

To nigdy nie była Twoja wina.

Przewodnik dla *Survivors* przemocy
seksualnej oraz ich bliskich

*TO NIGDY NIE BYŁA TWOJA WINA.
Przewodnik dla Survivors przemocy seksualnej oraz ich bliskich*

Autorki: Natalia Capiga, Zuzanna Gajewicz, Klaudia Stec, Anna Surło

Koordynatorka: Klaudia Stec

*Korekta: Julia Dyrdycka-Borowa, Adam Gaik, Maksymilian Kornatowski,
Karolina W. Kowalska, Klaudia Stec*

*Korekta i komentarze merytoryczne: prof. Piotr Girdwoyń, dr Wojciech
Oronowicz-Jaśkowiak, adw. Daria Radłowska*

Opracowanie graficzne: Julia Dyrdycka-Borowa

*Publikacja została wydane na podstawie licencji Creative Commons
BY-NC-SA 4.0 przez Projekt 'Razem Przeciwko Przemocy Seksualnej'*

Kraków 2026

ISBN 978-83-979432-0-9

E-book jest inicjatywą studenckiego projektu RPPS - Razem Przeciwko Przemocy Seksualnej.

Powstał dzięki współpracy członków projektu i osób z nim związanych, a treść została zweryfikowana przez specjalistów z dziedzin psychologii oraz prawa - dr. Wojciecha Oronowicza-Jaśkowiaka, prof. Girdwoynia i adw. Darię Radłowską.

Źródła znajdują się na końcu każdego z rozdziałów.



UWAGI DOTYCZĄCE TERMINOLOGII

W e-booku osobę, która doświadczyła przemocy seksualnej, będziemy nazywać: „osobą pokrzywdzoną”, „ofiara” lub „survivor”.

„Survivor” jest zyskującym ostatnio popularność określeniem, tłumaczonym jako osoba ocalała (zwłaszcza w kontekście ofiar gwałtów wojennych). Celem takiego nazewnictwa jest nieodbieranie sprawczości i kontroli osobie pokrzywdzonej oraz podkreślenie, że musiała przetrwać niezwykle trudne, traumatyczne wydarzenia.

Oczywiście zgadzamy się z powyższymi stwierdzeniami, które mają umacniać osobę pokrzywdzoną, ale będziemy wymiennie używać określeń „survivors” i „ofiary”, aby nie ujmować tragedii doświadczonego gwałtu.

Staraliśmy się także, aby e-book był możliwie najbardziej inkluzywny. Z tego powodu unikaliśmy typowo żeńskich czy męskich form występujących w języku polskim. Każdy bez względu na płeć biologiczną czy tożsamość płciową może być „survivor” i każdy może być sprawcą.

W części prawnej (rozdział 5.) zostawiliśmy określenie „pokrzywdzony”, ponieważ pochodzi ono wprost z aktualnego Kodeksu karnego.



WSTĘP

PRZYCZYNEK DO POWSTANIA EBOOKA

Przemoc seksualna to zjawisko niezwykle powszechne. Jednak pomimo tej powszechności, nadal pozostaje bagatelizowane i tabuizowane. Znaczna część społeczeństwa wierzy w mity, które są utrwalane przez kulturę gwałtu. Organizacje oraz prowadzone przez nie kampanie społeczne starają się walczyć z panującym systemem - fałszywymi i krzywdzącymi przekonaniem, szkodliwymi zachowaniami, nieskutecznym prawem oraz brakiem odpowiedniej pomocy czy edukacji.

Niestety osoby pokrzywdzone muszą mierzyć się z obawą, że będą oceniane lub niesłusznie obarczone odpowiedzialnością za bycie ofiarą przemocy seksualnej przez społeczeństwo. Towarzyszy im także lęk, że ich zeznania będą wielokrotnie kwestionowane lub nawet całkowicie odrzucone - również przez bliskich.

Celem tego e-booka jest właśnie pomoc - zarówno *survivors*, jak i ich bliskim. Zaczniemy od wyjaśnienia, czym jest przemoc seksualna oraz poruszymy powiązane z nią tematy:

- kwestia zgody - jaka powinna ona być,
- niezgodności między polskim prawem a ratyfikowaną Konwencją Stambulską,
- statystyki dotyczące przemocy seksualnej.

Obalimy także mity zakorzenione w kulturze gwałtu, które prowadzą do lekceważenia problemu oraz wyjaśnimy, jak walczyć z krzywdzącymi stereotypami i szkodliwymi zachowaniami. Następnie poruszymy aspekt psychologiczny - traumę po doświadczeniu przemocy seksualnej i metody jej leczenia. W kolejnym rozdziale w przystępny sposób przeprowadzimy przez kolejne etapy procesu karnego. Na końcu e-booka znajdują się wskazówki dla bliskich, aby mogli oni możliwie najlepiej zrozumieć ofiarę i odpowiednio ją wspierać w tak trudnym dla niej okresie, a także informacje o organizacjach, które oferują pomoc po doświadczeniu przemocy seksualnej.

Należy pamiętać, że każdy człowiek jest inny, co może prowadzić do różnorodnych reakcji na doznaną przemoc seksualną. E-book ma służyć jako ogólne i ustandaryzowane wsparcie dla ofiar oraz ich bliskich. Jednak zawarte opisy nie muszą dokładnie odzwierciedlać samopoczucia czy zachowania *survivors*. Natomiast nie zmienia to faktu, że występujące różnice nigdy nie stanowią podstaw do kwestionowania przeżyć i uczuć ofiary. Każda osoba zasługuje na indywidualne podejście dostosowane do jej potrzeb.

Jeśli potrzebujesz pomocy po doświadczeniu przemocy seksualnej lub jesteś bliskim *survivor*, to zachęcamy do dalszej lektury.



PRZEMOC SEKSUALNA

CZYM JEST PRZEMOC SEKSUALNA?

Przemoc seksualna to każde zachowanie, które skutkuje kontaktem w sferze seksualnej lub jest próbą jego uzyskania, bez otrzymania zgody na wyżej wymienione działanie. Przemoc seksualna może przejawiać się fizycznie, werbalnie i pozawerbalnie.¹

Bez względu na stan upojenia, wiek, wygląd, płeć, tożsamość płciową, orientację, miejsce zdarzenia czy relację między stronami (włączając w to związki romantyczne i/lub seksualne) każdy może być sprawcą przemocy seksualnej i każdy może być jej ofiarą.

MOLESTOWANIE SEKSUALNE

Określenie czym jest molestowanie seksualne nadal pozostaje problematyczne, ponieważ w psychologicznym aspekcie definicja opiera się na odczuciach osoby pokrzywdzonej.²

W polskim prawie jedyny zapis dotyczący tej formy przemocy seksualnej można odnaleźć w Kodeksie pracy - nie istnieje żaden odpowiednik w Kodeksie karnym.

Molestowanie najczęściej określa się jako niechciane działania o charakterze seksualnym lub dotyczące płci. Celem sprawcy jest naruszenie godności i poniżenie osoby molestowanej przez stworzenie zastraszające, uwłaszczającej, upokarzającej czy wrogiej atmosfery.³ Za granicę oddzielającą molestowanie seksualne od pozostałych, dopuszczalnych form kontaktu uznaje się brak zgody. Natomiast nie ma znaczenia, czy zostanie ona wyrażona w sposób pośredni czy bezpośredni,⁴ dlatego niewiedza nie usprawiedliwia sprawcy. Bardzo często w przypadku negatywnej reakcji ofiar molestowania niesłusznie zarzuca im się przewrażliwienie i brak poczucia humoru - nie ma nic zabawnego w przemocy seksualnej.

Zjawisko molestowania seksualnego nie występuje jedynie w placówkach edukacyjnych czy w miejscach pracy - takich zachowań mogą dopuścić się także "najbliżsi" w "domowym zaciszu" oraz nieznajomi (i znajomi) w przestrzeni publicznej.

GWALT


Gwałt to doprowadzenie do obcowania płciowego lub innej czynności seksualnej bez świadomej i dobrowolnej zgody ofiary.⁵

Sprawca może zastosować przymus, podstęp lub wykorzystać nieświadomość *survivor*, na co ofiara nie zawsze będzie w stanie zareagować nieprzerwanym i czynnym oporem. Najczęstszą reakcją organizmu jest paraliż, czyli przejście w tryb przetrwania. Właśnie dlatego tak istotna jest kwestia zgody - sprzeciw oraz powyżej wymienione, przemocowe działania nie są warunkami koniecznymi, aby czyn uznac za gwałt.

Każdy uczestnik współżycia jest odpowiedzialny za upewnienie się, że dana osoba zgadza się nie tylko na sam stosunek, ale także na wszystkie jego elementy - rodzaje aktywności seksualnej, zmiany pozycji etc.

JAKA POWINNA BYĆ ZGODA NA AKTYWNOŚĆ SEKSUALNĄ?

- 1 **AKTYWNA** - nie może być domniemana, bycie w relacji to nie domyślna zgoda na seks.
- 2 **BEZPIECZNA** - warunki udzielenia zgody powinny być bezpieczne oraz komfortowe, a odmowa nie przyniesie negatywnych konsekwencji.
- 3 **ENTUZJASTYCZNA** - czyli niebudząca żadnych wątpliwości. Brak wyraźnego sprzeciwu np. droczenie się czy żartowanie z tematu, mogą być pośrednią odmową.
- 4 **JEDNORAZOWA** - dotycząca konkretnej sytuacji, czynności, czasu i miejsca. Oznacza to, że raz wydana zgoda nie jest dożywotnia i odnosi się tylko do konkretnej formy kontaktu lub czynności seksualnej.
- 5 **NIEWYMUSZONA I DOBROWOLNA** - udzielona bez presji, groźb, zagrożeń, manipulacji lub hierarchii.
- 6 **ODWOŁYWALNA** - każdy ma prawo zmienić zdanie w każdym momencie, komunikacja między osobami partnerskimi jest kluczowa.
- 7 **ŚWIADOMA** - wyrażona przez osobę, która zdaje sobie sprawę z okoliczności oraz wie o potencjalnym ryzyku, ponadto jest dorosła i dojrzała, trzeźwa oraz nie występują u niej choroby, zaburzenia czy niepełnosprawności, które uniemożliwiałyby lub utrudniały podjęcie decyzji.

 W przypadku braku pewności zawsze lepiej zapytać - zarówno o sam seks, jak i konkretne aktywności seksualne. Ponadto jeśli nie jest się pewnym, czy dana osoba może wyrazić świadomą zgodę, należy po prostu zrezygnować z seksu.

KONWENCJA STAMBULSKA

W 2014 roku Polska ratyfikowała Konwencję o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, znaną również jako Konwencję Stambulską.

Zgodnie z jej zapisami należy walczyć z kulturą gwałtu oraz przemocą strukturalną, a zawarta w niej kompleksowa definicja przemocy seksualnej obejmuje różnorodne przypadki. Dokument podkreśla także problem gwałtów i nadużyć w małżeństwach oraz związkach partnerskich.

Według Konwencji Stambulskiej do zgwałcenia* dochodzi, gdy nie została uzyskana zgoda na współżycie lub daną czynność seksualną. Zgoda musi być obopólna, świadoma, dobrowolna i entuzjastyczna.



Artykuł 36. Konwencji Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej

Przemoc seksualna, w tym gwałt:

Strony przyjmą konieczne środki ustawodawcze lub inne środki w celu zapewnienia, by za następujące umyślne czynności groziła odpowiedzialność karna:

- a. penetracja waginalna, analna lub oralna o charakterze seksualnym ciała innej osoby jakkolwiek częścią ciała lub przedmiotem, bez jej zgody,*
- b. inne czynności o charakterze seksualnym wobec innej osoby, bez jej zgody,*
- c. doprowadzenie innej osoby, bez jej zgody, do podjęcia czynności o charakterze seksualnym z osobą trzecią.*

Zgoda musi być udzielona dobrowolnie jako wyraz wolnej woli, co należy oceniać w świetle danych okoliczności.

Strony przyjmą konieczne środki ustawodawcze lub inne środki w celu zapewnienia, by postanowienia ustępu 1 stosowały się również do czynów podejmowanych wobec byłych lub obecnych małżonków, lub partnerów, zgodnie z tym, jak to uznaje prawo wewnętrzne.⁶

*„Zgwałcenie” to termin stosowanym w języku prawniczym na gwałt w potocznym rozumieniu.

Poprzednia definicja ⁷

*Art. 197. [Zgwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej]
§ 1. Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.*

Niestety jeszcze do 13 lutego 2025 polski Kodeks Karny definiował zgwałcenie tylko jako doprowadzenie do obcowania płciowego za pomocą przymusu, groźby lub podstępu. Stwarzało to luki prawne, według których teoretycznie można byłoby wnioskować, że jeśli osoba pokrzywdzona się nie sprzeciwiała, to nie doszło do gwałtu. Jest to nieprawda, ponieważ brak sprzeciwu nie jest równoznaczny z wyrażeniem zgody.

Ponadto częstą reakcją organizmu na gwałt jest paraliż jako najbezpieczniejsza metoda przetrwania. Dzięki tej zmianie prawnej osoby pokrzywdzone, które nie wyraziły sprzeciwu, będą mogły dochodzić sprawiedliwość w sądzie.

Nowa definicja ⁸

*Art. 197. [Zgwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej]
§ 1. Kto doprowadza inną osobę do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub w inny sposób mimo braku jej zgody, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.*

Jednak nowa definicja zgwałcenia nie odpowiada dokładnie tej z Konwencji Stambulskiej. Gwałt definiuje brak wyrażonej zgody - przemoc, groźba i podstęp to dodatkowe okoliczności, które są już osobnymi naruszeniami. Takie pośrednie rozwiązanie pokazuje, jak bardzo nadal są potrzebne zmiany w postrzeganiu przemoc seksualnej oraz w traktowaniu jej ofiar.

Za nowelizacją przepisów powinny iść także odpowiednie szkolenia dla pracowników, którzy mają kontakt z osobą pokrzywdzoną. Wcześniej w sprawie o zgwałcenie rozliczano *survivor* z obrony, a nie gwałciela z przestępstwa. Organy ścigania nie mogą skupiać się na ubiorze ofiary czy stanie trzeźwości - te czynniki nie powinny mieć znaczenia, ponieważ winny gwałtu jest zawsze tylko gwałciel.

W przypadku kradzieży nikt nie wypytuje osoby poszkodowanej, czy próbowała ścigać złodzieja i wyraźnie "sprzeciwiała się" rabunkowi, jak była ubrana, czy spożywała alkohol. Dlaczego inaczej traktuje się osobę, która została zgwałcona?

Proces o zgwałcenie jest kolejnym, ogromnie trudnym przeżyciem, dlatego więcej o kwestiach prawnych, zwłaszcza w praktycznych aspektach, można przeczytać w 4. rozdziale „Przewodnik po procesie karnym”.

PRZYKŁADY PRZEMOCY SEKSUALNEJ

Przemoc seksualna to m.in:

- gwałt - w tym małżeński (ogólnie bez względu na relację między sprawcą a *survivor*), także w niechciany sposób;
- zmuszanie do aborcji;
- zmuszanie do ciąży;
- kłamstwo dotyczące:
 - stosowania środków antykoncepcyjnych;
 - ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową;
- niezgodnione zdjęcie prezerwatywy w trakcie współżycia;
- małżeństwo z osobą małoletnią;
- stręczycielstwo;
- przymusowa kontrola dziewictwa;⁹

- molestowanie seksualne:
 - niechciane komentarze dotyczące płci lub seksualności;
 - niestosowne żarty, aluzje czy gesty;
 - nachalne spojrzenia;
 - zaczepianie - gwizdnięcia, sugestywne odgłosy;
 - naruszenie nietykalności osobistej - klepięcie w pośladki, łapanie za biust, ocieranie się itp.;
 - nagabywanie na spotkania, nachodzenie;
 - wysyłanie niechcianych wiadomości o treści seksualnej
 - niepożądane filtrowanie;
 - niechciane propozycje o charakterze seksualnym;
 - podciąganie części ubrań;¹⁰
 - rozpowszechnianie poniżających informacji dotyczących czyjegoś życia osobistego lub seksualnego;
 - *sexortion* - groźenie udostępnieniem intymnych filmów czy zdjęć ofiary, jeśli nie podejmie ona określonych działań;
 - opublikowanie w internecie intymnych nagrań lub zdjęć bez zgody lub wiedzy osoby na nich występującej;¹¹
 - obserwowanie, nagrywanie czynności seksualnych bez zgody współżyjących osób;
 - niepożądane obnażanie się przed innymi;
 - przymuszanie do kontaktu z treściami o charakterze seksualnym lub pornograficznym;
 - tworzenie treści pornograficznych z użyciem sztucznej inteligencji bez zgody osoby, której wizerunek został wykorzystany.

KONSEKWENCJE PSYCHICZNE PONOSZONE PRZEZ OFIARY PRZEMOCY SEKSUALNEJ

Przez kulturę gwałtu oraz wynikające z niej obwinianie ofiar, osoby pokrzywdzone przemocą seksualną często odczuwają wstyd, co zniechęca do mówienia o swoich problemach, a doświadczenie gwałtu najczęściej wywołuje stres pourazowy.

Wiele *survivors* pozostaje w stanie ciągłego napięcia i nadmiernej czujności do końca życia.

Towarzyszący ofiarom lęk i powracające obrazy (ang. *flashbacki*) uniemożliwiają normalne funkcjonowanie, w tym wykonywanie podstawowych czynności.

Survivors muszą zmagać się z koszmarami, natarczywymi myślami i wspomnieniami, nadmierną reakcją na bodźce czy uczuciem obojętności. Ponadto unikają sytuacji przypominających o traumie - również przez popadanie w nałogi. Mogą utracić zainteresowanie pasjami, pracą lub nauką.

Poradzenie sobie z takim doświadczeniem jest ogromnie trudne. Wymaga ono wieloletniej terapii, a także wsparcia i zrozumienia ze strony bliskich osób - więcej o psychologicznych aspektach w 5. rozdziale „Zrozumieć traumę”.

STATYSTYKI

Przemoc seksualna, zwłaszcza gwałt, to jedno z najbardziej niedoszacowanych przestępstw. Zgromadzone liczby są zaniżone, ponieważ większość zgwałceń nie jest nigdzie zgłaszana. Ofiary rezygnują z wnoszenia oskarżeń z powodu poczucia wstydu lub obawy przed niesłusznym przenoszeniem na nie odpowiedzialności za doświadczoną przemoc.

BADANIE NA POZIOMIE UNII EUROPEJSKIEJ - RAPORT FRA:

„Poniższe dane dotyczą wyników na temat doświadczeń kobiet od ukończenia 15. roku życia:

- 5% kobiet zostało zmuszonych do odbycia stosunku seksualnego,
- 6% kobiet wskazało, że próbowano je zmusić do odbycia stosunku seksualnego,
- 6% kobiet podało, że zmuszono je do podjęcia czynności seksualnych wtedy, gdy tego nie chciały lub gdy nie mogły odmówić,
- 6% kobiet zgodziło się na podjęcie czynności seksualnych, ponieważ bały się, co może się zdarzyć w razie odmowy.”¹²

Oczywiście ostatni punkt również dotyczy ofiar gwałtów, ponieważ nie wyraziły lub nie mogły wyrazić zgody na stosunek. Ponadto aż:

- „31% zgwałconych przez swoich partnerów badanych, musiały doświadczyć tego przestępstwa co najmniej 6 razy.”¹³

Według odpowiedzi zależnych od panujących w danym państwie stereotypów oraz norm kulturowych, molestowania seksualnego doświadczyło od ukończenia 15 roku życia:

- 45–55% kobiet,
 - w tym 13–21% w ciągu roku przed badaniem,
 - a 32% wskazywało jako sprawcę osobę z miejsca pracy.
- ¹⁴

STATYSTYKI DOTYCZĄCE DZIECI - FUNDACJA „DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ”¹⁵

W 2023 r. Fundacja Dajemy dzieciom siłę sporządziła raport „Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023”. Przeprowadzono badanie na próbie 1403 dzieci w wieku 13-17 lat, aby ustalić odsetek tych, które padły ofiarą wykorzystywania seksualnego:

- **26% badanych została wykorzystana seksualnie bez kontaktu fizycznego:**
 - 14 % ekshibicjonizm
 - 11% słowna przemoc seksualna
 - 10% uwodzenie w internecie
 - 3% udostępnienie nagich lub półnagich zdjęć innym
- **8% badanych została wykorzystana seksualnie fizycznie:**
 - 4% niechciane dotykanie seksualne przez rówieśnika
 - 3% kontakt seksualny z osobą dorosłą przed ukończeniem 15 lat, czyli gwałt
 - 3% niechciane dotykanie seksualne przez dorosłego znajomego
 - 2% niechciane dotykanie seksualne przez dorosłego obcego









Grafika poglądowa - nie uwzględnia możliwości łączenia grup dzieci wykorzystanych seksualnie bez kontaktu fizycznego i z kontaktem fizycznym.


Społeczność LGBTQ+ wciąż spotyka się z prześladowaniami, wykluczeniem i stygmatyzacją. Między innymi z tego powodu osoby nieheteronormatywne są w grupie zwiększonego ryzyka doświadczenia przemocy seksualnej.

Poniższe statystyki dotyczą pochodzą z badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych. Należy dodać, że osoby homoseksualne mogły być w relacji z osobą odmiennej płci - np. gdy same nie akceptowały swojej orientacji lub obawiały się reakcji otoczenia.

Prawie połowa (48%) biseksualnych kobiet, które przeżyły gwałt, doświadczyła pierwszego gwałtu w wieku od 11 do 17 lat.


		gwałt	gwałt przez osobę partnerską	gwałt, przemoc fizyczna lub prześladowania ze strony osoby partnerskiej
	homoseksualne kobiety	13%	-	44%
	biseksualne kobiety	46%	22%	61%
	heteroseksualne kobiety	17%	9%	35%

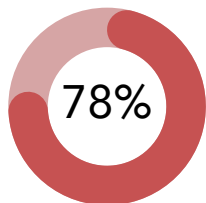
		gwałt, przemoc fizyczna lub prześladowania ze strony osoby partnerskiej	przemoc seksualna inna niż gwałt
	homoseksualni mężczyźni	26%	40%
	biseksualni mężczyźni	37%	47%
	heteroseksualni mężczyźni	29%	21%

 Prawie połowa osób transpłciowych co najmniej raz w swoim życiu doświadczyła napaści seksualnej.

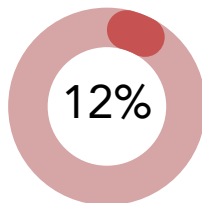
Natomiast przemoc seksualna jest jeszcze bardziej powszechna wśród określonych grup respondentów, w zależności od ich pochodzenia etnicznego, doświadczeń życiowych lub sytuacji:

- 65% - rdzenni Amerykanie,
- 59% - osoby wielorasowe,
- 58% - osoby pochodzenia bliskowschodniego,
- 53% - Afroamerykanie,
- 72% - osoby zajmujące się sex workingiem,
- 65% - osoby bezdomne,
- 61% - osoby z niepełnosprawnościami.

 Uczniowie transpłciowi i niebinarni zgłaszali znaczące wskaźniki nękania, napaści fizycznych i przemocy seksualnej: ¹⁶



molestowanie seksualne



napaść seksualna

źródła do rozdziału 1.

1. *Przemoc seksualna*, Centrum Praw Kobiet, <https://cpk.org.pl/wiedza/przemoc-seksualna/>, dostęp: 20.05.2024.
2. D. Merez-Kot, *Molestowanie seksualne w pracy i w okolicznościach związanych z pracą*, w: *Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w miejscu pracy - od teorii do praktyki: podręcznik dla psychologów*, D. Merez-Kot (red.), Oficyna Wydawnicza Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2011, s. 94.
3. Konwencja Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej (2011), Art. 40, (Dz.U. z 2015 r. poz.961).
4. dr hab. J. Kubisa i in., *Przeciwdziałanie molestowaniu seksualnemu na uczelni. Informator Uniwersytetu Warszawskiego*, Warszawa 2021, www.rownowazni.uw.edu.pl, s. 4.
5. M. Stoch, A. Teutsch, *Bez zgody na przemoc*, fundacja Autonomia, Ośrodek Badań nad Mediami Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, Kraków 2019, s. 13-14.
6. Konwencja Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej (2011), Artykuł 36, (Dz.U. z 2015 r. poz.961).
7. Kodeks Karny, Art.197 (Dz.U. 2005 nr 163 poz. 1363).
8. Kodeks Karny, Art.197.

9. https://pl.wikipedia.org/wiki/Przemoc_seksualna, dostęp: 20.05.2024.
10. dr hab. J. Kubisa i in., *Przeciwdziałanie molestowaniu seksualnemu na uczelni*. Informator Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2021, www.rownowazni.uw.edu.pl, s. 5.
11. Przemoc seksualna, Centrum Praw Kobiet, <https://cpk.org.pl/wiedza/przemoc-seksualna/>, dostęp: 20.05.2024.
12. Raport FRA, Przemoc wobec kobiet. Badanie na poziomie Unii Europejskiej. Wyniki badania w skrócie, s. 21.
13. Ibidem, s. 22.
14. Ibidem, s. 30-31.
15. K. Makaruk, K. Drabarek, A. Popyk, Sz. Wójcik, *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2023, s. 47-52,
16. CARE University of California Merced, *Sexual Violence in the LGBTQ+ Community*, https://care.ucmerced.edu/sites/g/files/ufvvjh511/f/page/documents/sexual_violence_in_lgbt_community_1.pdf, dostęp: 07.11.2025.



TABU

KULTURA GWAŁTU

Zaczepianie, nagabywanie na spotkanie lub stosunek, seksistowskie żarty, niechciany dotyk czy ocieranie się są błędnie uważane za nieszkodliwe i lekceważone przez część społeczeństwa. Jednak są to formy molestowania, więc także powinny być rozumiane jako przemoc seksualna. Zbyt często można spotykać się z fałszywym stwierdzeniem, że skoro ofiara całowała się lub flirtowała, to zgodziła się na seks. Panuje także błędne przekonanie, że kobieta nie może zgwałcić mężczyzny albo że gwałt w małżeństwie nie istnieje.

Powyższe fałszywe i krzywdzące stereotypy, zachowania czy uprzedzenia składają się na kulturę gwałtu. To zjawisko społeczne, które skutkuje bagatelizowaniem przemoc seksualnej oraz usprawiedliwianiem sprawców oraz obwinianiem ofiar (ang. *victim blaming*).

Kultura gwałtu wynika z norm społecznych i stereotypów dotyczących seksualności oraz płciowości - m. in. łączenia gwałtu z seksualnością zamiast z przemocą czy utożsamieniem męskości z dominacją i agresją w kontraście do "kobiecej" uległości oraz bierności.¹

Wszyscy jesteśmy częścią kultury gwałtu - nawet wtedy, gdy nieświadomie wspieramy jeden ze stereotypów. Natomiast niezwykle istotnym elementem walki z nią jest uświadamianie społeczeństwa o jej istnieniu - wtedy skutecznie można się jej przeciwstawić i reagować.

MITY DOTYCZĄCE PRZEMOCY SEKSUALNEJ

Poprzez obalanie nieprawdziwych przekonań dotyczących przemocy seksualnej możemy walczyć z kulturą gwałtu i wspierać *survivors*. Osoby pokrzywdzone często nie mówią o swoich przeżyciach, ponieważ boją oceny oraz społecznej stygmatyzacji - winny gwałtu jest tylko gwałcieciel, nigdy ofiara. Poniżej przedstawiamy niektóre mity wspierające kulturę gwałtu:

MIT 1

Gwałt ma tylko podłoże seksualne

Przemoc seksualna może być stosowana jako narzędzie kontroli i upokorzenia ofiary. Seksualność kreowana przez media jest przesycona agresją oraz brutalnością, co sprawia, że to z nią społeczeństwo wiąże przemoc seksualną, przez co normalizuje się szkodliwe zachowania. Gwałt to akt przemocy pełen okrucieństwa wobec drugiego człowieka - nie akt seksualny. Seks istnieje tylko za obopólną, świadomą zgodą.²

MIT 2

Jeżeli ofiara czynnie się nie broni, to gwałtu nie ma

Podstawą współżycia jest świadoma i dobrowolna zgoda - nie wyrażanie sprzeciwu. Podczas aktu przemocy wiele *survivors* paraliżuje strach i może dojść do dysocjacji, kiedy to ofiara odcina się od własnych emocji. Gwałt jest tak traumatycznym wydarzeniem, że osoby pokrzywdzone często nie są w stanie się bronić i skupiają się jedynie na przetrwaniu.²

MIT 3

Ofiara jest winna/współwinna gwałtu

Jedynym winnym gwałtu jest gwałcieciel i nigdy *survivor*. Żadne okoliczności nie przenoszą odpowiedzialności z przestępcy na osobę pokrzywdzoną.

MIT 3.1

Ubiór prowokuje do gwałtu

Ubiór nie ma mocy sprawczej, aby kogokolwiek zmusić do działania - problemem jest osoba stosująca przemoc seksualną. To ona i tylko wyłącznie ona podejmuje decyzję o stosowaniu przemocy seksualnej. Gwałci gwałcieciel, nie ubiór.² Organizowane są wystawy prezentujące stroje ofiar gwałtu, które miały na sobie podczas ataku. Celem takich inicjatyw jest pokazanie, że dla gwałcieciela ubiór nie ma znaczenia.

MIT 3.2

Jeśli ofiara była pod wpływem substancji odurzających i/lub psychoaktywnych, to sama jest sobie winna

Uwaga organów ścigania często skupia się na stanie trzeźwości *survivor*, co nie ma znaczenia w przypadku innych przestępstw np. kradzieży. Zgoda na seks musi być świadoma. Oczywiście nie można ustalić konkretnego progu trzeźwości, ale zachowania po zażyciu środków odurzających mogą być różne - może nastąpić rozluźnienie, ale także zaniki pamięci czy całkowita utrata przytomności. Jednak nie zmienia to faktu, że nie substancje gwałcą, ale gwałcieciel. Wprowadzanie się w stan odurzenia to nie automatyczna zgoda na stosunek seksualny, zawsze potrzebna jest świadoma zgoda.²

MIT 3.3

Ofiara gwałtu sama tego chciała

Nikt nie chce doświadczyć gwałtu - ubiór, stan upojenia, wyjście samemu do baru lub klubu nie mogą prowokować ani zachęcać do gwałtu. Żadne z powyższych czynników nie usprawiedliwia przemocy, którą stosuje sprawca. Z samej natury gwałtu wynika, że jest on niechciany. Gwałcieciel podejmuje decyzję, by gwałcić.²

MIT 4

Gwałt jest spowodowany niekontrolowanym seksualnym popędem

Każdy ma prawo do zmiany zdania też już w trakcie stosunku, a obowiązkiem drugiej osoby jest uszanowanie tej decyzji - w przeciwnym wypadku staje się gwałcicielem. Zdrowy człowiek potrafi kontrolować swoje potrzeby seksualne i nie ma momentu, w którym nie jest już w stanie przestać - w przeciwnym wypadku powinien poddać się stosownemu leczeniu.²

MIT 5

Gwałciciele to osoby chore psychicznie lub zaburzone

Większość gwałcicieli to osoby zdrowe psychicznie (w potocznym rozumieniu), które decydują się gwałcić. W naszym społeczeństwie odsetek gwałcicieli jest znacznie wyższy niż odsetek osób o skłonnościach psychopatycznych. Postrzeganie sprawców jako zaburzonych czy chorych psychicznie sprawia, że są oni właśnie traktowani jako osoby niepotrafiące kontrolować swoich popędów. Ponadto usprawiedliwia się gwałcicieli, którzy według społeczno-kulturowych standardów prowadzą normalne życie. Ludzie często całkowicie podważają przeżycia *survivor*, mówiąc, że oprawca, "to przecież taka ułożona osoba" lub nawet zniechęcają ofiarę do mówienia o swoim doświadczeniu, ponieważ "zniszczyłaby życie sprawcy", kiedy to właśnie gwałciciel mógł zniszczyć życie *survivor*. Gwałcicielem może być każdy bez względu na status społeczny.³

MIT 6

Kobiety najczęściej kłamią, aby oczernić mężczyznę lub żałują swojej decyzji

Większość osób nigdy nie zgłasza doświadczenia przemocy seksualnej, a fałszywe oskarżenia to według badań około 2%, czyli tyle samo, co w przypadku innych poważnych przestępstw. Akceptacja mitu, że oskarżenia w większości przypadków to zemsta albo "wyjście awaryjne" stosowane przez kobiety, prowadzi do niedowierzania ofiarom.²

MIT 7

Gwałcielem to zawsze osoba nieznana survivor

Takie przekonanie prowadzi do niesłusznym wniosków, że nie można zgwałcić osoby znajomej. Jednak właśnie w większości przypadków ofiara zna sprawcę - może to być także osoba, z którą *survivor* jest w intymnej relacji.²

MIT 8

Gwałt w związkach nie istnieje

Zgoda na relację nie oznacza zgody na przemoc. Osoba partnerska nie ma obowiązku zgadzać się na współżycie ani na konkretne rodzaje aktywności seksualnej. Wiele *survivors* żyje w związkach i nie zdaje sobie sprawy, że są ofiarami gwałtu lub nie zgłaszają przestępstwa przez niewielkie szanse na jego udowodnienie lub w obawie przed zemstą sprawcy. Gwałt w związkach i małżeństwach istnieje. Żadna relacja nie zobowiązuje do seksu.²

MIT 9

Nie można zgwałcić osoby dobrowolnie pracującej seksualnie

Każda osoba ma swoje granice. Nawet jeśli stosunek jest transakcyjny, to każda strona ma prawo się wycofać. Nie zmusza się fryzjerów do strzyżenia włosów lub mechanika do naprawy samochodu. *Sex-working* to, pomimo specyficznego charakteru, wciąż usługa. Nie nabywamy praw do własności drugiej osoby - zawsze ma ona prawo odmówić wykonania usługi.

MIT 10

Kobieta nie może zgwałcić mężczyzny, ponieważ on zawsze ma ochotę

Każda osoba niezależnie od postury, siły fizycznej, wieku, wyglądu czy orientacji seksualnej może zostać zgwałcona. Ofiarą przemocy seksualnej to także dorośli mężczyźni. Gwałcicielem może być także kobieta, co nigdy nie umniejsza doświadczeniom czy odczuciom ofiary. Mężczyźni także mogą nie chcieć uprawiać seksu.⁴

MIT 11

Erekcja i ewentualna ejakulacja podczas aktu przemocy oznacza, że mężczyzna jednak chciał uprawiać seks

Erekcja i ejakulacja to reakcje fizjologiczne i mogą wynikać wyłącznie z kontaktu fizycznego lub być reakcją na stres. Nie mają związku ze zgodą na współżycie, ponieważ są one poza kontrolą *survivor* i niezależne chęci odbywania stosunku.⁴

MIT 12

Doświadczenie przemocy seksualnej ze strony innego mężczyzny sprawia, że poszkodowany jest homoseksualistą

Gwałt nie ma nic wspólnego z orientacją, ponieważ *survivor* nie wyraził zgody na współżycie. Doświadczenie przemocy seksualnej nie zmienia orientacji ofiary.⁴

MIT 13

Mężczyźni, którzy gwałcą innych mężczyzn, muszą być gejami

Mężczyźni, którzy gwałcą innych mężczyzn, robią to w celu wyrażenia władzy lub kontroli. Orientacja seksualna mężczyzny nie determinuje, czy dopuszcza się on gwałtu.⁴

MIT 14

Przemoc seksualna w związkach osób tej samej płci nie istnieje

Osoby w związkach jedнопłciowych też są narażone na przemoc seksualną i gwałt, tak samo jak osoby heteroseksualne. Ponadto osoby LGBTQ+ mogą mieć trudności ze znalezieniem wsparcia ze względu na stereotypy oraz uprzedzenia, z którymi muszą się mierzyć.

MIT 15

Sprawa nie trafiła do sądu, więc osoba pokrzywdzona musiała kłamać

Sprawy o zgwałcenie często nie trafiają do sądu z powodu braku dowodów, o które ciężko przy przemocy seksualnej. Jednak to nie oznacza, że *survivor* kłamie. Przesłuchanie, rozprawy sądowe oraz pracownicy w większości nadal nie są odpowiednio przygotowani do postępowania z ofiarą gwałtu. Zgłoszenie przestępstwa wymaga ogromnej odwagi.⁵

SPOSOBY WALKI Z KULTURĄ GWAŁTU ⁶

Twórz kulturę zgody

Zawsze dąż do uzyskania aktywnej i entuzjastycznej zgody (nie tylko podczas współżycia) - traktuj to jako normę w swoim postępowaniu. Rozmawiaj na ten temat w swoim otoczeniu.

Sprzeciwiaj się toksycznym wzorcom

Walcz z przekonaniami, które łączą kobiecość z uległością, a męskość z dominacją i przemocą.

Redefiniuj męskość

Badaj, co oznacza dla Ciebie męskość, aby stworzyć nowe, równościowe wzorce zgodne z feministycznymi zasadami.

Nie obwiniaj ofiar

Unikaj języka, który sugeruje, że to ofiary odpowiadają za napaść. Zachowanie czy ubiór *survivor*, nigdy nie jest zachętą do gwałtu czy molestowania.

Wdrażaj zasadę: „zero tolerancji dla przemocy”

W miejscach pracy i życia bezwzględnie egzekwuj zasady przeciw przemocy i molestowaniu.

Zrozum kulturę gwałtu

Kultura gwałtu jest szeroko zakorzeniona w społeczeństwie, obejmując wiele form przemocy, na przykład przymusowe małżeństwa czy okaleczanie kobiet. Jednak jest również obecna w zwykłym, codziennym życiu. Edukuj się w tym zakresie.

Słuchaj ocalałych

Wspieraj osoby, które doświadczyły przemocy, słuchając ich historii oraz angażując się w ruchy takie jak #MeToo oraz #GenerationEquality.

Bądź inkluzywny

Odrzuć stereotypy dotyczące płci i seksualności. Walka z kulturą gwałtu dotyczy wszystkich bez względu na płeć, tożsamość płciową, orientację czy status społeczny - niektóre grupy są jeszcze bardziej narażone na przemoc seksualną.

Poznaj historię przemocy seksualnej

Gwałt był i jest stosowany jako narzędzie opresji na wojnach oraz w konfliktach. Zapoznaj się z przykładami z przeszłości, aby lepiej zrozumieć współczesne problemy.

Inwestuj w kobiety

Wspieraj organizacje, które działają na rzecz równouprawnienia płciowego, praw kobiet oraz inkluzywności.

Nie śmiej się z gwałtu

Żarty na temat gwałtów normalizują przemoc. Wyraźnie się temu przeciwstawiaj.

Zaangażuj się społecznie

Walcz o lepsze przepisy dotyczące przemocy seksualnej, przemocy wobec kobiet i egzekwowanie istniejących praw.

Zwalczaj bezkarność

Domagaj się odpowiedzialności sprawców przemocy. Uznanie tych czynów za przestępstwa to klucz do zakończenia kultury gwałtu.

Aktywnie obserwuj otoczenie

Reaguj, gdy widzisz przemoc lub molestowanie - czasem wystarczy zapytać ofiarę, czy potrzebuje wsparcia. Jeśli masz możliwość skorzystania z szkolenie interwencyjnego, to weź w nim udział.

Wspieraj edukację przyszłych pokoleń

Ucz dzieci i młodzież znaczenia zgody oraz równości płci. Kształtuj w nich świadomość oraz szacunek dla innych.

Rozmawiaj

Prowadź dyskusje o walce z kulturą gwałtu w swoim otoczeniu, wspieraj inicjatywy oraz protesty na rzecz praw kobiet i walki z przemocą seksualną.

EDUKACJA SEKSUALNA

Spółeczeństwo, w tym młodzieź, potrzebuje swobodnego dostępu do najnowszej i rzetelnej edukacji seksualnej, poniewaź ma ona pozytywny wpływ na ich bezpieczeñstwo oraz relacje międzyludzkie. Stanowi tak¿e kluczowy element walki z kulturą gwałtu. Edukacja seksualna to nie żadne "rozprzestrzenianie ideologii", lecz nauka o seksualności, obejmującą m.in. bezpieczny seks, stawianie granic oraz identyfikowanie szkodliwych zachowań akceptowanych przez społeczeństwo.

Edukacją seksualną nie jest natomiast tłumaczenie potencjalnym ofiarom, jak (nie) powinny się ubierać lub zachowywać, aby nie prowokować innych. Oczywiście ważna jest profilaktyka i wyjaśnianie, jak dbać o siebie, reagować czy bronić się w sytuacji zagrożenia. Jednak skupianie się jedynie na zaleceniach zdejmuje odpowiedzialność ze sprawców – to wyłącznie osoba stosująca przemoc seksualną jest jej winna. Należy również uczyć o szkodliwych zachowaniach, odpowiednio reagować i wyciągać z nich konsekwencje.

Zrozumienie schematów kultury gwałtu razem z ukazywaniem prawidłowych zachowań, pozwoli ją zwalczać, co doprowadzi do zmniejszenia liczby zgwałceń oraz lepszego traktowania *survivors*.

źródła do rozdziału 2.

1. A. Dziergawka, *Wtórna wiktymizacja ofiar przestępstw seksualnych – aspekty normatywne i praktyczne*, w: M. Wielec (red.), *Prawo w działaniu. Sprawy Karne*, Tom 57, Wydawnictwo Instytutu Wymiaru Sprawiedliwości, Warszawa 2024, s.169-170.
2. A. Bzdyń i in., *Jak pomagać, by nie krzywdzić osób po doświadczeniu przemocy seksualnej w tym gwałtu*, Fundacja Feminoteka, Warszawa 2020, s.12-14.
3. A. Czapczyńska, *Chcę o tym zapomnieć... Psychologiczne konsekwencje gwałtu*, w: *Dość milczenia. Przemoc seksualna wobec kobiet i problem gwałtu w Polsce*, red. J. Piotrowska, A. Synakiewicz, Fundacja Feminoteka, Warszawa 2011, s.101.
4. Fundacja Fortior, *Fakty i mity*, <https://fundacja-fortior.org/fakty-i-mity/>, dostęp: 29.05.2024.
5. Notts SVS Services, *Rape Myths*, <https://nottssvss.org.uk/wp-content/uploads/2018/03/rape-myths-for-website.pdf>, dostęp: 08.11.2024
6. Niebieska Linia, *16 sposobów na przeciwdziałanie kulturze gwałtu*, <https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/artykuly-niebieskiej-linii/16-sposobow-na-przeciwdzialanie-kulturze-gwaltu-51422022>, dostęp: 29.10.2025



ZROZUMIEĆ TRAUMĘ

KONTEKST TEORETYCZNY

Kryzys w psychologii jest pojęciem badanym praktycznie od powstania jej jako dziedziny. W drugiej połowie XX wieku, szczególnie po wydarzeniu II wojny światowej, wielu badaczy zajęło się zgłębianiem tej tematyki. Caplan w latach 60. badał ocalałe ofiary wojny, chcąc w ten sposób uchwycić symptomatologię kryzysu emocjonalnego. Powstała wtedy jego pionierska teoria dotycząca kryzysu, mówiąca o tym, że jest to reakcja emocjonalna na sytuację, w której dochodzi do braku równowagi między percypowaną trudnością oraz powagą sytuacji zagrażającej a możliwościami radzenia sobie.

Następnie, w latach 70. Taplin odrzucił termin homeostazy - równowagi organizmu - i jej zaburzenia w kryzysie, a swoją teorię osadził w podejściu poznawczym, tego jak człowiek postrzega świat i jak kryzys to postrzeganie zaburza.

Uważał, że osoba w kryzysie cierpi z powodu czasowych zakłóceń procesów poznawczych, które są konsekwencją działania niepokojących bodźców.

Dorota Kubacka-Jasiecka wyszczególnia rodzaje kryzysów, które najczęściej pojawiają się w praktycznych interwencjach psychologicznych:

- kryzys rozwojowy;
- kryzys wieku dojrzałego (tzw. kryzys egzystencjalny);
- kryzys katastroficzny (wywołany sytuacją środowiskową o różnym podłożu, często biologicznym, np. tsunami);
- kryzys sytuacyjny, tak zwany „kryzys traumatyczny”, który odnosi się do sytuacji, będących reakcją na ekstremalne wydarzenia, przekraczające typowe ludzkie doświadczenia, których jednostka nie jest w stanie przewidzieć ani kontrolować.

To właśnie kryzys traumatyczny jest jedną z bezpośrednich konsekwencji wykorzystania seksualnego.

Słowo „trauma” jest w ostatnim czasie często wykorzystywane. Używając go potocznie, mamy na myśli trudne doświadczenie z przeszłości, które w nas zostało, którego nie zapomnieliśmy i które ma na nas wpływ w teraźniejszości. Opracowując termin „trauma”, można odnieść się do różnych jej definicji.

Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5 definiują traumę jako sytuację, w której dana osoba jest narażona „na rzeczywistą śmierć lub groźbę śmierci, poważne obrażenia lub przemoc seksualną”. Taka klasyfikacja zaburzeń uznaje doświadczenie przemocy seksualnej jako traumatyczne, nawet jeśli osoba nie reaguje emocjonalnie w sposób oczywisty. Nawet samo zagrożenie przemocą seksualną, na przykład bycie świadkiem takiego wydarzenia, jest uznawane za traumatyczne.

Z kolei Substance Abuse and Mental Health Administration (SAMHSA) określa traumę w trzech aspektach – wydarzenia, doświadczenia i konsekwencji.

Według tej definicji trauma jest doświadczana przez jednostkę jako fizycznie lub emocjonalnie szkodliwa albo zagrażająca. Ma ona trwałe, niekorzystny wpływ na jej funkcjonowanie oraz dobrostan fizyczny, społeczny, emocjonalny lub duchowy. Definicja traumy nie zawsze jednak odnosi się ściśle do kryteriów diagnostycznych.

Trauma może być traktowana jako spektrum powiązane ze specyficznymi dla danego doświadczenia zmianami w sposobach reagowania na stres.

Niektóre sytuacje mogą jawić się jako te oczywiste, ale również te bardziej "subtelne" przeżycia mogą okazać się traumatycznymi. Takie postrzeganie traumy może odnosić się też do adaptacyjnych procesów umysłowych, które starają się przyswoić i zintegrować nowe informacje, które wynikają z narażenia na traumę, w celu przetrwania jednostki.

DWA TYPY TRAUMY

W zależności od charakterystyki wydarzenia, które spowodowało traumę, możemy mówić o jej dwóch typach:

TYP I	Występuje w sytuacjach pojedynczych, ekstremalnych wydarzeń, które wystąpiły jednorazowo. W przypadku przemocy seksualnej można mówić o traumatycznych konsekwencjach gwałtu lub innej formy wykorzystania seksualnego.
TYP II (trauma relacyjna)	To odpowiedź na powtarzające się wydarzenia, występujące zwykle w kontekście bliskiej relacji. Przykładem jest wykorzystywanie seksualne trwające dłuższy czas.

CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM?

Kiedy w naszym życiu pojawia się zagrożenie, nasz mózg reaguje. Ciało migdałowate, odpowiedzialne za emocjonalną obróbkę w mózgu, jako pierwsze reaguje na zagrażający bodziec. Kiedy ciało migdałowate przetworzy emocję, wysyła informacje do jąder motorycznych pnia mózgu, które następnie komunikują się z naszymi mięśniami. Ludzie, jak i zwierzęta, mają wiele takich samych wzorców reakcji na zagrożenie. Reakcje te zależą od powagi i bliskości zagrożenia, a także od postrzeganej możliwości ucieczki. Można je zgrupować w trzy najbardziej podstawowe kategorie – *fight*, *flight*, *freeze* (walka, ucieczka, zamrożenie).

Każda z nich jest automatycznym działaniem samozachowawczym, podobnym do odruchów, co umożliwia nam przetrwanie.

Odnosząc się do wydzielanych przez organizm neurotransmiterów i hormonów, warto wspomnieć, że w odpowiedzi na reakcję stresową wydzielana jest adrenalina z nadnerczy (gruczoły) oraz noradrenalina z zakończeń nerwów układu współczulnego. Dzięki temu nasz organizm zostaje przygotowany do dużego wysiłku fizycznego i energetycznego – serce zaczyna szybciej i efektywniej pracować, oskrzela i źrenice się rozszerzają, zagęszcza się ślina, zawężają się naczynia krwionośne, zostaje zmniejszona perystaltyka jelit, pęcherz się rozluźnia. Opisana faza ma na celu adaptację do zagrażających przeżyciu warunków i pełni funkcję alarmującą. Następnie podwzgórze pobudza gruczoł, jakim jest przysadka, by ta mogła wydzielić kortykoliberynę. Przedni płąt przysadki, pod wpływem wydzielanej kortykoliberyny, wydziela inny hormon – kortykotropinę. Kortykotropina zostaje przetransportowana do nadnerczy, której część - kora nadnerczy - wydziela hormony sterydowe, m.in. kortyzol. Kortyzol wpływa na wzrost glukozy we krwi, który pomaga nam utrzymać wysoki poziom energii. Przedłużająca się reakcja stresowa może powodować negatywne skutki dla organizmu – zmiany zachowania, fizyczne osłabienie czy obniżenie odporności.

REAKCJE NA TRAUMATYCZNE WYDARZENIA

Każda nagła i traumatyczna sytuacja wywołuje przerażenie, które występuje zwykle bezpośrednio przed samym zdarzeniem, podczas jego trwania, jak również jakiś czas po fakcie. Przyczyną tego stanu jest ogromne zaskoczenie, bezradność, niepewność, utrata kontroli i przede wszystkim - realne zagrożenie życia. To, jak osoba reaguje w sytuacji wykorzystania seksualnego, może być bardzo różne. Należy jednak podkreślić to, że każda reakcja jest normalną odpowiedzią na nienormalne okoliczności. Jest to bowiem sytuacja, która odciska piętno na psychice jednostki na długo, jeśli nie na zawsze.



Sposób reakcji organizmu w sytuacji zagrożenia zdrowia czy życia jest instynktownie najlepszym sposobem reakcji, dlatego że nadrzędnym zadaniem jest przetrwanie, ocalenie nas z sytuacji, która może wywołać śmiertelne konsekwencje. Twoja reakcja świadczy o tym, że Twój organizm nieświadomie dokonał najbardziej adaptacyjnego wyboru.

JAK MOŻE ZAREAGOWAĆ ORGANIZM PODCZAS SYTUACJI ZAGROŻENIA?

Bezpośrednio po doznaniu traumy następuje szok, który może wyrażać się różnorako.

Do często spotykanych reakcji można zaliczyć: nadmierną czujność, zamrożenie (*freezing*), walkę, ucieczkę czy toniczny bezruch. Na czym one polegają?

Gdy system obrony zostaje aktywowany, ujawnia sekwencję zachowań, opisywanych przez cztery "F": *Freezing* (zamrożenie), *Flight* (ucieczka), *Fight* (walka) i *Feigned death* (udawana śmierć). Aktywacja systemu obrony rozpoczyna się od natychmiastowego i automatycznego zamrożenia, koordynowanego przez układ współczulny. Towarzyszy mu spowolnienie bicia serca (bradykardia) oraz przyspieszony oddech, przygotowując organizm do ucieczki lub walki.

➔ **Wybór między ucieczką a walką** dokonuje się w fazie zamrożenia na poziomie pnia mózgu, nie wymagając zaangażowania świadomości wyższego rzędu. Ocena sił zagrożenia następuje na poziomie percepcji. Mamy dwa wyjścia: jeśli nasz organizm uzna, że "da radę" zmierzyć się z niebezpieczeństwem, następuje atak; w przeciwnym razie - ucieczka. Jeśli ucieczka jest niemożliwa, może dojść do ekstremalnego rodzaju obrony, zwanego pozorną śmiercią lub omdleniem wazowagalnym. Omdlenie to jest wywołane nagłym spadkiem ciśnienia krwi, co prowadzi do chwilowej utraty przytomności. Ma to swoje ewolucyjne uzasadnienie - dzięki tej reakcji organizm praktycznie się "wyłącza", co pomaga uniknąć większego stresu i urazów, które mogłyby się pojawić jako niekontrolowana reakcja na zagrożenie.

➔ **Nadmierna czujność** to stan stałego oczekiwania niebezpieczeństwa. Może objawiać się między innymi trudnościami z koncentracją, wybuchami gniewu, a często też problemami związanymi ze snem. Możesz oczekiwać i lękać się czegoś, czego nawet nie potrafisz zdefiniować. Koncentrowanie się na otoczeniu oraz niemożność relaksu, tak jakby "wypuszczenia powietrza", to charakterystyczne cechy tej reakcji.

➔ **Toniczny bezruch** uważany jest za późną adaptacyjną reakcję przetrwania, która występuje po typowych reakcjach takich jak walka, ucieczka, zamrożenie. Jego występowanie również wiąże się z sytuacjami zagrażającymi życiu, gdy doświadczamy intensywnego strachu, a faktyczna lub postrzegana możliwość ucieczki jest niemożliwa. Toniczny bezruch tym różni się od zamrożenia, że jego pojawienie się jest związane z uwalnianiem endogennej (wewnętrzne źródło pochodzenia jakiejś substancji) analgezji (zjawisko zniesienia bólu) w odniesieniu do postrzeganego uwięzienia. Charakterystyczne cechy tej odruchowej, mimowolnej reakcji motorycznej to niezdolność do poruszania ciałem, drżenie, stłumiona ekspresja wokalna, sztywne mięśnie i brak wrażliwości na ból. Badania pokazują, że nawet do 70% kobiet doświadcza tonicznego bezruchu podczas gwałtu. Ta biologiczna reakcja oznacza, że osoba podczas napaści seksualnej może nie być w stanie zaprotestować lub bronić się fizycznie przed sprawcą.

➔ Na końcu **dysocjacja**, czyli tak zwana "ucieczka, gdy nie ma gdzie uciec". ICD-10 definiuje ją jako: „częściową lub całkowitą utratę prawidłowej integracji między wspomnieniami przeszłości, poczuciem własnej tożsamości, bezpośrednimi wrażeniami i kontrolą dowolnych ruchów ciała”. Jest to reakcja, której stosowanie, tak jak i każdego innego mechanizmu obronnego, ma na celu ochronienie naszej psychiki. Osoby jej doświadczające mogą tracić kontakt z rzeczywistością, czuć, że "wychodzą poza swoje ciało", odłączając się od niego, tracąc poczucie "Ja", tożsamości czy świadomości okoliczności, w których się znajdują.

Jest to, jak pisała Anna Salter, „ostateczny rodzaj obrony”, który uruchamia się wtedy, gdy nie jesteśmy w stanie zapobiec ani uciec przed sytuacją zagrożenia. Przeżycie dysocjacji może wręcz przypominać śmierć kliniczną, czyli sytuację, w której ofiara oddziela się od swojego ciała i obserwuje całą sytuację z góry, z tzw. metapoziomu. Dzieje się tak, ponieważ nadrzędnym celem jest przetrwanie, ochrona psychiki. Dzięki takiemu odłączeniu nasza świadomość, zdolność czucia i zapamiętywania tego, co dzieje się wokół nas, zostaje wstrzymana. Mimo tego, że poprzez dysocjację teoretycznie nie zapamiętujemy wydarzeń w sposób świadomy, to wspomnienia mogą być przechowywane. Nie mniej jednak często zdarza się, że ofiara będzie mogła uzyskać do nich dostęp, gdy ponownie znajdzie się w takim stanie.

PRZETRWAŁIŚMY - CO DALEJ?

Doświadczenie traumy może wywoływać szereg oznak i objawów, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Jednak pomimo nich, jednostka próbuje dalej żyć, wykorzystując do tego dostępne mechanizmy radzenia sobie. Anna Salter nazwała ten okres „znieczulaniem bólu”.

Każde nadużycie seksualne zaburza równowagę organizmu. Po wydarzeniu mogą utrzymywać się stany takie jak:

- trudności w ponownym podjęciu kontaktów seksualnych;
- trudności z ponownym podjęciem pracy zawodowej;
- potrzeba bycia wspieranym, wysłuchanym, akceptowanym;

- wahania nastroju i wybuchy emocjonalne, których zrozumienie i akceptacja są ważne dla powrotu równowagi emocjonalnej;
- stany depresyjne.

Doświadczenie traumy wywołuje różnorodne problemy fizyczne, które niekiedy stają się uciążliwymi towarzyszami codzienności. Możemy do nich zaliczyć: problemy ze snem (przede wszystkim z zasypianiem, nocne przebudzenia, koszmary senne), nadmierne napięcie mięśniowe, przewlekłe bóle głowy, szyi czy pleców. Ciało i umysł należy traktować jako całość, stąd przewlekłe bóle pozbawione jasnej przyczyny, mogą wiązać się z somatyzacją stresu lub, wspomnianym wcześniej, napięciem mięśniowym. Istotne jest również to, że pomimo snu i odpoczynku, uczucie zmęczenia i wyczerpania nie ustępuje. Mogą pojawić się również zaburzenia trawienne, takie jak bóle brzucha, nudności czy zmiany w apetycie.



W wyniku traumatycznego zdarzenia może dojść do zniekształceń poznawczych. Kiedy osoba doświadczająca przemocy wypowiada zdanie to była moja wina, bo... (na przykład: "szłam sama w nocy" lub "ubrałam się tak czy inaczej"), mamy do czynienia ze zmianami w myśleniu, które określamy jako zniekształcenia poznawcze. Proces atrybucji (wyjaśniania przyczyn zdarzenia) w takich sytuacjach może być zaburzony. Zamiast obwiniać sprawcę, osoba doświadczająca przemocy może zinternalizować winę, szukając przyczyn w swoim własnym zachowaniu.

Tego typu myślenie może wynikać z potrzeby odzyskania kontroli nad sytuacją. Przypisanie sobie winy może wydawać się łatwiejsze do zniesienia niż przyjęcie, że sytuacja była całkowicie poza ich kontrolą. Osoba, która doświadczyła przemocy, może obsesyjnie tkwić w myśleniu powinnościowym – na przykład "powinno być się domyśleć, uciec, obronić", a potem "powinno być przeproszone wszystko szybciej i mieć to za sobą". Jest to przykład zniekształceń poznawczych. Powinność sugeruje, że osoba miała pełną kontrolę nad sytuacją i że mogła przewidzieć lub zmienić jej wynik, co nie jest prawdą.

Ta utrata kontroli nad zdarzeniem stresogennym wywołuje podwyższony poziom reakcji stresowych, takich jak: strach, bezradność, przerażenie, poczucie winy i wstyd. Napędzają one obawy związane z przyszłymi zdarzeniami, wzmagając poczucie bezradności, co w efekcie może doprowadzić do wystąpienia zaburzeń o charakterze internalizacyjnym i eksternalizacyjnym. Zaburzenia internalizacyjne definiuje się jako problemy z kręgu depresji, samobójstwa, zaburzeń lękowych, zespołu stresu pourazowego, wstydu i poczucia winy. Z kolei zaburzenia eksternalizacyjne to takie, które są łatwiej zauważalne przez otoczenie – agresja, zaburzenia zachowania, uzależnienie od substancji, ryzykowne zachowania seksualne. Niektóre z konsekwencji przemocy seksualnej mogą oscylować na pograniczu zaburzeń internalizacyjnych i eksternalizacyjnych, w których cierpienie psychiczne nie jest widoczne dla innych, ale jego fizyczne objawy już tak - zaburzenia odżywiania, samookaleczenia.

Obraz własnego ciała może ulec zmianie. Może to prowadzić do trudności w zdrowym podejściu do własnej fizyczności, szczególnie w obszarach związanych z wyglądem i wagą. Osoba może zacząć postrzegać swoje ciało lub jego poszczególne części jako zbyt duże, obce, zdeformowane lub nieodpowiednie. Takie zniekształcone postrzeganie może wynikać z wewnętrznego konfliktu i wstydu związanego z własną cielesnością. Może to również przejawiać się poprzez obsesyjne zaabsorbowanie wyglądem i ciągłe niezadowolenie z wagi, a tym samym prowadzić do niezdrowych zachowań - restrykcyjnych diet czy nadmiernych ćwiczeń. Wstyd związany z różnymi aspektami fizyczności może utrudniać nawiązywanie intymnych relacji i prowadzić do izolacji społecznej.

Wspomnianą już wcześniej konsekwencją traumy jest analgezja. Zjawisko to może prowadzić do sytuacji, w której osoby stają się bardziej odporne na cierpienie, co może mylić lekarzy i terapeutów, gdyż mogą nie zgłaszać bólu lub dyskomfortu w typowy sposób. Analgezja może maskować inne problemy zdrowotne, ponieważ osoby nią dotknięte mogą nie reagować na ból w sposób oczekiwany, co może opóźnić diagnozę i leczenie.

ADAPTACJA DO TRAUMY

Czy proces przepracowywania traumy jest przewidywalny?

Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Każda osoba doświadcza traumy w sposób unikalny, w zależności od wielu indywidualnych czynników takich jak osobowość, style radzenia sobie z problemami, historia rodzinna, reakcja środowiska czy wcześniejsze doświadczenia. Mimo to, istnieją pewne charakterystyczne fazy, które można wyodrębnić i które pomagają zrozumieć, jak ludzie mogą reagować na traumatyczne wydarzenia.

Horowitz wyróżnia pięć faz reakcji potraumatycznych, które są fazami adaptacji do traumy:

1. **Faza krzyku** (bezpośredniej reakcji na zagrożenie) - intensywne emocje strachu, smutku oraz wściekłości pojawiają się bezpośrednio po traumatycznym wydarzeniu.
2. **Faza zaprzeczenia** - ignorowanie zagrożenia lub straty, próby "zapominania" o problemach, co może prowadzić do reakcji dysocjacyjnych.
3. **Faza intruzji** - powracanie szczegółowych wspomnień traumatycznego wydarzenia, w tym retrospekcji i koszmarów nocnych.
4. **Faza przepracowywania** - kształtowanie nowych schematów myślowych lub rewidowanie istniejących, co pomaga przywrócić równowagę emocjonalną.
5. **Faza zakończenia** - finalizacja procesu przetwarzania traumatycznego zdarzenia, utrwalenie nowych schematów, osiągnięcie wewnętrznej spójności oraz zdolność do podejmowania nowych aktywności.

TRAUMA - CZY ZAWSZE PTSD?

PTSD, czyli **zespół stresu pourazowego**, to zaburzenie, które objawia się nawracającymi cyklami intruzywnych myśli, fantazji i emocji, po których następuje okres odrętwienia lub wypierania uczuć. Wynikiem tego jest stałe rozregulowanie układu nerwowego. Symptomy intruzji pojawiają się dlatego, że przeżywamy na nowo aspekty traumy, które nie zostały przetworzone. Ma to miejsce na poziomie emocjonalnym, mentalnym, behawioralnym czy fizycznym. Na poziomie ciała pojawić mogą się somatyzacje - drżenia, pocenie się, bóle, głównie głowy, oraz dolegliwości przewodu pokarmowego. Na poziomie emocjonalnym intruzywne myśli mogą być wzbudzone przez wszystkie zmysły. Wystarczy jakiś dźwięk, zapach czy nawet smak, który kojarzy się z wydarzeniem, aby pojawiła się retrospekcja.

Trauma związana z przemocą seksualną niesie ze sobą relatywnie większe ryzyko rozwinięcia się PTSD w porównaniu do innych potencjalnie traumatycznych wydarzeń, takich jak napaści fizyczne, wypadki czy klęski żywiołowe. PTSD rozwija się u około 30-65% osób, które doświadczyły przemocy seksualnej.

Kryterium czasowe: w DSM-IV ustalono, że aby zdiagnozować PTSD, wszystkie kategorie objawowe muszą trwać przynajmniej miesiąc. Wyróżniono ostrą postać PTSD, w której objawy utrzymują się do 3 miesięcy, oraz przewlekłą postać, w której objawy trwają dłużej niż 3 miesiące.

Poza PTSD pojawić mogą się także inne zaburzenia psychiczne. Do najczęściej wymienianych w literaturze zalicza się: depresję, zaburzenia lękowe, zaburzenie osobowości z pogranicza (*borderline*) czy zaburzenia odżywiania.

Wszystkie te zaburzenia mogą występować samodzielnie lub współwystępować z PTSD. Co więcej często są one diagnozowane bez pełnej świadomości, że ich źródło tkwi w traumatycznych przeżyciach.

Właściwe rozpoznanie i kompleksowe leczenie są kluczowe dla poprawy zdrowia psychicznego oraz jakości życia osób, które doświadczyły traumy.

MOŻLIWOŚCI LECZENIA

Terapia skoncentrowana na traumie (TFT)

To podejście skupia się bezpośrednio na wpływie traumatycznych wydarzeń, wykorzystując techniki poznawcze, behawioralne, emocjonalne w celu ułatwienia przetwarzania traumatycznego wydarzenia. Można wyróżnić różne rodzaje oddziaływań terapeutycznych opartych na poznawczo-behawioralnym podejściu (TF-CBT).

Prolonged exposure therapy (PE)

Polega na ponownym przeżyciu przez pacjenta w towarzystwie terapeuty traumatycznego doświadczenia na wiele sposobów w kontrolowanych oraz bezpiecznych warunkach. Taki sposób przeżywania ma na celu uwarunkowanie pacjenta, aby zrozumiał, że traumatyczne wydarzenie nie stanowi już zagrożenia. Czas trwania terapii to około 8-15 tygodni.

Cognitive Processing Therapy (CPT)

Ma na celu nauczenie pacjenta rekonceptualizacji (nadawania nowego znaczenia) traumy poprzez kwestionowanie oraz modyfikowanie nieścisłych przekonań. Czas trwania terapii wynosi 12-16 tygodni.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Wymaga od pacjentów śledzenia wzrokiem ruchów palców terapeuty w przód i w tył, podczas przywoływania niepokojących wspomnień związanych z traumą. Czas trwania zależy od dotkliwości traumatycznych wydarzeń.

Narrative Exposure Therapy (NET)

Terapia ta stawia na oswojenie reakcji emocjonalnych i uporządkowanie fragmentarycznych szczegółów związanych z traumatycznym wydarzeniem. Bolesne wspomnienia ponownie są oddzielnie przeżywane w ramach spójnej, chronologicznej narracji wydarzeń. Zwykle terapia trwa od 4 do 12 tygodni.

Psychoedukacja

Jest jednym z podstawowych oddziaływań w każdym podejściu terapeutycznym. Zazwyczaj wykorzystuje się ją w największym stopniu na początkowych etapach leczenia, jednak jej zastosowanie powinno mieć miejsce na przestrzeni całego procesu zdrowienia. Psychoedukacja jest ważną techniką, ponieważ pozwala na szerzenie wiedzy o przemoc seksualnej – pozwala zrozumieć reakcje towarzyszące wykorzystywaniu seksualnemu, następstwa związane z tak traumatycznym wydarzeniem, jak i również wiąże się z zmniejszonym nasileniem obwiniania ofiar nadużyć seksualnych. Zwiększony dostęp do psychoedukacji skutkuje także mniejszą liczbą ewentualnych objawów PTSD wśród osób dotkniętych przemocą seksualną.

Grupy wsparcia

Umożliwiają dzielenie się traumatycznymi doświadczeniami z innymi *survivors* w bezpiecznej przestrzeni. Grono osób, których połączyły wspólne doświadczenia, może być wspierające w przeżywaniu kwestii związanych z tajemnicą oraz wstydem, jakie może generować trauma. Co więcej, oddziaływania grupowe mogą pomóc w zmniejszeniu poczucia izolacji i stygmatyzacji oraz umocnić w uczestnikach poczucie własnej wartości.

MBE (*mind-body exercises*)

Są to interwencje integrujące w sobie psychologiczne, jak i fizyczne strategie zdrowienia. Są to zazwyczaj kombinacje ćwiczeń oddechowych, ruchu fizycznego i praktyk uważności. *Mindfulness*, joga czy *tai chi* łączą w sobie te kombinacje. *Mindfulness* skupia się na doświadczaniu chwili obecnej w sposób nieoceniający, starając się odciąć od powstających przekonań, myśli czy emocji. Joga charakteryzuje się uważnym ruchem fizycznym, utrzymaniem pozycji ciała, oddychaniem i medytacją. Z kolei *tai chi* jest nieinwazyjną techniką sztuk walki, również koncentrującą się na powolnym, uważnym ruchu oraz głębokim oddechu.

WZROST POSTTRAUMATYCZNY

Około 30-65% ofiar przemocy seksualnej doświadcza zespołu stresu pourazowego. Co musi się wydarzyć, aby po tak niezwykle traumatycznym zdarzeniu nie tylko wrócić do równowagi, ale także doświadczyć wzrostu post traumatycznego?

Pojęcie wzrostu potraumatycznego (*post-traumatic growth*)

Tedeschi i Calhoun jako pierwsi określili termin wzrostu potraumatycznego (*post-traumatic growth*) jako zjawisko charakteryzujące się zmianą hierarchii wartości, poprawą jakości relacji interpersonalnych, rozpoznawaniem nowych możliwości, zwiększeniem poczucia własnej mocy oraz rozwojem duchowym. Obejmuje ono także lepsze radzenie sobie w trudnych sytuacjach, pogłębienie ekspresji emocjonalnej oraz większą otwartość na przyjmowanie pomocy. Należy podkreślić, że nie jest on jedynie efektem przeżytej traumy, lecz podejmowanych w jej wyniku strategii zaradczych. W tym procesie kluczowe jest nadawanie znaczenia wydarzeniom traumatycznym oraz stosowanie strategii takich jak: pozytywne przewartościowanie, powstrzymanie się od działania i sprawowanie kontroli nad sytuacją. Badania pokazują, że od 25 do 67% osób, które były ofiarami przemocy seksualnej, doświadczyło wzrostu potraumatycznego w którymś z wymienionych aspektów.

Jak można wyjaśnić wzrost potraumatyczny ?

Neuroplastyczność - tworzenie nowych połączeń neuronowych, zwane neurogenezą to kluczowy mechanizm neuroplastyczności mózgu. Jak zostało wspomniane wcześniej, wydarzenie traumatyczne powoduje zmiany w mózgu. Rozwój nowych połączeń neuronowych jest niezbędny do przystosowania się do nowych wyzwań, uczenia się i adaptacji po doświadczeniu traumy.

Model salutogenetyczny - A. Antonovsky, czyli twórca salutogenicznego modelu podejścia do zdrowia, uważa, że normalnym stanem funkcjonowania człowieka jest dynamiczny stan chwiejnej równowagi. To, jak radzimy sobie ze stresem, zależy od tego, na ile doznany stres jest postrzegany przez nas jako koherentny, czyli zrozumiały, możliwy do kontrolowania oraz sensowny. Stres traumatyczny charakteryzuje to, że nie spełnia żadnego z tych wymagań. Mimo to trudne sytuacje życiowe, włączając traumę, mogą być postrzegane jako okazje do rozwoju, które prowadzą do pozytywnych zmian.

Proces zdrowienia - proces leczenia traumy i dochodzenia do wzrostu jest wieloetapowy. Po pierwsze kluczowe jest odzyskanie poczucia kontroli i kontaktu ze swoim ciałem. Na poziomie mentalnym istotne jest opanowanie chaosu emocjonalnego, jak i odzyskanie bezpieczeństwa w relacjach z innymi. Ważna jest również analiza znaczenia tego, co się stało, uwzględniając przekonania, a także wartości danej osoby. Po przekształceniu oraz transformacji traumatycznych wspomnień, następuje etap odbudowy "Ja" i tożsamości - znalezienia nowego sensu życia. Wiąże się to konfrontacją z urazem, odkrywaniem prawdy o tym, co się stało, dlatego tak ważne jest posiadanie wsparcia i opieki w tym czasie.

źródła do rozdziału 3.

Dudek B. (2003), *Zaburzenie po stresie traumatycznym*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Dworkin, E. R., Jaffe, A. E., Bedard-Gilligan, M., & Fitzpatrick, S. (2021). *PTSD in the Year Following Sexual Assault: A Meta-Analysis of Prospective Studies*. *Trauma, Violence & Abuse*, 24(2), 497–514. <https://doi.org/10.1177/15248380211032213>

Gjerstad, S. F., Nordin, L., Poulsen, S., Spadaro, E. F. A., & Palic, S. (2024). *How is trauma-focused therapy experienced by adults with PTSD? A systematic review of qualitative studies*. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01588-x>

Jerebic, S. (2019). *Sexual abuse as trauma and posttraumatic Growth*. In *Strong families - strong societies* (pp. 193–209). <https://doi.org/10.15633/9788374387637.11>

Houdek, V., & Gibson, J. (2017). *Treating Sexual Abuse and Trauma with Children, Adolescents, and Young Adults with Developmental Disabilities: A Workbook for Clinicians*. Charles C Thomas Publisher.

Hébert, M., & Bergeron, M. (2007b). *Efficacy of a group intervention for adult women survivors of sexual abuse*. *Journal of Child Sexual Abuse*, 16(4), 37–61. https://doi.org/10.1300/j070v16n04_03

Kaye-Tzadok, A., & Davidson-Arad, B. (2016). *Posttraumatic growth among women survivors of childhood sexual abuse: Its relation to cognitive strategies, posttraumatic symptoms, and resilience*. *Psychological Trauma*, 8(5), 550–558. <https://doi.org/10.1037/tra0000103>

Kubacka-Jasiecka, D. (2010a). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Knipschild, R., Klip, H., Winkelhorst, K., Stutterheim, T., & Van Minnen, A. (2024). *BLAME-LESS STUDY: a two-arm randomized controlled trial evaluating the effects of an online psychoeducation programme for adolescents who have experienced physical/sexual violence or sexual abuse. Rationale, study design, and methods.* *European Journal of Psychotraumatology* 15(1).

<https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2315794>

Raines, A.M., Clauss, K., Schafer, K.M. et al. (2023). *Cognitive Processing Therapy: A Meta-analytic Review Among Veterans and Military Personnel with PTSD.* *Cogn Ther Res.*

<https://doi-10.1080/1080/20008066.2024.2315794>

Rothschild, B. (2000b). *The body remembers Continuing Education Test: The Psychophysiology of Trauma & Trauma Treatment.* W. W. Norton & Company.

Salter, A. C. (2003). *Pokonywanie traumy: jak zrozumieć i leczyć dorosłe ofiary wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie.*

Smaik, N., Simmons, L. A., Abdulhaq, B., & Dardas, L. A. (2023). *The feasibility and preliminary efficacy of narrative exposure therapy on post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Jordan.* *International Journal of Nursing Sciences*, 10(4), 518-526.

Stirling, J., & Andrews, K. (2022). *Somatic interventions therapists use when treating women presenting with sexual assault trauma involving tonic immobility.* *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(2), 117–132.

<https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1918250>

Tan, L., Strudwick, J., Deady, M., Bryant, R., & Harvey, S. B. (2023). *Mind-body exercise interventions for prevention of post-traumatic stress disorder in trauma-exposed populations: a systematic review and meta-analysis.* *BMJ open*, 13(7), e064758.



PROCES KARNY

JAK ZNALEŹĆ DOBREGO PEŁNOMOCNIKA/ PEŁNOMOCNICZKĘ?

Szukając dobrego adwokata/ radcy prawnego warto zwrócić uwagę na obszar praktyki danej osoby oraz koniecznie sprawdzić, czy wybrany pełnomocnik ma doświadczenie w podobnych sprawach. Można zapytać specjalistę wprost, czy zajmował się sprawą dotyczącą przemocy seksualnej. W sprawach o przemoc seksualną liczy się nie tylko kompetencja prawna, ale również empatia wobec klientki/klienta. Zadaniem pełnomocnika będzie nie tylko reprezentowanie osoby poszkodowanej w sądzie, ale też przygotowanie i towarzyszenie jej w trakcie przesłuchać oraz reagowanie na ewentualne naruszanie jej praw w trakcie procesu karnego. Niestety polski system sprawiedliwości wymaga ciągle wielu zmian w kwestii traktowania ofiar gwałtów i innych form przemocy seksualnej, dlatego kompetentny pełnomocnik jest kluczowy, aby zadbać o swój dobrostan w sądzie.

Pokrzywdzony może złożyć wniosek o przyznanie pomocy prawnej z urzędu, gdy nie dysponuje wystracającymi środkami, aby opłacić adwokata/ radcę prawnego. We wniosku można wskazać konkretnego pełnomocnika, jednak nawet po pozytywnym rozpatrzeniu pisma nie ma pewności, że wybrany specjalista zostanie wyznaczony.

Zaufanie

Przy współpracy z profesjonalnym pełnomocnikiem bardzo ważne jest zaufanie. Musi to być osoba, której ufamy i z którą będziemy w stanie podzielić się całą naszą historią. Zdarza się tak, że zaufanie do pełnomocnika zostanie utracone, warto wtedy pamiętać, że pełnomocnictwo można w każdej chwili odwołać, składając pełnomocnikowi oświadczenie.

Należy jednak pamiętać, że nowy pełnomocnik musi zostać odpowiednio wcześniej wybrany i powiadomiony o sprawie, ponieważ będzie musiał mieć czas na przygotowanie się i zaznajomienie z aktami.

Koszty

Przed nawiązaniem współpracy z pełnomocnikiem warto również zapytać o cenę konsultacji i wycenę prowadzenia sprawy, aby wiedzieć, z jakim kosztem należy się liczyć. Koszty prowadzenia postępowania odwoławczego najczęściej są doliczane dodatkowo względem kosztów postępowania głównego. Kwestie finansowe najlepiej ustalić z góry w taki sposób, aby uniknąć nieudomówień w trakcie postępowania – na przykład można zawrzeć w umowie wycenę konkretnych elementów związanych z prowadzeniem sprawy. Koszty prowadzenia postępowania odwoławczego najczęściej są doliczane dodatkowo względem kosztów postępowania głównego.

Podczas konsultacji warto zapytać:

- Czy ustalona cena obejmuje też udział pełnomocnika w rozprawie?
- Kto został wyznaczony na zastępstwo w przypadku nieobecności pełnomocnika?
- Czy wskazana cena obejmuje postępowanie odwoławcze?

Warto sprawdzić, czy można dostać wsparcie z ramienia państwowego Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym.

Istnieją fundacje, które oferują finansowanie obsługi prawnej spraw o przemoc seksualną - warto ich poszukać i poprosić o wsparcie!

KTO MOŻE ZGŁOSIĆ PRZĘSTĘPSTWO ZGWAŁCENIA?

Każdy, kto ma wiedzę, że doszło do popełnienia przestępstwa. Zgwałcenie jest przestępstwem ściganym z urzędu, co znaczy, że o zgwałceniu powinien zawiadomić każdy, kto wie, iż został popełniony taki czyn zabroniony, a policja lub prokurator będą prowadzić postępowanie niezależnie od złożenia przez pokrzywdzonego wniosku o ściganie.

GDZIE I JAK ZGŁOSIĆ PRZĘSTĘPSTWO?

Na policję lub do prokuratury. Zgłoszenia można dokonać ustnie do protokołu lub przesłać na adres policji albo prokuratury zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa.

Jednak pisemne zawiadomienie lepiej wysłać do prokuratury niż na policję, ponieważ przyspieszy to rozpoczęcie postępowania.

Organ ścigania ma obowiązek przyjęcia zawiadomienia w sprawie, nawet jeśli nie jest właściwy do jej prowadzenia. W praktyce jednak powoduje to wydłużenie czasu wszczęcia postępowania, dlatego warto skierować zgłoszenie bezpośrednio do właściwej jednostki.

Przy zgłaszaniu przestępstwa ustnie do protokołu bardzo ważne jest, aby dokładnie przeczytać protokół przed jego podpisaniem oraz zażądać poprawek, jeśli jego treść nie jest zgodna z tym, co zostało wypowiedziane przez osobę zawiadamiającą. Przyjmujący zgłoszenie ma obowiązek nanieść zmiany. Tak samo ważne jest przeczytanie zeznań z przesłuchania przez pokrzywdzonego lub świadka.

Na zgłoszenie warto wybrać się już ze swoim pełnomocnikiem!

Dla swojego komfortu psychicznego osoba pokrzywdzona może domagać się, aby zgłoszenie przyjmowała osoba tej samej płci.

W praktyce ze względów organizacyjnych uwzględnienie takiej prośby nie zawsze jest możliwe.

CO MOŻE BYĆ DOWODEM W SPRAWIE?

1. **Zeznania osoby pokrzywdzonej.**
2. **Zeznania świadków bezpośrednich** – takich, którzy zdarzenie widzieli.
3. **Zeznania świadków pośrednich** – osób, które zdarzenia nie widziały bezpośrednio, ale na przykład wiedzą o zdarzeniu od pokrzywdzonego albo widziały, że sprawca wchodzi do mieszkania pokrzywdzonego.
4. **Dowody materialne** – warto zabezpieczyć ubrania, pościel, ponieważ również na tych rzeczach może znajdować się materiał biologiczny i genetyczny. Dowodem w sprawie może być również zabezpieczony telefon wraz z jego całą zawartością (w tym z zrzutami z ekranu, zapisami rozmów, nagraniami).

5. **Oględziny ciała osoby pokrzywdzonej** - jeśli tylko pokrzywdzony jest w stanie, to dobrze jest udać się do lekarza bezpośrednio po zdarzeniu, ponieważ materiał biologiczny i genetyczny ulega z czasem zniszczeniu, a jest bardzo istotnym dowodem w sprawie. Lekarz zbada pokrzywdzonego i zbierze materiał do badań. Następnie pokrzywdzony otrzyma kartę informacyjną – może, ale nie musi dodatkowo wnioskować o zaświadczenie. Ponadto, jeśli pokrzywdzony zdecyduje się złożyć zawiadomienie, organy ścigania także samodzielnie zwrócą się do placówki medycznej o dokumentację.

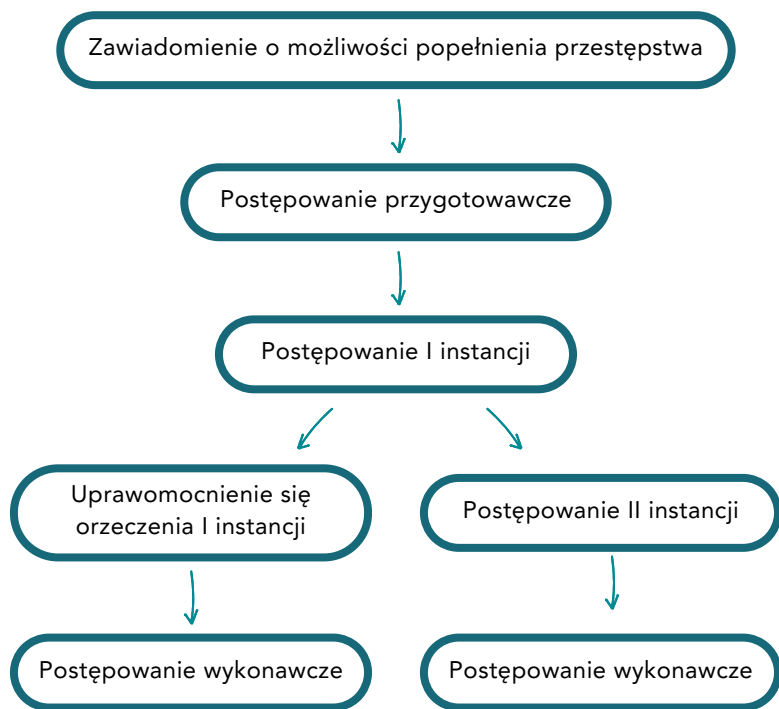
Częstym oraz zrozumiałym z perspektywy psychologicznej zachowaniem jest dokładne mycie się osoby pokrzywdzonej po zdarzeniu, jednak należy wskazać, że w ten sposób dowody biologiczne i medyczne zostają utracone, dlatego jeśli tylko jest to możliwe, należy udać się do lekarza przed prysznicem czy kąpielą.

6. **Zaświadczenia terapeutyczne i psychiatryczne** (na przykład poświadczające zdiagnozowanie u pacjenta PTSD).

Dowody różnią się pomiędzy sprawami, dlatego warto zapytać swojego pełnomocnika, co może być dowodem w naszej konkretnej sprawie.

Ponadto należy mieć na uwadze, że zbieranie dowodów jest standardową procedurą organów ścigania, więc jeśli organ chce przeprowadzić jakiś dowód np. oględziny telefonu, to nie jest to spowodowane faktem, że organ nie daje wiary naszym słowom, a jedynie standardowe postępowanie.

SCHEMAT PRZEBIEGU PROCESU



PRZESŁUCHANIE (art.185cKK) I UDZIAŁ POKRZYWDZONEGO W SPRAWIE

Postępowanie przygotowawcze

Przesłuchanie pokrzywdzonego odbywa się z udziałem biegłego psychologa, który po przesłuchaniu wystawia opinię psychologiczną. Pokrzywdzony może wnieść, aby biegły psycholog był określonej płci. W przesłuchaniu pokrzywdzonego może wziąć udział prokurator, obrońca oraz pełnomocnik pokrzywdzonego. Ponadto na posiedzeniu może być obecna także osoba wskazana przez pokrzywdzonego (wymagane jest, by ta osoba była pełnoletnia).

Wymienione osoby nie są obecne w jednej sali z pokrzywdzonym, tylko słuchają i widzą go z innego pomieszczenia. Obrońca nie

zadaje pytań pokrzywdzonemu bezpośrednio - przekazuje je sędziemu, który następnie kieruje je do pokrzywdzonego.

Pokrzywdzonego co do zasady przesłuchuje się tylko jeden raz, rejestrując dźwięk i obraz z przesłuchania, który potem odtwarza się na rozprawie głównej.

Ponowne przesłuchanie może mieć miejsce, jeśli wyszły na jaw nowe okoliczności lub gdy zostanie uwzględniony wniosek dowodowy oskarżonego, który nie miał obrońcy podczas pierwszego przesłuchania. W takiej sytuacji pokrzywdzony może złożyć wniosek, aby jego ponowne przesłuchanie odbyło się za pomocą środków komunikacji na odległość lub bez obecności oskarżonego na sali, jeżeli zachodzi obawa, że obecność oskarżonego mogłaby krępująco oddziaływać na zeznania pokrzywdzonego lub wywierać negatywny wpływ na jego stan psychiczny.

Podczas przesłuchania należy mówić prawdę, pod groźbą odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych zeznań. Za fałszywe zeznania uznaje się nie tylko kłamstwo, ale też zatajanie prawdy. Oczywiście zdarzają się luki w pamięci i w takiej sytuacji należy zgodnie z prawdą powiedzieć, że odpowiedzi na pytanie się nie zna, nie pamięta lub nie jest się jej pewnym. Ważne jest, aby nie pomijać żadnych faktów, ponieważ mogą okazać się istotnymi dla sprawy. Jeżeli po przesłuchaniu pokrzywdzony coś sobie przypomni lub stwierdzi, że jakiś fakt przedstawił niejasno lub inaczej niż było w rzeczywistości, to może zgłosić wniosek o ponowne przesłuchanie, na którym będzie miał możliwość uzupełnić swoje zeznania, sprecyzować oraz wyjaśnić wszelkie możliwości.

Po zakończeniu postępowania przygotowawczego, jeśli zostały zebrane wystarczające dowody, prokurator sporządza akt oskarżenia lub wniosek o skazanie sprawcy bez rozprawy. Wniosek trafia do pokrzywdzonego, który może nie zgodzić się na wyznaczoną w nim karę i zaproponować modyfikację – na przykład w postaci zadośćuczynienia.

Może się jednak zdarzyć, że materiał dowodowy nie będzie wystarczający. W takiej sytuacji dojdzie do uzupełnienia śledztwa lub umorzenia postępowania z powodu braku wystarczających dowodów.

W przypadku umorzenia przysługuje zażalenie, które należy złożyć w terminie 7 dni od dnia następującego po dniu doręczenia postanowienia!

przykład: Postanowienie zostało odebrane 01.07.2024 – ostatnim dzień, w którym można złożyć zażalenie na to postanowienie jest 08.07.2024.

Postępowanie I instancji

W postępowaniu przygotowawczym pokrzywdzony z mocy prawa jest stroną postępowania, natomiast w postępowaniu przed sądem I instancji pokrzywdzony ma prawo wziąć udział w rozprawie, ale nie jest stroną procesową.

Aby uzyskać status strony należy zgłosić, iż chce się działać w charakterze oskarżyciela posiłkowego. Status oskarżyciela posiłkowego pozwala na składanie wniosków, zadawanie świadkom pytań oraz składanie środków odwoławczych. Ponadto umożliwia również złożenie wniosku co do wymiaru kary oraz wniosku o naprawienie szkody. Oświadczenie o chęci działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego można złożyć w formie pisemnej na dzienniku podawczym sądu lub drogą pocztową oraz ustnie na rozprawie, jednak należy pamiętać, że można je złożyć maksymalnie do otwarcia przewodu sądowego więc łatwo ten termin przegapić. Ponadto składanie oświadczenia na rozprawie może wiązać się z dodatkowym stresem. Natomiast jeśli pokrzywdzony jest zdecydowany, żeby działać jako oskarżyciel posiłkowy, może złożyć wniosek jeszcze w postępowaniu przygotowawczym.

Rozprawa rozpoczyna się od wywołania sprawy, protokolant wychodzi i zaprasza uczestników na salę rozpraw, następuje przedstawienie zarzutów oskarżenia. Potem przeprowadza się dowody.

Jako pierwszy zawsze wyjaśnia oskarżony, który może odmówić składania wyjaśnień, a jeśli zdecyduje się je składać, to może kłamać w swojej obronie i nie zostanie to zakwalifikowane jako przestępstwo.

Następnie przesłuchuje się świadków. Po przeprowadzeniu postępowania dowodowego sąd pyta strony, czy chcą złożyć wnioski dowodowe. Jest to również ostatni moment, w którym można złożyć wniosek o odszkodowanie. Potem sąd zamyka przewód sądowy i udziela stronom głosu. Po mowach końcowych sąd udaje się na naradę.

Po naradzie sąd ogłasza wyrok (ogłoszenia wyroku strony słuchają w pozycji stojącej). Na końcu sąd podaje ustnie motywy rozstrzygnięcia i poucza o możliwości zaskarżenia wyroku.

Postępowanie II instancji

Aby wyrok zaskarżyć, należy w terminie 7 dni od ogłoszenia złożyć do sądu wniosek o uzasadnienie wyroku. Od doręczenia uzasadnienia rozpoczyna bieg 14 dniowy termin na złożenie apelacji.

W apelacji należy powołać zarzuty odwoławcze, tzn. wskazać uchybienia popełnione przez Sąd I instancji np. błąd w ustaleniach faktycznych, pominięcie istotnego dla sprawy dowodu. (art. 438 i 439 KPK).

Sprawa w Sądzie II instancji może zakończyć się utrzymaniem wyroku w mocy, zmianą wyroku, uchyleniem wyroku albo przekazaniem sprawy do ponownego rozpoznania.

1

PRAWO DO UDZIAŁU W ROZPRAWACH

Pokrzywdzony ma prawo do udziału w rozprawach i w posiedzeniach dotyczących warunkowego umorzenia, umorzenia z powodu niepoczytalności oskarżonego oraz skazania oskarżonego bez rozprawy.

2

PRAWO DO WYZNACZENIA PEŁNOMOCNIKA LUB PEŁNOMOCNIKA Z URZĘDU

Pokrzywdzony może ustanowić pełnomocnika, a jeżeli nie jest w stanie pokryć kosztów związanych z zastępstwem procesowym bez uszczerbku dla utrzymania siebie i rodziny może złożyć wniosek o wyznaczenie pełnomocnika z urzędu.

3

PRAWO DO BEZPIECZNEGO POKOJU

Pokrzywdzony ma prawo nie być przesłuchiwanym na sprawie sądowej, ale w tzw. bezpiecznym pokoju, który ma zapewnić mu większy komfort psychiczny.

4

PRAWO DO TŁUMACZA

Pokrzywdzony ma prawo do uzyskania bezpłatnej pomocy tłumacza podczas przesłuchania lub zapoznawania się z dowodami, jeżeli nie mówi w języku polskim lub jest głuchy bądź niemy.

5

PRAWO DOSTĘPU DO AKT SPRAWY

Pokrzywdzony może przeglądać akta sprawy i sporządzać ich odpisy.

6

PRAWO DO BYCIA OSKARŻYCIELEM POSIŁKOWYM

Pokrzywdzony może złożyć oświadczenie o występowaniu w charakterze oskarżyciela posiłkowego. Oświadczenie może składać od momentu wniesienia aktu oskarżenia do rozpoczęcia przewodu sądowego.

7

PRAWO DO MEDIACJI

Pokrzywdzony może złożyć wniosek o przeprowadzenie mediacji, a jeśli taki wniosek złoży oskarżony, to wówczas pokrzywdzony może odmówić udziału w mediacji bez podawania przyczyny odmowy albo zrezygnować już w trakcie ich trwania.

8

W razie przeprowadzania okazania, pokrzywdzony może wnosić, aby czynność została przeprowadzona tak, aby wyłączyć możliwość rozpoznania pokrzywdzonego przez osoby rozpoznawane.

źródła do rozdziału 4.

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 17 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 37 z późn. zm.).

P. Hofmański, S. Waltoś, Proces karny. Zarys systemu. Warszawa, 2023.

L. Tomaszewska Poradnik Prawny dla Kobiet. Centrum Praw Kobiet, Warszawa 2014.



JAK WSPIERAĆ?

PORADNIK DLA BLISKICH OFIAR PRZEMOCY SEKSUALNEJ

Ponownie chcemy podkreślić, że każda osoba jest inna, więc może przeżywać doświadczenie przemocy seksualnej w odmienny sposób. Zebrane poniżej wskazówki mają formę uniwersalnych, bezpiecznych praktyk sformułowanych przez specjalistów - kluczowe jest aktywne słuchanie oraz nieoceniającie *survivor*.

CO MOŻESZ CZUĆ, GDY DOWIADUJESZ SIĘ, ŻE BLISKA CI OSOBA DOŚWIADCZYŁA GWAŁTU?

W takiej sytuacji możesz przeżywać różne emocje - każda z nich jest zrozumiała. Możesz odczuwać:

GNIEW, ZŁOŚĆ - jej adresatem mogą być różne osoby, łącznie z samym sobą, że nie udało Ci się ochronić bliskiej osoby - zwłaszcza, gdy wydaje Ci się, że inne działania mogłyby zapobiec tej sytuacji. Czasem takie myśli mogą być uzasadnione, ale winny gwałtu jest jedynie sprawca.

Możesz odczuwać złość także na *survivor* za nieopowiedzenie Ci o tym wcześniej lub za samo podzielenie się z Tobą tak trudnym przeżyciem. To także zrozumiałe, jeśli uważasz pewne zachowania ofiary za "nieodpowiedzialne". Takie podejście ma swoje podłoże w mitach kultury gwałtu, które winę za napaść przenoszą na *survivor*. Należy sobie jednak zdać sprawę, skąd wynikają takie myśli oraz uświadomić sobie, że to gwałcielem podjął decyzję, by zgwałcić. W pełni uzasadnione jest także odczuwanie gniewu na sprawcę za krzywdę, którą wyrządził. Powstrzymanie gniewu może stanowić wyzwanie, jednak warto znaleźć sposób na jego wyrażenie poza obecnością osoby pokrzywdzonej, aby czuła się bezpiecznie w Twoim otoczeniu.

NIEPOKÓJ, LĘK - możesz obawiać się, jak to zdarzenie wpłynie na Wasze relacje lub czy będziesz w stanie "odpowiednio" zareagować. Przede wszystkim zapewnij, że wierzysz bliskiej osobie oraz że gwałt nie był jej winą - to często najważniejsze i najbardziej pomocne słowa, które *survivor* może od Ciebie usłyszeć.

NIEDOWIERZANIE - zaskoczenie lub szok mogą utrudnić zrozumienie, że do napaści rzeczywiście doszło. Nawet jeśli przekazane informacje wydają Ci się trudne do przyswojenia, zawsze wierz *survivor*. Wypierając gwałt, który przeżyła bliska Ci osoba, dodatkowo ją krzywdzisz. Twoim zadaniem nie jest sprawdzanie wiarygodności, tylko wspieranie ofiary gwałtu. Może być trudno pogodzić się z tą informacją, zwłaszcza gdy sprawcą jest ktoś, kogo znasz - nie mów, że to niemożliwie, że to porządna, sympatyczna osoba. To podważa historię ofiary, a ponadto większość gwałcicieli to osoby znane *survivor*.

POCZUCIE WINY - możesz mieć poczucie winy, że nie udało Ci się zapobiec napaści albo uważać, że tak traumatyczne wydarzenie powinno się przytrafić Tobie, a nie komuś bliskiemu. Pamiętaj, że winnym gwałtu jest tylko gwałcielem, a Twoim zadaniem jest skupienie się na wspieraniu *survivor*.

SMUTEK - uczucie smutku, bezsilności lub przygnębienia jest naturalne, gdy dowiadujesz się, że osoba, na której Ci zależy, doświadczyła gwałtu...

Jeśli znasz sprawcę, możesz odczuwać także smutek z powodu utraconych relacji lub zmian, jakie to zdarzenie wprowadziło do Twojego życia.¹

PIERWSZA LINIA WSPARCIA WG WHO

Poradnik WHO jest skierowany do pracowników medycznych, którzy mają styczność z kobietami doświadczającymi przemocy. Naszym zdaniem opisane praktyki są użyteczne także w kontakcie z *survivors*.

Według poradnika WHO pomoc w ramach pierwszej linii wsparcia to roztoczenie praktycznej opieki w ramach potrzeb emocjonalnych oraz fizycznych, ale także tych związanych ze wsparciem oraz bezpieczeństwem. Kluczowe jest przy tym poszanowanie prywatności ofiary przemocy.²

Celem pierwszej linii wsparcia nie jest rozwiązanie problemów *survivor*. Nie powinno ono polegać też na nakłanianiu do skorzystania z pomocy lub zgłoszenia przestępstwa. Takie działania mogą wyrządzić dodatkową szkodę.³ Ponadto takie zachowanie powiela nieuznanie zgody i autonomii skrzywdzonej osoby.

Ewentualne rozmowy z osobą pokrzywdzoną należy przeprowadzić bez osób trzecich. Na pierwszą linię wsparcia składają się czynności ze schematu LIVES:

L (*listen*) - wysłuchaj

Jest to podstawowy krok w ramach pierwszej linii wsparcia. Należy zadbać o bezpieczne i komfortowe miejsce oraz zachowywać się spokojnie. Nie poganiaj *survivor*, tylko cierpliwie słuchaj opowieści. Możesz zapytać, czy osoba pokrzywdzona chciałaby coś dodać albo czy oczekuje konkretnej pomocy. Słuchaj aktywnie!⁴

I (nquire) about needs and concerns - zapytaj o potrzeby i problemy

Celem jest dowiedzenie się, czego oczekuje od Ciebie osoba pokrzywdzona, przy równoczesnym poszanowaniu jej decyzji. Warto upewnić się, czy udało Ci się dobrze zrozumieć słowa *survivor*.⁵

V (alidate) - uznaj

Pokaż *survivor*, że odczuwane emocje są normalne i ma prawo je wyrażać. Równocześnie podkreślaj, że gwałt nie jest winą osoby pokrzywdzonej. Uznanie polega też na okazaniu, że wierzysz w słowa ofiary.⁶

E (nhance) safety - zadbaj o bezpieczeństwo

Jeśli ofiara może być ponownie narażona na przemoc ze strony gwałciciela (np. ze strony osoby partnerskiej), to ważne jest obmyślenie planu oraz skierowanie jej do znajomych lub ośrodka pomocy.⁷

S (upport) - zapewnij wsparcie

Zaproponuj możliwe formy wsparcia, ale pozwól *survivor* samodzielnie zdecydować.⁸

ZASADY W TRAKCIE KONTAKTU Z SURVIVOR

- 1 Aby stworzyć komfortową atmosferę, zachowaj spokój i zadbaj o bezpieczne otoczenie.
- 2 Nigdy nie oceniaj *survivor*.
- 3 Nie komentuj zachowania *survivor* podczas napaści i nie okazuj zdziwienia - każdy może przeżywać traumę inaczej.
- 4 Okaż, że wierzysz *survivor*. Twoim zadaniem jest wspieranie bliskiej Ci osoby - nie sprawdzanie wiarygodności.
- 5 Nie pytaj o strój lub spożywanie alkoholu. Tego rodzaju pytania mogą jedynie zwiększyć poczucie winy i przenoszą odpowiedzialność na ofiarę, powielając krzywdzące mity kultury gwałtu.
- 6 Nie interpretuj spokojnego zachowania *survivor* jako znaku, że zdarzenie nie miało miejsca. Oprócz silnego lęku, poczucia winy, niepokoju i złości może wystąpić emocjonalne odcięcie.
- 7 Podkreśl, że to nie jest wina ofiary – winny jest jedynie sprawca i nic nie usprawiedliwia przemocy seksualnej.
- 8 Nie podejmuj decyzji za *survivor*. Zamiast tego zapytaj, co chce zrobić oraz jakiej potrzebuje pomocy. Możesz podać fundacje i stowarzyszenia, które zajmują się takimi sprawami oraz zachęcić do skorzystania z fachowej pomocy, ale pozwól, aby bliska osoba sama zdecydowała, czy i kiedy się tam zgłosić. Pomoże to jej odzyskać poczucie kontroli.
- 9 Nie osądzaj. Towarzyszenie osobie zmagającej się ze skutkami napaści może być i najczęściej jest długotrwałym procesem, dlatego okazuj cierpliwość.

- 10 Zachowaj poufność - nie opowiadaj o sytuacji *survivor* innym osobom bez zgody.
- 11 Jeśli chcesz okazać wsparcie fizyczne, zapytaj o zgodę oraz uszanuj decyzję *survivor* - to także pomoże to przywrócić poczucie bezpieczeństwa.
- 12 Składaj realistyczne obietnice, na które masz wpływ. Niestety stwierdzenia, że przestępca zostanie wymierzona sprawiedliwość lub że *survivor* już nigdy więcej doświadczy przemocy seksualnej, są poza naszym zasięgiem.⁹
- 13 Zadbaj o poczucie stabilności w relacji z *survivor*. Twoim zadaniem jest wspieranie bliskiej osoby, a nie odcinanie się, ponieważ została ofiarą gwałtu.
- 14 Pamiętaj, że masz kontakt z ofiarą gwałtu - nie wprowadzaj tematów dotyczącego przemocy seksualnej bez ostrzeżenia. Najlepiej ustalić z bliską Ci osobą, czy woli na pewien czas w ogóle ich unikać, czy wystarczy, że zapytasz przed o to, czy możesz dany temat poruszyć.
- 15 Równocześnie nie traktuj też *survivor* jedynie przez pryzmat bycia ofiarą gwałtu. Tak traumatyczne doświadczenie ma oczywiście bezpośredni wpływ na bliską Ci osobę, ale okazuj jej, że to nie definiuje osoby.

DBAJ O SIEBIE

Wspieranie bliskiej osoby po traumie jest wyczerpujące i wymaga także troski o siebie. Jeśli uznasz, że potrzebujesz pomocy, zgłoś się do organizacji, która zapewni Ci wsparcie psychologiczne lub porozmawiaj z zaufaną osobą czy specjalistą.

Dbanie o siebie jest też dbaniem o innych i może pomóc Ci w dalszym wspieraniu *survivor*.

źródła do rozdziału 5.

1. A. Bzdyń i in., *Jak pomagać, by nie krzywdzić osób po doświadczeniu przemocy seksualnej w tym gwałtu*, Fundacja Feminoteka, Warszawa 2020, s. 58.
2. Światowa Organizacja Zdrowia, *Opieka medyczna dla kobiet, które doznały przemocy w relacji intymnej i przemocy na tle seksualnym: przewodnik kliniczny*, Kopenhaga: Regionalne Biuro WHO dla Europy; 2023. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, s. 13.
3. Ibidem, s. 16-17.
4. Ibidem, s. 19-20.
5. Ibidem, s. 21-22
6. Ibidem, s. 23-24.
7. Ibidem, s. 25-26.
8. Ibidem, s. 27-28.
9. A. Bzdyń i in., *Jak pomagać, by nie krzywdzić osób po doświadczeniu przemocy seksualnej w tym gwałtu*, Fundacja Feminoteka, Warszawa 2020, s. 56-57.



WSPARCIE W POLSCE

W Polsce dostępnych jest wiele form wsparcia środowiskowego dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej, ale także innych traumatycznych doświadczeń. Każde z tych miejsc oferuje różne rodzaje pomocy:

Linie pomocy

- **Niebieska Linia** – telefon dla ofiar przemocy w rodzinie: 801 12 00 02 oraz 22 668 70 00. Prowadzi też konsultacje online.
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy Seksualnej „NIEBIESKA LINIA”**: 116 123. Działa bezpłatnie, a pracownicy mogą pomóc w znalezieniu wsparcia lokalnego.

Grupy wsparcia

- **Centra Praw Kobiet** – w dużych miastach takich jak Warszawa, Kraków, Gdańsk czy Wrocław, organizują regularne spotkania grup wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy.

- **Fundacja Feminoteka** – oferuje pomoc psychologiczną oraz możliwość uczestnictwa w grupach wsparcia w wielu lokalizacjach. Zajęcia są prowadzone przez profesjonalistów, którzy specjalizują się w pracy z kobietami po traumie.

Feminoteka otworzyła również pierwszy w Polsce **punkt pomocy kobietom po gwałcie** - „Femka”!

Punkty interwencji kryzysowej

- **Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS)** – oferują wsparcie kryzysowe, często z możliwością noclegu, jeśli sytuacja wymaga natychmiastowej interwencji.
- **Centra Interwencji Kryzysowej (CIK)** – zatrudniają psychologów i specjalistów, którzy pomagają w sytuacjach kryzysowych.

Pomoc prawna

- **Centrum Praw Kobiet (CPK)** – oferuje bezpłatne porady prawne, wsparcie w przygotowaniu dokumentacji sądowej oraz asystę prawną w sprawach związanych z przemocą.
- **Ośrodki pomocy społecznej i Fundacje** – fundacje, takie jak Dajemy Dzieciom Siłę i Feminoteka, oferują wsparcie prawne przez specjalistów i prawników doświadczonych w prawie rodzinnym i karnym. Niekiedy można też uzyskać od nich finansowanie obsługi prawnej.

Poradnictwo w zakresie zdrowia psychicznego

- **Fundacje Dajemy Dzieciom Siłę i Feminoteka** – świadczą pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, w tym terapię dla ofiar przemocy seksualnej.

- **Poradnie zdrowia psychicznego (NFZ)** – można uzyskać pomoc psychologiczną lub psychiatryczną finansowaną przez NFZ, a w większych miastach często działają zespoły wyspecjalizowane w leczeniu traumy i zaburzeń wynikających z przemocy.

Punkty interwencji kryzysowej

- **MOPS i GOPS** – pracownicy socjalni w Miejskich i Gminnych Ośrodkach Pomocy Społecznej oferują wsparcie w zakresie zakwaterowania, opieki zdrowotnej oraz pomagają w sprawach formalnych i prawnych.
- Fundacja **Centrum Praw Kobiet** – oferuje pomoc w sprawach socjalnych, organizując wsparcie materialne oraz lokalowe oraz doradztwo socjalne.

Pomoc prawna

- Fundacje **Feminoteka** i **Centrum Praw Kobiet** – oferują pomoc psychologiczną, a także dostęp do specjalistów terapeutycznych zajmujących się PTSD (zespołem stresu pourazowego).
- **Prywatni psychologowie i terapeuci specjalizujący się w terapii traumy** – można sprawdzić bazę specjalistów rekomendowanych przez lokalne fundacje lub NFZ.

Poszerzona i aktualizowana lista miejsc oferujących wsparcie ofiarom przemocy seksualnej znajduje się na naszej stronie internetowej w zakładce „strefa pomocy”.



www.razemprzeciwkoprzemocyseksualnej.pl

ZAKOŃCZENIE

Za powstanie e-booka odpowiadają członkowie i członkinie projektu RPPS oraz osoby z nim związane. W jej tworzeniu brały i brali udział:



KLAUDIA STEC

koordynatorka powstawania e-booka oraz autorka rozdziałów:

„Wstęp”, „Przemoc seksualna”, „Tabu”, „Jak wspierać?”, „Wsparcie w Polsce”, „Zakończenie”



NATALIA CAPIęA

magistra psychologii

współautorka rozdziału „Zrozumieć traumę”



ZUZANNA GAJEWICZ

magistra psychologii

współautorka rozdziału „Zrozumieć traumę”



ANNA SURUęO

magistra prawa

autorka rozdziału „Proces karny”



JULIA DYRDYCKA-BOROWA

założycielka projektu RPPS

projekt okładki oraz oprawa graficzna, korekta treści e-booka



ADAM GAIK

korekta treści i poprawności językowej, nagranie oraz montaż video o e-booku



MAKSYMILIAN KORNATOWSKI

korekta treści i poprawności językowej, szukanie źródeł i informacji



KORALINA W. KOWALSKA

korekta treści i poprawności językowej

Za cenne uwagi, praktyczne komentarze, merytoryczną korektę e-booka oraz za ogólną pomoc i wsparcie chcemy podziękować:



DR WOJCIECH ORONOWICZ - JAŚKOWIAK

psycholog, seksuolog, biegły sądowy
merytoryczna korekta całości, polecenie prof. Piotra Girdwojnia i adw. Darii Radłowskiej



PROF. PIOTR GIRDWOJŃ

profesor nauk prawnych
merytoryczna korekta części prawniczej i dodanie do niej praktycznych uwag



ADW. DARIA RADŁOWSKA

adwokat, psycholog
merytoryczna korekta części prawniczej i dodanie do niej praktycznych uwag

E-book został wydany w 2026 roku, więc jest zgodny z ówczesnymi normami prawnymi oraz wiedzą psychologiczną.

Celem przyświecającym powstanie e-booka była pomoc i wsparcie *survivors* oraz ich bliskich w mierzeniu się z doświadczeniem przemocy seksualnej. Zebrane informacje dostarczają kompleksowej oraz rzetelnej wiedzy - także na płaszczyźnie prawnej, jak i psychologicznej. Dodatkowym powodem napisania e-booka jest zwalczanie kultury gwałtu poprzez uświadamianie społeczeństwa o jej następstwach.

Więcej materiałów na ten temat można znaleźć na naszej stronie internetowej:

razemprzeciwkoprzemocyseksualnej.pl

