

Tekst **Celeste Marcus** *After Rape: A Guide for the Tormented* ukazał się w Liberties Journal pod adresem: <https://libertiesjournal.com/articles/after-rape-a-guide-for-the-tormented/>

Dziękujemy Autorce i Redakcji za zgodę na publikację tłumaczenia na język polski.

Tłumaczenie: **Paula Sawicka**

CELESTE MARCUS

PO GWAŁCIE: PORADNIK DLA UDRĘCZONYCH

Najgorsze, co kiedykolwiek uczyniono znanej mi kobiecie popełnił mężczyzna, który twierdził, że ją kocha. "Nie zgwałciłem cię" – powiedział potem. Nie był to wcale wyjątkowy komentarz. Każda ofiara gwałtu, która podzieliła się ze mną swoją historią, usłyszała od gwałciciela, że to, co jej zrobił, nie było gwałtem.

Przez pierwsze miesiące po tym jak zostałam zgwałcona, ilekroć zostawałam sama w mojej głowie toczyły się makabryczne gry. Na przykład, regularnie zadawałam sobie pytanie: jaką karę dla gwałciciela uznałabym za wystarczająco surową? Czasami w czasie względnego spokoju celowo zadawałam sobie to pytanie, żeby ból wiąź mnie dręczył i żeby nie zbladła pamięć zła, jakie mnie spotkało. Jaka kara byłaby wystarczająco dotkliwa? Jaka kara byłaby wystarczająco dotkliwa? Po dwóch miesiącach mogłam już pozwolić sobie na ponure żarty z przyjaciółmi ze swojej sytuacji. Mawiałam, że żałuję, że nie wierzę w piekło, bo wtedy mogłabym czerpać pociechę z przekonania, że gwałciciel będzie przez wieczność pokutował w ogniu piekielnym, i dodawałam, że ludzie, którzy doznają bożej pociechy marnują wiarę w wieczne potępienie. Przyjaciele śmiali się, głaskali mnie po plecach i mówili, że cieszą się, że potrafię z tego żartować. Lecz w chwilach bezradności, gdy rozum mnie opuszczał, fantazjowałam o jednej konkretnej karze. Chciałam, żeby mój gwałciciel, za każdym razem, patrząc na swoje odbicie w lustrze wiedział, że patrzy na gwałciciela. Chciałam, żeby to słowo podchodziło mu do gardła jak żółć za każdym razem, gdy składał podpis, żeby karą był dla niego palący język posmak uczynionego zła.



Gwałt jest jak wybuchająca amunicja. Pocisk rozpada się pod skórą na setki odłamków, które niczym ciernie ranią wszystkie części ciała. Gdy to się stanie, ofiara zalewa się łzami, które jeszcze potęgują poczucie niewidzialnej przemocy, tkwiących w niej cierni. Niedające się powstrzymać szkody rozprzestrzeniają się po całym ciele. Ofiara musi śledzić dalsze ich skutki. Musi zrozumieć, że została wewnętrznie rozszarpana. Musi zidentyfikować i wydobyć każdy cierni, w przeciwnym razie będą nadal ranić, wyrządzać szkody. Udawanie, że nic się nie stało nie wchodzi w grę.



Kobieta, której imienia nie poznałam, napisała do mnie kilka miesięcy temu na Instagramie. Będę ją nazywała Ewą. Ewa powiedziała mi, że ma powody, by sądzić, że mężczyzna, który właśnie ją brutalnie zgwałcił, mógł kiedyś i mnie zrobić coś podobnego. „Czy byłabyś skłonna spotkać się lub porozmawiać przez telefon? Mieszkam w Filadelfii, ale mogę przyjechać do ciebie.” Umówiliśmy się na rozmowę telefoniczną, podczas której Ewa przekazała, że jej cierpliwa praca detektywistyczna w mediach społecznościowych przyniosła następujące ciekawe rezultaty: mężczyzna, który ją zgwałcił był kiedyś moim bliskim przyjacielem, ale teraz nie ma po tym śladu w mediach społecznościowych. Na jego profilu na Instagramie wciąż było nasze zdjęcie z plaży sprzed kilku lat, ale nie było go na moim koncie. Podejrzane. Policjanci, którzy po napaści pobrali wymazy krwi i sfotografowali obrażenia na jej piersiach i ramionach, mówili, że sprawcy podobnych gwałtów są zwykle recydywistami. Według nich, mężczyzna, który ją zgwałcił mówił i robił rzeczy, których prawdopodobnie dopuszczał się już

wcześniej. Ewa szukała innych ofiar tego samego osobnika. Sądziła, że "jej gwałciciel" może być również "moim gwałcicielem".

"Mój gwałciciel": jakież ciężar mają te słowa. Groteskowo wiążą cię ze sprawcą. Kiedy kobieta, którą kocham, wyjawiała mi, że została zgwałcona trzy razy przez trzech różnych mężczyzn, zanim, zdążyłam zrozumieć tę wiadomość, przyszło mi do głowy, że to tak, jakby miała trzech byłych mężów. "Mój gwałciciel" oznacza stały związek. Jest to jedna z tych niesprawiedliwości, na które nie byłam przygotowana zanim sama jej doświadczyłam. Kolejny cierń do usunięcia.

Ale Ewa się pomyliła. – Nie, nie on mnie zgwałcił - powiedziałam. – To dziwne, że zwróciłaś się do mnie. Ze sprawcą, o którym mówisz zerwałam wkrótce po tym, jak zostałam zgwałcona, ale nie przez niego. Zostałam zgwałcona przez kogoś innego. Ale to jemu kilka dni później opowiadałam, że zostałam zgwałcona na randce, a on powiedział wtedy: „To nie był *prawdziwy* gwałt. Wiesz, zazwyczaj jest tak, że oboje są pijani, a potem ona tego żałuje i przesadza.” Zastanawiam się dziś, czy za takie słowa zerwałabym z nim znajomość, gdybym sama nie została zgwałcona. Prawdopodobnie tylko bym na niego nakrzyczała. Ale ponieważ byłam zgwałcona, nie chciałam mieć z nim nic wspólnego. Chcę jednak, żeby było jasne, bo poruszamy się w świecie insynuacji. – „Nie, nigdy nie zrobił mi czegoś takiego. I także, nie zostałam zgwałcona w równie brutalny sposób jak ty. Nie krwawiłam. Spałam i obudził mnie, gdy mnie penetrował. Byłam przykro wstrząśnięta, gdy zaczął się we mnie szybko poruszać”.

– O mój Boże – wyszeptała. – Tak mi przykro.

Dziwne, pomyślałam, że mogła być poruszona tym szczegółem, skoro jej historia była znacznie bardziej makabryczna niż moja.

Był duszny letni poranek w Waszyngtonie. Byłam w biegu, ale zatrzymałam się w biurze, żeby zadzwonić do Ewy. Po kilku minutach słuchania jej relacji usiadłam na podłodze obejmując kolana. Okropnie było jej słuchać, słyszeć prośbę w jej tonie, gdy opowiadała o szczegółach, i uświadamiać sobie o co prosi. Ja też o to w milczeniu błagałam, gdy opowiadałam swoją historię. „To niedobrze, prawda? Czy to nie jest bardzo, bardzo złe?” Czułam, że błagam ludzi o zrozumienie. Chciałam, żeby dotarł do nich koszmar przez jaki przechodzę, żeby głośno krzyczeli, że padłam ofiarą ohydnej zbrodni. Słyszałam, jak żałośnie to brzmi. Mój głos napawał mnie obrzydzeniem.

Ta pierwsza rozmowa z Ewą była długa. Zadawała mi te same pytania, które na początku zadawałam sobie. Jedyne co mogłam zrobić, to wstać z podłogi. Kiedy mówiła spojrzałam w ogromne okno naszego biura i w szybie zobaczyłam swoje odbicie. Przeraził mnie wyraz mojej twarzy. Ewa była na samym początku wędrówki, do której końca ja już się zbliżałam. Czekало ją tyle bólu.

Zanim się rozłączyła, powiedziała jeszcze: "To głupie, ale... Jak długo, ile czasu zajęło ci to, żebyś znów poczuła się normalnie?"

Wzięłam głęboki oddech wciąż wpatrując się w odbicie w szybie. Bardzo ważne było, żeby nie dawać jej fałszywej nadziei. Kiedy byłam w tym miejscu, gdzie ona teraz, a rozmówcy byli albo zbyt optymistyczni, albo zbyt chętni, by potwierdzić moje uczucia, natychmiast odrzucałam ich wsparcie. Trudno powiedzieć o traumie coś, co nie byłoby banalne lub przesadne, a kiedy czyjeś wsparcie trąciło nieszczerością, czułam się szczególnie osamotniona. Chciałam, żeby Ewa mi zaufała, więc musiałam być szczerą i rzeczową.

Oto, co jej powiedziałam. "Przez pierwsze dwa miesiące chciałam umrzeć. Najgorszy moment nastąpił nazajutrz, kiedy nasz wspólny przyjaciel – jedyny wspólny przyjaciel, jakiego mieliśmy – powiedział mi, żebym wybaczyła mojemu gwałcielowi. Powiedział, że „zrobił to tylko dlatego, że cię kocha. Walczył o twoją miłość. Jego serce jest teraz złamane.” Następnego dnia, aż do wieczora nie mogłam wstać z łóżka. W nocy raz po raz waliłam głową o ścianę, aż upadłam. Przez kolejne miesiące w swojej głowie kłóciłam się z tym człowiekiem. Powracał ten sam argument. – Jak możesz myśleć, że takie zło można wybaczyć? A żeby wygrać ten spór, musiałam zmusić się do dokładnego przeżycia gwałtu – każdego szczegółu, który pamiętałam sprzed aktu, a potem tego co czułam, gdy się budziłam, gdy mówiłam, żeby przestał, gdy czekałam, aż wyjdzie, a potem, gdy rzuciłam się, by zamknąć za nim drzwi – i tak raz po raz. Po trzech miesiącach zaczęłam chodzić do terapeutki. Bardzo mi to pomogło – dam ci jej nazwisko, prowadzi terapię online. Po sześciu miesiącach gwałt przestał być jedyną rzeczą, zaprzatającą moją głowę, gdy byłam sama. Zwolna, w ciągu roku zdarzył się dzień, kiedy w ogóle o tym nie myślałam.

Mówiłam dalej: „Wciąż nie mogę znieść jego imienia. Zablokowałam go i wyciszyłam na każdej platformie, ale od czasu do czasu publikuje coś, co przyciąga uwagę, przez co nie mogę uniknąć zobaczenia jego nazwiska. Zaraz po gwałcie jego książka znalazła się na liście popularnych lektur. Ta lista z jego nazwiskiem była wciąż publikowana. Miałam przez to kilka złych dni. Właśnie wydał książkę, z której recenzje ciągle się ukazują. Czuję się, jakby nigdzie

nie było od niego ucieczki. Ale obiecuję, Ewo, przyrzekam, że znów poczujesz się sobą. Znajdziesz się po drugiej stronie i będziesz pełnoprawnym człowiekiem. Byłaś już taka dzielna. Zrobiłaś więcej niż ja. Nie znam nikogo innego, kto o zgwałceniu zawiadomił policję".

Podziękowała mi. Powiedziała, że nie zna nikogo innego, kto przeszedłby przez coś takiego, więc pomogło jej to, czym się z nią podzieliłam. I tak zaczęło się nasze mroczne siostrzeństwo. Potraktowałam swój obowiązek wobec Ewy bardzo poważnie, a kiedy mi podziękowała – za meldowanie się, za umawianie się na rozmowy telefoniczne, za regularne wysyłanie SMS-ów i serduszek – wyjaśniłam jej, że potrzebuję tego co najmniej tak samo jak ona. Pomaganie jej nadawało sens temu, przez co przeszłam. Mogłam zrobić użytek z piekła przez które przeszłam. Gdy na początku drogi byłam w nim sama, marzyłam o kimś kto mnie przez nie przeprowadzi. Cieszę się, jeśli teraz mogę być dla Ewy przewodnikiem, poprowadzić ją ku jasnej stronie życia.

II

Na początku troska ofiary o własne zdrowie przekracza jej zdolności poznawcze. Krwawi. Krew płynie z jej wnętrza. Właściwa opieka i cierpliwość pozwoli jej myślom na uspokojenie, zacznie odzyskiwać zaufanie do własnych sądów. Osiągnie jakiś poziom stabilności. Nikt jednak nie rodzi się z gotowymi umiejętnościami zapanowania nad taką traumą. Ale można uczyć się od innych ludzi, którzy doświadczyli czegoś podobnego.

Na dalszych stronach przedstawiam przewodnik dla osób, które doznały udręki zgwałcenia. Jego celem jest propozycja taksonomii życia po zgwałceniu, która pozwoli tobie, ofierze, zrozumieć własny żal. Początkowo, silniej niż kiedykolwiek, opanuje cię przytłaczający smutek. To będzie uczucie nie do zniesienia, i czasami faktycznie nie będziesz mogła go znieść. Będziesz się martwić, że smutek nigdy cię nie opuści, że twój umysł na zawsze będzie twoim wrogiem i że od teraz będziesz postrzegać siebie przede wszystkim jako ofiarę gwałtu i przemocy. Potrzeba dużo czasu, żeby przestało to być najważniejszą częścią twojego ja. Ta przygniatająca cię tożsamość ofiary gwałtu będzie powoli ustępować i rozmywać się. Powrót do zdrowia będzie długi, ale można nim odpowiedzialnie zarządzać, przewidując zagrożenia i przygotowując się na nie. Zdrowienia nie można przyspieszyć, ale musisz mieć świadomość zagrożeń, które mogą zdrowienie powstrzymać.

Zacznijmy od tego, że istnieją dwa rodzaje zagrożeń: wewnętrzne i zewnętrzne. Najtrudniej opanować zagrożenia wewnętrzne, bo największym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego człowieka jest jego własny umysł. Podświadomość ofiary gwałtu zacznie działać jak samozapłon. Nie będziesz chciała przyjąć do wiadomości, że wydarzyło się to, co się

wydarzyło. Impuls, by zaprzeczyć, bagatelizować lub interpretować gwałt jako własną winę, będzie z początku silniejszy niż potrzeba dokładnego opisanie gwałtu. Będziesz okłamywała samą siebie. Będziesz się karmiła bzdurami, jakie powtarzają powierzchowni i niemądry ludzie, a które zdają się potwierdzać podejrzenia, że nie masz racji, że gwałt nie był niczym okropnym, że gwałcieciel wcale nie zasługuje na karę i inne podobne głupstwa. Takie, kłębiące się w twojej głowie banialuki należą do stałych skutków gwałtu. Przyjmiesz je, włożysz do kieszeni i całymi dniami będziesz z roztargnieniem dotykać ich palcami. Będzie ci się zdawało, że tracisz rozum.

1 — Tracę rozum

"Tracę zmysły" – napisała do mnie Ewa.

Czuła się obłąkana, ponieważ wszystko wskazywało na to, że gwałcieciel ma się dobrze. Przeglądając posty na Instagramie, dostrzegła go na zdjęciu, które opublikował ktoś inny. Sączyl szampana na przyjęciu. To było dla niej druzgocące. Jak to możliwe, że ktoś kto ją zgwałcił beztriosko bawi się na przyjęciu? Jak mógł w ogóle funkcjonować? Czy nie powinien czuć się przytłoczony ciężarem krzywdy, którą uczynił? A jeśli nic nie burzyło jego spokoju, to może wcale tego nie zrobił?

Cóż, z pewnością coś zrobił, ale co, jeśli to coś nie było gwałtem? Przecież to nie był gwałt jaki pokazują w telewizji. Pomyślała o tym jak zgwałcono doktor Melfi w *"Rodzinie Soprano"*. Czyż nie to jest *prawdziwym* gwałtem? Widziałam ten epizod zanim zostałam zgwałcona i ledwie mogłam znieść ten obraz, nawet wtedy. Pewnej nocy na parkingu w budynku gabinetu doktor Melfi dziwny mężczyzna, którego twarz jest ledwie widoczna, podchodzi do niej od tyłu i dusi ją. Kiedy doktor Melfi próbuje uciec, napastnik rzuca ją na ziemię, uderza pięścią w twarz i ciągnie na klatkę schodową, gdzie ją gwałci. Widz musi patrzeć, jak ofiara krzyczy i błaga, dopóki gwałcieciel nie skończy i nie ucieknie. Jest naprawdę brutalny. Nie ma dwuznaczności. Nikt, nawet sam gwałcieciel, nie zaprzeczy, że to, czego się dopuścił, było gwałtem.

Wszystkim nam mówiono, jak powszechne jest przestępstwo zgwałcenia. Lecz dla zgwałconych te statystyki mają ludzkie twarze. Być może każdy słyszał, że jedna kobieta na cztery pada ofiarą gwałtu przed ukończeniem dwudziestego roku życia, ale gdy jesteś jedną z nich, "jedna na cztery" chwyta cię za gardło. Idziesz ulicą i zaczynasz liczyć – oczywiście kobiety, ale także mężczyzn. Uświadomisz sobie odwrotność tej statystyki: jeśli ofiarą jest jedna kobieta na cztery, ilu mijanych mężczyzn jest sprawcami?

Inna statystyka, być może mniej znana, jest jeszcze okrutniejsza: spośród tych kobiet ponad siedemdziesiąt pięć procent zostanie zgwałconych „przez znajomego”. Większość gwałcicieli zna swoje ofiary. Wielu nawet kocha swoje ofiary. Według raportu „Zgwałcenie przez znajomego: niedostrzegana zbrodnia”, opublikowanego przez Departament Sprawiedliwości w 1991 roku, „sprawcy zgwałcenia znajomej sobie kobiety rzadko są skazywani, a takie przypadki nie są postrzegane przez system prawny jako »prawdziwy« gwałt”, ponieważ ich obraz i przebieg nie był taki jak w przypadku dr Melfi. Ofiary, jak wynika z raportu, są również skłonne nie postrzegać zgwałcenia jako „prawdziwe”. To dlatego Ewa czuła, że traci zmysły. Gwałciciel beztrudno sączył szampana, bo może gwałt nie był prawdziwy?

2 — Zło

Słowo "gwałt" jest mocno naznaczone. To grzech pierworodny. Trzeba być złym, żeby uważać, że wolno narzucać swój popęd innej osobie. Trzeba być zdolnym do zła, żeby to zrobić. Nie mogłam wymówić słowa "gwałt" przez pierwsze kilka dni po tym, jak to się stało. Opierałam się przed wpuszczeniem tego zła w przestrzeń mojego świata. Kobieta zgwałcona przez znajomego musi zaakceptować fakt, że ktoś, kogo zna, być może nawet ktoś, komu ufała i na kim jej zależało, jest zły, a także, że ją skrzywdził, zrobił jej coś złego. Rzeczywistość, w której zło jest czymś odległym, nie jest już możliwa. Rozczarowanie jest ogromne. A rozliczenie się z tą nową rzeczywistością, trudne. Konieczność zbudowania nowej relacji ze światem, w której zło nie jest abstrakcją ani zjawiskiem historycznym odległym w czasie i miejscu, jest niezwykle destrukcyjna. Kuszące jest zaprzeczanie własnemu doświadczeniu, gdyż jego akceptacja gwarantuje cierpienie. Tę pokusę zaprzeczania wzmacnia fakt, że jedynym autorytetem, na którym ofiara może polegać, aby uzasadnić takie przeformułowanie, jest ona sama. Czy jest tego pewna? Czy rozumie implikacje tego, co mówi? Czy to *naprawdę* możliwe, że ten człowiek mógł to zrobić? (Patrz punkt 1 powyżej).

Nie chcesz, żeby to była prawda. To ty musisz żyć w nowym świecie, w którym to jest prawdą. On sam siebie zapewnił, że to, co zrobił, nie było gwałtem – w końcu gwałt jest złem – więc sączy szampana, pisze książki i od czasu do czasu myśli o tej uroczej dziewczynie, z którą kiedyś się spotykał, a która nagle oszalała i ze smutkiem potrząsa głową. „To wariatka” – powie, jeśli ktoś o niej wspomni. Albo, jeśli cierpi, dokładnie tak, jak ten, który mnie zgwałcił, będzie mówił: „złamała mi serce”. W jego ciele nie ma żadnych cierni, nie ma nic, co musiałby z siebie wydobywać. I podczas gdy jego życie toczy się dalej, będziesz wpatrywać się we własną opuchniętą twarz w lustrze, zastanawiając się, ile jeszcze godzin tego dnia spędzisz szlochając.

Bycie zgwałconym masakruje.

3 — *Jak zły musi być czyn, by zainteresował się nim wymiar sprawiedliwości?*

Nawet gdy już zaakceptujesz, że to co się wydarzyło jest prawdziwe – że on to zrobił, że zdjęcia siniaków i wymazów krwi niepodważalnie o tym świadczą – pozostają inne obawy. Jak zły musi być przestępstwo, aby sprawca zasłużył na karę, na utratę środków do życia i dobrego imienia? A co, jeśli ma rodzinę? Czy gwałt jest wystarczająco zły, aby uzasadnić tak surową karę? Czy każdy gwałt? Czy chcesz wziąć na siebie odpowiedzialność za pozbawienie gwałciciela zdolności do wyżywienia dzieci, a nawet do ich utrzymania?

„Nie przestaję myśleć o jego dzieciach” – szepnął mi przyjaciel przy drinku. Ewa była po pierwszej rozmowie z prawnikiem o możliwych środkach prawnych, gdyby zdecydowała się wnieść pozew cywilny przeciwko gwałcicielowi. „A co, jeśli nie mam pewności, że znów to zrobi? A co, jeśli kieruje mną jedynie chęć zemsty?”

„Zasługujesz na sprawiedliwość!” Wbiłam sobie paznokcie w ramię, próbując się nie skaleczyć i zachować spokój, ale w końcu nie wytrzymałam. „Gdyby ktoś włamał się do twojego domu i okradł cię, czy zamiast zadzwonić na policję, chciałabyś najpierw się upewnić czy znów kogoś okradnie? Gwałt jest przestępstwem. To *przestępstwo*, a sprawca jest *przestępcą*. Mamy prawo do sprawiedliwości. Nie znalazłam żadnych dowodów na to, że mężczyzna, który mnie zgwałcił, zrobił to wcześniej i nie mam powodu, by mieć pewność, że zrobi to ponownie, ale nadal wstydzę się, że nie zrobiłam nic – *nic* – aby go ukarać.

Wtedy Ewa uznała ten argument za przekonujący, ale kilka dni po naszym drinku zadzwoniła do niej najlepsza przyjaciółka. „Powiedziała mi, że to narcystyczne z mojej strony, że wniosłam przeciwko niemu sprawę, która może zrujnować całe jego życie. Powiedziała, że za kilka miesięcy wszystko wróci do normy, ale on już nigdy nie będzie mógł pracować”.

4 - *Cena ujawnienia się*

Założmy, że ofiara uzna, że ma prawo do sprawiedliwości. Jak zapewnić sobie sprawiedliwość? Jestem młodą pisarką, a mój gwałciciel jest bardziej znanym autorem niż ja. Jeśli się ujawnię (cokolwiek oznacza „ujawnienie się”), ten koszmar stanie się moim znakiem rozpoznawczym. Mówiłam, że „ujawnię się, gdy stanę się bardziej znana niż on”, ale nawet wtedy kto może powiedzieć, że jego nazwisko nie pojawi się za każdym razem, gdy ktoś wygoogluje moje, jeśli ujawnię to, co zrobił? Nie chcę być znana z tego, że jestem ofiarą i nie chcę być na zawsze związana z jego nazwiskiem. Dopóki zachowuję udręczone milczenie, „mój gwałciciel” jest

skojarzeniem żyjącym głównie w mojej głowie. Jeśli się ujawnię, wszyscy dowiedzą się o tej haniebnej więzi.

A potem, oczywiście, co powiedzą inni?

Niektórzy będą mnie wspierać z niewłaściwych powodów, co będzie najmniejszym z moich kłopotów. Jeśli się ujawnię, nieznajomi w mediach społecznościowych będą dyskutować czy miałam do tego prawo. Ludzie, o których nigdy nie słyszałam, będą wyrażać opinie na temat tego, czy gwałt, którego doświadczyłam był wystarczająco straszny, czy gwałcieciel okazał wystarczającą skruchę. Niektórzy nazwą mnie kłamczuchą i będą mieli do dyspozycji tyle samo dowodów, co ci, którzy stwierdzą, że mi wierzą. „Czy zwariowałam?” „Czy jestem pewna, że to zrobił?” „Czy jestem pewna, że nie zasłużyłam na to?” „A może zrobił to dlatego, że mnie kochał?” „Czy bardziej zaboląoby go to, że został oskarżony o gwałt, niż to, że mnie zgwałcono?” „Czy mam prawo do sprawiedliwości?” „Jaka powinna być kara za taki gwałt?” Wszystkie wymienione pytania będą już bębnić nie tylko w mojej głowie.

A co on powie? Czy po prostu skłamię i powie, że nigdy nie powiedziałam „nie”? Ale już tyle razy mu odmawiałam. On o tym wie. Myślę, że musi kłamać na ten temat, aby dalej żyć (i odnosić sukcesy). Ale z pewnością groteską jest myślenie, że ochrona jego interesów jest moim obowiązkiem.

5 — Czy zgłosiłaś to policji?

Kiedy dzielisz się swoją historią (jeśli dzielisz się nią z kimkolwiek), pierwszą rzeczą, o którą większość ludzi zapyta, jest to, czy zgłosiłaś gwałt policji. Ludzie nigdy nie przestaną zadawać tego pytania, jakby różnica między prawdą a fałszem zależała od twojej odpowiedzi. Z czasem będzie ci łatwiej znosić to pytanie. Na początku będzie miało smak oskarżenia. Najczęściej odpowiedź brzmi: nie, nie zgłosiłam. A jeśli odpowiedź brzmi „tak”, zbyt często okazuje się, że policja nic nie zrobiła. Wtedy musisz kłamać, odmawiać odpowiedzi lub powiedzieć swojemu rozmówcy, że policja nic nie zrobiła. Jeśli twój rozmówca nie jest zorientowany, z takiej wiadomości wyciągnie wniosek, że widocznie gwałt nie był „prawdziwy”. A gdy ty sobie to uświadomisz, możesz uznać, że faktycznie postradałaś zmysły.

Gwałt jest jednym z najrzadziej zgłaszanych przestępstw w Stanach Zjednoczonych. Niedługo po gwałcie, opowiedziałam o tym przyjacielowi, na co oznajmił: „Moja żona uważa, że gdyby to był naprawdę gwałt, poszłabyś na policję”. Jego żona nie jest jedyna, mimo iż sześćdziesiąt trzy procent ofiar napaści na tle seksualnym nie zgłasza się na policję, „Dlaczego nie poszłaś

na policję?" to często pierwsze pytanie, jakie ludzie zadają, gdy dowiadują się, że zostałaś zgwałcona. Początkowo mówiłam, że nie zgłaszałam tego, ponieważ byłam załamana i z trudem funkcjonowałam. To była prawda, nigdy nie zadałam sobie trudu sprawdzenia, jak potoczyłyby się sprawy, gdybym zawiadomiła policję. Według wszelkiego prawdopodobieństwa przyniosłoby to tylko więcej cierpienia, i to wyłącznie mnie. Nie miałam żadnych fizycznych dowodów. Nie krwawiłam. Sprawca nie zostawił zabrudzonej prezerwatywy. Jestem prawie pewna, że nawet nie miał wytrysku, ponieważ obudziłam się, gdy zaczął się we mnie szybko poruszać, jakby miał szczytować, i wtedy po raz ostatni powiedziałam "nie, nie, nie". Przez pierwsze trzy miesiące po gwałcie, prawdopodobnie z powodu stresu, nie dostawałam miesiączki. W moim przymglonym umyśle krążyło pytanie, czy to oznacza, że jestem w ciąży. Perspektywa skontaktowania się z gwałcicielem, żeby zapytać, czy doszło do wytrysku lub czy założył prezerwatywę, była dla mnie tak upokarzająca i nie do zniesienia, że uznałam, że wolę po prostu być w ciąży.

Co dzieje się, gdy ofiara pójdzie na policję? To dziwne i frustrujące, jak trudno to pojąć. Słuchy głoszą, że angażowanie policji to zły pomysł, że na niewiele się to zda, ale dlaczego dokładnie jest to zły pomysł i co dokładnie oznacza "niewiele", trudno ustalić.

Na swojej stronie internetowej Departament Policji Metropolitalnej w Waszyngtonie, w którego jurysdykcji zostałam zgwałcona, przedstawia informację dla osób, które zgłoszą gwałt:

Czego możesz się spodziewać:

- Gdy dyspozytor otrzyma zgłoszenie, na miejsce zdarzenia wysyła policjanta.
- Policjant zbierze od ofiary gwałtu informację i zdarzeniu.
- Policjant, który podjął interwencję kontaktuje się z jednostką ds. napaści na tle seksualnym.
- Na miejsce zdarzenia przybywa detektyw, który przejmuje śledztwo.
- Detektyw przeprowadzi bardziej szczegółowy wywiad.
- Detektyw skontaktuje się również z Wydziałem Kryminalistyki, aby jego funkcjonariusze zjawili się w miejscu przestępstwa i zebrali dowody.
- W razie potrzeby detektyw zorganizuje przewiezienie ofiary gwałtu do szpitala na badanie kryminalistyczne.

- Badanie kryminalistyczne przeprowadzi specjalnie przeszkolona pielęgniarka.

Ważne jest, aby powstrzymać się od:

- Naruszania miejsca przestępstwa.
- Brania prysznic, kąpeli lub umycia się.
- Zmieniania ubrania (jeśli już się przebrałaś, umieść poprzednie ubranie w papierowej torbie dla detektywa).
- Jedzenia, picia lub palenia.
- Mycia zębów.
- Korzystania z łazienki.

Pamiętaj!:

Napaść na tle seksualnym nigdy nie jest winą ofiary. Jest to zawsze wina napastnika, bez względu na to, jaki jest twój stosunek do napastnika, co miałaś na sobie lub robiłaś, lub jakie narkotyki lub alkohol spożyłaś przed lub w czasie napaści.

Członkowie Jednostki ds. napaści na tle Seksualnym MPD bardzo poważnie traktują każde takie zgłoszenie i badają każdy przypadek tak dokładnie, jak to możliwe.

Sformułowane procedury są starannie przemyślane, ale doświadczenia wielu ofiar nie są z nimi zgodne. Między zgłoszeniem gwałtu a rozpoczęciem procesu karnego jest mnóstwo etapów, a na każdym z nich ofiara napotyka przeszkody często dla niej nie do pokonania. Według raportu przeprowadzonego przez dziennikarkę Barbarę Bradley Haggerty, policja rzadko okazuje współczucie ofiarom zgłaszającym gwałty, co współgra z faktem, że w Stanach Zjednoczonych raz na tydzień sami policjanci są oskarżani o gwałt. Spośród pięciuset funkcjonariuszy oskarżonych o napaść seksualną w ciągu ostatnich pięciu lat, trzystu pięćdziesięciu nadal służy w policji. Fakt ten, a także aura, jaką otacza policję, jest jednym z wielu powodów, dla których kobiety niechętnie się zgłaszają.

A jeśli kobieta zdecyduje się zgłosić zgwałcenie? W departamentach policji w całym kraju panuje epidemia zaniżania liczby gwałtów. W 2013 roku organizacja Human Rights Watch opublikowała wyniki dochodzenia, które ujawniły, że policja w Waszyngtonie systematycznie niewłaściwie traktowała i bagatelizowała zgłoszone przypadki napaści na tle seksualnym. Sprawy, które są uznane za gwałt, często nie są prowadzone właściwie. Na przykład w całej

Ameryce jest obecnie czterysta tysięcy nieprzetestowanych kompletów próbek pobranych po zgwałceniach. Niektóre leżą na półkach od dziesięcioleci. Ofiary, które zgłaszają się na policję, a następnie oddają DNA, często na próżno czekają, gdyż pobrane od nich dowody z najbardziej intymnych części ciała zostają zapieczętowane, odłożone na półki i zapomniane.

A te przypadki, w których przeprowadzono dochodzenie, a dowody zbadane, co pozwala na wszczęcie procesu, w najlepszym przypadku wiążą się również ze znacznym cierpieniem.

6 — Dlaczego nie krzyczałaś?

Istnieją pewne pytania, które amerykańska policja zadaje ofierze zgwałcenia. „Dlaczego nie krzyczałaś?” to najczęstsze pytanie. A także: „Dlaczego go od siebie nie odepchnęłaś?” Odpowiedzi nietrudno znaleźć lub zrozumieć, jeśli się tylko chce. Istnieją badania, które mówią, że gwałt wywołuje w ofierze taki szok, że nie są w stanie wydobyć z siebie głosu. Nie mieści się w głowie, że komuś potrzebna jest relacja, żeby to zrozumiał.

Ofiara, którą policjant pyta „Dlaczego nie krzyczałaś?”, bywa również proszona o wgląd do wszystkich smsów jakie wymieniała w dniach po zgwałceniu oraz o zrzutu ekranu wszelkich szczegółów, które mogą być istotne dla sprawy. W niektórych przypadkach policjanci po prostu zabierają telefon ofiary i sami go przeszukują. (Zdarzają się przypadki aresztowań ofiar za dowody niedotyczące zgwałcenia, które policja odkryła w ich telefonach po tym, jak ofiara zwróciła się na policję, żeby zgłosić zgwałcenie). Jeśli krótko po gwałcie ktokolwiek zobaczy coś nietypowego w wyglądzie ofiary zgwałcenia, jeśli ktoś przyłapie ją na płaczu lub zauważy, że jej makijaż jest rozmazany, policja może poprosić o rozmowę w celu potwierdzenia dowodów. Jeśli krwawiła podczas gwałtu, policja może zażądać rozmowy z wcześniejszymi partnerami seksualnymi, aby udowodnić, że nie była dziewicą. Jeśli są jakieś zarejestrowane kontakty z gwałcicielem po tym, jak ją zgwałcił, zostanie poproszona o udostępnienie ich do wglądu policji. Policjanci mogą zadawać dalsze pytania: „Dlaczego tamtej nocy nie nazwałaś zdarzenia gwałtem?” – Skoro byłaś tak rozbita, dlaczego następnego dnia poszłaś do baru? – Dlaczego z nim rozmawiałaś, skoro cię zgwałcił? Nawet jeśli te pytania są stawiane łagodnym, wyrozumiałym tonem, będąc wypełnieniem procedury, będą ranić niczym ciernie.

7 — Nie było tak źle

Ludzie powiedzą ci, że to, co ci się przydarzyło, nie było takie złe. Oczywiście nie wszyscy. Ale za każdym razem, gdy usłyszysz tę bezduszną opinię, wbija się w ciebie kolejny cierni. Najgorzej, gdy wypowiadają je kobiety. Pewnego popołudnia, jakieś dwa tygodnie po tym, jak

zostałam zgwałcona, kobieta, z którą się przyjaźniłam, wymieniła w rozmowie imię mężczyzny, który mnie zgwałcił. Było to dla mnie nie do zniesienia, więc powiedziałam, co mi zrobił.

„Dlaczego nie poszłaś na policję?” – zapytała z naciskiem. Wciąż zaskakiwało mnie to pytanie, jeszcze nie nauczyłam się na nie odpowiadać, więc za każdym razem, gdy padało, wracała do mnie walka samej z sobą, podczas gdy moja rozmówczyni grzecznie i bez zrozumienia czekała na odpowiedź. „Ja... nie chcę być odpowiedzialna za zrujnowanie mu życia” — mogłam mruknąć, powtarzając coś, co kiedyś usłyszałem od kogoś innego. Uśmiechnęła się. „To ma sens” – skomentowała. „Tam, skąd pochodzę, mężczyźni takie rzeczy robią cały czas”. Westchnęłam. „Mężczyźni cały czas gwałcą kobiety?” – zapytałam. Machnęła ręką: Nie, nie, ale wiesz, że potrafią być bardzo agresywni podczas stosunku”.

Jak możliwy jest taki brak zrozumienia? Myślę teraz o tej rozmowie częściej niż o samym gwałcie.

8 – Sprawisz, że twoi bliscy będą cierpieć

Każdy, z twoich bliskich, cierpi widząc twój ból. Najpierw dlatego, że czysty, okrutny ból jaki czujesz będzie dla nich trudny do zniesienia. Poczują się bezradni, wiedząc, że nie mogą zrobić nic, co pomoże ci pokonać cierpienie. Miłość nie umie być bezużyteczna. Jednak, cokolwiek zrobią będzie to tylko utrudniać proces gojenia ran. Jeśli cię zranią, a zranią, nawet nieumyślnie, to dlatego, że budząc się co rano są zdolni do działania, podczas gdy ty z trudem wstajesz – więc wybijają cię z twojego rytmu. Jeśli będą mili, wyrozumiali i tolerancyjni, wciąż pozostaniesz sam na sam ze zgiełkiem rezonującym w twojej głowie.

Kiedy faza zgiełku wreszcie ustanie, pojawi się kolejna, w której będziesz zdolna myśleć i opowiadać tylko o gwałcie. Nieustannie będziesz mówić o gwałciicielu, o tym, co robi, gdzie mieszka, będziesz rozważać czy powinnaś zadzwonić do pisma, w którym pracuje, i poinformować redakcję, że zatrudniają gwałciiciela. Raz po raz będziesz wracać do tego tematu i zobaczysz, jak oczy twoich przyjaciół rozszerzają się, a ich usta zaciskają. Czasami powiedzą: „Dla własnego dobra powinnaś starać się o tym nie myśleć”. A jeśli to nie sprawi, że wybuchniesz płaczem, to co najmniej wpadniesz w złość, złość, i na nich, i na siebie, ponieważ czujesz się niewolnicą myśli krążących w twojej głowie, z którymi oni sobie nie radzą, nawet w ograniczonych dawkach.

Poczujesz się żałosna, nudna i osamotniona. Będzie ci się zdawało, że porozumienie z innymi jest niemożliwe. A te uczucia będą niszczyć twój i tak już nadszarpnięty szacunek do samej siebie.

9 — Szacunek do samej siebie

Jedyną osobą, która może dać świadectwo tego, co się zdarzyło, jakie były tego skutki, jaką ruinę spowodowało wstrętne poczucie bezkarności jednego mężczyzny, jesteś ty sama. I musisz dać tego świadectwo. Tym razem musisz potraktować niewinność, sprawiedliwość i człowieczeństwo z całą powagą, nie po to, by troszczyć się o innych, ale o siebie. Robisz to dla siebie i siebie ratujesz. „Dbanie o siebie” – to hasło dotąd kojarzyło się z plakatami na ścianach Barnes and Noble, nagle stanie się ważne dla ciebie. Odkryjesz, że zaciskanie zębów i znoszenie bólu jest dziecinne i nieodpowiedzialne. To nie pomoże. Bólu nie da się odepchnąć: jest silniejszy od ciebie. Dorosnij, wznies się do niego, spotkaj się z nim i zadbaj o siebie.

Nasz wspólny przyjaciel, kilka miesięcy po tym, jak zostałam zgwałcona i kilka miesięcy po tym, jak beztrąsko powiedział mi, żebym wybaczyła mojemu gwałcielowi, zadzwonił do mnie i zaproponował spotkanie przy kawie. Odpowiedziałam mu między innymi:

Nie mam zamiaru opisywać ci piekła przez które przechodziłam przez kilka ostatnich miesięcy, ponieważ czułabym się tak, jakbym próbowała cię przekonać jak straszną rzecz mi zrobiono. Po naszej pierwszej rozmowie telefonicznej w mojej głowie toczy z tobą spór, który wznawia się za każdym razem, gdy zapada cisza, gdy pojawia się przerwa w codziennym zamieszaniu, niczym nieustanny monolog wewnętrzny. Bo gwałt, każdy gwałt, jest czymś bardzo złym. Jedną z tego oznak jest straszliwy proces radzenia sobie z traumą po zgwałceniu. Obciążenie psychiczne jest ogromne. Ten, czasami za wielki dla mnie ciężar, powodował, że sprawiałam ból ludziom, którzy kochają mnie najbardziej. Świadomość, że cierpią z powodu mojego bólu, było najbardziej dręczącym doświadczeniem ze wszystkich.

Od lipca nauczyłam się, że jedynym sposobem, aby przejść przez tę gehennę, jest konsekwentna troska o zachowanie szacunku do samej siebie. Mówię to wszystko, bo chcę, żebyś zrozumiał, że nie mogę pić kawy z tobą ani z nikim innym, o kim wiem, że przyjaźni się z mężczyzną, który mnie zgwałcił, kto wie, że to zrobił i nadal się z nim przyjaźni. Nie zamierzam prosić cię o zerwanie przyjaźni – gdybyś chciał to zrobić, już byś to zrobił. (Zakładam, że nie uważasz tego, co mi zrobił, za gwałt, bo nie wyobrażam sobie, żebyś mógł tak o tym myśleć i wciąż się z nim przyjaźnić. Jeśli moja intuicja jest słuszna, nie chcę, tego nigdy od ciebie usłyszeć. Zbyt

wiele razy słyszałam opinie, że to się nie wydarzyło, albo że mogłam źle zinterpretować coś tak obrzydliwego i skandalicznego).

Nie mówię tego bezkrytycznie, po prostu wejrzałam w moje rozchwiane samopoczucie na tyle uważnie, by wiedzieć, że jeśli usiądę z tobą przy kawie, wiedząc, że piłeś z nim kawę zaledwie dzień, godzinę lub dwie wcześniej, nie będę w stanie pozbierać następnego dnia (tak jak nie byłam w stanie się podnieść rano po naszej ostatniej rozmowie). Chciałabym nie być tak bezbronna, chciałabym mieć dość siły, by umieć wytrzymać tego rodzaju kontakty. Chciałabym, żeby ten gwałt się nie zdarzył.

Kilka miesięcy zajęło mi osiągnięcie jasności umysłu i zebranie siły na powiedzenie komuś, że odmowa uznania, że zostałam zhańbiona jest nie do przyjęcia. Domaganie od innych szacunku jest rzeczą trudną, nawet w znacznie mniej bolesnych sytuacjach. Godność jest jednak cennym zasobem i *in extremis* musi być chroniona. Nie jest godne błaganie kogoś, by uznał twoje człowieczeństwo. Nie można utrzymywać serdecznych relacji z osobą, która tak rażąco cię nie szanowała i w godzinie kryzysu wygodnie wołała nie słuchać cię uważnie. Ty, ofiara, musisz uwolnić się od takiej osoby i, jeśli możesz, powiedzieć jej dlaczego. Zmusz taką osobę, aby zrozumiała, jak raniące było jej zachowanie. Daj jej możliwość zastanowienia się nad tym, co powiedziałaś. Bądź przygotowana na to, że reakcja może być podła, opancerz się przed tą ohydą i potraktuj to jako potwierdzenie decyzji o zerwaniu z nią. Jeśli zaś zrozumie swój błąd i odpokutuje, przeprosiny staną się bezcennym balsamem. Będzie nim jasne uznanie gwałtu przez stronę, która była skłonna go bagatelizować. Kolejny cień zostanie usunięty.

10 - Przebaczenie

Rana goi się, aż pokryje się strupem, a następnie bliznowacieje. Kiedy blizna zblaknie, będziesz zdolna rozważyć kwestie miłosierdzia, pokuty i przebaczenia. Lista osób, które poważnie cię skrzywdziły po tym jak zostałam zgwałcona, będzie długa. Nadejdzie czas, kiedy sama siebie zapytasz, której z nich można przebaczyć. I nadejdzie czas, kiedy ty lub inni zapytacie, czy można wybaczyć gwałcielowi. „Idź dalej” – powiedzą niektórzy.

Nie wolno mu wybaczyć. Musisz szanować siebie na tyle, aby wiedzieć, że nie możesz tego zrobić. Nie każdy, kto prosi cię o przebaczenie, jest tego godzien. A jednak nie wolno ci się usztywnić, stać się osobą niezdolną do czynienia dobra, wycofaną, lękliwą i nieprzebaczającą. Nie pozwól, aby to była kolejna krzywda, którą ci uczynił, kolejny skutek zgwałcenia. Uchroń się przed zanurzaniem się we własnej goryczy.

Znajdą się przyjaciele, którzy powiedzą, że twoim obowiązkiem jest wybaczyć temu mężczyźnie. Nie mają racji. Znajdą się też przyjaciele, którzy powiedzą, że to co zrobił obciąża wszystkich mężczyzn, że każdy mężczyzna jest winny. Oni też się mylą. Obie opinie są absurdalne. Słuchanie którejkolwiek musiałby cię okaleczyć. Nie jest to łatwe.

Będą dni, kiedy w każdym mężczyźnie idącym ulicą zobaczysz gwałciciela. Nie umniejszaj tego, co zrobił twój gwałciciel, sugerując, że wszyscy mężczyźni mogli to zrobić. Nie mogli: on jest okrutny i rządzi się niemoralnymi zasadami. W tym przypadku odmowa przebaczenia sprawia, że jego wartość jest większa, gdy udziela się go w dalszym życiu. Ufaj i przebaczaj innym, dając świadectwo, że zło zgwałcenia, którego się dopuścił nie jest czymś zwyczajnym, bo jest potworne, a większość ludzi – większość mężczyzn – nie mogła się go dopuścić.

Jesteś teraz bezpieczniejsza niż wcześniej: dokładnie rozumiesz zagrożenie.

