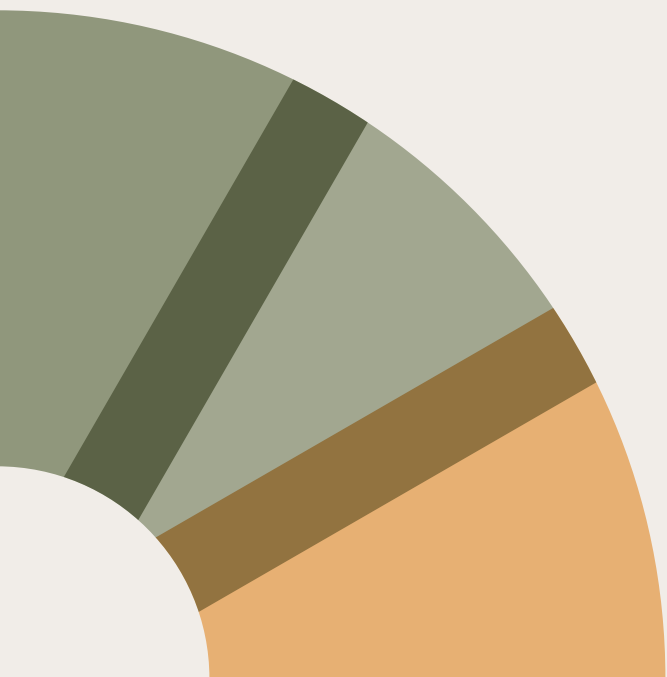


Información para sobrevivientes de violencia sexual

La recuperación tras sufrir violencia sexual



La recuperación tras sufrir violencia sexual

Contexto

- » La violencia sexual puede causar serios traumas y problemas de salud física, emocional y sexual a corto y largo plazo.
- » Cada persona reacciona de forma diferente al trauma. Las reacciones que las/los sobrevivientes del trauma causado por la violencia sexual experimentan pueden depender de lo que haya sucedido y del momento en que haya sucedido, del apoyo que tienen a su alrededor, de sus circunstancias personales, de su capacidad de recuperación y de muchos otros factores.
- » Sin embargo, muchas personas logran recuperarse tras sufrir violencia sexual y aprenden a sobrellevar, a su manera, lo sucedido.
- » No hay un tiempo definido para recuperarse de un acto de violencia sexual. Muchas/os sobrevivientes sienten que deberían “superar lo sucedido y seguir con sus vidas”; no obstante, la recuperación tras sufrir violencia sexual puede llevar tiempo.

¿Qué es el “proceso de recuperación”?

- » La violencia sexual afecta a las personas de muchas formas. Cada sobreviviente se recupera de su experiencia a su manera y de acuerdo con sus circunstancias personales.
- » La recuperación de un acto de violencia sexual no es un proceso lineal en el que se sigue una línea recta hasta sentir que se ha superado lo ocurrido. La mayoría de las/los sobrevivientes experimentan altibajos, contratiempos y decepciones. Esto puede provocar angustia, ya que puedes sentir como si no estuvieras progresando lo suficiente o con la rapidez que desearías. Es

natural sentirse así y estos contratiempos se deben a que la mente está reviviendo el trauma para tratar de reconciliarse con lo sucedido. Aunque esto no se percibe como parte del proceso de recuperación, es una parte muy importante del mismo y con el tiempo te ayudará a recuperarte.

- » Recuperarse significa aceptar lo que ha sucedido y ser capaz de verlo en el contexto de toda tu vida y no como un suceso dominante, lo cual puede resultar difícil.
- » Comprender mejor tus propias respuestas y reacciones puede ayudarte en el proceso de recuperación. Aceptar que tus reacciones son naturales y comunes hará que sea menos probable que te reproches a ti misma/o y puede ayudarte a sobrellevar cualquier tipo de reacción.
- » Lo anterior incluye entender qué es el “trauma” y cómo las personas pueden recuperarse de dicha experiencia.
- » Judith Herman plantea las siguientes tres etapas en el proceso de recuperación del trauma causado por abuso:
 1. Seguridad: la/el sobreviviente tiene que estar a salvo y sentirse protegida/o de cualquier abuso, antes de que la recuperación pueda ocurrir.
 2. Recuerdo y duelo (hablar de lo sucedido y procesarlo; lamentar las pérdidas causadas por el trauma; situar lo sucedido en el contexto de tu vida pasada para poder seguir adelante).
 3. Reconexión con la vida normal (por ejemplo, desarrollar un nuevo sentido de ti misma/o, establecer nuevos intereses, aumentar la confianza en ti misma/o y la autoestima, rodearte de personas que te hagan sentir bien, etc.)

Puedes leer más sobre estas etapas en el libro Trauma y recuperación de Judith Herman (1994), publicado por Rivers Oram Press/Pandora List.

Algunos consejos de autocuidado para las/ los sobrevivientes

Los siguientes consejos pueden ayudarte a comenzar el proceso de recuperación:

1. Seguridad

- » Si no te encuentras en un lugar seguro en este momento porque aún estás en contacto con la persona que abusó de ti o porque mantienes una relación con él/ella, posiblemente pienses que es imposible ponerte a salvo o que no hay ninguna manera de salir de esta situación. La línea de ayuda de *Rape Crisis Scotland* [RCS, la organización nacional de atención a víctimas de violencia sexual] u otros servicios como *Women's Aid* [centro de asistencia a víctimas de abuso doméstico] pueden ayudarte a salir de la situación o a implementar algunas medidas seguridad mientras decides qué es lo mejor para ti. Esto puede incluir crear un plan con pasos a seguir para protegerte, recursos legales, alojamiento seguro, medidas de seguridad y atención médica.
- » Si actualmente te encuentras en un lugar seguro, hay formas de aumentar esa seguridad, como formar una red de apoyo con personas de confianza o con el personal de apoyo emocional de RCS, por ejemplo.

2. Recuerdo y duelo

- » Hablar de lo sucedido puede ser útil. Es importante hablar con alguien de confianza, lo cual puede incluir hablar con tu centro local de atención a sobrevivientes de violencia sexual o con la línea de ayuda de RCS. Dependiendo de tus preferencias y de lo que esté disponible en tu zona, puedes recibir asistencia por teléfono, en persona, en grupo, por correo electrónico o en línea.

- » Ya sea que platiques con un amigo de confianza o con un trabajador de apoyo emocional, considera que has dado un paso importante. Al hablar de lo sucedido o de cómo te sientes, a veces puede parecer que salen a la luz más cosas o que tus sentimientos se vuelven más intensos. A veces, las/los sobrevivientes de violencia sexual encuentran que esto aumenta el malestar durante algún tiempo. Sin embargo, hablar del abuso puede ayudarte a empezar a procesar lo que sucedió y cómo te ha afectado. Solemos imaginar que el proceso de recuperación es positivo, pero recordar el miedo y el dolor y procesar lo sucedido puede hacer que la recuperación resulte difícil.
- » Muchas/os sobrevivientes se culpan a sí mismas/os por el abuso, lo cual puede provocar sentimientos de culpa, vergüenza o ira. Es difícil hablar de estos sentimientos y también pueden afectar seriamente la vida cotidiana. Hablar de cómo te sientes, aceptar apoyo y colocar la responsabilidad por el abuso en el agresor puede resultar de gran ayuda.
- » Probablemente tendrás tus propias formas de afrontar el estrés, pero el estrés postraumático puede ser diferente. A veces puede parecer que los síntomas del estrés postraumático (ataques de pánico, pesadillas, recuerdos recurrentes) no mejoran ni desaparecen. Contar con algún apoyo para encontrar otras formas de afrontarlo puede ser útil. También lo es disponer de un lugar seguro para expresar tus sentimientos y averiguar en dónde encajan en tu vida actual. Recuperarse de una experiencia de violencia sexual es un proceso difícil y muy agotador. Las/los sobrevivientes suelen cuestionarse lo que creían sobre sí mismas/os y sobre la gente o el mundo que les rodea. Por eso, es importante cuidarse durante este tiempo.
- » De ser posible, intenta:
 - › Cuidar tu salud. Comer bien y con regularidad puede ayudarte a sentir mejor. Reduce el consumo de azúcar y cafeína, ya que pueden aumentar el estrés. El alcohol y las

drogas pueden hacerte sentir mejor a corto plazo, pero a largo plazo pueden causar problemas. Si piensas que tu consumo de alcohol o drogas se está convirtiendo en un problema, busca apoyo.

- › Intenta darte tiempo para descansar y relajarte. Existen muchas técnicas de relajación, como respirar profundamente, escuchar música o leer. La línea de ayuda de RCS puede darte información sobre dichas técnicas.
- › El ejercicio reduce el estrés, es bueno para la salud física y emocional y te hace sentir mejor. Una pequeña caminata diaria puede hacer una gran diferencia; incluso hacer tareas domésticas puede ayudar. Nadar, pasear en bicicleta, ir al gimnasio, hacer aerobics, bailar... lo que te apetezca.

3. Reconexión

- » Es posible que comiences a sentirte más positiva/o conforme empieces a seguir adelante con tu vida. Nadie puede cambiar el hecho de que el abuso haya sucedido, pero es posible salir adelante, “encontrarte a ti misma/o” para no sentir que el haber sufrido violencia sexual es lo que te define como persona. Es posible que sigas teniendo días malos, pero poco a poco estos serán menos y sabrás cómo afrontarlos cuando sucedan. Tener algunos días malos no significa que estés empeorando: la recuperación no siempre consiste en avanzar; es natural tener altibajos.
- » Llevar una vida activa y tener contactos sociales positivos puede ser de gran ayuda, como, por ejemplo, reunirse con amigos, realizar actividades como voluntario o emprender una nueva actividad. Es importante que te sientas a salvo y que las personas con las que estés te hagan sentir bien contigo misma/o, ya que esto ayuda a aumentar la confianza y la autoestima.

- » Es posible recuperarse tras sufrir violencia sexual. Una vez que consigas reconectarte con la vida y encuentres un nuevo camino para seguir adelante, sabrás que has sobrevivido la(s) agresión(es) y también las etapas más difíciles de la recuperación.

Recuerda: eres importante, tus sentimientos son válidos y no tienes que sobrellevar lo sucedido sola/o.

Apoyo e información

Hay muchas personas que están disponibles para ayudar. Puedes llamar o enviar un correo electrónico a la línea de ayuda de RCS para obtener apoyo e información. Podemos informarte sobre los servicios disponibles en tu zona. No es necesario que des tu nombre. Línea telefónica de asistencia de RCS (abierta de 17 a 24hrs todos los días): 08088 01 03 02. Correo electrónico (a cualquier hora): support@rapecrisisscotland.org.uk

Si te sientes abrumada/o y crees que esta situación está afectando gravemente tu salud, habla con tu médico de cabecera (GP) o con otro profesional. Es posible que puedan referirte a una terapia de diálogo o de algún otro tipo que te ayude a mejorar tu estado de salud.

La información contenida en este folleto se ha elaborado a partir de diversas fuentes, incluidas las que se indican a continuación. **Puedes encontrar más información en línea en:**

- » www.rapecrisisscotland.org.uk
- » Información tras la violación y la violencia sexual:
www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide
- » www.mind.org.uk
- » www.getselfhelp.co.uk

Aplicación móvil: eCBT Trauma

Un libro muy útil es: The Courage to Heal Workbook: For Women and Men Survivors of Child Sexual Abuse por Laura Davis, 1990. Publicado por: HarperCollins en edición de bolsillo.

Centros locales de atención a sobrevivientes de violencia sexual

Los centros de rape crisis se encuentran en todas las regiones locales de Escocia. Para obtener la información de contacto más actualizada y los criterios de admisión, visita la siguiente página web:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rcc/

Aberdeen

Rape Crisis Grampian

Argyll & Bute

Argyll & Bute Rape Crisis Centre

Dumfries & Galloway

Rape Crisis & Sexual Abuse Support Centre

Dundee

Women's Rape & Sexual Abuse Centre

East Ayrshire

The STAR Centre

Edinburgh

Edinburgh Rape Crisis Centre

Fife

Fife Rape & Sexual Assault Centre

Forth Valley

Forth Valley Rape Crisis

Glasgow & Clyde

Glasgow & Clyde Rape Crisis Centre

Lanarkshire

Lanarkshire Rape Crisis Centre

Moray

Moray Rape Crisis

Orkney

Orkney Rape & Sexual Assault Service

Perth

Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross

Highland

Rape & Sexual Abuse Service Highland

Scottish Borders

Scottish Borders Rape Crisis Centre

Shetland

Shetland Rape Crisis

Western Isles

Western Isles Rape Crisis Centre

Información para sobrevivientes de violencia sexual en esta serie:

- Ira
- Cómo hacer frente a la vida tras sufrir violencia sexual
- Disociación
- Recuerdos recurrentes
- La recuperación tras sufrir violencia sexual
- Pesadillas y trastornos del sueño
- Ataques de pánico
- Relaciones
- Autolesiones
- Salud sexual
- Pensamientos/sentimientos suicidas
- El trauma



Línea de ayuda: **08088 01 03 02**

Correo electrónico: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

Para más información sobre tu centro local de rape crisis, visita nuestra página web:

www.rapecrisisscotland.org.uk

Publicado por: Rape Crisis Scotland Helpline 2013

Recopilado por Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk
