

GUIA PARA FAMILIARES, PAREJAS Y AMIGOS

DE PERSONAS QUE HAN SIDO VICTIMAS DE ABUSO SEXUAL

Hay algunas respuestas básicas que pueden ser de ayuda si alguien que tu conoces ha sido victima de abuso sexual/violación. Entendiendo con paciencia y apoyo tu puedes ayudar a minimizar el trauma.



LA VIOLACIÓN ES UN ACTO DE VIOLENCIA Y CONTROL.


El acto de violencia sexual es una manera agresiva para dominar a una persona y en ningún momento es un acto justificado para satisfacer el deseo sexual de un individuo. Muchos de los abusos/violaciones sexuales envuelven amenazas de daño físico u otras formas de intimidación. En muchos de los casos la persona no solo sufre daños físicos severos sino severos daños emocionales.

LA VICTIMA DE ABUSO SEXUAL NO ES RESPONSABLE DEL ABUSO/VIOLACIÓN.

La mayoría de la gente asume erróneamente que la victima pudo de alguna forma haber prevenido el abuso haciendo algo diferente. Alguna gente también cree que si no hubo una pelea o forcejeo entonces la victima accedió al abuso porque no protesto. Esto es injusto pues sugiere que la victima es responsable del abuso.

LA VERDAD ES QUE NADIE SABE.

La verdad es que nadie de nosotros sabemos como responderíamos en una situación que es peligrosa y en la cual nuestra vida corre peligro. Quizá pelearíamos o quizá nos paralizaría el miedo. Quizá haríamos lo que se nos forzara a hacer solo por nuestro instinto de supervivencia. Insinuar o asumir que la victima tiene responsabilidad alguna en el abuso solo ayuda a construir mas distancia emocional entre tu y la victima. Lo que el o ella necesitan es apoyo incondicional.



AYÚDALES A RECUPERAR SU AUTOESTIMA.

*Demuéstrale que l@
amas y l@ apoyas*

Inicialmente tu instinto puede ser de el querer controlar la situación pero es muy importante entender que ese control le fue quitado a la victima en el momento de sufrir un abuso sexual y que el mejor regalo que le puedes dar es el de darle la libertad de que tome sus propias decisiones con respecto al caso. Diles que l@ apoyas y que apoyaras la decisión que tome cualquiera que esta sea.

*No culpes a tu hij@ sin
importar las circunstancias.*

Ellos están buscando tu apoyo. Cuando se apoya de verdad no se acusa o se juzga. No preguntes ¿Porqué? O ¿Porqué lo hiciste? o ¿Porqué no hiciste esto o lo otro? Todas estas preguntas afectan a la victima y la ponen en la ofensiva lo cual no ayudara a crear confianza y entendimiento en la su relación contigo.

*No presiones a la victima a que te
diga detalles de lo que paso.*

Sin saberlo, tu puedes humillar o lastimar a la victima al pedirle que te diga lo que le paso con lujo de detalle. Déjale que el o ella decidan a quien y cuando contarán lo sucedido. El o ella te dirán poco a poco lo que paso pero a su debido tiempo y en la forma que ellos se sientan cómodos y seguros. El tiempo de recuperación varia en cada victima y también depende de la personalidad de la

persona así como del apoyo que la familia y amigos les brinde.

*Hay muchas maneras en las que la
victima puede reaccionar.*

La manera en que la victima reacciona no siempre refleja si el trauma fue grande o no. Hay muchas formas en las que tu ser querido puede reaccionar. El o ella usaran sus propias actitudes, atributos y perspectiva para poder lidiar con el trauma del abuso. Déjale que exprese sus sentimientos, cualquiera que sean y apóyale de corazón.

Puede ser que sientas que se necesita hacer algo (lo que sea) de inmediato; esto puede ser terapia sicológica, reportar el crimen a la policía, etc. Se cuidadoso y no forcés a tu hij@ a hacer algo que quizá no quiera hacer.

*Tu sentimientos de enojo y de
desesperación pueden ser muy
fuertes, ten cuidado de que estos
no sean dirigidos a la victima como
si el o ella tuvieran la culpa. A la
vez, se prudente y no sobreprotejas
a tu ser querido.*

Intentar convencer a tu hij@ de regresar a vivir a casa o de mudarse a otro apartamento quizá pueda reafirmar la idea de que son vulnerables y que no tienen ningún poder y autosuficiencia. Esto puede desanimarlo(a) y no permitirles la habilidad de hallar sus propios recursos para lidiar y sanar del el abuso sexual. Como familiar no es

prudente promover la dependencia en otros.

Anima a tu hij@ a volver a rehacer sus actividades normales. No limites a la persona al tomar decisiones por el o ella. Respeta su sentido común con respecto a sus novios, amistades, lugares que visitar, etc. Si el o ella son sobreprotegidos y no se les confía tendrán mas dificultad de volver a un estilo de vida normal.

*Entiende y respeta la necesidad de
privacidad de la victima.*

Si tu como familiar, pareja o amigo has sido victima de abuso sexual; se conciente de la clase de relación que tienes con tu ser querido y asegúrate de no dirigir tus frustraciones y miedos hacia el o ella.

*Si fue tu hijo el que fue abusado
no hagas conclusiones de que es
homosexual. ¡Tu hijo también
necesita tu ayuda!*

Es importante que estés conciente de tus propias reacciones. Si tu hijo fue abusado sexualmente no concluyas que el es homosexual. La mayoría de los abusos/violaciones sexuales entre hombres son por gente de la misma orientación sexual. Por ejemplo heterosexuales asaltan heterosexuales, homosexuales asaltan homosexuales, etc. El mayor obstáculo cuando se reporta una violación de un hombre es el miedo de que otros piensen que la victima es homosexual.

PROVEE EL APOYO ADECUADO

Aprende a escuchar

Si comienzas a poner mas atención a tus propios pensamientos en lugar de entender lo que tu ser querido te comunica, entonces estas hablando mucho y no escuchando lo suficiente. No sientas que debes tener todas las respuestas. ¡Tu papel no es el de resolver los problemas de la victima, sino el de brindar apoyo y escuchar sin juzgar!

Cada experiencia es única.

El solamente el saber de las experiencias de otras personas que han sufrido abuso sexual no te califica para asumir que lo que tu ser querido vivió es idéntico a lo que otra gente a experimentado. ¡No compares!

No dejes que tus conversaciones se centren en el abuso/violación.

No permitas que todas las conversaciones con tu ser querido sean alrededor de este tema. En tu relación con tu ser querido debe haber mucho mas que solo el abuso sexual.

Si tu familiar, pareja o amig@ esta perdiendo el control de la situación no significa que tu tienes que tomar las riendas. ¡Deja que la persona tome sus propias decisiones y la acción adecuada a seguir y apóyala!

Es comun sentirse muy enojad@ y pensar en buscar venganza contra la persona que cometió el crimen.

Esto es algo que normalmente sucede, sin embargo no es la mejor manera de responder. En estos momentos el ser razonable y mantener la calma es lo mas importante y lo que mas ayudara. El hacer amenazas solo pondrá una carga emocional mas grande en tu familiar, pareja o amig@ y lo único que hace es enfocar la atención hacia ti y no hacia la victima quien es en realidad quien necesita mas de tu apoyo.

Nunca sugieras que la victima disfruto del abuso.

Es muy importante que asegures a tu ser querido que el abuso sexual no implica que el o ella halla sido

promiscu@ o que halla disfrutado del abuso en alguna manera . Si deseas iniciar relaciones sexuales con la victima, en este caso tu pareja. permítele decidir cuando este list@ para volver a retomar su vida sexual. No le presiones y déjale que tome su tiempo. No pienses que la falta de relaciones sexuales se debe a falta de deseo o que ya no le gustes. Recuerda que la victima sufrió un acto violento que se relaciona con las relaciones sexuales. Quizá tu como pareja también te beneficiarias al considerar terapia sicológica para ayudarte a lidiar con los cambios en tu relación de pareja.

SIEMPRE RECUERDA A TU SER QUERIDO QUE TU ESTARAS APOYANDOLE AL TRAVEZ DE ESTA CRISIS Y QUE TU AMISTAD Y AMOR SON INCONDICIONALES.

PLATICANDO POR PRIMERA VEZ DE UN ABUSO SEXUAL

Amigos y familia generalmente se preguntan por que le tomo tanto tiempo a la victima para decir que había sufrido una violación. Muchas veces es mas fácil contar esto a un extraño que a alguien de la familia. Esto es por los fuertes lazos emocionales que existen entre los miembros de la familia. Respeta estos limites. No l@ presiones para que te cuenten los detalles del abuso. Te lo dirán cuando estén listos. Es muy importante entender que cada vez que una violación sale a la luz la victima esta al pendiente de cual será

su reacción, puede que tu reacción sea física o verbal. Se conciente y no te muestres sorprendido o enfadado. Asegúrate de que al escuchar el relato del abuso tu muestres confianza y validez de lo que sucedió. De lo contrario la victima sentirá que tu piensas que miente y que no confías en el o ella. Esto hará que tu ser querido se cierre en si mism@ y sufra en silencio lo cual impedirá la posibilidad de recuperase del abuso y podría afectarles toda su vida.

ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE LA VICTIMA CALLA:

- * Miedo
- * Culpa
- * Verguenza
- * La familia ya tiene otros problemas graves
- * No querer preocupar a la familia

ALGUNAS COSAS QUE PUEDES HACER COMO FAMILIAR, AMIGO(A) O PAREJA DE UNA PERSONA QUE A SIDO ABUSADA SEXUALMENTE

Debido a que sientes cariño por la víctima, este crimen te afecta a ti también. Los sentimientos que tienes son completamente normales y muy reales. Busca la ayuda que necesitas para poder seguir cuidándote y cuidar de la víctima.

Trata de continuar con tu vida cotidiana. Esto puede parecer muy difícil pero te ayudara a ti y al sobreviviente de abuso a ver horizontes nuevos mas allá de la violación. No te aísles o aísles a tu ser querido de tus amistades que saben acerca de la violación. Los verdaderos amigos serán un gran apoyo para ambos. No existe un tiempo definido para la completa recuperación de abuso sexual. Este es un proceso individual y no puede ser predeterminado.

QUE DECIR CUANDO NO SABES QUE DECIR

“No quiero forzarte a decir algo que no quieres. Solo quiero que sepas que estoy aquí para escucharte cuando tu estés listo(a)”

“Solo quiero que sepas que no se que decir, pero soy tu amigo(a), y te creo y te apoyo en cualquier decisión que tomes”

“Dime como puedo ayudarte”



SI TE GUSTARIA OBTENER MAS INFORMACION ACERCA DE OTROS RECURSOS O AYUDA PARA TI O TU SER QUERIDO O PARA HACER UN CITA CON UNO DE NUESTROS TERAPEUTAS LLAMA AL RAPE RECOVERY CENTER.

Linea de Crisis 801-467-7273

Oficina 801-467-7282

De acuerdo a un reporte dado por Utah Commission on Criminal & Juvenile Justice en agosto del 2005, una de cada tres mujeres adultas viviendo en Utah han experimentado violencia sexual. La violación es la única categoría de crímenes violentos en la que Utah excede al resto promedio de Los Estados Unidos De América.