

Cómo contarles a tus seres queridos sobre un asalto sexual

Hablar sobre una experiencia que involucra violencia sexual puede ser difícil, y, a veces, puede ser más difícil aún contárselo a las personas cercanas a ti, como tu familia, tus amistades o tu pareja. Tú eres la única persona que decide si contarle a alguien enseguida o después de algunos años, o no contar nada en absoluto. Si estás considerando contarle a alguien lo que pasó, te brindamos algunas preguntas que podrías hacerte antes, consejos para prepararte para la conversación y maneras de afrontar reacciones poco solidarias, si las hubiera.

¿Estás considerando contar lo que pasó?

Decirle a alguien que has experimentado violencia sexual es ciento por ciento tu decisión. No hay un consejo que valga para todas las personas sobrevivientes; la historia de cada persona es única, así como su manera de recuperarse. Hay muchos motivos por los que las personas sobrevivientes deciden hablar o no de una agresión. Recuerda: **decidir contar tu historia no significa que tienes que cubrir cada detalle**. Tú decides contar lo que consideres adecuado para ti.

¿Cómo debería contárselo a alguien?

Hablar sobre un asalto sexual nunca es fácil, pero, si decides contarle a alguien tus experiencias, podría ser útil planear cómo te gustaría hacerlo. Aquí te damos algunas sugerencias de lo que podrías considerar antes de contarle a un ser querido.

Qué. Tú eres la única persona que decide qué partes contar de tu historia. Si la persona a la que se lo dices no sabe cómo responder o está pensando en algo que decirte, podría terminar pidiéndote que le des más detalles. Solo porque te preguntan, no significa que tengas que responder. Siempre puedes decirle: “Te quería contar lo que me pasó, pero no quiero darte más detalles en este momento”.

A quién. Por lo que sabes de la persona a la que planeas decirle, ¿sabes si va a reaccionar de manera comprensiva? ¿Has escuchado alguna vez que hace comentarios poco solidarios o críticas cuando muestran casos de asalto sexual en las noticias? ¿Te ha contado alguna experiencia que

haya tenido en relación con asaltos sexuales? ¿Conoce a la persona que cometió el asalto? Y, si es así, ¿este hecho afectaría la manera en la que reaccionaría?

Cuándo. Lo mejor es tener la atención completa de la persona a quien le cuentas y darle tiempo para que procese la noticia. Si alguien está a punto de irse a dormir, saliendo de la casa o bajo los efectos del alcohol, considera esperar a un momento más adecuado.

Dónde. Si te sientes a salvo con la persona a la que le estás contando, probablemente es mejor encontrar un lugar privado para decirle lo que pasó. Sin embargo, si crees que puede molestarse o reaccionar de manera violenta, sería más seguro hacerlo en un lugar público; quizás quieras pedirle a alguien de confianza que te acompañe.

Cómo. La manera en la que decides contarle a alguien debe ser la que te resulte más cómoda a ti. Puede ser en persona, por teléfono o en una carta. Hay aspectos positivos y negativos para cada una de estas formas, pero lo que importa al fin y al cabo es que tú te sientas bien. Por ejemplo, si te preocupa que te interrumpan o te hagan muchas preguntas, podrías escribir una carta. Más allá de cómo decidas contarle, es buena idea establecer las reglas desde el inicio. Puedes decir algo como: “Quiero contarte algo de lo que me es difícil hablar. Te agradecería mucho si solo me escucharas y no me preguntaras nada”.

Cómo hablar de un asalto sexual con tu pareja

Hablar de un asalto sexual con tu pareja puede ser difícil, independientemente de si sucedió recientemente o hace décadas, o de si acaban de empezar la relación o lleva muchos años. Si bien no es obligatorio contarle a tu pareja sobre el asalto sexual, si tienen relaciones sexuales, puede ayudarles a comprender con qué te sientes a gusto y cuáles te gustaría evitar debido a tus experiencias pasadas. Si sientes emociones intensas o tienes recuerdos súbitos durante las relaciones sexuales, podría ayudar decirle a tu pareja cómo te gustaría que te trate en esos momentos.

La comunicación con tu pareja sobre las actividades o situaciones que te hacen sentir a disgusto no significa que tienes que contarle detalles sobre lo que pasó. Si no sabes cómo empezar, puedes decir algo como: “Aún no me siento capaz de contarte los detalles sobre esto, pero quiero que sepas que no me gusta ____ y prefiero ____, y es por algo muy difícil que me pasó antes”.

Las emociones de la persona a quien se lo cuentas

Cuando cuentes tu historia, mereces que te escuchen y te apoyen. Sin embargo, la conversación podría no ocurrir de la manera que esperabas. Incluso si alguien tiene las mejores intenciones, podría no saber cómo reaccionar.

Es habitual que los seres queridos de una persona sobreviviente sientan múltiples emociones cuando se enteran de que alguien muy cercano ha experimentado violencia sexual. Algunas personas sobrevivientes sienten que al final son ellas quienes terminan brindando mucho apoyo emocional a la persona que las escuchó, lo que no es necesariamente útil en el proceso de recuperación. Estas son algunas emociones que podría sentir la persona a la que le cuentas:

- **Furia.** Muchas personas te dirán que sienten furia hacia quien te atacó y podrían decirte que quieren vengarse en tu nombre. Sentirse así es natural, pero no siempre es útil.

- **Confusión.** A veces, la persona tendrá tanto temor de decirte algo incorrecto, que intentará darte más tiempo para pensar haciéndote muchas preguntas sobre el asalto y lo que pasó antes. A menudo, estas preguntas suenan como si te estuviesen echando la culpa de lo que pasó o estuviesen insinuando que el ataque se hubiera podido evitar si hacías algo diferente. Si su reacción te hace sentir así, díselo y recuérdale que lo mejor que puede hacer por ti es apoyarte.
- **Temor.** Tus seres queridos pueden temer por tu seguridad y querer protegerte demasiado. Está bien tratar de ayudar, pero sobreproteger a una persona sobreviviente de violencia sexual puede afectar la sensación de control que tiene sobre sus propias decisiones.
- **Frustración.** Alguien que se preocupa por ti podría sentirse impotente para brindarte ayuda. Sin embargo, cada sobreviviente se recupera de manera diferente, y es importante que quienes te apoyan sean pacientes.
- **Culpa.** Esa persona puede sentirse culpable o responsable por lo que te pasó, incluso si no lo es. Tal vez piense en qué podría haber hecho para evitarlo; sin embargo, la única persona responsable de un asalto sexual es quien lo comete.
- **Conmoción.** Es natural sentir conmoción y perturbación al saber que un ser querido ha experimentado violencia sexual; sin embargo, a veces, la persona sobreviviente puede percibir esta reacción como que no le creen.

Reacciones solidarias y no solidarias

Obtener una reacción solidaria de alguien puede ser un paso importante para tu recuperación, además de ayudarte a sentir más seguridad para contarle tu historia a más personas. Incluso cuando la revelación sale como lo planeaste, puede ser una experiencia emocional fuerte, y eso está bien. A veces, contar tu historia puede revivir recuerdos dolorosos. Es natural. Recuerda, el proceso de recuperación es diferente para cada sobreviviente.

Ejemplos de reacciones solidarias:

- Escuchar sin juzgar.
- Mostrar tu apoyo diciendo:
 - “Yo te creo”.
 - “No es tu culpa”.
 - “No pienses que no tienes a nadie. Me tienes a mí”.
 - “Siento que te haya pasado esto”.
 - “Me interesa tu bienestar y estoy aquí para escuchar o ayudarte como pueda”.

Que alguien en quien confías reaccione de manera poco solidaria puede lastimarte mucho. Si no recibes una reacción solidaria, es importante que recuerdes que eso es un reflejo de quien te escucha, no de ti.

Ejemplos de reacciones no solidarias:

- Dudar de tu historia o cuestionarla.
- Preguntarte qué ropa tenías puesta o qué estabas haciendo cuando ocurrió el asalto, haciéndote sentir culpa o vergüenza.
- Decirte que ya deberías haberlo superado.

Puede ser particularmente difícil contarle a un pariente si la persona que te atacó también es de tu familia.

Consejos para manejar reacciones no solidarias

Si alguien en tu vida no muestra solidaridad, eso no significa que otras personas reaccionarán igual. Sin embargo, mientras decides si contar tu historia nuevamente y a quién, te recomendamos tratarte con cariño y cuidar de tus necesidades tanto como puedas. Pregúntate qué sientes en este momento y piensa en actividades de autocuidado que te llenen de serenidad y bienestar.