

# Ujawnienie – jak sobie z tym radzić?

Przyjaciół lub inna bliska ci osoba płci męskiej wyznała, że została kiedyś skrzywdzona i że była ofiarą przemocy seksualnej.

Mówiąc ci o tym rozdziale swojego życia, osoba ta robi ważny krok na swojej drodze. Może to być dla niej ciężkie przeżycie, które może mieć też wpływ na ciebie, z czego początkowo możesz nawet nie zdawać sobie sprawy.

## Jak możesz pomóc

Pomimo, że twoim celem powinno być wsparcie ofiary, należy zachować ostrożność, aby nie skłaniać jej do działań, które mogą ci się wydawać właściwe.

Ofiara może zwrócić się do ciebie o poradę, jaki powinien być jej następny krok. Możesz podzielić się z nią swoimi sugestiami, należy jednak zebrać najpierw więcej informacji na temat ofiar przemocy seksualnej.

Początkowo najbardziej wartościową formą pomocy dla osoby poszkodowanej będzie jej wysłuchanie.

Postaraj się wesprzeć osobę poszkodowaną w podjęciu najlepszej decyzji dotyczącej dalszego postępowania. Jeżeli zadecyduje ona, że potrzebuje wsparcia, można skierować ją do służb pomocy podobnych do naszych, natomiast ty możesz być dla niej po prostu oparciem.

Wysłuchanie historii tej osoby często może być jedyną formą pomocy, którą jest ona w stanie przyjąć.

## Przydatne wskazówki

- Podczas rozmowy, staraj się unikać wyrażania swoich emocji jako faktów, np. mówiąc „Nie mogę w to uwierzyć” możesz sprawić, że ofiara poczuje, że nie wierzysz, że to naprawdę się wydarzyło. Poszkodowani często mogą obawiać się posądzania ich o kłamstwo lub o wymyślenie całej historii.
- Staraj się zadawać pytania w formie otwartej, na które nie można odpowiedzieć „tak” lub „nie”. To może pomóc osobie poszkodowanej w ujawnieniu jej emocji, np. podczas rozmowy, w której osoba ujawnia się jako ofiara, zapytaj „Jak się teraz czujesz po tym, jak mi powiedziałaś/-aś?”.
- Na przyszłość, istotne jest zapewnienie sobie odpowiedniego wsparcia oraz jasne uświadomienie, zarówno sobie, jak i poszkodowanemu, granic twojej wytrzymałości.

## Nie zapominaj o sobie

Nawet jeśli twoim celem jest wsparcie osoby poszkodowanej, wyznaczenie ofiary może być momentem traumatycznym również dla ciebie. Wspieranie przyjaciela lub innej bliskiej ci osoby jest trudnym zadaniem, kiedy sam/-a zmagasz się z przyjęciem tego do wiadomości.

To normalne, że nie do końca wierzysz i że nie masz pewności, czy historia ofiary jest prawdziwa, ponieważ jest to mechanizm obronny przed traumatycznymi przeżyciami –

przekonujemy samych siebie, że to się w rzeczywistości nie wydarzyło, gdyż stawienie czoła prawdzie byłoby zbyt bolesne.

Uczucia, takie jak: dezorientacja, złość, smutek, obwinianie siebie samych lub osoby poszkodowanej, należą do typowych reakcji na wyznanie tego typu. Jeżeli osoba poszkodowana to partner, wyznanie tego typu może negatywnie wpłynąć na relacje intymne w związku.

### **Jaki jest następny krok**

Poczucie rozdarcia towarzyszy większości osób stanowiących oparcie dla mężczyzn dotkniętych przemocą seksualną. Osoby te starają się ograniczyć do minimum wpływ, jaki udzielanie wsparcia ofiarom może mieć na nich samych.

Spotkanie ze specjalistą może pomóc w zrozumieniu sytuacji oraz usprawnić starania mające na celu wsparcie ofiary.

Aby porozmawiać z jednym z zespołów wykwalifikowanych terapeutów i nadzorowanych wolontariuszy, skontaktuj się z nami przez [czat internetowy](#) lub [czat SMS-owy](#).

Warto również odwiedzić nasze Fora, które zawierają wiele przydatnych informacji umieszczonych przez osoby w sytuacji podobnej do twojej.

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości, prosimy o [kontakt z naszym biurem](#).