

Como falar de abuso sexual com familiares e amigos

Revelar um episódio de violência sexual não é nada fácil. Muitas vezes, é ainda mais difícil se a pessoa com quem queremos abordar o assunto é alguém próximo, como, por exemplo, familiar, amigo/a ou parceiro/a. A decisão de falar ou não do assunto, seja agora, seja daqui a vários anos, é exclusivamente tua. Se estás a pensar contar a alguém o que aconteceu, sugerimos abaixo algumas perguntas que te poderão ajudar a refletir antes de dares esse passo, bem como alguns conselhos para preparares a conversa e formas de lidar com possíveis reações que não sejam as desejadas.

Estás a pensar contar a alguém?

Contar a alguém que foste vítima de violência sexual é uma decisão exclusivamente tua. Não existe uma abordagem universal aplicável a todos os sobreviventes — a história de cada pessoa é única, bem como o seu percurso para superar o trauma. Existem muitos motivos que levam um sobrevivente de abuso sexual a decidir se deve contar (ou não) o que lhe aconteceu. Não te esqueças de que **o facto de teres decidido contar a tua história não significa que tenhas de revelar todos os pormenores**. És tu que decides o que queres partilhar.

De que forma posso fazê-lo?

Nunca é fácil falar sobre abuso sexual. No entanto, se decidires contar a alguém a tua experiência, pode ser útil pensar com antecedência na forma como gostarias de o fazer. Seguem-se algumas sugestões sobre aquilo em que deves refletir antes de revelares essa situação a alguém que te é querido.

O que contar. Tu é que decides o que queres partilhar da tua experiência. Se a pessoa com quem falares não souber como reagir e não souber o que dizer, pode achar que tem de te pedir que lhe contes mais pormenores. O facto de te pedir para contares pormenores não significa que tenhas de o fazer. Tens todo o direito de dizer: «Queria contar-te o que me aconteceu, mas, neste momento, não me sinto confortável para partilhar mais pormenores».

A quem contar. Com base naquilo que conheces da pessoa com quem estás a pensar falar, achas que terá uma reação de apoio? Já viste essa pessoa fazer observações depreciativas ou preconceituosas acerca do abuso sexual, quando esse assunto vem à baila nas notícias? Partilhou alguma experiência de abuso sexual de que tenha sido vítima? Essa pessoa conhece o abusador? Se conhecer, achas que isso pode afetar a reação que vai ter quando lhe contares o que se passou?

Quando. O ideal será que essa pessoa te possa dedicar toda a sua atenção quando estiveres a conversar com ela. Também é importante que lhe dêes tempo para processar aquilo que partilhaste. Se a pessoa estiver prestes a ir para a cama ou sair de casa, ou se estiver sob o efeito de álcool ou drogas, o melhor será esperares por um momento mais oportuno para terem esta conversa.

Onde. Se sentires segurança para falar com a pessoa a sós, o melhor será escolheres um lugar onde tenham privacidade. No entanto, se tiveres receio que a pessoa se zangue ou fique violenta, um local público será mais seguro. Também podes pedir a alguém de confiança para te acompanhar.

Como. O que importa é que reveles a tua experiência da forma que, para ti, seja mais confortável. Pode ser cara a cara, por telefone ou por carta. Cada uma destas alternativas tem aspetos positivos e negativos. Escolhe aquela que sentes que é a mais adequada para ti. Por exemplo, se não quiseses que te interrompam ou que te façam muitas perguntas, escrever uma carta pode ser a melhor solução.

Seja qual for a forma escolhida para falar desta questão, é boa ideia definir primeiro algumas regras básicas. Podes começar por dizer algo como: «Gostava de falar de um assunto que é difícil para mim. Era muito importante que me ouvisses e não fizesses perguntas».

Falar sobre abuso sexual com a pessoa com quem tens uma relação amorosa

Pode ser difícil falar sobre abuso sexual com a pessoa com quem tens uma relação amorosa, seja o abuso recente ou de décadas atrás, seja o teu relacionamento recente ou de vários anos.

Não tens qualquer obrigação de revelar que foste vítima de abuso sexual. No entanto, quando existe intimidade sexual, falar sobre o assunto pode ajudar ambos a perceber aquilo com que te sentes à-vontade ou aquilo que preferes evitar devido ao que se passou. Se sentires emoções demasiado intensas ou tiveres "flashbacks" quando tiverem relações sexuais, poderá ser benéfico explicares como gostarias que ela reagisse.

Explicar à pessoa com quem tens uma relação amorosa que existem algumas atividades sexuais ou situações que te fazem sentir desconfortável não significa que tenhas de lhe contar pormenores do que aconteceu. Se não souberes bem como abordar o assunto, podes experimentar dizer algo como: «Ainda não me sinto à-vontade para falar disto com muito pormenor, mas gostava que soubesses que não gosto de fazer ____ e prefiro fazer ____ por causa de uma experiência muito dolorosa que tive no passado».

Emoções da pessoa a quem estás a revelar o que se passou

Tu mereces toda a atenção e apoio quando decidires contar a tua história. No entanto, a verdade é que, por vezes, a conversa pode não correr como esperavas. Mesmo quando estão cheias de boas intenções, algumas pessoas podem não saber como reagir.

É normal que os amigos e familiares de um sobrevivente experimentem todo um leque de emoções quando ficam a saber que alguém que lhes é querido foi vítima de violência sexual. Alguns sobreviventes acabam por ter de dar apoio emocional à pessoa com quem decidiram falar, o que pode dificultar o seu próprio processo de cura. A pessoa a quem estás a contar a tua experiência de abuso sexual pode sentir:

- **Raiva.** Muitas pessoas vão sentir raiva contra o agressor e podem manifestar o desejo de vingança. É uma reação natural, mas nem sempre ajuda.

- **Confusão.** Por vezes, a pessoa a quem estás a contar a tua história pode ficar com tanto receio de dizer algo errado que procura ganhar tempo fazendo perguntas sobre o que aconteceu e porquê. É frequente que, com essas perguntas, pareça estar a culpar-te pelo sucedido, ou a sugerir que podias ter evitado o abuso se tivesses tido outro comportamento. Se isso acontecer, explica-lhe o que estás a sentir e recorda-lhe que o melhor que pode fazer para te ajudar é, muito simplesmente, dar-te apoio.
- **Medo.** As pessoas que gostam de ti podem recear pela tua segurança e sentir que têm de ser ultraprotetoras. Não há nada de mal em querer ajudar. Contudo, essa proteção excessiva pode levar o sobrevivente de violência sexual a sentir que já não controla as suas próprias decisões.
- **Frustração.** Alguém que se preocupa contigo pode sentir-se impotente e incapaz de te ajudar. O processo de cura é diferente para cada sobrevivente e pode ser lento. É, por isso, extremamente importante que quem te apoia seja paciente.
- **Culpa.** Alguém que está próximo de ti pode sentir-se culpado e responsável pelo que te aconteceu, mesmo não tendo culpa. E pode ficar a pensar como poderia ter impedido que acontecesse, mas a verdade é que o único responsável pelo abuso sexual é o próprio agressor.
- **Choque.** É natural que alguém se sinta chocado e perturbado ao saber que alguém que lhe é querido viveu uma situação de violência sexual. Contudo, por vezes, essa reação pode transmitir a sensação de que essa pessoa não acredita na história do sobrevivente.

Reações de apoio e de recusa de apoio

Ter alguém que reage dando apoio pode ser um passo importante em direção à superação do trauma e pode ajudar a fazer com que te sintas mais à-vontade para partilhares a tua história com outras pessoas. Mas, mesmo quando essa partilha corre bem, não deixa de ser uma experiência emocionalmente forte. É normal que assim seja. Por vezes, podes reviver recordações dolorosas quando contas a tua história. É natural. Não te esqueças: cada sobrevivente passa pelo seu próprio processo de cura.

Exemplos de reações de apoio perante uma revelação deste tipo:

- Ouvir aquilo que queres contar sem te julgar.
- Demonstrar apoio dizendo:
 - «Acredito em ti».
 - «A culpa não é tua».
 - «Tens todo o meu apoio».
 - «Tenho muita pena que isso te tenha acontecido».
 - «Gosto de ti e estou aqui para te ouvir ou para te ajudar, seja de que forma for».

Podemos ficar muito magoados quando alguém em quem confiamos reage de forma pouco solidária. Se isso acontecer, é importante não esquecer que isso é mais um reflexo da personalidade dessa pessoa do que da tua.

Exemplos de reações de recusa de apoio perante uma revelação deste tipo:

- Pôr em dúvida ou questionar a tua história.
- Perguntar o que tinhas vestido ou o que estavas a fazer quando ocorreu o abuso, fazendo com que sintas culpa ou vergonha.
- Dizer que, por esta altura, já devias ter ultrapassado a situação.

Contar uma experiência de abuso sexual a um familiar pode ser especialmente difícil se o abusador for também um membro da família.

Conselhos para lidar com reações de apoio ou de recusa de apoio

Se alguém que te é próximo não te apoiar, isso não significa que outras pessoas reajam do mesmo modo. No entanto, enquanto tentas perceber se, e com quem, irás partilhar a tua história novamente, recomendamos-te que não te vejas com maus olhos e que cuides de ti e das tuas necessidades da melhor forma possível. Pergunta a ti próprio/a o que estás a sentir e procura atividades que te tragam equilíbrio e bem-estar.