

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Jak pokonać traumę po molestowaniu seksualnym? Trening

Autor: William Lee Carter

Tłumaczenie: Edyta Stępkowska

ISBN: 978-83-246-1722-7

Tytuł oryginału: [It Happened to Me: A Teen's Guide to Overcoming Sexual Abuse](#)

Format: 170x230, stron: 224



Wyrzuc to z siebie!

- Zmierz się ze strachem i niepewnością
- Nie poddawaj się poczuciu winy
- Odrzuć złe myśli i samotność

*Nastolatki, którym udało się wyjść z traumy wykorzystywania seksualnego, zawdzięczają to temu, że potrafiły znaleźć sposoby, aby rozmawiać i myśleć o swoich doświadczeniach i wreszcie zrozumieć, jaki wpływ miały one na ich życie. Ta książka to niezwykle cenne źródło informacji i wskazówek potrzebnych do uzdrowienia i odzyskania równowagi.*

Diana R. Garland, doktor medycyny,  
profesor Wyższej Szkoły Nauk Społecznych Baylor

### Droga do uzdrowienia

Seks przestał już być tematem tabu. Rewolucja seksualna wśród nastolatków przebiegła tak szybko, że większość dorosłych nawet nie zdążyła jej dostrzec i odpowiednio zareagować. Rodzice i psycholodzy nieustannie powtarzają – nie rób tego, jeśli naprawdę nie będziesz czuła, że jesteś na to gotowa. Są jednak rzeczy, na które nigdy nie będziesz w stanie się przygotować – na przykład przemoc seksualna. Trauma, która jej towarzyszy, to niszcząca siła, dlatego stale pamiętaj – w tej walce nie jesteś sama.

Pozwól otoczyć się opieką. Jeśli ktoś z osób bliskich zaoferuje Ci pomocną dłoń, nie odrzucaj jej. Wsparcie, wiara i zachęta ze strony innych bardzo pomagają w dotarciu do miejsca, w którym chcesz się znaleźć. Przed Tobą droga do uzdrowienia. Przeszłość nie może Cię pokonać. Emocje, które Tobą targają, da się poskromić – i sprawić, by nie zjadały Cię od środka. Jesteś silna, nigdy się nie poddawaj, nie rezygnuj z siebie. Możesz stać się, kim tylko zechcesz. Nie oglądaj się na innych ludzi, nie zastanawiaj się, co myślą o Tobie. To Ty i tylko Ty możesz stworzyć własną przyszłość, Ty dokonujesz zmian.

# Spis treści

	Zacznijmy od początku	5
<b>Rozdział 1.</b>	Twoje doświadczenia	17
<b>Rozdział 2.</b>	Prawdziwa Ty	59
<b>Rozdział 3.</b>	Zapanować nad emocjami	103
<b>Rozdział 4.</b>	Nawiązać kontakt z innymi	143
<b>Rozdział 5.</b>	Poprawa	185

## Twoje doświadczenia

### Twoje emocje — co one oznaczają?

Gdy byłaś molestowana, prawdopodobnie reagowałaś na to na wiele różnych sposobów. Niektóre z Twoich reakcji były fizyczne, inne emocjonalne. Część pojawiała się w trakcie molestowania, a część później. Typowe reakcje emocjonalne to:

- dezorientacja,
- szok,
- poczucie winy,
- paranoja,
- wstręt,
- zaprzeczenie,
- złość,
- wstyd,



MOLESTOWANIE  
I TWOJE EMOCJE: POSZUKIWANIE  
ZWIĄZKÓW

- obrzydzenie,
- zubożenie,
- poczucie zdrady,
- strach.

Do tej listy można oczywiście dodać inne reakcje emocjonalne. Być może nie wiesz, że:

*Każdy sposób reagowania na wydarzenie (w tym przypadku na molestowanie) czemuś służy.*

Być może mówiono Ci, że cierpisz na depresję, że jesteś psychicznie chora albo co najmniej neurotyczna, ponieważ Twoje emocje nie są w równowadze. Być może tak właśnie jest! Kiedy jednak wrócisz pamięcią do momentu, gdy zostałeś wykorzystana, i zastanowisz się, dlaczego czułaś się w taki, a nie inny sposób, Twoje reakcje zaczną nabierać sensu.

Umieć określić swoje emocje to zupełnie coś innego niż zrozumieć ich znaczenie. Łatwo jest się poddać i zignorować ich wymowę. Próba odtworzenia tego, co czułaś, gdy byłaś molestowana, może przywołać niechciane wspomnienia. Wiedz jednak, że młodzi ludzie, którzy rozumieją swoje odczucia, mają wielką siłę — potrzebną do tego, aby panować nad sobą i wpływać na innych!

Zbyt często ofiary molestowania koncentrują się wyłącznie na bolesnych odczuciach, lekceważąc pozytywny przekaz, jaki się za nimi kryje. Częścią procesu uzdrawiania jest umiejętność wsłuchiwania się w siebie. Jeśli Twoją reakcją na molestowanie było jakieś konkretne odczucie, oznacza to, że Twoje ciało i umysł chciały zakomunikować Ci coś bardzo ważnego. Być może wtedy nie rozumiałaś samej siebie, być może otaczający Cię ludzie również nie potrafili Cię zrozumieć.

W Twoich emocjach nie ma nic złego — są jedynie reakcją na to, co Cię spotkało. Możesz jednak nauczyć się wykorzystywać te uczucia w sposób, który pomoże Ci się rozwijać.

## Twoje refleksje

Cofnij się myślami do czasu, gdy zostałeś wykorzystana, i spróbuj przypomnieć sobie, jak się wtedy czułeś. Czy potrafisz nazwać emocje, które temu towarzyszyły? (Możesz wymienić wiele różnych emocji).

---

---

---

Czy są takie emocje, które zaobserwowałaś u siebie kilka dni, tygodni, miesięcy czy nawet lat później?

---

---

---

Zastanów się nad każdą z emocji, które wymieniłaś, i spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania:

Skąd wzięło się to uczucie? Dlaczego czułam się właśnie tak?

---

---

---

Czy trudno jest mi zaakceptować to, że tak to wtedy odczuwałam?

---

---

---

Do jakich pozytywnych wniosków doszłam dzięki tej właśnie emocji?

---

---

---

W jaki sposób to uczucie mogłoby mi zaszkodzić, gdybym wykorzystała je w nieodpowiedni sposób?

---



---



---



---

Dowiedziałam się o sobie, że:

---



---



---



---

POMYŚL O TYM! Sposób, w jaki interpretujesz swoje emocje, zmienia się wraz z Tobą. Dziecko nie rozumie tego, co zrozumie nastolatek. Nastolatek z kolei nie pojmie tego, co nabierze sensu, gdy osiągnie dojrzałość, a wtedy wciąż nie będzie rozumiał tego, co zrozumie na starość. Nie poprzestawaj na postrzeganiu własnych emocji w jeden określony sposób. Z czasem możesz odkryć nowe znaczenia uczuć, których doświadczasz. Emocje są nam dane, aby nas chronić, a nie krzywdzić.

### *Możesz wygrać*

*Wszyscy mówili, że z czasem będzie mi lżej. W moim przypadku tak się nie stało. Czulałam się coraz gorzej. Wtedy odkryłam dlaczego. Było mi źle, ponieważ nie robiłam nic — czekałam, aż czas zagoi rany. Nie próbowałam uporać się z tym, że zostałam wykorzystana. Kiedy w końcu zaczęłam pracować nad swoimi problemami, mój stan zaczął się poprawiać.*

— Anka, 16 lat

## Wskazówka

**Bolesne emocje nie muszą być czymś złym. Naprawdę! Podobnie jak gorączka sygnalizuje, że w Twoim organizmie dzieje się coś niedobrego i każe szukać pomocy, tak „emocjonalna gorączka” sprawia, że zaczynasz szukać wsparcia, które jest Ci potrzebne i na które zasługujesz. Ten ból nie będzie trwał wiecznie. Możesz go pokonać. Wykorzystaj ten dyskomfort jako impuls do zmiany. Jeśli będziesz ciężko pracować nad poprawą swojej sytuacji, przekonasz się, że z czasem Twoje życie stanie się lepsze.**

## Komunikaty ze strony rodziny

Nastolatki przeważnie nie zdają sobie sprawy z tego, że większość informacji na własny temat czerpią ze sposobu, w jaki odnosi się do nich rodzina. Chodzi tu zwłaszcza o rodziców i innych dorosłych opiekunów. Zanim dzieci staną się nastolatkami, a potem młodymi dorosłymi, dobrze wiedzą, co myślą członkowie rodziny. Przypomnij sobie, jak często zaczynasz zdanie od słów:

*„Moja mama (mój tato) zawsze mówi...”*

*„Kiedy byłam małą, zawsze w domu...”*

*„Moja mama (mój tato) mówiła mi chyba ze sto razy, że jestem...”*

*„W mojej rodzinie robimy to tak...”*

Jeszcze zanim nauczyłaś się mówić, wiedziałaś już, czy jesteś dobra czy zła, ładna czy brzydka, potrzebna czy bezużyteczna. Z czasem z tych informacji stworzyłaś pewien obraz samej siebie, zwany *samowwyobrażeniem*. Niektóre z Twoich przekonań na własny temat oparte były na ogólnych komentarzach dorosłych. Być może opinie te nie dotyczyły Ciebie bezpośrednio, miały jednak wpływ na to, jak siebie postrzegasz. Na przykład:

*„Ja tu rządzę. Masz robić, co ci każę”.*

*„Dziewczynki (lub chłopcy) w tej rodzinie tak się nie zachowują”.*

*„Ci twoi nauczyciele zawsze wtrącają się w nie swoje sprawy”.*

Takie ogólne komentarze i zachowania prezentowane przez otaczających Cię dorosłych miały ogromny wpływ na Twój sposób postrzegania świata i siebie samej. Ponadto wiele konkretnych uwag i gestów kierowano bezpośrednio do Ciebie. One również w znacznej mierze wpłynęły na Twoją opinię o sobie. Być może zdarzało Ci się słyszeć:

*„Jeśli powiesz mamie, co się stało, pomyśli, że jesteś dziwką”.*

*„Rób tak dalej, a nikt ci już więcej nie uwierzy”.*

*„Znam dzieci o połowę młodsze od ciebie, które radzą sobie z tym lepiej niż ty”.*

*„To twoja wina, że sprawy w tym domu wyglądają tak, a nie inaczej”.*

Komunikaty ze strony członków rodziny mają ogromny wpływ na Twoje samookreślenie. Czasem ten wpływ jest dobry, czasem nie. Dorośli zbyt często próbują kontrolować sposób, w jaki dzieci myślą o sobie. Teraz, kiedy rozumiesz już jak człowiek dorosły, możesz ocenić sygnały, które otrzymywałaś ze strony rodziny. Być może niektóre z nich postanowisz przyjąć, inne zaś odrzucić. Poprzez analizę własnych przeżyć z przeszłości określasz siebie, a może nawet ponownie kształtujesz swój obraz, inny od tego, który stworzyłaś *wcześniej*. Obraz samego siebie w umyśle młodego człowieka nie może być wciąż taki sam. Podobnie jak zmienia się Twoje ciało, zmienia się również Twoja osobowość. Nie jesteś ukończonym dziełem!

## Wyrzucić to z siebie

Wymień niektóre z ogólnych przekonań, opinii i oczekiwań wyrażanych w Twojej rodzinie.

---

---

---

Wymień niektóre komunikaty dotyczące w szczególności Twojej osoby i kierowane bezpośrednio do Ciebie.



---

---

---

Czy w Twojej rodzinie mężczyźni wygłaszali inne przekonania niż kobiety?  
Jeśli tak, na czym polegały te różnice?

---

---

---

Jakie różnice w traktowaniu chłopców i dziewczynek zauważasz w swojej rodzinie?

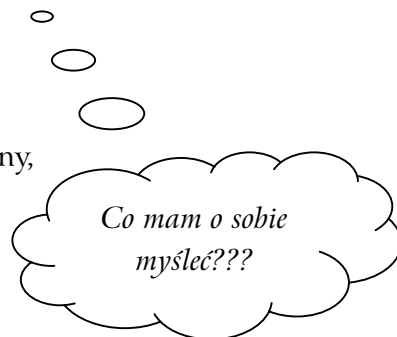
Dokończ zdania:

Komunikaty ze strony członków rodziny,  
które powinnam zaakceptować, to:

- 1.
- 2.
- 3.

Komunikaty ze strony członków rodziny,  
które powinnam odrzucić, to:

- 1.
- 2.
- 3.



**POMYŚL O TYM!** Nie możesz zmienić przeszłości, możesz jednak stworzyć swoją terażniejszość. Nastolatki mówiące „gdybym tylko...” albo „żałuję, że...”, albo „szkoda, że...” zwykle utrwalają w sobie te komentarze członków rodziny, które zaniżają ich samoocenę, zamiast tych, które ją podwyższają. Zastąpienie tego nastawienia postawą „zamierzam...”, „zrobię...” lub „wierzę, że...” pozwala Ci zachować kontrolę nad sytuacją.

### **Wskazówka**

**Możesz sprawić, że Twoje problemy rodzinne przestaną doprowadzać Cię do rozpacz.**

- **Wymień rzeczy, które Cię drażnią w Twojej rodzinie. Jeśli Ci to pomoże, zapisz je.**
- **Opisz, w jaki sposób reagujesz na problemy rodzinne. Czy odpowiadasz atakiem? Buntem? Wycofujesz się? Od teraz spróbuj unikać reakcji, które jedynie pogarszają sytuację.**
- **Jeśli możesz podzielić się swoimi myślami czy odczuciami ze swoją rodziną, zrób to, okazując szacunek rozmówcom. Jeśli jednak wyrażanie swoich myśli i uczuć jedynie pogłębi problem, podziel się nimi z terapeutą lub przyjacielem. Pamiętaj o tym, aby te zwierzenia nie sprowadzały się jedynie do narzekania. Spróbujcie w tych rozmowach poszukać wyjścia z sytuacji.**
- **Postępuj słusznie, nawet jeśli Twoja rodzina postępuje inaczej.**
- **Jeśli to konieczne, oderwij się emocjonalnie od swojej rodziny. Naucz się patrzeć na zachowanie krewnych jak na ich własny problem.**

# Ujawnianie manipulacji emocjonalnej

Zazwyczaj wykorzystywanie seksualne nie jest jedynym sposobem, w jaki sprawcy krzywdzą swoje ofiary. Niestety, potrafią być niezwykle twórczy w wymyślaniu metod kontrolowania swoich ofiar i manipulowania nimi. Większość wykorzystywanych osób tak opisuje swoich oprawców:

*„Bałam się tego, co może zrobić, jeśli odmówię”.*

*„Groził, że skrzywdzi kogoś innego, jeśli powiem o tym, co się dzieje”.*

*„Czasami był dla mnie bardzo miły, jakby naprawdę się o mnie troszczył”.*

*„Nigdy się do mnie »wtedy« nie odzywał, jak gdyby to się nie działo naprawdę”.*

*„Poniżał mnie w obecności moich znajomych”.*

*„Kiedy wypił, robił się złośliwy”.*

Oprawca niemal zawsze próbuje sprawować emocjonalną kontrolę nad swoją ofiarą. Potrafi upokarzać lub być miłym, bywa przerażający lub nadzwyczaj kochający, zdystansowany lub uwodzicielski, zachęca do zabawy lub stawia żądania. Istnieje mnóstwo sposobów pozwalających sprawcy na manipulowanie ofiarą. Nagłe przechodzenie od normalnych, wręcz pełnych miłości zachowań do zachowań zwyrodniałych czy skrajnie złych jest rodzajem manipulacji, który ma na celu zdezorientowanie ofiary. Wiadomo, że osoba nieświadoma, co dzieje się z nią i wokół niej, znacznie łatwiej daje się wykorzystać.

Osoby, które przeszły taką traumę, często mają poczucie winy, gdy patrzą wstecz na swoje przeżycia. Nie mogą zrozumieć, jak mogły dać się tak wykorzystać. Oprawcom łatwo jest znęcać się nad swoimi ofiarami, ponieważ dzieci polegają na dorosłych w bardzo wielu sprawach. Jako dorośli, sprawca wykorzystuje swoją naturalną przewagę nad dzieckiem.

Maltretowanie psychiczne może przybierać różne formy. Oto niektóre z nich:

- odmawianie Ci rzeczy, których pragniesz lub potrzebujesz;
- stawianie nierealnych żądań;

- celowe mówienie lub robienie rzeczy, które Cię denerwują albo wprawiają w zakłopotanie;
- zabranianie Ci spotkań z przyjaciółmi, izolowanie;
- mówienie Ci, co masz odpowiadać, gdy ludzie zadają pytania;
- kupowanie prezentów w zamian za milczenie;
- poniżanie Cię w obecności innych.

Otrząśnięcie się z traumy wymaga uwolnienia się od emocjonalnej kontroli, jaką sprawca być może wciąż nad Tobą sprawuje. Wykorzystywanie wywołuje u młodych ludzi uczucie, że coś z nimi jest nie tak. W rzeczywistości jednak złe było to, co Ci się przydarzyło, nie Ty!

## Co o tym sądzisz?

*Przeczytaj poniższe historie z życia wzięte. Opisz, w jaki sposób dorosły manipulował dzieckiem i jak ono mogło się wtedy czuć.*

### **Historia Asi**

*Mama Asi miała nowego chłopaka. Kiedy wprowadził się do ich domu, Asia początkowo go lubiła. Wydawał się w porządku. Wkrótce jednak zaczął ją dyrygować, a niewiele później również ją karać. Asia poskarżyła się mamie, ale mama nie chciała jej słuchać. Po kilku miesiącach mężczyzna zaczął dotykać dziewczynkę tak, jak nie powinien. Na jej protesty reagował jeszcze surowszymi karami. Asia znalazła się w pułapce. Wykorzystywanie seksualne trwało ponad rok.*

W jaki sposób chłopak matki manipulował emocjami Asi?

---

---

---

---

Co wtedy czuła? W jakim sensie znalazła się w pułapce?

---

---

---

---

### **Historia Tamary**

*Tamara i jej najlepsza przyjaciółka Julia spotykały się w każdy weekend. Zawsze, gdy Tamara nocowała w domu Julii, wujek Julii wpadał w odwiedziny i sprawiał im drobne przyjemności. Zabierał je do centrum handlowego i kupował im różne rzeczy. Tamara go lubiła. Raz, gdy nocowała u Julii, mężczyzna zabrał ją do sypialni i molestował. Na początku się bała, ale kiedy było po wszystkim, znów traktował ją jak księżniczkę, jak gdyby nigdy nic. Sytuacja powtórzyła się jeszcze dwa razy. Tamara chciała komuś o tym powiedzieć, ale nie wiedziała, do kogo się zwrócić.*

Czy wujek Julii był szczery, gdy był dla Tamary taki miły? W jaki sposób manipulował jej emocjami?

---

---

---

---

Jak czuła się Tamara? Jak myślisz, dlaczego tak się wahała, czy powiedzieć komuś, że ten człowiek ją wykorzystał?

---

---

---

---

W jaki sposób dziewczęta mogą się bronić przed manipulacją?

---



---



---



---

**POMYŚL O TYM!** Wszyscy młodzi ludzie mają nadzieję, że powiedzie im się w życiu. Chcą mieć udane związki, sukcesy w szkole, świetną pracę, stworzyć kochającą się rodzinę. To, że liczymy na sukces, jest naturalne i dobre. Sukces przychodzi, gdy młody człowiek ma świadomość tego, kim jest, stawia sobie realne cele i stara się być sobą i tylko sobą. To, że kiedyś ktoś Tobą manipulował, nie znaczy, że już nigdy nie będziesz szczęśliwa.

## Pod obserwacją: dezorientacja w sprawach seksu

Otrząśnięcie się z traumy molestowania seksualnego jest niezwykle trudne, a do tego dochodzi jeszcze dezorientacja w kwestii seksu. Zapewne zastanawiasz się: „Co jest dla mnie dobre? Co złe? Czy nie posuwam się zbyt daleko?”. Przemysł poniższe wskazówki.

- Jeśli czujesz się niepewnie z potencjalnym partnerem, nie angażuj się.
- Jeśli wydaje Ci się, że większość ludzi nie zgadza się z Twoim wyborem, zastanów się nad tym, co robisz. Być może inni mają rację.
- Zdrowa seksualność ma niewiele wspólnego z krótkotrwałą przyjemnością. Wiąże się za to z trwałym oddaniem. Czy Twoje zachowania seksualne zmierzają jedynie do osiągnięcia natychmiastowej satysfakcji? Jeśli tak, bądź ostrożna.

- Nastolatki przeważnie sądzą, że są lepiej przygotowane do aktywności seksualnej, niż to ma miejsce w rzeczywistości. Jeśli zbyt mocno tego chcesz, prawdopodobnie nie jesteś jeszcze gotowa.
- Nastolatki, które dają sobie czas, aby emocjonalnie związać się z partnerem, zwykle odnajdują w związkach więcej przyjemności niż te, które zbyt szybko posuwają się za daleko.

### Wskazówka

**Nie wykorzystuj seksu dla zaspokojenia swoich potrzeb emocjonalnych. Ofiary wykorzystywania czasami stają się aktywne seksualnie, żeby odreagować swoją złość z powodu tego, co je spotkało. Inne wykorzystują seks, aby udowodnić sobie i otoczeniu, że potrafią zdominować innych. Naucz się postrzegać seks we właściwy sposób: jako pełen miłości związek dwojga ludzi, których łączy trwałe, wzajemne przywiązanie.**

## Życie dobrze

Jak zdefiniować dobre życie? Wielu młodych ludzi uważa, że życie jest dobre, gdy mogą się modnie ubrać, gdy mają pieniądze, liczne grono przyjaciół, wpływ na innych albo władzę i sławę. Wszystkie te rzeczy są być może ważne, jednak w rzeczywistości dobrze żyją ci, którzy zmagają się z przeciwnościami i stają się przez to lepsi.

Bądźmy szczerzy. Życie jest trudne. Być może jednym z najczęściej powtarzanych kłamstw jest to, że życie powinno być łatwe. Zobacz jakikolwiek program w telewizji, poczytaj magazyn, odwiedź modny klub. Zewsząd usłyszysz, iż receptą na to, *żeby życie było dobre, jest sprawienie, aby było łatwe*. To bzdura.

Zobacz, co się dzieje z młodymi ludźmi, którzy nieustannie gonią za łatwym życiem.

- Przedmioty cenią wyżej niż ludzi.
- Zachowują się tak, jak ich zdaniem inni chcą, żeby się zachowywali.
- Wpadają w szal, gdy sprawy idą nie po ich myśli.
- Próbują lekceważyć złe doświadczenia, które muszą pojawić się w ich życiu.
- Skupiają się wyłącznie na sobie, a ich związki z innymi zwykle są płytkie i powierzchowne.
- Przez ignorowanie napięć będących nieodłączną częścią dorastania pozwalają, aby w ich życie wtargnęła pustka i przygnębienie.

Choć nikt nie spodziewa się trudności, każdy z nas nieuchronnie będzie musiał się z nimi zmierzyć w swoim życiu. Związki czasem się rozpadają, ludzie niekiedy źle traktują innych, dzieci bywają wykorzystywane, rozwód burzy porządek rodziny i nie każdego stać na drogie rzeczy.

Dobre życie w rzeczywistości wiodą ci ludzie, którzy nie dają się złamać ciężkim doświadczeniom i nie poddają się trudnościom. Prawdziwe szczęście przychodzi, gdy:

- dajesz coś z siebie drugiemu człowiekowi;
- potrafisz mądrze bronić swoich praw i potrzeb;
- zaakceptujesz swoją przeszłość, choćby najtrudniejszą;
- będziesz budować trwałe związki;
- uczynisz świat lepszym, spokojniejszym miejscem dla tych, którzy przyjdą po Tobie.

## Wyrzuć to z siebie

Wymień sposoby, w jakie filmy, telewizja, magazyny i reklamy pokazują zniekształconą wizję dobrego życia.



---

---

---

---

---

---

Dokończ zdanie:

Moje życie byłoby lepsze, gdyby...

---

---

---

### **Historia Tani**

*Tania była molestowana seksualnie przez swojego krewnego przez trzy lata, zanim odważyła się zdradzić sekret i wykorzystywanie ustało. Później czuła się zraniona i zła, że życie tak niesprawiedliwie się z nią obeszło. Na wszystkie sposoby próbowała odnaleźć szczęście, imprezowała, nie bała się ryzyka, uprawiała przygodny seks, robiła, co tylko możliwe, aby mieć pieniądze. Wciąż jednak nie była szczęśliwa.*

Patrząc na zachowanie Tani, spróbuj określić, co rozumiała przez dobre życie.

---

---

---

Jak sądzisz, czego zabrakło Tani w jej poszukiwaniu szczęścia?

---

---

---

Czego ludzie potrzebują, aby dobrze żyć?

---



---



---

**POMYŚL O TYM!** Dobre życie to nie wieczna impreza czy stan permanentnej euforii. Życie jest krótkie. Człowiek szukający wciąż nowych, bardziej ekscytujących doznań i liczący, że wśród nich odkryje prawdziwe szczęście, jest jak pies, który na próżno goni własny ogon. Szczęście przyjdzie, gdy odnajdziesz w sobie spokój i pokochasz siebie. Kiedy zaś już zagości w Twoim życiu, zapragniesz dzielić je z innymi. Być w pełni sobą — oto prawdziwe szczęście.

## Pod obserwacją: żal

Większość nastolatków nie wymienia uczucia żalu jako jednego z następstw molestowania. Osoby wykorzystywane powinny jednak pozwolić sobie na rozpacz. W przeciwnym razie przygnębienie, złość, niepokój czy strach mogą stać się nie do zniesienia. Dobre życie będzie Ci się wydawało nieosiągalne. Dotkliwy żal możesz pokonać. Pomogą Ci w tym poniższe wskazówki.

- Opowiedz o swoich bolesnych doświadczeniach. Być może nie od razu zechcesz się zwierzać ze swoich przeżyć, bądź jednak otwarta na rozmowę z ludźmi, którym ufasz i którym na Tobie zależy.
- Prowadź dziennik swoich uczuć. Zapisuj, co wywołuje w Tobie negatywne emocje.
- W myślach pożegnaj na zawsze osobę, która Cię wykorzystwała. Pożegnaj dawne życie, które tak Tobą wstrząsnęło. Zaczynij wszystko od nowa, zupełnie jakby przeszłość nie istniała.

- W miarę możliwości postaraj się nie obwiniać siebie za to, co się stało. Obciążanie siebie winą za zło wyrządzone przez innych do niczego nie prowadzi.
- Patrz w przyszłość, a nie w przeszłość. Zapisz realne cele, które, jak sądzisz, możesz osiągnąć w ciągu kilku następnych dni, tygodni, miesięcy czy lat.

## Dotrzymywanie tajemnicy

To zrozumiałe, że większość osób wykorzystywanych niechętnie rozmawia o swoich przeżyciach. Jednak z czasem, gdy nastoletnie ofiary dojrzeją emocjonalnie, potrafią opowiedzieć o swojej traumie. Mówienie o swoich osobistych doświadczeniach zwykle okazuje się doskonałą terapią. Nastolatki rzeczywiście przyznają, że za każdym razem, gdy opowiadają swoją historię, czują się silniejsze. Choć takie rozmowy pozwalają uporać się z traumą, bywają jednak bardzo trudne, dlatego tak wiele ofiar postanawia nie dzielić się z nikim swoimi przeżyciami.

Odmowa rozmawiania o swoich problemach to jedna z największych przeszkód w osiągnięciu trwałego uleczenia. Zaskakująco duża część nastoletnich ofiar wykorzystywania seksualnego nikomu nie opowiada o tym, co je spotkało. Skrywanie takiej tajemnicy może doprowadzić do tego, że bolesna prawda zdominuje Twój umysł oraz duszę i niezależnie od Twoich starań zawsze będziesz czuła jej ciężar. Powodów, dla których ofiary zachowują swoje przeżycia w tajemnicy, może być wiele. Na przykład:

- wstyd, ponieważ było się wplątany w coś „brudnego”;
- niechęć do przywoływania bolesnych wspomnień;
- lęk przed zburzeniem porządku w rodzinie czy w kręgu przyjaciół;
- chęć, aby zawsze robić na innych dobre wrażenie;
- lęk przed niezrozumieniem lub, co gorsza, obmową;
- nieumiejętność podjęcia rozmowy.

Niektórzy młodzi ludzie ujawniają wprawdzie, że byli wykorzystywani, gdy jednak proponuje się im pomoc, na przykład udział w terapii, grupach wsparcia czy szczerą rozmowę w kręgu rodzinnym, zaczynają mnożyć przeszkody. Dzieje się tak, gdyż ujawnili jedynie ten *największy* z sekretów. Wciąż jednak ukrywają szereg mniejszych tajemnic. Poza wyżej wymienionymi przyczynami, powodem zatajania prawdy może być:

- chęć odgrywania roli „fajnej kumpeli” i pomagania innym, aby nie skupiać się zbyt na sobie;
- tłumaczenie, że „co było, minęło”;
- oszukiwanie się, że mówienie o wykorzystywaniu jedynie pogorszy sytuację;
- poczucie winy wynikające z przekonania, że wykorzystuje się dobroć innych;
- przeświadczenie, że sytuacja nigdy się nie zmieni, niezależnie od starań.

Skutki traumy z przeszłości odczuwa każda ofiara. Ci jednak, którzy potrafią otwarcie mówić o swoich doświadczeniach, ostatecznie nauczą się być całkowicie sobą, a w ten sposób pozwolą, aby miłość w ich życiu zajęła należne jej miejsce.

## Co o tym myślisz?

Jak często, Twoim zdaniem, ofiary molestowania ukrywają swoje doświadczenia przed innymi? Jaki może być główny powód, dla którego te osoby postanawiają cierpieć w milczeniu?

---

---

---

---

Jakie są korzyści z rozmowy o trudnych przeżyciach z kimś, kto może Ci pomóc?

---

---

---

---

Dzielenie się swoją przeszłością z osobami przypadkowymi nie jest ani bezpieczne, ani mądre. Jakich cech szukasz u osoby, przed którą chciałabyś się otworzyć?

---

---

---

---

Czy zdarzyło Ci się podejrzewać, że jakimś sposobem ktoś mógł jednak poznać Twój sekret? Jak się wtedy czułaś? Dlaczego czułaś się właśnie tak?

---

---

---

---

Jakiej rady udzieliłabyś osobie z podobnymi doświadczeniami, która właśnie rozpoczyna proces wychodzenia z traumy?

---

---

---

---

**POMYŚL O TYM!** Czasami dobrze jest wyrzucić ze świadomości myśli trudne, kłopotliwe. Gdy masz „naście” lat, bywa, że zbyt długo zadreżasz się bolesnymi doświadczeniami. Aby poradzić sobie z problemami emocjonalnymi, najlepiej jednak się nad nimi zastanowić, spróbować zrozumieć to, co się stało, i poprzez pracę nad sobą postarać się być lepszym. Skoncentruj się na chwili obecnej i powoli spróbuj rozwiązać swoje problemy, jeden po drugim. To pomoże Ci zdobyć kontrolę nad wydarzeniami, których w swoim życiu nie chciałaś.

### Wskazówka

**Jeśli zdecydowałaś się opowiedzieć komuś o swoich przeżyciach, odpowiedz sobie na kilka ważnych pytań.**

- **Na ile osoba, z którą chcę się podzielić moimi doświadczeniami, rozumie moją sytuację?**
- **Czy rzeczywiście słucha tego, co do niej mówię?**
- **Czy mogę jej powiedzieć wszystko, co chcę, bez uczucia, że patrzy na mnie z góry?**
- **Czy czeka, aż skończę mówić, zanim zaczyna udzielać mi rad?**
- **Czy mogę jej zaufać?**

**Jeśli odpowiedziałaś „tak” na wszystkie z powyższych pytań, prawdopodobnie możesz bez obaw otworzyć się przed osobą, o której myślisz. Jeśli jednak na którekolwiek z pytań odpowiedziałaś „nie”, zachowaj ostrożność.**

### *Możesz wygrać*

*Gdy było po wszystkim, zawsze mówił, że jeśli komuś o tym powiem, będę miała kłopoty. Twierdził, że mnie zabije albo powie mamie, że sama tego chciałam. Groził, że to samo zrobi mojej siostrze, jeśli się wygadam. Milczałam więc, aż któregoś dnia koleżanka zdradziła mi swój sekret.*

*Jej historia bardzo przypominała moją własną. To dało mi odwagę, żeby jej o wszystkim opowiedzieć. Potem zwierzyłam się osobie dorosłej. Gdybym tylko wiedziała, jaką poczuję ulgę, kiedy o tym opowiem, zrobiłabym to dużo wcześniej. Gdy wszyscy się dowiedzieli, kto mi to zrobił, ten człowiek nigdy już nie odważył się do mnie zbliżyć.*

— Monika, 15 lat

## Wyparcie urazu

Z chęcią utrzymania bolesnych doświadczeń w tajemnicy łączy się zaprzeczenie, że te doświadczenia wyrządziły jakąś trwałą krzywdę. Ktoś, kto nie przyjmuje do wiadomości, że traumatyczne przeżycia pozostawiły po sobie uraz, nie tylko ukrywa swoją przeszłość przed innymi, lecz także przed sobą! Można dojść do wniosku, że przyjęcie takiej postawy oznacza ostateczną porażkę, ponieważ pozbawia ofiarę szansy ujawnienia swojej tragedii, co jest niezbędne do rozpoczęcia procesu leczenia. Jeśli ofiara sama pozbawia się możliwości uzdrowienia, pozbawia się również szansy na podjęcie walki o siebie. Nastolatki, które zaprzeczają, że noszą w sobie trwałą uraz, cierpią równie mocno jak te, które przyznają wprawdzie, że stała im się krzywda, jednak nie pozwalają sobie pomóc. Bez przekonania tłumaczą sobie i innym:

*„Nie wiem dlaczego, po prostu nie czuję złości z powodu tego, co się stało”.*

*„To prawda, byłam molestowana, złość jednak nic tu nie pomoże, to już się stało”.*

*„On (sprawca) jest zerem, nie warto się nim przejmować”.*

*„To się już nie powtórzy”.*

*„Sama poradziłam sobie ze swoimi problemami. Wiem, co robię”.*

*„Nie jestem osobą, która łatwo ulega emocjom”.*

Podobnie jak nowotwór zjada ciało chorego od wewnątrz, tak wypieranie bolesnych emocji niszczy ciało osoby wykorzystywanej. Niektóre reakcje mają charakter fizyczny.

<i>Niemожność odprężenia się</i>	<i>Napięcie mięśni</i>	<i>Bóle głowy spowodowane stresem</i>
<i>Problemy ze snem</i>	<i>Bóle brzucha</i>	<i>Brak apetytu</i>
<i>Podrywanie się na nieoczekiwane bodźce</i>	<i>Niepokój</i>	<i>Spadek energii</i>

Inne reakcje mają charakter emocjonalny.

<i>Chroniczne przygnębienie</i>	<i>Zgorzkniałość</i>	<i>Mysli samobójcze</i>
<i>Niepokój</i>	<i>Nieufność</i>	<i>Brak opanowania</i>
<i>Trudności w nawiązywaniu bliskich relacji</i>	<i>Niska samoocena</i>	<i>Samotność</i>

Podobnie jak komórki rakowe, które jeśli się ich nie zwalczy, będą siały spustoszenie w organizmie, tak nieujawniona bolesna prawda będzie przenikać na zewnątrz w utajonej formie. Nie można powstrzymać zgubnego wpływu skrywanych tajemnic na własną psychikę. W ten czy inny sposób Twoja tajemnica Cię pokona.

## Twój punkt widzenia

*U wielu osób, które mają za sobą traumatyczne przeżycia, ujawnia się pewien rodzaj „szóstego zmysłu”, gdy spotykają inne osoby, które mają za sobą podobne przejścia, ale swoje cierpienie trzymają w tajemnicy. Czy zauważyłabyś, gdyby Twoja koleżanka ukrywała jakąś tajemnicę? Na co zwróciłabyś uwagę?*

---



---



---

Odpowiedz, czy zgadzasz się z poniższymi zdaniami (Tak/Nie).

Tak    Nie    Większość osób, które ukrywają swoje przeżycia, w taki czy inny sposób „płaci” za to swoim zdrowiem psychicznym.



- |     |     |  |
|-----|-----|--|
| Tak | Nie | Praktycznie każda osoba po traumatycznych przejściach ukrywa część prawdy przed sobą i innymi.                       |
| Tak | Nie | Kiedy ofiara odmawia sobie prawa do bólu i zaprzecza, że spotkała ją krzywda, pozwala sprawcy mieć nad nią kontrolę. |
| Tak | Nie | Z czasem szkody wywołane przez wyparcie urazu staną się mniejsze.  |
| Tak | Nie | Wyparcie chroni ofiarę przed emocjonalnym bólem.   |

Przeanalizuj swoje odpowiedzi na powyższe pytania. Co sądzisz o występującej u ofiary potrzebie zwierzenia się ze swoich doświadczeń?

---

---

---

Wyparcie doświadczenia molestowania jest na pewnym etapie normalne. Większość ofiar początkowo nie może się otrząsnąć po tym, co się stało. W końcu jednak dopuszczają do siebie bolesne myśli, a ostatecznie zaczynają o swoich przeżyciach rozmawiać.

Jakie uczucia mogą towarzyszyć nastolatce, która decyduje się po raz pierwszy opowiedzieć o swoich doświadczeniach?

---

---

---

Powszechne jest także, że ofiarom zdarza się na pewien czas „wyrzucać” ten rozdział swojego życia z pamięci. To również forma wyparcia. Jakie mogą być jej przyczyny?

---

---

---

**POMYŚL O TYM!** Choć to mocne słowa, najzdrowsze nastolatki to te, które potrafią otworzyć się na wszystko, co je w życiu spotkało, i dobre, i złego. Ufać sobie to także wierzyć, że potrafisz rozwijać swoją osobowość poprzez wszystkie swoje doświadczenia. Być może nie obejdzie się bez pomocy innych, jednak w dalszej perspektywie, jeśli wsłuchasz się w siebie, staniesz się, kim tylko zechcesz.

## Pod obserwacją: przejmowanie kontroli nad przeszłością

Przeżyłaś traumę wykorzystywania seksualnego. Spróbuj teraz przejąć nad tym kontrolę. Przekonanie, że panujesz nad swoim kawałkiem świata, sprawi, że poczujesz się bezpieczna.

Masz kontrolę nad swoim miejscem w świecie, gdy:

1. Potrafisz nazwać wydarzenie, z którym masz problem.  
*Zostałam wykorzystana seksualnie przez \_\_\_\_\_ (uzupełnij).*
2. Umiesz określać uczucia, które łączą się z tym wydarzeniem.  
*Czuję \_\_\_\_\_ (uzupełnij) w związku z doświadczeniami z przeszłości.*
3. Decydujesz o tym, jak będziesz postępowała od dziś.  
*Zamierzam \_\_\_\_\_ (uzupełnij), aby pokazać, że potrafię dorosnąć pomimo tego, co mi się przytrafiło.*

Nie wystarczy, że przetrwałaś ten koszmar. Musisz jeszcze zrozumieć, dlaczego czujesz, myślisz i zachowujesz się tak, a nie inaczej. Samokontrola to zadanie właśnie dla Ciebie.

## Możesz wygrać

*Cierpię na obsesję kontroli. Znajomi nabijają się ze mnie, że jestem taką perfekcjonistką. Jedna z koleżanek zna moją tajemnicę. Pozostali — cóż, to nie ich sprawa. Nie zrozumieliby. Naprawdę staram się walczyć z obsesją kontrolowania wszystkiego, ale... wiesz, co mam na myśli. Jestem w stanie panować nad sytuacją bez wpadania w skrajność. Do tego w każdym razie zmierzam. Powoli zaczyna mi się to udawać.*

— Tania, 17 lat

## Być młodym

Czy zastanawiałaś się, co tak naprawdę oznacza bycie młodym człowiekiem? Dorośli zwykle patrzą na nastolatki jak na przybyszy z obcej planety. Co oni mogą wiedzieć! Większość nastolatków lubi swój wiek. Co więcej, są duże szanse, że kiedyś również Ty zamarzysz, aby przenieść się znów w czasy młodości. (To jeden z symptomów wieku średniego. Kiedyś to zrozumiesz).

W kwestii przedziału czasowego eksperci mają różne zdania, można jednak przyjąć, że dorastanie to okres między jedenastym a dwudziestym pierwszym rokiem życia. W najlepszym przypadku dorastanie może być:

- najszcześniejszym okresem w życiu;
- szansą na odkrycie prawdziwego siebie;
- początkiem niezależności;
- okazją, aby zacząć samodzielnie zarabiać;
- szansą na zdobycie nowych przyjaciół.

Wspaniale jest być młodym, czasem jednak doświadczenie wykorzystywania seksualnego może zniszczyć to, co powinno być najlepszym okresem w życiu. Osoby, które przeszły taką traumę, czują się okradzione z tej niewinnej beztroski, jaka była udziałem ich rówieśników. Ciężar molestowania może prowadzić do:

- zerwania więzi rodzinnych;
- odizolowania od grupy rówieśników;
- ciągłego przenoszenia się, aby uciec przed oprawcą;
- konieczności szukania pomocy u terapeutów i lekarzy;
- zamartwiania się tym, co pomyślą znajomi, jeśli dowiedzą się o Twojej przeszłości.

Lata Twojej młodości nie muszą wcale być czasem straconym z powodu złych doświadczeń. Choć trudno Ci w to uwierzyć, wiele Twoich koleżanek jest w podobnej sytuacji. Wykorzystywanie seksualne dotyka niemal 25 procent dziewcząt, zanim ukończą 18 lat. Mimo to większość dorosłych, patrząc wstecz na swoją młodość, często wspomina ją jako okres szczęśliwy. Zapewne dzieje się tak również dlatego, że właśnie wtedy nauczyli się znajdować oparcie w przyjaciółach, których doświadczenia były podobne do ich własnych, a także pomagać im w ten sam sposób.

## **Własnymi słowami**

Jak wyobrażałaś sobie bycie nastolatką, kiedy byłaś dzieckiem?

---

---

---

---

Teraz, gdy nią jesteś, czy któreś z Twoich doświadczeń Cię zaskoczyło?

---

---

---

---

Jakie są, Twoim zdaniem, plusy i minusy bycia nastolatkiem?

**Plusy**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Minusy**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Dokończ zdania:

Rzeczy, które mnie ominęły przez moje bolesne przeżycia, to:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

To, co mnie spotkało, uczyniło mnie silniejszą nastolatką,  
ponieważ teraz jestem...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**POMYŚL O TYM!** Zbyt często myślimy, że okres dojrzewania to ciągle burze. Wcale nie musi tak być. Dorastanie to ostatni etap dzieciństwa, jednak inaczej niż dzieci, nastolatki mogą same decydować, kim będą, niezależnie od swojej przeszłości. Bycie „najlepszym” nie oznacza wcale wygranej w każdym wyścigu, kolegowania się ze wszystkimi w grupie rówieśników czy zdobywania najwyższych ocen. Być najlepszym znaczy być w pełni sobą.

### Wskazówka

**Zbyt wiele nastolatków sądzi, że dorastanie można wspominać dobrze tylko wtedy, gdy nie doświadczyło się w tym okresie żadnych trosk. Rozsądna nastolatka wie jednak, że jej życie jest udane, jeśli potrafi znaleźć odpowiedzi na pytania, kim jest i dokąd zmierza, niezależnie od tego, ilu problemom los każe jej stawić czoło.**

### Możesz wygrać

*Kiedy zaczęłam leczenie, usłyszałam, że poczuje się lepiej, jeśli opowiem swoją historię. Próbowałam, ale jedynym skutkiem był płacz i gniew; w kółko, bez końca. Wtedy poradzono mi, żebym zapisywała swoje myśli i odczucia. To rzeczywiście pomogło. Przede wszystkim pisanie przychodziło mi łatwiej, ponieważ wszystko już wcześniej przemyślałam. Poza tym mogłam to robić w samotności, bez odczucia, że ludzie prześwietlają mnie wzrokiem, kiedy zrzucam z siebie ciężar tego, przez co przeszłam.*

— Dorota, 14 lat

## Szał

Na pewno prędzej czy później poczujesz gniew wobec osoby, która Cię wykorzystała. Dobrze spożytkowany gniew może być uczuciem pozytywnym. Chroni Cię przed ponownym skrzywdzeniem i pomaga naprawić zło, które się wydarzyło. Dzięki niemu możesz stanąć w obronie tego, co dobre i właściwe. Wbrew powszechnemu przekonaniu gniew jest Twoim przyjacielem. Powinnaś być zła.

Chociaż gniew jest zdrowy, jest również jedną z najbardziej skomplikowanych emocji. Ludzie obawiają się jego skutków. I słusznie. Źle wykorzystany gniew może mieć ogromną siłę niszczącą. Wpływa na emocjonalne, a nawet fizyczne zdrowie młodej osoby.

Gniew jest uczuciem podstępny. Użyty we właściwy sposób staje się doskonałą techniką terapeutyczną, jednak w skrajnej postaci może doprowadzić

do szaleństwa. Słyszałaś pewnie o szalonym naukowcu albo chorobie wściekłych krów. Szaleństwo utożsamiane jest zwykle z czymś zupełnie innym niż konstruktywny gniew. Kojarzymy je z destrukcją... wściekłością... strachem... nienawiścią. Szaleństwo objawia się przez:

- obłąkanie,
- nadmierny lęk,
- utratę kontroli,
- martwienie się o drobiazgi,
- nieracjonalne myślenie,
- paniczne reakcje,
- gonitwę myśli,
- przerażenie,
- chęć zemsty.

Nikt nie twierdzi, że po tym, co się stało, nie wolno Ci wpaść w szał. Jest jednak różnica między wpadaniem w szał a popadaniem w szaleństwo. Pierwsze jest oznaką odwagi, drugie — strachu. Lubimy się śmiać z szalonych naukowców czy wściekłych krów. Takie historyjki są śmieszne w kreskówkach albo anegdotach. Kiedy jednak szał dotyka ludzi z traumą, trudno się w tym dopatrzeć elementu humorystycznego.

## Twój punkt widzenia

### *Historia Michała*

*Michała złościło niemal wszystko. Nie lubił dziewczyn, bo wydawało mu się, że każda próbuje go jedynie wykorzystać. Złościł się na matkę, bo była słaba. Nie lubił dzieci w szkole, bo był przekonany, że wszystkie coś udają. Pewnej nocy Michał poczuł, że dłużej tego nie wytrzyma. Zdemolował swój pokój i pobił brata, kiedy ten próbował go powstrzymać. Zażądał, żeby wszyscy w domu się od niego odczepili. Kiedy wybuch minął, wziął kawałek szkła i wyciął sobie na przedramieniu napis „nienawiść”.*

Czy Michał słusznie odczuwał gniew z powodu swojej sytuacji?  
Uzasadnij swoją odpowiedź.

---

---

---

---

---

W jakim sensie jego furia pogorszyła sytuację, zamiast ją poprawić?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Gdybyś miała doradzić Michałowi, jak pozytywnie wykorzystać gniew, co byś mu powiedziała?

---

---

---

---

---

### Zadanie

Następnym razem, gdy zobaczysz, że ktoś (a może Ty sama) wpada w szał, zastanów się, co się stało, dlaczego ta osoba czuje aż taki gniew, w jakim sensie jego (jej) gniew jest destrukcyjny i jak można go wykorzystać skuteczniej. Wiele możesz się nauczyć poprzez analizowanie sytuacji, z którymi stykasz się na co dzień.



**POMYŚL O TYM!** Gniew nie jest całkiem zły. Naprawdę! Można go również wykorzystać pozytywnie. Młodzi ludzie zwykle wpadają w gniew, gdy stają w obronie czegoś, co uważają za słuszne, a to z kolei przynosi dobre skutki. Prawdą jest jednak i to, że sposób, w jaki podchodzimy do własnego gniewu, mówi wiele o tym, jak postrzegamy samych siebie. Gniew związany jest z samooceną. Pokaż, że lubisz siebie, i naucz się skutecznie bronić własnych przekonań bez podejmowania destruktywnych działań.

### *Możesz wygrać*

*Gdybym miała powiedzieć, co doświadczenie molestowania uczyniło ze mną, powiedziałabym, że wdeptało w ziemię całą moją pewność siebie. Pamiętam, że zanim to się zaczęło, czułam się ze sobą zupełnie dobrze. I wtedy to się stało, a potem się powtórzyło. Czułam się brudna i nic niewarta. Mój terapeuta wytłumaczył mi jednak, że teraz jestem dokładnie tak samo wartościową osobą, jaką byłam, zanim to wszystko się wydarzyło. Długo o tym myślałam i w końcu uznałam, że ma rację. A potem znalazłam w sobie odwagę, aby pokochać siebie, po raz pierwszy od sześciu lat. Możecie mi wierzyć, to wspaniałe uczucie!*

— Ela, 17 lat

### **Wskazówka**

**Po kolejnym napadzie złości zadaj sobie kilka trudnych pytań: Czy przypadkiem nie powtarzasz zachowań, jakie zaobserwowałaś u innych, gdy się wściekają? Czy Twój napad złości utrudnił Ci przekazanie tego, co chciałaś powiedzieć? Co się kryje za złymi emocjami? Jak wyrazić to, co chcesz przekazać, bez przekraczania granic?**

**Czego dowiedziałaś się ze swoich odpowiedzi?**

## Przekraczanie granic

Kiedy skończy się molestowanie (a nawet wtedy, gdy jeszcze trwa), osoba wykorzystywana może doświadczać skrajnych emocji związanych z seksem. Niektóre wykorzystywane nastolatki mówią, że zupełnie nie są zainteresowane jakimkolwiek kontaktem seksualnym z osobami płci przeciwnej. Inne, że żadna liczba kontaktów nie jest w stanie ich zaspokoić. Jedna dziewczyna nawet nie porozmawia z chłopakiem, druga nie będzie umiała przeżyć jednego dnia bez mężczyzny.

Podczas prób ukojenia cierpienia będącego wynikiem przemocy ofiara może wpaść w pułapkę pewnego rodzaju autoprzemocy, której przejawem są okresy nie do końca pożądanej nadmiernej aktywności seksualnej. Taka osoba oczywiście często twierdzi, że wcale nie przesadza i w każdej chwili może zaprzestać swoich zachowań, przeważnie okazuje się jednak, że oszukuje samą siebie. Zawsze, gdy zaburzona zostaje równowaga w postępowaniu młodego człowieka, jest to komunikat, że w jego życiu czegoś brakuje. Porównaj opisane poniżej zachowania z problemami, jakie ofiara może w ten sposób sygnalizować.

### Zachowanie

Uwodzenie.

Wielu partnerów seksualnych w krótkim czasie.

Wyzywający sposób ubierania się.

Celowe zakładanie zbyt obszernych ubrań.

Ignorowanie rówieśników płci męskiej.

Celowe uwodzenie i porzucanie chłopców.

### Komunikat

*Chcę mieć kontrolę nad mężczyznami.*

*Nigdy się nie zakocham!*

*Proszę, niech ktoś mi powie, że jestem atrakcyjna.*

*Lepiej nie patrz na moje ciało w „ten” sposób.*

*Prędzej umrę, niż znów zaufam mężczyźnie!*

*Ty zraniłeś mnie, teraz ja zranię ciebie.*

Przejawianie przez osoby molestowane tego typu przejaskrawionych postaw wobec płci przeciwnej nie ma żadnego związku z ich poglądami na sprawy związane z seksem. Takie zachowania w przypadku ofiar mówią raczej o tym, co czują i myślą o sobie i innych. Ogólna zasada, która niemal zawsze się sprawdza, mówi, że *sposób, w jaki dana osoba nawiązuje intymne związki z innymi, daje prawdziwy obraz zdrowia emocjonalnego tej osoby*. Choć to stwierdzenie wydaje się bardzo subiektywne, jeśli się nad nim dobrze zastanowisz, stwierdzisz, że ma sens.

Twoja seksualność stanowi podłoże relacji z otoczeniem. Jeśli zostałaś skrzywdzona w tej najbardziej intymnej sferze, trudno oczekiwać, że nie będzie to miało wpływu na Twoje myśli, uczucia i zachowanie względem innych ludzi. Świadomość tego, kim jesteś jako istota seksualna, może Cię uchronić przed zaburzeniem równowagi w Twoich stosunkach z płcią przeciwną.

## Co o tym myślisz?

Pomyśl o swoich doświadczeniach związanych z wykorzystywaniem seksualnym. Jak to, co się stało, wpłynęło na Twoje postrzeganie własnej seksualności?

---

---

---

---

---

Jak wpłynęło to na sposób, w jaki postrzegasz płć przeciwną?

---

---

---

---

---

**Bądź ze sobą szczerą.** Czy w jakikolwiek sposób nadużywasz własnej seksualności? Jeśli tak, to w jaki? Jeśli nie, to co robisz, aby pozostać „zdrową seksualnie”?

---

---

---

---

---

Co myślisz, gdy poznajesz nowego chłopaka?

---

---

---

---

---

Gniew na to, że byłaś molestowana, okazujesz poprzez...

---

---

---

---

---

Sposobem na przywrócenie równowagi w Twoich odczuciach związanych z seksem jest...

---

---

---

---

---

**POMYŚL O TYM!** Aby zbliżyć się do ludzi, nie tylko przedstawicieli płci przeciwnej, ale w ogóle wszystkich, musisz najpierw spróbować im zaufać. Ludzie pokazują, że warto im ufać (lub nie) dopiero po jakimś czasie. Otwarcie się na drugą osobę nie musi mieć od razu charakteru intymnego. Jednak aby bliskość w ogóle była możliwa, musisz otworzyć się przed drugą osobą i ujawnić przed nią i przed sobą swoje prawdziwe uczucia. Gdy poczujesz się dobrze ze sobą jako kimś, kto był molestowany, związki z ludźmi nabiorą nowego znaczenia i dadzą Ci więcej szczęścia. Pozwól, aby czas stał się Twoim sprzymierzeńcem.

### *Możesz wygrać*

*Nie chcesz wiedzieć, z iloma chłopakami byłam. Wstydzę się tego. Po raz pierwszy zostałam wykorzystana, gdy miałam sześć lat. Potem trwało to z przerwami do czasu, gdy skończyłam jedenaście lat. Wtedy wykorzystywanie ustalo, ale i tak stałam się niezwykle pobudzona seksualnie. Sama nie wiem, co gorsze: to, że w dzieciństwie ktoś mnie wykorzystał, czy to, że teraz ja wykorzystuję siebie, zachowując się jak jakaś dziwka. Jestem zła, że pokazano mi, czym jest seks, gdy byłam taka mała. Myślę, że nie zachowywałabym się teraz w ten sposób, gdyby nie to, że zostałam wykorzystana. Seks jest wspaniały, ale tylko gdy podchodzisz do niego we właściwy sposób. Wierz mi, wiem, co mówię.*

— Gosia, 17 lat

## **Jesteś wściekła? Nie wyżywaj się na innych**

Jeśli w jakikolwiek sposób Cię wykorzystano, bez wątpienia wywoła to w Tobie jakąś reakcję emocjonalną, prawdopodobnie bardzo silną. Twoi bliscy z pewnością będą starali się zrozumieć Twój gniew, ale będą mówili, że nie powinnaś być taka zła cały czas. Wtedy spróbujesz tłumaczyć, że to silniejsze od

Ciebie, że jesteś wściekła i nie możesz ani nie chcesz tłumić tego w sobie. Może być jednak i tak, że sama poczujesz, iż coś jest nie w porządku, ponieważ wciąż jesteś pobudzona bez wyraźnego powodu i wściekasz się na mało znaczące sprawy.

- Atakujesz przyjaciółkę za najmniejszy błąd.
- Kłócisz się z rodzicami, gdy czegoś Ci zabraniają (i nawet po awanturze nie przestajesz krzyczeć).
- Szybko wpadasz w zły nastrój, gdy coś idzie nie po Twojej myśli.
- Rzucasz przedmiotami albo je kopiesz, trzaskasz drzwiami, a potem tego żałujesz.
- Robisz sarkastyczne uwagi wobec przyjaciół lub bliskich, mimo przekonania, że na to nie zasługują.
- Zanedbujesz naukę, chociaż wiesz, że przez to możesz zawalić rok.

Jeśli przeszłaś traumę, na pewno doświadczysz złości. Odczuwanie tych emocji nie jest czymś złym. Tak naprawdę to dobrze, że jesteś zła na to, co Cię spotkało. Stało się coś bardzo niedobrego i teraz próbujesz to naprawić. Złość, która rodzi się w umyśle osoby wykorzystywanej, z czasem jednak robi z nią dziwne rzeczy. Taka osoba jest zła nie tylko na tego, który ją skrzywdził, ale wydaje się tę złość przenosić na wszystkich wokół.

## Powstrzymać wściekły gniew

Nie wszyscy ludzie są źli. Tak naprawdę większość ludzi stara się pomagać innym. Zazwyczaj mają dobre intencje. Być może nie wiedzą, co Cię spotkało, i dlatego nie rozumieją, dlaczego jesteś zgorzkniała i podejrzliwa albo nadąsana i wybuchowa. Nawet Ci, którzy orientują się, przez co przeszłaś, mogą nie wiedzieć, jak się zachować albo jak Ci pomóc. Gdy osoba molestowana atakuje kogoś, kto z jej traumą nie ma nic wspólnego, jest to zwyczajne wyżywanie się na niewinnej osobie, która jedynie chce pomóc.

W miarę jak wyzwalas się z traumatycznych doświadczeń, które stały się Twoim udziałem, ważne jest, abyś zastanowiła się nad swoimi reakcjami na to, co Cię spotkało.

*Na kogo tak naprawdę się gniewasz?*

*Kiedy najlepiej powiedzieć innym, co dokładnie się z Tobą dzieje?*

*Czy w kontaktach z ludźmi potrafisz być szczerą wobec innych i siebie?*

*Czy przenosisz na innych emocje, które odczuwasz wobec sprawcy?*

*Dlaczego Twoje emocje nie pozwalają Ci przyjąć pomocy i wsparcia, których potrzebujesz?*

## Twoja kolej

Przypomnij sobie sytuację, gdy zdarzyło Ci się nagle wybuchnąć gniewem w stosunku do jakiejś osoby lub grupy osób. Jaka to była sytuacja?

---



---

W jaki sposób Twoja reakcja była nieproporcjonalna do sytuacji? Co powiedziałaś lub zrobiłaś?

**Zrobiłam...**

**Powiedziałam...**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Gdy wybucham złością, inni prawdopodobnie myślą, że jestem...

---



---

---



---

Bardzo chciałabym, aby ludzie zrozumieli, że...

---



---



---

Ludziom łatwiej będzie mi pomóc, jeśli zacznę...

---



---



---

**POMYŚL O TYM!** To, że czujesz złość z powodu tego, co się stało, nie jest czymś niewłaściwym. Wręcz przeciwnie, masz prawo do złości, poczucia krzywdy czy jakiegokolwiek uczucia, które Cię chroni. Jeśli jednak wybuchasz złością bez wyraźnego powodu albo wyżywasz się na innych w sytuacjach, gdy łagodniejsza reakcja byłaby bardziej na miejscu, przyjrzyj się sobie. Zadaj sobie tych kilka trudnych pytań, które uświadomią Ci, jaki wpływ mają na Ciebie Twoje doświadczenia — Twoje uczucia mają Ci pomóc, a nie szkodzić. Używaj ich mądrze.

## Pod obserwacją: kontrolowanie gniewu

Gniew nie jest wcale taki zły (to już wiesz). Odpowiednio wykorzystany, może uczynić wiele dobrego. Dobry gniew przyczynia się do konstruktywnych zmian. Przyjrzyj się swojej złości. Gniew jest dobry, jeśli sprawia, że zachowujesz rozsądek.



- Wyrażasz swoje myśli i uczucia bez siły atakującego byka.
- Nie pozwalasz, aby emocje w Tobie narastały, aż dojdzie do niekontrolowanego wybuchu.
- Jesteś szczerą, ale szanujesz uczucia i opinie innych.
- Nie starasz się wygrać każdego sporu (to jest po prostu niemożliwe).
- Rozważnie wybierasz tematy, na które warto podyskutować.
- Starasz się uważnie słuchać innych, a jeśli to, co mówią, nie ma sensu, prosisz o wyjaśnienie.
- Pamiętasz, że jeśli zauważysz, że może dojść do kłótni, wolno Ci po prostu odejść.
- Nie starasz się zapanować nad innymi, ale próbujesz zapanować nad sobą (zobaczysz, że wzrośnie również wpływ, jaki wywierasz na innych).

## Utopione wspomnienia

Samo wspomnienie tego, przez co przeszłaś, jest bez wątpienia co najmniej nieprzyjemne, może nawet wywołać obrzydzenie. Osoby wykorzystywane wypracowują różne sposoby radzenia sobie ze złymi wspomnieniami. Niektórzy przejawiają „przesadne zachowania” w pewnych sferach życia. Przesadne zachowanie to sposób bycia, który wykracza poza ogólnie przyjęte granice, a jak wiadomo, każda przesada wyrządza więcej złego niż dobrego.

Jednym z najczęściej występujących przesadnych zachowań obserwowanych u osób wykorzystywanych jest nadużywanie środków odurzających, zwłaszcza alkoholu i narkotyków. Jeśli nawet nie przejawiasz żadnego z tych zachowań, bardziej niż inne nastolatki jesteś zagrożona, że na jakimś etapie życia ten problem Cię dotknie. Stres spowodowany wykorzystywaniem może sprawić, że spadniesz niżej, niż możesz sobie wyobrazić.

Osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków, które mają za sobą również traumatyczną przeszłość, często mówią:

*„W pewien sposób, kiedy jestem pijana (pod wpływem narkotyków), czuję się lepiej sama ze sobą”.*

*„Wiem, że to nie jest dla mnie dobre, ale pomaga zapomnieć o stresie, choćby tylko na kilka godzin”.*

*„Nie lubię czuć tego, co czuję. Szczerze mówiąc, wolę być pijana”.*

*„Nie wiem, dlaczego piję (biorę narkotyki). Po prostu to robię”.*

*„Te wspomnienia są tak okropne, że nie mogę spać. Narkotyki (alkohol) pomagają mi zasnąć”.*

*„Kiedy jestem pijana, łatwiej mi pozbyć się złości”.*

Odczuwanie złości na to, co Cię spotkało, jest naturalne, a nawet pożądane. Tak właśnie powinnaś się czuć. Niezależnie jednak od tego, jak słuszny jest Twój gniew, narkotyki i alkohol nie pomogą Ci uporać się z problemem. Mogą jedynie pogorszyć sytuację. Rozważ poniższe uwagi.

- Alkohol i narkotyki nie pozwalają Ci pokochać siebie i innych, a miłość jest jedną z Twoich największych potrzeb.
- Alkohol i narkotyki zniekształcają Twój obraz siebie i innych w momentach, gdy niezbędny jest jasny pogląd na sytuację.
- Alkohol i narkotyki nie pozwalają Ci doświadczać prawdziwych emocji, co przeszkadza Ci się rozwijać i stawać lepszą.
- Bycie pijaną lub odurzoną przedłuża jedynie Twoje cierpienie. Ulga, której doświadczasz w tym stanie, jest jedynie tymczasowa. Problemy, przed którymi uciekasz, nie znikną, gdy się obudzisz.

Myślenie o przemocy, jakiej doświadczyłaś, nie jest niczym przyjemnym. I choć praca nad tym, aby poczuć się lepiej, też nie należy do przyjemności, wysiłek, jaki wkładasz w pokonanie swojego oprawcy, jest tego wart.

## Co o tym myślisz?

Jaki procent ofiar molestowania, Twoim zdaniem, nadużywa narkotyków lub alkoholu? Czy ten odsetek jest wyższy, niższy czy taki sam jak wśród innych nastolatków?

---

---

---

---

Dlaczego, Twoim zdaniem, osoby wykorzystywane seksualnie tak często sięgają po alkohol lub narkotyki?

---

---

---

---

Jakie cechy, emocje czy zachowania zauważasz u młodych ludzi, którzy regularnie nadużywają narkotyków lub alkoholu?

---

---

---

---

W jakim sensie nadużywanie narkotyków lub alkoholu tak naprawdę pogarsza sytuację osoby po traumatycznych przejściach?

---

---

---

---

Jakich innych sposobów na poradzenie sobie ze stresem może spróbować ofiara przemocy, zamiast nadużywać alkoholu lub narkotyków?

---



---



---



---

POMYŚL O TYM! Czasem trudno jest zrozumieć każde uczucie, które w Tobie narasta. Niektóre emocje trudniej jest wyjaśnić niż inne, ale wszystkie mają za zadanie Ci pomóc. Nawet te, które wydają się negatywne. Zamiast zagłuszać uczucia środkami odurzającymi, staraj się być jak najbardziej sobą, czuć to, co naprawdę czujesz. Bycie sobą to klucz do uleczenia.

### Wskazówka

**Dowiedz się jak najwięcej o narkotykach i alkoholu. Dowiedz się, jaki wpływ mogą mieć na Twój organizm i Twoje relacje rodzinne. Zorientuj się, co myślą nastolatki, gdy ich przyjaciele popadają w uzależnienie. Nie wchodź w to w ciemno. Bądź świadoma, w co się pakujesz. Pamiętaj również, że to gra, w której nie ma zwycięzców.**

### Możesz wygrać

*Jeśli zostałaś wykorzystana seksualnie, myślisz, że nikt inny nie przeszedł czegoś tak potwornego jak ty. Byłam zszokowana, gdy dowiedziałam się, że sześć innych dziewczyn z mojej szkoły również było molestowanych lub wykorzystanych. Uważam to za potworne, iż tak wiele dzieci to spotyka, ale odkryłam, że gdy trzymamy się razem, mamy prawdziwą siłę. Młodzi ludzie muszą rozmawiać ze sobą o tym, co czują.*

— Kasia, 15 lat