Conselhos para falar com sobreviventes de abusos sexuais

Quando alguém te conta que foi vítima de abuso sexual, nem sempre é fácil saber o que dizer, sobretudo se se trata de um(a) amigo(a) ou familiar. Para uma pessoa sobrevivente pode ser difícil contar a alguém de quem lhe é próximo; por isso, é importante dar-lhe todo o apoio possível sem fazer julgamentos. Por vezes, dar apoio significa disponibilizar-lhe recursos como, por exemplo, indicar-lhe o número de uma linha de apoio, procurar assistência médica ou denunciar o crime à polícia. Mas, regra geral, a melhor forma de apoiar uma pessoa sobrevivente é ouvi-la com toda a atenção.

Apresentamos em seguida algumas frases específicas recomendadas para apoiar uma pessoa sobrevivente durante o seu processo de recuperação.

«Acredito em ti.» ou «Foi preciso muita coragem para me contares isto.»

Pode ser extremamente difícil para uma pessoa sobrevivente dar o primeiro passo para partilhar a sua história. A pessoa pode sentir-se envergonhada, ter medo de que não acreditem na sua história ou pensar que a culpa foi sua. Deixa os 'porquê' e as investigações para os especialistas; a tua função é apoiar esta pessoa. Tem o cuidado de não interpretar a calma como um sinal de que o abuso não aconteceu, porque cada pessoa reage de forma diferente a acontecimentos traumáticos. O melhor que podes fazer é acreditar.

«A culpa não é tua.» ou «Não fizeste nada para merecer isto.»

As pessoas sobreviventes podem culpabilizar-se, especialmente se conhecerem pessoalmente a pessoa que praticou o abuso. Lembra à pessoa sobrevivente, mais do que uma vez se for preciso, que a culpa não é sua.

«Não estás só.» ou «Preocupo-me contigo e estou aqui para te ouvir ou ajudar em tudo o que estiver ao meu alcance.»

Demonstra à pessoa sobrevivente que pode contar contigo e que queres ouvir a sua história, caso esteja confortável em partilhá-la. Tenta perceber se existe alguém a quem a pessoa sobrevivente possa recorrer sem se sentir constrangida e relembra que existem serviços de assistência que podem ajudá-la no seu processo de recuperação.

«Lamento que isto te tenha acontecido.» ou «Isto não deveria ter acontecido contigo.»

Reconhece que a experiência afetou a vida desta pessoa. Transmite a tua empatia com frases do tipo: «Isto deve estar a ser muito difícil para ti.» e «Fico muito feliz por estares a partilhar isto comigo.».

Apoio continuado

A recuperação de uma situação de violência sexual não tem prazo. Se alguém confia em ti o suficiente para te contar o que aconteceu, considera as seguintes formas de mostrar apoio continuado.

- **Não a julgues.** Ver uma pessoa sobrevivente lidar com as **consequências do abuso sexual** durante um período de tempo prolongado pode ser difícil. Evita frases que sugiram que a pessoa está a demorar demasiado tempo a recuperar, como «Já há algum tempo que estás assim.», ou «Por quanto tempo mais vais continuar assim?»
- **Pergunta-lhe amiúde como se sente.** O trauma pode ter ocorrido há já algum tempo, mas isso não significa que a dor tenha desaparecido. Liga para a pessoa sobrevivente, ou encontra-te com ela, e recorda-lhe que te continuas a preocupar com o seu bem-estar e que acreditas na sua história.
- **Informa-te sobre os recursos disponíveis.** Podes ser uma tremenda ajuda, mas isso não significa que tenhas condições para lidar com a saúde de outra pessoa. Informa-te sobre os recursos que podes recomendar a uma pessoa sobrevivente, como uma linha de apoio ou um serviço de apoio a vítimas de abuso sexual.

Se tu ou alguém que conheces foram vítimas de violência sexual, a culpa não é vossa. Não estão sós.