezca.

Cuando un miembro sufre, todo el cuerpo sufre. Nosotros, como cuerpo de Cristo, deberíamos buscar activamente formas de ayudar a las víctimas. Deberíamos estar dispuestos a hablar de ello, a hacer preguntas difíciles, a entablar un diálogo y, quizá lo más importante, a escuchar.

Shannon y Alisa dan algunos consejos a quienes desean ayudar a otras víctimas de abusos sexuales:

- Empiecen a pasar tiempo juntos y sean persistentes. No renuncies a perseguirles, aunque se resistan a tus esfuerzos.
- Dale margen. Los supervivientes cometerán errores al aprender a enfrentarse a los abusos. Sé paciente con ellos. Permíteles hacer el duelo que necesiten.
- No los dejes de lado. Lo más probable es que luchen contra el miedo al abandono, así que, aunque el proceso de curación lleve años, tu apoyo constante marcará la diferencia.
- Anímalos espiritualmente. Mientras están en las trincheras, los supervivientes estarán desesperados por tu ayuda. Señálales a Dios -a su gracia, misericordia y estabilidad- y, finalmente, anímalos a perdonar.
- Por encima de todo, recuérdales constantemente que la agresión sexual no fue culpa suya.

La agresión sexual es una epidemia para la que, por desgracia, no hay vacuna. Nadie está fuera del alcance de esta plaga, así que, como supervivientes, cristianos y seres humanos decentes, deberíamos luchar con todas nuestras fuerzas para contrarrestar sus efectos.

El pecado no puede ganar aquí. Una agresión sexual no es la muerte de una vida. Supervivientes, los animo a que sigan adelante, a que busquen asesoramiento, a que se abran y estén dispuestos a llevar esa alma herida a las personas que los quieren. Y a las personas que aman a los supervivientes, estemos activa e intencionadamente dispuestos a poner en práctica 2 Corintios 1:3-4: "Dios es nuestro Padre misericordioso y la fuente de todo consuelo. Él nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que podamos consolar a los demás. Cuando ellos estén atribulados, podremos darles el mismo consuelo que Dios nos ha dado a nosotros".

Un agradecimiento especial a:

Shannon Ethridge, MA es coach de vida/relaciones, conferencista internacional, copresentadora de radio (Radio Matrimonio Sexy), y autora de 22 libros, incluyendo la serie más vendida de un millón de copias [La Batalla de Cada Mujer](#), [La Esposa Sexualmente Segura](#), [La Falacia de la Fantasía](#), y [Los Principios de la Pasión](#). Para obtener más información sobre el asesoramiento, los talleres y otros recursos de Shannon, visite su sitio web en [ShannonEthridge.com](#).

Alisa Kaplan es defensora de víctimas de agresión sexual certificada por el estado, consejera de intervención en crisis y voluntaria en un centro de crisis por violación en el condado de Los Ángeles. En [Aún hay lugar para la esperanza](#), Alisa comparte los detalles crudos que rodean el evento que cambió su vida, su lucha contra la depresión y la adicción a la metanfetamina, y el camino que finalmente la llevó a la esperanza y la curación a través de la gracia de Dios.

Joy Beth Smith es la coordinadora editorial de *Today's Christian Woman*. Puedes seguirla en Twitter en [@JBsTwoCents](#), en Instagram en [@JBstwocents](#), o en su sitio web [JoyBethSmith.com](#).

Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera