

Mówienie bliskim o napaści seksualnej

Trudno jest rozmawiać na temat doznanej przemocy seksualnej, a czasami najtrudniej jest powiedzieć o tym najbliższym osobom: rodzinie, przyjaciołom lub partnerowi. Od Ciebie zależy, czy powiesz o tym innym od razu, po latach albo nigdy. Jeśli zastanawiasz się, czy powiedzieć komuś o tym, co się wydarzyło, poniżej znajdziesz kilka pytań, które możesz zadać sobie wcześniej, porady, jak przygotować się do rozmowy oraz jak poradzić sobie z niepomocnymi reakcjami, jeśli do nich dojdzie.

Myślisz o opowiedzeniu swojej historii?

To, czy opowiesz komuś o doznanej przemocy seksualnej, zależy w 100% od Ciebie. Nie ma uniwersalnego rozwiązania w takiej sytuacji — historia każdej osoby i jej droga do uzdrowienia są niepowtarzalne. Istnieje wiele powodów, dla których osoby, które doznały przemocy seksualnej, decydują się ujawnić swoją historię lub tego nie robić. Pamiętaj, **że decyzja o opowiedzeniu swojej historii nie oznacza obowiązku ujawniania wszystkich szczegółów — to od Ciebie zależy, jak dużo chcesz ujawnić.**

W jaki sposób mogę o tym komuś opowiedzieć?

Rozmowa o doznanej przemocy seksualnej nigdy nie jest łatwa, ale jeśli zdecydujesz się o tym komuś opowiedzieć, dobrze jest zaplanować, w jaki sposób zrobisz. Poniżej znajdziesz kilka sugestii, które warto wziąć pod uwagę, zanim opowiesz swoją historię bliskiej osobie.

Co powiesz To, co zdecydujesz się ujawnić o swoim przeżyciu, zależy wyłącznie od Ciebie. Jeśli Twój rozmówca nie wie, jak zareagować, i próbuje znaleźć właściwe słowa, może zacząć zadawać pytania o szczegóły wydarzenia. Nie oznacza to jednak, że musisz udzielać odpowiedzi. Możesz powiedzieć: „Chcę Ci tylko powiedzieć, że to mi się przydarzyło, ale w tej chwili nie czuję się na tyle komfortowo, by ujawnić więcej szczegółów”.

Komu powiesz Czy możesz liczyć, że osoba, której chcesz się zwierzyć, zareaguje w pomocny sposób? Czy zdarzyło Ci się usłyszeć nieżyczliwe lub osądzające komentarze ze strony tej osoby, gdy temat napaści seksualnych pojawia się w wiadomościach? Czy ta osoba kiedykolwiek opowiedziała Ci o własnych doświadczeniach z przemocą seksualną? Czy ta osoba zna sprawcę i czy mogłoby to wpłynąć na jej reakcję na Twoje wyznanie?

Kiedy powiesz Najlepiej wybrać porę, kiedy ta osoba może poświęcić Ci całą swoją uwagę i mieć czas na przyjęcie tego, co jej powiesz. Jeśli Twój rozmówca za chwilę idzie spać, wychodzi z domu lub jest pod wpływem alkoholu, poczekaj na lepszą porę.

Gdzie powiesz Jeśli czujesz się bezpiecznie z osobą, której chcesz się zwierzyć, wtedy prawdopodobnie najlepszym wyborem jest prywatne miejsce. Jeśli jednak obawiasz się, że zareaguje złością lub agresją, bezpieczniejszym wyborem będzie miejsce publiczne. Możesz też poprosić zaufaną osobę, żeby Ci przy tym towarzyszyła.

Jak powiesz Sposób, w jaki komuś się zwierzysz, powinien być dla Ciebie jak najbardziej komfortowy. Możesz to zrobić w cztery oczy, telefonicznie lub listownie. Każdy z tych sposobów ma swoje wady i zalety, ale wszystko sprowadza się do tego, który z nich jest dobry dla Ciebie. Na przykład, jeśli obawiasz się, że rozmówca będzie Ci przerywać albo zadawać za dużo pytań, napisanie listu może być lepszym wyborem.

Niezależnie od tego, w jaki sposób postanowisz się komuś zwierzyć, dobrze jest najpierw ustalić kilka zasad. Możesz na przykład powiedzieć: „Chcę opowiedzieć Ci o czymś, o czym trudno mi mówić. Proszę, tylko słuchaj i nie zadawaj żadnych pytań”.

Rozmowa z partnerem o przemocy seksualnej

Rozmawianie z partnerem o doznanej przemocy seksualnej może być trudne, niezależnie od tego, czy do zdarzenia doszło niedawno, czy wiele lat temu, albo czy spotykacie się od niedawna, czy też jesteście ze sobą od lat.

Chociaż nie musisz opowiadać o doznanej przemocy seksualnej swojemu partnerowi, w przypadku gdy utrzymujecie kontakty seksualne, może być to dla was pomocne w zrozumieniu, z czym czujesz się komfortowo albo czego wolisz unikać z powodu minionych przeżyć. Jeśli w trakcie seksu odczuwasz silne emocje lub pamięć podsuwa Ci obrazy zdarzenia, pomocne może być powiedzenie partnerowi, w jaki sposób może Cię wesprzeć w takich chwilach.

Mówienie partnerowi o konkretnych czynnościach seksualnych lub sytuacjach, które wywołują u Ciebie dyskomfort, nie oznacza, że musisz ujawnić jakiegokolwiek szczegóły zdarzenia. Jeśli nie wiesz, jak poruszyć ten temat, możesz powiedzieć coś w stylu: „Nie chcę opowiadać o tym ze szczegółami, ale w przeszłości przydarzyło mi się coś naprawdę bolesnego, dlatego nie lubię ____ i zamiast tego wolę ____”.

Emocje Twojego rozmówcy

Zasługujesz na wysłuchanie i wsparcie, gdy zdecydujesz się już opowiedzieć swoją historię. Niestety w rzeczywistości taka rozmowa może potoczyć się inaczej, niż to sobie wyobrażasz. Pomimo najlepszych intencji Twój rozmówca może nie wiedzieć, jak zareagować.

Ludzie często doświadczają silnych emocji, gdy dowiadują się, że bliska im osoba doznała przemocy seksualnej. Osoby, które doznały przemocy seksualnej, czasem odnoszą wrażenie, że to one muszą dać emocjonalne wsparcie rozmówcy, zamiast je otrzymać. Nie jest to pomocne w procesie uzdrowienia. Przykłady emocji, które może odczuwać Twój rozmówca:

- **Złość** Wiele osób powie Ci, że czuje złość na sprawcę, i może nawet wyrazić chęć zemsty w Twoim imieniu. Takie uczucia są naturalne, ale nie zawsze pomocne.
- **Dezorientacja** Twój rozmówca może tak bardzo obawiać się powiedzenia czegoś niewłaściwego, że będzie próbował zyskać czas, zadając wiele pytań o zdarzenie i jak do niej doszło. Te pytania mogą często mieć wydźwięk sugerujący, że ponosisz winę za to, co się stało, lub że było to do uniknięcia, gdyby Twoja reakcja albo zachowanie były inne. Jeśli tak to odczuwasz, powiedz o tym swojemu rozmówcy i przypomnij, że najlepsze, co może dla Ciebie zrobić, to po prostu Cię wesprzeć.

- **Strach** Bliskie Ci osoby mogą bać się o Twoje bezpieczeństwo i przyjąć bardzo opiekuńczą postawę. To dobrze, że chcą pomóc, ale nadopiekuńczość względem osoby, która doświadczyła przemocy seksualnej, może odebrać jej poczucie kontroli nad własnymi decyzjami.
- **Frustracja** Osoba, która się o Ciebie troszczy, może czuć się bezsilna. Proces uzdrowienia jest inny dla każdej osoby, która doświadczyła przemocy seksualnej, i może zająć wiele czasu, dlatego wspierające cię osoby muszą być cierpliwe.
- **Poczucie winy** Bliska osoba może czuć się winna lub odpowiedzialna za to, co Ci się przydarzyło, mimo że nie jest. Może rozmyślać, jak mogła temu zapobiec, ale faktem jest, że jedyną osobą odpowiedzialną za przemoc seksualną jest sprawca.
- **Szok** Szok i wzburzenie są naturalną reakcją, gdy rozmówca odkrywa, że bliska osoba doznała przemocy seksualnej. Niemniej czasami może przez to sprawiać wrażenie, że nie wierzy w usłyszaną historię.

Pozytywne i negatywne reakcje

Pozytywna, wspierająca reakcja Twojego rozmówcy może odegrać ważną rolę w procesie uzdrowienia i sprawić, że poczujesz się pewniej, by opowiedzieć swoją historię kolejnym osobom. Nawet jeśli rozmowa potoczy się dobrze, wciąż może być bardzo emocjonalnym przeżyciem. To normalne. Czasami opowiadanie swojej historii może przywrócić bolesne wspomnienia. To naturalne. Pamiętaj, że każda osoba, która doświadczyła przemocy seksualnej, inaczej przechodzi proces uzdrowienia.

Przykłady pozytywnych reakcji:

- Rozmówca słucha Cię bez oceniania.
- Rozmówca okazuje i wsparcie słowami:
 - „wierzę Ci”,
 - „to nie Twoja wina”,
 - „jestem z Tobą”,
 - „przykro mi, że to Ci się przydarzyło”,
 - „troszczę się o Ciebie i jestem tutaj, by Cię wysłuchać i pomóc Ci, jak tylko potrafię”.

To bolesne, gdy osoba, której ufasz, reaguje negatywnie. Jeśli Twój rozmówca nie okaże Ci wsparcia, pamiętaj, że świadczy to o tej osobie, a nie o Tobie.

Przykłady negatywnych reakcji:

- Rozmówca powątpiewa w Twoją historię lub ją kwestionuje.
- Rozmówca pyta o Twój ubiór lub zachowanie podczas zdarzenia, wpędzając Cię w poczucie winy lub wstydu.
- Rozmówca mówi, że upłynęło już dość czasu, by się z tym pogodzić.

Szczególnie trudno jest zwierzyć się członkowi rodziny, kiedy sprawcą jest inny członek rodziny.

Porady, jak radzić sobie z negatywnymi reakcjami

Jeśli jakaś osoba Cię nie wspiera, nie oznacza to, że inne osoby też tak zareagują. Podczas gdy zastanawiasz się, komu i czy opowiedzieć swoją historię ponownie, spróbuj zadbać o siebie i swoje potrzeby w najlepszy możliwy sposób. Pomyśl, jak się czujesz i co możesz zrobić dla siebie, aby odzyskać równowagę i poczuć się lepiej.