

Od przetrwania do pełni życia

Podręcznik i zeszyt ćwiczeń dla dorosłych, którzy przetrwali
przemoc w dzieciństwie i chcą pójść dalej w swoim życiu

Centrum im. Morris

dla zdrowienia ze skutków przemocy wobec dzieci

PO Box 281535

San Francisco . CA . 94128

telefon: 415 .937 1854

e-mail: info@ascasupport.org

strona: www.ascasupport.org

tłumaczenie: Urszula Krzywa

© 1995

Centrum im. Normy Morris

dla zdrowienia ze skutków przemocy wobec dzieci

Wszystkie prawa zastrzeżone, w tym prawo do kopiowania w całości lub w części.

Informacje i program zawarte w niniejszej książce nie są psychoterapią i nie są przeznaczone do zastępowania konsultacji ze specjalistą w zakresie zdrowia. Odpowiedzialność za skutki stosowania programu leży wyłącznie po stronie czytelnika.

Spis treści

O Centrum im. Morris.....	5
Rozdział pierwszy. Program pracy krokowej.....	6
Styl ASCA.....	7
Odpowiedzialne zdrowienie, odpowiedzialna terapia.....	10
Rozdział drugi. Bezpieczeństwo przede wszystkim!.....	15
Ocena twojego obecnego poziomu bezpieczeństwa.....	17
Tworzenie planu na „Bezpieczeństwo Przede Wszystkim!”.....	19
Rozdział trzeci. Analiza przemocy wobec dzieci.....	31
Czym jest przemoc wobec dzieci.....	32
Rozdział czwarty. Etap pierwszy - pamiętanie.....	55
Krok pierwszy.....	56
Krok drugi.....	59
Krok trzeci.....	62
Krok czwarty.....	65
Krok piąty.....	67
Krok szósty.....	69
Krok siódmy.....	72
Rozdział piąty. Etap drugi - żałoba.....	73
Wstęp.....	73
Krok ósmy.....	74
Krok dziewiąty.....	76
Krok dziesiąty.....	79

Krok jedenasty.....	81
Krok dwunasty.....	83
Krok trzynasty.....	85
Krok czternasty.....	88
Rozdział szósty. Etap trzeci - zdrowienie.....	89
Krok piętnasty.....	90
Krok szesnasty.....	92
Krok siedemnasty.....	94
Krok osiemnasty.....	95
Krok dziewiętnasty.....	98
Krok dwudziesty.....	100
Krok dwudziesty pierwszy.....	103
Etapy i kroki ASCA.....	103

O Centrum im. Morris

Niekomercyjna organizacja pożytku publicznego 501(c)(3) Centrum im. Morris została założona w 1991 roku (jako Fundacja Dorosłych Ocalonych z Kaziroduztwa), aby zapewnić dostęp do indywidualnej i grupowej psychoterapii po obniżonych cenach oraz tanich programów edukacyjnych i samopomocowych dla dorosłych, którzy przetrwali przemoc seksualną. W listopadzie 1993 roku nazwa organizacji została zmieniona na Centrum im. Normy J. Morris *by zdrowieć ze skutków przemocy wobec dzieci*. Ta zmiana odzwierciedlała fakt, że programy Centrum zostały rozszerzone, aby służyły również tym, którzy przetrwali przemoc fizyczną i psychiczną, tak samo jak z seksualną. Upamiętnia ona również współzałożycielkę Fundacji i głównego dobroczyńcę, Normę Morris.

W 1994 roku dostrzegając rosnące zapotrzebowanie na niskobudżetowe, łatwo powtarzalne programy Centrum im. Morris skupiło się na naszym programie wsparcia ASCA i zaprzestało kontynuowania programu psychoterapii. ASCA zaczęło się kształtować w styczniu 1993 roku, gdy dr George J. Bilotta, dyrektor wykonawczy Centrum im. Morris, zwrócił się z prośbą do dr. J. Patricka Gannona, aby rozwinął swój pomysł grupy samopomocowej „drugiej generacji” dla dorosłych, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc. Niniejsze wydanie podręcznika „Od przetrwania do pełni życia” jest zaktualizowaną i rozszerzoną wersją książki dr. Gannona „Dusze, które przeżyły. Nowy początek dla dorosłych, którzy doświadczyli przemocy jako dzieci”, uzupełnioną o dodatkowe materiały z nieopublikowanego podręcznika „Zeszyt ćwiczeń ASCA”.

W lutym 1993 roku Rada Liderów ASCA złożona z wolontariuszy chcących rozwijać nowy program zaczęła tworzyć format spotkań Pierwszego Etapu, wytyczne programu i zakres odpowiedzialności kofacylitatora. Pierwsze spotkanie ASCA odbyło się w maju 1993 roku w San Francisco. ASCA rozwijało się dalej i stało się silnym i skutecznym programem dla dorosłych, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc.

W październiku 1999 roku Centrum im. Morris zaczęło promować program ASCA na terenie całego kraju poprzez WWW. Żywimy nadzieję i pragnienie, by tą efektywną i opłacalną drogą ASCA stało się dostępne dla osób, które przetrwały przemoc w dzieciństwie, w kraju i na świecie

Rozdział pierwszy. Program pracy krokowej.

Wstęp

Witaj w naszym podręczniku „Od przetrwania do pełni życia”! Centrum im. Morris *dla zdrowienia ze skutków przemocy wobec dzieci* (lub Centrum im. Morris) we współpracy z dr. J. Patrickiem Gannonem, byłym Konsultantem Klinicznym Centrum im. Morris, przygotował ten podręcznik w ramach programu dla dorosłych, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc fizyczną, emocjonalną lub seksualną. Praktycznie na samym początku, gdy ASCA zaczęło istnieć w 1993 roku, uczestnicy prosili o podręcznik lub zbiór ćwiczeń, z którego mogliby korzystać podczas swojego zdrowienia. Dr Gannon w 1989 roku w swojej książce zarysował alternatywny, trzyetapowy model zdrowienia, który stał się podstawą dla ASCA, lecz nie jest ona już w druku. W związku z tym Centrum im. Morris zapożyczyło fragmenty wcześniejszych prac dr. Gannona, dopracowało i zaktualizowało, aby odzwierciedlić program ASCA tak, jak funkcjonuje on dzisiaj, a także dodał istotne objaśnienia. Efekt leży przed tobą.

Niniejszy podręcznik został przygotowany jako dopełnienie twojego uczestnictwa w spotkaniach ASCA. Używaj go indywidualnie, ale jako uzupełnienie regularnego uczestnictwa w spotkaniach ASCA. Oczywiście jest mile widziane, byś przynosił swój podręcznik ze sobą na spotkania, ale nie znajdziesz w nim fragmentów ani ćwiczeń przeznaczonych specjalnie do korzystania z nich podczas spotkań. Na samym początku książki znajduje się rozdział zatytułowany „Bezpieczeństwo przede wszystkim!”. Przygotowany, aby pomóc Ci ocenić twój obecny poziom bezpieczeństwa i stabilności, oraz by pomóc ci stworzyć solidne podstawy twojej podróży do zdrowia. Po nim następuje długi rozdział o rodzajach przemocy wobec dzieci i w jaki sposób mogą one wpływać na twoje dorosłe życie. Rozdział Trzeci, Czwarty i Piąty odnoszą się odpowiednio do Pierwszego, Drugiego i Trzeciego Etapu programu ASCA. Każdy rozdział składa się z części poświęconych osobno każdemu z siedmiu kroków, które składają się na dany etap. Każda z części zawiera omówienie kroku, jego rolę w zdrowieniu, ćwiczenia i wskazówki oraz materiały źródłowe pomocne podczas pracy nad danym zagadnieniem. Mamy nadzieję, że skorzystasz z pytań, ćwiczeń i sugestii związanych z każdym krokiem jako ramy dla uczestnictwa w programie ASCA. Taki sposób wykorzystania tego podręcznika zapewni otwartość i konkretność twoim wypowiedziom na spotkaniach ASCA, co przyczyni się do lepszego zrozumienia przez ciebie i pozostałych osób, które przetrwały przemoc, poszczególnych kroków i ich znaczenia w procesie zdrowienia.

Są istotne powody, dla których zachęcamy cię, byś używał tego podręcznika w powiązaniu z uczestnictwem w spotkaniach na żywo lub online na www.ascasupport.org. Jedną z korzyści z uczestnictwa w spotkaniach ASCA jest poczucie wspólnoty, które rozwija się pomiędzy osobami, które przetrwały przemoc, a którzy odkrywają, że nie są osamotnieni w swoim doświadczeniu przemocy i dążeniu do zdrowienia. Starannie przygotowana struktura spotkań ASCA ułatwia dzielenie się swoim doświadczeniem oraz nabranie zaufania do innych. Obie te rzeczy są kluczowe dla przerwania izolacji cechującej życie większości osób, które przetrwały przemoc. Umiejętności, które ćwiczysz i obserwujesz na spotkaniach ASCA często, jeśli nie zawsze, będą cenne w twoich interakcjach z szerszym światem. Chociaż można dużo skorzystać używając tego podręcznika samodzielnie, to twoje zdrowienie będzie bardziej zrównoważone oraz, jak uważamy, bardziej satysfakcjonujące, jeśli skorzystasz z doświadczenia grupy zapewnianego przez spotkania ASCA. Z tych powodów zachęcamy cię do korzystania z tego podręcznika w powiązaniu z uczestnictwem w spotkaniach ASCA oraz indywidualnej lub grupowej psychoterapii, jeśli na taką uczęszczasz.

ASCA jest programem wsparcia złożonym z części indywidualnej oraz grupowej. Nie jest to profesjonalna psychoterapia, ani nie zastępuje indywidualnej czy grupowej psychoterapii. W przeciwieństwie do niektórych innych programów samopomocowych, ASCA nie stoi w opozycji do terapii lub innych profesjonalnych oddziaływań. W rzeczywistości Ośrodek im. Morris jest przekonany, że program ASCA przynosi najwyraźniejsze korzyści w połączeniu z indywidualną lub grupową psychoterapią oraz zachęcamy ocalałych do łączenia korzystania z profesjonalnego wsparcia razem z ASCA, jeżeli jest to możliwe. W ostatniej części tego rozdziału omawiamy trochę dokładniej rolę terapii, szukanie dobrego terapeuty i proces zdrowienia jako całość.

Styl ASCA

Czym jest ASCA?

Jak prawdopodobnie wiesz, jeżeli uczestniczysz w spotkaniach ASCA, ASCA jest programem wsparcia z kilkoma wyróżniającymi go cechami. Po pierwsze jest oparty na wiedzy psychologicznej i został sformułowany specjalnie dla specyficznych potrzeb dorosłych, którzy przetrwali przemoc w dzieciństwie. Według naszej wiedzy jest to jedyny program, który zapewnia psychologiczną ramę dla złożonego procesu zdrowienia ze skutków przemocy wobec dzieci i pójścia dalej w życiu. ASCA łączy elementy zaczerpnięte z ruchów poświęconych zdrowieniu (programy takie jak Anonimowi Alkoholicy) z akademickim

podejściem, które kładzie nacisk na identyfikację i przepracowanie dawnego bólu, rozpoznanie nieadaptacyjnych zachowań i rozwój nowych umiejętności, które wzmacniają samoocenę i uzdrawiają relacje.

Po drugie spotkania ASCA, które przebiegają według starannie ułożonego planu spotkania, są prowadzone przez niezawodowych facylitatorów, którzy również w dzieciństwie przetrwali przemoc oraz przeszli szkolenie pomagające radzić sobie z problemami, które mogą pojawić się w trakcie spotkań, a także pomagające stworzyć bezpieczne i ustrukturyzowane otoczenie dla pozostałych osób, które przetrwały przemoc. Po trzecie spotkania ASCA są otwarte dla osób, które przetrwały przemoc wobec dzieci dowolnego rodzaju: fizyczną, seksualną lub psychiczną. W końcu po czwarte ASCA jest wynikiem współpracy między osobami, które przetrwały przemoc, wolontariuszami, profesjonalistami, organizacjami społecznymi i szeroką społecznością związaną z Ośrodkiem im. Morris. Dzięki temu opiera się na szerokim doświadczeniu i umiejętnościach.

Celem spotkań ASCA jest umożliwienie osobom, które przetrwały przemoc, podzielenie się swoim doświadczeniem przemocy oraz zdrowienia z jej skutków, otrzymanie wsparcia i zachęty w podejmowaniu wysiłków na rzecz zdrowienia, wypróbowywania nowych, bardziej adaptacyjnych zachowań oraz lepsze zrozumienie siebie i swojego procesu zdrowienia. Wraz z radzeniem sobie ze swoją historią doświadczonej przemocy oraz rozwojem nowych wzorców zachowań i relacji, osoby, które przetrwały przemoc, mogą sprawdzić w praktyce niektóre z tych nowych wzorców. Wzrost pewności siebie, biegłość i poczucie odpowiedzialności, które przychodzą wraz z uczestnictwem w spotkaniach ASCA, są wartościami, które mogą ocaleli przenieść do szerszego świata.

ASCA a programy 12-krokowe

Jak wspomnieliśmy powyżej, ASCA jest programem zdrowienia opartym na psychologicznych koncepcjach. Podczas gdy niektóre poglądy zawarte w programach 12-krokowych mogą być wartościowe dla osób, które w dzieciństwie przetrwały przemoc, nie wszystkie takie są. W szczególności wielu takich osób ma problem z ideą „zdania się na siłę wyższą”. Wyzwaniem dla wielu jest odnalezienie siły do zmiany w samych sobie, zamiast w zewnętrznym źródle. Jest to związane z tym, że w przypadku większości osób, które doświadczyły przemocy w dzieciństwie, źródło siły i kontroli było zawsze poza nimi, u ich rodziców lub innych osób stosujących przemoc. Znalezienie siły do zmiany w samym sobie jest przerwaniem starych i trwałych wzorców.

Niektóre osoby, które przetrwały przemoc, mają również trudność z tematem

wybaczenia, poczucia winy i niewłaściwie umiejscowionej odpowiedzialności, które pojawiają się w niektórych programach 12-krokowych. Programy 12-krokowe zaczynają się od wyrażenia przekonania, że osoba źle postępowała, jest za to odpowiedzialna i powinna zadośćuczynić innym za swoje błędy. Te przekonania nie są adekwatne do sytuacji osób, które przetrwały przemoc w dzieciństwie. Dorośli, którzy doświadczyli przemocy jako dzieci, gdy byli dziećmi, nie mieli żadnej kontroli ani wyboru w przypadku przemocy i nie byli winni jej pojawienia się. Przemocy dopuszczała się inna osoba (lub osoby) i wielu dorosłych z takimi doświadczeniami nie czuje się zobowiązana do zadośćuczynienia za sytuację, za które nie byli odpowiedzialni i na które nie mieli żadnego wpływu. To są między innymi przyczyny, dla których Ośrodek im. Morris jest przekonany, że podejście oparte na psychologii jest bardziej adekwatne w przypadku zdrowienia ze skutków przemocy wobec dzieci.

Jednakże to nie oznacza, że ASCA stoi w opozycji do programów 12-krokowych. Jedną z zasad ASCA jest podejście „przyłączania, nie rywalizowania” z szacunkiem dla programów 12-krokowych i nie konkurujemy z programami 12-krokowymi o Twoje uczestnictwo. Wierzymy, że grupy 12-krokowe są niezwykle pożyteczne i odpowiednie dla osób mierzących się z uzależnieniami i dążącymi do czystego i trzeźwego życia. ASCA jest głęboko wdzięczna Anonimowym Alkoholikom i innym programom 12-krokowym jako rodzicom ruchu powrotu do zdrowia. Bez nich nie byłoby ASCA, ale postrzegamy go jako odrębny program i odrębne problemy.

Jak działa praca krokowa?

Praca krokowa jest procesem, podczas którego koncentrujesz się w danym momencie na pojedynczym kroku z programu powrotu do zdrowia. Jest to narzędzie bardzo pomagające w skupieniu twoich wysiłków na jednym temacie w danym momencie, dzięki czemu nie zostajesz przytłoczony ogromem zadań, które składają się na podróż do zdrowia. Koncepcja polega na przyglądaniu się ze skupieniem tematom poruszonym w poszczególnych krokach, bez mieszania ich z tematami z pozostałych kroków.

21 kroków ASCA jest opisem zadań i tematów, z którymi mierzy się większość dorosłych, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc, podczas swojego zdrowienia ze skutków tej przemocy. Traktuj je jako drogowskazy lub punkty orientacyjne podczas drogi zdrowienia. W przeciwieństwie do niektórych programów samopomocowych, ASCA nie wymaga od uczestników przepracowywania kroków, chociaż możesz się zdecydować na to, albo na pracę nad krokami według ich kolejności. Osoby, które przetrwały przemoc, często

poruszają się ruchem spiralnym jednocześnie po kilku krokach i mogą wracać do wcześniejszych kroków, kiedy zbliżają się późniejszych, albo gdy wypłyną nowe rzeczy na powierzchnię w ich procesie zdrowienia. Twoje podejście do pracy krokowej może polegać na podkreślaniu poszczególnych kroków podczas twoich wypowiedzi na spotkaniach ASCA albo na sesjach twojej indywidualnej lub grupowej psychoterapii.

Kroki z etapu pierwszego skupiają się na wspomnieniach o doświadczonej przez siebie przemocy w dzieciństwie. Musisz zdawać sobie sprawę z tego, co się wydarzyło w przeszłości, zanim będziesz mógł ruszyć naprzód w zdrowieniu. To jest podstawą na której budujesz swoje zdrowienie. Etap drugi skupia się na badaniu twoich dorosłych zachowań, powiązaniem swoich obecnych silnych i słabych stron z przemocą, którą doświadczyłeś, oraz na mechanizmach radzenia sobie, które przyjąłeś, a także na pozwoleniu dziecku w tobie do przeżycia żałoby po tych aspektach dzieciństwa, których nie było ci nigdy dane przeżyć. Etap trzeci przynosi zebranie twoich nowych, zdrowszych odczuć i zachowań, twoich uczuć wobec przemocy i twoich dorosłych celów w nowym poczuciu swojego „ja”, a następnie wyjściu i „praktykowaniu” tego nowego poczucia siebie w świecie.

Pamiętaj, że nie każdy z 21 kroków będzie miał takie samo przełożenie na twoje życie i historię przemocy. W zależności od twoich osobistych doświadczeń niektóre kroki będą miały głębsze znaczenie dla ciebie i to są właśnie kroki, na których być może będziesz chciał się bardziej skupić. Możesz pracować nad jednym zagadnieniem w danym czasie, ponieważ to zagadnienie najbardziej odpowiada twojemu momentowi w życiu. Możesz pracować jednocześnie nad kilkoma krokami, a nawet możesz mieć poczucie, że niektóre kroki nie mają żadnego związku z twoim indywidualnym doświadczeniem. Jesteś jedynym sędzią określającym, kiedy i nad którymi krokami będziesz pracować.

Odpowiedzialne zdrowienie, odpowiedzialna terapia

Fałszywe wspomnienia, prawdziwe wspomnienia

Przemoc wobec dzieci, wyparte i odzyskane wspomnienia oraz „syndrom fałszywej pamięci” są bardzo delikatnymi tematami i obecnie budzą wiele kontrowersji w naszym społeczeństwie. Badania nad procesem zapamiętywania, przechowywania w pamięci i odczytywania z niej są na bardzo wczesnym etapie. Są jednak mocne podstawy do twierdzenia, że wspomnienia nie są przechowywane w stanie nienaruszonym. W rzeczywistości, różne elementy tego, co zwykliśmy uważać za „wspomnienie”, może być przechowywane w różnych częściach mózgu, a następnie „rekonstruowane”. Takie

pofragmentowanie przechowywanych wspomnień może być nawet bardziej zaznaczone, jeśli wydarzenie (lub wydarzenia) były traumatyczne lub wydarzyły się w bardzo wczesnym etapie życia. Jedną z tego przyczyn upatruje się w tym, że części mózgu odpowiedzialne za łączenie fragmentów pamięci w całość nie rozwija się przed 2.-4. rokiem życia. To, wraz z upływem czasu, powoduje, że szczegóły posiadanych wspomnień mogą być zniekształcone i pofragmentowane.

Jednakże osoby, które przetrwały przemoc w dzieciństwie, zazwyczaj pamiętają co najmniej, że przemoc miała miejsce, nawet jeśli nie pamiętają dokładnych szczegółów historii przemocy, albo mieszają im się ze szczegółami pochodzącymi z innych wspomnień. W rzeczywistości, wyniki większości badań wskazują na to, że przynajmniej 50% osób rozpoczynających terapię ma nienaruszone wspomnienia o przemocy - jej całości lub części. Pozostała część osób mogła zostać w takim stopniu strauumatyzowana przez przemoc, że dosłownie zablokowali swoją pamięć do czasu, aż poczuli się wystarczająco bezpiecznie, by móc pamiętać. Ten chroniący proces, nazywany wyparciem, jest klasyczną koncepcją w większości szkół psychoterapeutycznych i nie ogranicza się do obszaru przemocy wobec dzieci i odzyskanych wspomnień. W taki sposób umysł chroni osobę przed nadmierną traumą, niezależnie od jej natury, aż do czasu, gdy jest ona gotowa przyjąć te wspomnienia.

Ośrodek im. Morris jest przekonany, że ogromna większość osób, które przetrwały przemoc i która dzieli się swoją historią doświadczonej przemocy, doświadczyła jej rzeczywiście przynajmniej w jakimś stopniu i mogli wyprzeć część lub całość wspomnień o doświadczonej przemocy, które wypłynęły na powierzchnię pod wpływem zewnętrznymi czynników lub ich własnej gotowości do stawienia im czoła. Jednakże to nie oznacza, że nie zdarzają się przypadki, kiedy wspomnienia zostały wymyślone, zasugerowane, albo nawet „zaimplementowane” i są w związku z tym niesłuszne. Ich powstawanie może zostać spowodowane przez działania nieetycznych terapeutów, lecz również przez przesadne doniesienia medialne, sensacyjne kłótnie w programach „talk show”, oraz wyobraźnię danej osoby. Wierzmy, że część osób, jeśli nie wszyscy, którym powróciły wspomnienia, lecz później zaprzeczyły swoim opowieściom, mówią prawdę. Wierzmy również, że liczba przypadków „fałszywej pamięci” jest minimalna i statystycznie nieistotna w porównaniu z rzeczywistą częstotliwością występowania przemocy wobec dzieci i liczbą osób, które rozpoczynają terapię z przynajmniej częścią wspomnień nienaruszoną. Mimo wszystko zachęcamy, byś był uważny na ten aspekt swojego zdrowienia. Tylko ty możesz być odpowiednim sędzią do stwierdzenia, czy doświadczyłeś przemocy jako dziecko. Możesz mieć potwierdzenia, w postaci raportu medycznego, przyjaciela lub sąsiada, którzy

„wiedzieli”, ale nic nie powiedzieli. Ostatecznie potrzebujesz być szczerzy z samym sobą na temat tego, co się wydarzyło w twoim życiu.

Rola specjalistycznej psychoterapii

Jak wspomnieliśmy wcześniej, ASCA nie stoi w opozycji wobec terapii ani specjalistom. W rzeczywistości, ASCA jest zaprojektowane do działania w połączeniu z indywidualną lub grupową psychoterapią. Jesteśmy przekonani, że specjalistyczna pomoc może mieć ogromną wartość dla osób, które przetrwały przemoc i starającymi się poradzić sobie z jej negatywnymi skutkami. Niektóre osoby próbują osiągnąć to samodzielnie albo tylko dzięki uczestnictwu w grupach wsparcia lub samopomocowych, ale zdrowienie zazwyczaj przebiega szybciej i bezpieczniej, jeżeli pracuje się z kompetentnym specjalistą. Jeżeli zastanawiasz się, czy poszukać specjalistycznej pomocy, zadaj sobie kluczowe pytanie „Czy jestem gotowy, by skonfrontować się samodzielnie z przemocą i poradzić sobie z nią w wystarczającym stopniu, by moje objawy i problemy w dorosłym życiu przestały istnieć?”. Jeżeli odpowiedź jest „nie”, to może potrzebujesz rozważyć skorzystanie ze specjalistycznej pomocy.

Dla wielu osób, które przetrwały przemoc, specjalistyczna indywidualna lub grupowa psychoterapia jest kamieniem węgielnym procesu zdrowienia, bez którego byłoby trudno, by zaszły pozostałe zmiany. W relacji z etycznym i kompetentnym specjalistą, klient doświadcza bezpieczeństwa, poszanowania granic, wrażliwości na potrzeby i uznanie zarówno doświadczenia przemocy, jak i roli zdrowienia w kształtowaniu szczęśliwego życia z poczuciem jego sensu.

Jeżeli nie możesz, albo nie chcesz, rozpocząć terapii, mimo wszystko nie rozpaczaj! Wciąż możesz używać tego poradnika oraz pozostałych materiałów ASCA umieszczonych na naszej stronie internetowej www.ascasupport.org, jako pomocy na swojej ścieżce do zdrowia. Jeżeli znajdujesz się w takiej sytuacji, być może potrzebujesz poświęcić dodatkową uwagę na zbudowanie swojej sieci wsparcia. aby osoby do niej należące, przyjaciele, wspierający członkowie rodziny, duchowni oraz inni, pełnili częściowo funkcje podobne do tych, jakie pełniłby terapeuta. Być może będziesz chciał poświęcić specjalną uwagę części „Budowanie sieci wsparcia” w rozdziale drugim, która może Ci pomóc w tym zadaniu. Spotkania ASCA będą prawdopodobnie pełniły większą rolę w twoim procesie zdrowienia, jeśli nie masz możliwości korzystać z terapii.

Wybór terapeuty

Jak w każdym innym zawodzie, są terapeuci którzy wykazują się mniejszym lub większym poczuciem odpowiedzialności w swojej pracy. Ani ASCA, ani Ośrodek im. Morris nie zajmują się ocenianiem terapeutów. Mimo to zachęcamy uczestników ASCA, którzy są zainteresowani indywidualną lub grupową specjalistyczną terapią, aby wybierali uważnie swoich terapeutów. Bądź dobrze poinformowanym klientem. Zadawaj pytania o przygotowanie terapeuty, doświadczenie i dyplomy. Jeżeli będziesz się z tym dobrze czuł, zapytaj się o orientację teoretyczną terapeuty oraz jakiego rodzaju techniki lub sposoby wykorzystuje w prowadzonych przez siebie terapiach. W takim stopniu jak jest to możliwe, zaufaj swoim odczuciom.

Podczas współczesnej dyskusji na temat przemocy wobec dzieci, pamięci i odzyskiwania, często wspomina się o „terapii wypartych wspomnień”. Dla wyjaśnienia, nie istnieje taka wyodrębniona dyscyplina. Składają się na nią różne techniki terapeutyczne, niektóre bardziej uznawane, inne mniej, które mogą być wykorzystywane przez terapeutów w pracy z ich klientami. Terapeuci mogą używać tych technik w pracy zarówno z osobami, których historie nie są związane przemocą, jak i z osobami, które wiedzą lub przeczuwają, że doświadczyli przemocy. Kluczowe dla dobrej terapii są nie techniki, ale doświadczenie i etyczne podejście terapeuty.

Jeżeli już jesteś w relacji terapeutycznej ze specjalistą i czujesz się za bardzo popychany do przodu, odczuwasz zbyt silną presję, albo nie czujesz się komfortowo z proponowanymi metodami terapeutycznymi, spróbuj omówić swoje wątpliwości z terapeutą. Jeśli nie czujesz się dobrze z propozycjami terapeuty, albo nie są one odpowiednie do twoich wspomnień, odczuć albo przekonania o doświadczonej przemocą, spróbuj to również z nim przedyskutować. Powinieneś się czuć komfortowo z przebiegiem swojej terapii, oraz móc otwarcie omawiać jej wyniki ze swoim terapeutą. Etyczny terapeuta nigdy nie będzie cię zmuszał do podjęcia działań lub wykorzystania technik, z którymi nie czujesz się w pełni komfortowo. Ostatecznie, to ty jesteś autorytetem w zakresie swoich doświadczeń. Mimo że twój terapeuta jest specjalistą i może posiadać wiedzę i umiejętności, których ty nie masz, ciąży na tobie odpowiedzialność bycia aktywnym uczestnikiem swojego procesu zdrowienia.

Nie oznacza to, że terapia nie będzie czasami trudnym i bolesnym doświadczeniem, zwłaszcza podczas pracy nad głębokimi wątkami związanymi z przemocą wobec dzieci. Jest jednak różnica między naturalnym oporem przed konfrontowaniem się z bolesnymi wspomnieniami, a dyskomfortem, który się pojawia, gdy sugerowane jest coś, co instynktownie odbierasz jako niewłaściwe lub nieodpowiednie. Jeśli tak się dzieje i nie

możecie dojść z terapeutą do wspólnego porozumienia, to być może jest czas, byś pomyślał nad zmianą terapeuty.

Co z konfrontacją ze sprawcami przemocy?

To jest bardzo trudne pytanie i tylko ty możesz sobie na nie odpowiedzieć. Osiemnasty krok ASCA mówi: „Rozwiązałem problem przemocy wraz z jej sprawcami w stopniu, jaki jest dla mnie akceptowalny”. Dla niektórych osób, które przetrwały przemoc, oznacza to dojście do porozumienia ze sprawcą/sprawcami wewnątrz siebie, ale bez bezpośredniej konfrontacji. Dla innych to oznacza bezpośrednią konfrontację, albo osobiście, albo przez list lub telefon. Tymczasem też dla innych może to oznaczać pisanie artykułów, opowiadań, informacji do gazet albo opowiadanie na spotkaniach publicznych. Natomiast dla jeszcze innych może to oznaczać rozpoczęcie prawnych działań, aby uzyskać odszkodowanie za doświadczoną przemoc. Każdy jest inny pod względem swoich potrzeb w skonfrontowaniu się ze sprawcą/sprawcami przemocy. Ani ASCA ani Ośrodek im. Morris nie ma mają stanowiska ani podejścia do konfrontacji. Zamiast tego uważamy, że każdy musi samodzielnie dokonać tego wyboru. Zachęcamy natomiast osoby, które przetrwały przemoc, by dokładnie przemyślały swoje możliwości oraz konsekwencje swoich wyborów.

Konfrontacja każdego rodzaju, a zwłaszcza podjęcie działań prawnych, może bardzo zakłócać życie, w szczególności proces zdrowienia. System prawny jest ze swej natury nieprzyjazny. Wymogi dotyczące obiektywności i opierania się na dowodach, zarówno w sprawach cywilnych, jak i karnych, są trudne do spełnienia przez zeznających w związku z charakterystyką pamięci, odzyskiwania wspomnień, albo technikami psychoterapeutycznymi oraz interpretacjami. Ponadto co może ważniejsze, pozwanie sprawcy powoduje powrót na wierzch świadomości wszystkich dawnych uczuć bólu, wstydu, poczucia winy, wrogości, złości i smutku, które towarzyszyły przemocy. Prawdopodobnie na skutek tego przeżyjesz w sądzie jeszcze raz swoje doświadczenia przemocy. Z tych powodów zachęcamy osoby, które przetrwały przemoc, by przemyślały i zebrały informacje o możliwych skutkach różnych przebiegów wydarzeń, oraz by rozważyły, czy są wystarczająco ustabilizowane w swoim procesie zdrowienia, aby poradzić sobie z różnymi naciskami i stresem, które praktycznie zawsze towarzyszą decyzji o podjęciu działań prawnych.

Rozdział drugi. Bezpieczeństwo przede wszystkim!

Wstęp

Umieściliśmy ten rozdział na początku naszego poradnika, ponieważ poczucie bezpieczeństwa powinno **zawsze** być na pierwszym miejscu w twoim procesie zdrowienia. Niezależnie, czy pracujesz na pierwszym krokiem, czy nad dwudziestym pierwszym, potrzebujesz struktury bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego, aby iść do przodu w swoim procesie zdrowienia, ponieważ trzonem przemocy wobec dzieci jest zagrożenie i poczucie braku bezpieczeństwa. Ludzie mogą zmieniać się tylko będąc w bezpiecznym miejscu. Jeśli nie czujesz się bezpiecznie, nie będziesz postępował dalej w swoim zdrowieniu. Potrzebujesz solidnych podstaw, na których możesz zbudować swoje nowe „ja”, zaś bezpieczeństwo jest ich trzonem.

Bezpieczeństwo jest czymś, co warto włączyć płynnie w swoje codzienne życie i odnosić się do niego z takim samym oddaniem, jak duchową lub wewnętrzną praktykę. Bezpieczeństwo jest czymś, nad czym musisz się zastanawiać niezależnie od tego, czy jesteś w domu, z przyjaciółmi i kochanymi osobami, w pracy czy podczas zabawy, a zwłaszcza podczas spotkań ASCA. Zdrowienie zawiera w sobie stawianie czoła potwornym wspomnieniom, bolesnym uczuciom, silnym doznaniom fizycznym oraz potencjalnym odruchom i zachowaniom autodestrukcyjnym. Aby poradzić sobie z tymi reakcjami, potrzebujesz czuć się bezpiecznym i silnym tak często, jak jest to możliwe.

Jest kilka kroków, składających się na ocenę twojego bieżącego poziomu bezpieczeństwa, przez które należy przejść, zanim zaczniesz planować swój proces zdrowienia. Pozostała część tej sekcji poświęcona jest temu, by pomóc ci określić swoje silne i słabe punkty, abyś mógł rozpocząć program ASCA z tak silnego miejsca, jak jest to możliwe.

Rozpoznawanie zagrożeń i stawianie im czoła

Stawianie czoła doświadczonej przemocy oraz twoje reakcje na nią niosą ze sobą zagrożenie: ryzyko, że wielokrotnie będziesz się czuł przytłoczony, pozbawiony kontroli, bez możliwości do podjęcia słusznej decyzji. Nie można się rozwijać bez podejmowania ryzyka, ale nie będziesz zdrowieć, jeśli będziesz podejmował zbyt duże ryzyko, na które nie jesteś przygotowany. W związku z tym, elementem zdrowienia z pozycji bezpieczeństwa i siły jest nauka rozróżniania zdrowego ryzyka od raniącego.

Pomyśl o bezpieczeństwie jako o krzywej w kształcie odwróconego „U”, której lewy kraniec przedstawia całkowite bezpieczeństwo i brak ryzyka, zaś prawy kraniec odpowiada braku bezpieczeństwa i skrajnemu ryzyku.

Punkt optymalnego rozwoju jest po prawej stronie środka tej krzywej, gdzie wysoki poziom bezpieczeństwa łączy się z niskim ryzykiem. Postaraj się zawsze być ostrożny w balansowaniu między bezpieczeństwem a ryzykiem, ponieważ potrzebujesz unikać niepowodzeń, które mogą się pojawić, gdy poziom ryzyka przekroczy poziom bezpieczeństwa, jaki potrzebujesz czuć. Uwzględniając to, że wiele osób, które przetrwały przemoc, ma za sobą historię sabotowania swoich własnych wysiłków, a także ponownego bycia ofiarą w dorosłym wieku, „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!” oznacza naukę podejmowania mniejszego ryzyka wraz z budowaniem swojego większego bezpieczeństwa.

Oprócz wspierania cię w unikaniu porażek, podejście „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!” zapewnia tobie jak największe szanse na powodzenie, gdy decydujesz się na podjęcie odpowiedniego ryzyka, dzięki czemu zaczynasz budować w swoim życiu sukces i zbierasz doświadczenie. Dzięki realizacji wyzwań, które zawierają w sobie pewien poziom ryzyka, zaczynasz rozwijać pewność siebie, która przekłada się na twoją samoocenę. Innymi słowy, będziesz się **rozwijał** przez swój proces zdrowienia, lecz nigdy cię on nie złamie.

Wycucie czasu jest najważniejsze

Zdrowienie przebiega małymi krokami, stawianymi jedno po drugim. Każdy krok, który wykonujesz, powinieneś przeanalizować, ocenić jego skutki oraz doświadczyć go, aby uzyskać najlepsze efekty ze swojej ciężkiej pracy. Staraj się nie wyprzedzać samego siebie. Wielu osób, które przetrwały przemoc, jest niecierpliwych w stosunku do tempa swojego zdrowienia, zwłaszcza jeśli przez wiele lat czuły się zablokowani. Być może będziesz chciał skoczyć naprzód osiągając „wielki sukces” pozbawionego jednak całkowitego przepracowania przeszłości. Pamiętaj, że jeśli skaczesz do przodu zanim będziesz rzeczywiście będziesz na to gotowy, poświęcasz swoje bezpieczeństwo i ryzykujesz porażkę, pozostanie z poczuciem przygnębienia i beznadziei. Staraj się zapewniać samego siebie, że doświadczona przemoc trwała przez wiele lat, kiedy się kształtowałeś, więc zdrowienie też potrzebuje czasu.

Jest to bardzo ważne, żebyś to **ty** określał sposób i tempo swojego zdrowienia. Wielu osób, które przetrwały przemoc, pragnąc postępować naprzód i „ukończyć” zdrowienie często zaczyna sprawdzać techniki, które stanowią dla nich zagrożenie, albo budzą

poczucie ponownego bycia ofiarą i bycia krzywdzonym. Często oni mają w jakimś stopniu poczucie, że nie są jeszcze gotowi, by zajmować się wątkami związanymi z doświadczoną przez nich przemocą na określonym poziomie, ale nie zaufali swojej intuicji ostrzegającej ich, by nie szli zbyt szybko. Mimo że trudno jest wytrzymać na ścieżce prowadzącej do zdrowia i pełni sił, bardzo mocno ciebie zachęcamy, abyś ufał swoim wewnętrznym odczuciom na temat swojej gotowości. Jeśli nie czujesz się pewny co do poziomu swojej gotowości, przyglądaj się swojemu doświadczeniu przemocy używając poszczególnych technik lub w innym tempie. Zastanów się, czy możesz dostać jakieś wsparcie od zaufanego przyjaciela lub terapeuty. Ostatecznie jednak, to ty oceniasz, czy jesteś gotowy na dane doświadczenie podczas zdrowienia.

Jeśli masz terapeuta, może on zaproponować ci określone metody, które mogą ci pomóc w twoim zdrowieniu. Jeżeli darzysz zaufaniem swojego terapeuta, powinienesś móc mu powiedzieć, że nie czujesz się gotowy do skorzystania z danej metody, albo że czujesz, że proces terapeutyczny przebiega za szybko (albo za wolno). Etyczny terapeuta nigdy nie zmusi cię do zrobienia czegoś, z czym nie czujesz się pewnie, a także będzie szanował twoje wyczucie odpowiedniego tempa.

Ocena twojego obecnego poziomu bezpieczeństwa

Lista kontrolna bezpieczeństwa

Zanim przejdziesz do następnej części tego rozdziału *Stworzenie Planu dla BEZPIECZEŃSTWA PRZEDE WSZYSTKIM!* sugerujemy, byś poświęcił trochę czasu na wykonanie samooceny na dwóch skalach: **Lista Kontrolna Bezpieczeństwa** i **Lista Kontrolna Niebezpiecznych/Samobójczych Zachowań**. Pomogą Ci one określić twój obecny poziom bezpieczeństwa. Poniżej każdej listy i opisu wyników, umieściliśmy wskazówki, które pomogą ci określić, czy jesteś gotowy by realizować program zdrowienia.

Lista Kontrolna Bezpieczeństwa Odpowiedz „tak” lub „nie” na każde z poniższych pytań:		
1. Czy masz impulsywne odruchy, aby ranić samego siebie?	Tak	Nie
2. Czy bywasz w niebezpiecznych sytuacjach?	Tak	Nie
3. Czy często czujesz się przytłoczony przez uczucia, myśli, wspomnienia lub doznania fizyczne?	Tak	Nie
4. Czy czujesz się obecnie zagrożony ze strony kogoś	Tak	Nie

bliskiego?		
5. Czy masz za sobą próby samobójcze?	Tak	Nie
6. Czy tracisz poczucie czasu albo bycia samym sobą?	Tak	Nie
7. Czy nadużywasz alkoholu lub narkotyków albo leków?	Tak	Nie
8. Czy masz w swoim miejscu zamieszkania broń palną albo inną potencjalnie niebezpieczną broń?	Tak	Nie
9. Czy w ciągu ostatnich trzech lat byłeś przez kogoś krzywdzony?	Tak	Nie
10. Czy ktoś Ci bliski jest zaangażowany w nielegalne działania?	Tak	Nie
OCENA: Jeśli odpowiedziałeś „tak” na więcej niż trzy pytania, twój obecny poziom zagrożenia jest WYSOKI .		

ZALECENIA: Wykorzystaj tę listę kontrolną, aby określić, co potrzebujesz zrobić, by zmniejszyć ryzyko i zwiększyć bezpieczeństwo w swoim życiu. Niektóre z sytuacji, jak ta przedstawiona w ósmym pytaniu, dotyczącym broni palnej lub innej niebezpiecznej broni, można łatwo zmienić: usuń broń palną lub inną ze swojego miejsca zamieszkania. W innych przypadkach, jak np. wcześniejsze bycie ofiarą przemocy (dziewiąte pytanie), jest niewiele, co możesz zrobić, oprócz podjęcia wszelkich starań, by uniknąć ich powtórzenia się. W większości pozostałych pytań, problemy są w pewnym stopniu skomplikowane, ale rozwiązywalne. Możesz, a nawet powinieneś, poszukać specjalistycznej pomocy, jeśli tracisz poczucie czasu albo bycia samym sobą, albo gdy masz impulsywne odruchy, by ranić siebie. Jeżeli ktoś ci bliski stwarza dla ciebie zagrożenie albo stosuje względem ciebie przemoc, potrzebujesz podjąć kroki, aby ochronić samego siebie i zatrzymać przemoc lub zagrożenie - nawet jeśli oznacza to zakończenie relacji. Jeżeli masz wątpliwości, do czego odnieść powyższe pytania, to być może potrzebujesz pomocy, aby określić, w jaki sposób stworzyć **BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!**

Lista kontrolna samobójczych/niebezpiecznych zachowań Odpowiedz „tak” lub „nie” na poniższe pytania		
1. Czy czujesz się ciągle depresyjnie?	Tak	Nie
2. Czy masz natrętne myśli o zabijaniu?	Tak	Nie
3. Czy masz sformułowany plan popełnienia samobójstwa?	Tak	Nie
4. Czy masz przygotowane środki do zabicia siebie, jak	Tak	Nie

tabletki lub pistolet?		
5. Czy masz zamiar popełnić samobójstwo w określonym przedziale czasowym?	Tak	Nie
6. Czy myślisz nad tym, bo kogoś zabić lub zranić?	Tak	Nie
7. Jeśli tak, czy masz przygotowany na to plan lub obmyślony sposób?	Tak	Nie
OCENA: Jeśli odpowiedziałeś „TAK” na <i>DOWOLNE</i> z powyższych pytań, Twoje ryzyko zachowań samobójczych/niebezpiecznych jest <i>WYSOKIE</i> .		

ZALECENIA: Skorzystaj NATYCHMIAST ze specjalistycznej pomocy. Jeżeli nie masz dostępu do listy prywatnych terapeutów, powinieneś zadzwonić do państwowej poradni zdrowia psychicznego. Współsekreтары ASCA mogą również mieć listę wybranych miejsc w pobliżu spotkań i możesz się ich spytać o nazwiska i numery telefonów. Potrzebujesz przede wszystkim zmniejszyć ryzyko swoich zachowań samobójczych/niebezpiecznych, przed rozpoczęciem lub kontynuacją pracy nad zdrowieniem ze skutków przemocy doświadczonej w dzieciństwie. Obie te rzeczy są prawdopodobnie ze sobą powiązane, ale jest to niezmiernie ważne, byś w pierwszej kolejności skupił się na ustabilizowaniu siebie przed zagłębianiem się w tematy związane z doświadczoną przemocą. Omów z terapeutą swoje odpowiedzi na powyższe pytania, by mógł skoncentrować pracę terapeutyczną na budowaniu bezpieczeństwa twojego i innych osób, dopóki nie będziesz stał wystarczająco stabilnie i czuł, że jesteś gotowy by rozpocząć lub kontynuować pracę nad zdrowieniem.

Powinieneś zdawać sobie sprawę, że twój terapeuta ma pewne prawne i moralne zobowiązania, by ostrzec potencjalne ofiary i w niektórych przypadkach zawiadomić policję, jeśli ma uzasadnione przekonania, że jest zagrożenie, że popełnisz samobójstwo lub zabójstwo, albo że prawdopodobnie skrzywdzisz inną osobę. Mimo że może to oznaczać naruszenie waszej relacji opartej na zaufaniu, jest on zobowiązany prawnie by tak zrobić i nie może ponosić z tego powodu negatywnych konsekwencji. Jest to dokładniej omówione w rozdziale piątym w kontekście czternastego kroku.

Tworzenie planu na „Bezpieczeństwo Przede Wszystkim!”

Uważność-analiza-działanie

Twój plan na „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!” zaczyna się od trzech elementów: *Uważności*, *Analizy* i *Działania*. Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, potrzebujesz w pierwszej kolejności być *uważnym* na sytuacje, które stwarzają zagrożenie lub są niebezpieczne - zarówno dla ciebie (w zależności od stopnia, w jakim jesteś w stanie

poradzić sobie z zagrożeniem), jak i dla innych (w przypadku, gdy myślisz o zabiciu lub zranieniu innych osób), a także podjąć odpowiednie działania, aby ochronić zarówno siebie, jak i innych. Gdy już zidentyfikujesz zagrożenie oraz będziesz odczytywał sygnały, jakie wysyła ci twoje ciało i umysł w odpowiedzi na nie, będziesz potrzebował *zanalizować*, dlaczego się pojawiają. Co w twoim obecnym otoczeniu przywołuje te odczucia na pierwszy plan? Po rozpoznaniu przyczyny (wydarzenia, odczucia lub zachowania, będącego wyzwalaczem) i jej skutku (reakcji lub odczuć), potrzebujesz podjąć *działanie*, które pozwoli przywrócić poczucie bezpieczeństwa zarówno tobie, jak i innym wokół ciebie.

Pamiętanie o tym schemacie i odnoszenie się do niego podczas swojego codziennego życia jest kluczowe do zrozumienia i przerwania szkodliwych wzorców pochodzących z przeszłości i zastąpienia ich zdrowszymi. Pamiętaj, że zmiana starych nawyków wynikających ze scenariuszy, których nie jesteś świadomy i związanych z twoim doświadczeniem przemocy, wiąże się z przezwyciężaniem tendencji do powtarzania tych samych, starych i dobrze znanych zachowań. Na samym początku potrzeba dużo wysiłku, aby wykonać zmianę, ale staje się to coraz łatwiejsze wraz z doświadczeniem i kolejnymi sukcesami.

Wydrukuj arkusze *Uważność*, *Analiza* i *Działanie* z następujących stron, aby służyły ci pomocą w tym procesie.

Arkusz uważności

Zapisz jak najwięcej odczuć fizycznych, psychicznych lub intuicyjnych, które mogą wskazywać na to, że twoje bezpieczeństwo może zostać naruszone (np. twoje serce bije szybciej, albo ścisną cię w gardle).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

8.

9.

10.

Jeżeli potrzebujesz więcej miejsca, użyj dodatkowych kartek i trzymaj je razem ze swoim poradnikiem.

Arkusze analizy

Zapisz, co sądzisz, że może na ogół uruchamiać te reakcje na określone sytuacje. Wyzwalacze mogą być zarówno wewnętrzne (np. nieuświadomione wspomnienia, pragnienia i lęki) jak i zewnętrzne (np. interakcje z określonymi ludźmi lub poszczególne rodzaje aktywności lub doświadczeń). Pamiętaj, że **każdy** doświadcza trudności w niektórych sytuacjach, przy czym są to różne sytuacje dla różnych osób. Jeśli jesteś w stanie, spróbuj skupić się na takich sytuacjach, które są według ciebie związane z doświadczoną przemocą lub jej sprawcami.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Jeżeli potrzebujesz więcej miejsca, wykorzystaj dodatkowe kartki i trzymaj je razem ze swoim poradnikiem.

Arkusz działania

Zapisz wszystkie działania, które sądzisz, że możesz podjąć, by ponownie poczuć się bezpiecznie po sytuacji zagrożenia. Niektóre z tych działań będą oczywiste i praktyczne, jak po prostu opuszczenie otoczenia, które stanowi zagrożenie. Pozostałe działania powinny być dopasowane do twoich indywidualnych potrzeb wynikających z rodzaju doświadczonej przemocy. Postaraj się wypracować szeroki zakres działań, aby mogła ta lista ci służyć w różnych sytuacjach.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Jeżeli potrzebujesz więcej miejsca, wykorzystaj dodatkowe kartki i trzymaj je razem ze swoim poradnikiem.

Budowanie swojej sieci wsparcia

Wielu ludzi, którzy przetrwali przemoc, ma poczucie, że ma bardzo niewiele osób, z którymi mogą porozmawiać albo od których otrzymać wsparcie podczas swojego zdrowienia. Jest to ważne, by nie próbować zdrowieć w próżni. Potrzebujesz wsparcia od innych empatycznych i podobnie myślących osób, którzy przetrwali przemoc, a także doświadczonych specjalistów. Program ASCA zachęca, by korzystać zarówno ze specjalistycznej terapii, jak i narzędzi lub grup samopomocowych, ponieważ takie połączenie wspiera zdrowienie. W przeciwieństwie do niektórych grup samopomocowych, nie jesteśmy przeciwni wobec korzystania ze specjalistycznej pomocy. Nauka ufania innym i zwracania

się do nich po pomoc jest kluczowym krokiem podczas zdrowienia. Jest zmianą podstawowego przekonania osób, które doświadczyły przemocy: że ludzie stanowią zagrożenie.

Arkusze *Określenie sieci wsparcia* i *Koledzy z ASCA* z następujących stron pomogą ci w tym procesie.

Określenie sieci wsparcia

Zapisz poniżej całą listę osób, do których sądzisz, że możesz się zwrócić o pomoc, gdy będziesz jej potrzebował.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Popatrz na tę listę jeszcze raz i przemyśl dokładnie. Czy jest ona wystarczająca dla twoich bieżących potrzeb? Czy umiesz wskazać osoby, do których możesz się odezwać na pogaduchy lub kawę, a na których możesz polegać w sytuacjach kryzysowych? Jeżeli lista ogranicza się do jednej lub dwóch osób, to prawdopodobnie potrzebujesz rozszerzyć swoją sieć wsparcia. Jeżeli jedyną osobą, którą zapisałeś, jest twój terapeuta, zastanów się nad większym zaangażowaniem w ASCA lub inne aktywności poświęcone ocalałym. Współpracownicy lub inni studenci mogą być wartościowymi sojusznikami w twoim zdrowieniu. Tylko pamiętaj, że praca i szkoła narzucają większe ograniczenia na rodzaj kontaktu, jaki możesz nawiązać z innymi. Jeżeli masz jakieś zainteresowania, jak sport, możesz spotkać życzliwe osoby, które dadzą ci wsparcie, gdy będziesz go potrzebował.

Jeżeli chodzisz na różne spotkania ASCA, skorzystaj z cotygodniowej listy kontaktów z poszczególnych spotkań, aby rozszerzyć swoją sieć wsparcia.

Znajomi z ASCA

Wykorzystaj miejsce poniżej, aby zapisać imiona i numery telefonów do uczestników ASCA, do których będziesz się czuł dobrze dzwoniąc po wsparcie.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Najpierw zakończenie przemocowych związków

Wielu dorosłych, którzy przetrwali przemoc w dzieciństwie, znajduje się w związkach, które w pewnym stopniu przypominają lub pasują do przemocowych scenariuszy wyniesionych z okresu dzieciństwa. W niektórych przypadkach te związki są rzeczywiście przemocowe, nawet jeśli nie fizycznie lub seksualnie, to emocjonalnie. Trwanie w związku z przemocowym partnerem lub współmałżonkiem jest jednym z zachowań związanych z przemocą doświadczoną w dzieciństwie. Psychiczne i emocjonalne konsekwencje przemocy w związku mogą być równie destrukcyjne dla osób, które przetrwały przemoc, jak fizyczna krzywda, ponieważ przywołują i wzmacniają odczuwany strach, poczucie zagrożenia i poczucie braku wartości, które zapoczątkowała przemoc doświadczona w dzieciństwie. Wielu spośród nich ma tendencję do zaprzeczania przemocowemu charakterowi relacji, tak samo jak zaprzeczali przemocy doświadczonej w dzieciństwie.

Jeśli nigdy sobie nie uświadomiłeś, albo nigdy nie przepracowałeś przemocy doświadczonej w dzieciństwie, jest zaskakująco duże ryzyko, że nieświadomie będziesz powtarzał całkowicie lub częściowo tę historię w relacji ze swoim partnerem, współmałżonkiem lub przyjacielem. Badania wskazują na to, że osoby, które doświadczyły

wcześniej przemocy, są pięciokrotnie bardziej narażone na ponowne zostanie ofiarą przemocy niż osoby, które jej nie doświadczyły. Takie zaprzeczanie, oprócz stwarzania trudności w obecnych relacjach i ryzyka obrażeń fizycznych, może całkowicie podkopywać twoje zdrowienie.

Częścią twojego planu „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!” jest zastanowienie się, czy twoje obecne relacje mają charakter przemocowy. Jeżeli ocenisz, że twoje obecne związki są właśnie takie, potrzebujesz zająć się tym w pierwszej kolejności, przed rozpoczęciem zdrowienia. To zadanie może być bardzo trudne, ponieważ w niektórych przypadkach twoje oczekiwania co do relacji (które ukształtowały się częściowo pod wpływem przemocy, której doświadczyłeś będąc dzieckiem), mogą wpływać na to, jak postrzegasz traktowanie siebie przez innych. Innymi słowy to, co się spodziewasz, że się będzie działo w twoich relacjach, może mieć istotny wpływ na to, jak postrzegasz to, co się obecnie w nich dzieje. W zależności od specyfiki twojej sytuacji i osobowości, być może potrzebujesz pomocy, aby rozróżnić to, co się dzieje obecnie, od twoich wyobrażeń wynikających z twojego doświadczenia przemocy i wspomnień o niej.

Niezależnie od sytuacji twoje relacje z innymi powinny wspierać twoje główne cele zdrowienia, a nie niweczyć twoje wysiłki ani nie wzmacniać schematów ukształtowanych pod wpływem przemocy doświadczonej w dzieciństwie. Pamiętaj, że cała koncepcja stojąca za pojęciem „BEZPIECZEŃSTWA PRZEDE WSZYSTKIM!” służy do tego, byś mógł pracować nad swoim zdrowieniem z miejsca siły wynikającej ze zniwelowania strachu związanego z przemocą. Zdrowienie jest bardzo wymagającym zadaniem i potrzebujesz całego wsparcia i pomocy, które możesz otrzymać, co wiąże się z upewnieniem się, że twoje osobiste relacje nie powtarzają schematów dawnej przemocy.

Na kolejnej stronie jest *Lista Kontrolna Osobistych Relacji*. Skorzystaj z niej, aby określić poziom wsparcia i bezpieczeństwa, jakie dają ci osobiste relacje. Możesz wykorzystać tę listę kontrolną również w odniesieniu do relacji służbowych, ale one nie muszą mieć tak dużego wpływu na twoje poczucie bezpieczeństwa ze względu na wyraźniejszą i (zazwyczaj) bardziej ograniczającą strukturę miejsca pracy.

Lista kontrolna relacji

Odpowiedz „tak” lub „nie” na poniższe pytania:		
1. Czy twój partner lub współmałżonek uderzył cię kiedykolwiek?	Tak	Nie

2. Czy twój partner wymusił kiedykolwiek na tobie współżycie?	Tak	Nie
3. Czy twój partner stosuje przemoc słowną lub okazuje ci brak szacunku poprzez przezywanie cię, umniejszanie twojej wartości lub grożenie ci?	Tak	Nie
4. Czy twój partner ogranicza ci swobodę wyboru z kim spędzasz czas albo inne wybory?	Tak	Nie
5. Czy twój partner ciągle przypisuje twoim działaniom lub opiniom ukryte złe intencje?	Tak	Nie
6. Czy odczuwasz obawę przed wyrażeniem niezgody lub sprzeciwu wobec swojego partnera?	Tak	Nie
7. Czy ta relacja powoduje, że czujesz się podobnie, jak wtedy gdy byłeś dzieckiem?	Tak	Nie
8. Czy czujesz się zdominowany lub kontrolowany przez swojego partnera?	Tak	Nie
<p>OCENA: Jeżeli odpowiedziałeś „TAK” na dowolne z powyższych pytań, potrzebujesz określić, czy doświadczona przez ciebie przemoc w dzieciństwie kształtuje twoje postrzeganie obecnej relacji, czy jednak ta relacja w rzeczywistości ma charakter przemocowy.</p>		

ZALECENIA: Jeżeli jesteś bity, zmuszany do seksu, nadmiernie krytykowany albo doświadczasz przemocy słownej, musisz podjąć kroki, aby zmienić ten realny i potencjalnie groźny wzorzec. Jeśli jesteś zdominowany w sposób destrukcyjny, powinieneś poszukać specjalistycznej pomocy, aby znaleźć sposób, by to zmienić, zakończyć relację, albo wymóc na partnerze poszukanie pomocy, by zaprzestał przemocowych zachowań. W mniej skrajnych przypadkach, gdy nie jesteś pewny, czy twoja interpretacja zachowań jako przemocowych wynika z przeszłości czy teraźniejszości, być może również potrzebujesz specjalistycznej pomocy, by w pełni zrozumieć interpersonalną dynamikę, która przejawia się w twoich relacjach. Podobnie jak w poprzednich tematach współsekretnarz spotkań ASCA, na których uczestniczysz, może mieć listę miejsc w okolicy, która może ci pomóc znaleźć wsparcie, którego potrzebujesz.

Stabilizowanie swojego życia

Przed zdrowieniem, życie wielu osób, które przetrwały przemoc w dzieciństwie, jest pasmem kryzysów. Niepowodzenia w pracy, przeprowadzki, nieudane związki i komplikacje finansowe są wśród symptomów mogących świadczyć o istnieniu nierozwiązanych problemów wynikających z doświadczenia przemocy w dzieciństwie. Oczywiście te kryzysy mogą być spowodowane równie dobrze innymi problemami i napięciami w życiu. Przyczyny

tego stanu rzeczy są złożone, jednak w przypadku wielu osób, które przetrwały przemoc, wynika to z braku umiejętności budowania w swoim życiu stałości, regularności i przewidywalności, związanego z ciągłym doświadczaniem wewnętrznego chaosu powodowanego przez przeszłą przemoc. Wiele takich osób znajduje się ciągle w „trybie kryzysowym” stosując tymczasowe środki radzenia sobie, które w żaden sposób nie rozwiązują problemów leżących u podstaw. Na skutek tego na każdy kolejny kryzys poświęcana jest cenna energia i uwaga, a to, co należy zrobić, aby rozwiązać problemy będące przyczyną, pozostaje zignorowane. Życie w „trybie kryzysowym” jest wykańczające i przygnębiające. Po latach może prowadzić do zniechęcenia, utraty nadziei i poczucia bezradności.

Próby rozpoczęcia i kontynuowania zdrowienia, gdy twoje codzienne życie jest niestabilne, są w wysokim stopniu narażone na niepowodzenie. Wyzdrowienie jest naprawdę możliwe, ale mało prawdopodobne, dopóki twoje życie jest targane przez kryzysy. W związku z tym kluczową częścią planu na „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!” jest rozpoznanie problematycznych obszarów w twoim życiu i rozpoczęcie ich stabilizacji przed zaangażowaniem się w zdrowienie. Nie jest konieczne, aby całkowicie rozwiązać wszystkie problemy pojawiające się podczas zdrowienia, ale efektywność zdrowienia zależy od podjętych przez ciebie kroków do wprowadzenia pewnego ładu w życie. Dzięki nim zmniejszyś częstość pojawiania się kryzysów i w związku z tym będziesz mógł poświęcić więcej czasu i energii na zdrowienie.

Lista kontrolna na kolejnych stronach pomoże ci w określeniu rodzaju i istotności spraw, które mogą odciągać twoją energię z procesu zdrowienia.

Lista kontrolna „punktów zapalnych” kryzysów

Odpowiedz „tak” lub „nie” w kontekście każdego z poniższych obszarów swojego życia, a następnie oceń poziom problemów na skali od jednego (brak problemów) do dziesięć (bardzo istotne problemy) przy każdej odpowiedzi „tak”.			
1. Relacje z innymi	Tak	Nie	
2. Finanse			
3. Rodzicielstwo			
4. Praca zawodowa			
5. Mieszkanie			
6. Stan psychiczny lub emocjonalny			

7. Relacje w rodzinie			
8. Uzależnienia			
9. Problemy zdrowotne			
10. Konflikty z prawem			
OCENA: Policz odpowiedzi „tak” i układaj się w kolejności od najwyższej liczby punktów (najbardziej problematyczne) do najniższej (mniej problematyczne).			

ZALECENIA: Twoim długoterminowym celem jest stabilizacja we wszystkich możliwych obszarach, ale powinieneś zająć się w pierwszej kolejności trzema obszarami z najwyższą punktacją, albo tymi, które w twoim odczuciu w największym stopniu destabilizują twoje życie. Skup się na każdym z tych trzech obszarów i postaraj się określić, jak możesz je ustabilizować w dalekiej perspektywie. Może to zająć jakiś czas i wymagać przemyśleń, zanim wpadniesz na jakieś rzeczywiście wartościowe pomysły, ale dopóki nie rozpoczniesz tego procesu, będziesz najprawdopodobniej opóźniał moment swojego wyzdrowienia i wciąż działał w „trybie kryzysowym”.

Kluczowe „punkty zapalne” w moim życiu

Punkt zapalny nr 1:

Co mogę spróbować zrobić:

Punkt zapalny nr 2:

Co mogę spróbować zrobić:

Punkt zapalny nr 3:

Co mogę spróbować zrobić:

Jeżeli dużą liczbę punktów mają więcej niż trzy obszary, spróbuj wskazać „trzy najważniejsze” i w pierwszej kolejności na nich skupić swoje wysiłki. Jeżeli będziesz starał się rozwiązać problemy we wszystkich obszarach na raz, łatwo jest poczuć się przytłoczonym ich rozmiarem i zakresem. Jeżeli potrafisz wyodrębnić trzy kluczowe obszary i skupić się na tym, by znaleźć sposób na rozwiązanie problemów z nich, będziesz miał poczucie osiągnięcia celu i nabierania doświadczenia, co pomoże ci we wskazaniu kolejnej grupy trzech punktów zapalnych. Powtarzając ten cykl, będziesz w stanie zająć się wszystkimi tematami, które sprawiają ci obecnie problem.

Jeżeli masz trudność w wykonaniu tych ćwiczeń, albo nie wiesz jak przełożyć je na

swoje życie, to znaczy, że potrzebujesz jakiejś pomocy w tym. Pomyśl o spotkaniu z terapeutą albo o rozmowie z kimś, kto sądzisz, że rozwiązał podobne problemy w swoim życiu. Spróbuj określić, co zatrzymuje cię przed wykonaniem potrzebnych zmian, aby ustabilizować twoje życie.

Aktywności służące samouspokojeniu

Jedną z najważniejszych umiejętności, których potrzebują się nauczyć osoby, które przetrwały przemoc, jest jak się samemu wyciszyć emocjonalnie. Wielu spośród nich w ogóle nie nauczyło się samouspokajania w dzieciństwie, ponieważ rodzice stosujący przemoc często sami nie mają tej umiejętności, w związku z czym nie potrafią jej nauczyć dzieci. Kluczowe jest jednak dla twojego zdrowienia, byś rozwinął w jakimś stopniu umiejętność samouspokojenia się na początku swojej ścieżki ku zdrowiu. Będziesz jej potrzebował, gdy będziesz przechodził przez różne etapy zdrowienia.

Uspokajanie jest czymś, co robią dobrzy rodzice, gdy ich dziecko jest zdenerwowane. Często polega na uspokajającym dotyku, który jest ciepły i miły. Może też wiązać się ze słowami pocieszenia, wyrażeniem empatii i podniesieniem na duchu. Może też opierać się na aktywnościach, które fizycznie, umysłowo, albo poprzez zmysły dodają siły, jak pójście na spacer, poczytanie ulubionej książki, albo wspólne zjedzenie ulubionej potrawy. Może również polegać na codziennych praktykach, które inspirują i wzmacniają duchowo, jak na przykład medytacje. Jeśli będziesz korzystał z takich sposobów, niezależnie od wybranego rodzaju aktywności, będzie to mogło oznaczać, że nauczyłeś się uspokajać samego siebie.

Prawdopodobnie masz swoją własną listę sposobów na samouspokojenie. Niektóre z nich mogą być zdrowsze niż inne. Potrzebujesz przyjrzeć się temu, jak się sam uspokajasz, by zachować zdrowe sposoby, a wyeliminować lub ograniczyć te mniej zdrowe. Będziesz po tym również potrzebował nowych sposobów, które mogą ci zapewnić dodatkowe poczucie komfortu w momentach, gdy zdrowienie będzie najtrudniejsze emocjonalnie.

Moje obecne sposoby na uspokojenie się

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

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Nowe sposoby, za pomocą których mogę się uspokoić

1. Ćwiczenia
2. Praktyka medytacji, kierowane wizualizacje lub głęboki relaks
3. Pisanie pamiętnika
4. Praktyka duchowa
5. Gorąca kąpiel
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Życie zgodnie z zasadą „Bezpieczeństwa Przede Wszystkim!” Końcowe uwagi.

Celem tego rozdziału jest zachęcenie ciebie do rozwoju codziennej praktyki kierowania się zasadą „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!”. W każdej sytuacji, ze wszystkimi ludźmi, podczas mierzenia się z dowolnymi wyborami i decyzjami, najlepiej zawsze zaczynaj od swojego planu na „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!”, zarówno żeby ocenić potencjalne zagrożenia, jak i żeby określić użyteczne i odpowiednie sposoby radzenia sobie w danej sytuacji. W im większym stopniu potrafisz wcielić w życie swój plan na

„BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!”, tym bardziej zredukujesz porażki, które męczą tak wiele osób, które przetrwały przemoc (i prawdopodobnie ciebie również). Będziesz mógł dzięki temu poświęcić swoją energię na efektywne dążenie do zdrowia i ograniczyć swoje samoutrudnianie. Postępując w ten sposób zaczniesz odczuwać stabilność, która jest kluczowa dla zdrowego funkcjonowania.

Możesz również wnieść elementy swojego planu na „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!” w swoje uczestnictwo w ASCA. Zawsze gdy będziesz się czuł przytłoczony lub poruszony przez to, co usłyszałeś na spotkaniu, będziesz miał do wyboru kilka możliwości. Zamiast słuchać, co mówi inny uczestnik, możesz skupić swoją uwagę na swoje własne reakcje i zastanowić się, dlaczego pojawiają się właśnie takie. Jeżeli twoje emocje cię przytłaczają, możesz zawsze opuścić spotkanie. Możesz podnieść rękę i poprosić współsekreterza, aby zapytał się o ochotnika, który by z tobą wyszedł i posiedział lub porozmawiał. Możesz podjąć decyzję, by nie uczestniczyć w spotkaniach w dniach, w których czujesz się szczególnie wrażliwy. Możesz omówić swoje reakcje na spotkania lub wypowiedzi innych z innymi uczestnikami ASCA albo nawet ze współsekreterzami. Oczywiście możesz również omówić swoje reakcje z członkami swojej sieci wsparcia, aby określić, czy jest dla ciebie wciąż pomocne uczestniczenie w spotkaniach ASCA. W swoim planie na „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!” możesz zawrzeć jedną lub wszystkie z tych metod, obok wielu innych sposobów, które sam wskażesz dla samego siebie.

Niezależnie od tego, jaki jest twój plan na „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!”, ważne jest by stał się częścią twojego codziennego życia. W im większym stopniu tak będzie, tym silniejsze będziesz miał poczucie bezpieczeństwa, które osoby, które nie doświadczyły przemocy, traktują jako oczywiste. Na bazie zasady „BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!” proces twojego zdrowienia może postępować, rozwijając tym samym twoją możliwość układania sobie życia tak, jak tego byś pragnął.

Rozdział trzeci. Analiza przemocy wobec dzieci

Wstęp

Następnym krokiem w twoim zdrowieniu jest zapoznanie się z kilkoma ogólnymi definicjami i statystykami dotyczącymi trzech rodzajów przemocy wobec dzieci. Jest ważne, aby je poznać, by móc zestawić swoje własne doświadczenie z tym, co jest ogólnie uznawane za przemoc wobec dzieci. Istotnym elementem zdrowienia ze skutków przemocy

wobec dzieci jest nauka rozpoznawania, co naprawdę się tobie wydarzyło i czy stanowiło to przemoc wobec dzieci. W następnej części zmierzmy się szczerze z rzeczywistością przemocy wobec dzieci. Ten przegląd ma na celu nie zaprzeczanie przeszłości, lecz jej objaśnienie; nie oskarżanie twoich rodziców/sprawców, lecz potwierdzenie ich odpowiedzialności; a także, żebyś nie oskarżał samego siebie, lecz byś lepiej rozumiał swoje doświadczenie. Twoja umiejętność zrozumienia złożoności czynników wpływających na przemoc, którą doświadczyłeś, będzie ci pomagać w uczynić przeszłość mniej przytłaczającą i przerażającą.

Czytanie tego może być dla ciebie bolesne i możesz nie chcieć kontynuować zanim nie poczujesz się gotowy, by doświadczyć uczuć, jakiegokolwiek się pojawią. Możliwe, że będziesz chciał czytać tę część kawałkami, poświęcając odpowiednio dużo czasu na przyswojenie poszczególnych fragmentów, zanim przejdziesz do kolejnych. Możesz czytać ją z przyjacielem oraz omawiać swoje reakcje z członkami swojej sieci wsparcia z ASCA lub terapeutą. Pamiętaj, że jesteś teraz dorosły, ale uczucia, które się pojawią, mogą być uczuciami dziecka.

Po części o przemocy wobec dzieci znajduje się ogólne omówienie sposobów, na jaki może ona wpływać na dorosłe życie osób, które ją przetrwały. Prawdopodobnie rozpoznasz wiele ze wzorów zachowań opisanych w tej części, ponieważ rozpocząłeś już swój proces zdrowienia. Poniższe omówienie tematu ma na celu wskazać niektóre obszary kluczowe dla tego tematu, jest natomiast dalekie od opisanie całości. Powinieneś również pamiętać, że osoby, które nie doświadczyły przemocy, mogą przejawiać takie same zachowania i problemy. Innymi słowy, trudności w dorosłym życiu mogą być spowodowane przez wiele czynników środowiskowych i społecznych, spośród których tylko jeden jest przemocą wobec dzieci.

Czym jest przemoc wobec dzieci

Przemoc wobec dzieci jest ogólnie definiowana jako dowolna czynność, której podjęcie lub zaniechanie stwarza zagrożenie dla zdrowia lub rozwoju dziecka, lub je narusza, pod kątem psychicznym lub fizycznym. Zazwyczaj dzieli się ją na trzy rodzaje: fizyczną, seksualną i psychiczną.

Przemoc fizyczna

Przemoc fizyczna jest definiowana jako dowolna fizyczna czynność wykonana przeciwko dziecku, która skutkuje obrażeniami niewynikającymi z przypadku. Przykładami

przemocy psychicznej są: silne uderzenie, bicie, gryzienie, cięcie, popychanie, szturchanie, poparzenie, kręcenie, potrząsanie, unieruchamianie, szczypanie, ściskanie, chłostanie, kopanie, ciągnięcie za włosy, nogi lub ramiona oraz zanurzanie w wodzie.

Do cielesnych oznak mogących świadczyć o przemocy fizycznej należą siniaki, oparzenia, ślady po ugryzieniach, opuchlizna, rany na skórze cięte lub klute, obtarcia, krwawienie, złamane kości, złamanie spiralne, naruszenie ciągłości skóry, krwotok wewnętrzny i utrata włosów. Większość, jeśli nie wszystkie, z wymienionych objawów przemocy fizycznej, może być spowodowana także innymi naturalnymi czynnikami niezwiązanymi z przemocą wobec dzieci. Jest niezwykle ważne, byś pamiętał o tym, zarówno podczas analizowania tego, co się tobie wydarzyło, jak i każdym przypadku, gdy zobaczysz któryś z tych objawów u jakiegoś dziecka lub innej dorosłej osoby.

Zachowania, które mogą świadczyć o przemocy fizycznej, to między innymi wysoka czujność, lękliwość, obserwowanie otoczenia pod kątem zagrożeń, wzdryganie się w sposób obronny, unikanie ludzi albo bardzo szybkie przywiązywanie się do nich, wrogie lub agresywne zachowania, zachowania autodestrukcyjne (na przykład wchodzenie wprost pod samochody albo wypadanie przez okna) oraz inne destrukcyjne zachowania ukierunkowane na innych, jak podkładanie ognia, okaleczanie lub zabijanie zwierząt. Mimo że jesteśmy przekonani, że osoba, która przejawia dowolne z tych zachowań, prawdopodobnie doświadczyła w jakimś stopniu przemocy, ponownie przestrzegamy, byś nie zakładał od razu, że to właśnie przemoc wobec dzieci jest przyczyną takich zachowań.

Atakowanie, porzucanie i zabijanie dzieci istnieje od tak dawna, jak cywilizacja i dopiero w ostatnim czasie zostało uznane za przestępstwo karalne w większości, jeśli nie wszystkich, państwach. Coś, co w poprzednich stuleciach było nazywane „morderstwem duszy”, zostało w 1962 r. określone „syndromem dziecka maltretowanego”. Obecnie używana jest nazwa przemocy fizycznej, aby uwzględnić to, że istnieją również inne rodzaje przemocy. W 1985 r. Amerykańskie Towarzystwo Humanitarne podało, że 22% wszystkich zgłoszonych przypadków przemocy zawierało w sobie przemoc fizyczną, co oznacza, że była ona druga w częstotliwości zgłaszania. Najczęściej było zgłaszane zaniedbanie. Przemoc fizyczna występuje we wszystkich grupach etnicznych, zawodowych, czy socjoekonomicznych, aczkolwiek może być bardziej uwydatniona w rodzinach żyjących w biedzie. Trudności finansowe, rasizm i bezrobocie powodują stres, który może wyzwalać przemoc w rodzinie. Przemoc fizyczna pojawia się także poza domem, w szkole, placówkach dziennej opieki, zajęciach pozalekcyjnych, społecznościach i organizacjach młodych osób.

Pomiędzy 2. a 12. rokiem życia chłopcy są bardziej narażeni na przemoc fizyczną niż dziewczyny, ponieważ jest większe prawdopodobieństwo, że będą przejawiać problemy z zachowaniem lub dyscypliną. W tym wieku generalnie chłopcy mają wyższy poziom aktywności niż dziewczyny. Może to irytować rodziców lub opiekunów i prowadzić do przemocowych kar fizycznych. W wieku dojrzewania, przemoc fizyczna jest częściej kierowana na dziewczyny, ponieważ są fizycznie bardziej wrażliwe. Role społeczne zachęcają dziewczyny do przyjmowania bardziej biernej postawy wobec świata, przez co są bardziej zagrożone zdominowaniem przez innych.

Fizyczne zaniedbanie często poprzedza rzeczywistą przemoc fizyczną, ponieważ większość dzieci nienawidzi bycia ignorowanym lub zaniedbanym i nasila swoje zachowania ściągające uwagę, aby rodzice się na nich skupili, choćby rozzłoszczeni. Rodzice oraz inni dorośli, którzy stosują przemoc fizyczną, zazwyczaj byli w podobny sposób traktowani w swoim dzieciństwie. Dzieci, które doświadczyły przemocy, często stają się sami sprawcami przemocy. Prawdopodobieństwo przemocy rośnie, jeśli w oczach rodziców/sprawców dziecko jest podobne do kogoś, kogo nie lubią, lub wobec kogo mają nieprzepracowane lub mieszane uczucia. Dzieci ze specjalnymi potrzebami lub niepełnosprawne są w większym stopniu narażone na przemoc, ponieważ więcej potrzebują od swoich rodziców.

Przemoc fizyczna często zaczyna się pod pretekstem kary, a skutkuje nieefektywnym i wypaczonym ukaraniem. To, co zaczyna się jako kara cielesna, zamierzona jako umiarkowana i sensowna, może często stać się nadmierna. Jest często wyrazem konfliktu wewnętrznego u rodzica/sprawcy. W niektórych przypadkach przemoc fizyczna przybiera formę skrajnie silnego karania dziecka z względnie nieistotnych powodów. Kary cielesne, które są nagłe, nieuzasadnione albo nie są objaśnione jako skutek określonych zachowań dziecka, są generalnie uznawane za przemoc. Bicie dziecka we wrażliwe części ciała, jak twarz, brzuch lub genitalia jest srogą karą i jest traktowane jako przemoc wobec dzieci.

Kara, która jest wymierzona, aby zapobiec jakiemuś zachowaniu, które jeszcze nie miało miejsca, jak na przykład poparzenie rąk dziecka, aby nauczyć je, by nie ruszało kuchenki, jest generalnie uznawana za przemoc. Fizyczne dyscyplinowanie małego dziecka, zanim będzie w stanie zrozumieć związek między zachowaniem a karą, jest również uznawane za przemoc. Dowolne oczekiwania lub wymagania, od dziecka, by robiło coś, do czego nie jest gotowe pod kątem fizycznym lub rozwojowym, jak na przykład trening czystości przed ukończeniem pierwszego roku życia, albo opiekowanie się młodszym rodzeństwem, jest także traktowane jako przemoc.

Pamiętnik - pytania o przemoc fizyczną

1. Czy twoi rodzice karali cię biciem dłońią albo przedmiotem, aż byłeś ranny lub posiniaczony?
2. Czy zostałeś uderzony w twarz, co skutkowało podbitym okiem, krwawieniem z nosa lub siniakiem na policzku?
3. Czy byłeś kiedykolwiek popychany, kopany, rzucony na ścianę?
4. Czy byłeś zmuszony do przyjmowania na długi czas niewygodnej fizycznie pozycji, jak przysiad lub klęczenie?
5. Czy byłeś kiedykolwiek zamknięty w schowku lub piwnicy na kilka godzin?

Przemoc seksualna

Przemoc seksualna jest definiowana jako dowolne zachowanie nacechowane seksualnie skierowane do dziecka, w tym kontakt seksualny, napaść lub wykorzystanie. Przemoc seksualną dzieli się na dwie kategorie: dotykowa i bezdotykowa. Zachowania należące do dotykowej przemocy seksualnej to między innymi pieszczony, gwałt, kazirodztwo, sodomia, lubieżne zachowania, stosunek oralny, stosunek płciowy lub penetracja genitalna, albo rozwieranie odbytu przedmiotami. Przykładami bezdotykowej przemocy są: ekshibicjonizm, pokazywanie zdjęć pornograficznych, opowiadanie seksualnych historii, pozwalanie dziecku na patrzenie na aktywności seksualne dorosłych, odnoszenie się do dziecka w sposób prowokujący seksualnie, albo promowanie prostytucji wśród nieletnich.

Fizycznymi objawami, które mogą wskazywać na przemoc seksualną wobec dzieci, są między innymi choroby przenoszone drogą płciową, wydzieliny lub infekcje w miejscach intymnych, rany lub podrażnienia w obrębie jamy ustnej, okolicach odbytu lub genitaliów, ból podczas oddawania moczu lub defekacji, trudność z chodzeniem lub siadaniem z powodu bólu w obszarach genitalnych lub odbytu, bóle brzucha, głowy albo inne psychosomatyczne objawy. Tak samo jak wcześniej omawialiśmy, większość, jeśli nie wszystkie, z powyższych objawów mogą być spowodowane innymi czynnikami lub okolicznościami, niezwiązanymi z przemocą. Prosimy, pamiętaj o tym, gdy będziesz analizował swoją przeszłość.

Do zachowań, które mogą być konsekwencją przemocy seksualnej, należą nieadekwatne do wieku zachowania nacechowane seksualnie wobec rówieśników lub zabawek, nadmierne zainteresowanie tematami seksualnymi, niespodziewanie dobre rozumienie zachowań seksualnych (zwłaszcza u młodszych dzieci), kompulsywna masturbacja, prostytucja lub swoboda seksualna, albo nietrzymanie moczu lub kału

(zwłaszcza w przypadku wykorzystania analnego). Po raz kolejny powtarzamy: te objawy mogą wynikać z innych okoliczności i powinieneś być ostrożny w szybkim wyciąganiu jakichkolwiek wniosków.

Świadomość i zainteresowanie przemocą seksualną gwałtownie wzrosło w ostatnich latach, gdy wyniki licznych badań publicznych wskazały na jej wszechobecność. Szacuje się, że nawet jedna trzecia wszystkich kobiet i jedna siódma wszystkich mężczyzn powyżej 21. roku życia doświadczyła przemocy seksualnej jako dzieci. Przemoc seksualna może być tym ostatnim trupem w rodzinnej szafie, który był ukrywany przez lata, a nawet pokolenia, za zasłoną tajemnicy i zaprzeczania. Dzięki powstaniu ruchu dorosłych, mężczyzn i kobiet, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc seksualną i cierpieli przez lata z jej powodu, mogą teraz przerwać milczenie i wyjawić tajemnice.

Czasami dzieci doświadczające przemocy uważają, że jeśli nie mogą jej powstrzymać, są przynajmniej częściowo za nią odpowiedzialne. Trendy zmian w prawie stanowym podważają taki sposób myślenia. Na przykład w Kalifornii, jeżeli ofiarą padło dziecko do lat 14, każdy jego kontakt seksualny z dorosłym jest z założenia uznawany za przemoc seksualną, nawet jeśli był on rzekomo za zgodą dziecka. W przypadkach, gdy ofiarą jest dziecko powyżej 14 roku życia, które by wyraziło zgodę na kontakt, ustalenie charakteru sprawy jest oparte na analizie licznych czynników, w tym wieku dorosłego, rodzaju relacji oraz dojrzałości emocjonalnej dziecka. Niektórzy nastolatki poniżej 18 roku życia mogą nie być wystarczająco dojrzałe psychicznie, aby świadomie zgodzić się na relację z kimś znacznie starszym. Natomiast niektórzy mogą zostać uznani za wystarczająco świadomych, by wyrazić zgodę. Zostaną przyjęte różne ustalenia w takich sytuacjach.

Jest wiele czynników zwiększających ryzyko doświadczenia przemocy seksualnej przez dziecko, w szczególności w czasach wysokiego współczynnika rozwodów oraz mieszanych rodzin. Najbardziej narażone na przemoc seksualną są dzieci pomiędzy 8. a 12. rokiem życia. Dziewczyny są w większym stopniu narażone niż chłopcy (statystyki pokazują, że ofiarą pada jedna na trzy dziewczyny i jeden na siedmiu chłopców). Dziewczyny, które doświadczają przemocy, częściej żyją w mieszanych rodzinach, albo z samotną matką, która pracuje poza domem. Gdy sprawcą przemocy jest biologiczny ojciec, matka dziewczyny jest często nieobecna lub z jakiegoś powodu niezaangażowana w opiekę na nią. Może być niepełnosprawna, chora, pracująca poza domem lub uzależniona od alkoholu. Czynniki tego typu mogą powodować zbyt słabe opiece oraz autorytetu rodzicielskiego. W związku rodziców może panować niezgoda i mogą oni unikać siebie nawzajem. W takich sytuacjach ojciec może zacząć bardzo stopniowo umieszczać córkę w

roli żony.

Również chłopcy doświadczają przemocy seksualnej, aczkolwiek w mniejszym stopniu niż w przypadku dziewczyn. Chłopcy są bardziej narażeni na przemoc ze strony dorosłych mężczyzn, nastoletnie rodzeństwo, albo innych starszych chłopców im znanych. Część chłopców, która padła ofiarą przemocy, może później wskazywać na nią jako przyczynę ich trudności w określeniu swojej orientacji seksualnej.

Kazirodztwo pomiędzy matką a synem jest w zupełności tak samo raniące jak między ojcem a córką. Kazirodztwo między matką a synem jest zazwyczaj następstwem długotrwałego uwodzenia, które może przejść w relację seksualną, gdy chłopiec wchodzi w okres dojrzewania i odkrywa swoją własną seksualność. Taki przebieg wydarzeń ma istotne znaczenie i związany jest również z przemocą psychiczną. Mimo że część dzieci może czuć się odpowiedzialna, to odpowiedzialność całkowicie spoczywa na dorosłym, by ustalał odpowiednie normy zachowania. W przypadku kazirodztwa między matką a synem prawie zawsze matka jest niezdolna do pełnienia roli rodzica z powodu uzależnień, poważnych problemów emocjonalnych lub jej własnego, nieprzepracowanego doświadczenia przemocy seksualnej w dzieciństwie.

Jest wiele czynników, od których zależą skutki przemocy seksualnej wobec dziecka. Dziecko, które doświadczyło przemocy ze strony więcej niż jednego sprawcy, będzie prawdopodobnie miało silniejszą traumę ze względu na to, że powtarzalność sytuacji będzie wzmagala u dziecka przekonanie, że jest ono w jakiś sposób odpowiedzialne za nią. Ważny jest również rodzaj kontaktu seksualnego. Stosunek będzie mógł prowadzić do poważniejszych konsekwencji, niż same pieszczoty lub pokazywanie pornografii. Gdy dziecko jest zmuszane do seksu za pomocą siły lub agresji, skutki będą jeszcze poważniejsze, ponieważ dziecko odczuwa lęk i większą utratę możliwości kontroli sytuacji, niż w przypadku molestowania nacechowanego uwodzeniem, w którym wykorzystywana jest manipulacja i perswazja.

Gdy dziecko uczestniczy aktywnie, przynajmniej w jakimś stopniu, w kontakcie seksualnym, albo gdy nie ma możliwości (jak to jest zazwyczaj) znalezienia sposobu powstrzymania przemocy, często ma poczucie winy i czuje wstyd, które prowadzą do poważnych skutków. Jeżeli odczuwały jakąś przyjemność z takiego kontaktu (co jest częste, jeśli przemoc zawiera w sobie pieszczoty), często postrzegają swoje odczucia jako dowód swojej odpowiedzialności i winy. Dzieci zazwyczaj nie rozumieją, że odpowiedzialność za powstrzymanie zachowań i uczuć nacechowanych seksualnie leży po stronie rodziców lub

doroślých.

Kiedy przemoc seksualna ma miejsce poza domem, największy wpływ na to, jakie skutki będzie odczuwać dziecko, ma reakcja rodziny. Jeśli rodzina wspiera je, udziela natychmiast pomocy i unika obwiniania lub stygmatyzacji, długoterminowe skutki mogą być ograniczone. Jednakże jeżeli rodzina nie okazuje zrozumienia, obwinia dziecko za przemoc seksualną albo nie jest gotowa, by zaakceptować, że dziecko padło ofiarą, jej skutki mogą być bardzo niszczące, ponieważ reakcja rodziny potwierdza najgorsze obawy dziecka: że jest w jakiś sposób złe, albo nie zrobiło wystarczająco dużo, by zapobiec przemocy seksualnej. W takich sytuacjach członkowie rodziny stają się współodpowiedzialni za przemoc, ponieważ nie dając dziecku tego, czego potrzebuje podczas swojej tragedii, powodują większe szkody niż sam jej sprawca. Nie jest zaskoczeniem, że dzieci będą się czuły stygmatyzowane przez doświadczenie przemocy seksualnej, jeżeli rodzina odnosi się do nich ze wstrętem i pogardą.

Przemoc seksualna mająca miejsce poza rodziną być może zaczęła częściej się pojawiać w ciągu ostatnich dwudziestu lat, ponieważ więcej dzieci chodzi do żłobków, przedszkoli, na zajęcia pozalekcyjne i do innych placówek dla dzieci lub nastolatków. Pojawia się wiele historii o molestowaniu seksualnym w żłobkach lub przedszkolach z całego kraju, mimo że nie udaje się udowodnić winy sprawcy w takich sytuacjach. Są nawet trzy „pro-pedofilskie” organizacje działające w Północnej Ameryce. Wszystkie trzy zajmują się nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji seksualnej z młodymi dziewczynami i chłopcami.

Są dowody, że wraz z gwałtownym rozwojem produkcji filmów dla dorosłych, rozwijają się kręgi osób zajmujących się pornografią dziecięcą. Szacuje się, że nawet do pół miliona dzieci jest w nią zaangażowane. Nastolatki, które uciekły z domów i które często kończą na ulicy, kombinując jak zdobyć pieniądze na jedzenie, łatwo padają ofiarą przemocy seksualnej i wykorzystania. Na nieszczęście skutki obecnej przemocy seksualnej wobec dzieci nie będą w pełni zauważone, dopóki dzisiejsze dzieci będące ofiarami nie dorosną, stając się jutrzejszymi dorosłymi ocalałymi.

Pamiętnik - pytania o przemoc seksualną

6. Czy twój rodzic lub inny dorosły był celowo obnażony przy tobie?
7. Czy ktokolwiek miał z tobą kontakt seksualny, gdy byłeś dzieckiem, który przez który czuleś się zmieszany lub zawstydzony?

8. Czy były ci pokazywane zdjęcia lub filmy o charakterze seksualnym, albo czy byłeś kiedykolwiek fotografowany nago lub w prowokacyjnych pozach?
9. Czy byłeś narażony na bycie świadkiem kontaktów seksualnych swoich rodziców?
10. Czy twoi rodzice mówili o tobie w sposób seksualny; robili sprośne uwagi o twoim ciele; albo nazywali się prostytutką, dziwką, albo naciągaczem?

Przemoc psychiczna

Przemoc psychiczna jest definiowana jako sposób interakcji z dzieckiem, który powoduje szkodę psychiczną i charakteryzuje się pięcioma rodzajami zachowań: odrzuceniem, izolacją, terroryzowaniem, ignorowaniem i demoralizacją. Przemoc psychiczna wiąże się często z używaniem słów jako „broni”. Rany powstają bardziej na duszy, niż na ciele, co czyni przemoc psychiczną trudniejszą do rozpoznania. Do fizycznych objawów przemocy psychicznej może należeć niedożywienie, niski wzrost, zaniedbanie i ubranie nieadekwatne do pory roku lub okoliczności. Zachowania, które mogą wskazywać na doświadczanie przemocy, to między innymi ciągłe zwracanie na siebie uwagi, samokrytyka, przyzwalanie na wykorzystywanie, skrajna nieśmiałość lub bierna agresja, brak zdecydowania, strach przed odrzuceniem przez innych oraz werbalna wrogość, prowokowanie lub przemoc. Takie zachowania i objawy mogą pojawiać się na skutek innych czynników społecznych lub środowiskowych, więc ponownie zachęcamy, byś był uważny podczas analizy swoich własnych doświadczeń.

Przemoc psychiczna w dużym stopniu składa się ze słów, a ich użycie i znaczenie są bardzo subiektywne, trudno jest więc wymienić i opisać przykłady przemocy psychicznej. To, co w odczuciu jednego dziecka, może być przemocowym językiem, dla innego może być normą. Pomimo tego, nawet jeśli coś nie jest uznawane za przemocowe przez społeczność, może być takie w rzeczywistości. Przemoc psychiczna polega częściej na zaniechaniu zrobienia czegoś, aniżeli na samym zrobieniu, w związku z czym może nie być możliwości wskazana na jej przejaw jako dowód jej istnienia. Między innymi z tego powodu trudno jest przygotować dokładne statystyki występowania przemocy psychicznej.

Przemoc psychiczna, w większym stopniu niż przemoc fizyczna lub emocjonalna, musi być określana poprzez jej dotkliwość. Jest uznawana za łagodną, gdy zdarza się sporadycznie; umiarkowaną, gdy jej występowanie jest bardziej regularne i uogólnione; i ciężką, gdy jest częsta, całkowita i bezwzględna. Każdemu rodzicowi zdarza się dopuścić do przemocy psychicznej. Rodzice nie są idealni i przeżywają stresy i napięcia związane z codziennym życiem, które mogą skutkować tym, że wybuchną na innych. Określenie, czy

występuje stały wzór przemocy werbalnej, albo psychiczne okrucieństwo, jest niezwykle ważne, by ocenić, czy zachowanie ma charakter przemocy psychicznej. Przemoc psychiczna jest najslabiej rozumiana i prawdopodobnie najbardziej kontrowersyjna spośród trzech rodzajów przemocy, ze względu trudności w jej zdefiniowaniu i opisanu. Psycholog James Garbarino zdefiniował przemoc psychiczną w odniesieniu do pięciu grup zachowań opisanych poniżej.

Odrzucenie: Odrzucenie wiąże się z tym, że dorosły nie uznaje dziecka za wartościową osobę ani zasadności jego potrzeb. Dzieci doświadczają odrzucenia, gdy rodzice swoim zachowaniem minimalizują znaczenie i wartość dziecka. Podczas okresu niemowlęcego może to polegać na nieodpowiadaniu uśmiechem na uśmiech malucha, albo błędne interpretowanie płaczu jako próbę manipulacji. W późniejszym wieku może polegać na nieprzytulaniu dziecka, umieszczeniu go daleko od rodziny, wykorzystywanie jako kozła ofiarnego w przypadku problemów rodzinnych, werbalne poniżanie i nadmierne krytykowanie. Dziecko zaczyna myśleć „jeśli moi rodzice nie uważają mnie za ważnego, to muszę być naprawdę bezwartościowy. Jeżeli jestem bezwartościowy, to może będą chcieli mnie porzucić.”

Terroryzowanie: Do terroryzowania należy słowna napaść, znęcanie się albo straszenie dziecka, co tworzy nastrój strachu, który dziecko generalizuje na świat w ogólności. Terroryzowanie najczęściej polega na zastraszaniu dziecka, w połączeniu z jakimś rodzajem ostrej kary albo innymi strasznymi konsekwencjami, które są daleko poza dziecięcymi możliwościami zareagowania i ochrony siebie. Skutkuje to tym, że dziecko odczuwa ogromny lęk i jest zostawione samo ze swoją wyobraźnią. Przykładowe sposoby terroryzowania zależą od wieku dziecka. Podczas niemowlęctwa, dorosły może celowo przekraczać granice tolerancji dziecka na zmienne albo silne bodźce poprzez dokuczanie mu, straszenie, albo angażowanie z nieprzewidywalne zachowania. Gdy dziecko będzie większe, terroryzowanie może przybrać formę słownego zastraszania: zmuszanie go podejmowania zbyt trudnych decyzji (jak wybór pomiędzy rywalizującymi ze sobą rodzicami), ciągle wściekanie się na niego albo grożenie wystawieniem na ocenę lub publiczne poniżenie. W rodzinach praktykujących rygorystycznie religię (fundamentalistycznych lub należących do sekt) rodzice mogą zastraszać dzieci poprzez wszczepianie im lęku przed Bogiem albo gniewem diabła, gdy zachowują się one nieodpowiednio.

Ignorowanie: Ignorowanie powoduje brak reagowania na dziecko i pozbawienie go kluczowych dla niego bodźców, a tym samym ograniczanie jego rozwoju emocjonalnego i

intelektualnego. Odnosi się to pojęcie do sytuacji, w której rodzice są zbyt zajęci swoimi własnymi sprawami i stają się dla dziecka niedostępni emocjonalnie. W przeciwieństwie do odrzucenia, które jest aktywną przemocą, ignorowanie jest bierne i związane z zaniedbaniem. Do zachowań, które są przejawem ignorowania, należy między innymi nieodpowiadanie na wypowiedzi dziecka, nierozpoznanie etapu rozwoju jego umiejętności, pozostawianie go bez odpowiedniej opieki dorosłych, niechronienie go przed napaścią fizyczną lub psychiczną ze strony rodzeństwa lub rówieśników, nieokazywanie zainteresowania jego postępami w szkole, a także skupienie się na innych relacjach (jak nowa ukochana osoba) do tego stopnia, że dziecko się czuje odsunięte. Emocjonalne zaniedbanie może być najpowszechniejszym rodzajem przemocy, ale jednocześnie najrzadziej zgłaszanym.

Izolacja: Izolacja polega na tym, że dorosły odcina dziecko od normalnych doświadczeń społecznych, uniemożliwiając mu tworzenie przyjaźni i wzmacniając jego poczucie, że jest samo na tym świecie. Ograniczanie dziecku możliwości nawiązywania społecznych relacji jest również formą przemocy emocjonalnej, ponieważ narusza rozwój jego umiejętności społecznych. Przejawami takiego rodzaju przemocy jest między innymi skłócanie dziecka z jego kolegami, uczenie podejrzliwości wobec „obcych”, wzmacnianie jego wątpliwości dotyczących akceptowania go przez rówieśników, zniechęcanie go do bycia pracowitym i ograniczanie jego samodzielności. Charakterystycznymi zachowaniami rodziców, które występują podczas izolowania, są utrudnianie spotkań dziecka z rodziną lub przyjaciółmi, ograniczanie odpowiedniej opieki medycznej, karanie dziecka za jego zachowania społeczne i nagradzanie go za unikanie społecznych sytuacji, powstrzymywanie go przed dołączeniem do klubów lub chodzeniem na randki. Dzieci wraz z wiekiem na ogół stają się bardziej aktywne społecznie, więc jest zdecydowanie łatwiej izolować młodsze dziecko niż starsze.

Rodziny, których członkowie należą do rygorystycznych lub zamkniętych grup religijnych, mogą być szczególnie skłonne do izolowania dzieci i są znane z ograniczania szkolnej edukacji dzieci, ponieważ „świat zewnętrzny” stoi w dużej sprzeczności z ich przekonaniami i wartościami. Istnieją religie, które deprecjonują, a nawet zakazują, określonych form kontaktu ze światem zewnętrznym, w szczególności tych, które wiążą się z lekarzami i procedurami medycznymi. W takim kontekście zachowania, mające na celu izolację dziecka, niekoniecznie są przejawem przemocy. Jeżeli wychowywałeś się w takiej atmosferze, może istnieć wytłumaczenie, dlaczego Twoja rodzina się w taki sposób zachowywała.

Izolacja występuje również często w rodzinach, w których jest kazirodztwo między ojcem a córką. W takich przypadkach ojciec chce zatrzymać dziewczynę w domu, aby mieć do niej dostęp i ograniczyć ryzyko, że powie ona komuś o kazirodztwie. W wielu przypadkach kazirodztwo wychodzi na jaw dopiero po kilku latach, gdy jako nastolatka opowie komuś ze swojej grupy rówieśniczej, co się działo lub dzieje u niej w domu.

Demoralizacja: Demoralizacja polega na zachęcaniu dziecka do angażowania się w zachowania antyspołeczne, co wzmacnia jego predyspozycje do niewłaściwych zachowań społecznych. Najczęściej deprawacja wiąże się z sugerowaniem nieodpowiednich sposobów radzenia sobie z agresją, seksualnością lub uzależnieniami od różnych substancji. Poprzez wzmacnianie antyspołecznych zachowań i wartości i odwołanie od nauki pozytywnych społecznych umiejętności i postaw, utrudniają rozwój społeczny dziecka. Czasami dziecko rozwija swoje poczucie tożsamości w taki sposób, który umieszcza je w opozycji do standardów i konwencji społecznych. Do przykładów demoralizujących zachowań należy zachęcanie dziecka do zachowań seksualnych, akceptowanie brania narkotyków, nagradzanie za agresywne zachowania, pokazywanie mu pornografii, angażowanie dziecka w działalność kryminalną, jak prostytutka, handel narkotykami albo oszustwa ubezpieczeniowe. Demoralizacja pojawia się również w sytuacji, w której rodzice wymuszają na dzieciach przyjęcie ich rasistowskiej postawy lub nieakceptowania pewnych grup oraz zachęcają je do okazywania takich przekonań w sposób, który prowadzi do problemów z rówieśnikami, w szkole, a niekiedy nawet z prawem.

Pamiętnik - pytania o przemoc psychiczną

11. Czy Twoi rodzice często ci powtarzali i złościли się, że byłeś okropnym, głupim lub ohydny dzieckiem?
12. Czy angażowali cię w jakieś nielegalne działania?
13. Czy Twoi rodzice uniemożliwiali ci utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi lub kolegami?
14. Czy odmawiali zabrania cię do lekarza, gdy byłeś chory (pomijając sytuacje wynikające z religijnych ograniczeń)?
15. Czy często ciebie ignorowali niesłuchając ciebie lub nieodzywając się do ciebie?
16. Czy byłeś zostawiany sam na długi czas, gdy byłeś poniżej 10 lat?
17. Czy twoi rodzice nie puszczali cię do szkoły, byś się zajmował swoim rodzeństwem?
18. Czy straszili cię, że cię porzucą lub zabiją, jeśli nie zrobisz tego, co ci mówili?
19. Czy często rzucali ubliżające komentarze o mężczyznach lub kobietach, i

przewidywali, że gdy dorośniesz, będziesz tak samo zły?

20. Czy twoi rodzice utrudniali Ci osiągnięcie sukcesów w szkole, sporcie, pracy albo w relacjach z przyjaciółmi lub kolegami?

Podsumowanie sekcji

Po przeczytaniu tej sekcji masz pewne ramy określające, czym jest przemoc fizyczna, seksualna i psychiczna. Teraz możesz wykorzystać tę wiedzę, by określić co się rzeczywiście wydarzyło w twoim życiu. Jeżeli pamiętasz jakieś sytuacje, które uważasz, że były przemocowe, zapisz je w swoim pamiętniku. Spróbuj uzupełnić ich opis o drobne szczegóły, aby jak najdokładniej uchwycić swoje doświadczenie. Zanotuj wszystkie swoje myśli, uczucia, skojarzenia i obrazy, które budzi to wspomnienie. Jeżeli nie masz żadnych wspomnień ze swojej przeszłości, albo masz ich bardzo niewiele, być może potrzebujesz więcej czasu, by sobie przypomnieć. Jest możliwe też, że nie doświadczyłeś przemocy. Jeżeli rzeczywiście jej nie przeżyłeś, nie daj się wciągnąć w te uczucia, które byś miał w takiej sytuacji. W takim przypadku, uznaj siebie za szczęściarza!

Jakie są skutki w dorosłym życiu doświadczenia przemocy w dzieciństwie

Osoby, które przetrwały przemoc w dzieciństwie, mieli wiele podobnych doświadczeń jako dzieci, więc nie powinno dziwić, że odczuwają podobne długoterminowe skutki tej przemocy. Wynikające z niej problemy często mają bardzo szeroki wpływ na wszystkie obszary życia takich osób. Omawiamy poniżej niektóre z trudności najczęściej opisywanych przez nich oraz proponujemy pytania do pisania pamiętnika, które mają na celu pomóc ci określić, które w jakich obszarach odczuwasz problemy. Nie każdy będzie miał takie same objawy, jak również nie każdy będzie je miał o takim samym nasileniu. Będziesz potrzebował określić, które z opisywanych problemów są głównymi w twoim życiu, a które mniej znaczącymi. Zastanów się, które pasują do ciebie, zapisz je, a resztę zostaw. Zadane tutaj pytania potraktuj jako ramę i pamiętaj, że doświadczanie niektórych (lub wszystkich) trudności spośród opisanych poniżej nie jest dowodem na to, że było się w dzieciństwie ofiarą przemocy, ani nie można założyć, że przemoc jest przyczyną tych problemów. Postrzeganie samego siebie oraz trudności mogą wynikać z wielu innych źródeł zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych

Problemy w relacjach

Dorośli, którzy przetrwali przemoc, często mają trudności w nawiązywaniu relacji,

utrzymywaniu ich i cieszenia się z nich. Problemy dotyczą każdego rodzaju relacji, zarówno koleżeńskich relacji w pracy, bliskich przyjaźni, relacji z dziećmi, romantycznych i intymnych. Relacje dla nich mogą odzwierciedlać sytuację „wszystko albo nic”: albo za mało, albo za dużo relacji, które wyglądają, jakby przychodziły i odchodziły jak ludzie przez obrotowe drzwi. W niektórych relacjach mogą oni przyjmować określone role i uruchamiać odtworzenie przemocowych sytuacji z przeszłości. Biorąc pod uwagę to, że przemoc wobec dzieci najczęściej pojawia się w kontekście rodziny, nie należy niedoszacowywać ryzyka powtórzenia starych wzorców w twoich dorosłych relacjach.

Relacje mogą być trudne, ponieważ potrzebują cech osobowości oraz umiejętności emocjonalnych, które często są obce dorosłym, którzy przetrwali przemoc w dzieciństwie, jak zaufanie, asertywność, intymność, pewność siebie, dobre umiejętności komunikacyjne, przyjmowanie i dawanie miłości, samoświadomość i empatia dla innych, wzajemne akceptowanie emocji i potrzeb. Wielu z nich dochodzi do wniosku, że ich osobiste relacje cechuje walka, poczucie niezrozumienia, doszukiwanie się winy w drugiej osobie, poczucie przytłoczenia przez bardzo silne nastroje. Często jako dorośli spodziewają się odrzucenia, braku akceptacji i chronią siebie poprzez wycofywanie się lub nadmierną agresję. Te zachowania, jak również inne, są prawdopodobnie tymi, które przyjąłeś jako dziecko, by chronić się przed przemocą, ale mogą one nie być już zdrowe lub konstruktywne w dorosłych relacjach.

Po latach nieodczuwania takich uczuć lub ich nieokazywania wiele osób, które przetrwały przemoc w dzieciństwie, czuje swoje ograniczenia w codziennych rozmowach z ukochanymi osobami. Zmiana twoich relacji zaczyna się od rozwoju świadomości, jakie sposoby komunikacji działają, a jakie nie. Omów ze swoim partnerem/partnerką, kiedy i jak jest najlepiej dla ciebie rozmawiać z nim/nią i jemu/jej z tobą.

Pamiętnik - pytania o trudności w relacjach

21. Czy jest dla ciebie trudne utrzymywanie bliskich relacji, opartych na zaufaniu?
22. Czy masz tendencję do wybierania relacji, które nie funkcjonują dobrze?
23. Czy zauważyłeś, że wybierasz przyjaciół lub ukochanych ze względu na ich podobieństwo do sprawców przemocy, albo ze względu na ich różnicę względem sprawców?
24. Czy masz trudności w okazywaniu i przyjmowaniu miłości?
25. Czy dostrzegasz swoje wzorce kurczliwego przywiązywania się lub dystansowania od innych ludzi?

26. Czy zdarza ci się testować zaangażowanie innych w relację z tobą?
27. Czy spodziewasz się porzucenia lub odrzucenia w swoich relacjach?
28. Czy czujesz lęk lub przerażenie, gdy ktoś się staje ci bliski?
29. Czy często czujesz się wykorzystany lub oszukany?
30. Czy często walczysz mając niewielką nadzieję na znalezienie rozwiązania przy różnicach zdań?

Niska samoocena

Jeśli istnieje cecha, która jest wspólna dla większości osób, które przetrwały przemoc, jest nią niska samoocena. Ciągłe poczucie bycia złym lub bezwartościowym jest silnie związane ze wieloma pojęciami, używanymi do opisu dorosłych, którzy przetrwali przemoc: skromność, nieśmiałość, samokrytyka, czy obwinianie samego siebie. Niska samoocena czyni ich własnymi najgorszymi wrogami, ponieważ przez nią zwracają się przeciwko samym sobie podczas destrukcyjnego odtwarzania doświadczonej przemocy.

Z przemocą jest związanych wiele czynników, które prowadzą do niskiej samooceny. Należy do nich sposób, w jaki traktowali się rodzice/sprawcy przemocy, komunikaty jakie dostawałeś od nich o twojej wartości, ilość siły, którą ci dawali, stopień kontroli, jaki miałeś nad swoim życiem. Oczywiście jest mnóstwo innych czynników nie związanych z przemocą, które mogą przyczyniać się do niskiej samooceny. Obawy związane ze swoim wyglądem fizycznym (zwłaszcza w okresie dojrzewania), postępami w szkole, pozycją społeczną wśród rówieśników i sytuacją finansową lub społeczną rodziny mogą również obniżać samoocenę.

Mimo że samoocena utrzymuje się w miarę stała przez lata, jest czymś wyuczonym i można ją zmienić poprzez przemyślenie i przepracowanie dawnych postaw i postrzegania sytuacji. Pierwszym krokiem do poprawy samooceny jest określenie, co czujesz wobec samego siebie. Następnie potrzebujesz się nauczyć dostrzegać, w jaki sposób twój wstyd, poczucie bezwartościowości i złość skierowana na samego siebie przenika twoje życie i popycha cię do podejmowania złych decyzji. Budowanie samooceny jest ważnym zadaniem dla osób, które przetrwały przemoc i poświęcony jest temu krok szesnasty.

Pamiętnik - pytania o niską samoocenę

31. Czy czujesz się zły, bezwartościowy, brudny lub wstydzisz się siebie?
32. Czy czujesz się niezdolny, by stanąć w swojej obronie?
33. Czy czujesz się stygmatyzowany lub splamiony przez swoje doświadczenia z

dzieciństwa?

34. Czy jesteś cały czas krytyczny wobec samego siebie?
35. Czy chciałbyś być kimś innym?
36. Czy jest ci trudno, by kiedykolwiek czuć się dobrze będąc sobą?
37. Czy jest ci trudno czuć się uprawnionym do osiągnięcia sukcesów lub do tego, by mieć powodzenie?
38. Czy jesteś przekonany, że to inni mają rację, a nie ty?
39. Czy porównujesz się z obrazem perfekcyjnej osoby?
40. Czy potrzeby innych osób są ważniejsze niż twoje?

Sabotowanie swoich działań

Podczas gdy niska samoocena jest podstawowym uczuciem dorosłych, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc, to sabotowanie swoich działań jest analogicznym schematem działań w zewnętrznym świecie. Sabotowanie swoich działań to dowolny rodzaj świadomych lub nieświadomych zachowań, które naruszają twoje pomyślne funkcjonowanie. Sabotaż może polegać na kupieniu „złomu” jako używanego samochodu, zgubieniu książeczki czekowej, związanie się z osobą uzależnioną od alkoholu lub podejmowanie działań stanowiących zagrożenie dla życia. Możesz przyzwalać na wykorzystywanie cię przez szefa albo robić coś, co jest niebezpieczne, jak cięcie siebie albo angażowanie się w ryzykowne zachowania seksualne. Zazwyczaj sposób sabotażu jest silnie związany z problemami danej osoby i jej historią rodzinną. Osoby, które przetrwały przemoc i dorastały w rodzinie z problemem uzależnienia, mogą sabotować poprzez prowadzenie samochodu będąc pod wpływem alkoholu, albo bycie złapanym z nielegalnymi narkotykami. Osoby pochodzące z domów pełnych agresji mogą mieć tendencję do samookaleczania się lub uszkodzenia swojego ciała. Osoby z bogatych rodzin często gubią pieniądze, dają się oszukać albo źle inwestują. Badania pokazują, że osoby, które przetrwały przemoc seksualną w dzieciństwie, częściej padają ofiarą napaści jako dorośli.

Sabotowanie swoich działań jest związane z dążeniem osób, które przetrwały przemoc, do ponownej wiktyimizacji w sposób, który jest kontynuacją albo odtworzeniem przeszłej przemocy. Czasami sabotaż nie jest skierowany przeciwko nim samym, ale raczej przeciwko komuś, kogo oni kochają. Przykładowo dorosła, która przetrwała przemoc i pochodzi z rodziny, wewnątrz której stosowana była przemoc seksualna, a także która jest jednocześnie mamą, może być zaskoczona informacją, że jej córka jest molestowana przez jej męża albo przyjaciela rodziny. W takim przypadku sabotaż polega na nieumiejętności lub niechęci

dostrzeżenia, co się dzieje i ochronieniu dziecka.

Zatrzymanie sabotowania swoich działań zaczyna się od budowania świadomości wszystkiego tego, co robisz w swoim codziennym życiu, a co szkodzi twojemu szczęściu, satysfakcji lub produktywności. Będzie to dokładniej omówione przy okazji kroku dziewiątego.

Pamiętnik - pytania o sabotowanie swoich działań

41. Czy miałeś kiedykolwiek myśli lub próby samobójcze?
42. Czy podejmujesz się działań zagrażających życiu?
43. Czy kiedykolwiek z własnej woli znajdujesz się w niebezpiecznych sytuacjach?
44. Czy kiedykolwiek celowo ranisz swoje ciało?
45. Czy czujesz się kiedykolwiek swoim najgorszym wrogiem?
46. Czy masz często wypadki skutkujące obrażeniami ciała?
47. Czy wybierasz niewłaściwych ludzi na swoich przyjaciół lub ukochanych?
48. Czy podważasz swoje własne wysiłki w pracy?
49. Czy często gubisz wartościowe rzeczy, jak np. pieniądze lub karty kredytowe?
50. Czy podejmujesz decyzje bez ich przemyślenia?

Problemy z seksualnością

Wiele różnych problemów z seksualnością jest związanych z przemocą seksualną wobec dzieci, jednak są też dane sugerujące, że przemoc fizyczna i psychiczna może również wpływać na życie seksualne osób, które ją przetrwały. Osoby, które przetrwały przemoc seksualną, często nie ufają swoim partnerom, doświadczają lęku przed oczekiwaniami intymności i czują się niekomfortowo ze swoim ciałem.

Wielu osób, które przetrwały przemoc w dzieciństwie, we wczesnej dorosłości ma tendencję do całkowitego unikania seksu, albo do kompulsywnego angażowania się w zachowania seksualne. Każdy z tych wyborów powoduje problemy w ich dorosłym życiu w szczególności, jeśli cały czas zaprzeczają temu, co się wydarzyło, gdy byli dziećmi. Tam, gdzie jest historia przemocy seksualnej, dorosłe zachowania seksualne zostają zabarwione skojarzeniami, wspomnieniami i konfliktami wynikającymi z przeszłości. Może to upośledzać rozwój zdrowej tożsamości seksualnej i stylu życia.

Osoby, które przetrwały przemoc i mają problemy związane z seksualnością wynikające z przemocy doświadczonej w dzieciństwie, często zgadzają się na seks, gdy nie

czują się do końca intymnie, po czym kontakt postrzegają jako kolejny epizod przemocy. Dla nich nie jest rzadkie doświadczanie flashbacków podczas kontaktu seksualnego, które pochodzą ze wspomnień o doświadczonej przemocy przywoływanych przez podobny dotyk, zapach lub pozycję. Jeżeli przemoc seksualna związana była z okrucieństwem lub użyciem siły, osoby, które ją przetrwały, mogą mylić impulsy seksualne z agresywnymi. Doświadczenie przemocy seksualnej może powodować dezorientację co do własnych preferencji seksualnych.

Jak można sobie poradzić z problemami seksualnymi? Możesz zacząć od zwierzenia się przyjacielowi lub ukochanemu, któremu ufasz, o swoich odczuciach seksualnych, reakcjach i skojarzeniach. Podzielenie się swoimi reakcjami z ukochaną osobą może spotkać się ze zrozumieniem i wsparciem. Jeżeli masz określone objawy lub flashbacki, możesz się zdecydować na unikanie kontaktu seksualnego do czasu, aż poradzisz sobie z uczuciami z nimi związanymi. Jeżeli korzystasz z terapii, możesz omówić te tematy ze swoim terapeutą, aczkolwiek niektóre problemy seksualne wymagają specjalistycznej pomocy. Jest to dokładniej omówione przy okazji kroku ósmego.

Pamiętnik - pytania o problemy związane z seksualnością

51. Czy miałeś kiedykolwiek podczas seksu flashbacki związane z doświadczoną przemocą?
52. Czy odczuwałeś kiedykolwiek odrętwienie, chłód lub ból podczas seksu?
53. Czy unikasz całkowicie seksu albo angażujesz się w rozwiązły seks?
54. Czy masz często problemy z erekcją lub orgazmem?
55. Czy jest ci trudno odmówić seksu, albo używasz go by unikać intymności?
56. Czy twoje podniecenie seksualne jest zależne od fantazji zabarwionych okrucieństwem lub przemocą, które wynikają z przeszłości?
57. Czy czujesz się często brudny podczas seksu albo po nim?
58. Czy stosowałeś kiedykolwiek przemoc seksualną wobec innej osoby?
59. Czy potrzebujesz mieć kontrolę nad seksem, aby czuć się bezpiecznie?
60. Czy masz trudność z rozdzieleniem swojej dorosłej seksualnej aktywności od obrazów przemocy doświadczonej w dzieciństwie?

Objawy traumy

Trauma psychiczna jest stanem psychologicznym powodowanym przez przytłaczający stres, z którym nie można sobie poradzić za pomocą zwykłych mechanizmów. Oprócz

przemocy wobec dzieci jest wiele sytuacji, które mogą powodować traumę, jak na przykład doświadczenia wojenne, strzelanina, klęski żywiołowe, bycie trzymanym jako zakładnik, znajdowanie się w bombardowanym obszarze, albo bycie porwanym. Prawdopodobnie najbardziej rozpowszechnionym objawem takiej traumy są ataki paniki, związane z hiperwentylacją i silnym lękiem. Mogą one być powodowane przez dowolne wrażenie zmysłowe, związane z doświadczoną przemocą w przeszłości. Bezsenność, lunatykowanie, koszmary, a także odczuwanie przerażenia podczas snu w tych momentach jego cyklu, w których nie ma marzeń sennych, są kolejnymi przykładami nieprzepracowanej traumy dowolnego rodzaju.

Wiele osób, które przetrwały przemoc, nie ma objawów traumy psychicznej nawet przez kilka lat od jej zakończenia. Gdy się zaczynają pojawiać, często mówią oni o uczuciu skrajnego lęku, paniki, uogólnionej lękliwości i dezorientacji. W najbardziej skrajnych przypadkach, mogą doświadczać dysocjacji (oddzielenia umysłu od ciała), odrętwienia, natrętych, powtarzających się myśli i flashbacków dotyczących epizodu (epizodów) przemocy. Pojawienie się tych objawów informuje cię, że twoja psychika wciąż próbuje rozwiązać konflikty wynikające z przemocy doświadczonej w przeszłości. Pojawia się coraz więcej dowodów, że ci, którzy przetrwali skrajną i długotrwałą przemoc w dzieciństwie, są podatni na rozwinięcie wielu osobowości jako sposobu na ochronienie siebie i że to przemoc wobec dzieci może być główną przyczyną dysocjacyjnego zaburzenia osobowości (osobowości mnogiej).

W przypadku zauważenia jakichkolwiek objawów traumy, najlepszą wskazówką jest niezwłoczne sięgnięcie po pomoc. Zwróć się do członków swojej sieci wsparcia, zaufanych krewnych lub przyjaciół, albo do swojego terapeuty, jeśli go masz. Jeśli doświadczasz jakiegokolwiek z silniejszych objawów traumy, jak na przykład dysocjacji, mocno zachęcamy cię, byś poszukał specjalistycznej pomocy. Jeżeli czujesz się całkowicie niezdolny do funkcjonowania, możesz potrzebować leków lub hospitalizacji, aby zapanować nad lękiem. W tym czasie głównym celem jest zapewnić sobie bezpieczeństwo i ochronę oraz zminimalizować ryzyko, że skrzywdzisz samego siebie.

Pamiętnik - pytania o objawy traumy

61. Czy masz często ataki paniki?
62. Czy masz trudności ze spaniem, miewasz przerażające koszmary albo lunatykujesz?
63. Czy masz nagłe wizualne flashbacki, albo myśli, które są związane z przemocą?
64. Czy masz czasami poczucie, jakbyś był kimś innym, niż sobą?

65. Czy masz częściową amnezję albo zamroczenie?
66. Czy zanurzasz się często w fantazjowanie albo czujesz się oderwany od swojego ciała?
67. Czy odczuwasz przytłaczający lek, który wydaje się być powiązany z określoną sytuacją albo okresem twojego życia?
68. Czy masz trudności w skupieniu się lub zapamiętywaniu?
69. Czy masz okresy przytłaczającego poczucia żalu lub przerażenia?
70. Czy często bez istotnych powodów czujesz się chory lub skotłowany?

Dolegliwości fizyczne

Dorośli, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc fizyczną lub seksualną, często skarżą się na mnóstwo chorób problemów psychosomatycznych w swoim dorosłym życiu. Do najczęstszych uogólnionych objawów zaliczają się bóle brzucha, trudności z oddychaniem, wzmożone napięcie i ból mięśni, migrenowe bóle głowy, nietrzymanie moczu lub kału oraz zwiększona podatność na choroby i infekcje. Ponadto problemy skórne, ból pleców wynikający ze wrzodów oraz astma są częstymi dolegliwościami, które są związane ze stresem i mogą wskazywać na nierozwiązane problemy wynikającymi z przemocy wobec dzieci. W przypadku przemocy seksualnej piersi, pośladki, odbytu oraz genitalia mogą być źródłem dyskomfortu, chronicznego bólu oraz innych nieuzasadnionych wrażeń. Osoba, która była zmuszana do seksu oralnego, może doświadczać epizodów nudności, wymiotów oraz dławienia się, które nie mają przyczyn fizycznych lub nie wynikają z okoliczności. Nietrzymanie moczu lub kału jest obserwowane u tych, którzy będąc chłopcami zostali wykorzystani przez mężczyzn. Ponownie, przypominamy ci, że każdy z tych problemów może być spowodowany przez inne czynniki lub okoliczności, niezwiązane z przemocą.

Przemoc seksualna jest w szczególności związana z funkcjonowaniem układu pokarmowego, podczas gdy nieprzepracowana złość może być związana z migrenowymi bólami głowy. Niektórzy badacze wskazują na to, że zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja czy bulimia, występują częściej u kobiet, które doświadczyły długotrwałej przemocy seksualnej. Objadanie się oraz wymioty, którymi charakteryzują się zaburzenia odżywiania, dają osobom, które przetrwały przemoc, poczucie kontroli nad swoim ciałem, gdy odczuwają jej brak wobec swoich emocji. Fobie, takie jak klaustrofobia, choć nie są same w sobie fizycznym objawem, mogą być bezpośrednio związane z okolicznościami przemocy, takimi jak na przykład zamknięcie dziecka w komórce na kilka godzin. Nagłe przybranie na wadze oraz otyłość mogą również być związane z przemocą doświadczoną w

dzieciństwie, ponieważ mogą wynikać z potrzeby do odizolowania się od swojego ciała, albo by mieć bezpieczniejszy, nieseksualny wygląd.

W zależności od doświadczeń z dzieciństwa i rodzaju osobowości, choroby mogą mieć różne znaczenie dla osób, które przetrwały przemoc. Bycie chorym może dawać szansę bycia zaopiekowanym albo przez samego siebie, albo przez innych. Niektórzy z nich byli otaczani najlepszą opieką właśnie podczas ich chorowania. Bycie chorym może stwarzać jedną z niewielu okoliczności, w których osoby, które przetrwały przemoc, dbają o samych siebie. Jednakże w wielu przypadkach za pomocą choroby ciało może mówić, że nie dzieje się dobrze pod kątem emocjonalnym. Gdy silne uczucia są tłumione, niewyrażona energia psychiczna może przekroczyć próg między umysłem a ciałem i pojawić się w postaci symptomów fizycznych i chorób.

Pamiętnik - pytania o dolegliwości fizyczne

71. Czy masz za sobą historię bólów brzucha lub głowy?
72. Czy masz jakieś zaburzenia odżywiania, jak anoreksję lub bulimię?
73. Czy doświadczasz jakiegoś pogorszenia funkcjonowania fizycznego, dla którego nie ma medycznego wyjaśnienia?
74. Czy masz jakiegokolwiek objawy psychosomatyczne, jak problemy skórne, astma lub ból dolnych pleców, które nie są spowodowane czynnikami fizycznymi lub ogólnoustrojowymi?
75. Czy jesteś podatny na choroby infekcyjne?
76. Czy często jesteś na absencji z powodów zdrowotnych?
77. Czy ciągle się niepokoisz o swoje zdrowie?
78. Czy twoja waga zmienia się istotnie?
79. Czy często czujesz się zmęczony lub obolały?
80. Czy masz negatywny stosunek do swojego ciała?

Społeczna izolacja

Z powodu doświadczenia przemocy, większość dorosłych, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc, czuje się stygmatyzowana i postrzega ludzi jako zagrożenie i niebudzących zaufania. Uczestnictwo w imprezach albo innych spotkaniach może powodować lęk, poczucie zagrożenia oraz niepokój o to, czy się jest „wystarczająco dobrym”. Strach przed odrzuceniem jest również powszechny wśród nich. Ponadto, jako że na ogół zostali zranieni przez dorosłych, którym ufali, niosą w sobie lęk przed zranieniem

przez innych, z którymi obecnie mają kontakt.

Wielu osób, które przetrwały przemoc, żyje w izolacji, ponieważ wydaje się im ona bezpieczniejsza i mniej zagrażająca. Samotność, która w dzieciństwie pozwalała unikać doświadczania przemocy, staje się w dorosłym życiu środkiem chroniącym przed zranieniem. Czasami zagrożenie jest prawdziwe, czasami tylko w głowie. Gdy ryzykują oni wyprawę do świata i próbują nawiązać kontakt z innymi, mogą być niezmiernie wrażliwi na to, w jaki sposób są traktowani przez innych. Mogą odbierać żarty i docinki jako krytykę lub przejaw wrogości, choć w intencjach autora są one beztróskim przekomarzeniem się adekwatnym do sytuacji,

Wiele spośród trudności w sytuacjach społecznych, które mają osoby, które przetrwały przemoc, wynika z tego, że nie mieli oni nigdy okazji nauczyć się komunikacji z innymi. Inne osoby mogły ignorować lub lekceważyć dziecięce opinie i spostrzeżenia oraz pozostawiać ich bez wsparcia w relacjach z ludźmi. Jeśli spodziewasz się odrzucenia, krytyki lub poniżenia, będzie ci trudno nauczyć się mówić z przekonaniem, słuchać z zainteresowaniem oraz okazywać swoją wrażliwość poprzez mowę ciała i komunikację niewerbalną.

Pamiętnik - pytania o izolację społeczną

81. Czy często czujesz się niekomfortowo będąc w grupie?
82. Czy czujesz się onieśmielony lub nerwowy?
83. Czy starasz się unikać sytuacji społecznych?
84. Czy masz poczucie, że inni mogą cię nie zaakceptować?
85. Czy czujesz się inny, gorszy od pozostałych ludzi?
86. Czy często czujesz się niezrozumiany, obwiniany lub ignorowany przez innych ludzi?
87. Czy bez końca unikasz konfliktów lub uwagi?
88. Czy w sytuacjach społecznych przyjmujesz przeciętną rolę, z którą się tak naprawdę nie utożsamiasz?
89. Czy nie ufasz swojej ocenie oczekiwań społecznych?
90. Czy masz poczucie, że twoje doświadczenia życiowe są w jakiś sposób niewłaściwe, lub nie tak dobre jak innych?

Radzenie sobie z uczuciami

Wszyscy dorośli niosą w sobie uczucia, które są zakorzenione w ich doświadczeniach w dzieciństwie i procesie rozwoju. Natomiast ci, którzy przetrwali przemoc, mogą mieć

szczególnie silne emocje, które pozostały na skutek doświadczenia przemocy. Mogą one być wywoływane przez okoliczności, które w jakiś sposób przypominają o doświadczonej przemocy i które mogą mieć szczególne znaczenie w kontekście przetrwania przemocy. **Lęk** jest emocją, która pojawia się, gdy nie wiemy czego możemy się spodziewać albo jak się powinniśmy zachować w społecznej lub rodzinnej sytuacji. **Strach** i **złość** są naturalnymi reakcjami na zagrożenie lub atak. **Smutek** wynika z postrzegania rodziców lub innych bliskich dorosłych jako zagrażających ci przemocą. **Wstyd** i **poczucie winy** mówią ci, że wciąż czujesz się odpowiedzialny za to, co się stało.

Wściekłość jest zamkniętym zbiornikiem złości, która nigdy nie mogła być bezpiecznie wyrażona w twojej rodzinie. **Frustracja** jest uczuciem, które pojawia się, gdy nic nie idzie po twojej myśli. **Dezorientacja** jest sygnałem, że nie wiesz czemu coś się zdarzyło lub co możesz z tym zrobić. Poczucie **izolacji** od innych wynika ze zbyt dużej liczby rozczarowań. Poczucie **bezradności**, **bezsilności** i **braku nadziei** są uczuciami które odpowiadają rezygnacji z życia, jakie ono jest i być może na razie straciłeś nadzieję, że będzie lepsze. Twoje uczucia mówią ci zawsze coś ważnego o tobie samym, nawet jeśli ta informacja jest przerażająca, kłopotliwa lub napawa smutkiem.

Osoby, które przetrwały przemoc, często używają licznych mechanizmów do znieczulenia się, kiedy emocje stają się zbyt silne. Niektórzy mogą przyjąć „pracoholiczny” styl życia, aby unikać doświadczania uczuć. Niektórzy mogą „zajadać” emocje kompulsywnym jedzeniem albo znieczulać się alkoholem lub narkotykami. Niektóre uczucia, a w szczególności złość i wściekłość, mogą być tak silne, że mogą zdominować całe wewnętrzne życie i przyćmić inne emocje, które również są obecne.

Nauka regulacji intensywności takich uczuć jest ważną częścią procesu zdrowienia. Na ten moment przyjmij zwyczaj pytania się siebie w różnych momentach dnia o to, co czujesz. Przejrzyj listę typowych emocji i zwróć uwagę, czy coś szczególnie czujesz. Zanotuj to uczucie i spróbuj rozpoznać, przez co mogło zostać wywołane.

Pamiętnik - pytania o radzenie sobie z emocjami

91. Czy czujesz silny strach, lęk, przygnębienie lub złość, które ciebie przytłaczają?
92. Czy potrzebujesz co jakiś czas wycofać się ze świata, by odzyskać kontrolę nad samym sobą?
93. Czy masz trudność z rozpoznawaniem i okazywaniem swoich uczuć?
94. Czy doświadczasz emocji na zasadzie „wszystko albo nic”?

95. Czy silne emocje wywołują w tobie chęć jedzenia, picia, wzięcia narkotyków albo innych kompulsywnych zachowań?
96. Czy silne emocje powodują w tobie poczucie oderwania, odrętwienia albo lęk, że zaraz oszalejesz?
97. Czy nauczyłeś się nie odczuwać emocji poprzez ich ignorowanie?
98. Czy kiedykolwiek straciłeś kontrolę nad swoją złością albo stosowałeś przemoc wobec kogoś innego?
99. Czy często czujesz się zdezorientowany swoimi uczuciami?
100. Czy masz skłonność do odczuwania niektórych emocji, w szczególności, złości lub przygnębienia, częściej niż pozostałych?

Podsumowanie rozdziału 3.

Informacje zawarte w tym rozdziale mogły wzbudzić wiele emocji w tobie. Rozpoznanie możliwego wpływu przemocy doświadczonej w dzieciństwie na twoje późniejsze życie jest potrzebnym krokiem w zdrowieniu. Tendencja do sabotowania swoich działań w różnych obszarach swojego życia nie oznacza, że jesteś złym człowiekiem. Oznacza, że jesteś zranionym człowiekiem. Rozpoznanie zranień i uświadomienie sobie trudności, które z nich wynikają, jest kluczową częścią procesu zdrowienia. Konfrontacja ze złością, którą kierowałeś przeciwko sobie (i być może przeciwko innym), jest przejawem oczyszczania tych ran. Leczenie dowolnej rany fizycznej lub psychicznej niesie ze sobą pewien ból. Możesz przez to zadawać sobie pytanie, czy proces zdrowienia jest rzeczywiście dobry dla ciebie. Przyzwyczyłeś się do bólu w rozlicznych jego formach przez tak wiele lat, że możesz się zastanawiać, czy zdrowienie może przynieść pozytywne skutki.

Gdy pojawią się takie wątpliwości, pamiętaj, że doświadczyłeś cierpienia jako dziecko i to była najgorsza część przemocy. Jako dorosły masz nowe możliwości, nowe wybory i dużo większy wpływ na swoje życie. Bądź otwarty na nowe spojrzenie na swoje doświadczenie. Pozwól sobie na to, by czerpać inspirację z pozytywnych fragmentów swojego życia: twoich przyjaciół, którzy wspierają cię w procesie zdrowienia, empatycznych członków rodziny, twoich dzieci (jeśli je masz), twojego partnera, który uważa cię za wyjątkową osobę, albo terapeuty, który z zaangażowaniem pomaga ci odkrywać, kim naprawdę jesteś. Jest wielu ludzi takich jak ty, którzy wyszli z poczucia dogłębnej rozpacz i dezorientacji co do swojego życia i wyzdrowieli ze skutków doświadczonej przemocy. Inni, jak współuczestnicy spotkań ASCA, są na swojej ścieżce tak samo jak ty. Wszyscy możemy odnaleźć swoje mocne strony i wykorzystać je do zmiany swojego życia.

Rozdział czwarty. Etap pierwszy - pamiętanie

Jak jest to wyjaśnione w rozdziale pierwszym, 21 kroków zdrowienia, które rozpoczynasz, są przeznaczone do tego, byś dostosował je do swojej sytuacji oraz potrzeb. W etapie pierwszym zdrowienia, głównym zadaniem jest poznanie możliwej przyczyny, z powodu której twoje życie może być niesatysfakcjonujące, albo nawet szkodliwe dla ciebie, a także rozpoznanie przemocy doświadczonej w dzieciństwie, a następnie rozpoczęcie odzyskiwanie kontroli oraz stabilizacji swojego życia poprzez rozpoznanie objawów traumy, które pozostały z powodu twojej przeszłości. Ze świadomości długoterminowych skutków przemocy rodzi się zaangażowanie w zdrowienie. Kroki w etapie pierwszym pomogą ci wyleczyć wewnętrzne rany i tym samym uutorować drogę dla zmian, które zajdą później w etapie drugim i trzecim.

Gdy zaczynasz odzyskiwać swoje dzieciństwo, potrzebujesz również rozpoznać, a następnie pohamować swoje autodestrukcyjne zachowania i niekonstruktywne wzorce zachowań, które mogą nękać twoje dorosłe życie. Jeśli twoje życie składa się z katastrofy za katastrofą, jak jest to często u dorosłych, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc, będzie Ci ciężko pracować nad tymi krokami. Z tego powodu musisz w swoim życiu uzyskać pewien stabilny poziom spokoju, zanim zaczniesz konfrontować się ze swoim doświadczeniem przemocy

Przejście przez etap pierwszy, podobnie jak drugi i trzeci, może zająć od jednego do trzech lat, w zależności od tego, jak ciężkiej przemocy doświadczyłeś jako dziecko, jak dużą jej część pamiętasz i jak głębokie masz rany emocjonalne. Czasami przejście pierwszego etapu zajmuje więcej czasu niż pozostałych dwóch, ponieważ w kolejnych możesz wykorzystywać umiejętności i spostrzeżenia wyniesione z poprzednich kroków. Pamiętaj, że zdrowienie jest indywidualnym procesem i tylko ty możesz nadawać mu tempo. Jest szczególnie ważne, byś nie przebiegał przez nie w pośpiechu. Znajdź rytm, z którym czujesz się dobrze. Chcesz wyzdrowieć i zmiany, które wynikną ze zdrowienia, wpłyną na całe twoje późniejsze życie i dadzą stabilne fundamenty twojego poczucia „ja”.

Skąd będziesz wiedział, kiedy skończysz krok i będziesz gotowy do następnego? Słuchaj głosu swojej rozwijanej na nowo jaźni, tego szczerego, uczciwego i obiektywnego odczucia wewnątrz ciebie, które staje się silniejsze z każdym dniem. Słuchaj tego głosu i dbaj o rozwijającą się mądrość. Ten głos powie ci, że przepracowałeś zadanie lub zagadnienie związane z poszczególnymi krokami. Krok jest wykonany, gdy możesz pokazać jego wynik w działaniu razem z inną osobą, twoim terapeutą, partnerem lub członkiem ASCA

i w ten sposób zacząć integrować go ze swoim nowym „ja”. Jeśli zbyt szybko przejdziesz do następnego kroku, po prostu przyznaj się do tego przed sobą i wróć do wcześniejszego kroku, aż do całkiem przepracujesz. Pamiętaj również, że program 21 kroków jest elastyczny i nie musisz pracować z nimi w prostej kolejności. Nie musisz zdrowieć w sposób idealny. Kontynuuj zdrowienie na swój sposób, w swoim tempie, ale staraj się zachować nowe wzorce i wartości, które kształtujesz dla siebie.

Krok pierwszy

Doświadczam przełomowego kryzysu i uzyskuję pewne zrozumienie doświadczonej przemocy.

W przypadku wielu osób, które przetrwały pomoc, ten pierwszy krok jest sygnałem, że przeszłość ich dosięga. Doświadczają oni w tym miejscu „przełomowego kryzysu”: dzieje się coś, co powoduje zalanie dawnymi wspomnieniami, uczuciami, a nawet doznaniem fizycznymi w związku z doświadczoną przemocą. Chociaż ten kryzys niekoniecznie destabilizuje wszystkich, którzy przetrwali przemoc, dla wielu może to być najbardziej wstrząsający moment w procesie zdrowienia i często daje rozpęd, by w końcu skonfrontować się z przeszłością.

W przypadku osób, które doświadczyły mniej poważnej przemocy, przełomowy kryzys może przejawiać się nie jako kolejny kryzys, lecz raczej jako ciągły, kiepski stan dezorganizacji, w którym wszystko, co może się nie udać, nie udaje się. Może to wzmacniać twój lęk, przygnębienie oraz wstyd, przywołując wszystkie twoje najgorsze uczucia wobec samego siebie. Osoby, które przetrwały skrajną i długotrwałą przemoc fizyczną lub seksualną, podczas której zazwyczaj pojawiało się przerażenie i okrucieństwo, często doświadczają bardziej dramatycznego kryzysu. Jest on zazwyczaj wywołany przez jakieś wydarzenie: obejrzenie filmu, zaangażowanie się w związek, który niespodziewanie okazuje się być przemocowy, albo doświadczenie seksualne, które w jakiś sposób przypomina przemoc seksualną doświadczoną w dzieciństwie. Zostawia cię to w poczuciu bycia znów małym, przestraszonym dzieckiem, bez jakiegokolwiek dorosłej kontroli nad swoim życiem. Możesz także się zastanawiać, czy nie wariujesz i sięgać po rozmaite wytłumaczenia tego, co się z tobą dzieje.

Jako dziecko rozwinęłaś bardzo silne psychiczne bariery, by bronić się przed ciężkim atakiem i prawdopodobnie wciąż w dorosłym wieku polegasz na tych sztywnych barierach, mimo że nie są już konstruktywne dla ciebie. Może to być miejsce w życiu, gdzie się właśnie

znajdujesz. Podczas przełomowego kryzysu twoja psychika ponownie się porządkuje, aby ułożyć przeszłość w zgodzie z teraźniejszością. Podobnie jak trzęsienie ziemi, takie porządki powodują uwolnienie silnych uczuć i energii, mogą wprowadzać okresy dezorganizacji, poczucia bezradności i ogromnego strachu. Jeżeli przetrwałeś naprawdę poważną przemoc, możesz przechodzić przez małe przełomowe kryzysy wraz z wypływaniem na powierzchnię kolejnej części wspomnień, aczkolwiek te mniejsze kryzysy są zazwyczaj mniej donośne niż pierwszy.

Mimo że przełomowy kryzys jest całkowicie normalnym zjawiskiem, możesz go subiektywnie nie odbierać jako normalnego. Kryzysy są przerażające. Przywykłeś odsiewać wszystkie bodźce, które mogły w tobie wzbudzać niekontrolowalne emocje, a teraz masz poczucie, że straciłeś kontrolę nad swoim umysłem. Mimo że wydaje się to być przerażające, w perspektywie długoterminowej najlepiej jest uwolnić te emocje. Bądź pewien, że jest to tymczasowe przeżycie, które stopniowo będzie ustępować wraz z wyrażaniem przez siebie emocji i rozwijaniem bardziej elastycznego sposobu kontroli swojego życia.

Chociaż przełomowy kryzys jest normalny, powinieneś przyjąć specjalne środki ostrożności w tym czasie, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo i wspierać zdrowe integrowanie tych wspomnień i uczuć. Każdy jest podatny na zranienie podczas kryzysu, a osoby, które przetrwały przemoc, niekiedy mówią o próbach samobójczych lub podejmowaniu innych destrukcyjnych zachowań w reakcji na kryzys. Pamiętaj, że chińskie słowo używane do określenia kryzysu znaczy „zagrożenie i możliwość”. Twoje zdanie podczas przełomowego kryzysu polega na minimalizowaniu zagrożenia dla samego siebie poprzez sięganie po pomoc podczas płynięcia na fali przyływu by bezpiecznie dotrzeć do brzegu.

Samopomoc

1. Pozwól sobie na przyjęcie każdej pomocy, jakiej potrzebujesz, by stawić czoła kryzysowi. Korzystanie z pomocy terapeuty, grupy wsparcia oraz przyjaciół oznacza, że już nie musisz dłużej być samotny. Twoja sieć wsparcia ASCA oraz spotkania ASCA mogą być nieocenione w tym czasie.
2. Zapisz w swoim pamiętniku jakieś pozytywne afirmacje o przełomowym kryzysie. Mogą to być na przykład „Przeżyłem przemoc, przeżyję również to”, „Oprócz kryzysu, mogą być również nowe możliwości”. Nawet jeśli nie czujesz się tak pozytywnie w tym momencie, próbuj zapisywać dowolne twierdzenia, jakie przychodzą ci na myśl,

o radzeniu sobie z kryzysem w pozytywny sposób. Rób cokolwiek jest potrzebne, by ci dać nadzieję i siłę, które tak bardzo potrzebujesz.

3. Naucz się i stosuj tę prostą 7-krokową technikę relaksacyjną.
 - a. Usiądź wygodnie i zamknij oczy.
 - b. Wyobraź sobie, że leżysz na plaży nad oceanem.
 - c. Wsłuchuj się w szum fal, gdy rosną, rozbijają się i spływają z piasku.
 - d. Czuj swój oddech.
 - e. Skup się na swoim oddechu, poprzez zrobienie wdechu, wstrzymanie oddechu na 3 sekundy i zrobienie wydechu.
 - f. Powtarzaj ten cykl oddechu i skup się na nim, dopóki napięcie stopniowo nie odejdzie z twojego ciała i poczujesz się zrelaksowany od głowy aż po palce stóp.
 - g. Powtarzaj cykl osiągając coraz głębszy stan relaksacji.
4. Podczas pracy nad tym krokiem, odsuń od siebie niepotrzebne naciski na samego siebie. Jeśli twoje życie zostało w bardzo silnym stopniu zakłócone, możesz chcieć wziąć wolne w pracy, szkole lub w normalnych obowiązkach domowych, o ile masz taką możliwość, gdy borykasz się z przełomowymi wspomnieniami. Oczywiście możesz też w pracy znajdować swój sposób na radzenie sobie w tej sytuacji. Oceń samemu, ile czasu potrzebujesz, by zaopiekować się sobą w tym okresie i dostosuj do tego swój grafik na ile jest to możliwe.
5. Nie podejmuj żadnych ważnych decyzji w tym czasie. Może być ci ciężko w tym momencie myśleć jasno, a lepiej, byś nie komplikował dodatkowo swojego trudnego położenia przez impulsywne zachowania. Jeśli masz myśli samobójcze, albo obawiasz się, że możesz skrzywdzić siebie lub innych, zwróć się o pomoc do przyjaciół lub empatycznych członków rodziny. Jeżeli korzystasz z terapii, zadzwoń do swojego terapeuty i umów się na spotkanie z powodu nagłych okoliczności. Jeżeli twój terapeuta nie jest dostępny, zadzwoń na telefon zaufania dla osób w kryzysie lub zagrożonych samobójstwem. Pewnego dnia, gdy twoje życie będzie lepsze, będziesz się cieszył, że tak wybrałeś.

Pomoc specjalistyczna

1. Czas przełomowego kryzysu może być niezwykle konstruktywnym okresem w terapii, ponieważ wspomnienia i uczucia są bardzo łatwo dostępne. Jednakże będziesz potrzebował pomocy, by wyrazić emocje i poradzić sobie z nimi, bez ich tłumienia. Poproś swojego terapeutę o pomoc w sformułowaniu struktury, która pomoże ci

stopniować twoje odczuwanie emocji, byś mógł radzić sobie z nimi kawałek po kawałku.

2. W tym okresie może być pomocne spotkanie się z terapeutą częściej, niż raz w tygodniu, jeżeli jest to możliwe. Omów ze swoim terapeutą, czy byłoby to zalecane. Nastanie opieki zarządzanej i zanik zwrotu kosztów przez trzecią stronę (ubezpieczyciela) w przypadku terapii uczyniło to trudniejszym, ale wielu terapeutów jest chętnych, by czynić takie ustalenia ze swoimi klientami. W związku z tym sprawdź, czy masz numer telefonu do swojego terapeuty do dzwonienia w pilnych sprawach, abyś mógł skontaktować się z nim wieczorem lub w weekend. Wraz ze swoim terapeutą możecie chcieć opracować plan radzenia sobie w sytuacji kryzysowej zawierający czynności, które możesz podjąć, by się wyciszyć i przyjrzeć, czy potrzebujesz pomocy w tym momencie.
3. Jeżeli masz poczucie, że nie jesteś w stanie sobie poradzić z tym, co wypływa na powierzchnię, powiedz o tym swojemu terapeutce, by poszukać sposobów na zwolnienie tego silnego procesu. Pamiętaj, że masz prawo poruszać się w swoim własnym tempie, więc zaufaj, że możesz dać znać swojemu terapeutce, jeżeli czujesz się zbyt przytłoczony, by dalej skupiać się na wspomnieniach. Jeżeli potrzebujesz, wróć do części „Odpowiedzialne zdrowienie, odpowiedzialna terapia” w pierwszym rozdziale. Być może potrzebujesz zdystansować się od wspomnień, dopóki nie odzyskasz kontroli w wystarczającym stopniu, by czuć się bezpiecznie. W niektórych przypadkach może być pomocne przyjmowanie leków albo pobyt w szpitalu. Nie każdy tego potrzebuje, ale część osób, które przetrwały przemoc i które są w trakcie przepracowywania traumatycznego wspomnienia, mogą skorzystać sięgając po takie formy wsparcia.

Krok drugi

Ustaliłem, że doświadczyłem przemocy fizycznej, seksualnej lub psychicznej, gdy byłem dzieckiem.

Krok drugi zaprasza cię do określenia i przyznania się przed sobą, że doświadczyłeś przemocy jako dziecko i że jej skutki mogą być przyczyną części twoich trudności w dorosłości. Wielu z was, którzy są w trakcie powracania wspomnień, może nie mieć obiektywnych dowodów przemocy i może nigdy nie uzyskać zewnętrznego potwierdzenia tego, co się działo. Zamiast tego, twoje dowody mogą być bardziej intuicyjne. Nawet mimo braku „twardych dowodów”, te intuicyjne odczucia są znaczące i nie powinny być odrzucane.

Wielu osób, które przetrwało przemoc, było albo zbyt strauumatyzowanych albo niezdolnych pod kątem psychologicznym do ułożenia wspomnień w słowach i obrazach, które mogłyby być przywołane lata później. Jeżeli jest to właśnie miejsce, gdzie się znajdujesz teraz w swoim procesie zdrowienia, kontynuuj swoją pracę nad tym krokiem, by wyjaśnić, jakiego rodzaju przemoc doświadczyłeś. Jeżeli potrzebujesz, skorzystaj z części „Fałszywe wspomnienia, prawdziwe wspomnienia” w rozdziale pierwszym.

Ważnym celem pośrednim tego kroku jest akceptacja twoich uczuć w odniesieniu do przemocy, jakiegokolwiek one są obecnie. Mogą one wydawać się tobie całkowicie pozbawione sensu, lecz mają jakąś swoją przyczynę. Ból spowodowany siniakiem mówi ci, że doznałeś fizycznego urazu i w taki sam sposób uczucia związane z przemocą wskazują ci na wewnętrzny emocjonalny siniak. Zamiast ignorować uczucia, powinieneś spróbować rozpoznać, co ci one mówią. W związku z tym, że jesteś ocalałym, prawdopodobnie twoje uczucia były lekceważone przez twoich rodziców albo sprawców przemocy, więc postrzeganie swoich emocji jako nieistotnych jest może być twoim przestarzałym wzorcem zachowań, który potrzebujesz zmienić. Pozwól sobie skorzystać z tego, co dają wątpliwości, gdy weryfikujesz swoje uczucia. Będziesz potrzebować czasu, aby uporządkować informacje o tym, co się działo i uwolnić się od zaprzeczania i zniekształcania przeszłości.

W tym momencie związek między doświadczoną przez ciebie przemocą a bieżącymi problemami w dorosłym życiu może wydawać się nieistotny. Powiązanie tych elementów może wymagać jeszcze sporo pracy podczas kolejnych kroków z etapu pierwszego. Do tego czasu zachowaj otwartość podczas odkrywania rzeczywistości doświadczonej przemocy i pozwól stopniowo pojawiać się znaczeniom nowych informacji oraz zrozumieniu, które rozwijasz.

Samopomoc

1. Zapisz datę, kiedy po raz pierwszy uświadomiłeś sobie, że doświadczyłeś przemocy. Ta data wskazuje na początek twojego zdrowienia. Zapamiętaj ją dobrze, żebyś mógł uczcić kolejne rocznice, gdy będziesz cieszył się z owoców swojej pracy.
2. Po upływie jednego lub dwóch tygodni, przejrzyj stare rodzinne albumy, zdjęcia lub filmy, jeżeli jakieś masz. Porozkładaj je po mieszkaniu, byś mógł je oglądać i myśleć o nich w wolnym czasie. Jeżeli nie masz starych zdjęć, spróbuj ćwiczeń wizualizacyjnych, takich jak wyobrażanie sobie spaceru po twoim domu rodzinnym, po domach bliskich albo po swojej dawnej szkole.

3. Jeśli sztuka sprawia ci przyjemność, narysuj swoich rodziców i członków rodziny. Narysuj siebie jako dziecko. Uwzględnij wszystkie szczegóły, które sobie przypominasz. Jeżeli wciąż nie możesz znaleźć słów do opisu doświadczonej przemocy, próbuj rysować fragmenty jej wspomnień, jakiegokolwiek masz. Prawdopodobnie w trakcie rysowania tego, co się wydarzyło, będą wracały do Ciebie kolejne wizualne szczegóły, a za nimi słowa, które to opiszą.
4. Możesz się zastanowić nad spisaniem swojej autobiografii, zaczynając od najwcześniejszych wspomnień i kontynuując aż do teraźniejszości. Jeżeli masz możliwość, wybierz się na wycieczkę do swojej rodzinnej miejscowości w poszukiwaniu materiału do autobiografii. Porozmawiaj z ludźmi, którzy znali Cię jako dziecko i zapytaj się o ich wspomnienia i wrażenia o Tobie z tamtego czasu. Pozwól wrażeniom, wspomnieniom i odczuciom przepływać wokół Ciebie. Zapisz je w swoim pamiętniku, by móc wrócić do nich później.
5. Zapisuj swoje sny i koszmary w pamiętniku. Przeczytaj je po około tygodniu i zapisz wrażenia, specyficzne uczucia lub obrazy, jakiegokolwiek przychodzą do Ciebie. Nie przejmuj się, jeśli nie będziesz widział żadnych związków między nimi. Gdy będziesz dodawał kolejne szczegóły obrazów lub uczuć dotyczących Twojego dzieciństwa, całość będzie nabierała kształtów.
6. Na spotkaniu ASCA podziel się tym, że sobie uświadomiłeś, że doświadczyłeś przemocy jako dziecko i jakie odczuwasz w związku z tym emocje.

Pomoc specjalistyczna

1. Porozmawiaj ze swoim terapeutą o swoich lękach i obawach związanych z pamiętaniem o przemocy. Czego się obawiasz, jeżeli będziesz pamiętał jej całość? Jakie mogą być powody do tego, by część wspomnień, lub ich całość, trzymać zamkniętą?
2. Porozmawiaj ze swoim terapeutą o tym, czego potrzebujesz, by w pełni przywołać te wspomnienia, jeżeli jest coś takiego: więcej czasu, określone wsparcie lub informacje od terapeuty, albo zmiana w strukturze spotkań, która pomogłaby Ci poczuć się bezpieczniej lub że masz sytuację pod kontrolą. Czymkolwiek by to było, masz prawo dostosowywać terapię do swoich indywidualnych potrzeb.
3. Jeżeli po około roku terapii wciąż nie jesteś w stanie przypomnieć sobie jakiś epizodów przemocy, poproś terapeutę o zastosowanie innych metod, które mogłyby Ci pomóc przywołać w pełni swoje wspomnienia. Jest wiele technik, które mogą być

wykorzystane do wsparcia procesu odzyskiwania wspomnień. Niektóre są bardziej skuteczne od innych, niektóre są bardziej skutecznie dla określonych osób albo w określonym momencie. Każda z nich wymaga, by twój terapeuta umiał je wykorzystywać oraz by robił to w sposób kompetentny. Pamiętaj, że mogą być ważne powody, dla których wciąż nie pamiętasz dobrze całości lub części swojej przemocy i wraz ze swoim terapeutą chcesz je uszanować.

Krok trzeci

Zaangażowałem się w zdrowienie ze skutków przemocy doświadczonej w dzieciństwie.

Wszyscy, którzy przetrwali przemoc wobec dzieci i wyzdrowieli z jej skutków, mogą wskazać moment, kiedy zapragnęli zmiany i nadzieja na lepsze życie przysłoniła zaprzeczenie i opór. Po uświadomieniu sobie, że doświadczyłeś przemocy i że jej skutki mogą podkopywać twoje dorosłe życie, potrzebujesz w następnej kolejności coś z tym zrobić. Dla wielu osób, które przetrwały przemoc, jest to przełomowy krok, ponieważ przejście z myślenia o przemocy do aktywnego działania w związku z nią, jak na przykład zaangażowanie się w realizację programu zdrowienia, jest w rzeczywistości wielkim przeskokiem. W tym miejscu grzęźnie wielu z nich.

Ten krok jest bardziej „skokiem” niż „krokiem”, w związku z czym wykonanie go może mieć dla ciebie większe znaczenie niż wiele z pozostałych kroków. Zrobienie tego wielkiego kroku oznacza, że przestałeś być bierną ofiarą przeszłości. Jesteś teraz naprawdę ocalałym w tym znaczeniu, że masz motywację do tego, by poradzić sobie ze skutkami przemocy i rozpoczynasz zmianę w nadziei na swoją lepszą przyszłość i owocny rozwój. Budujesz je na swoim uświadomieniu sobie przemocy oraz tego, że chociaż zostałeś przez nią głęboko zraniony, nie zostałeś pokonany lub zniszczony.

Na czym polega zaangażowanie się w zdrowienie? Przede wszystkim polega na podjęciu działań: sięgnięcie po pomoc poprzez dołączenie do grup takich jak ASCA oraz, jeśli jest to możliwe, rozpoczęcie terapii z doświadczonym specjalistą, który będzie z tobą pracował od teraz, aż do momentu gdy dojdiesz do kroku dwudziestego pierwszego. Jeżeli wciąż nie czujesz się gotowy do zaangażowania się w ten proces, możesz przejść w taki sposób przez krok pierwszy i drugi, który by ci pomógł w końcu dołączyć do ASCA lub rozpocząć terapię. Rozważ podzielenie się swoimi kłopotami z partnerem, zaufanym przyjacielem lub duchownym. Opowiedzenie komuś o doświadczonej przemocy może być

niezwykle pomocne, ponieważ przerywa znowę milczenia i tajemnicy okrywającą przeszłość, a także może ci pokazać, że nie potrzebujesz spodziewać się negatywnej reakcji. Jednak bardzo ostrożnie wybierz osobę, której opowiesz, żeby to doświadczenie dało ci odwagę, by iść dalej, a nie cię zatrzymało.

W tym poradniku podkreślamy, że zarówno specjalistyczna terapia jak i wsparcie samopomocowe są ważnymi narzędziami w zdrowieniu. Uczęszczasz w spotkaniach ASCA (i być może innych spotkaniach grup samopomocowych), więc jesteś oczywiście świadomy korzyści z takiej formy pomocy, ale nie zaszkodzi, byśmy je podsumowali krótko. Grupy samopomocowe dają wsparcie, poczucie zrozumienia, są źródłem informacji i akceptacji ze strony innych zdrowiejących osób. Uczestnictwo w większości grup jest bezpłatne, a spotkania odbywają się w różnych miejscach i terminach. Do większości z nich może dołączyć każdy, kto jest zainteresowany tematem spotkań albo chce dokonać jakiejś zmiany. Grupy samopomocowe mogą dzielić się zasobami i informacjami z uczestnikami potrzebującymi dodatkowej pomocy. Poprzez sponsoring albo, jak w przypadku ASCA, listę kontaktów, grupy samopomocowe oferują wsparcie w trudnych momentach i sprzyjają wyjściu z izolacji, poczucia stygmatyzacji oraz wstydu, których doświadcza większość osób, która przetrwała przemoc.

Być może najważniejsze jest to, że grupy samopomocowe dają poczucie przynależności i „rodziny”, czego prawdopodobnie nie miałeś dorastając. Jeżeli twoja rodzina wciąż zaprzecza przemocy albo nie jest chętna do zmiany obronnego podejścia, grupa samopomocowa może stać się czymś w rodzaju zastępczej rodziny dla ciebie. Jak powiedzieliśmy wcześniej, jest bardzo trudno wykonać tę pracę samodzielnie i ASCA oraz inne grupy samopomocowe mogą pomóc dając ci społeczność i wsparcie, których potrzebujesz, by kontynuować pracę nad zdrowieniem.

Niektóre osoby, które przetrwały przemoc, angażują się zdrowienie powierzchownie, bez wkładania w to serca. Być może ty również uczestniczyłeś w grupach samopomocowych, grupach wsparcia albo rozpocząłeś terapię bez rzeczywistej chęci konfrontacji z przemocą, której doświadczyłeś w dzieciństwie i związanymi z nią emocjami. Podczas początkowych etapów zdrowienia możesz się zorientować, że unikasz pewnych kluczowych aspektów siebie albo swojego problemu. To prawdopodobnie tylko utrudnia ci uzyskiwanie postępów. Nie czekaj na to, aż ci je wskaże ktoś inny. Zacznij postępować zgodnie ze swoim własnym interesem, abyś pomógł innym w pomaganiu tobie.

Samopomoc

1. Zapisz w pamiętniku o sytuacjach lub przemyśleniach, które spowodowały, że zaangażowałeś się teraz w zdrowienie.
2. Kto zainspirował cię do sięgnięcia po pomoc, jeżeli był ktoś taki?
3. Opisz tę część siebie, która jest zmotywowana do skorzystania z pomocy i dokonania zmian.
4. W jaki sposób twoi wewnątrzni „pesymiści”, którzy są przeciwni zaangażowaniu się w zdrowienie, uzasadniają swoją niechęć do pójścia dalej w tym procesie? Jakie są jej powody i w jaki sposób ją odpierasz?
5. Zapisz w pamiętniku afirmację o swoim zaangażowaniu się w zdrowienie ze skutków przemocy doświadczonej w dzieciństwie. Może to być wiersz, list do samego siebie, lista swoich celów albo list do swoich rodziców/sprawców, którego nie wyślesz. To może zostać twoim osobistym manifestem, do którego będziesz mógł wracać po siłę, inspirację lub otuchę podczas najtrudniejszych momentów zdrowienia.
6. Zaangażuj się w spotkania ASCA albo dołącz do spotkań online ASCA na www.ascasupport.org lub dowolnych innych spotkań grup samopomocowych, które masz poczucie, że mogłyby być pomocne, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś. Skorzystaj na spotkaniach ASCA z czasu na dzielenie się, aby opowiedzieć o swoim zaangażowaniu się w proces zdrowienia. Możesz wtedy skupić się na tym, co je umacnia, a co osłabia co jakiś czas.

Pomoc specjalistyczna

1. Poszukaj z zaangażowaniem kompetentnego i troskliwego terapeuty, jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś i jeśli masz taką możliwość. Poszukaj kogoś, kto pomoże ci przejść przez wzloty i upadki podczas procesu zdrowienia. Jeśli potrzebujesz wsparcia w tym, skorzystaj z części „Wybór terapeuty” w pierwszym rozdziale.
2. Gdy będziesz w trakcie terapii, podziel się ze swoim terapeutą swoimi myślami, co chcesz osiągnąć i co już udało ci się osiągnąć. Pamiętaj, że choć prawdopodobnie twój terapeuta ma dobrą intuicję, nie potrafi czytać w myślach. Jeżeli podzielisz się swoimi wspomnieniami dotyczącymi przemocy, gdy tylko poczujesz się z na to gotowy, będziecie mogli razem obmyślić plan zdrowienia, który zarówno będzie uwzględniał pracę z przeszłością, jak i będzie skupiony na twoich obecnych potrzebach.

Krok czwarty

Potrzebuję doświadczyć ponownie każdy fragment wspomnień o przemocy, który wpływa na powierzchnię.

Ten krok wskazuje na główne zadanie etapu pierwszego i wykonanie go może zająć najwięcej czasu. Osoby, które przetrwały skrajną i długotrwałą przemoc, często potrzebują wracać do niego wiele razy, gdy wypływają na powierzchnię nowe wspomnienia z tych samych lub kolejnych epizodów przemocy. Ten krok w szczególności wiąże się z przechodzeniem przez wspomnienia o doświadczonej przemocy i przedstawienie ich na spotkaniach ASCA, zaufanym przyjaciółom, osobom wspierającym lub terapeutę, jak najbardziej szczegółowo, na ile pamiętasz i na ile jest to odpowiednie wobec słuchaczy. Jeżeli jest to możliwe, zachęcamy cię, byś znalazł terapeuta, zanim zaczniesz pracę nad tym krokiem. Jeśli nie jest to możliwe, jest to czas na wzmocnienie twojej sieci wsparcia i kontynuowanie uczestnictwa w spotkaniach ASCA.

„Ponowne doświadczenie przemocy” składa się z wielu elementów. Po pierwsze potrzebujesz pozwolić sobie na ponowne doświadczenie różnych uczuć, wyrazić je, gdy się pojawiają i na końcu je dookreślić, by nie wprowadzały zamieszania i nie przytłaczały cię. Po drugie potrzebujesz spróbować opisać wszystkie wrażenia zmysłowe związane z przemocą: obrazy, dźwięki, zapachy, smaki i wrażenia dotykowe. Po trzecie potrzebujesz przywołać swoje myśli o przemocy, zarówno w momencie jej trwania, jak i po każdym jej epizodzie.

Spróbuj rozpoznać, czy masz jakieś cielesne wspomnienia dotyczące przemocy, gdy ją ponownie doświadczasz. Cielesnymi wspomnieniami może być odczuwanie bólu, pobolewania, otępienia lub inne fizyczne odczucia, które pojawiają się nagle w kluczowych obszarach twojego ciała, takich jak ramiona (co może wskazywać na obrażenia podczas próby obrony przed uderzeniami), strefa genitalna (może być związane z obrażeniami podczas aktów przemocy seksualnej), czy twarz i usta (co może wynikać z obrażeń wynikających ze spoliczkowania, skneblowania, lub zmuszenia do stosunku oralnego ze sprawcą przemocy). Te cielesne odczucia mają swoje znaczenie. Pozwalając sobie na ponowne ich doświadczenie, wesprzesz ich rozładowanie i dzięki temu stopniowo będą słabły.

W końcu spróbuj przypomnieć sobie, jak się zachowywałeś w trakcie i po przemocy. Czy próbowałeś uciec i się schować, zwinąć w kulkę, by się ochronić, czy broniłeś się i krzyczałeś? Czy byłeś unieruchomiony i nie mogłeś się poruszyć podczas przemocy? Co było dalej? Uciekłeś z domu, schowałeś się pod łóżkiem albo w toalecie, lub umyłeś się w

łazience?

Prawdopodobnie ten krok będzie bardzo trudny, ponieważ oznacza powrót myślami do obrazów zbrodni. Jednak tym razem możesz mieć pełną kontrolę, której potrzebujesz. Doświadczenie nie będzie tak bolesne i przerażające jak wtedy, gdy byłeś dzieckiem. Pamiętaj, że konfrontujesz się teraz ze wspomnieniami, a nie teraźniejszą rzeczywistością. Postępuj powoli, krok za krokiem, wspomnienie za wspomnieniem, byś mógł radzić sobie z emocjami i podzielić się swoimi reakcjami z terapeutą lub zaufanymi członkami swojej sieci wsparcia.

Samopomoc

1. Zapisz w pamiętniku każdy epizod przemocy, o którym opowiesz na spotkaniu ASCA albo na terapii. Opisz historię swoimi własnymi słowami albo w sposób, w jaki opowiadali inni, którzy przetrwali przemoc i których słuchałeś. Tylko bądź pewien, że doświadczenia, o których opowiadasz, są twoje, a nie kogoś innego. Narysuj obrazki, aby towarzyszyły słowom i by stworzyć pełniejszy obraz okoliczności. Uwzględnij jak najwięcej szczegółów i wyrazu emocjonalnego w takim stopniu, w jakim będziesz się czuł komfortowo. Pisanie i rysowanie w formie opowieści będzie dla Ciebie pomocne w organizowaniu i integrowaniu przeszłych doświadczeń w inny sposób, taki który opiera się na wiedzy i perspektywie osoby dorosłej. Spróbuj dokładnie uporządkować, co się wydarzyło oraz swoje reakcje, zarówno ówczesne, jak i obecne. Twoim celem jest pełniejsze zrozumienie epizodów przemocy, z uwzględnieniem roli twoich rodziców, sprawców przemocy, twojej rodziny oraz czynników, nad którymi nie miałeś żadnej kontroli.
2. Potrzebujesz zapewnić sobie naprawdę dobrą opiekę podczas pracy nad tym krokiem, ponieważ ponowne doświadczanie może być bardzo wykańczające. Spróbuj włączyć w swój codzienny rytm ćwiczenia, dużo snu, techniki zarządzania stresem, medytację, może nawet wysokodawkową terapię witaminową. Wszystkie te rzeczy, które pomogą twojemu ciału i duszy pozostać zdrowymi i pełnymi sił, gdy będziesz przepracowywał te wspomnienia.
3. Jeżeli jesteś znużony pisaniem, spróbuj nagrywać swoje wspomnienia i odsłuchać je kilka tygodni później. Może się zdecydować dodać nowe fragmenty na końcu taśmy. Przesłuchanie ich ponownie po kilku miesiącach może szczególnie pokazać ci twój progres w zakresie pamiętania, jak również może przywołać nowe wspomnienia.
4. Co powiesz na grupę, do której planowałeś dołączyć? Podczas kroku czwartego

grupa wsparcia może być bezcennym źródłem wsparcia i motywacji w twojej pracy. Na ogół zdrowienie jest szybsze i bezpieczniejsze, jeśli nie robisz tego sam. Potrzebujesz ludzi bardziej, niż być może myślisz.

Pomoc specjalistyczna

1. Podczas pracy ze swoim terapeutą przyjrzyj się swoim reakcjom na rozmowę o przemoc. Jakich reakcji terapeuty się spodziewasz? Jak się czujesz po ujawnieniu szczególnie osobistych fragmentów swojej historii? Czy się mniej wstydzisz tego, co się stało, gdy podzieliłeś się tym z kimś innym? Czy jest ci łatwiej rozmawiać z innymi osobami o doświadczonej przemoc i twojej pracy z pamięcią?
2. Pamiętaj wciąż, że masz prawo kontrolować tempo swojej terapii. Gdy ty i twój terapeuta nie zgadzacie się ze sobą na temat tempa podczas twojego indywidualnego etapu zdrowienia: gdy chcesz iść szybciej, a on/ona myśli zwolnić; także wtedy, gdy on/ona chce cię pchać do przodu, byś poradził sobie z czymś, gdy uważa, że skorzystasz na tym. Ostatecznie musisz przyjąć aktywną postawę w ustalaniu tempa swojego zdrowienia, ustalając takie, z którym się czujesz dobrze, ale nie jest zatrzymaniem się w miejscu.

Krok piąty

Akceptuję, że byłem bezsilny wobec działań sprawców przemoc, co czyni ICH odpowiedzialnymi za nie.

Wiesz już, że osoby, które przetrwały przemoc, dorastają w przekonaniu o prawdziwości klasycznego mitu dziecka doświadczającego przemoc: że to oni, a nie ich rodzice lub sprawcy, byli w jakiś sposób odpowiedzialni za przemoc. „Uzasadnień” tego mitu jest tyle, na ile jest twórcza twoja wyobraźnia. „Pozwoliłem mu, by mi to zrobił”, „powinienem być w stanie się obronić”, „lubiłem niektóre aspekty związane z przemocą: uwagę, prezenty, przyjemne odczucia, poczucie bycia wyjątkowym”. Zniekształcone postrzeganie przez dziecka tego, kto jest odpowiedzialny, jest wzmacniane przez oskarżenia ze strony rodziców lub sprawców. „Biję cię, bo jesteś złym chłopcem”, „okazuję ci, jak bardzo cię kocham”, „nie nazywałbym cię głupkiem, gdybyś mi pokazał, że masz chociaż połowę mózgu w swojej głowie”, „masz diabła w sobie i zamierzam go z ciebie przepędzić”. Te słowa są szczególnie toksyczne, ponieważ szkodzą bardziej, niż tylko (niesprawiedliwie) zrzucając odpowiedzialność na twoje barki. Zabierają pozytywne postrzeganie siebie, również w twoim dorosłym życiu, choć są już przestarzałymi komunikatami.

Możesz zakwestionować te słowa swoich rodziców/sprawców, które wciąż dźwięczą w twojej głowie poprzez zrozumienie swojej dysfunkcyjnej rodziny i rozpoznanie rzeczywistych przyczyn, dla których doświadczyłeś przemocy. Jest to kluczowy krok w zdrowieniu, ponieważ bez dostrzeżenia, że winnymi są twoi rodzice/sprawcy, będziesz miał trudność w stawieniu czoła pozostałym wyzwaniom podczas zdrowienia: skierowaniem złości na nich, zamiast na siebie, odsłonięciem swojego wstydu i zrozumieniem, jak przemoc wpływa na twoje obecne życie. Co ważniejsze, potrzebujesz zrozumieć, że byłeś dzieckiem i nie miałeś ani odpowiedniej mocy ani autorytetu, którymi mógłbyś zmusić swoich rodziców/sprawców do zrobienia tobie czegokolwiek. Oni byli odpowiedzialni za przemoc, ponieważ po prostu oni mieli więcej siły i oni się jej dopuszczali. Nic, co mogłeś zrobić, nie zmieniłoby tego, ponieważ rodziny i społeczeństwo są tak zorganizowane, że dają moc i autorytet rodzicom (i ogólnie dorosłym). Dzieci nie mają, lub mają minimalną możliwość wpływu na przemoc, jak i na wiele innych rzeczy.

Oprócz rozpoznania, kto rzeczywiście był odpowiedzialny za przemoc, przeanalizuj również towarzyszące temu okoliczności. Jako dziecko nie byłeś odpowiednio przygotowany pod kątem psychiki, by nabrać przekonania, że to, co robią twoi rodzice/sprawcy, jest złe, a tym bardziej by o tym mówić. Byłeś od nich tak bardzo zależny, że nie mogłeś ryzykować, by zrazić ich do siebie mówiąc prawdę, nawet jeśli byłbyś wtedy na tyle dojrzały, by zrozumieć skomplikowaną sieć zależności związanych z przemocą wobec dzieci. Niewiele dzieci, o ile w ogóle jakieś, są w stanie faktycznie ją zrozumieć, ponieważ pod względem intelektualnym nie są wystarczająco rozwinięte. Desperacko chciałeś ich kochać i być kochanym przez nich. Byłoby to wręcz głupotą z twojej strony, by narażać się na ich gniew i roztrzaskać choćby minimalną nadzieję na miłość, opiekę i troskę, którą w sobie ochroniłeś. Zastanów się, jaki by to miało na ciebie wpływ - na dziecko, które by rozumiało, że ludzie, którzy powinni je kochać, tak naprawdę je krzywdzą. Nie jest zaskakujące, że tylko nieliczne dzieci są w stanie skonfrontować się z tą koszmarną rzeczywistością, ponieważ przez to stają się emocjonalnymi sierotami, a niewiele może być gorszych rzeczy niż to.

Samopomoc

1. Zapisz w swoim pamiętniku słowa, które sobie przypominasz, których używali twoi rodzice/sprawcy, aby zrzucić na ciebie odpowiedzialność za przemoc. Jaki mieli ton głosu i wyraz oczu, gdy je mówili? Jakie przyjąłeś argumenty, by obarczyć się odpowiedzialnością za przemoc?
2. Wyobraź sobie, co byś chciał dzisiaj powiedzieć swoim rodzicom/sprawcom o tym,

kto był odpowiedzialny. Gdy mówisz do nich w wyobraźni, jakie dostrzegasz emocje w sobie?

3. Dzielenie się swoją historią na spotkaniach ASCA może odsłonić mity dotyczące przemocy wobec dzieci i dać ci tak bardzo potrzebną weryfikację, która pomoże ci w końcu zobaczyć fakty takie, jakimi były. Spotkania ASCA są wyjątkowo skuteczne w podważaniu takich mitów, ponieważ niewłaściwie umiejscowienie odpowiedzialności gnębi większość uczestników.

Pomoc specjalistyczna

1. Co odpowiada twój terapeuta na pytanie o odpowiedzialność za przemoc? Jak się czujesz z jego odpowiedzią? Czy jest pomocna, czy raczej nie? Powiedz mu/jej, co czujesz i omówicie, co potrzebujesz od niego/jej w związku z tym.
2. Niektórzy terapeuci zachęcają swoich klientów do korzystania z techniki „pustego krzesła”, by odpowiedzieć rodzicom/sprawcom. Po latach trzymania w sobie uczuć i myśli, to może być bardzo wzmacniające. Jednakże ta technika może również wzbudzić dawne emocje o byciu nieposłusznym i lęk przed ponownym doświadczeniem przemocy. Jeżeli ich doświadczasz, przyjrzyj się, na co pozwala ci twoja odporność, by zwrócić się do swoich rodziców/sprawców w bezpieczny, kontrolowany sposób.

Krok szósty

Umiem zaakceptować mój wstyd i złość jako skutki doświadczonej przemocy, ale staram się nie kierować ich przeciwko sobie albo innym.

Złość jest naturalną reakcją na przemoc wobec dzieci. Osoby, które przetrwały przemoc, mają trudności z kontrolowaniem złości. Wahają się między samobiczowaniem lub nadmierną jej kontrolą, nie wiedząc kiedy jest to odpowiednie, a kiedy nie, a także nie wiedząc, jak wyrazić siebie dosadnie, lecz nie nadmiernie. Bez wątplenia odczuwali złość jako dzieci, ale nie mieli możliwości, by wyrazić ją bezpiecznie w rodzinie. Możesz wciąż obawiać się swojej złości, ponieważ możesz ją nieświadomie łączyć z wieloma rzeczami, które cię skrzywdziły. Jednak tłumienie swojej złości zablokuje również twój proces zdrowienia, ponieważ nie mając ujścia, złość może przejść w zachowania agresywne.

Gdzie uszła złość pochodząca z przeszłości? Większość osób, które przetrwały przemoc, kieruje ją przeciwko sobie. Takie postępowanie może być główną przyczyną

twoich trudności w dorosłym życiu. Ciągła walka, krytykowanie albo odsuwanie się od przyjaciół, ukochanych, partnera, dziecka (dzieci) prawdopodobnie są również twoimi wzorcami zachowania, zwłaszcza jeżeli twoja rodzina była brutalna. Jeżeli jesteś rodzicem, potrzebujesz rozpoznać, w jaki sposób twoja złość może być wyzwalana przez dzieci przypadkowo naciskających złe przyciski w złym czasie. Tak samo jak w przypadku twoich rodziców, to jest twoja odpowiedzialność, by kontrolować swoje zachowanie i złość z poszanowaniem dzieci.

Wielu osób, które przetrwały przemoc, nie wyraża otwarcie swojej złości. Oprócz skierowania złości na siebie i przekształcenie jej w lęk, niechęć do samego siebie i depresję, wielu z nich rozwija nawyki służące przystłanianiu złości i tłumieniu jej wpływu. Kompulsywne jedzenie, picie, zachowania seksualne i wiele innych zachowań jest wykorzystywanych do przytłumienia złości, lecz również bólu, poczucia wstydu i osamotnienia, które pojawiły się na skutek przemocy. Tego typu zachowania często są nazywane „leczeniem na własną rękę”, ponieważ alkohol i narkotyki maskują emocje leżące głębiej i dają wizerunek osoby groźnej, choć często bezpodstawnie.

Jeżeli potrzebujesz wyrazić swoją złość, by lepiej nią zarządzać, najlepszym sposobem jest uzewnętrznienie jej, czyli pozbycie się jej poprzez rozładowanie jej na zewnątrz, ale w sposób bezpieczny, z zachowaniem jak największej kontroli i kierując ją tam, gdzie jest jej źródło: na sprawców. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe i nie zawsze jest to zalecane. Zajrzyj do pierwszego rozdziału, gdzie omówiliśmy temat konfrontacji ze sprawcami oraz porozmawiaj z członkami swojej sieci wsparcia o wszelkich planach. Mogą oni pomóc ci z dotarciem do tej tłumionej złości i skierować ją w bezpieczny sposób we właściwym kierunku zamiast na siebie. Nabieranie wprawy w wyrażaniu swojej złości i nauka jej włączania i wyłączania będzie nie tylko działało terapeutycznie, lecz także da ci umiejętności do adekwatnego korzystania ze swojej złości w rzeczywistym świecie.

Samopomoc

1. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, przygotuj listę technik, które możesz wykorzystywać, by ułatwić sobie rozpoznawanie swojej złości i kierowanie nią. Na przykład możesz być uważny na sygnały płynące z ciała, które powiedzą ci, że zaczynasz ją czuć. Spróbuj rozpoznać, co powoduje, że ją odczuwasz. Czy jest to coś teraźniejszego, czy jest to powtórka ze starej płyty z dzieciństwa? Jeżeli zauważysz, że robisz się zły, weź „chwilę wolnego” i daj sobie szansę na uspokojenie. Zadzwoń do przyjaciela lub na telefon pomocowy, by pomogli ci rozpoznać, co wywołuje twoją złość.

2. Jest wiele sposobów, dzięki którym możesz bezpiecznie wyrazić swoją złość bez krzywdzenia siebie lub kogokolwiek innego. Jednym z najlepszych jest uprawianie sportów, gdzie możesz walić w piłkę, jak na przykład tenis, racquetball, czy koszykówka. Praktycznie każdy rodzaj aktywności fizycznej, jak choćby aerobik lub taniec, zmniejszy natężenie twojej złości. Możesz pisać o złości w pamiętniku, poćwiczyć, pójść na spacer, wyszorować podłogę albo cokolwiek innego, co rozproszy złość w bezpieczny sposób. Innymi, bardziej bezpośrednimi sposobami wyrażenia złości, jest walenie w poduszki, krzyczenie w swoim domu lub samochodzie (niekoniecznie podczas jazdy), a także trening sztuk walki lub samoobrony. Inne sposoby, bardziej opierające się na intelekcie, to między innymi publiczne przemawianie, marsze i aktywności polityczne.
3. Napisz szkice listów do sprawców doświadczonej przemocy wyrażając w nich swoją złość. Możesz uporządkować mnóstwo swojej złości poprzez pisanie długich listów, zawierając w nich każdy możliwy szczegół swojej złości. Decyzja, czy wysłać listy, należy wyłącznie do ciebie. Ich wysłanie jest uznawane za rodzaj konfrontacji ze sprawcą, więc przemyśl to dokładnie.

Pomoc specjalistyczna

1. Skorzystaj ze swoich sesji terapeutycznych na poznanie jakiś sposobów wyrażania złości na rodziców/sprawców. Obok techniki „pustego krzesła”, psychodrama i inne metody pochodzące z terapii Gestalt, które wykorzystują odgrywanie ról i odtwarzanie sytuacji rodzinnych są szczególnie skuteczne dla osób, które przetrwały przemoc i które chcą nabrać wprawy w wyrażaniu swojej złości na rodziców/sprawców.
2. Głównym zadaniem terapii podczas wykonywania tego kroku jest rozwinięcie elastycznej kontroli nad złością. Złość sama w sobie nie jest zła, ale jej wyrażanie może być raniące dla ciebie i innych w twoim otoczeniu, dlatego potrzebujesz nauczyć się rozróżniać sytuację i adekwatnie do nich reagować. Zidentyfikuj sytuacje, w których tracisz kontrolę nad swoją złością, a także te, kiedy potrzebujesz jej użyć bardziej konstruktywnie, aby wstawić się za samym sobą. Wypracuj nowe schematy radzenia sobie ze złością, po czym poćwicz je podczas spotkań terapeutycznych, zanim spróbujesz je wykorzystać w swoim codziennym życiu.

Krok siódmy

Dostrzegam moje wewnętrzne dziecko, którego wysiłki, by przetrwać, mogą teraz zostać docenione.

Ten krok wiąże się ze skierowaniem się do swojego wnętrza, z dala od okrucieństwa i bólu związanego z przemocą, aby dotrzeć do swojego wewnętrznego dziecka i nauczyć się dbać o swoją wrażliwą część i ją rozwijać. Jest to krok składający się zarówno z żałoby, jak i zdrowienia, ponieważ to, co teraz dasz swojemu wewnętrznemu dziecku, może być wzmacniające, dawać poczucie spełnienia oraz ukształtować fundamenty, na których będziesz mógł budować kolejne zmiany w trakcie pracy nad następnymi krokami. Jest to również krok, który pomoże ci dostrzec i poznać twoje wysiłki w dzieciństwie, by przetrwać przemoc.

Obecnie wiesz już całkiem sporo o tym, co się wydarzyło w twoim życiu, kto co zrobił i jak się czuleś w związku z tym. Jest teraz czas, byś kontynuował pracę, którą rozpocząłeś wraz z piątym krokiem, polegającą na wybaczeniu sobie wszystkich tych milionów win, o które oskarżałeś się w związku z przemocą. Praca nad tym krokiem oznacza dalsze rozpoznawanie i podważanie tych niewłaściwych i przestarzałych myśli oraz zmienianie swojego postrzegania, opierając się na nowym zrozumieniu swoich doświadczeń z dzieciństwa. Podczas tej podróży potrzebujesz docenić samego siebie i być wdzięcznym sobie za przetrwanie przemocy. Gdy zaakceptujesz to, co się stało i po czyjej stronie w rzeczywistości leżała odpowiedzialność, nieuchronnie będziesz coraz bardziej akceptował siebie i dziecko, które jest w tobie.

Gdy będziesz coraz bardziej akceptował samego siebie, możesz zauważyć, że poprawiają się twoje relacje z innymi. Akceptując samego siebie, ułatwiasz innym akceptowanie ciebie. Jeśli nie doświadczyłeś tego jeszcze, będziesz przyjemnie zaskoczony. Pozwól sobie podzielić się tym nowym nastawieniem do siebie z osobami, na których ci zależy i którym ufasz. Szukaj akceptacji i zrozumienia, a jeśli ich nie dostajesz, poproś o nie. Pozwól tej wrażliwej części siebie poznać bycie zależnym i w bliskim kontakcie z kimś i zobacz, czy możesz pozwolić, by zaczęło się budować zaufanie. Jeśli się czegoś obawiasz, spróbuj określić przyczynę i podziel się swoimi myślami z tą osobą.

Samopomoc

1. Wybierz jedno zdjęcie siebie z dzieciństwa, które szczególnie lubisz, włóż je w ramkę i ustaw w miejscu, w którym będziesz je często widział. Jeśli nie masz takiego

zdjęcia, ani nie możesz dostać takiego od swojej rodziny lub bliskich, spróbuj narysować swój autoportret jako dziecka. Nie przejmuj się tym, czy jest to „ładny rysunek”. Lepszym rozwiązaniem może być pozwolenie swojemu wewnętrznemu dziecku narysować dziecięcy obrazek. Jeśli pasuje, powieś go na lodówce.

2. Jeśli masz dzieci, jest to dobry czas na odnowienie swojej relacji z nimi i zaplanowanie jakiś aktywności, które pozwolą ci być dzieckiem razem z nimi. Jeśli nie masz dzieci, albo masz trochę wolnego czasu, zastanów się nad wolontariatem w żłobku, przedszkolu lub szkole i pozwól sobie na cieszenie się dzieciństwem ze swojego nowego punktu widzenia. Wykorzystaj czas z dziećmi na to, by pozwolić swojemu wewnętrznemu dziecku na wyrażenie siebie poprzez aktywności związane ze zdrowym dzieciństwem: rysowanie, opowiadanie i słuchanie opowieści, gry i śpiewanie. Ciesz się swoim wewnętrznym dzieckiem i docień je, jako ważną część tego, kim jesteś dzisiaj.
3. Na spotkaniu ASCA podziel się, w jaki sposób starasz się zadbać o swoje wewnętrzne dziecko.

Pomoc specjalistyczna

1. Wielu osób, które przetrwały przemoc, potrafi wskazać szczególne uczucie lub odczucie w swoim ciele, które reprezentuje ich zranione wewnętrzne dziecko. Przyjrzyj się temu odczuciu razem z terapeutą i zobacz, czy możesz je dokładnie poobserwować. Co ci przypomina to odczucie zranionego dziecka? Czego chce lub potrzebuje od ciebie dzisiaj? Czy widzisz jakieś metaforyczne obrazy związane z tymi fizycznymi odczuciami, które mogą wyjaśnić, czego doświadcza to dziecko? Wielu osób, które przetrwały przemoc, mówi o uczuciu „pustki” wewnątrz, „odcięciu” poniżej szyi albo o „dziurze” w brzuchu. Może ci pomóc takie odkrywanie wewnętrznego dziecka poprzez twoje osobiste metafory, a twój terapeuta może ci pomóc znaleźć sposób na zagojenie ran.

Rozdział piąty. Etap drugi - żałoba

Wstęp

Podczas drugiego etapu zdrowienia uwaga jest kierowana na wpływ doświadczenia przemocy na dorosłe życie, zamiast jak we wcześniejszym etapie na szczegóły doświadczonej przemocy. Jest to etap przejściowy, podczas którego zdrowienie i zmiana

dzieją się razem, wzmacniając i uzupełniając się nawzajem. Tak samo jak w przypadku kroku czwartego Anonimowych Alkoholików, kluczowym punktem etapu drugiego jest szczerza inwentura problemów w twoim obecnym życiu i podjęcie się zmiany zachowań, które czynią twoje życie niesatysfakcjonującym. Dla dorosłych, którzy przetrwali przemoc, oznacza to uświadomienie sobie swoich działań samosabotujących i podjęcie bezpośrednich działań, aby sobie z nimi poradzić.

Etap drugi wymaga również od ciebie sięgnięcia głębiej do swojej psychiki, by skonfrontować się ze wstydem, który jest głównym uczuciem doświadczanym przez wiele osób, pochodzących z dysfunkcyjnych rodzin. Musisz w końcu zakwestionować wstyd i przekształcić go w samoakceptację, która stanie się źródłem siły dla nowego ciebie. Pozwoli ci to zaakceptować i wyrazić swój smutek spowodowany rozczarowaniami dotyczącymi twojego dzieciństwa oraz przeżyć żalobę po stracie marzenia o idealnej rodzinie. Pozwalając odejść dziecięcym nadziejom o rodzicach, którzy zawiedli, i wzmacniając swoją kielkującą samoakceptację, dajesz początek nowemu poczuciu samostanowienia. Będziesz mógł być sobą i samemu wybierać, w jaki sposób chcesz odtąd żyć. Poprzez zmianę niewłaściwego postrzegania i przekonań oraz naukę kontroli swoich agresywnych zachowań, będziesz wspierał zmiany w swojej osobowości, które spowodują, że cykl przemocy nie przejdzie na kolejne pokolenie.

Rzadko kiedy zdrowienie postępuje w sposób uporządkowany, krokowy, zwłaszcza podczas tego środkowego etapu. Będą momenty, kiedy będziesz błędził od doświadczonej przemocy kierując się w nowe strony, które są zbyt natarczywe, by je zignorować, albo wydaje się, że mogą dać wartościowy wgląd. Gdy będziesz rozwijał zaufanie do swoich umiejętności obrony swojego zdania, a nawet do wyrażania niezgody z terapeutą, krewnymi lub przyjaciółmi, możesz się zorientować, że sprawdzasz swoje relacje z nimi. Jest to pożądany i zdrowy rozwój, ponieważ pokazuje, że uczysz się wyrażać swoje nowo budowane poczucie autonomii.

Krok ósmy

Zrobiłem inwenturę problematycznych obszarów w moim dorosłym życiu.

Ten krok otwierający etap drugi zdrowienia wiąże się z wykonaniem pełnej i szczerzej inwentury problematycznych obszarów w swoim życiu, ponieważ musisz określić, co chcesz zmienić, zanim zaczniesz to zmieniać. W tym momencie powinieneś mieć jasność, w jaki sposób przemoc wpłynęła na twoje dorosłe życie. Jeżeli wciąż masz wątpliwości, przejrzyj

listę i ćwiczenia z drugiego rozdziału. Być może też rozpoznałeś kolejne problemy, których sobie wcześniej nie uświadamiałeś. Jeśli tak jest, dodaj je do swojej inwentury. Inwentura jest czymś więcej niż tylko raportem o twoich problemach. Będzie również ci służyła jako plan wykonania zmian, które potrzebujesz zrobić, by stać się „nowym sobą”.

Samopomoc

1. Wróć do swoich wpisów w pamiętniku i przejrzyj się, aby przygotować listę zmartwień i problemów, które rozpoznałeś. Które z tych problematycznych obszarów najbardziej zakłócają twoje życie? Jakie problemy powinny zostać rozwiązane lub ograniczone, zanim będziesz w stanie zająć się pozostałymi? Czy którymiś potrzebujesz się zająć, by nie stracić czegoś ważnego, jak bliskiej relacji, pracy, albo nawet własnego życia? Na przykład jeśli nie jesteś w stanie opłacać terapii albo straciłeś ubezpieczenie zdrowotne z powodu bezrobocia lub pracy na złych warunkach, brak dobrej pracy może być największą przeszkodą podczas zdrowienia. Jeśli doświadczasz stanów depresyjnych, bezsilności oraz masz myśli samobójcze, to otrzymanie pomocy w zakresie radzenia sobie z emocjami ma dla ciebie wysoki priorytet. Jeżeli masz poczucie, że możesz zaatakować swoje dziecko, tym samym ryzykując, że zostaniesz oskarżony o przemoc oraz że ponownie poczujesz nienawiść do samego siebie, to powinieneś skupić się na obszarach związanych z rodzicielstwem. Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś, uporządkuj te problematyczne obszary od najistotniejszego do mniej ważnych i wykorzystaj tak przygotowaną listę, by wybrać kwestie, na których skupisz swoją energię.
2. Na spotkaniu ASCA omów proces robienia inwentury. Jakie emocje towarzyszyły ci w nim? Jakie miałeś trudności podczas tego, co cię zaskoczyło i jakie osiągnąłeś sukcesy?

Pomoc specjalistyczna

1. Przejrzyj swoją inwenturę problematycznych obszarów z terapeutą i omówcie, w jaki sposób najlepiej się nimi zająć, aby twoje wewnętrzne rany mogły się dalej goić. Da ci to poczucie kontroli nad procesem zdrowienia i pomoże ci nauczyć się mówić o tym, czego chcesz, oraz negocjować kierunek terapii. Mimo że terapeuta może mieć powody, dla których będzie chciał, byś się zajął określonymi kwestiami w pierwszej kolejności, to do ciebie należy decyzja, co jest najważniejsze.
2. Niektóre z problemów, które prawdopodobnie rozpoznałeś, takie jak dolegliwości

fizyczne, problemy seksualne, poważne zaburzenia nastroju, problemy w rodzicielstwie i trudności związane z pracą, są powszechne wśród osób, które przetrwały przemoc i mogą wymagać pomocy ze strony specjalistów. Ogólnie rzecz biorąc teraz jest czas, byś wypracował bardziej szczegółowy plan poradzenia sobie z różnymi skutkami przemocy, wobec których nie wystarcza cotygodniowe spotkanie terapeutyczne. Jest to zgodne z holistycznym podejściem do zdrowienia, w którym szuka się najlepszych sposobów terapeutycznych i stosuje się je jako części całościowego planu leczenia.

3. Na przykład jeśli masz wspomnienia zapisane w ciele, które przejawiają się jako bóle mięśniowe, ból w poszczególnych obszarach ciała, albo ograniczenie elastyczności stawów, zastanów się nad wizytą u specjalisty akupunktury, który może być w stanie pomóc ci z tymi objawami albo miejscowo, albo całościowo. Leczenie akupunkturą może również wywołać wypuszczenie pewnych emocji, w szczególności strachu i lęku, które mogą być umiejscowione w pewnych obszarach ciała, których dotyczyła przemoc. Jednakże, o ile specjalista akupunktury nie jest jednocześnie psychoterapeutą, będziesz potrzebował kontynuować pracę razem ze swoim terapeutą, by przepracować emocje leżące w głębi.

Problemami z seksualnością można się zajmować za pomocą właściwych do temu technik behawioralnych. Może to jednak być poza zakresem kompetencji twojego terapeuty i możesz potrzebować skierowania do odpowiedniego specjalisty. Poważne zaburzenia nastroju mogą mieć fizjologiczne przyczyny, w szczególności jeżeli rodzice doświadczali podobnych zaburzeń, i nie stanowią opóźnionej reakcji na przemoc. W takim przypadku terapia może być bardziej efektywna, jeżeli będzie wspomagana przez leczenie farmakologiczne psychotropami. Będziesz w tym celu potrzebował skierować się do psychiatry po ustalenie sposobu leczenia i późniejszą kontrolę. Podobnie problemy w zakresie rodzicielstwa mogą wymagać konsultacji z pediatrą lub terapeutą dziecięcym lub rodzinnym.

Krok dziewiąty

Zidentyfikowałem części mnie związane z samosabotażem.

Ten krok wiąże się z rozpoznaniem i uporządkowaniem różnych aspektów siebie, by móc zrozumieć które części są pomocne, a które są odpowiedzialne za sabotaż twoich działań. Samosabotaż jest prawdopodobnie źródłem części problemów, które wskazałeś w

swojej inwenturze w kroku ósmym. Prawdopodobnie wiesz już, skąd się bierze samosabotaż i w jaki sposób wpływał na ciebie w dzieciństwie. Obecnie jako dorosły potrzebujesz przyjrzeć się części siebie, która kontroluje te zachowania i zastanowić się, jak ją możesz wyrazić w swoim codziennym życiu.

Gdy zidentyfikujesz części siebie odpowiedzialne za samosabotaż, prawdopodobnie odkryjesz też dorosłe wersje ról, które pełniłeś w dzieciństwie. Większość powszechnych ról, które są przyjmowane przez dzieci doświadczające przemocy, są również obecne w dorosłym życiu, tylko otrzymują inne etykiety: „współzależniony” zamiast „opiekuna”, „masochista” zamiast „kozła ofiarnego”, „przestępca” zamiast „łobuza”, „lider” zamiast „bohatera”, czy też „ekscentryk” zamiast „odludka”. Te role mogą ci pomagać pod pewnymi względami w codziennym funkcjonowaniu, ale będą powodować problemy, jeżeli pozwolisz, by dominowały w twoich interakcjach. Na przykład opiekun jest kluczowy w rodzicielstwie, ale dominowanie lub nadmierne kontrolowanie swojego dziecka jest częstą cechą współzależnych matek. Spróbuj rozpoznać, jakie role przyjmujesz w dorosłym życiu, zarówno te pozytywne, jak i te powodujące problemy. Nauka wzmacniania zdrowych aspektów siebie i kontrolowania mniej korzystnych będzie głównym zadaniem podczas drugiego i trzeciego etapu zdrowienia.

Samopomoc

1. Napisz w swoim pamiętniku o różnych swoich rolach lub częściach w dorosłym życiu i przyjrzyj się, jak one oddziałują na twoje życie. Opisz jak najdokładniej, kiedy te role powstały, jakie zachowania są z nimi związane i jakie zawierają w sobie uczucia względem siebie lub innych. Jakie masz wrażenie, kto przywołuje na wierzch twoje role: partner, dziecko lub dzieci, rówieśnicy, przełożeni w pracy, krewni, osoby o innej lub tej samej płci, co sprawcy przemocy wobec ciebie? Czy czujesz się „właścicielem” tych części, czy projektujesz je na innych?
2. Zapytaj się osób, którym ufasz, w jaki sposób ciebie postrzegają. Nie reaguj od razu na to, co mówią. Zamiast tego zastanów się nad ich uwagami przez jeden lub dwa dni i porównaj obserwacje innych do różnych ról, które sam zidentyfikowałeś.
3. Podziel się na spotkaniu ASCA o swoim procesie identyfikacji różnych ról, które pełnisz, a także o części twojej osobowości, które odpowiadają za samosabotaż. Podziel się również w jaki sposób uzyskujesz kontrolę nad tymi obszarami.
4. Jeśli jeszcze tego nie robisz, spróbuj zapisywać swoje sny w pamiętniku, aby móc się przyjrzeć, w jaki sposób różne części siebie wchodzą w interakcje między sobą

na nieświadomym poziomie. Zapisz każdy sen w postaci opowieści, uwzględniając początek, środek i zakończenie. Opowiedz tę historię w pierwszej osobie i dodawaj szczegóły i obrazy w trakcie pisania. Wiele osób uważa, że nie mają snów, ponieważ ich nie pamiętają. Nie jest to prawdą. Każdy ma sny, aczkolwiek wypieranie i zaprzeczanie może je ukrywać przed świadomością. Gdy będziesz ćwiczył zapamiętywanie snów, będziesz je pamiętał coraz dokładniej. Rozwijaj nawyk kładzenia swojego pamiętnika obok łóżka, by od razu po obudzeniu się zadać sobie pytanie, jakie miałeś sny i zapisać je.

Pomoc specjalistyczna

1. Pracując z terapeutą spróbuj dać się wyrazić wszystkim rolom, które pełnisz. Nie ma możliwości, byś się nauczył je wzmacniać lub ograniczać, bez wcześniejszego udzielenia im głosu, a może również nadania imienia. Gdy będziesz doświadczał i wyrażał poszczególne części siebie lub swoje role, spróbuj powiązać je ze wspomnieniami, obrazami lub rozmowami ze swojej przeszłości. Jakie były konflikty w tych sytuacjach? Jakie aspekty tych części poprawiały twoje samopoczucie? Które z tych ról pojawiają się najczęściej w relacji z terapeutą? Czy pomagają ci one otrzymywać od terapeuty to, czego chcesz? Jeśli nie, porozmawiaj z nim o tym, które role mogą ci bardziej pomóc w uzyskaniu tego, czego chcesz i potrzebujesz.
2. Jest to kluczowy czas w twojej terapii, ponieważ może to być skomplikowane, by wzmacniać zdrowe części swojej osobowości i w tym samym czasie zwiększać kontrolę nad mniej korzystnymi częściami. Twój terapeuta jest dobrze przygotowany do tego, by ci pomóc wzmacniać te części, które niosą ze sobą zmianę i nadzieję.
3. W tej części omówiliśmy części i role, które są podobne do cech charakteru lub tendencji w zachowaniu. Chociaż są odmienne, razem kształtują pewną część twojej spójnej i jednolitej osobowości. Jeżeli masz świadomość istnienia w tobie wrogich lub agresywnych podosobowości, albo kilku osobowości, które są bardziej autonomiczne, niż to opisaliśmy, będziesz potrzebował solidnego wsparcia ze strony terapeuty, by zdecydować, jaki sposób będzie najlepszy, żeby ograniczyć ich negatywny wpływ na twoje życie. Omówienie osobowości mnogiej i sposobów pracy z nią jest poza zakresem tego poradnika. Jednakże mówiąc w skrócie, współcześnie główne podejście terapeutyczne polega na rozmowie osoby ze swoimi różnymi wewnętrznymi podosobowościami i wynegocjowaniu rozejmu, który pozwoli ograniczyć siłę tych prześladowczych części i odzyskać kontrolę przez główną osobowość.

Krok dziesiąty

Potrafię kontrolować moją złość i znajdować zdrowe ujścia dla mojej agresji.

Krok dziesiąty jest podobny do szóstego, ponieważ złość i agresywne lub przemocowe zachowania są ze sobą powiązane w skomplikowany sposób. Ten krok skoncentrowany jest na uzyskaniu coraz większej kontroli nad swoimi przemocowymi zachowaniami i na wprawianiu się w bezpiecznych i akceptowanych sposobach na rozładowywanie agresji. Złość może i jest naturalną reakcją emocjonalną na przemoc, ale zachowania agresywne lub przemocowe skierowane na innych są powtórzeniem przestarzałych wzorców. Potrzebujesz uważnie kierować swoimi emocjami, aby uniknąć ranienia siebie lub innych. Wejście w rolę oprawcy w sposób oczywisty cofnie twój proces zdrowienia, ponieważ postępując w ten sposób zakwestionujesz współczucie, które rozwijasz w sobie dla dziecka ofiary przemocy, którym byłeś, jak i dla dorosłego, który przetrwał i którym jesteś. Pamiętaj, że uczucie złości nie musi być wyrażone w sposób agresywny lub przemocowy.

Agresja jest po części wyuczona, a po części wynika z czynników fizjologicznych, głównie hormonalnych. Jako agresję rozumiemy przemocową lub dominującą agresję skierowaną przeciwko innym ludziom. Dzieci często uczą się od swoich rodziców lub opiekunów reagowania agresją na innych podczas stresujących sytuacji. Z tego powodu wiele osób, które przetrwały przemoc, ma dużą trudność z wykonaniem tego kroku, ponieważ agresja jest w nich mocno ugruntowana. Mogli oni się nauczyć odpowiadać agresją w sytuacjach konfliktowych bardzo wcześnie w swoim życiu. Było to wzmacniane przez relacje, które nawiązywali i w które wchodziłi, jak również przez wpływ coraz bardziej agresywnej popkultury. Chłopcy mogą częściej identyfikować się ojcami, a dziewczyny z matkami, ze względu na tę samą płć, choć nie jest to reguła. Wiele osób, które przetrwały przemoc, identyfikowało się z rodzicem przeciwnej płci i od niego nauczyło zachowań agresywnych. Nie możesz zmienić przeszłości, ale możesz rozwinąć nowe strategie kontroli agresywnych zachowań w swoich obecnych i przyszłych relacjach.

Samopomoc

1. Bez względu na to, co wydarzyło się w twoim dzieciństwie, jesteś zawsze odpowiedzialny za swoje zachowania jako dorosły, tak samo jak twoi rodzice/sprawcy przemocy byli odpowiedzialni za to, co robili ci lata temu. Niektóre osoby, które przetrwały przemoc, hodują w sobie fantazje o zemście lub ukaraniu sprawcy/sprawców za to, co zrobili. Myślenie o tym jest czymś innym od realizacji

takich planów. Jeżeli zaczynasz fantazjować na ten temat, wchodzisz na niebezpieczny teren i sugerujemy, byś poszukał natychmiast specjalistycznej pomocy. Urzeczywistnienie tych myśli mogłoby być przestępstwem i skazać się na poważne kary, w tym więzienie.

2. Masz istotne powody, by być wściekłym, ale potrzebujesz umieć rozdzielić swoje prawo do tych emocji od prawa do kierowania się nimi. Jak jest to powiedziane w wytycznych do spotkań ASCA - „Wyznaczyliśmy granicę między odczuwaniem złości i myśleniem o niej, a rzeczywistym zachowaniem przemocowym lub wypowiedzią...”. Jeżeli umiesz nauczyć się wyrażać swoje emocje w relacji z osobami, którym ufasz, w przeciwieństwie do ich rozładowywania na nich, możesz wyładować złość bez stawiania się kolejnym sprawcą przemocy. Dla mężczyzn, którzy mają predyspozycje do agresji i okrucieństwa, może to być najważniejszy krok w trakcie zdrowienia i najtrudniejszy do wykonania.
3. Przygotuj listę sytuacji, kiedy straciłeś kontrolę nad swoim zachowaniem i stałeś się agresywny. Czy umiesz zidentyfikować główny czynnik, przez który straciłeś panowanie? Jakie emocje najbardziej wpływają na przejawianie agresji? Co chciałeś osiągnąć reagując w ten sposób? Czy się to udało? Jak sądzisz, jak się poczuła osoba, wobec której zachowałeś się agresywnie? Czy masz nadzieję na to, że uda ci się kontrolować tę część siebie, czy czujesz się bezsilny w tym? Czy są jakieś zewnętrzne czynniki, które mogą być związane z utratą kontroli, jak na przykład alkohol lub narkotyki? Jakie są twoje najzdrowsze sposoby na kontrolowanie frustracji i radzenie sobie ze stresem? Gdy je wskażesz, zastanów się, czy możesz znaleźć sposoby, by stosować je w sytuacjach, w których najczęściej tracisz panowanie nad sobą.
4. Jeżeli jest to dla ciebie szczególnie trudne, by nauczyć się kontrolować agresywne lub przemocowe zachowania, zastanów się nad dołączeniem do grupy skupionej na tym temacie, uczestnictwem w warsztatach o rodzicielskiej efektywności lub o alternatywach wobec agresywnych zachowań. Może uda ci się znaleźć szkolenie z zakresu kierowania złością lub podobne, które kładzie nacisk raczej na konstruktywne niż destrukcyjne sposoby. Miejscowe służby zdrowia lub socjalne mogą prowadzić takie programy. Poszukaj informacji w Programie Wsparcia Pracowników w swoim miejscu pracy albo w miejscu, gdzie masz ubezpieczenie zdrowotne.
5. Nauka ucinania swoich zachowań agresywnych oznacza ciężką pracę i dostosowywanie strategii behawioralnych do twoich indywidualnych potrzeb. Gdy już

poznasz potrzebne zachowania, będziesz potrzebował nabrać w nich wprawy, by stały się instynktownymi reakcjami i częścią twojego repertuaru zachowań.

Pomoc specjalistyczna

1. Jakie agresywne lub wrogie emocje aktywują się podczas spotkań terapeutycznych? Co wydaje się je wywoływać? Czy omówiłeś ten proces z terapeutą? Jest to pełnoprawny temat do terapii i terapeuta powinien być w stanie ci pomóc razem z twoim wsparciem w tym.
2. Ostatnia uwaga: twój terapeuta jest prawnie zobowiązany do tego, by ostrzec potencjalne ofiary i w pewnych przypadkach poinformować organy ścigania, jeżeli ma podstawy, by podejrzewać, że prawdopodobnie skrzywdzisz siebie lub inną osobę. W takim przypadku terapeuta jest uprawniony do złamania zasady poufności, aby chronić zarówno ciebie, jak i potencjalną ofiarę. Z tego powodu, jak również jego dążeniu do twojego rozwoju i dobrego samopoczucia, nie będzie mógł wspierać ani usprawiedliwiać okrutnych zachowań pod żadnym pozorem.

Krok jedenasty

Potrafię wskazać błędne przekonania i zniekształcone postrzeganie siebie oraz innych.

Ten krok koncentruje się na zmianie błędnego myślenia, postaw i przekonań o sobie i swojej przeszłości, które wciąż kształtują twoje postrzeganie świata. Ustalenie, że myśli i postawy, które pojawiły się na skutek przemocy, ci nie służą, jest kluczowe do tego, byś nauczył się wyciszać płyty, które wciąż grają ci w głowie.

Doświadczenia z dzieciństwa osób, które przetrwały przemoc, często są skrajne, przez co wielu z nich staje się ofiarą swoich własnych błędnych przekonań. Do takich przekonań należy między innymi: 1) dzielenie wszystkiego na dobre i złe, „czarno-białe myślenie”, 2) podważanie pozytywnych aspektów siebie lub swoich starań: „jeśli nie jest to perfekcyjne, to jest do niczego”, 3) magiczne myślenie lub przypisywanie przyczyny czynnikom, które nie miały wpływu: „urodziłem się pod złymi gwiazdami, więc nic się nigdy nie zmieni”, lub „gdy to robię, to przynosi mi szczęście, więc potrzebuję to powtarzać”, 4) wyciąganie wniosków na podstawie pierwszego wrażenia, zamiast opierać się na obiektywności: „Nie wiem, dlaczego to zrobiłem; Myślałem że ten facet ma to dla mnie”, 5) odnoszenie do siebie: przypisywanie sobie odpowiedzialności za coś, co zostało spowodowane przez innych ludzi lub inne

czynnikami, 6) wyolbrzymianie lub minimalizacja: postrzeganie wydarzeń jako katastrofalnie ważnych lub nadmierne umniejszanie ich znaczenia. Mogą być również inne rodzaje fałszywych przekonań, w które wciąż wierzysz, prawdopodobnie bardziej z nawyku, niż z innych powodów.

Na początku poznaj wzorce, które stosujesz i rozwijaj umiejętność rozpoznawania ich, kiedy się pojawiają. Następnie używając swojej nowej samoświadomości, przestań je stosować ucinając działanie wzorców, zanim one będą cię niszczyły. Na końcu obmyśl metody, które pomogą ci zinternalizować prawidłowe przekonania o sobie.

Samopomoc

1. Przeczytaj swoje zapiski w pamiętniku i zastanów się, jakie pojawiają się zniekształcenia w twoim myśleniu, postrzeganiu i wnioskowaniu o sobie. Zwróć uwagę na najbardziej oczywiste wzorce. Czy są jakieś wspólne motywy tych zniekształceń, przejawiające się w zachowaniach lub emocjach?
2. Najbardziej podstawową umiejętnością, której potrzebujesz się nauczyć, jest umiejętność stanięcia z boku i spojrzenie na wydarzenia i sytuacje z szerszej perspektywy, aby obserwacje, przekonania i osądy stały się bardziej obiektywne. Ta umiejętność jest kluczowa, ponieważ taka umiejętność analizy odgrywa znaczenie w praktycznie wszystkich aspektach życia. Wybór nowego sposobu postrzegania zamiast powtarzania starych nawyków może zrobić dużą różnicę.
3. Za każdym razem, gdy zauważysz jakieś zniekształcenie w swoim myśleniu, wnioskowaniu lub przekonaniach, spróbuj dostrzec realne aspekty sytuacji i wykorzystaj je jako punkt odniesienia do weryfikacji swojego procesu myślowego. Nie zakładaj, że coś wiesz, gdy w rzeczywistości tego nie wiesz. Być może musisz włożyć dodatkowy wysiłek lub poświęcić czas, by zdobyć informacje, których potrzebujesz. Poprzez naukę rozpoznawania, co jest obiektywnie prawdą, możesz zweryfikować prawdziwość swoich dotychczasowych przekonań i następnie zastąpić je mniej zniekształconymi.
4. Spotkania ASCA mogą być dobrym środowiskiem do porozmawiania o swoich wewnętrznych płytach wciąż odtwarzających negatywne komunikaty. Możesz również podzielić się swoimi sukcesami w identyfikowaniu i zmienianiu błędnych przekonań i zniekształconego postrzegania.

Pomoc specjalistyczna

1. Jakie dotychczas zniekształcenia wskazał ci twój terapeuta? Podziel się swoimi myślami o tym i omów z terapeutą, które z nich wciąż stanowią dla ciebie problem?
2. Wykorzystaj swoje spotkania terapeutyczne na dokładne przeanalizowanie swojego sposobu myślenia i stylu podejmowania decyzji. Możesz to zrobić poprzez omówienie poszczególnych sytuacji, które obecnie stwarzają ci problemy. Z pomocą swojego terapeuty przyjrzyj się im dokładniej i zwróć uwagę na to, na jakie przekonania, postawy i percepcje one wskazują. Miej na uwadze, że emocje mogą znacząco zakłócać ten proces i możesz potrzebować wykonywać tę pracę powoli i uważnie, a także regularnie, jeżeli potrzebujesz zidentyfikować i przepracować swoje wzorce zniekształceń.

Krok dwunasty

Stawiam czoła mojemu wstydu i rozwijam współczucie do siebie.

Wstyd jest ogólnym pojęciem, które zawiera w sobie wszystkie negatywne odczucia względem samych siebie. Jest także psychologicznym źródłem samosabotażu. W przeciwieństwie do poczucia winy, które wynika z negatywnego odczucia wobec tego, co zrobiło się w zewnętrznym świecie, wstyd odzwierciedla poczucie wewnętrznego, osobistego wybrakowania. Wstyd wiąże się z samooskarżaniem. Postrzega się siebie jako wadliwego, gorszego, podłego, niedobrego. Biorąc pod uwagę, jak prawdopodobnie mało otrzymałeś jako dziecko, wstyd, podobnie jak złość, jest normalną emocją. Problemem jest to, że możesz go odczuwać za dużo. Wstyd jest związany z tą częścią siebie, z którą nie możesz się skonfrontować, ponieważ jest to nie do zniesienia. Jak określał to John Bradshaw, „toksyczny wstyd” to „emocja, która została internalizowana jako stan bycia”.

Dorośli, którzy w dzieciństwie przetrwali przemoc, zaczynają internalizować wstyd, kiedy identyfikują się z rodzicami, którzy stosowali wobec nich przemoc, zaniedbywali lub niewystarczająco doceniali jako ludzi. Wstyd pojawia się obok samooskarżania, negatywnych emocji, samodestrukcyjnych tendencji i samosabotażu. Podczas dzieciństwa ta mieszanka negatywnych uczuć stała się główną częścią tożsamości. Gdy idzie się dalej przez życie, ta negatywna część bywa wzmacniana przez innych ludzi, zewnętrzne wydarzenia i nawet przez samą osobę, która przetrwała przemoc, jeśli ma tendencję do chronienia się przed emocjami wynikającymi z doświadczonej przemocy poprzez „zwracanie się przeciwko samemu sobie”.

Druga część tego kroku obejmuje rozwój współczucia do siebie i akceptowania tego, kim jesteś, przez co przeszedłeś i pracy, którą wkładasz, by mieć zdrowsze życie. Jest ważne, żebyś pamiętał, że samooskarżanie pojawiło się w tobie jako wynik tego, że mówiono ci w sposób bezpośredni lub pośredni, że jesteś w jakiś sposób niewłaściwy. W żaden sposób nie jesteś odpowiedzialny za zapoczątkowanie samooskarżania, mimo że mogłeś pogorszyć swoją sytuację poprzez internalizację oskarżeń zarzucanych ci przez sprawców przemocy i kierując je przeciwko sobie. Poza zaakceptowaniem tych tendencji do obrony siebie, potrzebujesz rozwinąć współczucie do samego siebie. Z pewnością nie byłś odpowiedzialny za doświadczoną przemoc. Prawdopodobnie nie mogłeś nic na nią zaradzić oprócz obwiniania siebie. Teraz wkładasz poważny wysiłek, by sobie z tym poradzić i wyzdrowieć. Z tych wszystkich powodów potrzebujesz być miłym dla siebie, dostrzec, że jesteś wartościową osobą i zacząć przekształcać nienawiść do samego siebie we współczucie i akceptację.

Uwzględniając to, że wstyd jest prawdopodobnie głęboko zakorzeniony w twoim poczuciu tożsamości, będzie potrzebne wiele pracy i odwagi, by go odstąpić, przyjrzeć mu się i zacząć przekształcać w samoakceptację. Jest to jednak wykonalne. Poprzez pracę z członkami swojej sieci wsparcia i dzieląc się swoimi odczuciami z innymi ludźmi, którym ufasz, możesz zacząć internalizować inny, bardziej akceptujący przekaz o sobie. Kontynuowanie samooskarżania jest powtarzaniem tego, co zostało ci zrobione w dzieciństwie. Musisz zakończyć tę pozostałość z przeszłości, zmieniając treść tego, co mówisz do siebie, jak traktujesz siebie i jak pozwalasz innym traktować siebie.

Samopomoc

1. Przeczytaj wybrane książki lub artykuły o wstydzie i jego negatywnych skutkach.
2. Naucz się rozpoznawać wstyd, gdy pojawia się w twoim codziennym życiu i zapisz w pamiętniku, jakie sytuacje go wywołują.
3. Skorzystaj z pomocy innych osób, by nauczyć się reagować w inny sposób w sytuacjach, które obecnie wywołują twój wstyd. Dzięki asertywnemu potwierdzeniu swoich silnych stron i przyznaniu się do słabości, będziesz przeciwdziałał wewnętrznemu wstydnemu i zatrzymasz mechanizm jego pojawiania się w swoim codziennym życiu. Zaczyniesz również uznawać siebie za wartościowego człowieka,, zarówno ze swoimi dobrymi stronami i nie-dość-dobrymi stronami.
4. Przypomnij sobie ludzi z okresu twojego dzieciństwa, którzy mieli coś dobrego do powiedzenia o tobie. Jakich słów używali, by opisać twoje najlepsze cechy? Jak się

przy nich czuleś? Ożyw w swoim pamiętniku tych ważnych ludzi ze swojej przeszłości pisząc o nich i przyglądając się temu, co znaczyło wtedy dla ciebie ich wsparcie i co znaczy obecnie.

5. Jeżeli jest dla ciebie ważna religia lub duchowość, możesz się zwrócić do Siły Wyższej o oczyszczenie ciebie ze wstydu i poczucia bezwartościowości, które głęboko odczuwasz. Religia lub praktyka duchowa może być bogatym źródłem pokarmu duszy i może dawać idealne obrazy, które zastępują negatywne modele ról i scenariusze pochodzące z przeszłości.
6. Podziel się na spotkaniu ASCA swoimi zmaganiem podczas robienia tego kroku.

Pomoc specjalistyczna

1. Aby pozbyć się poczucia wstydu, potrzebujesz obecnie być w relacji z inną osobą, która pomoże ci zdrowieć i kwestionować to, co mówi twój wewnętrzny głos wywołujący w tobie poczucie wstydu oraz wprowadzić zdrowszy dialog. Terapeuta jest ważnym sojusznikiem pomagającym ci przekształcić wstyd w samoakceptację. Porozmawiaj z nim o odczuwanym wstydzie i podziel się tym, jak go doświadczasz w swoim życiu, w tym podczas sesji terapeutycznych.
2. Korzystając z pomocy swojego terapeuty zidentyfikuj, w jaki sposób blokowałeś odczuwanie wstydu poprzez przyjęcie jakiejś roli lub „fałszywej tożsamości”, którą pokazujesz innym. Podziel się tą „fałszywą tożsamością” ze swoim terapeutą i postaraj się zrozumieć, co ci daje ta rola, czego brak odczuwasz w sobie.

Krok trzynasty

Przyjmuję, że mam prawo być tym, kim chcę być i żyć w taki sposób, w jaki chcę żyć.

Ten krok wskazuje na oddzielenie się twojego nowego „ja” od twoich rodziców i rodziny oraz umożliwia ci podejmowanie świadomych wyborów dotyczących twojego życia, bez poczucia winy i braku wsparcia, które były typowe dla twojej przeszłości. Osoby, które przetrwały traumę, i muszą w końcu zaakceptować i chronić swoje prawo do decydowania o samym sobie: być osobą, którą chcą być, żyć w taki sposób, w jaki chcą żyć i być traktowanym w taki sposób, w jaki chcą być traktowani. Przepracowanie doświadczenia przemocy i uzyskanie poczucia, że jesteś uprawniony do kształtowania swojego życia, oznacza, że zaczyna się pojawiać twoje prawdziwe „ja” jako osoba. Gdy wykonasz już ten krok, uświadomisz sobie prawo, i docenisz je, do podejmowania swoich wyborów, które

odzwierciedlają twoje osobiste preferencje: twoje wartości, na co poświęcasz swój czas i pieniądze oraz z kim dzielisz swoje życie - i swoje ciało.

Gdy głos swojego „nowego ja” uczynisz słyszalnym, będziesz potrzebował je chronić, tak samo jak rodzic chroni swoje wrażliwe dziecko. Jest to trafne porównanie, ponieważ zranione dziecko, które odzyskałeś w kroku siódmym obecnie rośnie i zaczyna czuć się wystarczająco silne, by wyjść na zewnątrz do prawdziwego świata. Jeżeli ktoś próbuje się deprecjonować, albo oczekuje, że będziesz się zachowywać po staremu, biernie, agresywnie lub nieprzystosowawczo, możesz chronić swoje „ja”, które niedawno zaczęło istnieć, wzmacniając swoją nową tożsamość.

Wiele osób, nie tylko tych, które przetrwały przemoc, ma trudność w odróżnianiu asertywności od agresji. Asertywność jest umiejętnością i narzędziem, które może ci pomóc w twoim codziennym życiu. Z drugiej strony, agresja rzadko przynosi taki efekt, do jakiego się dąży, i opiera się na przemocowym zachowaniu wobec innych osób. Chociaż nie ma wystarczająco miejsca w tym poradniku na pełne omówienie różnicy między nimi, poniższe wskazówki mogą ci pomóc je rozróżnić. Jeżeli chciałbyś dowiedzieć się więcej, możesz skorzystać z licznych dostępnych książek oraz treningów asertywności.

Prawdopodobnie najłatwiej jest myśleć o asertywności i agresji jako o dwóch punktach na jednej osi lub skali. Lewa strona osi reprezentuje zachowania typowe dla ofiary, zaś prawa strona nadmierną agresywność lub wręcz zachowania przemocowe. Innymi słowy lewy kraniec odpowiada bezsilności i bierności, a prawy dużej aktywności, sile, również tej krzywdzącej. Asertywność leży gdzieś pośrodku tej skali. Możesz o niej myśleć jak o wzmacniającym, ugruntowującym stylu zachowania, dzięki któremu możesz przedstawić swoje stanowisko lub punkt widzenia w sposób stanowczy, lecz z szacunkiem. Pojęcie asertywności na ogół używa się w odniesieniu do zachowań werbalnych, a nie fizycznych, a także bywa nazywana „zneutralizowaną złością”. Z drugiej strony agresja, która raczej przejawia się w słowach niż czynach, przyjmuje na ogół postać krzywdzących, zawstydzających i przemocowych zachowań. Na ogół przynosi ona sukces w zastraszeniu innych i może dawać oczekiwany skutek, lecz nie jest to zdrowy i pełny szacunku sposób traktowania innych.

Samopomoc

1. Jeżeli bycie asertywnym sprawia ci trudność, teraz jest czas, by coś z tym zrobić, ponieważ stawka jest wysoka - początek „nowego siebie”. Osoby, które nie

poświęcają uwagi twojemu procesowi zdrowienia, będą oczekiwać, że będziesz wciąż taki sam, jaki byłeś i w taki sposób będą cię traktować. W związku z tym potrzebujesz nabyć kilka nowych umiejętności, które pomogą ci umacniać „nowego siebie”. Zastanów się nad przeczytaniem książki o treningu asertywności lub nad uczestnictwem w warsztatach, by poznać nowe strategie, dzięki którym będziesz mógł zastosować te nowe zachowania w praktyce. Możesz być zaskoczony, jak szybko uzyskasz pozytywny efekt. Gdy zaczniesz wychodzić z pozycji równości i siły, ludzie często to zauważają i odpowiadają w podobny sposób. Taka zachęta zwrotnie wzmocni twoją asertywność.

2. Poproś przyjaciela, by zrobił ci zdjęcie dokumentujące początek „nowego siebie”. Zaaranżuj tak ujęcie, aby uchwycić twoje najlepsze cechy. Podczas robienia zdjęcia, spróbuj wyrazić swoje nowe „ja”. Wykonajcie kilka zdjęć i podczas tego poeksperymentuj z uczuciami, które byś chciał przekazać. Wybierz i opraw zdjęcie, które najlepiej pokazuje twoją niedawno odkrytą siłę. Postaw je na biurku lub powieś w sypialni. Obraz jest wart tysiąca słów, a ten ukazuje zmiany, które wykonałeś podczas pierwszych dwunastu kroków.

Pomoc specjalistyczna

1. Poświęć trochę czasu podczas spotkania z terapeutą na omówienie postępu, jaki zrobiłeś dotychczas w terapii. Jakie odczuwasz zmiany w sobie w porównaniu z tym, gdy zaczynałeś terapię? Co udało ci się osiągnąć, a czym potrzebujesz się zająć? Pod jakim kątem twoje obecne życie jest lepsze niż wcześniej? Co mówi twój terapeuta o twoich dotychczasowych staraniach? Czy są jakieś obszary twojej terapii lub relacji z terapeutą, z którymi czujesz się niekomfortowo lub powodują problemy? Czy możesz je omówić ze swoim terapeutą?
2. Na tym etapie możesz rozważyć zmianę swojego imienia. Imiona mają istotne i interesujące znaczenie dla ludzi. Jeżeli twoje imię ma negatywne znaczenie dla ciebie, może ono być emocjonalnie problematyczne i podważać twoje starania o wyzdrowienie ze skutków doświadczenia przemocy. Jednakże nie każdy będzie chciał lub potrzebował zmienić swoje imię, aby wzmocnić nowe poczucie siebie. Omów ze swoim terapeutą, co twoje imię oznacza dla ciebie i na ile dobrze się z nim czujesz. Jeśli masz poczucie, że twoje imię jest problemem, możesz zastanowić się nad jego zmianą, lub spróbować znaleźć jego nowe znaczenie lub skojarzenia z nim, abyś miał poczucie, że reprezentuje „nowego siebie”.

Krok czternasty

Jestem w stanie udźwignąć moje dzieciństwo i przeżyć żałobę po tych, którzy mnie zawiedli.

Ten krok zaprasza cię do zidentyfikowania strat, które poniosłeś i pomaga w przepracowaniu ich do końca. Przeżycie bólu po stratach doświadczonych w dzieciństwie oraz żałoby po idealnych rodzicach wymaga dużo cierpliwości i współczucia do samego siebie. Bądź przygotowany na to, że ten krok może zająć ci więcej czasu. Nie możesz być popychany podczas leczenia tych najgłębszych ran z dzieciństwa i wyzdrowienie nie dokonuje się w jednym momencie. Bardziej prawdopodobne jest to, że będą się goić kolejne warstwy rany podczas twojego procesu zdrowienia i będziesz kilkakrotnie wracać do tego kroku. Blizna może pozostać już na zawsze, ale strup pokrywający ból po stracie w końcu zniknie.

Wiele osób, które przetrwały traumatyczne wydarzenia, stara się unikać tego kroku podczas pierwszych podejść, chcąc nigdy więcej nie odczuwać przerażającego bólu, który jest z nim związany. Po przepracowaniu w pewnym stopniu tego bólu podczas pierwszego etapu możesz czuć się dużo lepiej niż wcześniej, lecz wciąż nie przeżyłeś do końca żałoby. Mogłeś zobaczyć, że twoje życie się poprawiło, lecz teraz poczuć, że twój rozwój się zatrzymał. Możesz usunąć tę blokadę dzieląc się swoją najbardziej wrażliwą częścią z innymi i tym samym przekształcić swój lęk przed zranieniem w zaufanie. Zastanów się, czy możesz pozwolić swojemu partnerowi/partnerce, ukochanej osobie lub przyjaciółom, by o ciebie zadbali. Zdrowa zależność od innych oznacza pozwolenie im, by się tobą zaopiekowali w takich momentach.

Samopomoc

1. Ten krok wymaga dużo wsparcia z zewnątrz. Spotkania ASCA mogą być dla ciebie źródłem dużego wsparcia, utwierdzenia i odwagi w podejmowanym wysiłku. Potrzebujesz być wśród ludzi, którzy przeszli już przez to, przez co właśnie przechodzisz i którzy mogą ci posłużyć za dobry wzór do naśladowania. Dla osób, które przetrwały traumę i które przechodzą przez żałobę bardzo ważne są inne osoby o podobnym doświadczeniu, będące na dalszym etapie zdrowienia, mentorzy oraz terapeuci, ponieważ są źródłem bardzo potrzebnych zasobów i symbolizują światło na końcu tunelu.

Pomoc specjalistyczna

1. Zadaniem twojego terapeuty jest pomóc ci w wyrażeniu swoich emocji związanych ze stratą i pozwoleniu na odejście fantazji o otrzymaniu czegoś, co nie jest możliwe. Spodziewaj się otrzymać wsparcie, zrozumienie i współczucie podczas tego trudnego i bolesnego kroku. Jeśli nie udaje ci się zagoić tych ran lub pożegnać się z nadzieją na idealnych rodziców, zastanów się nad wykonaniem pewnych ćwiczeń opierających się na kierowanej wizualizacji. Według tej metody twój terapeuta będzie stosował pewne techniki wprowadzania w trans, abyś się głęboko i w pełni zrelaksował, po czym tworzy za pomocą wyobraźni doświadczenia, które w pewien sposób wyrażają konflikty wewnętrzne przeżywane przez ciebie jako dziecko.

Jak wspomnieliśmy w pierwszym rozdziale oraz w omówieniu kroku drugiego, jest niezmiernie ważne, by twój terapeuta miał wiedzę i doświadczenie oraz czuł się pewnie stosując techniki takie jak ta lub inne. Jeśli twój terapeuta nie ma odpowiedniego doświadczenia i wprawy w używaniu takich technik, omów z nim twoje ewentualne uczestnictwo w warsztatach skupionych na leczeniu traum pochodzących z okresu dzieciństwa. Kierowana wizualizacja i inne ćwiczenia mogą wspierać proces przeżywania żałoby i pomóc ci przekształcić wewnętrzną pustkę w rozwojowy proces, który prowadzi do rozwiązania problemu.

2. Opowiedzenie swoich snów na spotkaniach może wskazać interesujące ścieżki do odkrywania samego siebie. Jeśli twój terapeuta ma umiejętności z zakresu interpretacji snów, być może będziesz chciał spróbować tego rodzaju pracy z nim. Jeśli zapisujesz swoje sny (zajrzyj do omówienia kroków drugiego i dziewiątego), możesz zabrać swój dziennik na terapię i poczytać je terapeutę. Możecie razem poszukać różnych możliwych znaczeń i interpretacji. Sny mogą być szczególnie wyraziste i pełne treści podczas przeżywania żałoby, ponieważ mogą wyrażać konflikty i opory będące poza twoją świadomością.

Rozdział szósty. Etap trzeci - zdrowienie

Etap trzeci powrotu do zdrowia zaprasza cię do wbudowania w swoje bieżące życie postępu, jakiego dokonałeś w etapach pierwszym i drugim przyjmując zachowania, umiejętności i poglądy, które odzwierciedlają twoje nowoodkryte zdrowie emocjonalne. Nie jesteś wciąż ciągle w gotowości, by reagować obronnie wobec świata, dzięki czemu życiowe możliwości, takie jak miłość, praca, rodzicielstwo i zabawa, traktujesz jako swoje źródło

energii i wyzwań. Rozwijasz nową pewność siebie w związku z włączeniem do swojej osobowości pozytywnych zmian i przyjęciem nowych sposobów postępowania w codziennym życiu. W trakcie tego etapu uczysz się podejmować zdrowe ryzyko, które przynosi ci nowe korzyści. Etap trzeci może być bardzo ekscytujący, ponieważ w końcu zbierasz owoce swojej pracy czując się komfortowo przejmując kontrolę nad swoim życiem.

Podczas tego etapu ponownie zetkniesz się z kwestią rozwiązywania przemocy podejmując decyzję, czy chcesz skonfrontować się ze swoimi rodzicami/sprawcami. Dzięki tej decyzji i ewentualnego związanego z tym kontaktu z rodziną uzyskasz głębsze lub lepsze zrozumienie tego, z jakiego powodu doświadczyłeś przemocy. Uzyskując ten nowy poziom zrozumienia i włączając je w swoje życie, umożliwisz całkowite odejście przemocy i dalszy rozwój wyrażania swojej indywidualności. Samo przetrwanie nie jest dla ciebie wystarczające - twoją ambicją jest życie pełnią życia. Przechodź przez ten etap z optymizmem i oczekując pozytywnych wydarzeń. Za siedmioma krokami czeka na ciebie nowy początek.

Krok piętnasty

Mam prawo podejmować inicjatywę, by mieć swój udział w bogactwie życia.

W tym kroku zajmiesz się swoim dawnym odczuciem, że nie zasługujesz na dobre rzeczy w życiu: sukces, wynagrodzenie finansowe, osiągnięcia, a także szczęście. Poczucie bycia nieuprawnionym sprawia, że osobom, które przetrwały przemoc, trudno jest uczynić powodzenie częścią swojego życia lub przyjąć je i zauważyć, gdy się pojawia. „Powodzenie” nie oznacza dla nas jedynie wynagrodzenia finansowego lub stanu majątkowego. „Powodzenie” jest stanem umysłu, który nadaje kierunek twoim potrzebom, pragnieniom i marzeniom w stronę życia wypełnionego emocjonalnym i duchowym bogactwem, jak również dobrobytem materialnym.

Krok piętnasty wymaga od ciebie całościowej zmiany w twoim myśleniu, emocjach i zachowaniach związanym z tym, co tworzy sukces, osiągnięcia i twoje prawo do nich. W tym momencie wiesz już o tym, że duża część poczucia bycia nieuprawnionym jest związana z doświadczoną przez ciebie przemocą. Niemniej wiedza, że zasługujesz na „swoją sprawiedliwą część”, a poczucie tego na poziomie emocjonalnym, to dwie różne rzeczy, a ponadto radość ze swoich osiągnięć i ich świętowanie jest najlepszą zabawą. Twoim zadaniem będzie podważać stare przekonania i oczekiwania poprzez podejmowanie zdrowego ryzyka, które daje większą niż minimalną szansę na sukces.

Podjęcie ryzyka, aby mieć swój udział w bogactwie życia, jest niezmiernie ważne dla twojego ciągłego rozwoju i dobrostanu. Podejmując inicjatywę mówisz jednocześnie, że coś wiesz, że masz coś do zaoferowania i stoisz za swoimi działaniami. Przyjęcie aktywnej postawy, takiej jak ta, może działać pobudzająco i zachęcająco na ciebie. Możesz zostać poproszony, by kierować innymi. Jeśli byłeś wcześniej w roli opiekuna, nie będzie ci to obce, ale ci, którzy przywykli do bycia ignorowanym lub odrzuconym mogą się czuć niekomfortowo będąc umieszczonym na decyzyjnej pozycji. Jednak odejście od odpowiedzialności, siły i sprawczości jest odebraniem sobie i swoim talentom możliwości pełnego wyrazu, a także odsunięciem możliwości uzyskania finansowych wynagrodzeń i poczucia spełnienia. Jeśli przeszedłeś przez wcześniejsze kroki, jesteś teraz gotów, by podjąć to kolejne wyzwanie.

Samopomoc

1. W jaki sposób możesz przejąć inicjatywę, aby wzbogacić swoje życie? Staranie się o awans, kupno mieszkania, powrót do szkoły, przyłączenie się do organizacji lub kościoła, albo otwarcie konta emerytalnego są kilkoma przykładami spośród tysięcy sposobów na korzystną dla siebie decyzję. Pamiętaj, że podstawą przyjęcia takiej inicjatywy jest poczucie bycia uprawnionym do sukcesu i powodzenia. To uczucie pochodzi z wewnątrz, ale musisz w końcu przełożyć to wewnętrzne przekonanie na działanie w zewnętrznym świecie.
2. Popatrz na siebie w lustrze. Czy twój wygląd odzwierciedla pewność siebie i pełnoprawność, które czujesz? W naszym społeczeństwie wygląd jest ważny, ale niektórzy z nim przesadzają. Dobry wygląd zewnętrzny może iść w parze z dobrym wewnętrznym samopoczuciem. Twoja samoocena przez długi czas obniżana przez wstyd może również domagać się bycia częścią twojego wizerunku, który pokazujesz światu. Wiele osób, które przetrwały przemoc, podczas tego ostatniego etapu zdrowienia zaczyna kosmetycznie zmieniać swój wygląd, odzwierciedlając tym samym swoje nowe, pozytywne emocje względem samego siebie. Zmiana ubrań w swojej szafie, nowa fryzura albo praca nad swoją formą są sposobami, by przejąć inicjatywę poprzez zmianę tego, jak prezentujesz siebie światu.

Pomoc specjalistyczna

1. Razem ze swoim terapeutą przyjrzyj się temu, jak możesz przejąć inicjatywę, aby poprawić swoje finansowe lub osobiste życie. Jeśli problemem jest realizowanie celów, spróbuj wyjaśnić, co ciebie zatrzymuje. Być może wciąż walczysz z

wewnętrznym poczuciem bycia nieuprawnionym do sukcesu. Wróć do kroku dziesiątego, jedenastego lub dwunastego i przyjrzyj się, czy jesteś w stanie zidentyfikować źródło swojego oporu przed osiągnięciem sukcesu.

Krok szesnasty

Wzmacniam zdrowe części siebie, podnosząc tym samym moją samoocenę.

W kroku szesnastym będziesz kontynuować proces wzmacniania swoich zdrowych, funkcjonalnych części, które zaczęły rozwijać się w dzieciństwie, a później zostały wzmocnione podczas początkowych kroków zdrowienia. Twoim zadaniem teraz jest zorganizowanie i połączenie tych zdrowych części w spójne, pozytywne poczucie „ja”. Gdy wyklaruje się to poczucie „ja”, odkryjesz, że jesteś bardziej elastyczny, zrównoważony i umiesz dostosować się do sytuacji pozostając zgodnym ze swoimi poglądami, emocjami i działaniami. To są silne strony osobowości, które mogą być podstawą życia przez cały czas!

Podczas wzmacniania swoich zdrowych części, będziesz wciąż potrzebował przepracowywać emocje wynikające z twojej przeszłości, a w szczególności te, które czynią cię podatnym na powrót do dawnych, destrukcyjnych zachowań. Prawdopodobnie zauważyłeś, że emocje związane z przemocą, utrzymują się długo. Najpewniej masz obecnie więcej zasobów, wewnętrznych jak i interpersonalnych, by sobie z nimi teraz poradzić, jednak pewne sytuacje mogą znów je przywołać. W tym momencie samosabotaż powinien być sporadyczny, ponieważ jesteś świadomy starych wzorców i jesteś w stanie zatrzymać się, zanim podejmiesz szkodliwe działanie. Podobnie masz większą zdolność kontrolowania swojej agresji, ponieważ wykształciłeś nowe sposoby radzenia sobie z tymi emocjami i nauczyłeś się unikać sytuacji, które je wywołują.

Samopomoc

1. W swoim pamiętniku opisz zarówno swoje zdrowe części, które chcesz potwierdzać i wzmacniać z czasem, a także mniej pozytywne tendencje i zachowania, które wciąż cię dręczą. Skup się na tym, w jaki sposób te części siebie wyrażają się w twoim życiu i co możesz zrobić, by wzmocnić pozytywne i osłabić negatywne.
2. Czy są jakieś osoby, prawdziwe lub postacie z powieści, czasopism lub filmów, które mają jakieś cechy osobowości, które przypominają ci jakieś części siebie, które się w tobie właśnie kształtują? Zapisz w swoim pamiętniku o tych podobieństwach lub właściwościach, które przyciągają twoją uwagę.

3. Stopniowo zacznij przyjmować role, które dadzą ci możliwość wykorzystania swoich zdrowych części, które rozwijałeś w ostatnim czasie. Zastanów się nad przyjęciem roli kofacylitatora na spotkaniach ASCA lub zgłoś się do wyjątkowego projektu w pracy. Jeśli jesteś rodzicem, zaangażuj się w szkolne lub pozaszkolne zajęcia swojego dziecka. Nowe role dadzą ci możliwość pokazania twoich mocnych stron, które rozwijasz, a także zintegrowania poszczególnych zmian, które dokonały się w tobie podczas zdrowienia w jedną całość - „nowego siebie”, którego pokazujesz światu.

Pomoc specjalistyczna

1. Jeśli doświadczasz problemów w bliskich relacjach, może to być dobry czas, by zastanowić się nad rozpoczęciem terapii par. Biorąc pod uwagę wszystkie zmiany, które w tobie zaszły, ty i twój partner możecie wiele skorzystać ze spotkań z terapeutą par, choćby przez krótki czas. Na tym etapie wiele problemów w relacjach wynika w dużym stopniu z nawykowych i odruchowych zachowań, które mogą łatwo zostać zmienione z pomocą dobrego suflera. Jesteś teraz w wielu aspektach inną osobą niż byłeś, gdy zaczynałeś zdrowienie, w związku z czym potrzebujesz przebudować lub ponownie ustalić niektóre aspekty swojej relacji. Omów ten temat ze swoim terapeutą i jeśli będzie to potrzebne, poproś o skierowanie do odpowiedniej osoby. Według ogólnych wytycznych lepiej jest dla ciebie i twojego partnera, byćście skorzystali z pomocy innego terapeuty, a nie prowadzącego twoją indywidualną terapię, aby praca na relacją pozostała oddzielna i by zminimalizować ryzyko tego, że terapeuta będzie faworyzował jedną osobę kosztem drugiej.
2. Jeśli wciąż utrzymują się twoje problemy z seksualnością, rozważ możliwość spotkania się ze specjalistą terapii seksuologicznej, aby poradzić sobie z dawnymi skojarzeniami i lękami, które mogłyby stać się nawykowe i zaburzać twoje intymne relacje. Możesz również chcieć przeczytać książki, które powiedzą ci dokładniej jakie są metody i cele terapii seksuologicznej. Wiele osób, które przetrwały przemoc, porzuca swoją seksualność na ostatnim etapie zdrowienia, ponieważ mają dużo innych pozytywnych elementów życia, aby je nimi wypełnić. Mimo to potrzebujesz nie ograniczać siebie ani twojego partnera w tym obszarze. Możesz odzyskać swoją seksualność dla samego siebie (i swojego partnera) tak samo, jak odzyskałeś swoje dzieciństwo. Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji lub skierowania, porozmawiaj ze swoim terapeutą.
3. Przyjrzyj się razem z terapeutą dokładnie swoim zachowaniom w sytuacjach, w

których trudno ci utrzymać zmiany, jakie w sobie dokonałeś. Wykorzystaj rozmowę z nim, by wskazać sytuacje, w których odniosłeś sukces, a w których niezbyt ci się udało. Poszukaj nowych sytuacji, w których możesz dalej rozwijać swoje nowe zachowania, które nie stały się jeszcze dla ciebie instynktowne, lub z którymi nie czujesz się jeszcze w pełni komfortowo.

Krok siedemnasty

Umiem dokonać potrzebnych zmian w moim zachowaniu i relacjach, zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym.

Ten krok stawia przed tobą wyzwanie, abyś zdobył nowe umiejętności interpersonalne, które zastąpią dawne nieadaptacyjne sposoby bycia w relacji. Podobnie jak wiele osób, które przetrwały przemoc, mogłeś nigdy nie nauczyć się tych podstawowych umiejętności, które są normalnie uczone w zdrowych, dobrze funkcjonujących rodzinach. Może to pogarszać twoje obecne relacje. Aby tworzyć bardziej satysfakcjonujące relacje w życiu prywatnym możesz potrzebować bardziej rozwinąć pewne umiejętności w obszarze rodzicielstwa, seksualności i bliskości. Dodatkowo możesz wciąż ścigać się z innymi w pracy w sytuacji rywalizacji, albo nawet współpracy. Może to powodować dyskomfort, stres, kiepskie wyniki, a nawet niepowodzenie w osiągnięciu celu lub awansu.

Asertywność, słuchanie, komunikacja, podejmowanie decyzji, negocjacje, rozwiązywanie problemów oraz pełnienie funkcji lidera są przykładami spośród wielu umiejętności, które osoby po doświadczeniu przemocy mogą potrzebować, aby uzyskiwać lepsze efekty zarówno w relacjach prywatnych, jak i zawodowych. Nie zdobyłeś tych umiejętności w swojej rodzinie pochodzenia, więc będziesz potrzebował nauczyć się ich i przyswoić je teraz samodzielnie. Gdy będziesz je posiadał, prawdopodobnie zaczniesz postrzegać codzienne zadanie jako odrobinę łatwiejsze i częściej uzyskiwać pozytywne efekty swoich działań. Wraz z pozytywnymi efektami przychodzi większe zaufanie w swoje umiejętności.

Samopomoc

1. Jakich zawodowych lub interpersonalnych umiejętności lub wiedzy ci wciąż brakuje, aby móc realizować swoje ambicje? W jaki sposób możesz je rozwijać? Czy firma, w której pracujesz, daje ci dostęp do szkoleń, które mogłyby ci pomóc rozwinąć się w tych obszarach? Czy zastanawiałeś się nad wznowienie edukacji, by uzyskać poziom

wykształcenia, który odczuwasz jako odpowiedni dla ciebie?

2. Jest dostępnych wiele książek, które omawiają sposoby zdobywania umiejętności, których możesz potrzebować. Przeczytaj kilka spośród tych książek, aby zbudować sobie ogólny obraz tego, jak będzie mógł wyglądać kolejny etap twojej edukacji.
3. Sprawdź szkoły i uczelnie w swojej okolicy, czy oferują kursy lub szkolenia z obszarów, które wybrałeś do swojego dalszego rozwoju.
4. Wiele umiejętności zawodowych można wykorzystać również w prywatnym życiu. Zrób listę takich umiejętności, które masz poczucie, że pomagają ci w prywatnym lub rodzinnym życiu.
5. Zastanów się nad uczestnictwem w warsztatach lub zajęciach skupiających się na osobistych lub społecznych umiejętnościach, które chcesz wzmocnić.

Takie szkolenia organizują nie tylko uczelnie i szkoły, lecz również wiele kościołów czy ośrodków wsparcia.

Pomoc specjalistyczna

1. Jeśli wciąż nie masz jasności co do tego, co jest dla ciebie korzystne lub co jest twoim celem w zakresie zawodowym, zastanów się nad skorzystaniem z pomocy doradcy zawodowego, który może zastosować testy osobowości lub oprzeć się na twoich predyspozycjach, aby pomóc ci doprecyzować preferowaną ścieżkę zawodową. Wiele osób, które przetrwały przemoc, podczas procesu zdrowienia zmienia swoją pracę lub zawód, aby znaleźć stanowisko, które lepiej pasuje do ich nowych osobowości.
2. Zawsze możesz omówić ze swoim terapeutą pomysły i możliwości dotyczące twojej kariery. Będzie potrafił pomóc ci zidentyfikować twoje zainteresowania, nadać im priorytety i nauczyć się realizować swoje cele. Twoje wartości, zainteresowania i preferencje zawodowe są w skomplikowany sposób powiązane z twoją tożsamością i osobowością, które się zmieniały, więc rozpoznanie twoich zawodowych preferencji i aspiracji może zająć ci sporo czasu.
3. Skorzystaj z pomocy terapeuty, by zidentyfikować i określić swoje zawodowe umiejętności, które możesz zastosować w swoim prywatnym życiu i relacjach.

Krok osiemnasty

Rozwiązałem problem przemocy wraz z jej sprawcami w stopniu, jaki jest dla mnie akceptowalny.

Ten krok związany jest z podjęciem decyzji o rozwiązywaniu problemów pochodzących z dzieciństwa razem z tymi, którzy stosowali przemoc wobec ciebie lub zawiedli w chronieniu ciebie: twoimi rodzicami lub sprawcami przemocy. Ważnym zadaniem w trakcie tego kroku jest rozwiązanie problemu przemocy z członkami swojej rodziny w taki sposób, który sam akceptujesz. Masz prawo wybrać, jak to zrobić. Konfrontacja z rodzicami, rodziną lub sprawcami, nie jest obowiązkowa, choć wiele osób, które przetrwały przemoc, odbiera ją jako wartościową. Jednakże jeśli chcesz utrzymać relację ze swoimi rodzicami/sprawcami bez ukrywania swojego dążenia do wyzdrowienia lub negocjowania swojego nowego „ja” jako kogoś, kto przetrwał, prawdopodobnie będziesz potrzebował coś zrobić. Jeśli relacja ma być utrzymywana, twoi rodzice/sprawcy będą potrzebowali zaakceptować ciebie w taki sposób, w jaki chcesz być akceptowany: z szacunkiem, uznaniem uczuć i potrzeb, oraz świadomością trudności, jakie przeszedłeś.

Musisz pamiętać, że masz kontakt z osobami, które mogły dotychczas nigdy nie dostrzec swojego przemocowego sposobu zachowywania się, ani go nie zmienić. To, w jakim stopniu będziesz mógł z nimi rozwiązać problem, zależy od tego, na ile są oni w stanie uświadomić sobie przemoc. Z tego powodu może być wiele różnych rozwiązań takich sytuacji, które prowadzą do rozstrzygnięcia, czy w ogóle możesz pozostać w jakiejś relacji ze swoimi rodzicami/sprawcami. Jeśli zdecydujesz się z nimi skonfrontować, jest niezmiernie ważne, byś był przygotowany na ich odpowiedź i późniejsze konsekwencje, jakiegokolwiek będą. Jeśli nie będą chcieli wysłuchać ciebie lub zaakceptować ciebie jako osoby, którą się stajesz, będziesz musiał zadać sobie pytanie, czy utrzymywanie takiego kontaktu z nimi jest dla ciebie zdrowe.

Ten krok przedstawia istotną kwestię, czy wybaczyć swoim rodzicom/sprawcom. Uważamy, że rozwiązanie problemu doświadczonej przemocy oznacza poradzenie sobie z tym, co zostało ci zrobione i zaakceptowanie uczuć, które czujesz wobec osób, które to zrobiły. Dla niektórych wiąże się to z wybaczeniem, ale nie musi dla ciebie. Ci, którzy doświadczyli bardzo silnej i sadystycznej przemocy, mogą nigdy nie być w stanie wybaczyć swoim rodzicom/sprawcom. Zaakceptowanie faktu, że przemoc miała miejsce i zostawienie jej za sobą raz na zawsze może być jedynym sposobem na rozwiązanie, który ma sens i który będziesz odbierał jako będący w porządku dla ciebie. Wybór pomiędzy wybaczeniem a akceptacją należy tylko i wyłącznie do ciebie.

Samopomoc

1. Zajrzyj do pierwszego rozdziału do części „Co z konfrontacją ze sprawcami?”. Choć

brakuje w niej wiele do pełnego omówienia tematu, naświetla niektóre spośród skomplikowanych tematów związanych z tym zagadnieniem.

2. W swoim pamiętniku napisz kilka listów do swoich rodziców/sprawców i przeczytaj je po kilku tygodniach. Pomoże ci to rozwiązać poczucie tego, co być może będziesz chciał kiedyś im powiedzieć. Te listy są „brudnopisem” twojego komunikatu skierowanego do rodziców/sprawców, który może się zmieniać z czasem, aż zdecydujesz, czy konfrontować się z nimi.
3. Jeśli masz trudność z podjęciem decyzji, czy przeprowadzić konfrontację, spróbuj odpowiedzieć w swoim pamiętniku na poniższe pytania.
 - a. jeśli próbowałeś kiedyś mówić otwarcie o doświadczonej przemocy, jakie były tego konsekwencje?
 - b. Jakie są powody, byś konfrontował się ze swoimi rodzicami/sprawcami?
 - c. Co masz nadzieję uzyskać?
 - d. Jak byś chciał, by zareagowali twoi rodzice/sprawcy?
 - e. Jak sobie wyobrażasz, że zareagują na ciebie?
 - f. Czy jest jakiś możliwy skutek, przez który mógłbyś żałować podjętej decyzji o konfrontacji?

Pomoc specjalistyczna

1. Temat konfrontacji z rodzicami i sprawcami wymaga zaangażowania ze strony twojego terapeuty, by pomógł ci określić, czego tak właściwie chcesz i w jaki sposób chcesz to uzyskać. Zaplanowanie konfrontacji, niezależnie od tego, czy to będzie spotkanie, czy krótka rozmowa z rodzicami/sprawcami, będzie dla ciebie korzystne dzięki wypowiedzeniu na głos swoich uczuć, wątpliwości, oczekiwań i nadziei. Przyda ci się spojrzenie drugiej osoby, terapeuty, by podjąć najlepszą decyzję.
2. Jeśli odpowiedziałeś w swoim pamiętniku na pytania zadane powyżej, w 3. punkcie w części „Samopomoc”, omów swoje odpowiedzi z terapeutą. Razem możecie dojść do wniosków bazując na twoich zapiskach, wątpliwościach, odczuciach, nadziejach i oczekiwaniach.
3. Czasami pomaga zaproszenie swoich rodziców, rodziny lub sprawców na swoją terapię indywidualną na jedno lub kilka spotkań, by omówić i przepracować wybrane konflikty z pomocą terapeuty. Zmieni to tymczasowo kształt i temat twojej indywidualnej terapii, jednakże między tobą a terapeutą będzie już ustabilizowany sojusz. Powinieneś mieć na uwadze, że terapia rodzinna może nie zawsze być możliwa lub zalecana, w związku z różnymi okolicznościami i cechami

zaangażowanych osób. Dołączenie twoich rodziców, rodziny lub sprawców do twojej terapii może spowodować konflikt etyczny u terapeuty, przynajmniej na początku. Oczywiście taki plan, a nawet choćby rozważanie go, musi być zgodne z twoją wolą i musisz być przekonany, że będzie to produktywne. Twój terapeuta również powinien zgadzać się z tym, że korzyści z takich spotkań przeważają nad potencjalnymi szkodami.

Jeżeli dążysz do terapii rodzinnej, będziesz potrzebował dokładnie zaplanować, co chcesz powiedzieć, jakie są twoje cele i w jaki sposób sobie poradzisz z pojawiającymi się wyzwaniami. Jeśli jest zalecana i/lub akceptowalna bardziej intensywna praca terapeutyczna z rodziną, prawdopodobnie będziesz wolał wybrać odrębnego terapeutę rodzinnego, który zachowałby więcej neutralności niż twój indywidualny terapeuta. Ogólnie rzecz biorąc taki rodzaj terapii ma większe szanse powodzenia, jeśli twoi rodzice/sprawcy wykonali jakąś pracę nad sobą lub chociaż przyznali się do błędu.

4. Omów ze swoim terapeutą, jakie masz myśli i odczucia wobec tematu wybaczenia. Przyjrzyj się, by określić, co wydaje się być właściwe dla ciebie i dlaczego tak to odbierasz. Miej na uwadze, że uczucia wobec wybaczenia mogą się zmieniać z czasem, podobnie jak wobec innych symboli rozwiązania problemów.

Krok dziewiętnasty

Przyjąłem mój własny sposób rozumienia przemocy, który daje mi wolność od skutków przeszłości.

To jest ostatni krok skupiający się bezpośrednio na przemocy, lecz jest równie ważny jak pozostałe w tym długim procesie zostawiania przemocy za sobą. Po twojej ciężkiej pracy nad poprzednimi osiemnastoma krokami, twoim ostatnim zadaniem jest dotarcie do swojego własnego filozoficznego zrozumienia, czemu przemoc miała miejsce w twoim życiu i jakie ma ona dla ciebie znaczenie. Po dorastaniu w przekonaniu, że przemoc była powodowana tym, jaki jesteś, potrzebujesz teraz zastąpić to wyjaśnienie nowym, zgodnym z tym, co teraz wiesz i kim teraz jesteś.

Ten krok skłania do zastanowienia się, co i dlaczego dzieje się to, co się dzieje i jakie ma to znaczenie dla osoby, która jest złapana przez wydarzenia będące poza jej kontrolą. Być może zadasz sobie pytania na temat natury dobra i zła. Dlaczego złe rzeczy przytrafiają

się dobrym ludziom - w tym przypadku niewinny dzieciom? Być może zakwestionujesz swoje przekonania na temat Boga, lub utwierdzisz się w wierze w Siłę Wyższą. Twoje odpowiedzi na te pytania będą bardzo indywidualne tak samo, jak indywidualny był rozwój twojego nowego „ja”.

Potrzebujesz ułożyć swoje myśli, odczucia i informacje, które zebrałeś podczas zdrowienia w spójną koncepcję, która zostanie z tobą już do końca. Dzięki temu, gdy powrócą stare wątpliwości, będziesz mógł ją przywołać, by wytłumaczyć sobie, co tak naprawdę oznacza przemoc. W ten sposób twoja koncepcja będzie ci służyła za kotwicę, gdy będziesz atakowany wątpliwościami lub innymi opiniami, które zapewne będą wypowiedane przez kogoś wokół ciebie.

Samopomoc

1. Twoje zrozumienie przemocy i jej znaczenia prawdopodobnie zmieniało się podczas procesu zdrowienia, lecz ponadto jest ważne, by to zrozumienie się skryształizowało i by dostrzec, że przebrnęło się przez ten trudny temat. Opisz to w swoim pamiętniku, by móc później rozwijać swoją myśl o tym.
2. Podziel się na spotkaniach ASCA tym, jak rozumiesz przemoc i jej znaczenie oraz wysłuchaj przemyśleń i wyjaśnień innych osób. Być może usłyszysz koncepcję, która wyraża odczucia, które masz, lecz nie udało ci się ich dotychczas zwerbalizować. Kontynuuj swoje przemyślenia w tym temacie.
3. Czy miałaś jakieś sny, które mogły odzwierciedlać nowy poziom rozwiązania problemu przemocy? Często osoby, które przetrwały przemoc, podczas kluczowych momentów zdrowienia mają sny, które obrazują istotę nowego sposobu rozumienia tak, jak nie da się tego wyrazić słowami.

Pomoc specjalistyczna

1. Twój terapeuta może być „tablicą dźwiękową” podczas rozwiązywania tej skomplikowanej filozoficznej kwestii. Mimo to pamiętaj, że ten krok dotyczy twojej interpretacji przemocy, a nie tego, co o niej myśli terapeuta. Może to być jeden z najbardziej przygnębiających momentów podczas terapii ponieważ w końcu ustanowisz swoją akceptację przeszłości i podzielisz się związanymi z tym emocjami z drugą osobą, wolny od wstydu i postawy obronnej.

Krok dwudziesty

Postrzegam siebie jako osobę, która rozwija się dobrze we wszystkich aspektach życia - miłości, pracy, rodzicielstwie i zabawie.

Twoja podróż na ścieżce zdrowienia prawie dobiegła końca. Przeszedłeś od przetrwania do pełni życia - odnajdujesz szczęście i satysfakcję w wielu aspektach życia. Prawdopodobnie podczas tej podróży założyłeś nową rodzinę lub zbudowałeś sieć wsparcia, które przeganiają poczucie wstydu i kończą izolację, które wcześniej odczuwałeś. Umiesz pomagać innym i przyjmować zwrotnie wsparcie i uwagę. W tym kroku twoje nowe „ja” scala się w osobowość, która wyraża w pełni siebie.

Bliskie relacje są obecnie wypełnione zaufaniem, dzieleniem się na poziomie seksualnym i równomierną autonomią. Możesz komunikować swoje potrzeby, pozwolić na zdrową współzależność oraz rozwiązywać konflikty wolny od zmartwień i wątpliwości pochodzących z przeszłości. Twoja nowa samoakceptacja pozwala ci być mniej krytycznym wobec innych, podczas gdy twoja nowa samoświadomość pomaga ci rozpoznawać raniące sytuacje, zanim stanie ci się krzywda z ich powodu. Umiesz adekwatnie ocenić sytuację i podzielić się swoimi odczuciami w odpowiedni sposób, bez utraty kontroli nad emocjami.

Jesteś w stanie obecnie unikać wyzysku w pracy oraz rozpoznawać i wykorzystywać szansę na odpowiedni awans. Nie grzęzniesz już w „polityce biurowej” i nie jesteś gnębiony przez przełożonych lub inne osoby mające autorytet. Możesz rozwijać swoją karierę w sposób, który współgra z twoimi zainteresowaniami i uzdolnieniami oraz przyjmować finansowe i emocjonalne wynagrodzenie za swoją pracę. Jeśli widzisz przed sobą na swojej zawodowej ścieżce ślepą uliczkę, potrafisz dokonać potrzebnych zmian, by utrzymać energię i zainteresowanie w swojej pracy. Zamiast postrzegać swoją pracę jako ciężar, odbierasz ją jako źródło wyzwań.

Jeśli masz dzieci, twoje nowe postrzeganie siebie dało ci nowe „ja” jako kochającego, opiekuńczego rodzica. Akceptujesz swoje dzieci jako osoby i uczysz je szacunku wobec samych siebie i innych. Wzmacniasz ich samoocenę dając im odpowiednią kontrolę i siłę oraz chronisz je przed krzywdą ustalając jasne i trwałe granice. Potrafisz utrzymywać dyscyplinę wykorzystując pozytywne elementy waszej relacji pozostawiając odpowiedzialność po ich stronie, gdy nie dostosowują się do wartości, które ustaliłeś dla swojej rodziny. Jest to czas, by dostrzec, że międzypokoleniowy łańcuch przemocy w twojej rodzinie kończy się na tobie. Wraz ze swoimi dziećmi jesteście świadectwem tego niezwykłego osiągnięcia. Możecie dalej dorastać, pozwalając waszej relacji dojrzewać aż do

przyjaźni między dorosłymi dającej radość i poczucie przynależności przez resztę waszego życia.

W końcu twoje nowe „ja” zaczyna wyrażać się w obszarze, który mógł zawsze być trudny: zabawie. Prawdopodobnie zaniedbałeś ten obszar wyrażania siebie, ale będąc na nowo pewny siebie możesz być gotowy do odkrywania tego fascynującego terenu. Hobby, sporty, sztuka, podróżowanie, czy muzyka są przykładowymi sposobami na zabawę w dorosłym wieku. Zabawa zapewnia Ci kontakt z twoim wewnętrznym dzieckiem i daje możliwość dzielenia kolejnych doświadczeń z twoim dzieckiem. Zabawa nas ożywia i ładuje nasze emocjonalne baterie. Poprawia nasze spojrzenie na życie i nagradza za naszą ciężką pracę. Nie ograniczaj sobie nadmiernie tej ważnej części życia. Znajdź nowe sposoby na zabawę, które wzmocnią cię emocjonalnie i pobudzą twoje aktywne uczestnictwo w życiu.

Wiele osób, które przetrwały przemoc, zastanawia się, na jakiej podstawie będą mogli określić, że ich zdrowienie dobiegło już końca. Ten moment jest bardzo zależny od osoby i może, ale nie musi, być związany z jakimś zewnętrznym wydarzeniem w twoim życiu. Jest to moment, w którym wewnętrzne zdrowienie i zewnętrzna zmiana łączą się w spójne poczucie „ja”. Może to być moment „mistycznego doświadczenia”, kiedy osoba czuje się jednością ze światem. Może to być moment, kiedy uświadamiasz sobie, że osiągnąłeś coś, co jest dla ciebie symbolem sukcesu. Są to różne momenty dla różnych osób i ty jesteś najlepszym sędzią w tej kwestii dla siebie.

Samopomoc

1. Uczcij lub wykonaj jakiś osobisty rytuał, by formalnie oznaczyć koniec zdrowienia. Jest nieskończenie wiele sposobów, by wykonać ten ważny „rytuał przejścia”. Możesz zebrać razem wszystkie osoby, które wspierały cię w tym procesie i przekazać im, ile dla ciebie znaczyli. Możesz pojechać na wakacje marzeń. Jeśli przeprowadziłeś się w nowe miejsce, które odzwierciedla „nowego Ciebie”, możesz zorganizować parapetówkę na uczczenie nowego lokum. Pomyśl o czymś, co symbolizuje znaczenie, jakie miał dla ciebie proces zdrowienia i poszukaj sposobu na wyrażenie tego - takiego, który uczci to wielkie osiągnięcie oraz osobę, która tego dokonała: CIEBIE!
2. Ile czasu minęło, odkąd podjąłeś decyzję o zdrowieniu? Cofnij się i przeczytaj ponownie swój wpis w pamiętniku z tego odległego dnia. Jakie emocje wypływają na powierzchnię, gdy ponownie czytasz słowa, które towarzyszyły ci na początku tej ścieżki? Ile lat minęło od tego czasu? Czy ta podróż była warta odbycia? Czy lubisz

miejsce, w którym jesteś teraz w porównaniu do miejsca, gdzie byłeś wczoraj? Zanotuj dzisiejszą datę i zwróć uwagę na swoje reakcje na zbliżający się koniec zdrowienia. Jakie nowe kierunki „nowy ty” będziesz chciał odkrywać?

3. W tym momencie możesz chcieć podzielić się swoimi nowymi silnymi stronami. Jeśli uczęszczasz na spotkania ASCA, być może będziesz chciał podzielić się swoimi doświadczeniami z procesu zdrowienia, aby dodać odwagi tym, którzy jeszcze są w trakcie tego procesu. Jednym ze sposobów na pogłębianie swojego odczucia dokończenia zdrowienia i wsparcia innych w ich wysiłkach wkładanych w wyzdrowienie jest zostanie „mentorem” lub osobą do kontaktu dla kogoś, kto dopiero zaczyna zdrowienie. Możesz również bardziej zaangażować się w ASCA od strony organizacyjnej. Możesz zostać wolontariuszem w telefonie zaufania dla rodziców, którzy są w grupie ryzyka stosowania przemocy wobec dzieci. Możesz spróbować swoich sił w zakresie zmian społecznych prowadząc panel dyskusyjny dla pobliskiej szkoły, ćwicząc tym samym zdrowe korzystanie z siły i autorytetu. Każda z takich aktywności będzie wzmacniała zmiany w tobie, które dokonałeś podczas procesu zdrowienia i da Ci możliwość, by podzielić się z innymi tym, co zdobyłeś.
4. To jest ostatni krok samopomocy, którego potrzebujesz w tym programie zdrowienia. Wraz z dwudziestym krokiem pomaganie samemu sobie staje się niemal twoją drugą naturą!

Pomoc specjalistyczna

1. Prawdopodobnie obecnie zastanawiasz się nad zakończeniem terapii. Zdobyłeś perspektywę pozwalającą zrozumieć swoje odczucia i reakcje na wydarzenia w życiu i masz możliwość dokonywania kolejnych zmian wedle potrzeby. Czujesz się silny, stabilny i gotowy na wyzwania, które życie niesie. Możesz poczuć również, że teraz możesz być swoim własnym terapeutą. Mimo to myśl o „pójściu dalej samemu” może budzić w tobie samowątpienie, poczucie braku bezpieczeństwa, a nawet straty. Nie przejmuj się. To jest normalne, nawet z wysokości kroku dwudziestego pierwszego! Skorzystałeś bardzo dużo na tej wyjątkowej relacji i perspektywa pozostania bez wsparcia może być trudna do zaakceptowania. Twój terapeuta mógł stać Ci się bardzo bliski, kimś więcej niż tylko osobą, której opowiadasz o swoich problemach.
2. Porozmawiaj ze swoim terapeutą o tych odczuciach i myślach. Miej na uwadze, że możesz w tym czasie odczuwać sprzeczne emocje. Daj sobie czas, by się upewnić, że decyzja o zakończeniu terapii jest tą właściwą. Wiele osób, które przetrwały przemoc, woli stopniowe zmniejszanie częstotliwości spotkań, z okresowymi

spotkaniami „kontrolnymi”, aby wzmacniać pozytywne zmiany, których dokonały w swoim życiu. Dawne uczucia i reakcje często ponownie wypływają na powierzchnię podczas kluczowych momentów w życiu i wiele osób, które przetrwały przemoc, chce wtedy wrócić na terapię, aby je dokładniej przepracować i umocnić swoje zmiany. W większości przypadków będzie to możliwe - ustal to z terapeutą.

Krok dwudziesty pierwszy

Jestem zdecydowany, by zjednoczyć moje „nowe ja” z wieczną duszą.

Krok dwudziesty pierwszy jest ostatnim krokiem w tym modelu procesu zdrowienia, ale nie każdy musi przez niego przejść. Żyjąc dalej, dążymy do wykonania tego kroku. Jeśli pracujesz nad swoim zdrowieniem nie ograniczając się jedynie do przetrwania, możesz uzyskać stan samoakceptacji i poczucia satysfakcji, które świadczą o wyjątkowej synchronizacji twojej duszy - twojej „esencji duchowej” - z twoim nowym „ja” zrodzonym w wyniku twojej ciężkiej pracy nad zdrowieniem. Uzyskanie spójności między twoim „nowym ja” z dążeniami twojej duszy jest ostatnim krokiem, ponieważ jest to wspólna ekspresja twojej świadomości, nieświadomości i duchowości.

Etapy i kroki ASCA

Etap pierwszy: pamiętanie

1. Doświadczam przełomowego kryzysu i uzyskuję pewne zrozumienie doświadczonej przemocy.
2. Ustaliłem, że doświadczyłem przemocy fizycznej, seksualnej lub psychicznej, gdy byłem dzieckiem.
3. Zaangażowałem się w zdrowienie ze skutków przemocy doświadczonej w dzieciństwie.
4. Potrzebuję doświadczyć ponownie każdy fragment wspomnień o przemocy, który wpływa na powierzchnię.
5. Akceptuję, że byłem bezsilny wobec działań sprawców przemocy, co czyni ICH odpowiedzialnymi za nie.
6. Umiem zaakceptować mój wstyd i złość jako skutki doświadczonej przemocy, ale

staram się nie kierować ich przeciwko sobie albo innym.

7. Dostrzegam moje wewnętrzne dziecko, którego wysiłki, by przetrwać, mogą teraz zostać docenione.

Etap drugi: żałoba

8. Zrobiłem inwenturę problematycznych obszarów w moim dorosłym życiu.
9. Zidentyfikowałem części mnie związane z samosabotażem.
10. Potrafię kontrolować moją złość i znajdować zdrowe ujścia dla mojej agresji.
11. Potrafię wskazać błędne przekonania i zniekształcone postrzeganie siebie oraz innych.
12. Stawiam czoła mojemu wstydowi i rozwijam współczucie do siebie.
13. Przyjmuję, że mam prawo być tym, kim chcę być i żyć w taki sposób, w jaki chcę żyć.
14. Jestem w stanie udźwignąć moje dzieciństwo i przeżyć żałobę po tych, którzy mnie zawiedli.

Etap trzeci: zdrowienie

15. Mam prawo podejmować inicjatywę, by mieć swój udział w bogactwie życia.
16. Wzmacniam zdrowe części siebie, podnosząc tym samym moją samoocenę.
17. Umiem dokonać potrzebnych zmian w moim zachowaniu i relacjach, zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym.
18. Rozwiązałem problem przemocy wraz z jej sprawcami w stopniu, jaki jest dla mnie akceptowalny.
19. Przyjąłem mój własny sposób rozumienia przemocy, który daje mi wolność od skutków przeszłości.
20. Postrzegam siebie jako osobę, która rozwija się dobrze we wszystkich aspektach życia - miłości, pracy, rodzicielstwie i zabawie.
21. Jestem zdecydowany, by zjednoczyć moje „nowe ja” z wieczną duszą.