

Aneta Wrzosek

# POŻEGNANIE Z OFIARĄ

Historia  
mojej  
terapii



# **POŻEGNANIE Z OFIARĄ**

Historia mojej terapii

Aneta Wrzosek

# **POŻEGNANIE Z OFIARĄ**

Historia mojej terapii

---

**Poznań 2024**

Copyright ©Aneta Wrzosek, 2024

Redakcja i korekta  
Magdalena Komosa

Konsultacja merytoryczna  
Prof. Dariusz Piotr Skowroński

Projekt okładki i grafiki  
Ewa O'Neill  
Copyright ©Ewa O'Neill, 2024

Zdjęcie na okładce  
Paula Michalska

Skład i przygotowanie do druku  
Ewa O'Neill

ISBN 978-83-971016-0-9

Wydanie pierwsze

Poznań 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości  
lub fragmentów niniejszej publikacji jest zabronione

*Mai i Ewie*

## OD AUTORKI

---

### **Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku!**

**K**siążka *Pożegnanie z ofiarą*, którą trzymasz w ręku, to opowieść o mojej podróży przez psychoterapię. Rozpoczęła się ona w psychologicznym gabinecie stacjonarnym i z kilkoma przerwami trwała blisko dwie dekady. Ostatecznie siedem, najbardziej kluczowych dla mnie lat terapii, odbyło się w formie *online*.

Zanim terapia stała się dla mnie procesem odkrywczym, pełnym wzruszeń, postanowień oraz pozytywnych kroków do uzdrowienia i wewnętrznej zmiany, moja droga przez nią usiana była wieloma trudnymi momentami. Do gabinetu terapeuty trafiłam jako kobieta mocno zraniona, i aby ruszyć do przodu, potrzebowałam najpierw przepracować swoją traumę – traumę o podłożu seksualnym – oraz zderzyć się z innymi przykrymi zdarzeniami, których doświadczyłam w życiu. Stąd początki terapii wspominam jako dość bolesne. Szczególnie trudno przeżywałam czas pomiędzy sesjami, kiedy to zostawałam sama ze swoimi myślami, uczuciami oraz trudnymi dla mojej świadomości odkryciami. W tamtych momentach poszukiwałam dla

siebie czegoś, co dałoby mi choćby namiastkę ukojenia. Czułam, że mogłyby być to biografie innych osób, mierzących się z podobnymi problemami do moich. Sięgałam więc po opowiadania ludzi, którzy opisywali swoją psychoterapię, ukazując w nich przebieg tego procesu oraz emocje, jakie im towarzyszyły. Mimo że były to często poruszające świadectwa, czułam jednak, że nie odnajduję w nich tego, czego szukam...

W końcu, kiedy moja terapeutyczna droga dobiegała końca, sama stopniowo nabierałam odwagi, aby ujawnić się z własnymi przeżyciami, dzieląc się swoją historią. Okazało się więc, że tym, co przyniosło mi w pełni ukojenie, to był proces pisania...

Mam przy tym głębokie przekonanie, że jako osoba, która wiele lat spędziła w roli ofiary, swoją opowieścią mogę dać wsparcie innym. Traumatyczne doświadczenia pozostaną na zawsze częścią mojej biografii, ale nie utożsamiam się już z bolesnymi wydarzeniami z przeszłości i – pogodzona ze swoim życiem – jestem na ścieżce samorozwoju. Opowiadając więc o tym, chciałabym ofiarować momenty otuchy innym, a szczególnie tym osobom, które doświadczyły zarówno traum, jak i wszelkich form przemocy. Swoją historię dedykuję także tym wszystkim spośród nas, którzy chcieliby zobaczyć, jak może wyglądać wartościowy proces terapeutyczny oraz praca nad sobą prowadząca do wewnętrznej przemiany.

Pisząc niniejszą książkę, zależało mi, aby szczegółowo zarysować okoliczności rozpoczęcia terapii oraz opisać kolejne jej etapy z uwzględnieniem samej relacji terapeutycznej z psychologiem, rejestrowanej moimi oczami. Istotne, ale w zasadzie nieuchronne w tej opowieści, było także nakreślenie kilku faktów z mojego życia prywatnego, będących zarówno tematem sesji, jak i tłem do refleksji, które wynosiłam ze spotkań. Finalnie moja książka okazała się mentalną podróżą do prawdy o sobie.

A była to burzliwa podróż... Staralam się więc oddać dynamikę tej drogi i zachować spontaniczny, naturalny tok przemyśleń, stąd od początku założyłam, że moja opowieść nie będzie miała literackiego charakteru. Skupiłam się w pełni na opisywaniu samego procesu uleczenia siebie, procesu przemiany swoich przekonań, wizji świata, przekształceń reakcji emocjonalnych, a ten proces nie może być ładny, czysty, poprawny, bo wtedy nie byłby autentyczny. Pokazałam więc prawdziwą siebie nie z momentu, w którym jestem teraz, ale z przedziału życia, w którym uczęszczałam na terapię i mocno przeżywałam w niej każdy etap odnajdywania siebie po uświadomionej traumie. Stąd też całą „anatomię” uczuć, proces przepoczwarczenia się z cierpiącej ofiary w silną kobietę wyraziłam poprzez swój naturalny, surowy sposób wypowiedzi. Jest to język, jakim posługuję się na co dzień, pełen potocyzmów, niekiedy nawet przekleństw, a także wstawek w języku angielskim, którym również od jakiegoś czasu żyję, w którym śnię i myślę, bardzo podobnie jak po polsku. Stąd też pojawiające się w książce anglojęzyczne, a także gdzieś tam niemieckojęzyczne zwroty lub krótkie dialogi z filmów i seriali, nie zostały przetłumaczone. Wierzę, droga Czytelniczko, drogi Czytelniku, że obecna dostępność do internetowych translatorów pozwoli Ci szybko i komfortowo sprawdzić poszukiwane słowo czy frazę, o ile będzie to konieczne. Świadomie zrezygnowałam również z przypisów, za to źródła, z których korzystałam, umieściłam w bibliografii na końcu książki. Wszystkie fragmenty dotyczące mechanizmów psychologicznych bądź badań naukowych omawiałam z moim terapeutą, profesorem Dariuszem Skowrońskim, który jest również konsultantem merytorycznym całej publikacji. Na kartach mojej książki pojawiły się takie wypowiedzi profesora, a także fragmenty e-maili, które pisałam do niego w trakcie terapii.



Zdając sobie sprawę z dużego stopnia autentyczności mojego przekazu, mam świadomość, że książka ta może budzić w Tobie przeróżne emocje, uruchamiać wiele reakcji, wspomnień, dostarczać wrażeń i interpretacji, które mogą być zupełnie odmienne od moich. Tak, opisując siebie, zapraszam Cię do zajrzenia w mój świat i wyobrażam sobie, że wiele z przywołanych przeze mnie przeżyć może być Ci bliskich, bo w końcu nas, ludzi z traumatycznymi doświadczeniami, jest więcej niż mogłoby się wydawać. Niemniej jednak ostatecznie każdy z nas ma inne życiowe historie, nosi w sobie inne doświadczenia. Możemy więc spotkać się w podobnych sposobach reagowania, odczuwania, a moja intymna i pełna osobistych wątków podróż może stać się dla Ciebie tłem do przemyśleń oraz przynieść Ci wsparcie. Zdaję sobie jednak sprawę, że droga, którą kroczysz, jest zupełnie różna od mojej i spotykasz się na niej z własnymi, indywidualnymi decyzjami czy pomysłami na życie.

Życzę Ci powodzenia w Twojej osobistej podróży i mam nadzieję, że w moich słowach znajdziesz jakąś część tego, czego właśnie poszukujesz, i co zabierzesz ze sobą na dalszą drogę.

**Aneta**

## OŚWIADCZENIE

---

Wszelkie przedstawione w niniejszej książce wypowiedzi i cytaty są małą częścią bardziej złożonych dialogów i rozmów, w związku z tym nie mogą być podstawą do oceny interakcji terapeuta-klientka, bez wcześniejszego wglądu w całość tej interakcji. Przedstawione wypowiedzi i cytaty nie mogą też być podstawą do traktowania tychże wypowiedzi jako „wzorcowych”, czy „klinicznie najlepszych”, ponieważ są one podane w celu opisanego procesu terapeutycznego przez Autorkę książki, w związku z tym nie mogą służyć jako materiał treningowy w kształceniu psychologów.

**Dariusz Skowroński**

## PROLOG

---

**M**am szeroki uśmiech na twarzy. Nie mogę wręcz przestać się uśmiechać. Kąciki ust same wędrują na boki i lekko do góry. Wyszczierzam zęby. Za to mięśnie twarzy pozostają w napięciu, unieruchomione. To nie jest uśmiech radości czy szczęścia. Prawdę zdradzają oczy. Jakby nieobecne, martwe, wpatrzone w dal, zamrożone. Bo to jest uśmiech przyklejony do twarzy jak maska. Jakby ktoś skopiował go ze zdjęcia fotomodelki reklamującej pastę do zębów i przykleił go do mojego lodowatego spojrzenia. Taka twarz się nie uśmiecha. To jest tylko grymas, walka z bólem, mechanizm obronny. Jest mimowolnym, podświadomym zamrożeniem na cierpienie, z którym jeszcze nie umiem sobie poradzić. Moje emocje uciekają, chowają się. Jeśli sobie uświadomię to, co przed chwilą się stało, nie udźwignę tego. Bronię się przed tą świadomością, mimo że ciało pamięta. Ono wie. Odklejone od emocji, robi więc dziwne, groteskowe, niepasujące do sytuacji miny. Napina się. Mimowolnie wykrzywia twarz w coś, co trudno zdefiniować, nazwać.

Ta twarz jest twarzą ofiary.

1

CZĘŚĆ



# 1

---

# ROZDZIAŁ

## Kleks na podłodze

**Wiosna 2004**

**I**mpreza u znajomych. Jest super! Gramy w kalambury i pijemy wino. Trochę już za dużo tego wina. Ale przecież jest tak fajnie. Na luzie. Superekipa. Spotykamy się w dużym, ale przytulnym mieszkaniu chłopaka mojej koleżanki Sylwii. Tylko ja w tym towarzystwie jestem „z zewnątrz”. Pozostali imprezowicze tutaj mieszkają. Najmniejszy pokój wynajmuje Janek, sympatyczny, wesoły, z poczuciem humoru. W jeszcze jednym niewielkim pokoju zamieszkali Jędrzej i Maks. Obaj mają dziewczyny, które dziś nie mogły przyjść. Sylwię znam już kilka lat, poznałyśmy się w czasie studiów i od razu się polubiłyśmy. Spędzałyśmy ze sobą dużo czasu. Gdy w jej życiu pojawił się Robert, właściwie od

razu się do niego wprowadziła. Od tamtej pory poluzowałyśmy nieco relację, tym bardziej się ucieszyłam, że zaprosiła mnie na domówkę.

Trwa jedna z najweselszych imprez na jakich byłam. Świetny klimat, czuję się rewelacyjnie. Nadajemy wszyscy na tych samych falach. Taka zgrana grupa. Śmiejemy się, wygłupiamy. Cholera, czemu nie spotykaliśmy się wszyscy wcześniej?!

Kiedy impreza się kończy, decydujemy, że zostanę na noc. Jest za późno, żeby wracać do domu. Sylwia szykuje mi pościel na wolnym łóżku, które stoi w pokoju Janka. W środku nocy kręcę się, nie mogę znaleźć sobie miejsca. To alkohol tak na mnie podziałał. Mimo że bardzo chce mi się spać, nie mogę zasnąć. Janek też nie śpi. Więc sobie rozmawiamy, śmiejemy się, opowiadamy różne historie. W końcu siadam na rogu jego łóżka. Po co? Nie wiem. Wino szumi w głowie, mój mózg jest zawirowany, totalnie ogłupiały. O seksie nie myślę, nie mam na to siły. Kiedy czuję, że Janek odczytuje moje zachowanie inaczej, irytuję się, ale nie umiem już się wycofać, postawić granicy. Nie. Tak. Nie. Co ja do niego mówię? Sama nie potrafię tego zidentyfikować. Jestem coraz bardziej śpiąca, rozdrażniona, najlepiej gdybym mogła już stąd pójść. Tylko dokąd? Wracać jednak do domu, w środku nocy, pijana? Głupio mi przeszkadzać Sylwii i Robertowi. Idę do pokoju Maksa i Jędrzeja. U nich będzie pewnie spokój. Wchodzę. Śpią na niskich materacach. Kładę się obok nich. Budzą się i patrzą, jak zmęczona gadam coś do Janka, który od razu przyszedł tam za mną. Cały świat wiruje mi w głowie. Chcę zasnąć. Dajcie mi spokój, dajcie mi spać... Nie dają.

Jestem jak kawałek białego mięsa z kurczaka... Nóżka? Piers? Podano do stołu. Leżę w półśnie i nie kontroluję tego, co robię, a robię to, co mi każą. Ja, marionetka. Do usług, wedle życzeń. No, ale chwila, chwila! Już za dużo, już koniec. Przestańcie! Nikt nie słyszy. Bo ja tego nie mówię na głos. Nie mam głosu. Nie mogę

nic powiedzieć, ani nawet wyszeptać. Jestem niema. Odklejam się od swojego ciała i patrzę na wszystko z góry. Może to nie ja tam jestem. To chyba jakiś film, sen, wizja. Coraz bardziej bezwładne ciało, bezwładny kleks na podłodze. To nie ja.

Nie ja, nie ja, nie ja, nie ja, nie ja, nie ja!

Ja unoszę się przecież pod sufitem...

Budzę się na podłodze w łazience. Leżę naga na zielonych kafelkach i jest mi zimno. W głowie pustka. Trzęsę się i mam mdłości. Włosy przyklejone do twarzy, a na niej uśmiech od ucha do ucha. Przyklejony.

Wracam do domu. Jest wcześnie rano. Moja współlokatorka Martyna robi pranie. Jak zawsze pełna energii, roześmiana, krząta się po łazience. Mówi do siebie, do pralki, podśpiewuje. Narzeka na codzienne sprawy. Idę jak sterowana pilotem do pokoju. Zdejmuję imprezowe ciuchy, zakładam fioletową satynową koszulkę na ramiączkach, którą mam do spania. Tak bardzo chciałabym teraz z kimś pogadać, coś powiedzieć, coś zrobić, gdzieś uciec. Wchodzę do łazienki. Prawe ramiączko koszulki spada mi ciągle z ramienia. Siadam na brzegu wanny. Nie mogę powstrzymać tego cholernego wyszczerzonego uśmiechu, ani rozluźnić mięśni twarzy. Martyna nadal mówiąc coś pod nosem, ogląda się i patrzy na mnie. Widzi od razu. Coś jest nie tak. Może zastanawia ją ten mój sztuczny uśmiech i te martwe oczy. Podchodzi do mnie, klęka przy mnie i potrząsa mną. Co się stało? Co się stało?!

Wtedy dopiero czuję, że mam łzy w oczach. Nie wiem, co jej odpowiedzieć. No bo co się tak naprawdę stało? Nie wiem. Impreza, alkohol, faceci... Coś mi nie gra, coś mi nie działa. Jest mi niedobrze, w brzuchu i w gardle mdląca gula. Silne dreszcze, niepokój, na twarzy zimne poty. Jeszcze nigdy nie było mi tak źle. Czuję gdzieś głęboko, że to nie tylko dlatego, że mam kaca po alkoholu. Ramiączko ciągle opada mi na bok. Martyna niezmiennie



mi je poprawia. Coś mówi, ale ja tego nie koduję, nie rozumiem, nie słyszę. Wiem tylko, że podciąga mi ciągle to ramiączko. Tylko tyle. Ale ważne, że jest obok. Jak dobrze, że jest w domu. Następnego dnia powoli dociera do mnie, co się naprawdę stało i jak TO się nazywa, jak TO wymówić, jak TO sobie uświadomić.

Obwiniam siebie. Że nie uciekłam, że nie krzyczałam, że nie potrafiłam wyjść z tej sytuacji. I co miało znaczyć to moje nocne zachowanie, ta tułaczka od pokoju do pokoju i czemu tak dużo alkoholu. Jak mantrę odtwarzam w głowie: moja wina, moja wina, moja wina, moja wina.

Zupełnie niepotrzebne takie myślenie, chłosta wymierzona w siebie samą. Ale wtedy jeszcze tego nie wiem. My, kobiety, nauczone, by wiecznie się obwiniać, mamy już wdrukowane to poczucie winy. Kopiuj, wklej, enter. Następna kobieta w roli ofiary rusza w świat. Dzień dobry, panowie. Bierzcie i jedzcie!

Rozmawiam o wszystkim z Sylwią. Chce mi dać swoje wsparcie, ale jestem kompletnie roztrzęsiona, poruszam się po jakimś innym równoległym świecie, gdzie sztuczny uśmiech perfekcyjnie zakrywa szok i zażenowanie. W końcu słyszę od niej, że najlepiej będzie, jeśli pójdę do psychologa. Dostała od znajomej numer do seksuologa-psychoterapeuty, który podobno jest świetnym specjalistą. Zgadzam się od razu. Wiem, że bardzo potrzebuję pomocy.

Umawiam się i razem z Sylwią, żeby było mi raźniej, ruszamy do gabinetu.

Stara, piękna kamienica w centrum miasta. Dzwonimy domofonem. Wchodzimy po skrzypiących schodach. Pokonujemy parter i na pierwszym piętrze stajemy przed ogromnymi drzwiami. Za nimi wąski korytarzyk z kilkoma krzesłami. Sylwia siada na jednym z nich, ja wchodzę do przestronnego, jasnego, prawie pustego gabinetu z trzema dużymi oknami na ulicę. Dwa fotele,

mały stolik, na nim pudełko chusteczek higienicznych, w kącie oparte o ścianę lustro i kilka różnych przedmiotów, którym już się zbytnio nie przyglądam. Jestem zestresowana, trochę przerażona.

Psychoterapeuta siedzi na jednym z foteli pod oknem. Ma miły wyraz twarzy, taki ciepły, przyjazny, na oko niewiele ponad trzydzieści lat, jasne włosy, uśmiechnięte spokojne oczy. Wstaje, zaprasza mnie gestem dłoni na fotel naprzeciwko siebie. Ma na sobie proste ciemne spodnie, jasną koszulę z długimi rękawami, krawat w koguty. Uśmiecham się w duchu. Zabawny ten krawat.

Psycholog to Dariusz Skowroński.

Szybko przekonuję się, że dobrze zrobiłam, przychodząc tutaj. Takiego terapeuty, takiego człowieka mi teraz potrzeba. On nie ocenia, nie wkłada mi do głowy swoich mądrości, czeka, obserwuje, spokojnie reaguje na to, co mówię, odpowiada rzeczowo, z empatią, ze zrozumieniem.

I to w końcu on nazywa wprost to, czego ja nadal nie umiem wymówić: – *Oni cię wykorzystali. Zostałaś zgwałcona.*

A ja ciągle pozostaję w napięciu, w stresie, w poczuciu, że jestem najgorsza, okropna, że jestem winna. Odrzucam to, co terapeuta próbuje mi wytłumaczyć. Nie potrafię tych wszystkich jego słów przyjąć, ani zrozumieć. Ręce mam spocone, ciało wykręcone na bok, czoło spięte tuż przy nasadzie nosa. Czuję, jak mięśnie twarzy zaciskają się na mnie, sztywnieją, jak trudno zapanować mi nad mimiką. Jeszcze mającą resztki przyklejonego uśmiechu, ale teraz czuję, że ten grymas coraz bardziej się wykrzywia, że cała twarz napina się mocno, z wysiłkiem, jakbym próbowała zębami zgnieść twarde orzech. Opuszczam głowę i patrzę w okno. Wstydzę się spojrzeć terapeutce w oczy. To wszystko przeze mnie, sama sprowadziłam na siebie problemy. A on powtarza coś jak mantrę, patrzy mi prosto w oczy i mówi do mnie. Spokojnie, wyraźnie, jednym tonem, powoli. Zaczynają

docierać do mnie pojedyncze słowa, które po chwili układają się w krótkie zdania. W oczach gromadzą mi się łzy. Słucham. Słyszę.

*To nie jest Twoja wina.*

*To nie jest Twoja wina.*

*To nie jest Twoja wina.*

*To nie jest Twoja wina.*

*To nie jest Twoja wina.*

Całą książkę “Pożegnanie z ofiarą”  
w wersji papierowej lub ebook  
możesz zamówić tutaj:

[historiamojejterapii.pl](http://historiamojejterapii.pl)

**Jedyna taka książka o wychodzeniu z traumy w procesie psychoterapeutycznym, którego siła i powodzenie tkwi w autentycznym dialogu klientki i terapeuty.**

Książka Anety Wrzosek *Pożegnanie z ofiarą. Historia mojej terapii* stanowi bardzo osobistą opowieść o doświadczeniu przemocy seksualnej. Autobiograficzna perspektywa uwierzytelnia narrację, stając się w pewnych miejscach trudną, bowiem czytelnik konfrontuje się z rzeczywistością, która na co dzień jest ukrywana, która jest wstydliva, o której się nie mówi, o której nie chce się wiedzieć. Autorka przepracowuje swoją traumę dzięki terapii, a nade wszystko, żegnając się z ofiarą, pokazuje wszystkim osobom, które znalazły się w podobnej sytuacji, że możliwe jest przełamanie strefy tabu, mówienie o przemocy seksualnej i o jej oprawcach. Dla kogo jest ta książka? Myślę, że dla każdego, zarówno dla tych, którzy doświadczyli (doświadczają) przemocy, dla tych, którzy czują się winni i zawstydzeni, ale także dla oprawców, by zrozumieli, kim są. W mojej ocenie może być ona ważna również dla osób pracujących z młodzieżą, bowiem pokazuje, jak ważne jest przełamywanie tabu o przemocy seksualnej, jak ważne jest, by ofiara nie czuła się winna i samotna. Osobistą narrację Autorki wspiera swoim autorytetem psychoterapeutycznym prof. Dariusz Skowroński, który pojawia się w opowieści, ale także w wywiadzie, który wieńczy publikację.

**Dr hab. Daria Hejwosz-Gromkowska, prof. UAM**  
**Wydział Studiów Edukacyjnych,**  
**Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu**



**Aneta Wrzosek.** Urodzona w 1980 roku autorka bloga "Historia mojej terapii". Obecnie mieszka w Berlinie, gdzie pracuje jako trenerka psów. W wolnych chwilach fotografuje architekturę i porzucone na ulicy krzesła. Pisząc o swojej podróży przez psychoterapię, pokazuje, że niezależnie od tego, co nas w życiu spotkało, zawsze możemy odnaleźć własną drogę do szczęścia i spełnienia.

**e-book** dostępny na:  
[www.historiamojeterapii.pl](http://www.historiamojeterapii.pl)

**Matronat**

**LOVELAJF.PL**  
*Marlena Zawadzka-Gromkowska*

ISBN 978-83-971016-0-9

