

# Síndrome de post-incesto en las mujeres: Efectos secundarios del incesto

E. Sue Blume\*

## **INCESTO**

**Cualquier uso de una niña, niño o adolescente para satisfacer las necesidades sexuales o sexuales/emocionales de una o más personas, cuya autoridad se deriva del vínculo emocional presente con la niña o el niño.**

¿Experimentas en tu propia vida la mayoría de síntomas de esta lista? Si así es, podrías ser una sobreviviente de incesto. Y si todo esto te hace sentirte aislada de la gente, debes saber que no estás sola. La sanación es posible. Con ayuda, puedes liberarte de tu autoinculpación, de tu aislamiento y del encierro provocado por el Síndrome de Post-Incesto.

La siguiente lista está basada en observación y entrevistas con sobrevivientes de incesto, además del trabajo realizado por la organización Mujeres de Nueva York contra la Violación.

1. Temor a estar sola en la oscuridad; de dormir sola; pesadillas (especialmente de violación, persecución, amenazas, encierro, sangre); terrores nocturnos.
2. Sensibilidad para tragar; sensación de asfixia; repugnancia al agua sobre la cara durante el baño o la natación.
3. Alienación del cuerpo (sensación de que no es tuyo); incapacidad de prestar atención a señales del cuerpo o a cuidar bien de él; una deficiente imagen corporal; manipulación del tamaño del cuerpo para evitar atención sexual; limpieza compulsiva, incluyendo baños en agua hirviendo, o bien una total falta de atención a la higiene o la apariencia personal.
4. Problemas gastrointestinales; trastornos ginecológicos (incluyendo infecciones vaginales espontáneas); cicatrices vaginales/internas; dolores de cabeza; artritis o dolor en las articulaciones; aversión al gremio médico, especialmente a ginecólogos/as y dentistas.
5. Uso exagerado de ropa, aun en el verano; ropas flojas; incapacidad de desvestirte aun cuando es apropiado hacerlo (al nadar, bañarte, dormir); demanda extremada de privacidad al usar el baño.
6. Trastornos alimenticios; abuso de drogas y/o alcohol, o abstención total; otras adicciones; conductas compulsivas (incluyendo actividad compulsiva).
7. Lastimaduras sobre tu cuerpo (cortadas, quemaduras, etc.); autodestructividad; actitud de que puedes soportar el dolor físico: éste es un patrón adictivo.
8. Fobias; pánico.
9. Necesidad de ser invisible, perfecta o totalmente "mala".
10. Pensamientos, intentos y obsesión de suicidio (incluyendo el "suicidio pasivo").

11. Depresión (a veces paralizante); llanto aparentemente sin causa.
12. Problemas con la cólera: incapacidad de reconocer o expresar cólera, o de responsabilizarte de ella; temor de una cólera real o imaginaria; cólera constante; intensa hostilidad hacia la totalidad del género o grupo racial/étnico de la persona ofensora.
13. Disociación o separación; despersonalización; entrar en “shock” o un total bloqueo o paralización durante una crisis (cualquier situación tensa siempre constituye una crisis); paralización psíquica; dolor o entumecimiento físico asociado con un recuerdo o emoción (por ejemplo, cólera) o situación (como la actividad sexual) en particular.
14. Rígido control del proceso de pensamiento; carencia de sentido del humor, o una extrema solemnidad.
15. En la niñez, conductas de búsqueda de seguridad: esconderte, aferrarte exageradamente a algo o encogerte de terror en los rincones. En la vida adulta, temor a las sorpresas o a estar siendo observada; reacciones de sobresalto; vigilancia exagerada.
16. Problemas de confianza: incapacidad de confiar (confiar no es seguro); confianza absoluta que se convierte en ira si alguien te decepciona; confianza indiscriminada.
17. Tomar grandes riesgos (retar al destino); incapacidad de tomarlos.
18. Problemas de límites; problemas de control, poder y territorialidad; temor a perder el control; conductas obsesivas/compulsivas (intentos de controlar asuntos sin importancia, simplemente por controlar algo); confusión respecto al poder/sexo.
19. Culpa, vergüenza, baja autoestima, sensación de que vales poco o nada; exagerada apreciación por pequeños favores que otras personas te hacen.
20. Patrón de víctima (te victimizas a ti misma después de haber sido victimizada por otra/s persona/s), especialmente en la actividad sexual; falta de sensación de tu propio poder; falta de reconocimiento de tu derecho a fijar límites o a decir “no”; patrón de relaciones con personas mucho mayores que tú (a partir de tu adolescencia), o bien un extremado sentido de propiedad; revictimización a manos de otras personas (violencia sexual en la vida adulta, incluyendo explotación sexual proveniente de jefes o profesionales que “ayudan”).
21. Necesidad de “producir para ser amada”, de instintivamente saber y hacer lo que otra persona necesita o quiere; para ti, las relaciones implican un trueque (el “amor” te fue arrebatado, no dado).
22. Problemas de abandono; deseo de relaciones en las cuales no hay separación o una distancia saludable; evasión o temor a la intimidad.
23. Sensación de estar guardando un terrible secreto; urgencia por revelarlo o temor a revelarlo; certeza de que nadie escucharía o creería; ser generalmente secreta; sentirte “marcada” (sensación de que llevas escrito el secreto en la frente).

24. Sensación de estar loca, de ser diferente; te sientes irreal mientras que el resto del mundo te parece real, o viceversa; creas mundos, relaciones o identidades de fantasía (especialmente en las mujeres: imaginar o desear ser hombres, es decir, no una víctima).
25. Negación: no estar consciente en absoluto; reprimir recuerdos; bloqueo de un período de tu vida temprana (especialmente de uno a 12 años, pero bien podría continuar en la vida adulta), o de una persona o un lugar específicos; fingir; minimizar—“No fue TAN malo”; tener sueños o recuerdos—“Tal vez es mi imaginación” (éstas son, en realidad, escenas retrospectivas, a través de las cuales los recuerdos empiezan a ser recobrados); reacciones negativas fuertes, profundas y aparentemente “inapropiadas” hacia una persona, lugar o suceso; “luzazos” sensoriales (una luz, un lugar, una sensación física) sin ningún sentido de su significado; recordar alrededores pero no el suceso. La recuperación de la memoria puede comenzar con el suceso o la persona ofensora menos amenazante. Es posible que los detalles reales del abuso nunca lleguen a recordarse completamente; sin embargo, sí es posible alcanzar una rehabilitación adecuada sin una total recuperación de la memoria. Tu guía interna liberará los recuerdos a un ritmo que tú puedas manejar.
26. Problemas sexuales: las relaciones sexuales son “sucias”; aversión a que te toquen, especialmente durante un examen ginecológico; fuerte aversión a (o bien una necesidad de) actos sexuales en particular; sensación de que tu cuerpo te ha traicionado; dificultad para integrar la sexualidad física y las emociones; confusión o traslape de afecto/sexo/dominación/agresión/violencia; necesidad de buscar poder en el terreno sexual, lo cual en realidad es una reactuación sexual (autoabuso, manipulación—especialmente en las mujeres; abuso hacia otras personas—especialmente en los hombres); seductividad compulsiva, o ser compulsivamente asexual; necesidad de ser la agresora en la actividad sexual, o no serlo en absoluto; relaciones sexuales impersonales y “promiscuas” con personas extrañas, en combinación con una incapacidad de tenerlas en el contexto de una relación íntima (conflicto entre la actividad sexual y el afecto/amor); prostitución; ser un símbolo sexual o actriz pornográfica; reactuación sexual para satisfacer las necesidades de cólera o venganza; adicción a la actividad sexual; evasión de la actividad sexual; paralización sexual; llanto posterior al orgasmo; sensación de que todo avance sexual es una persecución, lo cual se percibe como una violación; sexualización de todas las relaciones significativas; respuesta erótica al abuso o la cólera de otra/s persona/s; fantasías sexuales de dominación o de una violación real (cuyas consecuencias son culpa y confusión); embarazo en la adolescencia. **Nota: La homosexualidad NO es un efecto secundario del incesto.**
27. Patrón de relaciones ambivalentes o intensamente conflictivas (en una verdadera intimidad, es más probable que los asuntos reales salgan a la superficie; en relaciones problemáticas, la concentración puede enfocarse en cosas que no están relacionadas con el asunto real del incesto). La pareja de una sobreviviente a menudo también sufre las consecuencias del Síndrome de Post-Incesto, especialmente en los campos de la actividad sexual y de la relación.
28. Evasión de los espejos, lo cual se asocia a la necesidad de ser invisible, a asuntos relacionados con vergüenza y autoestima y a una percepción distorsionada de la cara o del cuerpo.
29. Deseo de cambiar tu nombre, a fin de desasociarte de la persona ofensora (si comparten el mismo apellido) o para tomar control etiquetándote a ti misma.
30. Tolerancia limitada para la felicidad; alejamiento activo de la felicidad o renuencia a confiar en sentimientos felices.

31. Aversión a “hacer ruidos” (inclusive durante la actividad sexual, el llanto, la risa u otras funciones corporales); extrema vigilancia verbal (un cuidadoso control sobre tus palabras); voz baja, especialmente cuando necesitas que te escuchen.
32. Hurtos (en personas adultas); iniciar fuegos (en la niñez).
33. Trastorno de Personalidad Múltiple (a menudo oculto).
34. Sensibilidad hacia y/o evasión de la comida basadas en su textura (mayonesa = semen) o su apariencia (salchichas = pene), que podrían hacerte recordar el abuso; olores o sonidos que pudieran recordarte a la persona ofensora; aversión a la carne y a alimentos rojos.
35. Honestidad compulsiva o deshonestidad compulsiva (mentiras).
36. Vigilancia exagerada en relación al abuso infantil; incapacidad de detectar abuso infantil o evasión de toda conciencia o mención de éste; tendencia a desarrollar relaciones con perpetradores/as de incesto.

### **NOTA PARA TERAPEUTAS Y OTRAS PERSONAS**

Muchos de estos “efectos secundarios” pueden ser consecuencia de otros problemas que ocurren temprano en la vida. Existen, sin embargo, algunos síntomas que casi siempre son indicadores de abuso sexual durante la niñez. Cuando una persona experimenta más de 25 de los síntomas contenidos en esta lista, el incesto debe ser seriamente considerado. Se debe proceder con cautela. También es necesario que las personas sobrevivientes y sus parejas sean tiernas consigo mismas y entre sí.

**SI ERES SOBREVIVIENTE DE INCESTO,  
BUSCA AYUDA PROFESIONAL.**

© 1985-1993. E. Sue Blume

\* La autora es licenciada en Trabajo Social Clínico, P.O. Box 7167, Garden City, NY 11530. Tel. (516) 379-4731 (Freeport).

Extracto del libro *Sobrevivientes secretas: Descubriendo el incesto y sus efectos secundarios en las mujeres*. Traducción de [Laura E. Asturias](#) con autorización de la autora.