

COMPAÑER@S DE VIAJE

*Guía para familiares de supervivientes
de abuso sexual infantil*



AVASIS

Esta obra está sujeta a la Licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons. Puede reproducirse sin cambios con atribución al traductor para uso sin fines de lucro. Para ver una copia de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Compañer@s de Viaje
Guía para familiares de supervivientes
de abuso sexual infantil.
Autor: Carlos Javier López Castilla
Publicado por AVASIS. Asociación de
Víctimas de Abuso Sexual Infantil.
Edición Mayo 2024.
Hogar Virgen de los Reyes. Sevilla.
www.avasis.es

Con el apoyo de
Federación Andaluza
de Salud mental
www.saludmentalandalucia.org

Atribución de imágenes

Todas las imágenes han sido tomadas de www.freepik.es

Portada de pch.vector en Freepik
Pág. 2 de pch.vector en Freepik
Pág. 3 de Freepik
Página 4 de rawpixel.com en Freepik
Pág. 6 de Freepik
Pág. 7 de Storyset en freepik
Pág. 8 de Storyset en freepik
Pág. 9 de Freepik
Pág. 10 de Storyset en freepik



COMPañER@s DE VIAJE

Comprender las consecuencias

Superar los abusos sexuales en la infancia es un proceso largo y complejo. Los familiares y amigos que comparten este viaje requieren de una gran comprensión y empatía hacia las personas supervivientes, pero también hacia sí mismas. Necesitan comprender los obstáculos del camino y reconocer el enorme coraje que ambas partes tienen en crear una relación de amor y cuidado mutuo.

Al acompañarlas están reescribiendo la historia.

El legado traumático se generó una relación de abuso. Ahora se está trasformando en una relación de afecto, aceptación y ternura.

Las siguientes líneas son para estimular esa comprensión necesaria e iluminar muchas de las dificultades que entraña acompañar este viaje.



La prisión del pasado

Las secuelas que los abusos sexuales infantiles dejan en la vida adulta son muy diversas y pueden variar mucho de una persona a otra, pero gran parte de ellas se podrían resumir en una expresión: **la persona sigue siendo prisionera de su pasado.**

Veamos un ejemplo:

Piensen en una persona que ha sido víctima de un conflicto bélico. O el caso de un veterano de guerra que ha vuelto a casa y, años más tarde, está disfrutando de un café en la terraza de un bar. De repente es sorprendido por el sonido de un helicóptero que vigila el tráfico. Le invade un sudor frío, surgen flashbacks aterradores de sus experiencias bélicas y en un automatismo salta bajo la mesa para protegerse. Segundos más tarde comienza a recuperar la perspectiva y se siente desconcertado por su propia reacción. No estaba reaccionando a la realidad presente, sino a la realidad de las traumáticas escenas que vivió en la guerra.

Del mismo modo, hay ocasiones en los que los supervivientes no están reaccionando al presente, sino a la situación de abuso que padecieron en la infancia.



Parte de nuestras estrategias para sobrevivir como seres humanos en situaciones de peligro son: la lucha, la huida, la congelación o la sumisión.

Cuando las personas supervivientes sienten un peligro pueden reaccionar así incluso si el peligro no es real.

O puede que los peligros sí sean reales, pero su gravedad no sea una cuestión de vida o muerte. Aun así, es posible que la persona dé una respuesta acorde, no al presente, sino al nivel de amenaza vivido en el pasado: **reaccionando desproporcionadamente.**

Lucha, huida, congelación, sumisión

Como hemos visto, parte de nuestras estrategias para sobrevivir como seres humanos en situaciones de peligro son: la lucha, la huida, la congelación o la sumisión.

- Si somos atacados por alguien puede ser muy adaptativo **luchar** para defender nuestra integridad o **huir** de la escena.
- En el caso de los abusos infantiles no es posible hacer ninguna de ambas cosas, por lo que la niña o el niño entran en un estado psicofisiológico de **congelación** y disociación: amortiguación de los sentidos, desconexión de la realidad, bloqueo de la garganta o parálisis del cuerpo. Se trata de una respuesta de protección que compartimos con muchos animales.
- Del mismo modo, hay situaciones en las que la **sumisión** ante un agresor puede salvar vidas. Para muchos niños mantener una relación de sumisión era lo más adaptativo que podían hacer. Siguiendo con la analogía del veterano podemos imaginarlo capturado como prisionero. En ese contexto, pasar desapercibido, anular su voluntad, no mirar a los ojos a sus captores, entregarse con docilidad a sus órdenes, puede ser lo óptimo para mantener su integridad básica o evitar más daños.



Gran parte de las dificultades de las supervivientes de abusos vienen de estos patrones que en su día fueron adaptativos pero que en el presente están descontextualizados o son desproporcionados.

Lucha y huida

Ante un pequeño conflicto en el trabajo, bien con una jefa o algún compañero, la persona puede defenderse de forma explosiva, atacándole desproporcionadamente, con insultos y amenazas físicas, o bien desaparecer sin dar explicaciones dejando el empleo. En el presente esas reacciones han sido todo lo contrario a ser adaptativas, pero la persona no estaba reaccionando a esa pequeña crisis en el trabajo, sino al trauma original.

congelación

También puede que en ese conflicto laboral se haya sentido tratada injustamente, y en vez de poder defender su postura, se encuentre atrapada en una respuesta de congelación: completamente paralizada y ausente, con una sensación de acolchamiento o disociación de la realidad.

sumisión

Y puede que en ese mismo conflicto o en otro con parejas o amistades, se encuentre a sí misma siguiendo un patrón de sumisión enajenándose de sus propios deseos y opiniones acerca de algo. De nuevo, al no ajustarse al presente sino al pasado, todas esas reacciones son todo lo contrario a ser adaptativas.

Resaca emocional de vergüenza y culpa

A todo lo anterior hay que sumar que una vez que la amenaza ha pasado, que las respuestas automáticas van desapareciendo y la persona va recuperando la perspectiva, comienza a sentirse avergonzada de cómo ha actuado. Se inicia un ciclo de autoculpabilización donde es invadida por cargas de **autocrítica destructiva** y se hunde en la desesperación de ver que lleva toda la vida cayendo una y otra vez en los mismos patrones.

Desconfianza básica hacia el mundo y las relaciones

En el caso de abuso sexual infantil, debido a diversos factores, las cosas suelen ser incluso más complicadas que en la analogía del veterano de guerra. Veamos algunos de ellos:

- El trauma sucedió en la infancia, durante un periodo sensible de maduración que se ve interferido por el abuso.
- Muchas de las figuras abusadoras son personas cuidadoras que debían encarnar todo lo contrario a un peligro. Un padre o un profesor, que han de ser fuentes de seguridad para el niño, son fuentes de terror.
- El niño aprende que en el mundo no hay lugares seguros, por lo que ha de estar hipervigilante el resto de su vida.
- Incluso las relaciones íntimas de cuidado, como las amistades profundas o las parejas, no son confiables.
- La mayoría de los abusos no suceden con agresión explícita, sino a través de la seducción, el engaño, el juego o el chantaje velado. El adulto manipula al niño para satisfacer sus deseos.

El resultado de todo lo anterior es una desconfianza básica hacia el mundo y las relaciones.



Sexualización traumática

La iniciación en la sexualidad ha sido traumática y esto va afectar de muchas maneras al futuro adulto.

- Puede entrar en estados de congelación y disociación cuando comienza a intimar físicamente con alguien.
- Puede desarrollar parafilias o **excitarse con contenidos que reviven escenas traumáticas** de sumisión o parálisis (viviendo esto con gran malestar y vergüenza).
- Puede desarrollar una **compulsión al sexo** como vía de escape al malestar.
- Puede generar un profundo **asco visceral** hacia todo lo relacionado con la sexualidad, especialmente olores, fluidos, texturas.
- Puede entrar en **sumisión** y olvidarse de sí misma y sus propias necesidades entregada a complacer al otro.
- Puede **somatizar** a través de dolores o malestares físicos.

Las consecuencias pueden ser muy variadas, pero en todas, lo relacionado con intimidad y la sexualidad, se convierte en un lugar de especial vulnerabilidad.

Dolor secundario

Durante el proceso de manipulación del abuso la persona ha quedado terriblemente confundida en su percepción acerca de sí misma, carga con grandes dosis de vergüenza (sentimiento de estar mal hecho), culpa y baja autoestima. Y desde ahí, con gran esfuerzo, intenta relacionarse y desenvolverse en el mundo adulto. De algún modo, la persona no está viviendo, está **sobreviviendo**.

Resultado de las enormes dificultades de desarrollar una vida adulta con estas secuelas y en el intento de enterrar aún más el dolor original del trauma, muchos supervivientes van a intentar regular el malestar a corto plazo con estrategias que destrozan su vida: adicción a drogas, promiscuidad desaforada, autolesiones, conductas de riesgo, ludopatía, etc.

Al dolor primario del abuso se suma el dolor secundario de todas esas estrategias vanas por intentar aliviarlo que solo lo empeoran.





Relaciones familiares

Las parejas, hijas e hijos, de las personas que han sido víctimas de abusos en la infancia enfrentan muchas de estas dificultades con ellas: las reacciones desproporcionadas que nacen del pasado, la desconfianza en la intimidad, problemas en las relaciones sexuales, hipervigilancia o presenciar las conductas autodestructivas del dolor secundario. Esto requiere enorme paciencia y comprensión y en muchas ocasiones no es nada fácil.

Pero en este apartado nos referimos fundamentalmente a dificultades que provienen de la **familia de origen**. En muchas ocasiones ha sido precisamente en ese contexto donde se han producido los abusos sexuales, o bien situaciones de desprotección, desconfianza o abandono cuando la persona ha acudido en ayuda.

Así, muchas de las dificultades del presente provienen de la relación de la víctima con su familia original. Por ejemplo:

- Si la propia figura abusadora aún continúa en la familia o las cercanías de la víctima.
- Si el abuso sigue en secreto o no.
- Si ha habido una revelación y la familia ha ignorado a la superviviente.
- Si hay un proceso judicial en marcha, etc.

Acompañar el viaje

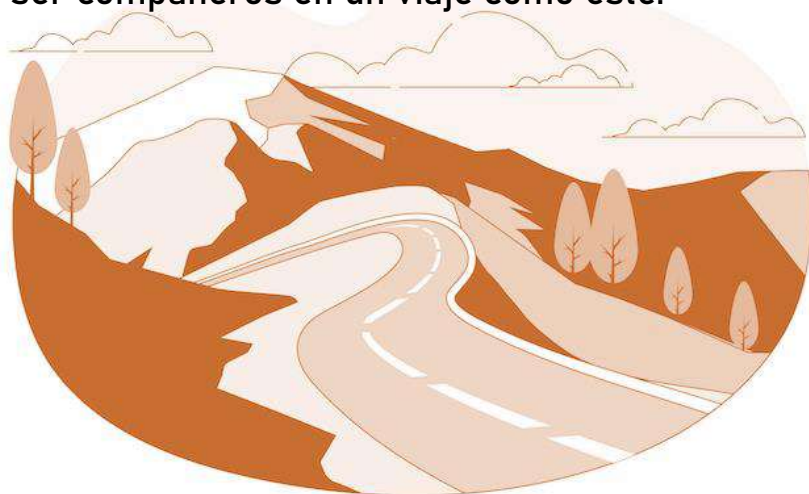
Como persona que acompaña se sienten momentos de gran impotencia. En ocasiones no se sabe cómo ayudar.

Se trata de la que propia persona marque la distancia o cercanía que necesita en los momentos difíciles. Y que ambas puedan gestionar qué es lo más apropiado en esos momentos.

En gran parte se trata de recorrer un camino juntos. Un viaje que va desde:

*la suspicacia a la confianza,
del peligro a la seguridad,
del miedo a la intimidad,
de la amenaza a la caricia,
de la ansiedad a la esperanza,
de la traición al cuidado,
del daño a la conexión.*

El abuso sexual en la infancia traumatizó el mundo de las relaciones. Por eso en las relaciones sus secuelas son especialmente convulsas. Por eso a través de las relaciones pueden sanar. **Se trata de volver del exilio para reconectar con la capacidad amar y ser amadas.** Es una difícil, turbulenta y asombrosa aventura ser compañeros en un viaje como este.



Esta guía trata de dar una orientación rápida que facilite la comprensión de las secuelas del abuso sexual infantil en la vida adulta. Cuanto mejor se conocen las consecuencias mejor se puede empatizar, distinguir lo personal de las secuelas del trauma y disipar confusiones.

Pero es igualmente fundamental que quienes acompañan este viaje también se provean de todos los cuidados y recursos que necesiten.

Como hemos visto, un viaje como este, como cualquier gran aventura, está repleto tanto de momentos hermosos y de claridad como de desafíos, obstáculos y crisis.

Toda la comprensión y empatía que necesitan las personas supervivientes también las necesitan las personas que las acompañan.

Le animamos a acudir a los recursos asociativos de apoyo, tanto para obtener información como sostén psicológico, recursos emocionales y comprensión para sí mismas.



Superar los abusos sexuales en la infancia es un proceso largo y complejo. Los familiares y amistades que comparten este viaje requieren de una gran comprensión y empatía hacia las personas supervivientes, pero también hacia sí mismas. Necesitan comprender los obstáculos del camino y reconocer el enorme coraje que ambas partes tienen en crear una relación de amor y cuidado mutuo.

Para ayudar a este propósito, esta guía aspira a ofrecer una introducción breve y clara de las consecuencias del abuso sexual infantil en la vida adulta, especialmente destinada a familiares, parejas y amistades.

