

Victimas de Abuso Sexual: Cuales Son Las Reacciones?

Las mujeres que han sido victimas de abuso sexual, experimentan dicha victimizacion como un evento traumatico que trae como consecuencia un choque emocional. Todo trauma de esta naturaleza, trae consigo una serie de características que la mayoría de las mujeres experimentan. Es importante notar que cada persona tiende a responder de manera unica ante un evento, hecho que anade complejidad al tratamiento del trauma.

La primera parte del presente estudio describe las respuestas típicas de una persona que se victimiza como resultado de un asalto sexual. Puede que usted haya experimentado algunos de estos sintomas. Como hemos dicho anteriormente, cada individuo responde de manera diferente a un evento. Esto hace que la intensidad y la duracion de las reacciones varie de persona a persona.

1. Como consecuencia del abuso sexual, muchas mujeres sienten que han perdido el control de sus vidas. Dicha sensacion es el resultado de que durante el abuso sexual, la mujer es obligada a participar en contra de su voluntad. En la mayoría de los casos, dicha participacion es pasiva. Sin embargo ella lleva a que la mujer sienta que ha perdido el control de su vida, de la misma manera como durante el abuso sexual la mujer no tiene el control sobre la situacion.

2. La mayoría de las victimas experimentan de nuevo el abuso de manera mental ya sea conciente, o inconcientemente a traves de los sueños. Cuando esto sucede es como si el evento ocurriera de nuevo. Dicha experiencia se denomina "flashback".

3. En general, toda victima de abuso sexual experimenta problemas de concentracion. Estos se manifiestan en una dificultad de enfocar las ideas en lo que se esta haciendo lo cual lleva a pensar que se esta perdiendo el control de si.

4. Pueden existir sentimientos de culpabilidad. Dichos sentimientos son el resultado directo del asalto, durante el cual la victima fue obligada a participar. En esos momentos, la mujer tiene como prioridad el proteger su integridad fisica y hasta su vida. Para lograr este objetivo, ella se ve obligada a participar en actividades en contra de su voluntad. Como resultado nacen sentimientos de culpa. En algunas ocasiones durante el asalto sexual, otras personas resultan afectadas (pueden haber homicidios o heridos de por medio). Esto lleva a que la victima se sienta culpable y responsable del dano que los demas han sufrido. Dicho sentimiento se denomina "la culpa del sobreviviente". Otra fuente de culpabilidad, y una de las mas comunes, es el "culpase a si mismo". La victima tiene tendencia a decirse: "No debi haberme vestido asi", "No debi haber caminado a altas horas de la noche en ese lugar", etc. Este culpase a si mismo es el resultado de nuestra sociedad, la cual tiende a poner toda responsabilidad de abuso sexual en la mujer.

5. La imagen que se tiene de si mismo tambien se ve afectada como consecuencia del abuso sexual. La mayoría de mujeres dicen sentirse "sucias" y suelen banarse varias veces al dia para sentirse limpias.

6. Otra reaccion bastante comun es el sentirse triste o deprimido. Se tienen sentimientos de desespero, como si todo en la vida se diera por perdido. En ocasiones el desespero lleva al desconsuelo total, el cual puede conducir la victima al suicidio. Asociado al sentimiento de

depresión se experimenta la pérdida del interés en cosas o actividades que antes solían disfrutarse. Nada suele llamar la atención como antes.

7. Como consecuencia de lo mencionado anteriormente, suele presentarse un desequilibrio en las relaciones interpersonales. Dicho desequilibrio es el resultado del aislamiento al que conlleva la depresión y la tristeza. También se experimenta un sentimiento de vergüenza que hace que no se quiera socializar con los demás. Es muy importante sentirse cerca de la familia y las amistades. Dichas relaciones contribuyen a la pronta recuperación de la persona.

8. No es sorprendente el hecho de que después de ser abusada sexualmente, la mujer pierde todo interés en las relaciones sexuales. El trauma causado por el abuso hace que la mujer rechace todo tipo de relación sexual. Dicha reacción se ve acentuada por la depresión la cual tiene como consecuencia la pérdida del libido o apetito sexual.

La reacción más común de toda víctima de abuso sexual es el miedo. En el momento del asalto, la primera reacción es el miedo. Miedo de que el asalto cause heridas físicas (golpes, heridas de arma blanca o arma de fuego). El miedo es también miedo a la muerte. En el momento del asalto la mujer asocia todo lo que la rodea con lo que le está sucediendo. Colores, sonidos, olores, lugares, todo se relaciona con el abuso sexual. Meses, e incluso años después del asalto dichas asociaciones persisten (ciertos olores recuerdan el evento, o ciertas personas recuerdan el asaltante). La víctima del asalto por consiguiente tiende a evitar cualquier cosa o circunstancia que le recuerde el momento en que fue abusada (no volver al sitio de los acontecimientos, no vestirse de cierta manera, o salir de su casa a ciertas horas del día). En algunos casos, el miedo es tal, que las víctimas limitan sus actividades al mínimo. Algunas mujeres no salen de sus casas o evitan toda oportunidad de estar solas.

Las reacciones de miedo, falta de concentración, sentimiento de culpa, depresión, flashbacks, y otras mencionadas anteriormente, están relacionadas unas con otras. Por ejemplo, para algunas mujeres el hecho de revivir los acontecimientos mentalmente hace que ellas sientan que no tienen el control de sí. Dicha sensación conlleva a sentir miedo de cualquier circunstancia. Dicho en pocas palabras, las consecuencias que tiene un abuso sexual están relacionadas unas con otras en cadena. Esto hace que el sentimiento de temor sea muy intenso. De las reacciones mencionadas anteriormente, el miedo es la reacción más común y una de las más debilitantes. Es esta la razón por la cual nuestro programa se enfoca en el tratamiento del miedo, el cual es una respuesta normal y predecible de toda situación de abuso.

Miedo y Ansiedad

Es difícil separar estos dos conceptos. En general podemos decir que el miedo se refiere a un objeto específico (sea una persona, un lugar, o una situación). Cualquiera de estos elementos es identificado como causa de miedo.

La ansiedad (preocupación, estrés y falta de paz interior) es en general menos específica. Las víctimas de abuso sexual tienden a experimentar miedo y ansiedad. Semanas y a veces meses después del evento, es común que las víctimas se sientan inseguras y piensen que algo malo va a ocurrir. Este sentimiento es el que denominamos ansiedad. Dado que las consecuencias que acarrea el miedo y la ansiedad son similares, nos enfocaremos en el miedo el cual es más concreto

para propósitos de estudio. El miedo persiste durante mucho tiempo después de los acontecimientos. Este es provocado por diversos factores (estímulos). El estímulo es cualquier cosa que recuerde el momento del abuso: Los rasgos físicos del asaltante, su color, forma física, el tipo de vestido, el lugar del asalto, tiempo del día, etc. En lo que sigue a continuación, describiremos las características propias de toda reacción de miedo.

Reaccion Fisica

Existen tres maneras diferentes de reaccionar ante el miedo: física, mental y en comportamiento. Nuestras reacciones físicas son automáticas, es decir, son reacciones inconscientes que no requieren ser planificadas. Ante una situación de peligro, nuestro cuerpo responde inmediatamente por medio de una reacción fisiológica: el ritmo cardíaco aumenta en velocidad e intensidad, la presión sanguínea se incrementa, se respira más rápido y nuestros músculos se tensionan. Este tipo de reacciones son el resultado de la secreción inmediata de adrenalina. En términos fisiológicos dicha producción se denomina el "confronte o huya". En el momento en que percibimos una situación de peligro, nuestro cuerpo se alista para enfrentar el objeto de peligro o para huir de este. Este fenómeno se ha estudiado en modelos animales. Por ejemplo, cuando un perro asusta a un gato, el gato adopta posición de combate: su lomo se dobla, el pelo se eriza y el gato gruñe mostrando sus dientes. Los seres humanos reaccionamos de manera similar, podemos temblar, sentir extremo frío o calor e incluso respirar muy rápido.

Reaccion Mental

El miedo también se experimenta a nivel mental. Nuestros propios pensamientos pueden estimular reacciones físicas características de miedo. La víctima tiende a pensar que el asaltante va a causarle daño de nuevo. Al estar sola en un lugar, la víctima tiende a pensar que hay alguien escondido en la oscuridad listo a asaltarle de nuevo. La soledad tiende a causar mucho miedo.

En algunas ocasiones ciertos lugares o personas tienden a estimular este tipo de pensamientos paranoicos. En otros casos, dichos pensamientos aparecen sin causa determinada. Algunas víctimas dicen pensar constantemente en la fotografía del asaltante de manera espontánea, es decir el asalto se convierte en un recuerdo permanente. La mayoría de víctimas se esfuerzan en dejar de pensar en lo que ha pasado, tratando de ocupar la mente en otras actividades. Sin embargo, el recuerdo de los acontecimientos es algo que la voluntad se niega a controlar y esto causa pérdida de concentración en las actividades cotidianas.

Muchas de las víctimas experimentan pesadillas a diario. Estas pueden incluso causar que la persona se despierte en medio de la noche aterrorizada sin poder recordar lo que estaba soñando. En una palabra, el momento de descanso se convierte en momento de terror, lo cual hace que la víctima sienta que no tiene control de su vida ni siquiera en el momento del sueño. En el peor de los casos, la persona tiende a pensar que se está "volviendo loca" puesto que no se siente en capacidad de controlar sus pensamientos. Es muy importante tener en cuenta que estas reacciones no son anormales. Ciertos tipos de experiencias estresantes y traumáticas causan este tipo de reacciones en los seres humanos.

Reacciones de Comportamiento

Toda víctima de abuso responde al miedo y a la ansiedad a través de un cambio en el comportamiento. La persona tiende a controlar el miedo tratando de ignorar la molestia física y mental que el miedo y la ansiedad causan. En general se observa una tendencia a evadir todo tipo de

circunstancia que cause miedo. Por ejemplo, una mujer que fue abusada sexualmente en el trabajo, reporta que tiempo despues de la experiencia le era imposible olvidar el evento. Cada manana al llegar a su trabajo su cuerpo temblaba y el recuerdo vivido de su experiencia invadia su mente. Otra victima que fue abusada en horas de la noche, decidio nunca mas volver a salir de su casa en las noches. El hecho de ir de compras, o recoger a los ninos en el colegio, o el simple hecho de sacar la basura al frente de su casa se convirtieron en actividades a desarrollar unicamente en horas del dia. Una vez mas, esta es una muestra del porque las victimas tienden a pensar que han perdido el control de sus vidas.

Relacion Entre Las Diferentes Respuestas al Miedo

Las respuestas al miedo tanto a nivel fisico como mental o de comportamiento pueden ocurrir separadamente. Sin embargo, en la mayoria de los casos dichas repuestan ocurren todas al mismo tiempo. Por ejemplo, el sonar con el abuso causa reacciones fisicas como sudor, aumento del ritmo cardiaco y de la tension muscular, etc. Dichas reacciones causan a la vez cambios de comportamiento que tienden a llevar al ser humano a buscar un estado de equilibrio interno. Los seres humanos somos una unidad y como tal respondemos ante el peligro de manera fisica y mental lo cual nos lleva a modificar nuestro comportamiento en busqueda del equilibrio.

Conclusion

Las reacciones que se tienen despues de evento de abuso sexual se pueden resumir por medio de 9 características:

1. Miedo al creer que se ha perdido el control de la vida
2. Recuerdos vividos del evento traumatico ("flashbacks")
3. Problemas de concentracion
4. Sentimiento de culpa
5. Cambio en la percepcion de si mismo
6. Depresion
7. Modificacion en las relaciones interpersonales
8. Perdida del apetito sexual
9. Miedo

Es muy importante comprender que las reacciones mencionadas anteriormente, son reacciones normales aunte una situacion traumatica. El miedo y la ansiedad causan reacciones fisicas, mentales y de comportamiento que hacen que la victima sienta que ha perdido el control de su vida.