

CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO

(El uso del arroba '@' e intercambio de los prenombrs representa el intento de combinar lo masculino con lo femenino en las referencias pues ambos somos víctimas potenciales.)

NO...

No le diga a la víctima que fue la voluntad de Dios que hubiera sido violad@. La sobreviviente necesita saber que fue la voluntad de Dios que sobrevivió! Sus palabras sobre Dios deben enfocarse en la misericordia y el poder de sanar en vez de hablar del castigo malicioso.

No le diga a la víctima, "fue solamente sexo, no fuiste lastimad@," o "no fue gran cosa."

Sanando de esta forma de trauma puede ser un desafío enorme, especialmente cuando escenas retrospectivas puedan llegar a ser parte de la vida de cada día. La víctima también puede sentir como que carece del apoyo de su familia y así sentirse completamente abandonad@.

No le diga a la víctima como hubiera podido evitarlo, ni le pregunte si podían haber hecho algo diferente durante el ataque.

Nadie espera ser violad@. La víctima hizo lo mejor que pudo para sobrevivir. El hecho de que pudo salir con vida comprueba que sus instintos fueron correctos y que su estrategia de sobrevivir funcionó. Esto debe ser alabado, no criticado.

No compadezca con el/la abusador/a, pues no existe ninguna justificación. El/la sobreviviente necesita su lealtad absoluta.

SI...

Crea al sobreviviente. Aunque dude de el/ella mism@, o si sus recuerdos son vagos, aunque lo que le dice se oye increíble, es importante creerl@.

L@s sobrevivientes no inventan cuentos de abuso sexual o violación. Dejenl@s saber que esta abiert@ para escuchar cualquier cosa que quieran compartir, y que aunque sea doloroso, que esta dispuest@ a acompañarles a estos lugares difíciles y recibir sus palabras con respeto.

Aclara que el abuso o la violación no fue culpa de la víctima. Nadie pide ser violad@ o abusad@. Ningún acción, manera de vestir, o conducta puede justificar el crimen de la violación. Fue culpa del agresor o la agresora.

Valide los sentimientos de la víctima, sean su enojo, dolor, y miedo. Estas son respuestas naturales y saludables. Ell@s necesitan sentir las, expresarlas y ser escuchad@s.

Juntase a la sobreviviente en validar el daño. Todas formas de violencia sexual son perjudiciales. Aunque no sea violento o repetido, todas formas de violencia sexual tienen consecuencias serias. No hay experiencias positivas o neutrales con la violación.

Respete el tiempo y el espacio necesario para sanar. El sanar de una violación u la agresión sexual es un proceso lento sin fecha límite, que no debe ser apresurado.

Anime al sobreviviente a buscar apoyo. Además de ofrecer su propio apoyo, anímel@ a hablar con otra persona especializada. Busque apoyo para si mism@. Las víctimas secundarias también necesitan apoyo. Usted puede tener muchos sentimientos y reacciones emocionales sobre lo sucedido. Es necesario que se cuide para poder estar presente para la sobreviviente.

Resista la opción de ver al sobreviviente como víctima. No deje de verlo como la persona fuerte y valiente que es. Acepte que posiblemente habrá algunos cambios en su relación con el/la sobreviviente mientras que sane. Estará ajustándose y mientras tanto, tal vez será necesario cambiar en conformidad.

RECUERDE...

La violación no es un acto sexual de pasión sino un acto violento y agresivo de poder y control. Por eso mismo no excluye edad ni género. Desde la infancia, hasta la tercera edad, mujer y hombre –tod@s somos víctimas posibles.

FUENTE:

Paquete electrónico bilingüe para todos los centros de crisis por violación y las coaliciones en contra de la violencia sexual para la campaña SAAM (Sexual Assault Awareness Month) de abril, el mes de concientización sobre la violencia sexual.

Laura Zárate
Arte Sana
www.arte-sana.com