



El proceso de sanidad que uno comienza a transitar tras una agresión sexual así como de cualquier trauma vivido en la infancia, no solo trae aparejado una serie de sensaciones y emociones a superar, una forma distinta de poder mirar lo que nos ha sucedido, sino que también es necesario un cambio en la o las formas en que reaccionamos ante cualquier situación, aunque pequeña sea, que rompa el equilibrio cotidiano. Estas últimas reacciones, en gran manera están emparentadas con aquellas reacciones que aprendimos cuando nos sucedió lo que nos sucedió.

Para pasar en limpio, estamos diciendo que la forma en que el individuo respondió ante el trauma, junto a la forma en la que respondieron quienes le rodeaban al momento de sucedido el hecho, es probable que se haya fijado un patrón de conducta, que aún hoy es la misma que la psiquis tiene de enfrentar cualquier situación fuera de control.

Sin duda alguna qué cualquier agresión y en especial la de origen sexual representa una experiencia difícil, y la forma de afrontarla, es distinta en cada individuo que la sufra. Pero esa manera, esa forma, esa reacción que conllevó continuar con nuestra vida, es quizá en el común de los casos, la forma que seguimos y seguiremos repitiendo para afrontar cualquier otra situación fuera de control que se nos presente.

Si bien esas reacciones tendrán que ver con el temperamento, el carácter y los rasgos que se fueron marcando en cada individuo, por eso decimos que cada ser humano es único y como tal, su forma de reacción, hay características comunes que surgen de los testimonios de quienes han afrontado una agresión sexual y que pueden manifestarse de la siguiente manera:

- Shock emocional: “No doy más Me siento tan abatida. ¿Por qué estoy tan tranquila? ¿Por qué no puedo llorar?”
- Incredulidad: “¿Esto ha pasado realmente? ¿Por qué a mí?”
- Vergüenza: “¿Qué pensarán los demás? pensará la gente? No puedo decírselo a mi familia o a mis amigos.”
- Asco: “Me siento tan sucia, hay algo extraño dentro de mí. Necesito lavarme las manos y ducharme todo el tiempo.”

- Depresión: “Me siento tan desvalida. Tal vez estaría mejor muerta.”
- Descontrol: “¿Retomaré el control de mi vida en algún momento?”
- Desorientación: “No sé realmente qué día es hoy, o a qué clase tengo que ir. Soy incapaz de recordar mis compromisos.”
- Reexperimentación: “Sigo pensando en lo sucedido. Aún lo revivo. Veo su cara todo el tiempo.”
- Negación: “Aquello no fue realmente una violación.”
- Miedo: “Estoy asustada de todo. ¿Y si me he quedado embarazada? ¿Y si me ha contagiado de alguna enfermedad? No puedo dormir porque tengo pesadillas. Tengo miedo de ir fuera, de quedarme sola...”
- Ansiedad: “Sufro ataques de pánico. ¡No puedo respirar! No puedo dejar de moverme. Soy incapaz de quedarme quieta en clase.”
- Odio: “¡Desearía que la persona que me atacó estuviera muerta!”
- Tensión o malestar corporal: “Con frecuencia me duele la cabeza, el estómago, la espalda... Me siento nerviosa y no tengo ganas de comer.”
- Culpabilidad: “Me siento como si hubiese sido mi error, quizá hiciera algo para que esto pasara.”

Quienes trabajamos con traumas sabemos que no es fácil recordar pero que es necesario. Por eso insistimos... y te preguntamos

¿Actuaste así? ¿Reaccionaste de alguna de esas maneras? ¿Con que respuesta te sentiste identificada/o?

Quizá sea duro pero avancemos un poco más... Quizá estas pensando... O quizá estas negando o vuelve esa sensación de odio, o el sabor de la culpa que sentiste, o la ansiedad por recordar, o el miedo, o no quieres reexperimentar.

O quizá sí, ahora que te lo decimos poder reconocerlo. Sí reaccionaste así...

Bueno, vamos bien entonces... identificar un problema es el primer paso para querer intentar cambiarlo.

¿Y sabes que es lo más importante aún? Algo muy sencillo pero profundo... No podemos cambiar la forma en que reaccionamos entonces, eso es y será parte del pasado, pero sí podemos cambiar la forma en que reaccionamos hoy.

Eso será en la medida en que sea consciente, en la medida en que le ponga nombre, en la medida en que lo enfrente. Si me negaba debo tratar de ver la realidad tal y como se presenta. Si me culpaba, tendré que empezar a liberarme. Si me inundaba la vergüenza, tendré que

enfrentarme. Si me tensionaba tendré que empezar a relajarme.

Mi reacción ante lo sucedido tiene que ver con lo que pasó allá y entonces. Pero las reacciones de hoy, tienen que ver con este aquí y ahora, y por sobre todo, tienen que ver con lo que viene y se aproxima.

Se trata de decidir actuar diferente. Se trata de darle lugar a la esperanza y las oportunidades que me perdí ante lo que se salía de lugar. Y se trata de estar atento. Porque la próxima situación fuera de control me puede encontrar a la vuelta de la esquina.

De esto se trata este desafío.

Por Diego Sauan