



Cuando **alguien que conoce** ha sido abusado

Sea solidario, la experiencia nos dice que un sobreviviente que recibe apoyo emocional de sus seres queridos tendrá una recuperación mucho más saludable.

Realmente escuche sus sentimientos sin tratar de limitar cualquier sentimiento que pueda tener con el que se sienta incómodo. Comentarios como "trate de mantenerse ocupado y pensar en otra cosa", y "no hay nada de qué temer ahora" hacen que se sientan despreciados e incomprendidos. Su objetivo no es resolver los problemas del sobreviviente sino permitirle que exprese cualquier sentimiento que pueda tener respecto al abuso.

Sus sentimientos pueden variar desde:

- Temor y preocupación por su seguridad física
- La impotencia
- Culpa
- Vergüenza

- Inutilidad y baja autoestima
- Aislamiento y alienación

Algunos consejos útiles son:

1

No se entrometa y pida detalles específicos sobre el episodio, al contrario, bríndele la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos y reacciones cuando lo deseé. Hágale saber que está dispuesto a hablar con él/ella sobre sus sentimientos sin presionarlo.

No sea un "rescatador" diciéndole qué hacer y qué no hacer, es muy importante que sienta que tiene el control de cualquier decisión tomada sobre su caso policial, situación de vida, etc.

Sus intentos de rescatar y hacer estas cosas por él/ella sirve simplemente para reforzar sus sentimientos de pérdida de control y poder, reviviendo así el abuso.

Cualquier idea que tenga debe plantearse como sugerencias para su consideración en lugar de como un consejo que él/ella "debería" seguir.

Si es posible, haga que el sobreviviente participe lo más que se pueda en su propio proceso. Para ayudarle a tomar sus propias decisiones puede utilizar frases como "¿cree que podría sentirse mejor si alguien se queda con usted esta noche? ¿puede pensar en alguien a quien podamos llamar que pueda hacer esto?".

Tiene derecho a estar enojado y es posible que deba hablar sobre sus frustraciones. Dado que la víctima es alguien que le importa, también puede experimentar una amplia gama de reacciones emocionales.

3

Recuerde concentrar cualquier enojo y frustración que pueda tener donde pertenece: en el agresor, no en el sobreviviente. Sus propios sentimientos de rencor y de venganza personal contra el agresor no ayudarán al sobreviviente e incluso pueden aumentar su ansiedad. Encuentre otra salida para esto en lugar de hablar con la víctima al respecto.

2

Reconozca sus propias limitaciones al tratar con él/ella y aliéntelo a buscar asesoría con alguien capacitado y con experiencia en orientación en casos de violencia sexual.

Aunque el apoyo que brinda como familiar o amigo es crucial e irremplazable, a menudo se necesita asesoría profesional. Los sobrevivientes de violencia sexual a menudo necesitan información específica sobre los procedimientos médicos, psico-sociales, policiales y judiciales, así como la seguridad de que sus reacciones emocionales están dentro del alcance normal. Invítelo a hablar con alguien con experiencia en consejería de abuso sexual para abordar estas necesidades.



Él/ella necesita que usted sea amable, paciente y sensible a sus necesidades en lugar de tener que lidiar con sus problemas y frustraciones.

Sus sentimientos son importantes y es fundamental que tenga a alguien con quien hablar. Siéntase libre de utilizar los servicios de consejería de la Fundación Milagro de Abril, para que pueda hablar de sus sentimientos sobre el abuso.

4

Tenga en cuenta que el sobreviviente manejó una situación que amenazó su vida lo mejor que pudo y evite cualquier comentario que implique un juicio sobre sus acciones.



Las víctimas de violencia sexual a menudo son asediadas con consejos sobre cómo "debieron" manejar mejor la situación. Recuerde que la responsabilidad final del crimen recae en el agresor y que no se le debe culpar por estar en el "lugar equivocado" y en "el momento equivocado". Comentarios como "¿por qué no gritaste?" y "¿qué estabas haciendo dando un paseo con alguien que no conocías?", solo sirven para que se sienta descuidada e incomprendida.

Recuerde, es razonable esperar que haya una interrupción en el curso de la vida del sobreviviente por un tiempo. Desafortunadamente, no hay nada que ninguno de nosotros pueda hacer para aliviar totalmente su trauma. Sin embargo, su apoyo y cuidado pueden hacer una diferencia significativa en su re-inclusión en todas las áreas de su vida.





Puede que se sienta vulnerable porque se da cuenta de que también le puede pasar a usted.

Si usted es un hombre, puede tener miedo de ser asociado con el agresor.

Si es el compañero sexual del sobreviviente, puede tener miedo de tener relaciones sexuales con este.

Es importante darse cuenta de que sus sentimientos son naturales.

Acepte sus sentimientos e intente comprender y también obtenga ayuda para usted.

Algunas formas de ayudarse a sí mismo:

- Hable con personas en las que pueda confiar. Usted también apoya a los demás.
- Si usted es hombre y la sobreviviente es mujer, no tome personalmente el odio que siente hacia los hombres. Su ira con el agresor puede generalizarse en una ira temporal hacia todos los hombres.

Aquí hay algunos sentimientos que normalmente usted puede experimentar al ayudar a su familiar o amigo sobreviviente:

Impaciencia: la dependencia del sobreviviente puede ser abrumadora. La recuperación puede ser un proceso largo y lento que puede llevar años. Es normal que tema que el sobreviviente nunca volverá a ser el mismo.

Culpa: puede sentirse culpable por no haber evitado el abuso. No es su culpa ni la del sobreviviente. El agresor es el único culpable.

Miedo: su cercanía a la experiencia del sobreviviente puede subrayar la vulnerabilidad a la violencia a la que todos estamos sujetos.

- Hable con un consejero o llame a una línea directa de crisis. Es difícil presenciar a alguien con dolor emocional. Cuídese mientras ayuda al sobreviviente.
- Infórmese sobre la violencia sexual y cómo prevenirla.
- Modere sus niveles de estrés a través de actividades con otros amigos y/o "tiempo a solas".
- No espere poder hacer que el sobreviviente se sienta mejor todo el tiempo.
- No culpe al sobreviviente, nadie merece ser abusado sexualmente.
- No se culpe. La única persona que tiene la culpa es la persona que cometió el delito.