

I ARA, COM T'AJUDO?



RECOMANACIONS PER A FAMILIARS

QUAN HI HA UNA REVELACIÓ
DE VIOLÈNCIA SEXUAL
EN NENS, NENES I ADOLESCENTS





Ús

Aquestes recomanacions i orientacions sorgeixen del coneixement que ens ha valgut la nostra experiència sobre com es viu la revelació de la violència sexual pels familiars i persones properes a l'entorn del nen, nena i adolescent (NNA) que n'ha patit. Per això, pretenen servir com a guia inicial en el moment de la revelació o del descobriment.

Cada nen, nena i adolescent té les seves necessitats, personalitat i circumstàncies particulars, a més d'una manera pròpia de viure la violència sexual. Per tant, si tens cap dubte, consulta'l amb especialistes que et puguin ajudar sobre la decisió més beneficiosa per a cada cas.

Difusió

La difusió de qualsevol exemplar, en el suport que es presenti, està permesa per qualsevol mitjà.

T'agraïm la difusió d'aquest material, amb la qual contribueixes a donar més suport als NNA que pateixen violència sexual i poden explicar-ho.

Autoria

Montserrat Bravo Correa, psicòloga forense de l'Equip d'Assessorament Tècnic Penal de Barcelona. Departament de Justícia

José Ramón Juárez López, psicòleg forense de l'Equip d'Assessorament Tècnic Penal de Girona. Departament de Justícia

Il·lustracions

Aiden Ros Bernat

Edició

Direcció General d'Execució Penal a la Comunitat i Justícia Juvenil

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada



Índex de continguts

1 Preguntes introdutòries



2 Recomanacions davant de la revelació



3 Primeres pautes

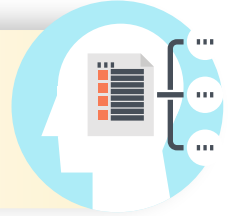




Preguntes introductòries

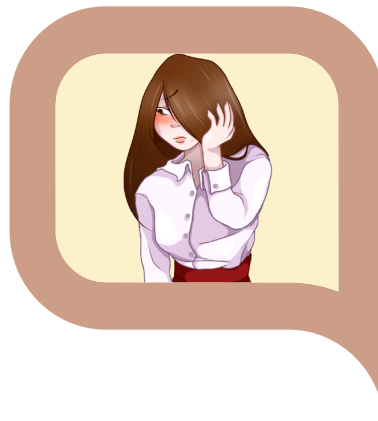
Per què fem aquestes recomanacions?

1.1



Perquè no hi ha un manual sobre com ser la millor mare, el millor pare, el millor germà o la millor àvia. A més, hi ha situacions com aquestes, per a les quals ningú no està preparat. Per tant, els qui ens dediquem a treballar amb nens, nenes i adolescents (NNA) víctimes de violència sexual et volem transmetre algunes idees que t'ajudin.

Amb aquestes recomanacions també contribuïm a fer que els NNA redueixin els possibles sentiments de culpa i de vergonya.





1.2

Per què li ha passat?

Els NNA desconeixen que poden ser víctimes de violència sexual, i a la majoria ni els han parlat mai d'educació sexual, ni els han ensenyat sobre com han d'actuar en aquestes situacions. Normalment, traslladem als NNA que els perills són fora de casa i allunyats de la família i de les persones de confiança. Precisament, però, els delictes sexuals a la infància i adolescència se situen en aquests contextos aproximadament en un 85 % de casos. Per tant, la informació que reben és contrària a la situació que els toca de viure.





Però per què no em va dir res abans?
Potser vaig fer res malament? Ha estat culpa meva per no adonar-me'n abans?

1.3



L'única persona responsable de la violència sexual és l'agressor. La violència sexual en la infància i l'adolescència està basada en l'engany, l'abús i la distorsió de la confiança dels NNA i en les estratègies imposades per l'agressor. Tot i que és cert que es poden donar situacions en què es fa ús de la força, no són ni de bon tros les més habituals, ni solen aparèixer al començament.

El NNA no et va poder demanar ajuda abans perquè, en les primeres fases, la majoria no és conscient que li estan fent una cosa dolenta.

D'altra banda, has d'entendre que la manipulació i l'engany que utilitza l'agressor dificulta moltíssim que el NNA sigui capaç d'identificar el perill. Per quan ho fa, l'agressor ja té molt poder i aconsegueix el silenci, cosa que fa gairebé impossible que el NNA es pugui defensar i encara menys explicar-ho en aquell moment.





1.4

Ho haig de denunciar?

Has de saber que els contactes i interaccions sexuals entre una persona major d'edat i un NNA (menor de 16 anys) són delictes i que, en cas de sospitar-ne o saber que es produeix una situació d'aquesta classe, sempre ho has de denunciar.

Et pots dirigir directament a la fiscalia, a la policia, al jutjat de guàrdia corresponent o a un centre de salut. Així mateix, pots trucar a l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte de la teva ciutat o al Servei d'Informació i Orientació Telemàtica de Víctimes de Delictes de Catalunya (telèfon gratuït: 900 121 884 o al correu electrònic **infovictimesdelicte.justicia@gencat.cat**), i demanar informació sobre com s'ha de fer.

En cas que l'agressor sigui un altre NNA, t'has d'adreçar al Ministeri Fiscal o trucar al telèfon de la Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència (DGAIA), a Infància Respon (telèfon: 116 111), on t'orientaran sobre com has d'actuar.

Segur que tindràs dubtes sobre com pot afectar tot això al NNA, però has de saber que, en gairebé totes les ciutats, els òrgans judicials disposen d'equips de psicòlogues i psicòlegs especialitzats a recollir les declaracions dels NNA de primera mà. Això vol dir que, mitjançant una entrevista i amb tècniques especialitzades, el NNA podrà explicar tot el que vulgui en un entorn segur i protector, i amb la tranquil·litat de disposar del temps que necessiti.





Com a professionals de la psicologia que ens encarreguem d'atendre el NNA i de ser amb ell o ella mentre declara treballarem perquè ho puguin fer en les millors condicions possibles i amb totes les garanties que estableix la llei. Ara bé, necessitem la col·laboració de familiars i acompanyants perquè el dia de la presa de declaració, el NNA ho pugui fer amb la mínima *contaminació* possible; és a dir, deixant que parli lliurement, amb les seves pròpies paraules i a la seva manera.

També has de saber que, tot i que el sistema judicial ha de millorar molt encara i que els procediments judicials són durs i lents, sempre hi trobareu professionals amb expertesa que us ajudaran, tant a vosaltres com al vostre NNA.

Recordeu que, tal com estipula la llei, teniu dret en tot moment a disposar d'informació de tot el procediment judicial i a demanar aclariments sobre totes les qüestions que necessiteu.





Per què és tan important que sapiguem com respondre quan els NNA ens expliquen els fets, tant si és la primera vegada com una de posterior?

1.5



Perquè la primera vegada que ho explica té molta importància de cara al futur.

Com és normal, aquesta primera vegada o primeres vegades, el NNA ho explicarà al seu entorn de confiança més proper. I fins que no ho pugui explicar al personal del jutjat, pot ser que abans ja li ho hagin demanat moltes vegades i potser de manera incorrecta, perquè no han sabut abordar el tema.

Hem de procurar que la nostra actitud i la nostra manera de reaccionar davant d'una revelació d'aquest tipus no causi en el NNA un efecte negatiu, que li faci sentir culpa, por o dubtes. Es tracta d'evitar que es faci enrere en la revelació, i decideixi de no explicar-ho més o, fins i tot, que ho negui en un futur. Sense adonar-nos-en, la manera com pretenem obtenir informació sobre què li ha passat pot condicionar i perjudicar el NNA en un futur.





Recomanacions davant de la revelació

Atès que tindrem moltes ganes d'ajudar i, alhora, molta angoixa i nervis, això pot fer-nos cometre errors greus a l'hora d'escoltar i parlar de la revelació. Et proposem que tinguis en compte les pautes següents.

Com he d'actuar davant del NNA?

2.1



- Mantingues la calma i el control de les emocions. Respira, relaxa el cos i concentra't a controlar-te.

- No facis gestos ni expressions impulsives perquè el NNA pot notar el teu estat, i això afectarà què et vulgui explicar.

- Escolta i recorda-li que pot comptar amb tu. No és el moment de pensar si has de creure el que diu o no. Ara, el més important és que senti que l'escoltes.





- Fes que se senti bé per haver-ho explicat. Pots fer-li saber que t'ha agradat molt que hagi confiat en tu: *“Gràcies per haver-m’ho explicat, has estat molt valenta”*.

- Si veus que et fa cap pregunta, respon el que sàpigues, de manera fàcil perquè ho entengui. I si no en saps la resposta, digues-li-ho i fes-li saber que intentaràs de respondre-li després: *“Això que em preguntes ara no ho sé, però intentaré de buscar la resposta i t’ho diré”*.

- Apunta exactament què t’ha dit, amb les mateixes paraules, sense canviar-hi res. Això és millor que no ho facis davant seu.





- Actua amb la mateixa normalitat i naturalitat sigui quin sigui l'estat d'ànim que expressi. Si li cal una abraçada, fes-li. Si penses que necessita només bones paraules, actua en conseqüència.

- Mira de comprendre el seu malestar i patiment.

- Mostra comprensió i dona-li suport segons l'estat emocional que manifesti, sigui quin sigui. Deixa que plori si ho necessita, i no rebutgis els seus sentiments. Fes-li companyia: *“És normal que et sentis així; no passa res perquè ploris”*.





2.2

Què cal fer de manera prioritària?

Escoltar sense completar les frases ni omplir-ne els silencis. No n'acabis les frases, pots distorsionar el seu record i no l'ajudes.

Anomena l'agressió i les parts del cos amb les seves mateixes paraules, sense corregir-les ni canviar-les. Repeteix les mateixes paraules, no les suavitzis ni les agreugis.





2.3

Què NO he de fer?



- Preguntar-li per què es va comportar d'una manera determinada i qüestionar-ho: *“Com és que no vas anar a la professora de seguida? Per què no em vas dir que no volies anar més amb ell? Per què no li vas dir que no?”*.

- Preguntar-li per què no va prendre precaucions o no va estar alerta: *“Per què vas tornar a anar amb ell a aquest lloc? Per què no et vas quedar a prop dels amics?”*.

- Preguntar-li per què ha esperat per explicar-ho: *“Com pot ser que passi això de fa tant de temps? Fa anys que fas això sense dir-ho? Hauries d'haver-m'ho dit la primera vegada”*.





- No has de disculpar ni excusar mai l'agressor (*"Potser ho has entès malament. Potser no pretenia fer això"*), ni anticipar les conseqüències negatives que hi pugui haver (presó, policia, etc.).

- Dir-li que no ha de dir mentides ni exagerar.

- Traslladar-li pensaments negatius sobre l'agressor: *"És un cabró. El que heu fet està molt malament. El teu pare és dolent i això no es fa"*.





- Fer-li promeses que no saps si pots complir, ni anticipar accions o actuacions que no estan realment sota el teu control: *“El tancaran, ara només cal anar al metge i es resoldrà tot. El ficaran a la presó. Ja no l’hauràs de veure mai més. Ja no ho hauràs d’explicar més”*.

- Suposar com se sent: *“Deus estar molt trista. Entenc com et sents. Sé que ha estat molt dur per a tu”*.

- Negar o qüestionar si ha pogut ser violència sexual.

- Minimitzar el seu patiment.





Què és molt important NO fer?

2.4



Per la nostra experiència, l'error més greu és començar a demanar moltes coses, les primeres que et passen pel cap i gairebé de manera contínua. Hi insistim:

No li demanis per què ho explica ara o per què no ho ha dit abans, ja que es pot sentir malament.

No facis preguntes, perquè, si no saps com ho has d'abordar, podries causar-li confusió o afegir en la seva memòria coses que no han succeït.





No l'obliguis a expressar les emocions en aquell moment, respecta el seu estat d'ànim actual.

No facis comentaris despectius sobre l'agressor perquè no saps quin vincle han pogut crear i podries afavorir un sentiment de culpa més intens.

No responsabilitzis el NNA de la situació: *“Per què vas anar amb ell allà? Et vaig dir que et podia passar alguna cosa. Per què no cridaves? Per què no m’ho vas dir abans?”*.





Per què és important que NO preguntem un cop ha revelat la violència sexual?

2.5



Perquè la manera com preguntem pot alterar els records que tenim emmagatzemats en la memòria. És molt important que no li demanis pels detalls concrets del que li va passar, només escolta i fes-li companyia.

La teva necessitat de saber què ha passat és comprensible, però has de pensar que, per sobre de les teves necessitats, cal assegurar la millor recuperació del NNA. Per tant, demana el que necessitis saber als i les especialistes i deixa que facin la seva feina, per minimitzar-ne les conseqüències.

Recorda: et recomanem de no formular preguntes, però cal que estiguis sempre disponible si el NNA et vol comunicar coses de manera espontània. També li pots recordar que, si necessita explicar-te més sobre el tema, pot comptar amb tu.





Primeres *pautes* que cal seguir per a la recuperació del NNA

A partir de la revelació, les necessitats més importants en la vida d'un NNA és mantenir les rutines i aportar-li la màxima estabilitat possible. Continuar aplicant les seves pautes i els seus horaris li donaran seguretat, confiança i calma.

- Organitza els seus horaris de son i àpats. I respecta'ls.

- Pensa quins llocs li agraden, l'entretenen i li transmeten tranquil·litat i intenta d'organitzar alguna sortida o estada.

- Procura que faci exercici i busca el contacte amb la natura.



- Evita d'administrar-li cap psicofàrmac que no hagi rebut un o una psiquiatre infantil.

- Anima el NNA a sortir, a estar amb les amistats i a recuperar l'ànim i les ganes de riure.

- Posa-li música alegre i troba temps per fer activitats divertides.

- Evita que miri sèries, pel·lícules o continguts violents (a la televisió, internet...), perquè activen mecanismes psicològics negatius.

- Intenta que no s'aïlli.

- Demana ajuda a especialistes.





Se'n recuperarà o la situació l'afectarà tota la vida?

3.1



Has de saber que no tota la violència sexual és viscuda de la mateixa manera, ni causa el mateix impacte. De fet, l'edat del NNA, el tipus d'interacció amb l'agressor o la violència i l'engany utilitzat, així com moltes altres variables que coneixem, intervenen en el seu estat psicològic. Per això cal que consultis amb especialistes que t'orientaran i t'indicaran quines pautes cal seguir, valorant la necessitat (o no) que el NNA rebi ajuda psicològica.

No obstant això, sí que et podem dir que el suport rebut i percebut pel NNA constitueix un dels elements més importants en la seva recuperació. La majoria de NNA tenen una capacitat de superació i una fortalesa que sovint desconeixem.





3.2

I jo, com m'ajudo?

La teva actitud, serenitat i autoconfiança són també una manera d'ajudar al NNA. Sabem que no és fàcil de mantenir el control; per això, a continuació enumerem unes quantes pautes per reduir els sentiments de culpa i que et poden ajudar a disminuir l'angoixa:

Hauré d'assumir que potser no vol parlar amb mi de moment, ni rebre teràpia.

No indagaré contínuament. Estaré disponible perquè m'expliqui el que vulgui quan vulgui, sempre que em necessiti.

No em culparé i entendré que l'agressor també ha vulnerat la meva confiança.

Miraré d'entendre que els meus pensaments i interpretacions pel que fa a la violència sexual no són els del NNA.





Tractaré el tema amb paciència, sense alterar-me pel que em pugui explicar, perquè el NNA mantingui la tranquil·litat.

Pensaré que la vida del NNA és molt més que la violència sexual que ha patit.

No li transmetré pors, ni faré que estigui alerta constantment a partir d'ara.

Em prepararé per saber que potser en l'adolescència, o en d'altres etapes de la vida, pot ressorgir el tema.

Respectaré la forma que tingui de parlar de l'agressor.

Entendré que els símptomes que manifesta més sovint, si en té, formen part d'un procés.





En cas de conductes de masturbació en públic o de comportament sexual inadequat, no faré que se senti malament, però sí que en reconduiré la manera de fer, i li explicaré que certes accions sexuals s'han de fer en privat i mai forçant altres infants.

Li reforçaré que penso que ha tingut molta força i valentia.

Buscaré ajuda per a mi si la necessito, i m'envoltaré de gent que em doni suport.

Li recordaré totes les coses boniques que té la vida i totes les experiències que li queden per viure.





Recorda

No facis servir paraules amb què el NNA no s'hagi expressat

No l'has de culpar ni qüestionar, ni has de posar en dubte què explica.

Agraeix-li la confiança per haver-ho explicat

Demana ajuda als especialistes en violència sexual

Cada nena, nen o adolescent sense informació és una víctima més accessible per als agressors. Un dels missatges més valuosos que pots donar a un NNA és que no ha de tenir secrets, perquè les coses que ens passen, siguin bones o dolentes, sempre es poden explicar: hi ha secrets dolents i secrets bons. Recorda-li que sempre s'ha de sentir lliure de parlar del que vulgui, i que ningú no li pot demanar que no expliqui una situació, especialment si el fa sentir malament o li fa mal.





Avis legal



Aquesta obra està subjecta a una llicència no adaptada de Creative Commons el text complet de la qual es troba disponible a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca> Així doncs, es permet la reproducció, la distribució i la comunicació pública del material, sempre que se citi l'autoria del material i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Departament de Justícia) i no se'n faci un ús comercial ni es transformi per generar obra derivada.

