

El Asalto Sexual, la Curación Espiritual del Trauma

Escibió por Helen Thueson

Publicó por la Asociación de Tejas Contra el Asalto Sexual

7701 N. Lamar, Suite 104

Austin, TX 78752

512.474.7190

www.taasa.org

La Asociación de Tejas Contra el Asalto (TAASA) Sexual es la organización a todo el estado cometida a terminar la violencia sexual en Tejas. Un no lucrativo educativo y la organización del apoyo se basaron en Austin, las agencias de miembro de TAASA y el estado son más de 80 centros de ayuda que sirven áreas rural así como metropolitanas. Fundó en 1982, la agencia tiene un registro fuerte de éxito en la educación de la comunidad, los servicios legales, alcance de juventud, entrenamiento de la aplicación de la ley, el apoyo legislativo, y el desarrollo de planes y materias.

El Asalto Sexual, el Trauma y Curacion Espiritual
Indice de Materias

Capítulo	Página
¿Introducción	5
Asalto Sexual Definió	7
Que es el Consentimiento?	9
Mitos y los Hechos	11
Violencia y el Trauma Sexual	15
Enfasis Traumático	17
La Pérdida del Trauma	21
Reacción de la Crisis	23
Intervención de la Crisis	27
Concierne Espiritual	35
Menciona Espiritual	43
La Lista de Referencias	45
Lecturas Recomendadas	47

El Asalto sexual, la Curación Espiritual del Trauma

Introducción

La violación sexual es una infracción sexual es el muy íntimo y discutiblemente el muy profundo de todas infracciones que un humano es podría experimentar. El abuso sexual, en cualquier forma, es traumático y a menudo confundiendo para las víctimas. Los individuos, que son traumatizados, especialmente en las manos de otros, requieren apoyo, la comprensión, y la validación para lo que ellos experimentan y tratan de vencer. Desgraciadamente para las víctimas del abuso sexual, hay a menudo una capa del silencio que rodea estos asuntos, haciendo recibiendo apoyo y validación una tarea difícil.

A través de la historia, sociedad ha tendido a conectar un estigma a las víctimas de crímenes sexuales. A causa de esto, las víctimas a menudo mantienen esta experiencia dolorosa privada. Muchos tienen temor que ellos no se creerán ni quizás aún culpados para lo que ha sucedido a ellos. La incapacidad, o la desgana, para buscar apoyo y la validación hace la recuperación especialmente difícil para estos individuos. En los últimos 30 años, organizaciones han comenzado a llegar al corazón de esta población de víctimas. Sin embargo, las comunidades religiosas todavía esperan a comenzar a hablar de estos temas con sus congregaciones.

Por los siglos el mensaje se ha comunicado efectivamente: habla no acerca de violación, incesto, la molestia de niño—especialmente en iglesia. Así que el pecado de la violencia sexual...se haya quedado indecible.

“La Violencia sexual: El Pecado Indecible, Una
Perspectiva Etica y Pastoral”, por Marie Marshall
Fortune

Víctimas del asalto sexual son dejadas con heridas de que ellos deben recuperar. Algunas víctimas pueden ser dejadas con heridas y cicatrices físicas. Todas víctimas del trauma sexual serán dejadas con alguna forma de herir emocional o psicológico. Quizás la mayoría de todo el molesto, sin embargo, es la herida espiritual que resulta de la mayoría de las formas íntimas de la infracción y la traición. Una infracción sexual quizás se entienda como un herir del alma. Hace la violencia hasta el espíritu de un mismo. Porque estas heridas son tan personales y tan profundas, ellos a menudo tienen como resultado buscar y preguntar existenciales dolorosos. Muchos de estos conciernos filosóficos son dirigidos mejor dentro del contextos espirituales y religiosos. Sin embargo, desde que las comunidades religiosas a menudo han evitado estos asuntos, el sentido del aislamiento y la traición se puede pronunciar aún más para víctimas del asalto sexual que buscan apoyo y guía espirituales.

Hay muchas razones que estos temas se han evitado. El clero y sus comunidades de la fe pueden sentirse sin equipó para discutir estos asuntos. Hay muchos mitos y las equivocaciones acerca de la naturaleza del abuso sexual. Somos reacios creer que este tipo de la conducta es tan común, y así que nosotros nos adherimos a la negación como una manera de preservar nuestra creencia en un seguro y justo universo. Cualquier la

razón, nosotros debemos prepararnos dentro de nuestras comunidades de la fe para dirigir estos asuntos con la inteligencia y la compasión. La estadística de Tejas indica que uno en cinco hembras llegará a ser una víctima del abuso sexual en su vida, y en uno en veinte hombres caerá también a víctima a crímenes sexuales (Busch, 2003). Estos números son demasiado. Debemos reconocer que nuestras iglesias y las sinagogas están repletas de individuos que luchan por vencer el trauma sexual. Hay muchas almas heridas que son necesitado de ayuda en su sendero a la recuperación.

La responsabilidad de líderes de ministros en iglesia es gran. Los líderes religiosos a menudo son vistos como la “voz de Dios” y tienen el poder y la influencia tremendo con creyentes a algún grado con no creyentes. Es muy importante llegar a ser educado acerca de víctimas del abuso sexual antes de procurar para aconsejar con esta población. Aún el la mayoría del comentario aparentemente inocuo, hecho en la inocencia o la ignorancia, puede crear la herida adicional para víctimas y entorpece su habilidad de enfrentarse y recuperar. La seriedad de éstos “segundas heridas” no puede ser exagerado. La incapacidad para curar uno el alma y encontrar la paz espiritual puede tener como resultado ideas de suicida o muerte aún espiritual.

Esta guía proporcionará al lector con definiciones legales del asalto sexual y lo que constituye el consentimiento. Los mitos comunes se discutirán y los hechos acerca de estos asuntos se clarificarán. La violencia sexual, la naturaleza del trauma, y síndrome traumático de énfasis se explicarán. Específica concierne espiritual tal como virginidad, el embarazo, y el perdón se discutirán. Finalmente, una guía práctica para proporcionar ayuda e intervención de crisis se proporcionarán.

El Definió del Asalto Sexual

Los actos sexuales, cometido por una persona contra otro, sin el consentimiento de esa persona, se considera la violencia sexual. El término legal para esto es el asalto sexual, y es ilegal. Si alguien fuerza a otra persona en cualquier manera de tener las relaciones sexuales con ellos, incluso si ellos hayan tenido el sexo con esa persona antes, es el asalto sexual. Violacion a menudo es pensado como trato forzado sobre una víctima femenina por un agresor masculino. Sin embargo, esto es sólo una forma del asalto sexual. El asalto sexual incluye todos actos sexuales, a pesar del orificio implicado, a pesar del método del estímulo o la penetración, y a pesar de los géneros de la víctima y el agresor. Aún más, aunque el asalto sexual sea un acto de la violencia, la violencia física, tal como un puñetazo o una bofetada, no tienen que ser presente en orden de que un acto sea un asalto sexual. La parte esencial de la definición legal depende en solamente el consentimiento.

¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento significa que ambos partidos toman parte con gusto y libremente en el contacto sexual como resultado de interés mutuo. El consentimiento significa concordar, escoger, tomar parte en cualquier actividad con un socio. Fuerce o las amenazas de daños corporales, la herida, o la muerte se pueden utilizar para ganar el acceso sexual a la víctima. La víctima puede asentir a causa de una incapacidad a escapar. Esto no iguala el consentimiento.

El consentimiento es sólo posible cuando hay el poder igual entre ambos. Esto es la razón que un niño nunca puede dar el consentimiento legal a un adulto. Una persona que es perjudicada mentalmente no puede dar el consentimiento legal. Una persona que está durmiendo, se desmayó, o intoxicó sumamente no puede dar el consentimiento. Aún más, el consentimiento no es cuando alguien está demasiado atemorizado decir 'no' ni para defenderse. Las víctimas a menudo se someten fuera de temor, esto no es el consentimiento.

Un perpetrador puede entrar a una víctima por la presión. Un socio no dispuesto quizás sea obligado o quizás es intimidado en la actividad sexual por una persona en una posición del poder o la dominación. Los empleadores, miembros de clero, y los policías que utilizan su posición de entrar a relaciones sexuales sin conocimiento caen en esta categoría. Los individuos que son presionados o son manipulados en una relación sexual porque ellos temen lo que quizás suceda si ellos dicen no, no son socios dispuestos y consensuados.

No todos asaltos sexuales proporcionan información ni evidencia suficientemente claras para producir un caso suficiente fuerte para actos del arresto y el tribunal.

Simplemente porque un caso no se sigue dentro de nuestro sistema legal, no significa que un asalto sexual no ocurrió. De hecho, relativamente pocos casos sexuales de asalto tienen como resultado realmente un arresto y una convicción. Aún más, 84% de casos sexuales del abuso nunca son aún informados a las autoridades (Busch, 2003). La última línea es, si alguien percibe que ellos han sido hechos víctimas sexualmente que nosotros los debemos tomar en su palabra y responder con la compasión y sin justo, a pesar de la condición jurídica del caso.

Los Mitos y los Hechos

Hay muchas equivocaciones acerca del abuso sexual. Estos mitos comúnmente tenidos contribuyen al problema de personas que responden inadecuadamente a víctimas del trauma sexual. Muchas personas, inclusive víctimas, perciben todavía un ataque sexual como el defecto de la víctima. Es importante entender los hechos para que podamos proporcionar las respuestas inteligentes y educadas a esos que procuramos ayudar.

El mito: Personas a menudo concuerdan a la actividad o el trato sexuales y al fin cambian sus mentes, o se sienten culpable, y entonces gritan “la violación”.

El hecho: Según La Oficina Federal de la Investigación. un estimó de 2-4% de todas violaciones informadas se considera los informes falsos. Esto es la misma estadística exacta en cuanto a cualquier otro crimen del crimen grave.

Los sobrevivientes están a menudo enterados de este mito y son, por lo tanto, reacio hacer un informe o decir aún cualquiera lo que ha sucedido para el temor que ellos no serán creídos. Sin embargo, cuando uno considera la averiguación y el desconcierto generalmente asociado con reclamar el abuso sexual, parece obvio que pocas personas serían probables de sujetar a sí mismo a esto por una mentira. Aún más, a pesar de cómo la situación quizás aparezca a otros, la víctima es el que sabe mejor si o no había el consentimiento. Por lo tanto, como consejeros y lideres espirituales es importante de sostender apoyo a la víctima. No es nuestro trabajo de interrogar ni para determinar el defecto, sino para ofrecer apoyo, el amor incondicional, y la guía hacia la curación espiritual.

El mito: Mujeres sólo jóvenes y atractivas obtienen violado. Algunas mujeres nunca podrían ser violadas porque ellos son demasiado viejo, feo, gordo, etc.

El hecho: La violación es un crimen no selectivo. Todas mujeres, y los hombres, son víctimas potenciales del asalto sexual si jóvenes, viejo, gordo, delgado, bonito, o feo. Ha habido víctimas de violación que recorren en la edad de niños a 90 + años de la edad. Las víctimas de la violación vienen de ambos vecindarios ricos y pobres. Ellos son casados y solo. Ellos son de todas carreras y religiones diferentes.

El mito: La violación es un crimen espontáneo.

El hecho: Las violaciones se planean generalmente temprano. En las violaciones que implican a un atacante, 58% fue planeado temprano. En las violaciones que implican a dos o más atacadores, más de 90% fueron planeados. El violador planea generalmente una situación donde la víctima será vulnerable o incapaz de recibir ayuda de otros.

El mito: La mayoría de las violaciones ocurren de noche en lugares públicos.

El hecho: La mayoría de las violaciones ocurren por la tarde en la casa de la víctima o el lugar del empleo. El cincuenta por ciento (50%) de violaciones informadas la violación ocurre en la casa de la víctima. Como resultado, muchas víctimas sufren el trauma aumentado desde que la infracción ocurrió a la vez y coloca ellos creyeron que ellos eran seguros.

El mito: Violadores están sucios, degenera, los hombres mal educados, locos, maníacos y de fondos bajo socioeconómicas.

El hecho: Violadores vienen de todos fondos económicos, raciales, religiones, educativos y sociales. Sobre la mitad de violadores condenados se casaron en el tiempo del asalto y viviendo lo que apareció ser socialmente una vida normal. Los violadores son principalmente entre las edades de 17 y 30, pero pueden ser de cualquier edad. Ellos tienden a mezclarse en la sociedad a cada nivel y quedar la norma en cada otras maneras.

El mito: Algunas víctimas lo piden por la manera que ellos visten o por sus acciones.

El hecho: A veces personas hacen las cosas que son negligentes o irresponsable, tal como bebiendo en exceso, el excursionismo, o la partida de la puerta destrancada. Sin embargo, esta negligencia no borra la responsabilidad de la persona que se aprovechó de la oportunidad de cometer un crimen. La mayoría de las violaciones se planean y son basadas en la percepción del ofensor que una víctima es un objetivo fácil y vulnerable, no a causa de lo que ellos llevaban puesto en el tiempo. Nadie jamás “pregunta” para lo, o merece ser hecho víctima incluso si su conducta es en riesgo alto.

Nosotros nunca pensaríamos en decir alguien que fue herido por un conductor bebido que era su defecto por manejar en una vacaciones. Nosotros nunca pensaríamos en decir a un hombre que el asesinato de su esposa era su defecto porque él no se cercioró que ninguna de las ventanas se podría abrir o se podría ser arrastrada. Todavía, las víctimas del abuso sexual son culpadas comúnmente para su propio trato injusto. El naiveté de un individuo, la ignorancia, el descuidado, o las elecciones aún pobres, no justifican el asalto sexual. Nosotros solamente debemos tener responsable la persona que escogió de cometer la ofensa sexual.

El mito: La violación es cometida por extranjeros.

El hecho: 75% a 85% de todos asaltos sexuales son cometidos por alguien conocido a la víctima. Algunos informan indica que sobre la mitad de todos asaltos sexuales ocurren entre personas que salen juntos.

La mayoría de los asaltos sexuales están en la categoría de la violación de conocidos o de personas que salen juntos. Un “la violación de conocido” es uno cometido por alguien conocido a la víctima tal como un amigo, el pariente, el compañero de clase, o el vecino. Un “la violación de las personas que salen juntos” ocurre mientras en una salida o entre personas que esperan tener, o poder aún ya tiene, una relación íntima. Estas situaciones pueden ser complicados porque ellos tienen como resultado inevitablemente una palabra de una persona contra la otra. Otra vez, nosotros debemos recordar que nuestro ser no es de investigador sino para proporcionar la compasión y el apoyo.

El mito: Si una mujer pregunta a un hombre fuera, entra su apartamento, o permite que él pague por la salida que lo significa que ella quiere el sexo, y el hombre tiene derecho para asumir que él puede tener el sexo con ella. Algunos hombres han indicado que ellos sentían “dirigidos en” y creído que esta violación justificada.

El hecho: La última decisión de avanzar o disminuir el sexo caer con cada individuo y debe ser mutuamente consensuado. Nada da un humano el derecho de forzar el contacto sexual en otra persona. Una persona puede haber tenido el sexo con alguien en el pasado o puede ser casado a esa persona; esto todavía no da al otro partido el derecho de tener el

sexo con ellos siempre que ellos desean. Ambos partidos deben estar dispuestos y deben escoger entrar en el contacto sexual.

Las personas que salen juntos y los casos de la violación del conocido tienden a ser más largos en la duración que la violación entre extranjeros. Estos incidentes estiran a veces sobre horas o pueden, en el caso de víctimas de niño o agresores en posiciones del poder, consiste aún en incidentes repetidos. La violación ocurre más seguido entre novios que salen por primera vez o personas que salen juntos y no son conocidos. Las armas mortales se utilizan raramente. Las amenazas verbales, la presión, las drogas y el alcohol, y la fuerza física se utilizan para intimidar y abrumar a la víctima. Las hembras en su último año de la preparatoria, año de estudiante de primer año del colegio, o en el verano entre la preparatoria y el colegio son los objetivos mayores de estos tipo de ataques.

Reimprimido del Manual de la Instrucción del Asalto Sexual, la Asociación de Tejas
Contra el Asalto Sexual y la Oficina del Ministro de Justicia, enero 2002.

¿La Violencia y el Trauma Sexual

Que es lo que determina si un incidente es traumático? El DSM IV define un acontecimiento traumático como algo que es:

...fuera de la gama de la experiencia humana usual y de eso estaría pensando notablemente a cualquiera, por ejemplo grave amenaza a la vida de uno o integridad física; la amenaza o el daño grave a niños, el esposo, o otros parientes cercanos y los amigos; la destrucción repentina de la casa de uno o la comunidad; o ver a otra persona que es (o ha sido recientemente) recientemente herido gravemente o matado como resultado de violencia accidental o física.

Después sobre una década del trabajo en este area, este autor ha notado que los incidentes que amenazan o destruyen el sistema de un individuo de creencia pueden ser especialmente traumáticos. Muchos se adhieren a la creencia que el justo será bendecido y será protegido mientras los que son malos será destruido. Esto traduce a una esperanza que cosas buenas vendrán a personas buenas y personas malas atraerá las experiencias malas. Sin embargo, muchas personas buenas y justas tienen cosas malas e incluso suceden a ellos en su vida. La realización que viviendo una vida justa no nos protege de mal puede ser bastante traumatizando. A veces estas experiencias causan una crisis de la fe.

El abuso sexual es uno de las formas más íntimas y personales de la violencia que una persona puede experimentar. La víctima puede o no puede haber percibido una amenaza inminente a su vida, pero ciertamente hay una pérdida de control sobre el cuerpo de uno y de su ambiente inmediato. Incluso si un arma no se utilice, este nivel del

control crea una amenaza al bienestar físico de uno, la integridad, y una amenaza implicada a la vida de uno. El un espacio que creemos que tenemos control, nuestro propio cuerpo, se viola y es controlado por otra persona. Esto, por supuesto, es una experiencia traumática con efectos de gran alcance.

El Énfasis Traumático

El énfasis común crea una combinación de neurológico y mecanismos de respuesta de endocrino que pueden afectar y poder alterar cada órgano y la función del cuerpo humano. El énfasis puede causar el sueño y alborotos que comer, la fatiga, y el malhumor. El énfasis prolongado tiene como resultado comúnmente la enfermedad física tal como úlceras, la alta tensión, la enfermedad cardíaca, y las funciones bajadas del inmun. Muchos otros problemas físicos y mentales de la salud se han ligado también con el énfasis.

Las experiencias traumáticas tienen como resultado una forma extrema del énfasis llamado el énfasis traumático. El énfasis traumático es una respuesta muy intensiva del énfasis que sigue una experiencia traumática. El énfasis traumático puede durar por días, semanas, meses, e incluso años.

El énfasis traumático produce una gran variedad de síntomas. La respuesta de un individuo de un acontecimiento traumático es bastante personal y subjetiva. No dos personas responderán en exactamente la misma manera al mismo tipo del incidente. Las creencias de uno, las esperanzas, las experiencias de la vida, mecanismos enfrentándose, y sistemas disponibles de apoyo todo efecto la manera que él o ella responderán, y vendrán eventualmente enfrentarse con lo que ha sucedido. Los síntomas del énfasis traumático incluyen:

*Alborotos de Sueño y Fatiga

Algunos pueden sufrir del insomnio severo mientras los otros no pueden ser capaces de hacer nada pero dormir. Los sueños y las pesadillas son un síntoma

común. Las víctimas del trauma pueden experimentar también la fatiga extrema como resultado de la incapacidad para dormir pacíficamente.

*La Incapacidad para Concentrar

Hay una respuesta bioquímica al trauma. Glucocorticoides puede causar el daño al idioma y funciones de la memoria lógica del cerebro. Las memorias se pueden desarticular y la cronología de acontecimientos puede ser difícil de organizar. El énfasis traumático lo hace difícil de enfocar, concentrar, o para pensar en una manera lógica y sistemática. Muchos que sufren del énfasis traumático notan una disminución en su habilidad de realizar en la escuela y en el trabajo.

*Alborotos de Comer

Cuando nuestros cuerpos están en el modo de la reacción de la crisis, la sangre se desvía de órganos mayores y sigue a nuestras extremidades. Esto nos prepara para correr o luchar, pero interviene con la digestión. Algunas víctimas encuentran que ellos sufren de la náusea, una incapacidad para comer, o sintiéndose enfermo después que ellos comen. El énfasis traumático puede provocar úlceras, la acidez, pérdida de peso o a veces hartándose como una tentativa a nutrir a un mismo.

*Provocación y Ataques de Ansiedad

La exposición a vistas, los sonidos, los olores, etc. que son conectados a la memoria traumática puede provocar una reacción de la crisis. Oler la colonia que fue llevada por el agresor, por ejemplo, puede causar la ansiedad extrema o una reacción de pánico. Si la víctima fue atacada en un elevador, él o ella pueden tener dificultad en un elevador porque provoca una respuesta de la ansiedad.

Algunas víctimas pueden tener dificultad con algunas formas de la actividad sexual porque provoca la memoria traumática. A veces los que sufren de ataques de ansiedad no están enterados de lo que ha provocado el sentido del peligro y el pánico. Estas reacciones molestan bastante a la víctima y muy seguido causan que ellos se sientan como si se están “volviéndose loco”. Estas reacciones son, sin embargo, bastante normales. Identificar el acontecimiento que provoca debe ayudar a aliviar la reacción del pánico. Estos síntomas deben comenzar a bajar y llegar a ser menos frecuentes por tiempo. Si estos síntomas siguen, la víctima debe buscar ayuda profesional.

*Disfunción Sexual

Víctimas del abuso sexual pueden tener dificultad para entrar en el contacto consensuado, amoroso y sexual. El toque sexual puede provocar una respuesta de la crisis y causar sentimientos del peligro y el pánico. Aún más, las víctimas del abuso sexual son a menudo bastante temerosas de ser vulnerables a otra persona. Confiar en alguien bastante para tener una relación sexual puede ser muy difícil para algunos sobrevivientes.

Por otro lado, algunas víctimas, especialmente víctimas del abuso sexual crónica, tienden a luchar con promiscuidad y a menudo entra en relaciones arriesgadas o abusivas. Esto es una reacción normal a ser abusado por alguien que es íntimo con el niño. En estas situaciones el niño confunde el contacto sexual con el amor y el cariño que es mucho más necesitado. Aunque el abuso sexual se sienta malo y asustando, la intimidad y el cariño se sienten nutridos para el niño. Esto cree

mucho confusión para algunas víctimas como ellos procuran entender y abrazar su propia sexualidad adulta.

*La hiper-vigilancia

El énfasis traumático a menudo causa una incapacidad para relajarse y sentirse seguro. Las víctimas a menudo sufren de una extrema sensibilidad al peligro y amenazas percibidos. Ellos pueden mostrar los signos de la defensividad extrema, o ser enojado rápido. Ellos pueden ser bastante nerviosos, incapaces de dormir profundamente, o incapaz de ser pacíficos y para relajarse. Las víctimas pueden tener un temor de ser vulnerable y tienen gran dificultad que confía con otros.

*Abuso de Substancia

Víctimas que sufren del énfasis traumático pueden tratar de ser mismo-medicados. En una tentativa para finalmente relajarse, dormir, o para parar revivir la experiencia, las víctimas pueden guscar al alcohol, a las drogas, a los analgésicos, o a otras sustancias que entumecen.

*Enfermedades Físicas

Víctimas se quejan con frecuencia de dolores de cabeza, del dolor de estómago, y del cuello y el dolor lumbar. Las víctimas pueden encontrar que ellos están enfermos con frecuencia. El énfasis traumático ha sido ligado a úlceras, a la tensión alta, a la enfermedad cardíaca, a disfunción sexual, a la función inmune bajada, a la fatiga crónica, a la depresión, y a otras enfermedades.

Cuándo individuos continúan experimentar una serie específica de síntomas, de los sentimientos, y de las conductas por más de un mes que sigue un trauma, ellos pueden estar sufriendo del Desorden Poste Traumático del Énfasis, o de PTSD. Si usted sospecha que alguien usted trabaja con quizás esté sufriendo de PTSD, usted debe ayudar a

encontrar a un terapeuta bueno que especializa en el énfasis traumático, y alenta esa persona a seguir ayuda especializada. Los síntomas de PTSD pueden estar bastante debilitado e interrumpen cada aspecto de la vida de la víctima. Los tratamientos efectivos están disponibles y la víctima y deben ser capaz de escoger entre varias opciones posibles. Es importante, sin embargo, para buscar a un terapeuta que especializa, y es experimentado, a trabajar con víctimas de trauma. El énfasis traumático es con frecuencia diagnosticado por error, y por lo tanto muchos han tenido experiencias poco satisfactorias al buscar ayuda. Contacte su agencia local de ayuda de víctima o centro de ayuda de violación para referencias acreditadas.

La Pérdida y el Trauma

Enfrentando con una experiencia traumática se parecen de cerca a la experiencia de la pena y la pérdida. Las víctimas del asalto y el trauma sexual hacen, de hecho, apenas muchas pérdidas. Aunque no pueda haber habido una muerte, hay numerosas pérdidas que estas víctimas deben ponerse de acuerdo con. La mayor parte de estas pérdidas representan los cambios permanentes en las vidas de las víctimas. Estos son las cosas que no se pueden reemplazar ni pueden ser vueltos a un estado de la pre-crisis.

*La pérdida de Inocencia

Víctimas del trauma sexual nunca mirarán a otros, sí mismos, ni el mundo en la misma manera. La pérdida de la inocencia es un asunto mayor para víctimas de niño. Muchos sobrevivientes del abuso sexual del niño lloran por la niñez que ellos nunca tuvieron, y nunca volverán a tener, para el resto de su vida.

*La Pérdida de la Seguridad

Incluso si el perpetrador vaya a la prisión, muchas víctimas nunca se sienten completamente seguro otra vez. La mayoría de nosotros por lo menos vivemos con la ilusión de la seguridad. Nosotros no pensamos en algo terrible sucediendo de repente a nosotros para ninguna razón aparente. Las víctimas del asalto sexual no jamás tienen la ilusión de la seguridad.

*La pérdida de Confianza

Víctimas tienen dificultad en confiar otra vez. Esto es especialmente verdad para víctimas de la violación de conocido. La incapacidad para confiar afecta a todas las relaciones y lo hace especialmente difícil de establecer y mantener una relación íntima.

*La Pérdida de la Virginidad

Víctimas que eran vírgenes antes del asalto a menudo encuentran que esta pérdida molesta bastante y puede preguntar cómo esto afecta su identidad personal y la limpieza espiritual.

*La Pérdida de Finanzas

Trato injusto muy seguido viene con gran gasto financiero. Hay cuentas médicas y pérdida de sueldos. Las víctimas tienen que a veces mover o tienen que trasladar como resultado del crimen. Algunas víctimas aún perdido sus trabajos debido a la incapacidad para concentrar y realizar el estándar.

***La Pérdida de Relaciones**

Esposos y otros significativos, miembros de la familia, y los amigos culpan a veces a la víctima o llegan a ser impacientes con la dificultad del proceso de la recuperación. Esto tiene como resultado a veces la pérdida de relaciones significativas en la vida de la víctima.

***La Pérdida de la Fe**

El abuso sexual y el trauma a menudo tienen como resultado la pérdida de la fe por la víctima: la pérdida de la fe en otros, su propio juicio, el sistema penal, e incluso la pérdida de la fe en Dios.

***La Pérdida del Futuro**

El trato injusto trae la muerte del futuro como nosotros lo nos imaginamos. Frecuentemente víctimas deben redefinir sus futuros para incluir este acontecimiento traumático como un acontecimiento que define su vida. La pérdida de trabajos, las relaciones, la fe y las creencias nos requieren a redefinir nuestros planes para las visiones de nuestros futuros.

***La Pérdida de el Control**

La pérdida del control y los sentimientos asociados con estar impotente son probablemente el más profundo y molesto de todas las pérdidas. La pérdida del control está acerca a reacciones traumáticas de énfasis. La pérdida del control de propiedad y de su ambiente es molesto, pero la pérdida del control sobre la mayoría de los espacios personales de uno, su cuerpo mismo, es especialmente traumático. Recobrar un sentido del control sobre la vida de uno es un foco primario de la recuperación.

La Reacción de la Crisis

Hay una respuesta normal y previsible humana al trauma que ocurre en todos nosotros cuando expuesto a una situación traumática. Esto se llama la reacción de la crisis. Cuando humanos perciben el peligro o una crisis de alguna clase que nuestra respuesta física es uno de pelea, el correr, o de inmóvil. Nosotros no razonamos ni escogemos lógicamente esta reacción física. Sino, este instinto básico para la sobrevivencia toma simplemente en tiempos de la crisis.

Cuando nuestros cuerpos producen una reacción de la pelea o de correr nuestro ritmo del corazón se aumenta, nosotros producimos las cantidades grandes de adrenalina, y de algunos de nuestros sentidos físicos llegan a ser elevó bastante mientras los otros pueden cerrar. Estos cambios químicos pueden tomar mucho tiempo para normalizar. Algunas víctimas encuentran que ellos sufren de ataques de ansiedad, o de la hiper-vigilancia extrema durante un tiempo después del incidente debido a la sobrecarga de adrenalina en sus sistemas. Algunos sufren de el enojo crónica, de la rabia, o de las reacciones excesivamente defensivas a amenazas percibidas. Algunas víctimas necesitarán ayuda profesional para ayudar sus cuerpos físicos recuperar de estos cambios en la química y función del cerebro que es el resultado de un trauma.

Una reacción del susto inmóvil produce el trauma físico, la desorientación, y el entumecimiento. Las víctimas que son inmóvil durante el ataque pueden luchar con sentimientos de la culpa y la vergüenza porque ellos se sienten que ellos se debían haber defendido o poner más lucha. Es importante alentar a estas víctimas que ese susto inmóvil es un instinto de sobrevivencia. No es su defecto que su sistema escogió este método de sobrevivencia. “El culpable” para el ataque se queda con el agresor. El entumecimiento puede persistir por un espacio de tiempo indefinido. Cuando el entumecimiento finalmente baja la víctima puede experimentar el enojo, la depresión, o los columpios emocionales dramáticos del humor. Estos son todas reacciones normales a lo que han sucedido. Sin embargo, si las cosas no comienzan a normalizar dentro de un par de meses, probablemente ayuda profesional se necesita.

Hay tres etapas básicas de una crisis. La primera etapa es conocida como el Impacto. Esto ocurre en las repercusiones inmediatas del acontecimiento traumático o de cuando víctimas confrontan inicialmente lo que ha sucedido a ellos. La próxima etapa es referida como Culatazo. Esto es caracterizado por una inundación, o por gran trastorno, de emociones. La etapa final es Reorganización. Durante esta fasa, víctimas deben reconstruir sus creencias y su sentido del equilibrio (Bard & Sangrey, 1979).

Impresione

Cuando un individuo se da cuenta de primero lo que sucede o ha sucedido a ellos, ellos entran en el modo de la crisis. Cuando víctimas hablan acerca de la fase del Impacto, ellos a menudo describen sintiéndose como ellos han sido dado un puñetazo en la cara o golpe por detrás. El impacto de un acontecimiento traumático toma literalmente el aliento de uno y los deja sin sentidos y con la incredulidad. Algunas víctimas experimentan la negación, que recorre de una incapacidad total para recordar lo que ha sucedido a ver simplemente la situación tan no como tal mal como está en la realidad. Esto es la manera naturaleza de protegernos del impacto repleto de un acontecimiento traumático hasta que seamos más capaces de enfrentarse con la situación. Las víctimas han sido sabidas reprimir las memorias del trauma sexual por días, meses, e incluso años.

Las metas de la intervención de la crisis en esta etapa incluyen dirigiendo las necesidades inmediatas de la víctima tal como físicas y necesidades de seguridad, la necesidad para el apoyo emocional, y la necesidad para la información. Los ayudantes deben suspender el juicio, escuchar con empatía, normalizar a la reacción de la víctima, y predecir y preparar a la víctima para reacciones futuras. Aún más, es importante comenzar a volver un sentido del control a la víctima tan pronto como posible.

Eche para Atrás

Una reacción natural a ser golpeado deberá ser de ponerse lejos de, o eche para atrás, del trauma. La etapa del echo para atrás es caracterizada por un cataclismo, o por un diluvio, de emociones. Las víctimas a menudo tambalean con agobiar y emociones caóticas. Ellos pueden sentirse con enojo y rabia y entonces pena y depresión. Las víctimas pueden sentirse el alivio que ellos están vivos o el abuso está final y entonces estar confrontado con el temor y sentimientos del pánico. Esta rusa emocional es allento y muchas víctimas describen sintiéndose que ellos se estan “volviéndo loco”.

Las víctimas a menudo experimentan una clase de la crisis existencial durante este período. Las preguntas acerca de que son ellos, en lo que ellos pueden creer, y en el proposito de todo surge. Algunos preguntan la muy base de sus creencias por mientas ellos luchan por tener sentido de lo que ha sucedido a ellos. Los asuntos de la pena, la confianza, y la fe son a menudo predominantes.

Las metas de la intervención de la crisis durante esta etapa incluyen la validación de la reaccion de la víctima de el trauma, el apoyo, escuchar empático, y normalizando y para predecir sus reacciones al énfasis traumático. Los ayudantes deben ser pacientes con la gran variedad y las emociones que cambian y los pensamientos de la víctima. Los pensamientos y los sentimientos pueden parecer caóticos durante esta etapa. Sin embargo, esto es simplemente la situación tentative de la víctima y el atributo que significan a esta experiencia

nueva. Recuerde de suspender el juicio y ofrecer el amor incondicional y la consideración positiva a esos que usted ayuda.

La Reorganización

La etapa de Reorganización es donde víctimas comienzan a recobrar un sentido del equilibrio en su vida. Esto implica poniéndose de acuerdo con las pérdidas que ellos han experimentado, recobrando un sentido del control y autorización personal, restableciendo la confianza, redefine el futuro, encontrando el significado otra vez, descubriendo de nuevo el ser, y a menudo redefinir sus valores y las creencias. Estos son las metas de la intervención de la crisis en la etapa de Reorganización. Esta etapa es donde esperamos lograr la curación verdadera espiritual y buscar la paz y la dirección una vez más.

La Intervención de la Crisis

La intervención de la crisis es el acto de proporcionar ayuda a los que han sido traumatizados o están en la crisis. La meta deberá reducir la severidad de la crisis y ayudar a la víctima a vencer o dominar la crisis y sus repercusiones. Los individuos que buscan ayuda pueden tener asuntos múltiples que intervienen con sus vidas. Sin embargo, la crisis o el trauma se deben dirigir sólo. Procurar para resolver demasiados asuntos al mismo tiempo estará improductivo. Cuando la crisis se domina satisfactoriamente las víctimas serán capaces de dar la atención completa a otros asuntos que pueden estar interrumpiendo su vida.

La Seguridad

Al ofrecer ayuda a víctimas en las etapas tempranas de la crisis, es importante evaluar primero para sus necesidades inmediatas. ¿Antes que nada, está la víctima segura? Si la persona está todavía en un ambiente peligroso, los ayudantes deben ayudar a encontrar la seguridad como primera prioridad. Incluso si el perpetrador no postura una amenaza inminente a la víctima, a él ni a ella no puede sentirse seguro. Ayudar a víctimas a identificar estrategias que ayudarán a ellos sentirse seguros. Es importante proporcionar un espacio seguro para sus visitas. Alentar a víctimas que ellos son seguros cuando ellos están aquí con usted y son sensibles a sus inseguridades y temores. Algunas víctimas no pueden sentirse seguros detrás de puertas cerradas, solo, con un hombre, por ejemplo. En este caso quizás reuniones podrían suceder en un espacio abierto con otros cerca de o dentro de la vista.

Es también importante pensar a cómo usted manejará las situaciones donde el abusador de la víctima es un miembro de su congregación o un miembro del clero. Discuta estas situaciones con el liderazgo de su iglesia y decida lo que sus políticas serán si esta situación surge. El lugar que personas siempre deben sentirse seguros y con seguridad es en su lugar escogido de oración y dentro de sus comunidades de la fe. Si el perpetrador es también un miembro de esta comunidad, la víctima pierde este refugio y esta fuente de apoyo.

La Confidencialidad

Asegurar a víctimas que sus conversaciones son confidenciales y siempre mantienen estas confianzas. Hay sólo un par de excepciones que requeriría romper confidencialidad. Siempre sea honesto y diga a esos con quien usted trabaja acerca de estas excepciones. Permita que ellos sepan que si usted se siente que ellos quizás tomen su propia vida o la vida de otro, que usted necesitará compartir esa información con los que pueden ofrecer la intervención profesional. Si usted habla con una víctima de niño, permita ellos saber que si usted recibe información que indica que ellos corren peligro del abuso adicional que usted necesitará de compartir esa información.

Identifique a Personas de Apoyo

Personas en la crisis necesitan mucho apoyo emocional. Ayude a las víctimas identificar sus propias fuentes personales de apoyo. Pregunte con quién ellos quieren estar cuando ellos duelen. Los recursos quizás incluyan a miembros de la familia, amigos viejos con quien ellos han perdido contacto, un colega, o otros miembros de su congregación. Las más fuentes de apoyo ellos pueden identificar el mejor. Esto ayudará a aliviar sus sentimientos del aislamiento.

Escuchar Empático

Cuando víctimas discuten sus pensamientos y los sentimientos es importante suspender todo juicio. Uno de las cosas más útiles nosotros podemos hacer para víctimas del trauma deberá escuchar sinceramente con empatía. Escuchar con la compasión genuina, la empatía, y sin juzgar, ayudará a la víctima sentirse seguro y comenzar a confiar otra vez. Proporcionar un lugar seguro que es libre del juicio permite a víctimas para explorar sus pensamientos verdaderos, los sentimientos, y los temores. Esto es el principio de recobrar algún sentido del control y restableciendo el significado en su vida. Hay seis pasos sencillos a escuchar empático.

1. Pare: Pare todas distracciones. Vaya a un lugar callado donde usted no se perturbará y puede dar su atención repleta. Discontinúe teléfonos y buscapersonas. No tome notas.
2. La mirada: Da el contacto visual de persona. Esto muestra que usted es interesado y que usted lo respeta al el or a ella.
3. Escuche: Escucha realmente, con el corazón y el alma enteros. Escuche para lo que ellos no dicen también. La parte ellos evitan hablar acerca de puede ser el aspecto más doloroso de la experiencia para esta persona.
4. Haga Preguntas: Hace preguntas para sólo clarificar lo que ellos ya le han dicho. No es apropiado hacer preguntas para satisfacer su propia curiosidad. No es apropiado hacer preguntas que son inquisitivos o para pedir más información que ellos han escogido compartir. Cuando nosotros escuchamos para compenetrar nosotros le damos al orador el control de la conversación.
5. Parafrasee el Contenido: En unas pocas oraciones cortas, reitera lo que usted los ha entendido para decir. Utilice sus propias palabras y sea breve. Esto es simplemente una manera de decir que usted ha entendido el contenido de su mensaje correctamente.

6. Parfrasee los Sentimientos: En sus propias palabras, diga a ellos lo que usted entiende lo que ellos estan sintiéndose y estar experimentando. Ellos no le pueden decir directamente lo que ellos se sienten. Este paso le requiere a utilizar la penetración y la intuición. Permitir a la persona saber lo que usted cree que ellos se sienten, comunica un interés genuino y concierne para lo que ellos experimentan.

Normalice

La reacción de la crisis a menudo hace a víctimas sentir como si ellos se vuelven loco. Durante la etapa de Culatazo, en particular, víctimas experimentan tal ancho y cambiando rápidamente la gama de las emociones que ellos pueden sentirse inestable o anormal. Es importante alentar a víctimas que sus pensamientos, los sentimientos, y los síntomas físicos del énfasis traumático son las respuestas normales y naturales a circunstancias muy estresantes y excepcionales. Los sentimientos de la rabia, la cólera hacia Dios, y hacia las fantasías de la venganza pueden estar molestando especialmente a la víctima. Es imprescindible que usted asegure ellos que estos pensamientos y sentimientos son naturales y no una indicación que ellos son inestables o inmoral. Cuando víctimas se sienten avergonzado por estas reacciones ellos pueden tratar de esconder estos sentimientos antede discutir y trabajar por estas etapas naturales hacia la recuperación.

Prediga

Una función importante de la intervención de la crisis debe ser predecir y preparar a la víctima para reacciones traumáticas futuras de énfasis. Eduque a víctimas acerca de disparadores y escenas retrospectivas, los sentimientos de la rabia, y de las crisis de la fe. Prepárelos para el proceso inevitable que apena y los ayuda identifican las pérdidas que ellos han experimentado como resultado del acontecimiento traumático. Prepare a víctimas para el camino largo hacia la curación emocional y espiritual. Recuerde ellos que esto es un proceso que toma tiempo y ciertamente no se resolverá sobre la noche. Sin embargo, los asegura que en tiempo ellos encontrarán la paz, la felicidad, y significando otra vez.

El plan para Enfrentar

Ayudar a víctimas identificar sus sistemas de apoyo y los alenta a reunir los otros sostenedores alrededor de ellos. Aléntelos dar la atención especial a cuidar a ellos mismos como ellos trabajan en la curación. Pregunte a ellos las actividades y lugares que los hacen sentir seguro, con calma, y adorados, y nutridos. Aléntelos entrar en estas actividades seguido. Ellos deben enfocar a obtener un buena noche de dormir, el ejercicio, y comiendo comidas sanas y regulares. Deben pasar el tiempo afuera en la luz del sol y apreciar la belleza de las creaciones de Dios pueden estar curando bastante. Algunas víctimas encuentran la poesía de escritura o mantener un diario para ser terapéutico y la

curación. La oración y la meditación apaciguan también y pueden ayudar a víctimas encontrar un sentido de la calma y la paz.

Encontrar el Equilibrio

Hay varios asuntos mayores que se deben resolver durante la etapa de Reorganización. Las víctimas primarias del asunto deben dirigir recobra un sentido de autorización y control personales en su vida. Los ayudantes y las guías espirituales deben alentar a víctimas a ser independiente, hacer las decisiones, y tomar el control de su vida. A veces hacer un informe de policía o confrontar al perpetrador da autoriza a víctimas. Ayúdelos identificar las cosas que ellos pueden hacer para restablecer un sentido del control en su vida.

Las víctimas deben aprender a confiar otra vez. Usted puede facilitar este proceso por ser confiable, compasivo, y sostenedor. Las víctimas a menudo encuentran la herida adicional de los que se suponen ayudarlos. La policía, el personal médico, los consejeros, e incluso pastores y ministros a menudo hieren a víctimas fuera de ignorancia o descuidado. Estos “segundas heridas” son a menudo aún más dañoso que el asalto sexual porque se causa en las manos de alguien que la víctima creyó que ellos podrían confiar. Los ayudantes, especialmente clero y líderes espirituales, deben ser extra cauteloso de causar segundas heridas.

Las víctimas a menudo encuentran que ellos deben redefinir sus valores y las creencias de una manera que es más profundo y más compatible con su madurez y la sabiduría nuevas. Las víctimas deben encontrar el significado nuevo en la vida y una visión nueva del futuro. Hacia el fin de este viaje difícil, muchos descubren que las experiencias más difíciles y dolorosas en su vive eran las muy experiencias que reveló sus fuerzas más grandes y el carácter más profundo. Gran sabiduría y la compasión se descubren tras gran ensayos. Durante las etapas finales de la recuperación, víctimas de ayuda identifican la sabiduría y la fuerza que ellos han descubierto como resultado de esta experiencia difícil.

Qué Decir y lo que no Decir

Personas luchan por decir la cosa correcta a los que sufren. La mayoría de nosotros queremos ayudar a aliviar el dolor y a menudo decir las cosas que se pensaron traer el consuelo. Desgraciadamente, nuestras tentativas para aliviar son a menudo los comentarios que causan más herida. Revise las sugerencias siguientes para lo que decir y lo que no decir a los que sufren. Considere sus palabras con cuidado antes consolar o aconsejar con alguien que sufre de una experiencia traumática.

NO DIGA

Bien por lo menos... o, Usted puede estar agradecido que... En una tentativa para hacer el incidente parece menos devastando personas a menudo tratan de obtener que víctimas “miren el lado mejor”. Esto es insensible y hace a personas que se sienten defensivo. Cuándo nuestro mundo se ha girado al revés, no hay lado mejor en ese momento.

Usted tiene suerte que...

Otra vez, esto es un comentario insensible. Nadie que ha sido abusado sexualmente es “afortunado”.

Usted se olvidara.

Con el tiempo y con mucho apoyo, la mayoría de las víctimas del asalto sexual recuperan y curan. Sin embargo, es dudoso si o no nadie realmente “se recuperan” de el acontecimiento traumático que cambia toda su vida.

Entiendo cómo que usted se siente. Sé lo que usted atraviesa.

El hecho es, usted no entiende cómo que otra persona se siente acerca de sus experiencias personales. Podemos sólo hacer suposiciones de adivinación y marca acerca de cómo otros se sienten, especialmente si nosotros no hemos tenido la misma experiencia. Podemos tratar de imaginarse cómo que nosotros quizás nos sintamos en circunstancias semejantes. Sin embargo, esto no es el mismo que instruido cómo otra persona se siente acerca de su experiencia.

Sea fuerte.

Las víctimas necesitan un lugar seguro donde ellos pueden sentirse y poder expresar las emociones que ellos experimentan. Ellos no necesitan la presión agregada de tratar de ser fuerte ni negando lo que ellos realmente sienten. Ellos necesitan una a persona confiable y sostenedora que los permitan ser completamente honesto.

DIGA

Usted es seguro aquí.

Yo estoy contenta que usted está aquí.

Sus reacciones son normales.

No es su defecto.

No puedo imaginar cómo usted debe sentirse.

Estoy sentida que esto sucedió a usted.

¿Cómo puedo ayudar yo?

El Concierno Espiritual

Para muchos individuos, las experiencias traumáticas profundas tienen como resultado existencias doloroso. Las víctimas pueden encontrar a sí mismo preocupó con preguntas difíciles acerca de la existencia, bueno y malo, la justicia, las creencias espirituales, la fe, y Dios. Muchos preguntarán la muy base de las creencias en que ellos han construido su vida hasta este punto. Este interrogatorio puede llevar a un sentido de ser perdido y a la deriva que no hay nada en confiar o creer. La recuperación será afectada dramáticamente por cuán bien estos asuntos se resuelven para la víctima. Las víctimas hacen con frecuencia preguntas y lucha con los asuntos que se discutirán por fin en esta sección.

“Por qué Dios causaría o permitiría esto sucede a mí?”

Asegura a ellos que Dios es nunca el autor de el mal. El dios no causaría ni introduciría determinadamente el mal en su vida. Vivimos en un mundo imperfecto con personas imperfectas. Todos somos otorgados la elección de la libertad y, desgraciadamente, algunos usan esa libertad de hacer las elecciones que son malas o destructivo y dañoso a otros. A través de la historia, individuos justos han experimentado los acontecimientos trágicos. Hay muchas cosas en la vida que parece indicar que no hay justicia ni lógica que dirigen los acontecimientos de la vida. Aunque nosotros no tengamos la habilidad de entender todas cosas en este momento inmediato, es posible encontrar la paz y el propósito espiritual en la vida otra vez. Debamos tener la fe. Cuando nosotros fijamos en la injusticia de lo que ha sucedido, y nos permitimos crecer en la amargura y la cólera, nosotros bloqueamos nuestra propia habilidad de curar y crecer. ¿Alenta a víctimas a preguntar una pregunta más determinada: “Cómo Dios me puede ayudar a curar, encontrar la paz, y la sabiduría de la ganancia de esta experiencia difícil?” ?

¿ “Por qué a mí? Qué hice para merecer yo esto?”

Asegura ellos que nadie merece jamás ser violados o para ser abusado. No es su defecto que esto sucedió a ellos. La elección para cometer esta ofensa pertenecida al agresor. Quizás la víctima confiaba, era naïve, o aún descuidado, y esto lo hizo fácil para el perpetrador para atacar sobre ellos. Esto, sin embargo, no significa que es su defecto o que ellos merecieron lo que sucedio.

¿ “Me ve Dios como impuro? ¿He perdido yo mi virtud o mi castidad?”

Esto puede ser un asunto especialmente difícil, especialmente si la víctima perdió su virginidad como resultado del asalto. Sin embargo, la moral y la virtud son las calidades espirituales. Mientras el perpetrador puede haber robado la virginidad física de la persona, la castidad y la virtud no se pueden tomar de usted. Estas calidades personales son para cada uno de nosotros para proteger o regalar. Las víctimas del abuso sexual no están en el control de lo que sucedió a ellos. Asegure ellos que Dios no los ve como

impuro, sino que los adoran a ellos estimadamente y apenas su pérdida y el dolor junto con ellos.

El Embarazo

Un resultado desgraciado del abuso sexual se transmite sexualmente la enfermedad y/o el embarazo. Un embarazo causado por el asalto sexual exagera la reacción del trauma para víctimas. Recuerde que los sentimientos de impotencia y pérdida del control son los asuntos primarios que causan el trauma. Los sobrevivientes del asalto sexual ya luchan con asuntos intensos de impotencia como resultado de perdió el control de lo que sucede a sus cuerpos. El embarazo compone estos asuntos de la pérdida del control. Además del asalto, algo profundo y que también está cambiando su vida sucede dentro de su cuerpo, y no era algo de su escoger. Esto hace la causa probable que ella se sienta aún más impotente.

Un embarazo no deseado lleva naturalmente a uno a buscar lo personal y espiritual, pero a un embarazo que es el resultado de la violación o incesto coloca un dilema especialmente complicado para la víctima. La pregunta de cómo manejar un embarazo no deseado levanta conciencias éticas y espirituales. Las personas tienden a tener los sentimientos y las creencias muy fuertes acerca de este asunto, y acerca de este tema a menudo se cargue emocionalmente. Esté con cuidado de sus reacciones a los sentimientos de la víctima. Ella puede sentirse que su cuerpo ha sido tomado por algo muy equivocado y malo. Es importante ofrecer apoyo y compasión para lo que ella experimenta. Hay ya mucho de la vergüenza y la culpa inherentes a esta experiencia para víctimas. Las reacciones criterio y el consejo causarán la herida adicional y complicarán el proceso de la recuperación.

Hay tres elecciones posibles de cómo manejar un embarazo no deseado. La mujer puede escoger dar vida al bebé con la esperanza y la oración que ella será capaz de abrazar y adorar al niño. Ella puede dar vida al bebé y a dar a padres adoptivos con las esperanzas que el niño se levantará en un hogar que lo adoran y un hogar sostenedor. Finalmente, ella puede escoger terminar el embarazo con la esperanza que Dios la perdonará, ella será capaz de perdonarse, y ella será capaz de estar en la paz con esta decisión. Aunque algunos, y posiblemente todas, de las elecciones pueda parecer inaceptable a ella, es importante acentuar que ella tiene la elección. Ella puede tomar el control de esta situación y lo maneja la manera que ella cree es mejor. Recobrar un sentido del control es una parte esencial del proceso de la recuperación.

Aunque pueda estar tentando, uno nunca debe decir a una víctima lo que ella debe ni debe hacer. Este sólo acentúa sus percepciones de ser impotente haciéndolo parecer como si ella no tiene la elección. Mientras usted puede creer que hay sólo una elección aceptable o apropiada, es imprescindible que es claro a ella que ella tiene el poder de tomar el control de la situación y hacer la elección que ella cree es mejor para ella. A fin de cuentas es ella quien últimamente vivirá con las consecuencias de esa elección.

El clero y las guías espirituales tienen una cierta cantidad de responsabilidad de dirigir los otros hacia elecciones justas y espiritualmente sano. Explore cada uno de los tres guiones con la víctima. Discuta los beneficios y los desafíos personales y espirituales que se asociaron con cada elección. Sea claro acerca de la posición oficial de su religión en este asunto. Mientras la mayoría de las denominaciones condenan el aborto, varios de ellos hacen una excepción en caso de la violación o incesto. Estas denominaciones indica generalmente que en caso de la violación o incesto que la decisión se debe hacer devotamente y está entre la mujer y Dios. Sea compasivo y suspenda el juicio. Alente a la víctima a buscar la sabiduría y la guía por la oración, y orar con ella que ella tendrá el valor para hacer la mejor decisión posible. Asegúrela que Dios la adora y no la abandonará mientras ella anda este paso difícil.

Confíe y la Traición

Las experiencias traumáticas a menudo sacuden la muy base de nuestras creencias. Un asalto sexual, en particular, puede desafiar las creencias de uno acerca de la seguridad, acerca de la justicia, y acerca de la confianza. Nosotros generalmente vivimos sintiendo razonablemente seguro y en el control de nuestro ambiente y especialmente de nuestros propios cuerpos. Un asalto sexual destruye nuestra creencia que estamos en el control de nuestra propia seguridad y nuestros propios cuerpos. El abuso sexual puede destruir a la creencia de la víctima en la honradez de otros. Puede destruir la confianza de la víctima en él o en ella misma y la habilidad de juzgar exactamente el carácter de otros y su propia seguridad potencial. El trato injusto puede destruir también el la creencia de un universo justo e incluso lo hace difícil de confiar en Dios. Estos sentimientos, mientras natural, puede tener como resultado un sentido profundo de estar solo, en peligro, y a la deriva.

Muchas víctimas experimentan un sentido profundo de la traición, y para algunos esto incluye los sentimientos de enajenación de y de la traición por Dios. Estos son los sentimientos naturales y no son una indicación de la rectitude de la víctima ni rebelión inherente. La mayoría de nosotros tiende a creer que si vivimos una vida fiel y justa que nosotros nos seremos bendecidos. Cuándo cosas malas entonces suceden a personas buenas, ellos a menudo son dejados para preguntarse por qué Dios los abandonaría en su hora de la necesidad. Estos pensamientos pueden llegar a la confusión, a preguntar, y a la duda.

Las víctimas deben ser alentadas que estos sentimientos son natural y entendible. Aún Jesús, en las horas más oscuras antes de su muerte, pregunto en voz alta por qué Dios lo había abandonado. El sufrimiento, desgraciadamente, forma parte de la experiencia humana. Ayude a víctimas a encontrar el valor para confiar y tener la fe que Dios los adora y quiere que ellos encuentren la paz y la felicidad otra vez. Aliente a víctimas que el hecho que Dios no los salvó de esta experiencia no es una indicación que Dios no los adora. Es simplemente la realidad de vivir en un mundo imperfecto con personas imperfectas que tienen la libertad de hacer las elecciones malas.

La Cólera

La cólera es un natural e incluso una parte deseable del proceso de la recuperación. Esta emoción viene de un lugar bueno y es motivada por los sentimientos necesarios del amor y la protección de sí mismo, como un niño de Dios, que merece ser tratado con la dignidad y el respeto. La cólera justa puede ser determinada en la recuperación. Nos puede dar la fuerza y motivo para continuar, sobrevivir y adelantarse, antes que renunciando. Una víctima nunca debe ser hecha para sentirse culpable por sentir el corraje ni la rabia, aún hacia Dios. Estos sentimientos de la confusión, la duda, la traición, la cólera, y especialmente sentimientos del abandono y la cólera hacia Dios, por no prevenir el acontecimiento atroz, se debe dirigir con cuidado con la víctima. Uno debe estar cauteloso acerca de tomar lejos el corraje de el víctima muy pronto. Esto es a menudo la fuerza que motiva detrás de sobrevivir y reedificar una vida significativa.

Debemos, sin embargo, dirigir a víctimas de tener cuidado acerca de dirigir energía hacia la cólera destructiva que fomenta los sentimientos del odio, de la amargura, o de un deseo para la venganza. Estos sentimientos no pueden coexistir con la paz espiritual y la curación de un alma herida. Si tenemos en la cólera y el odio amargos nosotros bloqueamos nuestro propio crecimiento espiritual, la salud, y la curación. Las víctimas deben ser alentadas en lugar para dirigir esta cólera en maneras determinadas. Esta emoción poderosa les puede dar el valor que ellos necesitan hacer un informe de policía y seguir los actos legales. Algunas víctimas se meten en movimientos de anti violencia, o como voluntaries en centros de la crisis contra la violación o centros de el abuso de niños. Algunos hallan útil escribir la poesía enojada o para expresar a sí mismo por el arte y la música. Alente a víctimas para orar a menudo y para expresar su cólera y el temor abiertamente a Dios, y para pedir curacion, la paz comprensiva y espiritual.

El Perdón

La pregunta del perdón es a menudo el asunto espiritual muy difícil y complicado que una víctima debe confrontar. Muchas víctimas preguntan si ellos son requeridos a perdonar la persona que los abusó. El perdón puede parecer una esperanza desrazonable dada la seriedad de una ofensa sexual y la severidad de la herida a la víctima. Muchos han crecido con la creencia que uno debe “perdona y olvidar”. ¿Sin embargo, cómo es posible poner algo tan obviamente inolvidable detrás de usted? ¿Cómo podemos nosotros, y debemos nosotros, perdonar ésos que no son arrepentidos ni lleno de disculpas para las cosas terribles y dañosas que ellos han hecho a nosotros? ¿Aún más, el perdón significa no buscar la justicia ni las cargas que pertenecen? ¿Significa el perdón abrazar el ofensor, lo adorando, y dando la bienvenida en su vida? Estas elecciones parecen contraintuitivas y quizás aún peligrosas dadas la naturaleza de la ofensa.

Estas preguntas son profundas y complicadas para cualquiera buscar las respuestas. Los clichés y tópicos sencillos no son las respuestas apropiados a estas preguntas profundas y pensativas. Los líderes espirituales deben ser preparados para discutir estos asuntos por fin y debe estar bien versado en la doctrina de su sistema de la

creencia. La mayoría de importancia, está enterado que las respuestas a estas preguntas dependen mucho en la definición de cada individuo y el perdón.

Una equivocación común es que el perdón es un sentimiento hacia el ofensor. Algunos creen que ellos tienen sólo perdonar cuando ellos pueden sentirse bueno hacia e incluso abrazar a la persona que los violó. En situaciones del abuso, abrazando al perpetrador no sólo puede parecer ilógico pero poder, de hecho, es peligroso. El perdón puede, en vez de eso, ser visto como una elección, antes que un sentimiento. A pesar de cuán enojado y traicionado puedo sentirme, yo puedo escoger dar mi energía y la atención a pensamientos y acciones más determinados. Puedo escoger negar y no dar al perpetrador más acción y control en mi vida negando a ser vencido o distraído por el odio y la amargura. Este enfoque autoriza víctimas porque en vez de esperando pasivamente un sentimiento que nunca puede venir, esto da a víctimas el poder de hacer una elección consciente.

La palabra Griega tradujo como “perdonar” define “dejar atrás”. Esto no significa que víctimas deben olvidarse o deben negar el abuso. No significa que víctimas deben abrazar al perpetrador o el desecho para buscar la justicia. En algún punto en el sendero hacia la curación espiritual, sin embargo, las víctimas pueden encontrar que ellos pueden salir atrás del asunto. Mover hacia el perdón en esta manera puede abrir el corazón y el alma, y hacer sitio para el amor, la paz, y significando para más entrar fácilmente a la vida de uno.

Cuándo nosotros vemos el perdón de esta manera, puede ser pertinente explorar la pregunta realmente para quién es el perdón. El perpetrador no necesita realmente el perdón de la víctima. Ultimamente, este asunto es entre el ofensor y Dios. El perdón, parece, es muy beneficioso y determinado para el individuo que hace el perdonar. Por soltar la amargura y el odio, nosotros nos ponemos libres para descubrir la curación del espíritu y la paz, con lo cual permitiendo nuestro vida para ser definido por la fuerza y la alegría antes que el cinismo y la pena.

Cuando exploramos el asunto del perdón nosotros no podemos dejar pasar el asunto del perdón del ser. Una vida consumida por la culpa y pena también nos corta lejos de curación y crecimiento espiritual. Las víctimas deben perdonar a sí mismo por ser impotente, quizás para confiar alguien que no mereció ser confiado, o para no hecho más en prevenir o parar el abuso. La compasión para la humanidad de uno y el sufrimiento es esencial. Es sólo cuando somos capaces de tomar una mirada honesta a nuestra propia fragilidad humano y el abrazo, perdonar, y nos adoramos sinceramente que somos capaces de ofrecer ese mismo regalo a otros.

Un trauma sexual a menudo causa una herida profundo del alma. Mientras una víctima puede recuperar físicamente, y aprende a enfrentarse emocionalmente, la paz verdadera es sólo posible cuando curación espiritual es presenta también. Proporcionar la guía, para los que sufren, hacia la paz espiritual es una responsabilidad impresionante y un honor humilde. Pueda que Dios le de la sabiduría y la compasión para ayudar a sus hermanos y a hermanas a encontrar el consuelo y la paz espiritual.

Referencias de la Escritura

El sentimiento que Dios se ha olvidado de usted:

Salmo 13

Romanos 8: 38-39

El temor y Preocupa:

Salmo 27

Matthew 6: 25-34

Philippians 4:6-7

Duda:

Mark 11: 22-25

James 1: 5-8

Molestado:

John 14: 1

John 14: 27

Duda y la Falta de la Fe

Matthew 17: 20-21

Romanos 8: 38-39

Desesperanza

Matthew 19:26

La Lista de Referencias

Bard, Morton & Sangrey, Dawn. *The Crime Victim's Book*. NY Basic Books, 1979.

Beebe, Steven A., Beebe, Susan J., & Redmond, Mark A. *Interpersonal Communication: Relating to Others*. Prentice Hall, 2001.

Busch, Noël B., Bell, Holly, DiNitto, Diana M., Neff, James A. *A Health Survey of Texans: A focus on Sexual Assault*. 2003 Institute on Domestic Violence and Sexual Assault.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision. American Psychological Association, 2000.

Fortune, Marie Marshall. *Sexual Violence: The Unmentionable Sin. An ethical and pastoral perspective*. Cleveland, Ohio: The Pilgrim Press, 1983.

Kushner, Harold. *When Bad Things Happen To Good People*. New York: Schocken Books, 1981.

Peck, M. Scott. *Further Along the Road Less Traveled: The unending journey toward spiritual growth*. New York: Simon & Schuster, 1993.

Robinson, Geoffrey James. "Sexual Abuse and Meaning". *Interfaith Sexual Trauma Institute*. Collegeville, Minnesota: www.csbsju.edu/isti/ISTIArticles/robinson2.html

Spiegel, Marcia Cohn. "Forgiveness and the Jewish High Holy Days". www.faithtrustinstitute.org/Articles/forgiveness-and-high-holy-days.pdf

Young, Marlene A., *Victim Assistance: Frontiers and Fundamentals*. NOVA.

Lecturas Recomendadas

Through the Storm: A New Testament for Those in Crisis, IBS Publishing, 1999

This book is excellent and has lots of scriptural references in it. It is published by the International Bible Society.

God and the Victim, Edited by Lisa Barnes Lampman, Published jointly by Wm. B. Eerdmans Publishing Co. and Neighbors Who Care, 1999.

Helping a Neighbor in Crisis: How to Encourage When You Don't Know What to Say,

Edited by Lisa Barnes Lampman, Tyndale House Publishers, 1999

Also a publication of Neighbors Who Care.