

Come parlare ai tuoi cari di una violenza sessuale

Raccontare una violenza sessuale subita non è facile, e le cose potrebbero complicarsi ulteriormente se si decide di parlarne a persone a noi care come familiari, amici o partner. Sei tu a decidere se parlarne o meno, subito dopo i fatti o a distanza di anni. Se stai pensando di raccontare a qualcuno cosa ti è successo, di seguito troverai alcuni spunti di riflessione, oltre a suggerimenti per la conversazione e per affrontare eventuali reazioni negative.

Pensi di parlarne con qualcuno?

Scegliere di parlare della violenza sessuale che hai subito dipende esclusivamente da te. Non esiste una soluzione valida per tutti: ogni vittima ha la propria storia e segue percorsi diversi. Sono tante le ragioni che portano le vittime di violenza a parlare della propria esperienza. Ricorda che **la decisione di parlare della vicenda non implica necessariamente entrare nei dettagli**: puoi decidere in piena autonomia cosa raccontare.

Come devo raccontare la mia storia?

Parlare di una violenza sessuale non è mai facile. Se però scegli di confidarti con qualcuno, può essere utile pianificare in anticipo come farlo. Ecco alcuni suggerimenti su cosa valutare prima di parlarne a una persona cara.

Che cosa. Cosa raccontare dipende solo da te. La persona con cui ti confidi potrebbe trovarsi in imbarazzo o non sapere come reagire, finendo per farti domande specifiche sull'accaduto. Non è obbligatorio rispondere a queste domande. Puoi semplicemente dire: "Volevo raccontarti cosa mi è successo, ma entrare nei particolari al momento mi mette a disagio".

Chi. In base alla tua conoscenza della persona con cui hai scelto di confidarti, pensi che sarà comprensiva? Hai mai sentito questa persona reagire a notizie di violenze sessuali con commenti negativi o critici? Ha mai parlato di aver subito una violenza sessuale? Conosce la persona che ti ha aggredito? Se sì, ciò potrebbe influenzare la sua reazione?



Quando. È fondamentale avere la completa attenzione della persona con cui vuoi confidarti e darle il tempo necessario per elaborare ciò che le hai raccontato. Se in quel momento la persona con cui vuoi confidarti sta per andare a dormire, sta uscendo, oppure è sotto l'effetto di alcol o sostanze stupefacenti, valuta se aspettare un momento migliore per parlarne.

Dove. Se ti senti al sicuro con la persona con cui vuoi confidarti, allora il posto migliore per parlarne potrebbe essere un luogo privato. Se invece temi che questa persona possa arrabbiarsi o diventare violenta, forse è meglio un luogo pubblico, magari in compagnia di qualcuno di cui ti fidi.

Come. Scegli la modalità che ti mette maggiormente a tuo agio. Potrebbe essere di persona, al telefono o scrivendo una lettera. Ognuna di queste modalità ha aspetti positivi e negativi. La cosa più importante è trovare quella giusta per te. Per esempio, se temi troppe interruzioni o domande può essere utile scrivere una lettera.

Indipendentemente da come scegli di confidarti con qualcuno, è bene stabilire alcune regole fondamentali. Puoi cominciare dicendo: "Vorrei parlarti di qualcosa che è molto difficile da raccontare e apprezzerei molto se mi ascoltassi senza interrompere e senza fare domande".

Raccontare una violenza sessuale a una persona con cui hai un legame sentimentale

Confidare una violenza a una persona con cui hai un legame sentimentale può essere difficile, a prescindere da quando è successo o da quanto tempo state insieme.

Anche se non è obbligatorio parlare al proprio partner di una violenza subita, se tra voi ci sono rapporti intimi questo può aiutare entrambi a capire i limiti da non oltrepassare a causa di questa esperienza passata. Se l'attività sessuale ti provoca turbamenti emotivi o flashback, può essere utile parlare col tuo partner di come ti può aiutare in quei momenti.

Parlare con il partner di specifiche situazioni o pratiche sessuali che ti mettono a disagio non significa dover raccontare ogni particolare di quanto è successo. Se non sai come affrontare l'argomento, puoi provare a dire: "Non posso raccontarti i dettagli, ma voglio che tu sappia che non mi piace fare questa cosa. Preferisco (...) a causa di una brutta esperienza avuta in passato".

Le emozioni della persona con cui hai deciso di confidarti

Se decidi di raccontare la tua storia, meriti ascolto e sostegno. Purtroppo nella realtà le cose non sempre vanno come avresti sperato. Nonostante siano in buona fede, alcune persone non sanno come reagire.

È normale che i cari di una vittima provino un'ampia gamma di emozioni quando scoprono che la persona a cui vogliono bene ha subito una violenza sessuale. Alcune vittime finiscono per offrire troppo sostegno emotivo alla persona con cui si confidano. Ciò potrebbe rendere più difficile il percorso di guarigione. Di seguito sono elencate alcune delle emozioni che la persona con cui ti confidi potrebbe provare:

- **Rabbia.** Molte persone proveranno un senso di rabbia verso l'aggressore e potrebbero esprimere la volontà di vendicarti. Si tratta di una reazione naturale, ma non sempre è utile.



- **Confusione.** La persona con cui ti confidi potrebbe avere paura di dire la cosa sbagliata. Quindi prenderà tempo facendo domande sulla violenza e su cosa l'ha provocata. Queste domande potrebbero darti l'impressione che il tuo interlocutore stia cercando di darti la colpa per ciò che è successo o implicare che avresti potuto in qualche modo evitare l'accaduto. Se hai questa sensazione, comunicala a chi ti ascolta, ricordando che la cosa migliore che possa fare è semplicemente offrirti sostegno.
- **Paura.** Chi ti vuole bene potrebbe temere per la tua sicurezza e avere un atteggiamento molto protettivo. La volontà di aiutare è giusta, ma essere iperprotettivi potrebbe dare alla vittima l'impressione di non avere più il controllo delle proprie decisioni.
- **Frustrazione.** Chi ti vuole bene potrebbe sentirsi impotente. Il percorso di guarigione può essere molto lungo ed è importante che chi ti sostiene sia paziente.
- **Sensi di colpa.** Chi ti sta vicino potrebbe sentirsi in colpa o provare un senso di responsabilità per l'accaduto, anche se non ne ha motivo. Potrebbe chiedersi cosa avrebbe potuto fare per evitare l'accaduto. La sola certezza è che l'unica persona responsabile della violenza sessuale è chi ti ha aggredito.
- **Shock.** È naturale provare shock e turbamento quando si scopre che una persona a cui si vuole bene ha subito una violenza sessuale, ma la vittima potrebbe percepire tutto questo come incredulità verso la propria vicenda.

Reazioni solidali e non solidali

Incontrare qualcuno che reagisce in modo solidale può essere di grande aiuto in un percorso di guarigione e può invogliare a parlarne con altre persone. Anche se ottieni la reazione che desideravi, parlare di ciò che è successo può essere un'esperienza intensa dal punto di vista emotivo. È normale. A volte raccontare la tua vicenda può riportare alla mente ricordi dolorosi. Anche questo è normale. Ricordati che ogni vittima segue un percorso di guarigione diverso dalle altre.

Alcuni esempi di reazioni solidali:

- Ascoltare senza giudicare.
- Dimostrare solidarietà con frasi come:
 - "Ti credo".
 - "Non è colpa tua".
 - "Non sei solo/a".



- "Mi spiace per quello che è successo".
- "Ci tengo a te e sono qui per ascoltarti o aiutarti come posso".

Una reazione non solidale può ferire la vittima. Ricorda che qualsiasi reazione non solidale dipende esclusivamente dall'altra persona e non da te.

Esempi di reazioni non solidali:

- La tua storia è messa in dubbio.
- Ti viene chiesto che vestiti indossavi o cosa stavi facendo quando la violenza è avvenuta, instillando sensi di colpa o creando un senso di vergogna.
- Ti viene detto che avresti già dovuto superare la cosa.

Se la violenza è stata commessa da un familiare, può essere difficile confidarsi con gli altri membri della famiglia.

Cosa fare in caso di reazioni non solidali

La persona con cui hai parlato potrebbe non fornire il sostegno che ti serve, ma ricordati che non sei solo/a. Per poter parlare con personale specializzato in grado di aiutarti, chiama un centro antiviolenza nella tua zona.

Il fatto che qualcuno non si sia dimostrato solidale non significa che tutte le persone che conosci si comporteranno allo stesso modo. Mentre decidi se e con chi condividere di nuovo la tua storia, ti consigliamo di fare il possibile per prenderti cura di te. Presta attenzione alle tue emozioni e pensa a cosa puoi fare per non perdere il contatto con la realtà e per stare meglio.

Pianificare come e quando confidarti

Se vuoi un aiuto per pianificare come e quando parlare della violenza sessuale che hai subito puoi rivolgerti a un centro antiviolenza nella tua zona.

