

Stalo se mi to v pátek v noci. Cítila jsem především úlevu a vděčnost, že jsem zůstala naživu. Po tom všem bylo ale přece nemístné cítit vděčnost. Potřebovala jsem se ujistit, že by jiné ženy reagovaly stejně, že nejsem blázen.

Také ostatní dotazované ženy uvedly, že jejich reakce na znásilnění je přivedly k vážným obavám, zda se nezbláznily. Chyběla jim jistota, že jejich pocity se neliší od pocitů ostatních obětí. Zkoumání reakcí na znásilnění je důležité nejen pro ně, ale i pro jejich blízké. Oběti potřebují vidět, jak podobné jsou jejich reakce, a ostatní potřebují přesně vědět, co prodělaly. Je třeba si uvědomit, že žádná ze znásilněných žen nevykazuje všechny symptomy. A pokud některá z nich reagovala jinak, než jak zde uvádím, neznamená to, že není normální. Na následujících stránkách naleznete jakýsi kaleidoskop ženských osudů – každý člověk je jiný a ani kniha na toto téma nemůže postihnout všechno.

Prvních čtyřadvacet hodin po znásilnění

Ačkoli většina z vás bude tuto knihu číst zřejmě nějaký čas poté, co znásilnění narušilo váš život, uvádím pasáž o bezprostředních reakcích obětí, a to ze dvou důvodů. Za prvé je důležité, abyste vy i vaši blízcí věděli, že nejste jediná žena, která se bezprostředně po znásilnění chovala zdánlivě ne-

normálně. Za druhé budou některé z vás, s trochou štěstí, knihu číst, aniž byste – doposud – znaly jedinou oběť znásilnění. Těchto činů lavinovitě přibývá; podle posledních odhadů je v některém období svého života znásilněna každá desátá žena. Existuje tedy velká pravděpodobnost, že se s některou z nich setkáte.¹ V této pasáži nastíním, co můžete očekávat.

Měl ho až v mém žaludku a já myslela, že jsem mrtvá – nemyslíte na nic jiného, než že jste mrtvá.²

Nejděsivější reakcí, která se při znásilnění dostaví, je strach ze zabití. Téměř každé oběti násilník vyhrožuje smrtí, protože tak ji nejsnáze přinutí k povolnosti; je to hrozba velice přesvědčivá – vždyť celé dvě třetiny obětí jsou zastrášovány zbraněmi.³ Pachatel ale nemusí svou hrozbu ani vyslovit, aby se jeho oběť cítila v ohrožení života. „Napadlo mě,“ uvádí jedna žena, „že když je natolik šílený, aby mi provedl tohle, bude schopn mě i zabít.“

Hrůza ze zabití je nejtraumatičtější, kupodivu však nejvíce opomíjenou součástí prožitého znásilnění. Lidé jsou tak zaujati jeho sexuálním aspektem, že na ohrožení života nemyslí. Důležité je, abyste si vy, jakožto znásilněná žena, i vaši přátelé uvědomili, jak silně na vás mohou takové výhrůžky zapůsobit. „Čelíte vlastní smrti a strašlivé zranitelnosti,“ svěřila se jedna z obětí. „Trvá dlouho, než se z toho vzpamatujete.“

Znásilňovaná oběť se také děsí, že bude těžce zraněna nebo zmrzačena. Tak si jedna žena vzpomíná, na co tehdy myslela: „Co když mě seřezou jako psa a nechají někde na poli.“⁴ Ani tato obava není lichá. Vládní studie o znásilnění uvádí, že 91 procento obětí utrpělo kromě zranění způsobených přímo znásilněním i jiná poranění.⁵ Většinou se

nejedná o zmrzačení, ale o pohmožděnin, zlomeniny a bodné rány. Ženy, které se rozhodly být násilníkovi po vůli, tak nečiní z lhostejnosti ani ze sexuální touhy, ale jedine proto, aby si zachránily život. Ostatně nemají žádnou možnost volby – jsou prostě přinuceny.

Pocity při znásilnění do značné míry závisí na typu vaší osobnosti a na průvodních okolnostech. Pokud vás například násilník vyburcuje z hlubokého spánku nebo zákeřně přepadne, můžete být natolik šokována, že celá ztuhnete a nebudete schopna jednat ani přemýšlet. Jednu mladou ženu popadl za bílého dne na ulici v Bostonu opilec. Přimáčk ji ke zdi a pokoušel se z ní servat šaty. Nebyla schopna se pohnout nebo vykřiknout. Šok ji dočista ochromil. Naštěstí muže vyplašil náhodný chodec. Jiná žena byla v noci znásilněna v posteli a celé dva dny z ní nedokázala vstát. Některé ženy však utrpěly šok teprve později a při znásilňování uvažovaly pouze o tom, jak si zachránit holý život. Osmadvacetiletá matka to vyjádřila v dopise, který napsala pro ostatní oběti znásilnění. Takto v něm oslovuje muže, kteří ji znásilnili: „Dokázala jsem myslet jen na dvě věci. Jednak jsem se modlila, aby se neprobudila dcera a nevstoupila sem. Potom mě napadlo, že když se na vás nebudu dívat, třeba mě nezbijete.“

Není-li útok tak nečekaný, můžete v průběhu znásilnění uvažovat neobyčejně jasně. Velice přesně vnímáte, jak násilník vypadá a co říká, uvažujete o tom, co by mohlo nastat v následujícím okamžiku, a pokoušíte se vymyslet, jak mu uniknout. Můžete si dokonce do slova a do písmene vybavit

* Tento „Dopis mužům, kteří mě znásilnili“ (A Letter to the Men Who Raped Me) se používá v krizovém centru pro oběti znásilnění při Nemocnici sv. Vincenta v New Yorku ke školení poradců.

přečtené rady o sebeobraně.⁶ Některé oběti si zachovají natolik chladnou hlavu, že na násilníka nastraží past, jako jedna kalifornská studentka, kterou na parkovišti přepadl patnáctiletý výrostek. Poté, co dívku s nožem v ruce znásilnil, zeptal se jí, zda by se s ní mohl setkat znovu, patrně pod dojmem obecně rozšířeného omylu, že se znásilňování ženám líbí. Dívka souhlasila, dala mu svou adresu a domluvila si s ním schůzku. Když se násilník ve stanovenou dobu dostavil s květinami a bonboniérou, přivítala ho policie. Tak neobyčejná duchapřítomnost je však výjimečná.

Během sexuálního napadení ženy velice často pociťují naprosté oddělení mysli od těla, jako by byl znásilňován někdo jiný. Takové pocity měla při znásilnění i Penny.

Když došlo ke znásilnění, zdálo se mi, že se zastavil čas. Jako bych tam ani nebyla. Bylo to jako nějaký sen, naprosto neskutečné. Ani si nepamatuji, jak vypadali ti chlapi, kteří to udělali, jestli byli mladí nebo starší nebo jakou měli barvu pleti. Pouze si vzpomínám, že jsem na nástupišti zahlédla malého chlapce s matkou, kteří mě pozorovali. Chlapec jenom zíral, jako by věděl, že nemůže jít o hru, a nemohl uvěřit, že nikdo nic neudělá. Ví, že mi to proběhlo hlavou, ale nemohu si vzpomenout na ty muže, jenom na to dítě.

Bezprostředně po znásilnění si ženy připadají jako omráčené. Zdá se jim neuvěřitelné, že se to všechno doopravdy stalo a že to nebyl jen zlý sen. Jedna z obětí se dokonce kousla do ruky, aby se ujistila, že nespí a že je naživu. Jiné bloumají jako náměsíčné a jsou doslova v šoku.

Když po znásilnění hovoříte s přáteli či policisty, můžete plakat a nebo se dokonale ovládat. Můžete být klidná, rozvázná, ba dokonce nezúčastněná, jako byste vysvětlovala nějaký matematický problém, a ne brutální útok. Můžete se křečovitě smát nebo vtipkovat. Sebeovládání je způsob, jímž

se vaše osobnost brání šoku, ale vaše přátele, kteří očekávají, že budete zdrcená a uplakaná, může vyvést z míry. Některé ženy se okamžitě rozruší, zničehonic se začnou smát nebo propuknou v takový pláč, že potom nejsou schopny slova. Jiné začnou být agresivní, podrážděné nebo se uzavrou do sebe. Můžete se ocitnout v jakémisi transu, být lhostejná vůči všemu, co se děje kolem. Všechny tyto reakce jsou naprosto normální, neboť tak by reagoval na šok a násilí každý. Poradkyně v krizových centrech a sestry v nemocnicích je vyzorovaly u bezpočtu žen po celé zemi.⁷ Svědčí o strašlivém utrpení, jímž jste právě prošla, a nápadně připomínají reakce lidí, kteří prodělali jiná těžká traumata jako válku, záplavy nebo hurikán.⁸

V prvních čtyřiaadvaceti hodinách po znásilnění – a asi ještě dlouho potom – se zřejmě budete bát zůstat o samotě. Obáváte se především toho, že vás násilník znovu vyhledá, neboť mnozí z nich tím vyhrožují. Jste vyplašená, nervózní a hluboce otřesená. Na tom není nic divného. Při znásilnění byla narušena nejniternější část vaší bytosti: vaše tělo a kontrola nad vlastní vůlí. „Normálně nás pohání myšlenka, že jsme pány svého osudu. To nám pomáhá vstát ráno z postele. Claire byla o tuto motivaci oloupena,“ říká Larry, bratr znásilněné Claire. Váš bezpečný svět dostal trhliny. Není divu, že vůči všem cítíte nedůvěru a strach.

Můžete prožívat i fyzické trauma. Některé ženy ho sice zůstanou ušetřeny, ale nevolnost a bolesti bývají po znásilnění běžné. Pokud jste byla přinucena k orálnímu sexu, může vás začít bolet v krku, což je obvyklá fyziologická reakce na hnus. Po prodělaném utrpení se můžete také cítit vyčerpaná a trpět bolestmi hlavy či genitálií. Některé z těchto symptomů mohou mít příčiny tělesné, jiné psychické, ale v každém případě jsou skutečné, je třeba je rozpoznat a pokud možno léčit.

O den až měsíc později

Každá žena se zotavuje po znásilnění jinak dlouho a jiným způsobem. U některých žen se objeví některé z výše popsaných reakcí teprve pár týdnů po znásilnění. Jiné si je odbudou okamžitě a potom se zase cítí normálně. Většině však trvá dlouhá léta, než si připadají úplně v pořádku. Pokud vám ani po měsíci není lépe, měla byste si uvědomit, že opak by byl výjimkou. „Lidé říkají,“ uvádí jedna z obětí, „Podívejte se, už jí nic není“, protože nejsou vidět poranění. Modřiny sice zmizí, ale poraněné jsme pořád.“

První týdny po znásilnění nejsou pro žádnou ženu snadné. Na jedné straně byste se možná chtěla zhroutit, poddat se prožité hrůze, plakat, zůstat v posteli a podlehnout depresi. Na straně druhé budete třeba chtít zvítězit nad svými obavami a ukázat světu i sobě, že vás znásilnění nezničilo. Jedna žena vyjádřila tyto protikladné impulsy následovně:

Dva dny po znásilnění jsem se vrátila do práce. Musela jsem to udělat. Jedna známá mi napsala, že jsem úžasně silná, ale já jsem chtěla, aby se o mě někdo staral, a ne abych vypadala jako nějaká superžena. Musela jsem vystupovat odhodlaně, abych neklešla ve vlastních očích, ale chtěla jsem, aby někdo pochopil, že taková nejsem.

Je možné, že jakmile překonáte počáteční šok, zažijete období, kdy se budete chovat, jako by se nic nestalo. Bude se vám zdát, že se zastavil čas. Může to trvat dny, měsíce nebo jen hodiny. Potom budete schopna se s následky znásilnění vypořádat. Období „pozastaveného času“ nutně potřebujete a nikdo by vám je neměl ukracovat. Váš pud sebezáchovy pracuje v tu dobu na plné obrátky. Pod zdánlivě klidným povrchem to ale vře.

Může se stát, že z níže uvedených příznaků zaznamenáte pouze jeden či několik, popřípadě žádný. Zakouší je v té či oné podobě valná většina obětí znásilnění a všechny nakonec pomínou.

– Proměnlivé emoce. Vaše pocity prudce kolísají. V jednu chvíli jste v naprostém klidu, vzápětí se vám prudce rozbuší srdce, roztřesou nohy a začnete plakat. K takovým zvrátům nálad dochází zcela spontánně a nekontrolovaně. Máte pocit, jako by se ve vás něco porouchalo. Vaše tělo se vyrovnává se šokem.

– Fyzické potíže. Po znásilnění se zcela běžně dostavuje ztráta chuti či nevolnost, a to zejména po vynuceném orálním sexu. Můžete špatně spát. Mohou se objevit nejrůznější podráždění pochvy, jako svědění, pálení nebo bolest. Kromě toho můžete mít ztuhlé končetiny, trpět bolestmi žaludku a hlavy. Někdy přijdou i choroby, které se znásilněním zdánlivě nesouvisí: chronická rýma, chřipka a další, mnohem vážnější onemocnění. Také Claire po znásilnění onemocněla.

Po znásilnění jsem poprvé v životě měla pozitivní nález při výtěru z děložního hrdla. Zašla jsem k holistické léčitelce, která mi řekla, že to má souvislost s nevybitou zlobou vyvolanou znásilněním. Léčila mě přikládáním rukou. Moc jsem tomu nevěřila, ale když jsem zlobě dala větší průchod, gynekologické problémy zmizely.

Není jasné, zda nemoci, které nesouvisí se znásilněním, vyvolává oslabení imunitního systému následkem stresu z prožitých hrůz nebo zda mají psychické příčiny – pravděpodobně působí oba faktory najednou. Několik znásilněných žen se domnívalo, že jejich nemoc souvisí i s tím, že si připada-

jí opomíjené. „Dávaly jsme tím lidem najevo, že jsme na tom pořád stejně, že ještě potřebujeme jejich péči.“

– Vtíravé/zpětné vzpomínky („fleşbky“). Výjevy ze znásilnění a vzpomínky na ně vás asi budou nějakou dobu pronásledovat. Objeví se znenadání nebo je vyvolá nějaká vnější okolnost, například muž podobný násilníkovi, místo činu nebo doba, kdy se to stalo. Některé ženy, které byly napadeny ve spánku, se po určitý čas budí každou noc přesně ve chvíli, kdy byly znásilněny. Jestliže k činu došlo během nějaké každodenní činnosti, stanou se zřejmě vzpomínky obzvláště mučivé, protože jejímu opakování se prostě nemůžete vyhnout – například cestě do práce nebo procházení určitou uličkou.⁹ Tyto vzpomínky můžete přemoci záměrným navštěvováním místa znásilnění tak dlouho, dokud se vám nestane lhostejným, ale možná zjistíte, že je může vyhladit pouze čas.

– Deprese. Skličující není jen samotné znásilnění, ale i to, že se musíte vyrovnávat s nejrůznějšími reakcemi na ně. Jedna ze studií prokázala, že deprese, která se projevuje úzkostí, skleslostí a neklidem, je nejběžnější ze všech reakcí.¹⁰ Deprese bývají obzvláště těžké v prvním měsíci, ale většina žen zahrnutých do studie se z nich dostala během šesti měsíců.

– Ztráta sebeúcty. Svým způsobem je ztráta sebeúcty jedním z průvodních jevů deprese, protože pocit sklíčenosti zpravidla způsobí, že se začnete nesnášet. Můžete se na sebe zlobit například kvůli tomu, že jste byla znásilněna, a proto se příště již nedokážete bránit, nebo že vám dokonce přestane záležet na tom, co se s vámi bude dít. Něco takového se přihodilo i Claire.

Znásilnění mě natolik vystrašilo, že ještě dlouho potom jsem pokaždé ztuhla, když se objevilo nějaké nebezpečí. Do práce jsem musela dojíždět vlakem a vždycky si vedle mne sedl nějaký narkoman nebo opilec. Ja-

ko by vycítili můj strach, jen tak si mě mohli vytipovat. Nedokázala jsem se pohnout, nedokázala jsem si přesehnout. Byla jsem jako přimrzlá.

Ztráta sebeúcty naruší i vaši práci. Aniž si to uvědomíte, začnete si připadat neschopná, zmatená, nebo dokonce neúspěšná. Tyto pocity mohou být tak slabé, že si je ani nedáte do souvislosti se znásilněním. Nesmíte ovšem zapomenout, že po tak těžkém traumatu nemůže nikdo v zaměstnání podávat ihned skvělé výkony.

Další formou ztráty sebeúcty je odpor k vlastnímu tělu. Po znásilnění si můžete připadat tak pošpiněná, že opovrhujete svou ženskostí a věříte, že jí opovrhují i druzí, zejména milenci. Jedna žena se dokonce vykoukala v bělicím prostředku, aby se zbavila pocitu znečištění." Jiná, znásilněná v sedmnácti letech partou výrostků, kteří ji celou potřísnili spermatem, měla ještě dva roky po znásilnění pocit, že nedokáže smýt pach jejich semene z vlasů.¹² Starší ženy se někdy domnívají, že byly násilníkem nakaženy, a mají strach, aby na své děti nebo vnoučata nepřenesly nějakou venerickou chorobu.

Některé ženy začnou nenávidět své tělo z jiného důvodu. Nabudou přesvědčení, že znásilnění přivodila jejich příslušnost k ženskému pohlaví, a přičítají mu to za vinu. Příklad takového chování uvádí Burgess a Holmstrom. „Mojí ženství se náhle proměnilo z ústředního zdroje mé identity v příčinu mého neštěstí," citují jednu ženu.¹³ Jiné ženy zase nenávidí své tělo za to, že přitahuje muže. Mnohé po znásilnění hodně přiberou na váze, protože tak zakrývají svoji sexualitu. Také pisatelka „Dopisu mužům, kteří mě znásilnili" nenáviděla vlastní tělo.

Ještě dlouho poté, co jste to udělali, jsem se styděla za to, že jsem žena. Prohlížela jsem si své tělo v zrcadle a nenáviděla jsem to, co jsem viděla.

Nesnášela jsem líčení a nemohla jsem nosit šperky. Chtěla jsem být zase normálně s mužem, ale nešlo to. To všechno jste mi způsobili.

Jiné ženy reagují opačně. Potřebují zdůraznit svoji ženskost, aby získaly ztracené sebevědomí. Rachel postřehla:

Dva dny po znásilnění jsem přišla do školy v šatech, které bych si tehdy jinak sotva vzala na sebe. Bylo to zcela bezděčné, ale nyní si uvědomuji, že jsem si říkala: „Jsem pořád dáma, i když znásilněná."

– Noční můry. Zlé sny o znásilnění se mohou stát skutečným prokletím, neboť vás nutí prožívat utrpení znovu a znovu, ale mohou přinášet i úlevu. V jedné z prvních studií Burgess a Holmstrom týkající se dvaadvaceti obětí znásilnění popisuje devětadvacet z nich sny, které lze rozdělit na dva typy: na sny, v nichž se žena pokouší násilníkovi ubránit, ale probudí se s pláčem a pocitem frustrace, protože to nedokázala, a na ty, v nichž se jí to podaří. Druhý typ se zpravidla objevuje později, když se již žena poněkud zotavila. (Sny o znásilnění vždy vypovídají o tom, že se s prožitým traumatem snaží vypořádat nevědomí. To může mít léčebný účinek.)

Měla jsem u sebe nůž a byla jsem s tím chlapem. Chtěla jsem ho bodnout, ale nůž se ohnul. Zkusila jsem to znovu. Začal krváčet a zemřel. Začala jsem se smát a s nožem v ruce jsem odešla pryč.¹⁴

– Fobie. Jejich výskyt po znásilnění je velice rozšířený a silně znepokojivý, protože fobie patří k symptomům, které vás snadno přesvědčí, že přestáváte být normální. Souvislost některých fobií se znásilněním je zřejmá: obáváte se například mužů, kteří vypadají jako útočník (útočníci). Claire zjistila, že kdykoli zahlédla někoho, kdo se podobal výrostkovi, kte-

rý ji znásilnil, zmocnila se jí taková hrůza, že musela ihned odejít domů a zůstat tam. Don a Mary si uvědomili, že mají strach z velkých černochoů, protože jeden takový Mary znásilnil. Strach z lidí, kteří patří k těmž konstitučnímu typu jako násilník nebo mají stejnou barvu pleti, je velice rozšířený, což může být nepříjemné zjištění pro ty, kdo po celý svůj život bojují proti rasismu. Ale mohou se objevit i fobie, jejichž souvislost se znásilněním není zdaleka tak očividná. Don uvedl, že i Mary takovou fobií trpěla. „Chtěla sedět v divadle blízko východu, prý kvůli požáru. Dříve by ji něco takového nikdy nenapadlo.“ Můžete mít strach pobývat doma nebo venku, být sama nebo v davu. Můžete se stát paranoidní vůči některým známým, dokonce se i domnívat, že se proti vám spikli. Jakkoli jste přesvědčena, že tyto fobie jsou neklamnými známkami duševní poruchy, ve skutečnosti jsou po znásilnění zcela normální. Nakonec ztratí na síle a stanou se zvladatelnými nebo zmizí úplně.¹⁵ Pokud se tak nestane, pomůže terapie.

– Neurotické nebo nutkavé návyky.

Po znásilnění jsem trpěla tikem v obličejí. Objevoval se při práci nebo v situacích, které se znásilněním nijak nesoúvisely.

Stejně jako Angela můžete i vy propadnout podivným nutkavým návykům, například častému mytí, nebo u sebe vypořezujete tik. Prožitý stres se musí nějak projevit.

– Nedůvěra v realitu. Pravděpodobně vám bude činit potíže uvěřit, že se vám ta strašná věc stala, a to nejen ihned po znásilnění, ale ještě po několika týdnech. „Nepřestávala jsem si myslet,“ uvedla Angela, „že se to ve skutečnosti nemohlo stát, že to přece není možné. Potom se však začaly vynořovat detaily a já jsem si uvědomila, že se to opravdu stalo.“

– Nesmyslné riskování. Znásilnění otřese vaším pocitem bezpečí; způsobí, že máte strach z mužů, z osamělosti či ze soumraku. Možná si začnete přemrštěně dokazovat, že se nenecháte zastrašit. Budete vyhledávat nebezpečí, potulovat se bez doprovodu temnými ulicemi nebo vysedávat v opuštěných parcích. Někteří lidé mohou takové jednání považovat za pokus přivolat další znásilnění nebo za projev sebedestruktivní psychické labilit. Jsou však na omylu. Jedná se o vyjádření vzdoru.

Vaše sexualita

„Bude mě ještě někdy bavit sex?“

Pro všechny oběti znásilnění je tato otázka jednou z nejpalčivějších a nejzásadnějších. Odpověď zní, že bude, ale ne hned. Pokud nemáte štěstí na citlivého a jemného partnera a zároveň nedokážete ihned oddělit sex od znásilnění, nebudete se asi v následujícím měsíci chtít pouštět do sexuálních aktivit. To je zcela normální. Viz níže pasáž „Obnovení sexuálního života“ a „Vaše vztahy s partnerem“ ve 2. kapitole, kde se probírají příslušné problémy.

Váš přístup k sexu mohou značně zkomplikovat dvě okolnosti: zda jste při znásilnění prožila orgasmus a zda jste byla panna.

Některé ženy při znásilnění orgasmu skutečně dosáhly a zpravidla to nechtějí nikomu přiznat. Pokud se to stalo i vám, jste pravděpodobně zdrcená. Možná vás napadne, že se vám tedy znásilnění vlastně líbilo, a tudíž mýty o tom, že ženy jsou masochistky a chtějí se nechat znásilnit, nelžou. A je vám jasné, že pokud to druzí zjistí, přestanou s vámi jakožto s obětí soucítit. Cítíte se také hluboce zahanbena a pravděpodobně sebou opovrhujete. Vaše obavy jsou do jis-

té míry oprávněné, neboť většina lidí bude váš orgasmus považovat za důkaz toho, že se vám znásilnění líbilo, a tudíž s vámi nebudou sympatizovat. Ale tito lidé se mylí.

Lékaři a psychologové vysvětlují, proč žena může při znásilnění zažít orgasmus. Když je tělo ve stavu akutní úzkosti, fyziologický systém je silně podrážděný. Hladina adrenalinu prudce stoupá, srdeční tep se zrychluje a smysly jsou rozrušené. Někdy bývá tělo podrážděno do té míry, že dochází ke zmatení různých reakcí. Tak jako se někteří lidé bezděčně pomoci, jsou-li rozrušeni nebo mají-li strach, jiní dosáhnou orgasmu.¹⁶

Ti, kdo jsou s problematiku znásilnění obeznámeni, vám porozumí, ale před ostatními možná budete chtít o tomto detailu pomlčet. Vyčkejte, než najdete někoho, komu se můžete s důvěrou svěřit.

Pokud jste před znásilněním byla panna nebo jste neměla téměř žádné sexuální zkušenosti, může vás to úplně vést z míry, zejména byla-li jste vedena k tomu pohlížet na sex jako na něco ostudného. Možná dostanete strach, že už nikdy nebudete schopna normálního sexuálního života, že se nezbavíte strachu ze sexu nebo že vás už nebude žádný muž chtít, protože jste byla znásilněním pošpiněna. Jestliže jste na svém panenství lpěla z kulturních či náboženských důvodů, může vás fakt, že jste o něj byla „oloupena“, přímo zdrtit, zejména tehdy, považuje-li vás nyní rodina nebo snoubenec za poskvřelenou. V některých kulturách je panenství svobodné ženy její nejvyšší hodnotou. Hinduistické a muslimské ženy se poradkyním svěřily, že před svými rodinami musely znásilnění zatajit z obavy před zabitím; není-li totiž svobodná hinduistka nebo muslimka pannou, je to pro rodinu hanba, takovou ženu nelze provdat a představuje finanční břemeno.* I bez těchto okolností však může tak násilné a ponižující uvedení do pohlavního života ženu psy-

chicky poškodit. Pomoci může citlivý partner, sexuální výchova a poznání, že se ve vašem případě jednalo o násilný čin, nikoli o sex. (Další informace o sexualitě viz 2. kapitola a o problematice panenství viz 8. kapitola.)

Faktory, které zhoršují vaše reakce

Žena reaguje na znásilnění v závislosti na ostatních životních zkušenostech. Pro některé ženy není tento zážitek tak hrozný jako pro jiné. Jestliže vám například zemře někdo blízký nebo proděláte nějaké jiné trauma, nemusí pro vás být znásilnění v porovnání s tím tak strašné. Podle výsledků jedné studie se ženy, které před znásilněním zažily rodinnou krizi, zotavují rychleji, neboť znásilnění nepřikládají takovou váhu a naučily se vyrovnávat s traumaty.¹⁷ Na druhé straně některé ženy považují znásilnění za poslední kapku, za další příklad své životní smůly. Cítí potom ještě větší beznaděj a sklíčenost. Silnější reakce mohou být vyvolány i jinými faktory. Uvedu několik příkladů:

— Jestliže jste již dříve byla znásilněna nebo napadena, může pro vás být nové znásilnění dvojnásob traumatické.

Právě jsem se zotavila [po prvním znásilnění] — už jsem nezapomněla pokaždé, když jsem zaslechla cizí zvuk, nebála jsem se zůstat sama. Teď mě ale dohání k šílenství, že můj život je [znovu] narušen, všechno je vzhůru nohama.¹⁸

* Jste-li v podobném nebezpečí, buďte si jista, že krizové centrum pro oběti znásilnění nebude vaši rodinu o činu informovat. Můžete zde požádat o doporučení do azylového domu pro ženy, kde naleznete dočasné útočiště.

Nejen že vás potkalo dvoji neštěstí; ještě se obáváte, jak se na vás budou dívat druzí. „Co když řeknou: 'Dobrá, jednou, tomu ještě věřím, ale dvakrát, to sis o to určitě koledovala.'"¹⁹ Zaplaví vás stud a nabudete dojem, že jste pronásledovaná. Je pravda, že mít v životě dvakrát či víckrát strašlivou smůlu je krajně nespravedlivé, ale je to jenom smůla. Protože oficiální statistiky o znásilnění předpokládají, že během svého života bude znásilněna každá desátá žena, šance, že to některou z nich potká více než jednou, není tak nepravděpodobná.²⁰

Některé ženy jsou vystaveny možnosti opakovaného znásilnění více vzhledem k prostředí, v němž žijí. Pokud jste například chudá a musíte bydlet vedle nebezpečných sousedů, můžete se s násilím setkávat denně. To by potom mohlo znamenat, že se navenek vyrovnáte se znásilněním lépe – „Násilí patří k mému životu“ –, ale v žádném případě to neznamená, že vás hluboce nezasáhne. Mnoho žen žijících v takových podmínkách ztratilo téměř všechnu sebeúctu, a tak není divu, že na sebe pohlížejí jako na oběť. Často nedbají na vlastní bezpečí nebo si připadají tak ubité, že znásilnění považují pouze za jednu z mnoha forem týrání. Poradkyně říkají, že největší problémy se zotavením mohou mít ženy závislé na drogách nebo alkoholu, protože ztratily vůli bojovat.²¹

– Pokud pocházíte z tradiční rodiny, která zaujímá odmítavý postoj k sexu, může vám činit značné potíže hovořit o znásilnění s příbuznými nebo je požádat o pomoc. Obáváte se jejich hněvu a znechucení, ale i toho, že jim způsobíte těžké trauma a vystavíte je ponížení. Angela uvedla, že právě z těchto důvodů rodičům dva roky o znásilnění neřekla.

Pokud vím, mysleli si, že jsem ještě panna. Nevěděli ani o Clarkovi. Rozpakovala jsem se jim říct o znásilnění, protože jsem se obávala, že by mi to vyčítali a ještě by mě obvinili, že jsem si o to řekla sama. Když jsem se otci konečně svěřila, nereagoval vůbec tak, jak jsem očekávala. Měl pro mě obrovské pochopení.

Burgess a Holmstrom uvádějí případ ženy, která se od rodiny dočkala negativní reakce. Svě poradkyni sdělila:

Nikdo se mnou nechce mít nic společného. Moje babička to nechce sdělit mému bratrovi, a já chci, aby to věděl. Říká, že je to pro naši rodinu ostuda. Nikdo se mnou nemluví. Dokonce mě ani nezdraví. Nikdy bych o tom nikomu nevyprávěla, kdybych jen tušila, že se něco takového může stát. Nemusela jsem to říkat nikomu; právě to mě dohání k zuřivosti. Řekla jsem jim to, protože jsem si myslela, že mi porozumí. Dokonce i můj manžel se za mě stydí a nechce, abych se stýkala s jeho rodinou. Jako by to byla moje vina.²²

V takových případech se zdá být zásah poradkyně nedocentelný. Může vašim příbuzným vše vysvětlit a přimět je, aby vám místo výčitek projevíli účast. Nemusí být na škodu, když svým blízkým dáte přečíst tuto knihu.

– Byla-li jste vychována v přísně náboženském duchu, po útrapách, jako je znásilnění, možná naleznete v náboženství obrovskou útěchu, ale také se může stát, že vám zotavení zkomplikuje – znásilnění může otrást vaší vírou nebo vás přivést k hledání náboženských důvodů k sebeobviňování. V této knize se nehodlám pouštět do diskuze o náboženských otázkách, ale v každém případě se vyhněte ukvapeným závěrům. Jste-li silně věřící, můžete podlehnout pokušení hledat nadpřirozené nebo kosmické výklady znásilnění, což ovšem nevede jinam než k sebeobviňování – dojdete například k závěru, že znásilnění je trest za něco, co jste udělala

špatně. Můžete se potom nechat natolik strhnout pocitem viny za to, jak jste špatná, že zapomenete na špatnost toho, kdo vám to udělal, i na vlastní nevinu. O tom, jak znásilnění ovlivňuje vaši víru, si promluvíte se svým duchovním, ale vyvarujte se přitom jakékoli sebedestrukce. Mějte na paměti postoj ženy, která napsala dopis těm, kdo ji znásilnili:

Chvilu jsem uvažovala, že požádám Boha o pomoc, ale potom jsem si řekla, že by to bylo absurdní. Kdyby mě Bůh ochraňoval, nemohl by vás nikdy pustit do mého okna. *Já přece nejsem zlý člověk.* Kdyby mě Bůh ochraňoval, nemohl by vám dovolit to udělat. Poznala jsem, že Bůh s tím nemá vůbec nic společného. Mohla jsem se spolehnout jen a jen na sebe.

– Jste-li znásilněna v přítomnosti další osoby, například přítele nebo manžela, bude pro vás možná krajně obtížné znovu nabýt pocitu bezpečí. Jestliže se někdo, koho považujete za svého ochránce, stane také obětí násilí – je spoután, přinucen sledovat znásilnění nebo sám znásilněn –, nabudete dojmu, že byla prolomena ta nejzazší bariéra bezpečí, což je něco strašného. Když jste se oba stali obětí, může být mnohem obtížnější poskytnout si navzájem oporu.

– Když znáte muže, který (kteří) vás znásilnil(i), můžete nést znásilnění obzvláště těžce. Například strach, že se násilník vrátí a znovu vás napadne, se stane velice reálným: může přece vědět, kde bydlíte a kdo jste, nebo vás má jinak v hrsti. Třeba žije s vámi. Možná se bojíte udat ho na policii, protože vyhrožoval vám nebo vašim blízkým a protože víte, že vám lidé stejně nebudou příliš věřit, zejména pokud jste s ním měla schůzku nebo s ním dříve udržovala poměr. A žijete-li oba na malém městě, může dokonce rozšiřovat fámy, že jste se mu nabízela sama, čímž na vás vrhne stín promiskuity, zatímco on sám se bude stylizovat do role nevinného a svedeného muže. Tento trik často zapůsobí, protože spo-

lečnost má na mužské a ženské sexuální chování dvojí metr: muž, který spí s každou, je považován za mužného samce, zatímco žena, která se vyspí s každým mužem, za děvku. Možná zjistíte, že získat soucit přátel je v tomto případě obtížnější, než kdyby byl násilníkem někdo cizí.

Znásilnění přítelem nebo známým otřese i vaši sebedůvěrou, protože zpochybní váš úsudek o lidech. Budete mít pocit, že jste velice nerozumná.

Znáte-li násilníka dobře, musíte učinit několik nesnadných rozhodnutí. Jste schopna čelit nenávisti a posměchu jeho přátel i rodiny, když ho obviníte? Budete riskovat jeho pomstu, když veřejně odhalíte, čeho se dopustil? Dokážete ignorovat jeho výhrůžky, že to udělá znovu nebo že vás zabije, a pokusíte se dostat ho za mříže? A jak si poradíte s loajalitou vůči rodině? „Je to manžel mé sestry. Copak ho můžu poslat do vězení?“ „Je to syn mého bratra. Copak jim můžu udělat takovou ostudu?“ Černošky si mohou klást podobné otázky, jsou-li znásilněny černochem. Když vydají onoho muže bělošské policii, bělošskému soudu a pošlou do vězení spravovaného bělochy, nezradí vlastní krev? Černoška, kterou znásilnil Portoričan, vyjádřila své dilema následovně: „Cítila jsem se provinile, když jsem udala někoho z třetího světa, kdo mě znásilnil. Cítila jsem..., že to není správné...“²³

Čím více bojujete s mužem (muži), který (kteří) vás znásilnil(i), a čím více bojujete se sebeobviňujícími myšlenkami, tím méně si připadáte jako oběť. Pachatel si při svém činu vůbec nelámal hlavu loajalitou vůči rodině nebo rase. Nereagoval na nějakou tajemnou výzvu, kterou jste bezděčně vyslala. Znásilnil vás, aby ukojil svou nemocnou fantazii. Budete-li mlčet a dopustíte-li, aby mu to prošlo, jen mu umožníte, aby si našel další oběť. Nejste mu ničím povinována. (Více o tom viz 5. kapitola, „Znásilnění manželem“).

Několik měsíců po znásilnění si Clark naplánoval, že v létě podnikne výlet do Evropy. Řekla jsem mu, že potřebuji, aby zůstal se mnou. Nechtěla jsem být sama. Žili jsme vedle pochybných sousedů a necítila jsem se tam bezpečně. Byla jsem z toho vyděšená a řekla jsem mu, že mám pocit, že se zabiju nebo že se stane něco hrozného. Ale stejně odjel. Dokázala jsem pochopit, když mě zranil někdo cizí a bylo mu jedno, že mi tím zničí život, ale nechápala jsem, jak mě může opustit někdo, kdo mě miluje.

Onoho léta jsem na tom byla nejhůř. Hlavou se mi honily myšlenky: „Jak mi to jen mohl udělat? Uvědomuje si vůbec, co dělá?“ Vůbec neviděl, že znásilněním se všechno změnilo.

Podstoupila jsem terapii, protože jsem zhubla a cítila se mizerně. V noci jsem se zamykala v pokoji, pila a nespala jsem. Byla jsem doopravdy nemocná a cítila jsem se čím dál hůř. Dvaadvacet let jsem vedla poklidný a bezpečný život, který jsem si budovala kousek po kousku a během půl hodiny nějaký stupidní negramotný zlý člověk všechno zničil. Musela jsem začít úplně znova na rozbitých základech a cítila jsem, že se nikdy nedostanu tam, kde jsem byla předtím, tak proč se vůbec snažit?

Každá znásilněná žena nezakuší tak krušné chvíle jako Angela, ale v prvních týdnech a měsících pravděpodobně všechny oběti párkrát pocítí zoufalství. Zotavují se různou rychlostí a reakce na znásilnění mohou trvat šest týdnů stejně jako deset let. Podle jedné studie pojednávající o 146 obětech znásilnění trvalo 74 procentům z nich čtyři až šest let, než se zotavily.²⁴ Jiné studie uvádí, že asi čtvrtina žen, které nikdy nevyhledaly pomoc, se považuje za zotavené po třech měsících až po jednom roce.²⁵ Je třeba si uvědomit, že neexistuje žádné přesně stanovené časové období, během něhož se žena vzpamatuje ze znásilnění, neboť se jedná o velice subjektivní záležitost – co jedna považuje za zotavení,

druhá nemusí – a většina těchto studií nebude nikdy stoprocentně spolehlivá, protože si všímá pouze žen přicházejících do krizových center poskytnout informace, což je velice malý vzorek. S jistotou lze však říci, že *většinou žen trvá děle než rok, než se začnou cítit se znásilněním zcela vyrovnané*. Pokud to nevíte, mohou vás trápit obavy, že se nezotavíte nikdy. Zotavování je dlouhodobý proces, ale většina postižených ho nakonec zdárně absolvuje.²⁶ Dokáží být opět šťastné, úspěšné a naleznou své staré já. Jak jedna z dotazovaných žen uvedla: „Prošla jsem si tím a přežila jsem to. Teď je čas žít zase vlastním životem.“

U některých žen pominou nejhorší reakce na znásilnění během tří až šesti měsíců. Vyše popsané akutní symptomy – fobie, nechutenství a poruchy spánku, noční můry a fyzické nemoci – odezní, žena se vrátí do normálního života a věci vypadají, přinejmenším navenek, zase normálně. U jiných se tyto symptomy neobjeví ani za měsíc po znásilnění. Jako by vám duše dopřávala oddechu, než budete schopna o zážitku přemýšlet. Ale i když se po jediném měsíci budete cítit výtečně, budete pravděpodobně mnohem úzkostnější než před tím. Jak jedna z obětí vyzorovala: „Před znásilněním jsem nebyla bázlivá, ale potom jsem se začala bát, kdykoli jsem byla sama, a ani venku jsem nechtěla zůstat tak dlouho jako dřív.“²⁷

Je zcela přirozené, že po znásilnění se stanete mnohem ostražitější, když budete nucena zůstat o samotě. Jak Angela uvedla:

Dodnes jsem nerada v noci sama. Žiji s jedním spolubydlícím, protože se tak cítím bezpečněji, a když je pryč, zamykám se ve svém pokoji. I na ulici jsem velice obezřetná a neustále přecházím z jednoho chodníku na druhý, abych se vyhnula lidem, kteří ve mně budí hrůzu. Ale teď už vycházím ven i večer, z čehož jsem měla dva roky strach.

Tento druh strachu poznamená zřejmě na nějaký čas váš všední život, což je nepříjemné. Nakonec z toho můžete upadnout i do depresí. Claire vzpomíná:

Po znásilnění jsem o tom asi čtyři měsíce nedokázala hovořit, aniž bych upadla do deprese. Mluvit o znásilnění mi působilo taková duševní muka, že vždycky trvalo dva týdny, než jsem se zase vzpamatovala.

Jednou z nejpalčivějších dlouhodobých reakcí na znásilnění je nespokojenost s tím, že stále ještě reagujete tímto způsobem. Chcete se zbavit nepříjemných pocitů strachu a sklíčenosti a propadáte zoufalství, že vám už nikdy nebude lépe. Mnohokrát to budete chtít vzdát. Jak jedna oběť uvádí: „Byla jsem se sebou velice nespokojená. Cítila jsem němou otázku druhých: 'Proč ti už není líp?' a sama jsem si ji taky kladla." Naštěstí jsou tyto pocity pomíjivé. Po nějakém čase zjistíte, že se váš stav zlepšuje a že to není tak bezútěšné.

Několik měsíců po znásilnění se dostávají chvíle, kdy jste konečně schopná se rozzlobit. Zprvu budete spíš šokovaná, vyděšená nebo prostě šťastná, že jste zůstala naživu, než abyste takto reagovala, ale později, jak se zotavujete, můžete dostat na pachatele vztek. Taková reakce je považována za neklamný projev zotavování. Nemusí se ale dostavit vždycky. Můžete jako „způsobné děvčátko“ obrátit svůj hněv dovnitř a začít nenávidět a obviňovat sama sebe za to, co se stalo. Claire má dodnes se svým hněvem problémy. „Naučit se naštvat na správné věci je nesmírně těžké. Místo toho se často rozcílují nad prkotinami.“

Když se konečně rozzuříte, projeví se to nejružnějším způsobem. Utrhnete se třeba na někoho, kdo vás miluje, což bývá vždycky nepříjemné. Jindy propadnete snění o pomstě jako ona žena v dopise adresovaném pachatelům:

Ze všeho nejvíce bych chtěla být dost silná a statečná, abych vás zabila. Víím, že jsem udělala dobře, když jsem se nebránila. Zřejmě jsem tím zachránila život sobě a možná i dceři. Ale když tak ležím beze spánku v posteli a přemýšlím o vás, chci, aby se to stalo znovu. Protože jediné, co by mě mohlo uspokojit, je možnost vás oba zabít.

Představy o odplatě se objevují často v nočních můrách i v denním snění, přičemž noční můry se někdy dostávají až několik měsíců po znásilnění. V tom případě vás mohou silně vyvést z míry. Myslela jste si, že jste nad věcí, a přišlo to znovu. Nebo jste doufala, že jich zůstanete ušetřena, a běda – ony se objeví zrovna ve chvíli, kdy by vám již mělo být lépe. Úporné přetrvávání těchto symptomů však k zotavování patří. Jako by ve vašem nitru byla uvězněna spousta ohyzdných démonů, kteří z něj postupně odcházejí.

Jinou dlouhodobou reakcí je přecitlivělost. Jste mnohem zranitelnější, protože vaše sebeúcta je v troskách, mnohem snadněji vás vyvede z míry obtěžování kolemjdoucích a na jakoukoli zmínku o znásilnění budete reagovat velmi bouřlivě. Prožijete-li ještě jiné trauma, budou se vám nezřídka dočasně vracet některé reakce z doby těsně po znásilnění. Takovým traumatem může být jiný sexuální útok, vloupání či loupežné přepadení, ale i něco úplně jiného, např. porouchané auto, hádka s milencem, krize v rodině či v zaměstnání nebo dokonce film. Don vzpomíná: „Při jedné z našich posledních schůzek jsme šli na *Looking for Mr. Goodbar*. Byl to Maryin nápad, ale po filmu seděla pětadvacet minut v hledišti a plakala.“ Dále uvedl, že Mary prožila nové trauma po znásilnění jejích dvou přítelkyň.

Byly znásilněny mnohem horším způsobem než ona, což v ní celou věc oživilo a rozhněvalo ji to. Obzvláště hrozné bylo, že jedna z nich byla znásilněna v domě Maryina nejlepšího přítele. Ten chlap ji celých šest ho-

din týral v pokoji, kde bylo i její tříleté dítě. Dokonce na ni namířil pušku a zmáčkl spoušť, ale rána nevyšla. Tehdy jsme se s Mary zrovna rozcházelí a ona tam často pobývala. Teď cítila, že i její druhý domov byl narušen.

Z čistě praktického hlediska mohou být nějakou dobu po znásilnění zdrojem problémů i peníze a práce. Claire má dodnes finanční potíže. Říká o tom:

Je třeba, aby lidé věděli, že jim potrvá dlouho, než budou v zaměstnání stejně úspěšní jako dříve. A peníze taky představují obrovský problém. Jezdíte taxikem, protože nedůvěřujete hromadné dopravě, platíte víc za bezpečné bydlení, a stěhování vás taky stojí peníze. Znásilnění mě finančně nesmírně vyčerpalo a dodnes nic neušetrím, protože potřebuju žít v bezpečné čtvrti a celý můj plat padne na nájem. Pro svobodnou ženu, která se snaží být nezávislá a nechce být odkázána na pomoc rodičů, je to obzvlášť těžké.

Stejně obtížné to mají chudé ženy či svobodné matky. Ženy ze středních vrstev jako Claire mají možnost přestěhovat se do jiné čtvrti, ale mnohé oběti znásilnění si to nemohou dovolit, i když je místo jejich bydliště děsí. Ocitají se ve slepé uličce a to může jejich reakce na znásilnění ještě vyostřit.

Jestliže ke znásilnění dojde cestou do zaměstnání nebo přímo v něm, můžete shledat, že se tam už nedokážete vrátit, protože ve vás jedno či druhé zkrátka vyvolává příliš velkou hrůzu. Takové okolnosti jsou obzvlášť nepříjemné, protože získáte dojem, že znásilnění proniká do všech koutů vašeho života. Nejenže si musíte uspořádat osobní sféru; ještě k tomu jste nucena hledat si novou práci. Pokud jste byla znásilněna v zaměstnání, můžete firmu zažalovat za zanedbání bezpečnosti. Jestliže to udělal přímo váš spolupracov-

ník, budete se potýkat s podobnými problémy jako ženy znásilněné přáteli nebo známými (viz str. 64-65).

Obnovení sexuálního života

Asi po měsíci se vám může zdát, že jste již připravena začít znovu sexuálně žít, zejména máte-li stálého partnera. Může ovšem nastat i situace, že dosud připravena nejste a partner vás do sexu nutí; viz pasáž „Vaše vztahy s partnerem“ ve 2. kapitole, kde je tento problém řešen. I když znovu se sexem začnete, můžete narazit na různé problémy.

V dlouhodobé studii o dopadu znásilnění na ženskou sexualitu zjistila Judith Becker, mimořádná profesorka na Kolumbijské lékařské a chirurgické fakultě, že nejrušivějším faktorem jsou neustále se vracející vzpomínky.²⁸ Někdy se objevují zcela spontánně, ale zpravidla je vyvolávají určité doteky nebo polohy, které ženě znásilnění připomenou. Například jedna žena nesnesla hlazení ňader, protože jí to dělal útočník. Angela zjistila, že ještě čtyři a půl roku po znásilnění reaguje v jistých chvílích neadekvátně. „Ten chlap mi při znásilňování mačkal žaludek, což mi předtím nikdo nedělal, a tak se tomu bráním i dnes.“

Mnoho znásilněných žen sice obnoví dřívější frekvenci pohlavního styku, pociťuje však menší touhu a mnohem obtížněji se vzruší.²⁹ Becker zjistila, že do tří let po znásilnění se sexuální život většiny žen vrátí do starých kolejí, ale 39 procent z nich uvádí, že mají stále ještě mají určité sexuální problémy.³⁰ Patří k nim neschopnost dosáhnout orgasmu, oslabení libida a nechuť vůči určitým polohám a praktikám, které jim znásilnění připomínají.

Zjišťovat, jak znásilnění postihuje sexualitu, je velice ošidné, protože nelze vždy s jistotou určit, které problémy