

https://www-beyondpsychub-com.translate.google.com/emotional-issues-experienced-by-cult-survivors/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr_pto=wapp

[Condiciones de salud mental](#)

Desenmascarando las secuelas: 10 problemas psicológicos y emocionales que experimentaron los sobrevivientes de sectas

31 de octubre de 2023 3 minutos de lectura



Lisa Magdalena

0Acciones

Las comunidades religiosas o espirituales pueden brindar un sentido de pertenencia, propósito y consuelo a muchas personas. Sin embargo, no todos los grupos religiosos son benignos o acogedores. Las sectas, por su propia naturaleza, a menudo manipulan y explotan a sus miembros, dejando cicatrices profundas que pueden afectar a los sobrevivientes mucho después de haber abandonado la secta. Los problemas psicológicos y emocionales que enfrentan las personas que crecen en una secta son únicos y complejos. En este artículo, exploraremos 10 de estos problemas, arrojando luz sobre el impacto duradero del trauma religioso.

1. Crisis de identidad

Creer en un entorno de secta significa que tu identidad suele estar determinada por las creencias, valores y expectativas del grupo. Los líderes de las sectas suelen imponer un sentido rígido de la identidad que gira en torno a la ideología de la secta. Esto deja a los sobrevivientes con una profunda crisis de identidad cuando abandonan la secta. Pueden tener dificultades para definir quiénes son fuera de la secta, lo que les lleva a una profunda sensación de confusión y pérdida de identidad.

2. Problemas de confianza

Las sectas suelen manipular a sus miembros mediante técnicas de engaño y control mental. Los sobrevivientes pueden desarrollar profundos problemas de confianza, lo que dificulta la creación de vínculos auténticos con otras personas, incluidos sus cónyuges e incluso sus hijos. Pueden estar constantemente en guardia, temiendo que quienes los rodean intenten manipularlos o controlarlos.

3. Culpa y vergüenza

Las sectas suelen utilizar la culpa y la vergüenza como herramientas poderosas para controlar a sus miembros. Los supervivientes pueden llevar una pesada carga de culpa y vergüenza por su participación pasada en la secta, incluso si nacieron en ella. Superar esta culpa y vergüenza es un obstáculo psicológico importante en el camino hacia la curación.

4. Aislamiento

Las sectas suelen desalentar o prohibir el contacto con el mundo exterior, aislando a sus miembros de amigos y familiares que podrían brindarles apoyo emocional y una sensación de normalidad. Este aislamiento puede hacer que los sobrevivientes se sientan desconectados y alienados, incluso después de abandonar la secta. Cuando los sobrevivientes abandonan una secta, a menudo experimentan un rechazo obligatorio o forzado por parte de la familia y otros miembros del grupo.

5. Miedo a la autoridad

Las sectas suelen mantener una estricta jerarquía de autoridad, y el líder de la secta suele ser considerado una figura infalible. Los sobrevivientes pueden tener un miedo profundo a las figuras de autoridad, lo que les dificulta confiar o buscar ayuda de otras personas, incluidos terapeutas o grupos de apoyo.

6. Disonancia cognitiva

Los miembros de las sectas suelen experimentar disonancia cognitiva, un conflicto mental entre las enseñanzas de su secta y la realidad. Los sobrevivientes pueden seguir lidiando con este conflicto, lo que les causa estrés y confusión cuando se enfrentan a creencias que alguna vez consideraron importantes.

7. Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Los sobrevivientes de sectas a menudo experimentan síntomas de TEPT debido al abuso físico, emocional y psicológico que padecen. Las pesadillas, los flashbacks y la ansiedad intensificada pueden persistir mucho tiempo después de abandonar la secta.

8. Cuestiones de límites

Las sectas violan los límites personales y a menudo exigen lealtad y obediencia extremas. Los sobrevivientes pueden tener dificultades para establecer y mantener límites saludables, tanto en las relaciones personales como en otras áreas de su vida.

9. Desafíos de la reintegración

Reintegrarse a la sociedad después de abandonar una secta puede ser extremadamente difícil. A los sobrevivientes puede resultarles difícil adaptarse a las nuevas normas sociales, afrontar las responsabilidades cotidianas y tomar decisiones de vida que estaban restringidas en el entorno de la secta.

10. Pérdida de la fe

Muchos sobrevivientes pierden por completo la fe en sus creencias religiosas o espirituales después de abandonar una secta. Esta pérdida puede ser particularmente dolorosa para quienes fueron criados en un contexto religioso, ya que puede implicar cuestionar los fundamentos mismos de su educación.

Recuperación y sanación

Es fundamental comprender que la recuperación de la participación en una secta es un proceso complejo y continuo. Los sobrevivientes necesitan apoyo, comprensión y ayuda profesional para abordar estos problemas psicológicos y emocionales de manera eficaz. Esto es particularmente complejo si la víctima de la secta nació en el grupo. A continuación, se indican algunos pasos que pueden ayudar en el proceso de curación:

1. Ayuda profesional: Un terapeuta especializado en la recuperación de sectas o traumas religiosos puede brindar apoyo y orientación personalizados durante todo el proceso de curación.

2. Grupos de apoyo: Unirse a grupos de apoyo para sobrevivientes de sectas puede brindar un sentido de comunidad y comprensión por parte de personas que han tenido experiencias similares. Compartir y escuchar le permitirá ayudar a procesar su propia experiencia.

3. Crea una red social: es fundamental establecer relaciones para reemplazar a la familia y los amigos que te han rechazado después de dejar la religión de alto control. Este es un paso crucial que se debe dar para recuperar un sentido de pertenencia y apoyo. Si te sientes abrumado, empieza por hacerte amigo de una persona y ve construyendo tu red a tu propio ritmo.

4. Autocuidado y autodescubrimiento: nos mantenemos ocupados en las sectas por una razón. Parte de esa razón es dejar de lado a uno mismo y a sus intereses. Practicar intencionalmente el autocuidado, explorar los intereses personales y redescubrir la propia identidad fuera de la secta son vitales para avanzar.

5. Educación y concientización: aprender sobre lo que hemos experimentado puede ser un estímulo. Aprender sobre dinámicas de sectas, control mental y manipulación es necesario para ayudar a los sobrevivientes a entender sus experiencias y recuperar su poder. Escuche a quienes se oponen y a quienes desafían al grupo de alto control. Escuchar a ambos lados pone el poder de elección nuevamente en sus manos.

Los sobrevivientes de sectas enfrentan una serie de desafíos psicológicos y emocionales complejos mucho después de abandonar el grupo. Es importante reconocer que al abordar estos problemas a través de

terapias individuales y guiadas, los sobrevivientes pueden sanar y reconstruir sus vidas. Al comprender el impacto duradero de la participación en una secta y brindar un espacio seguro y empático para que los sobrevivientes compartan sus historias, los asesores los ayudan en su camino hacia la recuperación y el bienestar emocional.

Lisa Magdalena

Con un profundo conocimiento de los desafíos que enfrentan las personas que han sido criadas en sectas y las han abandonado, Lisa Magdalena es una defensora dedicada de la sanación, la felicidad y la realización en las vidas de quienes se han alejado de los grupos de alto control. Habiendo atravesado personalmente las complejidades y los traumas asociados con dejar la organización de los Testigos de Jehová, Lisa Magdalena ha canalizado sus propias experiencias en un compromiso de por vida para apoyar y empoderar a otros en su camino hacia la recuperación. Durante los últimos 23 años, Lisa ha hecho de su misión ayudar a los ex Testigos de Jehová a recuperarse por completo de los desafíos únicos que enfrentan después de dejar la fe. En el mundo de los Testigos de Jehová, cuatro traumas distintos suelen dejar cicatrices indelebles: el rechazo, las transfusiones de sangre, el abuso y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Lamentablemente, estos cuatro aspectos han jugado un papel importante en la propia vida de Lisa, y es esta conexión personal la que alimenta su inquebrantable dedicación a la causa.