

Preocupaciones Emocionales y Reacciones **Después de la Crisis**

La mayoría de las víctimas de abuso sexual sienten una serie de emociones después del trauma. Las víctimas de violación pueden experimentar algunas de las siguientes reacciones. Puede ser que usted tenga algunos de estos sentimientos como reacción al abuso sexual.

PARÁLISIS Y ENTUMECIMIENTO: Esto puede ocurrir inmediatamente después de una violación. Puede incluir sentimientos de incredulidad o negación acerca de lo que ha sucedido. Le puede parecer que su cuerpo está desconectado o separado de la realidad. Puede sentirse emocionalmente distante o carente de energía. A veces la vida no le parece real. Puede sentir que sigue su rutina automáticamente, sin estar consciente de todo lo que sucede alrededor. Por ejemplo, la gente puede estar hablando, pero usted no escucha lo que están diciendo. Otras reacciones al choque emocional pueden incluir: llorar incontrolablemente, reírse nerviosamente, retraerse o creer que no siente nada o que está bien. Usted puede sentirse tan abrumada/o que no sabe qué sentir o qué hacer.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Debe reconocer que estas son reacciones normales después de vivir el trauma del abuso sexual. Piense que estos sentimientos son pasajeros y que disminuirán a medida que pasen los días. Es buena idea poner en práctica métodos que le hayan ayudado a sobreponerse en crisis anteriores. Busque la compañía de una persona con quien pueda conversar en los momentos difíciles. Reze, si cree que le hace bien, o resguárdese en un lugar tranquilo donde se sienta seguro/a.

PODRÍA UNIRSE A UN GRUPO DE APOYO PARA VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN.

ALTERACIÓN DE LA VIDA DIARIA: Durante las primeras semanas o meses después de la violación, usted puede sentirse preocupada/o con pensamientos relacionados al abuso. Concentrarse puede ser difícil; habrá momentos en los cuales usted recordará los hechos aunque no quiera. Los recuerdos de la violación la/e perturbarán, aun cuando esté tratando de seguir adelante con su vida. Puede tener pesadillas, problemas para dormir, cambios en el apetito, ansiedad general o depresión. En las primeras semanas –y a veces meses después– le parecerá que su vida está fuera de control. Puede llegar a dudar de que su vida pueda volver a la normalidad o de que pueda volver a ser el/la misma/o.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Aunque estas reacciones son normales, pueden ser muy perturbadoras. Cuídese a sí misma/o y haga lo posible para recobrar su estabilidad. Por ejemplo, está bien si quiere dormir con la luz encendida por un tiempo, o dormir en un cuarto diferente a su propio dormitorio (especialmente si usted fue violada/o en su cama). Usted puede querer hacer pequeños cambios en su vida, tales como el mover los muebles de su casa o comprar sábanas nuevas, cambiar su apariencia cortándose el cabello, o cambiar su rutina diaria; haciendo

ejercicios por la mañana en vez de por la noche. Estos pequeños cambios le pueden ayudar a sentir que está recuperando control sobre su vida nuevamente. Dese cuenta que será capaz de continuar con su vida. Es común después de cualquier tipo de crisis el necesitar tiempo para recuperarse emocionalmente, para adaptarse y para re-organizar su vida. Usted empezará a sentir que los trastornos iniciales van disminuyendo. Poco a poco podrá seguir con sus actividades diarias. Sin embargo, si las alteraciones emocionales la/le siguen perturbando, debería consultar con un/a consejero/a que le ayude a recuperarse de los efectos del trauma.

PÉRDIDA DE CONTROL: Puede sentir que todo su mundo ha sido trastornado y que su vida no volverá a la normalidad. A menudo se sentirá retraída/o, abrumada/o y ausente. Es posible también que sienta ansiedad, nervios, temor e indecisión. A consecuencia de estos problemas le será difícil concentrarse. Hasta las decisiones más pequeñas, como por ejemplo qué almorzar, etc. pueden ser difíciles.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Trate de tomar la mayor cantidad de decisiones por su cuenta. Aun las decisiones pequeñas le pueden ayudar a recuperar el sentido de control. Pregunte o pida información que le pueda ayudar a tomar una decisión. Si es posible, obtenga información por escrito para repasarla más tarde. Con las decisiones mayores –como si hacer una denuncia a la policía– haga una lista de los pros y los contras. Hable con un/a amiga/o de confianza. Busque fuentes de apoyo profesional, tales como consejera psicológica o consejo legal. Confíe en sus instintos para hacer lo que usted necesite.

TEMOR: Es común para las víctimas de violación el tener miedo después de un abuso. Por ejemplo, usted puede temer por su seguridad física y de que el violador pueda volver. Puede sentirse atemorizada de estar sola, de la gente o de situaciones que le puedan recordar la violación. Estos temores pueden ir y venir y pueden variar en intensidad desde un ligero incómodo sentimiento a un estado de ansiedad que le cause pánico. La mayoría de estos temores se irán o disminuirán con el tiempo.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Haga los cambios necesarios en su vida para sentirse segura. Por ejemplo, usted podría cambiar las cerraduras de su casa, tomar una clase de auto-defensa, conseguirse un perro guardián, o quedarse con una amiga/o o un miembro de la familia. También podría pedirle a una persona de confianza que se quede con usted por un tiempo. Si su miedo interfiere con su vida diaria, le puede convenir buscar la ayuda de un consejero profesional.

LA CULPABILIDAD Y EL AUTO-REPROCHE: Usted puede empezar a creer que podría haber hecho algo diferente para evitar o prevenir la violación. Puede ser que por algún tiempo pierda confianza en su propio juicio y en su habilidad de confiar en sus propios instintos. **NO FUE SU CULPA.**

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Recuerde que usted no provocó el suceso. Dese cuenta que sentirse culpable es un instinto natural que trata de buscar una causa o explicación. Algunas víctimas piensan que si ellos evitan situaciones similares, esto no volverá a suceder. Piense acerca de cómo podría hacer las cosas de manera diferente en el futuro para sentirse más segura/o. No fue su culpa. La lectura de material acerca de la violencia de género puede ayudarle en su recuperación, pues se dará cuenta que usted no está sola/o.

FURIA: Puede que tenga muchas razones para sentirse enojada/o. Usted puede estar furiosa/o con su atacante, la policía, su familia, sus amigos, el personal médico, o consigo misma/o. A algunas latinas se les enseña que es mejor perdonar y olvidar que expresar la rabia. Sus ideas religiosas la/e pueden llevar a pensar que su religión no la/e protegió o que Dios permitió que sucediera el hecho. Puede sentir que debe haber una buena razón para que esto haya pasado. Tal vez usted cree que está siendo castigada/o por algo que hizo. No se justifica que nadie sea lastimado de esta manera. La violación es un acto violento que hiere tanto el cuerpo como el alma. Su rabia es una emoción natural y saludable. Si usted tiene pensamientos de venganza hacia su atacante, esto no significa que usted sea mala/o o que sea una persona violenta. Sin embargo, es importante que usted no actúe en base a estos pensamientos. Encuentre otra manera de expresar su rabia. La represión de la rabia, el dolor o los pesares por un tiempo largo pueden dañar su espíritu y hacerla/e infeliz. Es importante buscar otras maneras de desahogar su rabia.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Acepte el enojo, pues tiene todo el derecho de sentirlo. Es una reacción natural y común. Usted puede sentirse más irritable o de mal humor en su casa o en el trabajo. Esto forma parte de su ira. Algunas personas se dan cuenta que la actividad física (el ejercicio, las caminatas, el correr) les pueden ayudar a liberarse de la tensión física que a menudo acompaña a la ira. El llevar (escribir) un diario, cantar, escuchar o tocar música, ofrecen maneras saludables para ventilar la rabia. Hablar con otras sobrevivientes de violación con quienes comparte los mismos sentimientos puede ayudarla/e. Considere la posibilidad de reunirse con un grupo de apoyo para sobrevivientes de violación. Si usted es religiosa/o o si está luchando con cuestiones acerca de su fe, puede buscar a un consejero/a espiritual (por ejemplo, un sacerdote, un ministro, un rabino) que esté familiarizado con este tipo de temas; quizás el/ella le pueda guiar y ayudar con sus inquietudes. Encuentre una manera saludable para desahogar su ira; una que no lastime ni a usted ni a otros.

AISLAMIENTO: Algunas víctimas de violación sienten que su experiencia les separa de otros. Se puede sentir diferente o pensar que otros pueden darse cuenta que ha sido violada/o solamente con mirarla/e. Algunas sobrevivientes no quieren molestar a nadie con sus problemas, así que no hablan de ellos. No se retraiga o distancie de los/as amigos/as y familiares en el momento en que más los necesita.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Recuerde que usted no está sola. Le puede ayudar el hablar con otras personas que también han sido violadas. La mayoría de los Centros de Crisis por Violación tienen consejera individual disponible, así como grupos de apoyo. El leer más acerca del tópico puede ser reconfortante y de ayuda. Si usted se siente sola/o, llame a alguien para salir de paseo, aunque sólo sea para caminar. Salir de su casa por un momento le puede ayudar. Es más, el estar con alguien que realmente le aprecie puede tener un efecto muy positivo.

VULNERABILIDAD Y DESCONFIANZA: Puede sentir que ha perdido su confianza y seguridad. Puede llegar a dudar que pueda confiar en alguien. Esto le puede llevar a sospechar de todo el mundo, a apartarse, y a actuar con cautela con otros. Usted también puede empezar a dudar de su propio juicio; especialmente si fue violada/o por alguien en quien confiaba.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Trate de confiar en sus instintos acerca de lo que usted necesita y piense con quien le gustaría conversar acerca de lo que sucedió. Busque amigos/as y familiares que le han apoyado en el pasado. Seleccione aquellos/as que saben escuchar sin juzgar. Tome su tiempo para recobrar la confianza en otras relaciones y si se siente incómoda/o, no tiene que continuarlas. Sepa que hay mucha gente de confianza que la/o aprecia de verdad. ¿Podría usted pensar en algunas de estas personas en su vida ahora mismo?

PREOCUPACIONES DE INTIMIDAD SEXUAL: Es normal tener una variedad de reacciones y emociones que tienen que ver con el sexo. Por ejemplo, usted puede preguntarse si alguna vez volverá a gozar de la intimidad sexual. Quizás le ayude el saber que sigue siendo atractiva para su pareja. En algunos casos, temerá que al tener relaciones sexuales vuelva a recordar nuevamente el abuso. Estas son preocupaciones muy comunes para alguien que ha experimentado una violación.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Tome su tiempo; poco a poco se irá dando cuenta cuándo y cómo reiniciar su vida sexual nuevamente. Sea muy clara con su pareja acerca de sus necesidades y limitaciones cuando se trata de cualquier tipo de caricia o contacto sexual. Quizás su pareja no sepa cómo responder. Su pareja debe saber cuándo está bien tocarla de nuevo. Si hay algo que usted no quiere hacer porque le recuerda el abuso sexual, dígaselo a su pareja. Algunas mujeres Latinas sienten que es su obligación estar siempre disponibles sexualmente para sus esposos y novios. Usted tiene el derecho de decir 'no' hasta que esté lista para reanudar su vida sexual. Déjele saber que es su situación la que le causa ansiedad y no él. Dígale a su pareja con qué tipo de intimidad física o sexual se siente cómoda. Le puede ayudar si su pareja sigue sus instrucciones por un tiempo.

Su interés en las relaciones sexuales después de la violación puede variar. Usted puede tener la necesidad de saber que todavía es atractiva y deseada. Puede tener menos interés hacia cualquier clase de contacto sexual o físico por algún tiempo. Un terapeuta con experiencia en la recuperación del trauma sexual puede ser de mucha ayuda para las parejas que están teniendo dificultades adaptándose después de una violación. Los/as consejeros/as de crisis por violación pueden ser un buen recurso para estas parejas.

PREOCUPACIONES ESPIRITUALES: El tomar en cuenta las preocupaciones espirituales puede ser una parte muy importante de su recuperación. En todas las comunidades latinas hay personas que pueden proveer orientación espiritual y apoyo durante los momentos difíciles.

Los guías espirituales pueden ser sacerdotes, pastores, ministros, rabinos, curanderas, chamanes, espiritistas, etcétera. Buscar el apoyo de una persona que comparte su religión o sus creencias espirituales puede facilitar su recuperación. Tal vez esta sea la única persona ante la cual usted se pueda sentir cómoda. La decisión de buscar la ayuda de un guía espiritual es muy personal.

LO QUE PODRÍA AYUDARLE: Es importante que usted encuentre un guía espiritual que esté familiarizado con las necesidades emocionales de las/os sobrevivientes de una violación, una persona que no contribuya a la vergüenza, culpa, o miedo que usted puede estar sintiendo. Dependiendo de sus creencias, puede encontrar muchas formas de apoyo espiritual. Puede conocer a curanderas o espiritistas en su comunidad que le podrían ayudar con una plática, una limpia, una oración especial de sanación, o una ofrenda a un orisha. Si la violación ocurrió en su casa, puede sentir la necesidad de recuperar su espacio hogareño con la bendición de la casa por un guía espiritual. Es importante que usted tenga la oportunidad de desahogarse en confianza con alguien que entienda sus necesidades como sobreviviente de una violación.

(La sección ha sido adaptada de los materiales previamente publicados por la Coalición de Michigan contra la Violencia Doméstica y Sexual y el Centro para la Crisis después del Abuso de Ipsilanti, Michigan.)

¡Existe Ayuda!
Llame nuestra Línea de Apoyo
1-877-362-4612