

# SUPERANDO UN ABUSO SEXUAL



Existen situaciones menos fáciles en la vida, aspectos que salen de nuestro control y acontecen dando un vuelco a nuestra vida, quizá uno de ellos es el abuso sexual. *Vayamos encontrando, protegidamente, la forma de resignificarlo y sobretodo, irlo superando.*



*En el Boletín Líber anterior aprendimos lo que es el abuso sexual, las formas en que puede ocurrir y como identificarlo, sin embargo, si desafortunadamente has vivido esta situación o*

*alguien cercano a ti, nos gustaría poder brindarte opciones que permitan ir superando este acontecimiento, que de acuerdo a investigaciones realizadas por la UNAM, puede resultar estresante y traumatizante para el 60% de las personas que lo viven.*

*Antes de continuar me gustaría aclarar que este Boletín constituye sugerencias que pueden ser útiles, pero no es un tratamiento psicológico; para llevarlas a cabo, te sugerimos que tomes en cuenta el momento, es decir, que tan reciente es el evento y como te encuentras ante él. Quizá tu mejor opción sea realizar estas sugerencias de la mano de una asesoría profesional personal que te permitan sentirte seguro/a y tranquilo/a mientras se va resolviendo, saludablemente.*

### **Recuperando tu seguridad**

*Sentirnos seguros/as* es una necesidad básica, es indispensable tener un sitio donde *sentirnos a salvo, física, emocional, psicológica y espiritualmente*. Cuando hemos vivido un ataque sexual, la seguridad podría ausentarse y hacernos sentir vulnerables a casi todo. Te sugerimos que te detengas a pensar *¿Qué necesitas para sentirte (aunque sea un poquito) más seguro/a?* Tal vez la compañía de alguien mientras pasan



los primeros días o permanentemente cuando vayas a determinados lugares. Tal vez dejar de asistir a un sitio o frecuentar ciertas personas. En muchas ocasiones, comentárselo a alguien ayuda, aun cuando se decida no levantar una denuncia, en otros casos omitir decírselo a algunas personas específicamente,

también puede permitirnos *sentirnos más tranquilos/as y despreocupados/as*.

En casi todos los casos, *es recomendable consultar un medico* que verifique como esta tu cuerpo y pueda ir descartando infecciones de transmisión sexual entre otros aspectos, realizando los estudios necesarios que te permitan saber que *te encuentras sano/a* o comenzar el tratamiento que te permita estarlo.

### **Eliminando la vergüenza**

Desde la teoría, un abuso sexual puede generar vergüenza, esa sensación de impotencia sobre lo que nos ocurrió y que a pesar de eso, socialmente es señalado. De acuerdo a Cecilia Fabre, psicoterapeuta, la vergüenza se construye a partir de *haber vivido situaciones donde no se nos acepto*



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

momento asumimos que eso éramos. Esto puede vivirse como humillación, a veces dolorosa y profunda, uno siente que quisiera desaparecer por arte de magia en ese preciso instante. Fabre propone *aprender a juzgarte y valorarte desde tus propios ojos, ayudándote a construir tu propia identidad y fortalecerla.* Desde la Psicoterapia Ericksoniana *tenemos todos los recursos para construirnos de manera saludable,* permitiéndonos superar incluso eventos como estos. *Recordando que no somos responsables de todo lo que ocurrió.*



### **Resignificando lo que ocurrió**

Llegará un momento, que el tiempo y tu fortaleza designen, para *poder mirar a una distancia segura lo que ocurrió, y tal vez sea el momento en el que puedas hallar un nuevo significado de lo que paso, saber que la moneda tiene tres lados: cara, cruz y el filo.* Que la mayoría de las cosas que nos ocurren van más allá de lo que nos muestran, que *casi todo tiene un telón, detrás del cual se esconde magia, esa que automáticamente mueve el mundo sin que sepamos como ocurre o que la origino.*

Resignarse quiere decir *otorgarle un nuevo significado.*

Cada quien, a su ritmo y a su tiempo, encontrará el espacio, si lo desea, para hacer esto y entonces, *comenzar a reconstruir todo eso que algún día pareció caerse, pero que puede volver a estar en pie.*



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Nos han contado que *hay cosas complicadas en la vida, pero aun en cada una de ella existen*

opciones. Te dejo con este relato de Anthony de Mello:

*“A turista que daba muestras de ser un tipo bastante asustadizo, le daba miedo acercarse al borde del acantilado < ¿Qué debería hacer> le pregunto al guía, <si tuviera la desgracia de precipitarme hacia abajo?>*



*<Si eso le ocurriera, señor>, dijo el guía lleno de entusiasmo <no deje de mirar a la derecha: ile encantará el panorama>”*

***Eveline M. González Dublán***

Eveline piensa que un abuso sexual puede confrontar a las personas con la pérdida del control y las circunstancias, sin embargo sabe que es una excelente posibilidad de aprender a ubicar nuestras capacidades en este mundo. Y con el paso del tiempo (mucho o poco) volver a disfrutar!

**PROXIMO BOLETIN: “ESTRATEGIAS ANTE LA VIOLENCIA”**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página**

**[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escribenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Escuchándonos a través de:

[www.radiomenteabierta.com](http://www.radiomenteabierta.com)



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**

*-Trascendiendo  
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura  
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

[www.milagroscaninos.com](http://www.milagroscaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698