

## Oblicza gwałtu

Anna Golan

---



**Okolo 90 procent sprawców gwałtów to mężczyźni znani ofiarom - mężowie, partnerzy, mężczyźni uważani za przyjaciół, członkowie rodziny. Nadal niewiele mówi się o gwałcie małżeńskim, gdy partner nie używa siły fizycznej, ale za pomocą szantażu czy manipulacji zmusza do seksu.**

Gwałt to cios zadany nie tylko ciału, ale i duszy. Ofiara przemocy seksualnej przestaje wierzyć w porządek świata i sprawiedliwość, w to, że można ufać ludziom. Czuje wściekłość i bezradność. Wszystko, co przeżywa może jej jednak pomóc w odzyskaniu kontroli nad sobą i własnym życiem. Kobiety nie chcą dopuścić do siebie świadomości, że są ofiarami nadużycia i mają prawo sprzeciwić się temu. Do przemocy seksualnej dochodzi nie tylko w rodzinach patologicznych, ale także w tzw. dobrych domach.

Czemu tak często ofiary domowych gwałtów nie protestują i nie szukają dla siebie pomocy? Być może przyczyna tkwi w pewnych kulturowych stereotypach na temat męskiej dominacji, które „usprawiedliwiają” dokonywanie gwałtów na kobietach. Mężczyznom przypisuje się aktywność, a kobietom pasywność. Uznaje się wyższość mężczyzn, którym kobiety powinny ulegać. Stereotypowe kobiety same nie wiedzą „co dla nich dobre” – dopiero mężczyzna musi im to uświadomić, niekiedy nawet uciekając się do przemocy.

W naszym społeczeństwie panuje również dość powszechne przekonanie, że im wyższy status społeczny mężczyzny, tym więcej powinien mieć partnerek seksualnych. Przywilejem męskiej władzy ma być swobodny dostęp do kobiecych ciał. Skutkiem tych przekonań jest przemoc seksualna, podwójne standardy moralności, molestowanie oraz traktowanie kobiety jako dodatku, ozdoby podnoszącej prestiż...

### **Kobieta czyli uległa**

Psycholog ewolucyjny David M. Buss uważa, iż mężczyźni uciekają się do aktów przemocy wobec swoich partnerek, by spowodować spadek ich samooceny. Gdy maltretowana kobieta uwierzy, że niczego nie potrafi, że jest bezwartościowa i nieatrakcyjna, nabierze przekonania, iż nikt inny – prócz agresywnego partnera – nie zainteresuje się nią. Zwiększa to prawdopodobieństwo, że mimo wszystko będzie przy nim trwała.

Kobiety nie walczą z agresywnym partnerem, bo wydaje im się, że w ten sposób sprzeniewierzyłyby się swojej roli. Cechy kojarzone w naszym kręgu kulturowym z kobiecością to: uczuciowość, troskliwość, uległość, zdolność do poświęceń, czynność i opiekuńczość. Prawdziwy mężczyzna ma być natomiast niezależny, mało emocjonalny, stanowczy, silny, dominujący. Prof. Becky Francis z londyńskiego Roehampton University podkreśla, że poprzez zabawy, jakie oferujemy dzieciom, uczymy je określonych ról i postaw. Dziewczynki, bawiąc się lalkami w dom,

uczą się, że ich rolą jest przede wszystkim dbanie o innych. Cudownie, gdyby jeszcze były śliczne i nie wyrażały złości... Dla chłopców zarezerwowane są zabawy związane z eksplorowaniem przestrzeni czy rozwiązywaniem problemów. I co w tym złego? Nic, dopóki subtelna, wrażliwa i posłuszna córka nie spotka się z agresywnymi zaczepkami kolegów ze szkoły, z dorosłym mężczyzną, który ją zastrasza, składa niechciane, obraźliwe propozycje. Bo wtedy być może nie będzie potrafiła się skutecznie odgryźć, nie przełamie wstydu i nie zacznie krzyczeć, nie mówią już o aktywnej obronie (szarpanie, gryzienie napastnika)... Według Ewy Rutkowskiej, trenerki z Fundacji Feminoteka, to właśnie uległość – wzmacniana w procesie wychowania jako cecha typowo kobieca – powoduje, że kobiety tak często stają się ofiarami.

## **Odzyskana kontrola**

Doświadczanie przemocy seksualnej to traumatyczne przeżycie, które wywiera ogromny wpływ na to, co sądzimy o sobie i o otaczającym świecie. Ofiara przemocy seksualnej znajduje się – nawet przez kilka tygodni – w fazie szoku i odrętwienia. Często nie może uwierzyć, że TO wydarzyło się naprawdę. Odczuwa lęk, wstyd i bezsilność, przypisuje winę sobie. Inną reakcją, jaka może wystąpić tuż po zdarzeniu, jest zaprzeczanie i bagatelizowanie tego, co się stało. Niekiedy ofierze gwałtu towarzyszy nienaturalny wręcz spokój, wszelkie reakcje ulegają stłumieniu i wyciszeniu – to obrona przed silnymi emocjami.

Kolejny etap to dezorientacja. Przez wiele miesięcy kobieta zmaga się z obniżonym nastrojem i stanami lękowymi, dręczą ją przykre wspomnienia i bezsenność. Powracają uczucia paniki i złości. Niekiedy występuje tzw. flashback – nagłe, bardzo realne ponowne przeżywanie zdarzenia, trwające od kilku sekund do kilku minut. Osoba przeżywająca flashback może mieć wrażenie, że traci nad sobą kontrolę, staje się drażliwa i wybucha gniewem. U ofiar gwałtów występują też doznania fizyczne – na przykład realny ból. W skrajnych przypadkach pojawiają się myśli i próby samobójcze.

Kobiety, które doświadczyły przemocy seksualnej, potrzebują profesjonalnej pomocy i mądrego wsparcia najbliższych. Niezwykle ważne jest to, by rodzina i przyjaciele uświadamiali kobiecie, że to nie ona jest winna temu, co ją spotkało. Gwałt (a także molestowanie seksualne) to przestępstwo i odpowiedzialność za nie ponoszą wyłącznie sprawcy. Ważne jest, by bliscy skrzywdzonych kobiet byli cierpliwi i wyrozumiali – rozdrażnienie, a nawet agresja ofiar przemocy są w tej sytuacji zrozumiałe i w końcu miną, jednak powrót do równowagi może trwać latami. Życie po gwałcie nie będzie już takie jak przed tym traumatycznym zdarzeniem, ale przepracowanie tego problemu pozwala odzyskać kontrolę i poczucie sprawstwa.

### **Wyszarpać ten ból**

*Mogę swoje życie podzielić na kilka etapów. Choć całe moje dzieciństwo było pozornie normalne, brakowało mi miłości, obecności taty, który całe dni spędzał w pracy, wracał późnym wieczorem, kiedy już spałam, a wychodził wcześniej rano, zanim wstałam. Czasami nie widziałam go nawet przez cały tydzień. W szkole zawsze byłam cicha, trochę smutna, jakby zagubiona. Ale równocześnie byłam wzorową uczennicą, więc nikt nie miał do mnie zastrzeżeń. Poza mną samą. Gdy miałam piętnaście lat, zostałam zgwałcona. Od tego czasu stałam się jeszcze bardziej zamknięta w sobie. Odizolowałam się od wszystkich znajomych. Początkowo ulgę przynosiło mi drapanie i wbijanie paznokci w skórę. Potem zaczęłam okaleczać się cyrkiem, scyzorykiem, nożem kuchennym, igłą, żyłką. Wszystko, co mogło chociaż trochę zranić, przynosiło mi ulgę.*

*Kolejny etap mojego życia to ciągła gra i tłumienie emocji. Wszystko, byleby nie okazać prawdziwego „ja”. Miałam zaburzenia odżywiania, byłam w szpitalu psychiatrycznym. Potem były nieudolne próby leczenia anoreksji, bo jaki sens ma leczenie kogoś – jak wtedy myślałam – zdrowego?*

*Dziś mam 20 lat. To, co kiedyś we mnie siedziało, wypływa teraz ze zdwojoną siłą. Coraz częściej miewam myśli samobójcze. Coś we mnie pękło. Nie umiem już ukrywać emocji i nie potrafię sobie poradzić ze sobą i z tym, co kiedyś przeżyłam. Ból sprawia mi przyjemność, ale tylko przez chwilę.*

*Potem jest tylko gorzej. Czuję, że coraz bardziej się staczam. Boję się tego, kim się stałam. Chciałabym zapomnieć o tym, że zostałam zgwałcona, ale nie potrafię. Co ja mam robić?*

**Dorota**



**Anna Golan jest psychologiem, terapeutą, członkiem Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, konsultantem ds. rozwiązywania problemów HIV/AIDS. Prowadzi terapię zaburzeń seksualnych, pracuje jako wolontariusz w Stowarzyszeniu Lambda.**

Droga Pani Doroto,

Nie ponosi Pani żadnej odpowiedzialności za to, co Panią spotkało! Gwałt jest przestępstwem i to sprawca, a nie ofiara, ponosi pełną winę. Być może instynkt samozachowawczy podpowiedział Pani początkowo, by odciąć się od trudnych emocji. Niestety, zatrzymywanie w sobie najtrudniejszych przeżyć nie przynosi już ulgi. Zapewne zauważyła Pani, że nie wyrażając trudnych, negatywnych emocji, odcięła się Pani także od tych pozytywnych, które były w Pani. Zamiast wyrażać wściekłość, do której ma Pani pełne prawo, zaczęła Pani kierować agresję do wewnątrz, raniąc samą siebie. Bardzo dobrze, że zdecydowała się Pani napisać list i być może po raz pierwszy podzielić się z kimś swoim bólem, złością, smutkiem. Traumatyczne wydarzenie zawsze wpływa na to, co sądzimy o sobie i o otaczającym nas świecie. Pojawiają się wątpliwości, czy komukolwiek można zaufać. Zachwiana zostaje wiara w porządek świata i sprawiedliwość. Gwałt może wywołać długotrwałe problemy emocjonalne i inne trudności. Pojawiają się gwałtowne reakcje, powracają straszne wspomnienia. Czasami człowiek ma wrażenie, że wariuje, że zupełnie stracił kontrolę nad sobą i własnym życiem. Być może czuje Pani rozpacz i bezradność. Paradoksalnie, wszystko, co teraz Pani przeżywa – również cierpienie i wściekłość – może być bardzo pomocne. Nie jest Pani przyzwyczajona do wyrażania swoich uczuć i prawdopodobnie czuje Pani ogromny dyskomfort, ale właśnie w ten sposób zaczyna się proces zdrowienia. Nie musi Pani przechodzić przez to sama, zachęcam do skorzystania z profesjonalnej pomocy. Czy myślała Pani o psychoterapii? Powrót i zmierzenie się z tym, co Panią spotkało, na pewno nie będą łatwe, będzie Pani musiała dopuścić do siebie wspomnienia, ból i gorycz, ale przepracowanie traumatycznego doświadczenia jest możliwe. Proszę pamiętać, że nie ponosi Pani winy za to, co się stało. Niestety, spotkało Panią coś, co nie powinno się wydarzyć, co wykracza poza zakres naszych zwykłych ludzkich doświadczeń, na co ani Pani, ani nikt inny nie zasłużył...