

## CÓMO PODEMOS SENTIRNOS DESPUÉS DE UNA VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual es una traición al sentimiento de confianza en el mundo y en los otros y una profunda humillación.

A menudo es percibida como un suceso aterrador, una amenaza a nuestra indemnidad y una profunda agresión. Vivimos la sensación de una pérdida de control sobre nuestro cuerpo y nuestro ambiente y una interrupción del ritmo y el sentido de nuestra vida. Sentimos vergüenza y culpa y a menudo pensamos que nadie podrá creernos ni comprendernos.

Cómo podemos sentirnos inmediatamente después:

- Agitadas, o aparecer totalmente calmadas (señal de shock)
- Tener crisis de llanto y ataques de ansia
- Tener dificultades de concentración, para tomar decisiones, y para afrontar las tareas cotidianas
- No mostrar emociones, actuar como si estuviéramos nubladas o confusas
- Tener pocos recuerdos de la violencia, o amnesias en general
- Sentirnos desorganizadas
- Tener problemas de sueño y pesadillas
- Problemas alimentarios y gastrointestinales
- Síntomas físicos ligados a la dinámica del ataque

Reacciones emocionales:

- Shock, y negación de que se trate de una violencia
- Miedo
- Sentimiento de culpa y vergüenza, confusión, rabia, ansia, sentimiento de humillación, de degradación, de traición, humor depresivo
- Pensamientos incontrolados, preocupación, rumiación

Podemos tener alguna de estas consecuencias:

- Ansia continua
- Sentimiento de impotencia
- Miedo persistente
- Estado depresivo
- Pesadillas, insomnio
- Problemas físicos
- Problemas gastrointestinales
- Esfuerzos por negar que la agresión haya sucedido o minimización de su impacto
- Retiro social
- Preocupaciones respecto a la propia seguridad
- Negación a salir de casa o a ir a sitios que nos recuerdan al ataque
- Rechazo a empezar nuevas relaciones, o ruptura de las existentes
- Dificultades sexuales
- Cambios drásticos en la rutina de vida

- Cambios en el estilo de vida; mudanza, cambio de trabajo, de número de teléfono, etc
- Somatizaciones: náuseas, migrañas, etc
- Pesadillas y miedos
- Cambios de humor, rabia, depresión, flashbacks, racionalizaciones, negaciones, ansia.

La violencia sexual, como suceso traumático, interfiere y condiciona cinco áreas importantes de nuestra vida:

- La sensación de seguridad
- La confianza en nosotras mismas y en los demás
- Nuestra “fuerza”, entendida como capacidad de afrontar las situaciones
- La autoestima
- La intimidad

Puede ser difícil pedir ayuda porque:

- Queremos olvidarnos
- Nos avergonzamos
- Pensamos que no seremos creídas
- Pensamos que ha sido culpa nuestra
- Tenemos miedo de que las personas queridas dejen de querernos o nos vean como “sucias” y sin valor
- Queremos conseguirlo nosotras solas

Es importante pedir ayuda porque:

- Porque estamos sufriendo
- Porque ha sucedido algo que nos ha hecho sentir solas, asustadas e impotentes
- Porque puede haber consecuencias físicas
- Porque lo que nos han hecho es un delito muy grave