



Wendy Maltz

The Sexual Healing Journey - A Guide for Survivors of Sexual Abuse

Harper Perennial 1992, New York

(fragmenty książki, tłum. Robert TULO Waśkiewicz)

Rozdział 2.

Uznanie wykorzystania seksualnego

...Moja rozpacz nie była mrokiem, lecz zranieniami, jakie się w nim kryły.
LOUISE WISECHILD, *The Obsidian Mirror*

Kilka lat temu włączyłam wieczorem TV na program „Barbara Walters Special”. Autorka prowadziła wywiad z Donem Johnsonem, jednym z ulubionych przeze mnie aktorów telewizyjnych, odtwórcą głównej roli w serialu „Miami Vice”. Don Johnson, pół leżąc na wygodnej kanapie w swym przepięknym domu i odpowiadając na pytania. mówił o radościach i przeciwnościach swojego życia. Opowiadał Barbarze o swoim przeszłym uzależnieniu od alkoholu i narkotyków, następnie o pracoholizmie. Potem zaczął rozwijać temat swoich kłopotów z kobietami – tego, jak bardzo go podniecają i pociągają. Wyraźnie mogłam zauważyć, jak z miejsca podniósł się poziom jego energii, jak przyspieszył się oddech. Zdawało się, że powiew erotycznej intoksykacji wypełnił salon.

Don rozwodził się nad tym, jak bardzo uwielbia kobiety i jak trudno mu jest wytrzymać z jedną partnerką przez dłuższy czas. Mówił, że umie z szybko wejść w przyjaźń i intymność, lecz wtedy jego oczy niezmiennie zaczynają szukać następnej.

Przyszła mi nieodparta myśl, że ten mężczyzna musiał być wykorzystany seksualnie w dzieciństwie! Jego problemy brzmiały identycznie, jak problemy innych dorosłych ofiar, którym od lat pomagam zawodowo. Ale zaraz się zmięgowałam: może ostatnio za dużo pracuję? Może tylko wyobrażam sobie historię nadużyć seksualnych, której w istocie nie ma?

Ale jednak... nie. Barbara wychyliła się w jego stronę i z uśmiechem zadała pytanie: „Don, czy to prawda, że swój pierwszy seksualny stosunek miałeś, jak byłeś bardzo młody, w dwunastym roku życia, z siedemnastoletnią piastunką?” Szczeka mi opadła. Don skrzywił się w uśmiechu. Przechylił i odwrócił głowę. Jego niebieskie oczy zaszklily się. „Tak” – powiedział. „I do dziś czuję strasznie silne podniecenie, jak o tym myślę.” Barbara nie przejawiała żadnych oznak alarmu.

Następnego dnia wysłałam list do Barbary Walters w nadziei, że uda mi się uświadomić jej prawdę o seksualnym molestowaniu chłopców. Gdyby Don był nie chłopcem, a dwunastolatką, a jego piastunka – siedemnastolatkiem, nie wahałobyśmy się nazwać tego, co się stało, gwałtem. Nie miało znaczenia, czy i w jakim stopniu ofiara „współpracowała” lub była pozornie „chętna”. Kontakt seksualny w takiej relacji zawsze jest wykorzystaniem i nadużyciem niedojrzałości dziecka, niezależnie od jego płci i płci napastnika. To dawne doświadczenie Dona, a może i jeszcze inne podobne, do tej pory zapewne leży u źródeł jego życiowych kłopotów – niezdolności do bycia wiernym i utrzymania intymnego związku.

Don wcale nie był „szczęściarzem, któremu „wczesnie spadł z nieba taki super-kąsek”, jak wielu widzów pewnie pomyślało. Został wykorzystany seksualnie i dop tej pory nie zdawał sobie z tego sprawy.

Dopuszczenie do siebie prawdy o doznanym wykorzystaniu to ważny krok na drodze zdrowienia. Pomaga nam on dostrzec związek naszych obecnych problemów seksualnych i ich pierwotnym źródłem. Nieliczne Ofiary nie mają specjalnych trudności z tym krokiem, gdyż widzą swoją wiktyimizację i wiążą swoje obecne trudności bezpośrednio z doznanymi ongiś nadużyciami. Na przykład, kobiecie, która została zgwałcona, łatwo jest dostrzec oczywisty związek z tym faktem tego, że obecnie tamto zdarzenie wciąż przerzuca ją ze stanu doświadczania przyjemności i radości w seksie w stan przerażenia i lęku.

Dla większości Ofiar jednak dopuszczenie do siebie prawdy o wykorzystaniu seksualnym i jego skutkach to bardzo trudny krok. Nawet jeśli pamiętamy same zdarzenia, to brak zrozumienia, czym jest wykorzystanie dziecka, nie pozwala nam zakwalifikować tych doświadczeń jako krzywdę i nadużycie. Umniejszamy je jako nie mające znaczenia lub wręcz ich nie pamiętamy, w większości lub wcale. Dlatego trudno nam przyznać wobec siebie i innych, że jesteśmy ofiarami.

Mnie osobiście, uprzytomnienie sobie i przyznanie, że zostałam zgwałcona na randce, zajęło lata – choć dobrze pamiętałam co się stało i jak się z tym czułam. Aby zacząć zmieniać moje reakcje i życie, musiałam dopuścić świadomość, że to był gwałt, a ja była jego ofiarą. Zanim uznałam doświadczenie za traumę, musiałam odważyć się przypomnieć sobie więcej szczegółów i uczuć oraz przestać obwiniać się za nie.

Przyznając, że nasze dawne doświadczenia seksualne były wykorzystaniem i zapisały się jako trwałe uraz, oszczędzamy sobie dalszych lat życia w zamęcie, niezrozumiałych symptomach, cierpieniu i źle prowadzonych, nieskutecznych terapiach. Jean, ofiara w średnim wieku, tak opisuje swoją frustrującą historię:

W wielu dziewiętnastu lat wyszłam za mąż. Przez kilka lat tego związku nienawidziłam seksu i próbowałam go maksymalnie unikać. W końcu mąż porzucił mnie dla innej. Wtedy zaliczyłam serię krótkich romansów i jednorazówek z przypadkowymi facetami. Szukałam czegoś głębszego, ale i chciałam w ogóle cokolwiek poczuć. Odwiedzałam różnych terapeutów. Jeden zalecił mi znalezienie faceta równie mało zainteresowanego seksem, co ja. Inny – lektury na temat masturbacji i używania wibratorów. Choć stałam się zdolna przeżywać orgazm i lepiej poznałam seksualnie swoje ciało, w intymnej sytuacji z mężczyzną wciąż byłam jak kawałek drewna. Próbowałam rebirthingu, medytacji, itd., ale dopiero po dziesięciu latach poszukiwań trafiłam kogoś, kto mnie spytał, czy jestem ofiarą kazirodztwa. Od tej pory jestem na właściwej drodze.

Dopiero od momentu, gdy Jean zidentyfikowała kazirodztwo w swoim życiu, mogła się dostać do rzeczywistych korzeni swych seksualnych problemów i jej proces zdrowienia ruszył z kopyta. W tym rozdziale przyjrzymy się pojęciom i narzędziom, które mogą pomóc Ci zobaczyć prawdę o swoim wykorzystaniu. Skupimy się na kilku specyficznych obszarach:

Zrozumieniu mechanizmów wykorzystania seksualnego
Pokonywaniu blokad przez uznanie tych doświadczeń za takie
Pamiętaniu doznanych nadużyć
Wyjawieniu ich innym.

ZROZUMIENIE MECHANIZMÓW WYKORZYSTANIA SEKSUALNEGO

Zrozumienie w pełni znaczenia wykorzystania seksualnego może pomóc Ci określić, czy byłaś nadużywana, a jeśli tak, to w jaki sposób. Choć wykorzystanie seksualne dziecka ma wiele form, (patrz rubryka), każda z nich powoduje trwałe uczucie zagrożenia: *Nadużyciem jest każda sytuacja, gdy ktokolwiek, poprzez aktywność seksualną lub jej sugerowanie, dominuje drugą osobę i wykorzystuje swoją przewagę nad nią dla własnych gratyfikacji – gdy używa uczuć i zachowań seksualnych do poniżania, upokarzania, kontrolowania, ranienia czy krzywdzenia w jakikolwiek sposób osoby słabszej lub podległej.* W tej dziedzinie z reguły wchodzi w grę zdrada i przymus.

Wykorzystanie seksualne może mieć przebieg bezpośredni, bolesny i oczywisty, jak dzieje się na przykład w sytuacji gwałtu przez kogoś obcego. Kiedy indziej może mieć charakter niebezpośredni, może nawet subtelny, jak wtedy, gdy ofiara jest delikatnie obmacywana i pieszczona seksualnie przez napastnika, który wyznaje jej miłość.

W większości przypadków, w grę wchodzi seksualny dotyk. Ale nawet gdy go nie ma, tak samo może dojść do nadużycia, którego skutki będą nie mniej dotkliwe i rozległe. Tak dzieje się na przykład w sytuacji robienia komuś zdjęć pornograficznych czy molestowania słownego, nawet np. przez telefon.

CZĘSTO SPOTYKANE FORMY NADUŻYĆ SEKSUALNYCH

Kliniczna definicja wykorzystania seksualnego wciąż się poszerza, w miarę jak poszerza się nasza świadomość oraz lista zachowań i taktów napastników. Jeden epizod wykorzystania seksualnego może mieścić się w kilku kategoriach.

Wykorzystanie seksualne dziecka: wykorzystywanie seksualne dziecka przez dorosłych, starsze dzieci lub mających przewagę rówieśników, którzy poprzez aktywność seksualną osiągają nad nim dominację i kontrolę. Na przykład nakłanianie dziewczynek przez starszych kolegów, by się rozebrały, a następnie obmacywanie ich. Wykorzystanie seksualne może być popełniane przez obcych, ale najczęściej oprawcami są osoby dorosłe lub starsze, które dobrze znają ofiarę i są wobec niej w relacji zaufanego opiekuna. Poza członkami rodziny mogą to być np. przedszkolanka, wychowawca, osoba duchowna, pediatra. etc.

Kaziroddstwo: najczęstsza forma nadużyć seksualnych na dzieciach. Dokonywane jest na dziecku przez członków rodzin, włączając matkę, ojca, macochę, ojczyma, wujków, ciotki, rodzeństwo, kuzynostwo oraz babcię i dziadków,

Molestowanie: wykorzystanie seksualne polegające na stymulowaniu seksualnym ciała dziecka i jego sfer genitalnych, łącznie z penetracją. Ofiarą może stać się osoba w każdym wieku, od niemowlęctwa do dorosłości, jak też i sam napastnik może być dzieckiem, nastolatkiem lub osobą dorosłą.

Gwałt ze strony kogoś obcego: jest to mający wyraz seksualny atak na ofiarę z użyciem przemocy, złości, siły i władzy. Może, ale nie musi, dojść w nim do penetracji otworów ciała ofiary (gwałt oralny, waginalny, analny), a niekiedy napastnika – zwłaszcza gdy jest nim kobieta – za pomocą części ciała ofiary.

Gwałt na randce lub przez znajomego: wykorzystanie seksualne, dokonywane, niekoniecznie z użyciem przemocy, przez kogoś znanego ofierze, najczęściej rówieśnika, któremu zaufała i weszła w relację.

Napaść seksualna: fizyczny atak na konkretne części ciała ofiary, najczęściej z użyciem siły lub przemocy. Określenie to mieści szeroki wachlarz zachowań, od obmacywania w tłoku i ocieractwa, po gwałty na chłopcach i mężczyznach.

Ekshibicjonizm lub obnażanie się: ukazywanie nagiego ciała lub jego seksualnych części i czynności w zamiarze wywołania w ofierze szoku, wstydu, zainteresowania lub podniecenia seksualnego.

Podglądactwo (wojeryzm): dająca gratyfikację seksualną otwarta lub skryta inwazja na prywatność seksualną lub cielesną ofiary. Obecnie ta forma nadużyć bywa przedłużana poprzez zamieszczanie w internecie seksualnych zdjęć ofiary.

Obsceniczne rozmowy (telefoniczne lub na forum towarzyskim): inwazja na czyjąś prywatność za pomocą sugestywnych seksualnie przekazów i słów, obliczona na szok, zawstydzenie, upokorzenie lub podniecenie ofiary.

Sadystyczne wykorzystanie seksualne: zachowania seksualne wobec ofiary, poprzez które oprawca wzbudza w niej uczucia przerażenia, horroru i/lub bólu, gdyż zadawanie cierpienia dostarcza mu podniecenia lub wzmacnia je. Może polegać na wiązaniu dziecka, okaleczaniu go i torturach (aż po zabójstwo), mieć formę quasi-religijnych rytuałów, satanizmu, gwałtów zbiorowych, niewolniczej prostytucji, wsadzania przedmiotów, używania zwierząt do seksu tortur czy zmuszania do patrzenia na cierpienie innych ofiar.

Wyzysk seksualny: dające gratyfikację finansową i/lub seksualną, używanie ofiar – poprzez obrazy pornograficzne lub zmuszanie do ich aktywności erotycznej – w charakterze obiektów seksualnych.

Napastowanie seksualne: wykorzystanie przewagi płci, statusu czy różnicy rang i sił w celu uzyskania kontroli nad ofiarą lub zmuszenia jej do czynności seksualnych. Często ma formę flirtowania lub seksualnych żartów, ale nieraz oznacza mobbing.

Ataki na płęć: wystawianie ofiary na poniżające jej płęć zachowania, które często zawierają seksualne konotacje. Może to być ubieranie chłopca jak dziewczynki lub werbalne upadlanie czy ośmieszanie płęć ofiary.

Wyszydzanie homoseksualne: werbalne lub fizyczne ataki na ofiarę poprzez domniemywanie u niej homoseksualizmu lub poniżanie jej orientacji seksualnej.

Przemoc seksualna: wszelkie akty przemocy – na przykład w formie bicia dziecka – wymierzone w seksualne partie ciała.

Uwaga: Prawne definicje nadużyć seksualnych są znacznie węższe i nie można polegać na nich jeśli chodzi o określanie, co jest seksualnym wykorzystaniem, a co nie. Niestety w większości regionów nie ma aktów prawnych chroniących ofiary przed pewnymi rodzajami przestępstw seksualnych, jak choćby gwałt małżeński, wyszydzanie, napastowanie seksualne czy subtelniejsze formy nadużyć, jak np. ekshibicjonizm kobiecy.

Rozszerzenie definicji seksualnego nadużycia pomaga wielu ofiarom dokładniej określić dawne doświadczenia, jak też lepiej zobaczyć ich skutki. Oto przykład. „W początkach mojego małżeństwa, dziewiętnaście lat temu, opowiedziałam mężowi o 'seksualnym związku' jaki 'łączył' mnie kiedyś z ojczymem” – wspomina Jedna z Ofiar. „Nie było wtedy, w 1969 roku, określenia *wykorzystanie seksualne*, a słowa *gwałt* czy *kazirodztwo* nie pasowały ze względu na brak fizycznej przemocy i pokrewieństwa. Ponieważ użyłam międko wyglądzonych, nieadekwatnych słów, zmiękczenie to nie pozwoliło mężowi dojrzeć pod nimi wykorzystania seksualnego ani jego skutków w moim życiu i naszym związku”. Dla lepszego zrozumienia znaczenie wykorzystania seksualnego w dzieciństwie, jak i dla celów autodiagnostycznych, rozważ proszę cztery poniższe pytania. Odpowiedź 'tak' na którekolwiek z nich oznacza, że doświadczyłaś seksualnego nadużycia.

1. Czy brakowało Ci zdolności do udzielenia w pełni świadomej zgody na aktywność seksualną?

_____ Tak

_____ Nie

Jeśli byłaś napastowana, zawstydzana, manipulowana lub w jakikolwiek sposób zmuszana lub zachęcana do aktywności seksualnej, nie mogło być mowy o pełnej i świadomej zgodzie. Jeśli byłaś pod wpływem alkoholu, narkotyków, leków czy innych substancji zmieniających świadomość, nie mogłaś udzielić pełnej zgody. Tak samo jeśli spałaś, byłaś nieprzytomna lub mentalnie odrętwiała lub jeśli twoja wiedza o seksie nie była pełna. Z powodu swojego wieku, niedojrzałości, małych rozmiarów i dysproporcji sił i wiedzy, dzieci nigdy nie są w stanie udzielić zgody na jakąkolwiek formę dorosłej aktywności seksualnej.

2. Czy dana aktywność seksualna oznaczała zdradę zaufania w bliskiej relacji?

_____ Tak

_____ Nie

Jeśli któraś z osób mających pieczę nad Tobą lub zajmująca wobec Ciebie pozycję autorytetu używała tej sytuacji lub pozycji by zachęcić Cię, nakłonić lub zmusić do aktywności seksualnej, doznałaś wykorzystania seksualnego, a więc seksualnej traumy. To mogło się dzieć w relacji z rodzicem, dziadkiem/babką, dalszym krewnym, rodzeństwem, nauczycielem, księdzem, niańką, terapeutą, czy pracodawcą wykorzystującymi swój status do uzyskania seksualnej gratyfikacji. (Nie ma znaczenia nawet to, jeśli byłaś ciekawa lub sama inicjowałaś te zachowania – do zdrady dochodzi tak samo, gdy opiekun na nie odpowiada.)

3. Czy seksualna aktywność nosiła cechy manipulacji, przemocy lub kontroli nad tobą?

_____ Tak _____ Nie

Wykorzystanie seksualne oznacza każda sytuacja i czynność seksualna, w związku z którą byłaś ograniczana, szantażowana, straszona albo pod presją fizyczną lub emocjonalną. Każdy człowiek powinien móc sam decydować o tym, co się z nim dzieje fizycznie. Jeśli ktoś zabrał Ci to prawo poprzez kreowanie sytuacji seksualnej, doszło do seksualnego nadużycia.

4. Czy czułaś się potem wykorzystana, użyta?

Wreszcie, pod kątem zdrowienia seksualnego, najbardziej liczą się Twoje uczucia. Jeśli mówią Ci one, że coś było nie w porządku, to na pewno tak było. Uczucia się nie mylą i nie mają powodu, by kłamać. Są utrwalone i nie mogą być wymazane. Gdy podpowiadają Ci, że byłaś wykorzystana seksualnie, to byłaś. Musisz im ufać niezależnie od tego, co inni mówią. To Twoje uczucia, a nie cudze opinie, mówią Ci, czy dane zdarzenie miało na Ciebie negatywny wpływ. Tylko to się liczy.

Lecząc ofiary wykorzystania opieram się, w perspektywie seksualnej, na następującej roboczej definicji: Wykorzystanie seksualne jest krzywdą wyrządzoną seksualności danej osoby poprzez seksualną dominację, manipulację i wyzysk. Krzywda ta okrada ofiarę z części lub wszystkich jej seksualnych praw. Jeśli zostają one pogwałcone w wyniku nadużycia, seksualność ofiary ponosi trwałą szkodę.

W trakcie wielu lat pracy terapeutycznej wyodrębniłam osiem praw, które nas chronią i pozwalają rozwijać pozytywne postawy i zachowania seksualne:

PRAWA SEKSULANE

- Prawo do rozwijania zdrowych postaw wokół seksu
- Prawo do seksualnej prywatności
- Prawo do ochrony przed cielesną inwazją i szkodą
- Prawo do mówienia „nie” zachowaniom seksualnym
- Prawo do kontrolowania dotyku i kontaktu seksualnego
- Prawo do przerywania podniecenia odczuwanego jako niemiłe lub niewłaściwe
- Prawo do kształtowania seksualności zgodnie z własną orientacją seksualną
- Prawo do cieszenia się zdrową seksualną rozkoszą i satysfakcją

Napastnicy seksualni, przekreślając wiele z tych praw, wprowadzają zamęt w psychikę ofiar. Zazwyczaj traktują je jako obiekty seksualne i używają do zaspokajania swoich żądz,

emocjonalnych i seksualnych. Ignorują przy tym ich prawa i pozostawiają w poczuciu bezsilności. Racjonalizują swoje czyny w taki sposób, by pomijać potrzeby i uczucia swoich ofiar oraz ukryć ich krzywdę. Wykorzystanie seksualne do skrajnie egoistyczny akt i choć sami oprawcy zwykle wmawiają sobie i swoim ofiarom, że jest inaczej, akt ten nigdy nie wydarza się przypadkiem. Napastnicy albo w pełni świadomie i intencjonalnie krzywdzą swoje ofiary, albo dopuszczają się zachowań, o których wiedzą, że niosą krzywdę. Tak czy inaczej, obrabowują oni ofiary ze ich seksualnych praw.

Dopuszczenie do siebie świadomości wykorzystania seksualnego w dzieciństwie wymaga od nas znacznie więcej, niż znajomości pojęć i definicji dotyczących form tych nadużyć i przyznania, teoretycznie, że mamy seksualne prawa. Musimy podważyć specyficzne blokady nie pozwalające nam na pełnie rozeznanie wykorzystania seksualnego i jego skutków. .

POKONANIE BLOKAD PRZED UZNANIEM WYKORZYSTANIA SEKSUALNEGO

Może być Ci trudno dopuścić do świadomości własne wykorzystanie, jeśli masz którąkolwiek z trzech poniższych blokad:

- Poczucie niejasności, jak zakwalifikować to doświadczenie
- Zamęt co do specyficznej natury Twojego wykorzystania
- Trzymanie się osobistych zaprzeczeń i obwiniania siebie

Przyjrzenie się tym trzem głównym blokadom i podważenie ich pomoże Ci otworzyć sobie początek drogi do odzyskania siebie.

Blokada pierwsza: Poczucie niejasności, jak zakwalifikować to doświadczenie

Ofiary mają zazwyczaj trudności w odróżnieniu wykorzystania seksualnego od innych doświadczeń. Możemy nie wiedzieć, gdzie przebiega granica między nimi a nadużyciem, albo jak ocenić dane doświadczenie.

Ten krótki fragment książki autorstwa Wendy Maltz, znanej w USA specjalistki od seksualnego leczenia osób wykorzystanych w dzieciństwie, pokazuje powszechny i bardzo szkodliwy mit, podtrzymujący ślepotę społeczeństwa na wykorzystywanie dzieci płci męskiej, i na to, że molestują je również kobiety. W przykładzie opisanym przez Wendy Maltz, nieświadomość Dona Johnsona odnośnie jego wiktyimizacji seksualnej wynika zapewne ze zrozumiałej u ofiar potrzeby chronienia się przed bólem swoich wspomnień (co zapewnia on sobie zapewne poprzez m.in. swoje uzależnienie od seksu). Jednak nieświadomość autorki programu ma, jak można domniemywać, podłoże kulturowe – chyba, że równolegle Barbara sama też była w dzieciństwie ofiarą molestowania, na co miała statystycznie 1/3 szans; wtedy jej brak reakcji mógłby mieć też podłoże osobistej obrony.

Niedawno (koniec lutego 2008) onet.pl podał informację, że w Anglii skazano na sześć lat więzienia nauczycielkę, dojrzałą kobietę, za to, że utrzymywała stosunki seksualne z wieloma swoimi uczniami z gimnazjum. Od razu pomyślałem, że gdyby skazana nauczycielka była mężczyzną, a ofiary nieletnimi uczennicami, wyrok byłby wyższy. Potem zerknąłem na komentarze, jakie czytający mogą zamieszczać pod każdą wiadomością. Mimo, że spodziewałem się zaprzeczeń, byłem w szoku. Ludzie pisali, że sami chcieliby iść na sześć lat do celi z taką nauczycielką, że objawem choroby, dewiacją i nadużyciem są nie jej zachowania, ale wyrok na nią, i że sami chcieliby należeć do grona takich „szczęściarzy”. Czytając, poczułem jak z postów bije gęsty klimat pożądania tego rodzaju doświadczeń i rozgoryczenia z powodu ich braku – ale także i złości mogącej być reakcją emocjonalną czytających na niewygodną prawdę. Przejrzałem ponad siedemdziesiąt pierwszych postów (z ich wyjątkowo długiej listy) i nie znalazłem nikogo, kto choćby w małym stopniu wyrażał zastrzeżenia do praktyk nauczycielki lub kto choć trochę zawahałby się: „a może tym chłopcom stała się jednak krzywda?”

Nie wiem, czy wpisywały się jakieś kobiety, jeśli tak, to raczej niezbyt licznie. Przypuszczam, że odstręczał je od wypowiedziania się fakt, że płęć żeńska okazuje się nie taka niewinna, i że pedofilia dotyczy także kobiet – i nie tyle obcych dziecku, ile jego matek, ciotek, babć, przedszkolank, itd. W moim przekonaniu, opartym na zwierzeniach wielu znanych mi ofiar, pedofilia jest u kobiet zjawiskiem równie częstym, jak u mężczyzn. Nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, opieram się tylko na własnych obserwacjach i tym, że w świecie traumatologii coraz więcej i częściej mówi się o seksualnym wykorzystywaniu dzieci przez kobiety. Nawiasem mówiąc, kiedy odkryto i zdefiniowano chorobę alkoholową, przez wiele lat sądzono, że dotyka ona jedynie mężczyzn. Myślę, że u podłoża obydwu mitów leżą podobne stereotypy społeczne dotyczące kobiet. Obalenie ich nie przychodzi łatwo ani szybko. Ta prawda wzbudza u większości ludzi gwałtowne zaprzeczania i opór. Przypomina mi się dowcip, opowiadany w kręgach terapeutów zajmujących się leczeniem ofiar, a będący kąśliwą ripostą dla każdej zaprzeczającej osoby: „Nie martw się: temat molestowania seksualnego ma coś do zmoolestowania u każdego” (Don't worry: sexual offending has to offend something in everyone).

Marzec 2008 Robert TULO Waśkiewicz
współzałożyciel i V-ce prezes Stowarzyszenia 'KONIEC MILCZENIA'

Historia Anity

Patrząc wstecz na moje życie i przypominając sobie zdarzenia jakie wiodły do wykorzystania mnie, nie znajduję żadnych szczęśliwych wspomnień. Jestem pewna, że musiały być jakieś dobre chwile, ale żadnych nie mogę odnaleźć. Nigdy nie czułam się kochana ani bezpieczna. Ojciec był zawsze pijany i stawał się coraz bardziej brutalny i oprawczy dla matki. Strasznie się go bałam. Matka zawsze była zmęczona i przepracowana i nie pamiętam, by kiedykolwiek się uśmiechała. Żadne z nich nie dawało mi miłości i czułych uczuć, a ja tak rozpaczliwie potrzebowałam być kochana. Robiłam co było w mojej dziecięcej

mocy, by tę miłość sobie zaskarbić, ale nigdy mi to się nie udawało. Byłam nieśmiałym, niezdarnym dzieckiem – stałym przedmiotem dokuczania i ośmieszania, w domu i w szkole. Z wiekiem stawałam się coraz bardziej zawstydzona i niepewna. Nie miałam koleżanek i byłam totalnie samotna.

W końcu ojciec wyniósł się z domu do kochanki. Przez pewien czas przychodził jeszcze czasem zobaczyć się ze mną, ale coraz rzadziej i rzadziej. Z chwilą, gdy starsza siostra wyprowadziła się do niego, całkiem przestałam widywać ich oboje. Miałam już dziesięć lat i byłam teraz najstarszą dziewczynką z rodzeństwa. Wracałam z szkoły do pustego mieszkania, robiłam wszystkie prace domowe, gotowałam obiad dla starszego brata i młodszej siostry.

W tym czasie rozchorowałam się poważnie. Stwierzono cukrzycę i dwa miesiące leżałam w szpitalu nie mając wcale chęci wyzdrowieć. Odwiedzała mnie jedynie czasem matka, ale było jej trudno ze względu na pracę. Jej wizyty wpędzały mnie w poczucie winy. I tak miała już okropne życie, a teraz, gdy się troszkę zaczęło poprawiać, popsułam to swoją chorobą, stając się dla niej jeszcze większym ciężarem niż dotychczas.

W czasie gdy leżałam w szpitalu, matka ponownie wyszła za męża, a gdy wróciłam do domu, ojczym zaczął strasznie nade mną skakać. Poczulałam się wyjątkowa; nigdy nie miałam takiej specjalnej uwagi i uwielbiałam ją. Przy okazji pokazywałam swoją wyższość bratu i siostrze: „Jestem jego ulubienicą, on mnie naprawdę kocha” – mówiłam. Rzuciałam się na niego. Gdy tylko siadał, wskakiwałam mu na kolana i zarzucałam rączki na szyję, a on całował mnie i tulił. Czułam się wybrana. Zaczęłam do niego mówić tatusiu’, będąc pewna, że mam wreszcie prawdziwego ojca, który mnie naprawdę kocha.

Wkrótce zauważyłam, że w obecności innych nie jestem przez niego przytulana tak często, jak w sytuacjach sam na sam, ale tłumaczyłam to sobie, że ojczym nie chce tym widokiem wzbudzać zazdrości mojego rodzeństwa. Zaczął też zabierać mnie na długie przejażdżki autem. Parkował na odludziu i zaczynał mnie całować, ale te pocałunki były jakiegoś innego... wilgotne i mokre... Nie lubiłam ich, ale nie ośmieliłam się mu tego powiedzieć. Zaczął też dotykać mnie we wszystkie miejsca ciała. Czułam się z tym bardzo niezręcznie i nic z tego nie rozumiałam. Nie chciałam, by tak robił, on jednak za każdym razem robił to częściej i wyraźniej, Zaczynał przy tym jakoś dziwnie oddychać, sapać, a ja zaczynałam się go poważnie bać.

Mama teraz pracowała głównie na noc, a ojczym zaczął powtarzać, żebym nie szła spać ze wszystkimi i siedziała z ni dłużej. Mówił mi, że mnie kocha, ale żebym nikomu o tym nie mówiła, bo nikt tego nie zrozumie i będę mieć wtedy kłopoty. Trzymałam więc te specjalne chwile w tajemnicy, bo on mnie tak bardzo kochał. To było coś tylko między nami. „Rozumiesz przecież, Anita, że robię ci te rzeczy tylko dlatego, że cię kocham. Nie bój się, nie skrzywdzę cię. Polubisz to, zobaczysz, obiecuję. Kocham cię.” Jednak mnie krzywdził. To było okropne. Robił mi potworne rzeczy i strasznie się bałam. Robiąc to, przez cały czas mówił, jakie to wszystko cudowne. „Dobrze ci, Anita? Lubisz to, prawda? Mówiłem ci, że to polubisz, prawda?” Bałam się tak strasznie, że nie śmiałam się nawet poruszyć. Moje ciało było sztywne i łzy płynęły mi po policzkach. On jednak dalej był w świecie swoich fantazji, wierząc, że mi sprawia radość.

Okazał się do cna zdeprawowany i do dziś czuję się chora na myśl o tym, co mi robił. Kiedy się podniecał, zaczynał się ślinić, obśliniał mnie całą, sapiąc i chrząkając jak świnia. Rozpaczliwie starałam się krzyknąć. Otwierałam usta, ale nie wydobywał się z nich żaden

dźwięk. Czułam się chora i odłączona. Wszyscy nauczyciele przypisywali to cukrzycy, o którą nie martwiłam się wcale i celowo podsycala tę chorobę. Kilka razy udało mi się trafić do szpitala na badania i ustabilizowanie i to były jedyne momenty ulgi od niego.

Mając czternaście lat byłam w szkole takim dziwadłem, że wszystkie dzieciaki drwiły ze mnie. Któregoś dnia kilka dziewczyn zaczęło mi dokuczać, pijąc do tego, że nigdy nie byłam z chłopakiem i starając się mnie zagiąć różnymi głupimi pytaniami na temat seksu. Czy próbowałam tego i tamtego i czy ktoś mi to czy tamto robił. Poczulałam się tak przybita tym dociekaniem, że wybuchłam płaczem, mówiąc im, by się odczepiły, bo w istocie mam więcej doświadczeń seksualnych niż one mogą sobie wyobrazić, że jest możliwe. Jedna z nich upierała się nadal, chcąc sprawdzić czy rzeczywiście wiem o czym mówię, więc jej opowiedziałam. Była w szoku i w rezultacie zaciągnęła mnie do szkolnego psychologa.

Szkolnemu psychologowi byłam w stanie powiedzieć tylko tyle, że ojczym robi mi te rzeczy. Było to wszystko, co kiedykolwiek komuś powiedziałam. Psycholog następnie powiedział matce. Strasznie się bałam spotkania z nią. Czułam się tak, jakbym kolejny raz złamała jej życie. Jej pierwsze słowa brzmiały: „Dlaczego mi wcześniej tego nie powiedziałaś. Dlaczego nie powiedziałaś komukolwiek?” Zdawało się, że to ją głęboko dotknęło i moje poczucie winy sięgnęło zenitu. Obiecała mi sprawić, że to się więcej nie powtórzy, po czym nigdy więcej nie wracała do tego tematu. Seksualne ataki ojczyma ustały na kilka tygodni, po czym któregoś razu przyszedł do mnie powiedzieć, jak strasznie jest mu przykro. Przepraszając mnie i płacząc, objął mnie i przytulił i wszystko zaczęło się od nowa. Po jakimś czasie powiedziałam matce, że on zaczął mi to robić znowu, a ona znów obiecała, że go powstrzyma. W tym czasie ojczym miał już pewność, że każda rzecz ujdzie mu na sucho, więc nawet nie czekał aż matka wyjdzie z domu. Atakował w każdej sytuacji. Nigdy nie wiedziałam gdzie się pojawi, jak się na mnie zasadzi. Manewrował. Mogłam być pewna, że wyszedł z domu, więc ryzykowałam przemknąć się do łazienki, a wtedy pojawiał się nie wiadomo jak i skąd.

Moje życie zmieniło się w koszmar. Uznała, że jedynym sposobem położenia temu kresu jest skończyć ze sobą więc wzięłam cały zapas insuliny i zapadłam w śpiączkę. Odratowano mnie i posłano do dziecięcego psychologa. Który uznał, że wszystkie moje problemy biorą się stąd, że jak byłam malutka przezywano mnie „nogi-iksy.” Po tej ‘terapii’ byłam tak zrozpaczona, że odważyłam się pójść do pubu. Odkryłam, że trochę makijażu, parę odpowiednich ciuchów, i jestem bez problemów obsługiwana. Tego wieczoru znalazłam sposób na znieczulenie. Nie rozwiązywało to problemu, ale przynajmniej mogłam go teraz znieść. Zaczęłam wagarować. Zamiast iść do szkoły, znikałam w parku z butelką wódki. Nauczyciele zdawali się nic nie zauważać. Zaczęłam wypuszczać się co wieczór. Po prostu wchodziłam do pubu i zawsze znalazł się ktoś, kto mi stawiał drinki. Stale byłam pijana i spałam każdym, kto się nawinął. Na niczym mi nie zależało. Paliłam ‘browna’ (heroinę) i brałam ‘kwas’ (LSD), cokolwiek, byle nic nie musieć czuć.

Wtedy któregoś dnia dość z którym się przespałam zakochał się we mnie i poprosił mnie o rękę. Miałam już szesnaście lat i powiedziałam ”tak”. Matka zgodziła się i to było to: po miesiącu byliśmy małżeństwem. Wkrótce potem odwieziono mnie na sygnale do szpitala z ostrym uszkodzeniem wątroby. Usłyszałam, że muszę uznać alkohol za truciznę i nie wypić ani drinka przez następne trzy lata. Zamiast tego weszłam w obsesję na punkcie urodzenia dziecka i po kilku poronieniach udało mi się. Dziecko – to była ta bezwarunkowa, upragniona miłość, na którą całe życie czekałam.

Nasze małżeństwo było jak ponury żart. Nic między nami nie było, każde z nas wiodło oddzielne życie. Długimi okresami nie było żadnego seksu, wymówka za wymówką, aż już absolutnie nie mogłam wytrzymać. Ale po kontakcie znów się zatrzaszkiwałam. Na szczęście za już pierwszym razem po tym jak urodziłam córeczkę zaszłam znów w ciążę i mając źródło wymówek, nie musiałam się martwić aż do drugiego porodu. Gdy przyszedł na świat nasz synek, zaczęłam bardzo chorować i teraz to było usprawiedliwieniem. W końcu usiałam przejść poważną operację. Kiedy doszłam do siebie, mąż już całkiem stracił seksualną ciepłowość. Któregoś wieczoru wrócił pijany i zgwałcił mnie. Z tego poczęło się nasze trzecie dziecko, a gdy przyszło na świat, spakował manatki i odszedł od nas.

Wpadłam teraz w obsesję diet i po krótkim okresie anoreksji, okazałam się bulimiczką. Jedzenie i wymiotowanie zawładnęło moim życiem, stając się jedynym sposobem radzenia sobie, jaki mam. Głęboko w środku nienawidzę samej siebie. Czuję się rozpaczliwie samotna i nieszczęśliwa. Nie mogę jednak przyspieszyć życia, by mieć je już szybko za sobą. Po rozpadzie małżeństwa miałam kilka katastrofalnych związków – jakkolwiek bym się starała, nic w nich nie działało. Nienawidzę seksu i mężczyzn i strasznie trudno mi zaprzyjaźnić się z kimkolwiek. Strasznie się napinam, aby moje życie funkcjonowało. Uwielbiam moje dzieci, lecz czuję, że nie daję im tego, na co zasługują. Staram się jednak i może któregoś dnia mi się uda.

Wygląda na to, że wszystko, za co się biorę, zawodzi, a im bardziej próbuję, tym bardziej powiększam mój życiowy bałagan. Po rozpadzie małżeństwa wprowadziłam się do innego domu, by zacząć wszystko od nowa. Już za pierwszym razem jednak, gdy przyjąłam pewną praktyczną pomoc od mężczyzny, skończyłam jako jego więzień we własnym domu. Przez trzy dni trzymał mnie zamkniętą i wiele razy gwałcił. Potem wpadałam w związek z facetem, który był tak manipulujący i zaborczy, że żywcem przypominało to sytuację z mojego dzieciństwa. Po tak wielu okropnych doświadczeniach zastanawiam się, czy to ja jestem przyczyną tego wszystkiego. Moja córeczka była molestowana seksualnie przez mężczyznę na obozie wakacyjnym. Zastanawiam się, czy wszyscy mężczyźni to gwałciciele i zbrodniecy. Może to oni są normalni i tylko ja jestem problemem...

Ostatnio pokładałam zaufanie i nadzieję w Bogu, co mnie napędza, podtrzymuje i pozwala choć trochę wierzyć w siebie. Powoli i stopniowo odzyskuję pewność i ponownie z nadzieją zaczynam życie od początku.

Historia Grahama

Moja historia to pasmo fizycznych, psychicznych i seksualnych nadużyć, jakim podlegałam przynajmniej od piątego roku życia. Mam pewne wspomnienia molestowania z okresu, gdy byłem jeszcze mniejszy, ale są niewyraźne i nie umiem nadać im dokładnego sensu. Przez pierwszy rok życia zajmowała się mną ciotka – zapewne dla dobra dziecka – do czasu gdy matka wzięła mnie z powrotem. Zawsze wiedziałem, że matka mnie nie lubiła, ale ciężko mi pogodzić się z prawdą, że nie chciała mnie od urodzenia. Pewnie lepiej byłoby dla mnie, gdyby zdecydowała się na aborcję, niż wydanie mnie na świat i życie, jakie mnie na nim czekało.

Od kiedy pamiętam, matka stale mnie zawstydziała i raniła na oczach znajomych i każdego, kto akurat był w pobliżu. Zawsze nazywała mnie małym bękartem. Jak byłem mały i

zrobiłem sobie na twarzy rysunek długopisem, zdrapała mi go ze skórą tak, że krwawiłem. Któregoś razu próbowała mnie zabić. Zaczęła mnie topić w wannie, trzymając mi głowę pod wodą. Z tego powodu, jak myślę, że obudziłem się z mokrą pieluchą. Wciąż widzę tę jej twarz nad sobą spod wody. Okładała mnie przy tym klapsami i wymachiwała pięścią tak, jakby chciała rozbić mi nos. Całą głowę miałem zanurzoną i oczy szeroko otwarte z przerażenia, więc dobrze widziałem ten jej grymas złości na jej twarzy. Próbowałem oddychać, ale nos i usta napełniały mi się wodą. Pamiętam, jak walczyłem o Życie i jak potem kaszlałem na podłodze łazienki. Potem zwlekła mnie na dół po schodach, przełożyła sobie przez kolano i sprawiła lanie, mówiąc, że więcej mam tego nie robić.

Zazwyczaj odsyłano mnie spać już o siódmej i własny płacz kołysał mnie do snu. Zasypiając, nigdy nie wiedziałem, czy obudzę się w swoim łóżeczku, czy u niej. Kładła się zwykle koło jedenastej i już po pół godzinie słyszałem jej rzewny głos, który mnie wołał. W nadziei, że przestanie, udawałem mocny sen, ale nie przestawała nigdy. Wołała coraz głośniej i głośniej, a ja leżałam aż do chwili, gdy w jej głosie pojawiała się nuta złości. Wiedziałem, że jeśli szubko nie odpowiem, wtargnie do mojego pokoju i dosłownie zawlecze mnie do swojego łóżka. Jeśli zobaczyła, że się zmoczyłem, dostawałem lanie. Doszedłem do punktu, w którym reagowałem już na jej pierwsze wołanie, wskakując jej do łóżka, co odraczało lanie do rana. Kiedy znalazłem u niej w łóżku, przytuliła mnie do swojego ciała. Nie lubiłem tego, bo wiedziałem co będzie dalej. Dalej, powoli pocierała swoimi wstrętnymi łapami całe moje ciało, przyciskając do siebie coraz ciaśniej. Starłem się odwracać głowę od jej oddechu nasiąkniętego nikotyną i piwem, gdy wcierała mi w krocze i odbyt płyn dla dzieci. Robiła to długo i coraz agresywniej, miętosząc moje genitalia i ściskając je w zamkniętej dłoni. Drugą rękę w tym czasie podkładała pode mnie i wsadzała mi palce w odbyt. To bardzo bolało, ale starałem się nie płakać aby jej nie rozzłościć, czyli uniknąć lania. Następnie przesuwiała się na krawędź łóżka, przyjmując pozycję porodową... Nie mogę się zmusić do opowiedzenia, co działo się potem. Nie radzę sobie nawet z samymi myślami o tym, nie mówiąc już o życiu z tym. Napawa mnie kurewskim wstrętem to, że zmuszała mnie do kopulowania i oralnego seksu. Świadomość tego jest dla mnie tak degradująca, że wciąż wolałbym zapomnieć, bo przecież to nie była obca osoba, ale własna matka.

Jej kochanek przychodził i regularnie zostawał na noc. Jeśli nie chciałem zrobić czegoś, co oni chcieli, rozbierała mnie go naga i kładła spać w zimnej spiżarni, mówiąc że czeka tam na mnie Sinobrody lub Czarny Lud. Któregoś wieczoru, gdy wypuściła się na miasto z koleżankami, pilnował mnie jej kochanek. Jak tylko zostaliśmy sami, posadził mnie sobie na kolanach, podkładając dłoń pod mój tyłek. Wkrótce poczułem jego palce w odbycie. Potem nałożył sobie na członek jakiś lubrykant i zgwałcił mnie analnie. Krzyczałem z bólu i zsiakałem się w łóżko. Dostałem lanie za jedno i drugie. Do tej pozy nie znałem tak rozdzierającego bólu. Na koniec dał mi trochę pieniędzy i kazał milczeć.

Często brali mnie do ich łóżka i musiałem im robić różne rzeczy, o jakich żaden przyzwoity rodzic nie mógłby nawet pomyśleć. To było ohydne. Nie miałem pojęcia, że seks z nią, z nim lub z obojgiem jest czymś złym, bo ni znałem niczego innego. Nie rozumiałem tylko dlaczego to nieraz musi tak bardzo boleć. To wszystko trwało aż do jej śmierci i jestem pewien, że gdyby żyła, trwałoby nadal. Chciałem, by mi ktoś pomógł i ich powstrzymał. Starłem się spełniać ich zboczone życzenia, bo czasem byli dla mnie mili, jeśli wszystko zrobiłem, jak należy.

Matka pozwalała mi w piątki zabierać mnie do jego domu. Odprowadzał mnie powrotem w niedzielę. Zwykle czyniła pewne rytualne przygotowania przed jego przyjściem. Ściągała mi spodnie, przekładała przez kolano, wsadzała dwa czopki przeczyszczające w odbyt i kazała siedzieć, aż się rozpuszczą. Potem przestała stosować czopki. Kładła mnie na desce nad wanną, wtykała mi w odbyt wąż od prysznicza i odkręcała wodę. Płukanie bolało jak cholera. Była brutalna i często krwawiłem. Widok krwi przerażał mnie, jej jednak to nie obchodziło. Zmuszała mnie do noszenia pieluchy, także do szkoły, aby krew nie przesiąkała przez spodnie. Krwawienie nie powstrzymywało jej, ani jego, przed uprawianiem ze mną seksu i penetracją analną.

Nienawidziłem chodzić do jego domu. Były tam zawsze inne dzieci i jednym z najgorszych przeżyć było rozbieranie mnie przy nich zostawianie gołego z nimi w pokoju z zabawkami. Przewijały się też tłumy dorosłych. Jedni byli dla mnie mili, inni nie odzywali się wcale. Musiałem im robić różne rzeczy, najczęściej był to oralny seks. Niektórzy mnie bili, niektórzy wtykali mi w odbyt różne ostre przedmioty. Tylko nieliczni chcieli mnie traktować tak, jakbym był ich dzieckiem. Matka wiedziała, co się dzieje jego domu i udostępniała mnie, w charakterze prostytutki, innym mężczyznom, kobietom i dzieciom.

Kiedy miałem dziewięć lat, uciekłem. Po dwóch dniach matka zawiadomiła policję. Znalaziono mnie na dworcu, gdzie nocowałem i odwieziono do domu. Chciałem móc opowiedzieć policji, dlaczego uciekłem, ale bałem się tego, co mogą mi zrobić. Poza tym wierzyłem, że to wszystko moja wina i że nikt mi nie uwierzy. Kiedy policjanci wyszli, matka i jej kochanek rozebrali mnie do naga i sprali pasem tak, aż pokryłem się pręgami. Od tej pory posłusznie robiłem wszystko, co tylko chcieli, nawet rzeczy najbrudniejsze z brudnych.

Matka miała wiele prób samobójczych, po których to ja musiałem dzwonić po ambulans. Jak miałem piętnaście lat, w końcu jej się udało. Ostatni raz widziałem jej kochanka jak miałem siedemnaście lat. Wracałem z nocnego wypadu do Leeds. On i jego trzech kumple osaczyli mnie w toalecie publicznej i zgwałcili przy kibicującym dopingu dwóch kobiet, które z nimi były. Rzucili mnie na ziemię i skopali, nie byłem w stanie nic zrobić, tylko błagać ich bez skutku, by przestali. Zaczął od tego samego zwrotu co zawsze: „czy będziesz dla mnie miły? mamy tyle rzeczy do zrobienia”. Gdy rozpiął rozporek, trzech pozostali dosłownie zerwali ze mnie spodnie, bieliznę i rozpostarli mnie. Dwie dziwki zaczęły skandować: „przejeb go, przejeb go!”. Nie zapomnę tego do końca życia. Wszyscy po kolei zgwałcili mnie analnie, po czym zmusili jeszcze go oralnego seksu. Potem zostawili mnie krwawiącego na posadzce, grożąc, że mnie znajdą, jeśli pójdę na policję. Zamknąłem się w sypialni na trzy tygodnie, aż w końcu włamano się do mnie i umieszczono w klinice psychiatrycznej na rok.

Nie wiem jak to jest mieć matkę. Matkę, które okazuje czułość i obejmuje, by dać poczucie bezpieczeństwa i opieki. Nienawidziłem siebie i rozpaczliwie chciałem się oczyścić, usunąć to ze środka. Myłem się obsesyjnie, szorowałem, drapałem skórę do krwi, wyciskałem, żeby usunąć z siebie moich oprawców. Brałem środki przeczyszczające i wymiotowałem, ale nic nie pomagało. Byłem pełen wstydu, jak szambo, i nigdy nie miałem poczucia, by moje ciało lub dom były wystarczająco czyste. Wiele razy próbowałem się zabić, ale teraz już tego nie zrobię; mam dzieci, które mnie potrzebują i zależy mi na nich. Nieraz wciąż zalewają mnie fale wspomnień, lub wybuchają jak bomba. Mimo, że matka już dawno nie żyje, wciąż nie mogę przejść do łazienki nie słysząc jej głosu, który mnie woła i nie czując jej popchnięć. Obok tych halucynacji mam koszmary nocne i dzienne, ataki paniki,

retrospekcje, wtargnięcia. Nadużycia seksualnie zamknęły mnie na okazywanie uczuć żonie i dzieciom. Boleję nad udręką, jaką żonie i dzieciom sprawiają moje blokady, jak też moje krzyki i odcinanie się od wszystkich i wszystkiego w życiu. Bez końca spędzam dni zamknięty w swoim pokoju, karząc się w ten sposób za ocean złych wspomnień.

Kilka lat temu znalazłem się w głębokiej depresji. Przechodząc kolejny kryzys życiowy, nie zaznawałem znikąd wsparcia. Żona, która szukała dla mnie pomocy, przekonała się, że wszystkie jej formy są obliczone dla kobiet. Fakt ten wzmocnił we mnie przekonanie, że mężczyznę można gwałcić, chłopca używać jako prostytutkę – żadna sprawa... W końcu dostałem skierowanie do psychologa klinicznego, Wzdragałem się przed pójściem i żona musiała mnie popychać, ale po wizycie okazało się, że nie było tak źle, jak się bałem. Poczulem wielką ulgę. Od tej pory biorę regularne, cotygodniowe sesje. Pomaga mi już samo doświadczanie mówienia i otwierania się przed kimś, kto rozumie i komu zaufałem. Świadomość ta uwalnia mnie od złych myśli na własny temat. Dziś czuję się dużo lepiej z samym sobą. Coraz mniej się izoluję i choć to wcale nie koniec terapii, radzę sobie z życiem o wiele, wiele lepiej.

Historia Pam

Moja mamusia i tatuś musieli wziąć ślub, bo nieoczekiwanie zapowiedziałam się na świat. Przez całe dzieciństwo czułam, że to dlatego tak źle mnie traktują... Nigdy nie kupowali mi ubrań, butów, mundurków do szkoły, itd. Wdrożyli mnie do niańczenia młodszego brata i dwóch sióstr. W efekcie robiłam całe pranie, sprzątanie i prasowanie.

Pewnej soboty, gdy miała dwanaście lat, mama wyszła po zakupy, a ojciec jak zwykle został w domu by nas pilnować. Poszłam na górę, by zapakować prezent na urodziny dla mamy. Nie udawało mi się, więc na górę, do pokoju brata, przyszedł ojciec – żeby mi pomóc, jak sądziłam. Kiedy chciałam wyjść, chwycił mnie w drzwiach, zaciągnął na łóżko i wywlekł mi koszulę ze spódnicy. Zaczęłam krzyczeć i kopać, nikt jednak nie przyszedł z pomocą.

Zaczął mnie obmacywać i ssać moje pączkujące piersi, a potem ściągnął mi majtki. W dalszym ciągu krzyczałam i wierzgałam. Brat wszedł na górę pytając: „Co się tu dzieje?” lecz nie dowiedziawszy się wrócił na dół, bo ojciec z miejsca zagroził mu laniem.

Teraz starał się mnie uciszyć. Powiedział, że mi to sprawi przyjemność. Gdy skończył, wyszedł, zostawiając mnie płaczącą w poduszkę. Po chwili wrócił, już ubrany, i krzyknął: „Ubierz się zanim matka wróci!” Powlekłam się do łazienki. Po chwili wtargnął, zerwał mi stanik i zostawił samą...

Przez wiele lat stale komentował moją seksualność i gdy tylko zaczęłam miesiączkować, próbował „ustawić” mnie na pigułkach. To było wkrótce potem jak mnie zgwałcił. Odtąd gwałcił mnie przez ponad dwa lata.

Cały czas miałam koszmary, nocą i dniem. Stałam się wycofana, zgryźliwa i wyzywająco-prowokująca. Czułam się tak, jakby całe moje ciało roilo się od robactwa. Czułam się zbrukana i użyta. Taki sam rodzaj wykorzystywania spotykał mnie już wcześniej, ze strony innego, starszego członka rodziny. Wtrąciło mnie to w przekonanie, że jestem inna niż reszta dziewczynek. Byłam z tym sama jedna. Przez głowę stale przelatowały mi lęki przed ciążą.

Wspomniałam o gwałcie oficerowi z NSPCC (National Services for Prevention of Cruelty to Children), który wizytował nasz dom. Nie zainteresowała go ta informacja. Ponieważ matka często komentowała zmiany w moim zachowaniu, powiedziałam jej. Nazwała mnie kłamczuchą, którą trzeba było utopić zaraz po urodzeniu. Nich nie kwapił się mi pomóc, więc przedawkowałam leki, ale za słabo wyładowała z powrotem w domu.

Mając siedemnaście lat zakochałam się w przyszłym mężu, dwanaście lat starszym ode mnie. Wyprowadziłam się do niego i końcu wzięliśmy ślub, ale on nie umiał zaakceptować ani tego, czego doświadczałam wcześniej, ani planów posiadania dzieci. Okazał się być dokładnie taki sam, jak mój ojciec. Bił mnie regularnie i gwałcił. Odeszłam i złożyłam pozew o rozwód.

Po rozwodzie rozwiła się do reszty moje zaufanie do mężczyzn, koszmary jednak trwały nadal. Po półtora roku spotkałam mojego drugiego męża. Odgadł, że coś złego musiało się dzieć między mną a ojcem, więc opowiedziałam mu moją historię. Był pierwszym człowiekiem, któremu opowiedziałam to wszystko i który mnie słuchał, współczuł i rozumiał. Pół roku później zaszłam w ciążę i urodził się nam syn. Po roku wzięliśmy ślub. Od tego momentu zaczęłam cierpieć na depresję i agorafobię. Myślałam, że to wyrosło z trudów radzenia sobie z dzieckiem, z ciągłej pracy i z odejścia od rodziców. Po wizycie u lekarza ogólnego zdałam sobie jednak sprawę, że te stany są wynikiem dawnego wykorzystania w dzieciństwie. Lekarz skierował mnie do psychiatry. Ten niewiele mi pomógł, bo był facetem, ale posłał mnie do klinicznej psycholog, która prowadziła grupę dla kobiet molestowanych w dzieciństwie.

Emocje na grupie pracowały na najwyższych obrotach. Uwolniłam cały ten potworny epizod. Przez sen często rzucałam się z pięściami na męża, wyłam i krzyczałam na ojca w moich koszmarach. Stałam się silnie depresyjna. Po trzech miesiącach grupy skonfrontowałam się z matką i ojcem, zamykając ich w moim domu i mówiąc im, jak bardzo ich nienawidzę i za co. Matka w końcu mi uwierzyła. Gdy tylko wyszli, poczułam niesamowitą ulgę, jakby głaz spadł mi z klatki piersiowej. Teraz mógł zacząć się proces zdrowienia.

Obecnie umiem panować nad emocjami. Nie mam już koszmarów, a moje małżeństwo ma się nawet lepiej po przejściu przez tę traumę. Myślę, że nie udałoby mi się to bez miłości, zrozumienia i rozwagi męża, którego oddanie pomogło mi, w pierwszym rzędzie, znaleźć i przyjąć terapię.

Oduściłam ojcu, ale nie zapomniałam mu tego i nigdy nie zapomnę. On to wie, wie to mama i wszystko jest teraz jasne. Rozumiemy to i trzymamy się na bezpieczną odległość. Moje życie pierwszy raz coś znaczy i mogę uczciwie powiedzieć, że *jest życie po wykorzystaniu*.

Historia Dorothy

Jeśli o mnie chodzi, moje życie zaczęło się od tego, że poczęłam córkę... Kiedy wracam pamięcią do dzieciństwa lub okresu dojrzewania, napelnia mnie wyłącznie smutek. Wolałabym umrzeć, niż jeszcze raz przechodzić przez te lata.

Mówiono mi, że byłam IDEALNYM DZIECKIEM – bardzo żywym dzieckiem, które garnęło się do ludzi. Byłam bystrą, lubiącą szkołę trzpiotką, zawsze pogodną i gotową

dogadzać innym. Dużo mówiłam, szczebiocząc, chichocząc i wszyscy mnie lubili. W wieku siedmiu-ośmiu lat nagle diametralnie się zmieniłam: stałam się ponura, markotna i wycofana. Przestałam się uśmiechać, zawsze byłam sama i z nikim nie rozmawiałam. Przestałam lubić szkołę – jak tylko mogłam, opuszczałam lekcje i wagarowałam, a jeśli już poszłam, byłam niezdolna. Uciekałam często z domu i wiele czasu spędzając samotnie na bezludnych polach, łąkach i izolowanych terenach.

Zaczęłam miewać paroksyzmy, zaćmienia, dziury w pamięci. Nikt nie mógł pojąć, dlaczego moja osobowość tak nagle się zmieniła – nikt oprócz mnie i mojego starszego brata. To on wykorzystywał mnie ciągle, i ciągle, i ciągle...

Nigdy nikomu nie mówiłam ci mi się dzieje i rosłam w coraz większym lęku i zagrożeniu. Dziś pamiętam bardzo dobrze, co robił mi mój brat. Pamiętam zimną posadzkę w łazience, ręce przyciśnięte ciasno do podbródka, ten lęk i te milczące łzy. Pamiętam dobrze ten ból wtykanych we mnie przedmiotów, przedmiotów tam zostawianych i to krwawienie między sztywnymi nogami. Pamiętam jego penisa w mojej waginie i ustach, pamiętam ten smak. Pamiętam to pulsowanie w głowie i uszach i budzenie się pod stertą płaszczy w ciemnym przedpokoju, gdzie się przed nim chowałam.

Myślę, że najgorsze były początki dojrzewania. Chciałam bardzo być jak inne dziewczęta, które zdawały się wszystkie chodzić z chłopakami. Starano się o mnie wielu chłopców, zapraszając na spacer i nawet kilka razy poszłam, ale gdy tylko chłopak mnie dotknął, wziął za rękę, drętwiałam z przerażenia. Zaczynałam biec, uciekać, nieraz kilometrami bez zatrzymania, aż padłam na ziemię w śmiertelnym braku tchu. Wkrótce zaczęto mnie nazywać panna-lód lub panna-humory. Bardzo było mi trudno radzić sobie z życiem i często próbowałam się chować przed nim uciekając i śpiąc pod krzakami.

Kiedy brat ożenił się i już nie bywał w domu, ja wciąż nienawidziłam w nim przebywać i robiłam wszystko, aby nie musieć w nim być. Odwiedzając ludzi, udawałam strasznie śpiącą w nadziei, że może zaproponują mi zostanie u nich na noc. Nienawidziłam swojego ciała do tego stopnia, że cięłam się szklami i żyłkami. Wcierałam sobie do oczu pieprz, aby nie musieć kogokolwiek widzieć. Wycofywałam się coraz bardziej i bardziej, aż w końcu w ogóle nie wychodziłam ze swojego pokoju. Zajął się pisaniem opowiadań, ale ich fabuła niezmiennie lądowała po plugawej stronie. Pisałam o małych dziewczynkach wykorzystywanych seksualnie i sama ilustrowałam te opowiadania. Kiedy rodzice znaleźli te zeszyty, zabronili mi wchodzić do mojego pokoju wcześniej, niż pora kładzenia się spać. Nienawidziłam, kiedy nie mogłam iść do siebie, co oznaczało brak jakiegokolwiek kryjówki, bezpieczeństwa i spokoju. Uciekłam z domu i wylądowałam w York, gdzie przesiedziałam cały dzień w katedrze. W końcu znaleziono mnie leżącą na środku ruchliwej jezdnii i odwieziono, nocą, na izbę chorych. Po dwóch dniach, gdy ustalono kim jestem, umieszczono mnie w szpitalu Wakefield.

Wreszcie dostałam pracę, blisko domu, jako niania siedmiomiesięcznego niemowlaka. Chłopiec szybko się do mnie przywiązało, bo bardzo rzadko widywał rodziców. Kochałam go i byłam szczęśliwa. Miałam własny pokój zamykany na klucz i własne ciepłe, bezpieczne łóżko. Uwielbiałam tę pracę i ani razu nie chorowałam, przez czternaście miesięcy. Nagle nastąpił koniec. Rodzice dziecka przeprowadzali się nad morze. Chcieli wziąć mnie ze sobą, ale moi rodzice powiedzieli: „nie”. Na samą myśl o powrocie do domu wpadłam w depresję. Tęskniłam za chłopcem niewyobrażalnie. Wróciwszy do rodziny, znów się wycofałam i zaczęłam miewać paroksyzmy.

W wieku siedemnastu lat spotkałam dwa razy starszego ode mnie mężczyznę i wyszłam za niego. Znaleźliśmy mały, przytulny domek i ślicznie go urządziliśmy. Uwielbiałam to miejsce, pucowałam i sprzątałam całymi dniami. Gotowałam, eksperymentując z coraz nowymi daniami, lecz wkrótce mój mały, iskrzący się domek przysł jak bańka mydlana i narastające we mnie wrzenie wybuchło. Po roku już nie było śladu po małżeństwie. Nigdy nie zostało skonsumowane i nigdy nie było w nim prawdziwej miłości. Wróciłam do domu rodziców, którzy tymczasem wyprzedali wszystkie moje rzeczy.

Nie mogłam już więcej wytrzymać. Miałam dość życia i nienawidziłam ciągłej walki z nim. Czułam, że moje istnienie nie ma sensu i nigdzie mnie nie zaprowadzi. Straciłam większość włosów i zapadłam w najcięższą z depresji. Wzięłam potężną dawkę leków i straciłam świadomość... Znalazłam się w szpitalu psychiatrycznym, gdzie aplikowano mi elektrowstrząsy. Potem przeniesiono mnie na izbę chorych Mansfield, gdzie wprowadzono mnie w pewien rodzaj snu, pozwalający cofnąć się w czasie, do dzieciństwa, do małej dziewczynki. Wylądowałam w wieku ośmiu lat i dostałam silnych konwulsji, więc już nie powtarzano tej metody leczenia.

Nikt nie wiedział, co mi jest, choć kolejni lekarze wychodzili z siebie aby to odkryć. Musiałam założyć silną blokadę, której nikt nie był w stanie sforsować, nawet najlepsi lekarze. Między czternastym a dziewiętnastym rokiem życia przyjmowałam mnóstwo elektrowstrząsów i tak często zmieniano mi psychiatrów, że do żadnego nie zdołałam przywyknąć. Ciągle nikomu nie mówiłam prawdy i ciągle miałam paroksyzmy, depresje i próby samobójcze. Lęk przed mężczyznami narastał i proporcjonalnie do niego narastało moje wycofanie, aż w końcu prawie wcale nie wychodziłam z domu i mówiłam tylko w odpowiedzi na czyjeś słowa.