

Dwanaście Starzeń DDK

- 1. Dopuszczamy, że wzajemne wsparcie w grupach może nam pomóc otrząsnąć się z kazirodztwa i odzyskać pełnię.**
- 2. Biorąc opiekę nad naszym życiem i zdrowiem we własne ręce, podejmujemy trud wewnętrznej przemiany.**
- 3. Rozpoznajemy swoje wzorce powielania dawnych nadużyć, blokowania wspomnień oraz znieczulania emocji i porzucamy te obrony.**
- 4. Robimy przegląd doznanych strat oraz dopuszczamy i wyrażamy uczucia, jakie się z nimi wiążą.**
- 5. Rekonstruujemy nasze historie osobiste i dzielimy się odkrywaną prawdą o dawnych nadużyciach.**
- 6. Sięgając po wsparcie innych Ofiar, uczymy się końć wracające retrospekcje i stany oraz wierzyć tej pamięci.**
- 7. Uciszaemy wrogie, degradujące głosy wewnętrzne i wychodzimy z błędnych przekonań na temat wykorzystania.**
- 8. Odważamy się czuć: doświadczać swej pełnej wrażliwości i delikatności, jak też całej potęgi stłumionego gniewu.**
- 9. Odnajdujemy w sobie wewnętrzne dziecko i – stając się dla niego kochającym, chroniącym rodzicem – wychowujemy je od nowa.**
- 10. Badamy swoje funkcjonowanie w bliskich związkach, decydując o ich naprawie bądź zerwaniu i stawiając konieczne granice.**
- 11. Obejmujemy w posiadanie wszystkie „części” siebie – odzyskujemy swoją seksualność, moc sprawczą, energię i siłę ducha.**
- 12. Uwolnieni dzięki tym staraniom z kazirodztwa, wnosimy świadomość ocalenia w świat**

i niesiemy tę nadzieję innym Ofiarom.

PRZYCHODŹ,
BY SPEŁNIAŁ SIĘ W TOBIE
CUD

PRZYCHODŹ,
BY SPEŁNIAŁ SIĘ W TOBIE
CUD

PREAMBUŁA DDK

Wspólnota DDK, Dorosłe Dzieci Kazirodu, tworzy sieć samopomocowych grup i warsztatów. Pod pojęciem kazirodu rozumiemy każde wykorzystanie seksualne w dzieciństwie. **Jedynym wymogiem uczestnictwa jest gotowość dotarcia do tych dawnych zranień i pracy nad ich uzdrowieniem.** Bez względu na płeć, rasę, wyznanie, orientację seksualną i typ doznanych nadużyć, identyfikujemy się i wspieramy poprzez nasze historie osobiste, uczucia i wspólne dążenie do ocalenia.

Pedofile, gwałciciele, sataniści ani inni oprawcy czy współoprawcy nie mają wstępu na nasze grupy – nasze spotkania są tylko dla Ofiar chcących zmierzyć się ze swoją traumą i zdrowieć z jej skutków. Ze specjalną troską dbamy o anonimowość każdego uczestnika.

* * *

Spotykamy się tu dziś, by zmierzyć się ze swoją przeszłością: by odzyskać siebie i nasze życie z kazirodu i innych nadużyć. Wiemy – intuicyjnie bądź świadomie – że byliśmy w dzieciństwie wykorzystywani seksualnie, fizycznie i/lub emocjonalnie. Wiemy, że nadużycia te negatywnie wpłynęły na to, jacy staliśmy się w życiu dorosłym. Wiemy, że nie jesteśmy już dłużej sami z naszym cierpieniem. Jesteśmy gotowi zmieniać siebie, by odzyskać to, co nam zostało zabrane: naszą niewinność, moc, potencjał oraz zdolność wolnego wyboru i określania siebie. Naszą pełnię.

Czynimy naszych oprawców – kimkolwiek są – odpowiedzialnymi za to, co nam zrobili. Nie mieliśmy w tym żadnego udziału, bo jako dzieci potrzebowaliśmy tylko bezpieczeństwa, uwagi i miłości. Czynimy siebie odpowiedzialnymi za przepracowanie tej traumy, godząc się przyjmować wspomnienia, uczucia i stany, jakie się z nią wiążą. Obok chwilowego bólu, jaki niosą, niosą też siłę odrodzenia pogrzebaną na dnie naszej duszy. Aby przemienić wstyd, poczucie winy i lęk w empatię, siłę i samoakceptację, potrzebujemy swojej wzajemnie wspierającej pomocy i dzielenia się.

Każdy z nas ma swój własny, unikalny i często zapomniany dramat z dzieciństwa, który stara się poznać. Zobowiązujemy się słuchać nawzajem swoich historii i wspierać się w staraniach docierania do prawdy, opłakiwania strat, uwalniania gniewu i kojenia potraumatycznych stanów. Oferując sobie nawzajem szacunek, współczucie, uwagę, czas i nadzieję, porzucamy osądzanie i obwinianie siebie, lęki, autosabotaż, nieufność i zawstydzenie, trzymające nas w okowach wykorzystania. Dzięki temu każdy sam może zdecydować, jakie znaczenie ma dla niego ta przeszłość.

Jesteśmy gotowi zaangażować całe swoje serce, wolę, umysł i ducha w przepracowanie kazirodu oraz przemianę siebie i naszego życia. Jako dzieci staliśmy się ofiarami. Jako dorośli jesteśmy tymi, którzy przetrwali. Dzięki DDK możemy zostać wyzwoleni. Wkładając pracę i serce w zdrowienie, odradzamy się jako ludzie integralni i pełni – Ocaleni. Podejmując wspólny wysiłek, by się wyzwolić z kazirodu, zobowiązujemy się stać razem i razem dążyć do tego celu. Robimy to dla samych siebie, dla siebie nawzajem i dla wciąż cierpiących ofiar wykorzystania seksualnego.

Najzdrowszy członek rodziny

W grupach DDK słyszymy, że Ofiary kazirodztwa są zazwyczaj najzdrowszymi członkami swych rodzin. Jesteśmy zdziwieni. Ofiara ma przecież jakieś symptomy chorobowe - oskarżanie się, depresje, zaburzenia, lęki, zachowania autodestrukcyjne, kompulsje seksualne, próby samobójcze, nałogi - natomiast reszta rodziny często wydaje się pozornie zdrowa. Jednakże to właśnie Ofiara ma ostatecznie najpełniejszy obraz prawdy:

To ona została zmuszona do poświęcenia siebie dla ukrycia szaleństwa, dewiacji i konfliktów w systemie rodzinnym;

To ona przez całe życie dźwigała straszliwą tajemnicę i odpowiadała za konsekwencje, jakie spowodowałoby ujawnienie;

To ona niosła niesłuszny wstyd, winę, lęk oraz pogardę dla siebie wdrukowane przez oprawcę, by ten mógł nie przejmować się niczym.

To ona, najlepiej jak mogła, sama radziła sobie z piekielnym emocjonalnym bólem, by przeżyć i utrzymać mit dobrej rodziny.

Dlatego też, to właśnie Ofiara pierwsza rozpoznaje problem i szuka dla siebie pomocy. Jest to znakiem nie tylko jej zdrowienia, ale jej niezmiernej siły i odwagi.

W zdrowieniu nie możemy zająć dalej, niż sięga nasza wizja ocalenia. Dlatego musimy stale rozszerzać tę wizję na nowe obszary. Chcemy wychodzić życiu naprzeciw, a nie tylko uciekać przed bólem. Naszym celem jest mieć w życiu zdrowe więzi, a dzięki DDK stają się one wspierające, trwałe i konsekwentne. Niech dzisiejsza praca nad sobą pomoże nam skupić się na naszym dążeniu do pełni.

Twoje wewnętrzne, zranione dziecko prosi cię...

1. Proszę, miej cierpliwość, aż przestanę się bać i zdecyduję, czy mogę ci ufać. Tak długo przecież ignorowałeś mój ból.
2. Pozwól mi opowiadać moją historię. Całą. Moimi symbolami i na mój sposób. Nie zaprzeczaj.
3. Przyjmij, że tego, co mnie spotkało, nie mogłem uniknąć, a dziś staje się to najlepszą rzeczą, jaką mogę ci dać.
4. Proszę, wsłuchuj się w uczucia, doznania i obrazy, które ci przynoszę. Wierz im i akceptuj je. Jeśli ty tego nie robisz, jakże ja zdołam?
5. Pozwól mi płakać - przecież w ten sposób mnie odnalazłeś: płacząc. Współczuj ze mną, lecz nie lamentuj nade mną.
6. Pamiętaj, nie jestem „kimś tam,” ale TĄ osobą: niewinną, czystą i wyjątkową. Jestem TOBĄ.
7. Nie osądzaj, czy jestem zły czy dobry, silny czy słaby. Nie mam innego siebie. Akceptuj mnie, jakim jestem, a odkryję, kim mogę się stać.
8. Nie zakładaj, że twoja wiedza o mnie jest lepsza od mojej. Wiesz tyle, ile umiałem ci powiedzieć, a to jedynie fragment.
9. Nigdy nie decyduj za mnie, kiedy i jak powinienem się odsłonić. Nie wiesz tego. Czekaj - a to, co trzeba, powiem ci z pewnością.
10. Nie truj mnie nałogami, nie barykaduj się przede mną, ani nie gwałć moich granic. Towarzysz mi i pomagaj je znaleźć.
11. Nie stawiaj mnie w sytuacji spełniania twoich oczekiwań; mam dość problemów z własnym wstydem.
12. Przytulaj mnie i chroń; mów do mnie i uspokajaj; zabieraj ze sobą, zwłaszcza do innych zranionych dzieci; kochaj mnie i czekaj, a dorastając dam ci SIŁĘ.

Twoje wewnętrzne, zranione dziecko prosi cię...

1. *Proszę, miej cierpliwość, aż przestanę się bać i zdecyduję, czy mogę ci ufać. Tak długo przecież ignorowałaś mój ból.*
2. *Pozwól mi opowiadać moją historię. Całą. Moimi symbolami i na mój sposób. Nie zaprzeczaj.*
3. *Przyjmij, że tego, co mnie spotkało, nie mogłam uniknąć, a dziś staje się to najlepszą rzeczą, jaką mogę ci dać.*
4. *Proszę, wsłuchuj się w uczucia, doznania i obrazy, które ci przynoszę. Wierz im i akceptuj je. Jeśli ty tego nie robisz, jakże ja zdołam?*
5. *Pozwól mi płakać - przecież w ten sposób mnie odnalazłaś: płacząc. Współczuj ze mną, lecz nie lamentuj nade mną.*
6. *Pamiętaj, nie jestem „kimś tam”, ale TĄ osobą: niewinną, czystą i wyjątkową. Jestem TOBĄ.*
7. *Nie osądzaj, czy jestem zła czy dobra, silna czy słaba. Nie mam innej siebie. Akceptuj mnie, jaką jestem, a odkryję, kim mogę się stać.*
8. *Nie zakładaj, że twoja wiedza o mnie jest lepsza od mojej. Wiesz tyle, ile umiałam ci powiedzieć, a to jedynie fragment.*
9. *Nigdy nie decyduj za mnie, kiedy i jak powinnam się odsłonić. Nie wiesz tego. Czekaj - a to, co trzeba, powiem ci z pewnością.*
10. *Nie truj mnie nałogami, nie barykaduj się przede mną, ani nie gwałć moich granic. Towarzysz mi i pomagaj je znaleźć.*
11. *Nie stawiaj mnie w sytuacji spełniania twoich oczekiwań; mam dość problemów z własnym wstydem.*

Przytulaj mnie i chroń; mów do mnie i uspokajaj; zabieraj ze sobą, zwłaszcza do innych zranionych dzieci; kochaj mnie i czekaj, a dorastając dam ci SIŁĘ.

Jeśli jako dziecko byłeś wykorzystywany seksualnie, wszystkie albo większość zdań z poniższej listy uznasz za prawdziwe:

- Masz głęboko zakorzenione poczucie swej bezwartościowości, winy i wstydu; czujesz się brudny, zły lub wybrakowany.
- Inni z łatwością wykorzystują cię, oszukują i manipulują tobą;
- Jest ci bardzo trudno zaufać własnemu ciału - bronić się, odczuwać je lub troszczyć się o nie. Żyjesz z obawą, że może cię ono zawieść, zdradzić.
- Nienawidzisz swojego ciała lub boisz się go; uważasz że jest ono wstrętne, niebezpieczne lub nieobliczalne.
- Traktujesz je w sposób destrukcyjny - przekarmiasz je lub głodzisz, zatruwasz narkotykami, zamęczasz lub używasz do rozpusty, karania i samoponizania.
- Jest ci bardzo trudno zaufać swym postrzeżeniom, myślom i uczuciom; nie jesteś pewien, czy to, co widzisz lub wiesz, naprawdę istnieje.
- Czujesz się zmuszony udawać, że wszystko jest w porządku, gdy tak nie jest;
- Nie jesteś pewien, co jest w porządku, a co nie - choć czujesz zamęt, boisz się pytać.
- Nieraz nie rozumiesz swoich reakcji, lęków, wahań nastrojów; obawiasz się, że jesteś nienormalny lub niedopasowany.
- Nieraz nagle odrywasz się kompletnie od rzeczywistości i bujasz gdzieś poza sobą - poza ciałem, uczuciami i myślami. Drętwiejesz, znikasz lub zamrażasz się.
- Nie pamiętasz całych, długich okresów swojego życia.
- Miewasz myśli o śmierci jako rozwiązaniu; nie wiesz, czy chcesz umrzeć, czy boisz się żyć.
- Nienawidzisz i krytykujesz siebie, gardzisz sobą i nieludzko wymagasz, także od innych.
- Zaprzeczasz komplementom i nie dopuszczasz myśli, że być może jest w tobie wiele dobra i talentu.
- Nie wierzysz, że zasługujesz na sukces, szczęście czy udany związek; z góry nastawiasz się na porażkę i torpedujesz swoje możliwości.
- Wierysz, że wszyscy inni są ważniejsi od ciebie;
- Wierysz, że jedynym sposobem zaskarżenia sobie miłości, jest zaspokajanie potrzeb innych kosztem twoich własnych;
- Sprawy seksu i seksualno-uczuciowa sfera twego życia krępują cię, zniewalają i ranią.
- Albo całkiem rezygnujesz z bliskości uczuciowej lub seksu, albo nie trzymasz w tej sferze rozsądnych granic.
- Od wstydu uciekasz w bezwstyd i odwrotnie. Starasz się ukryć swą płęć lub ją przesadnie eksponujesz.
- Jest ci bardzo trudno zdobyć się na ufność wobec innych. Z góry zakładasz, że ludzie zdradzą cię, porzucą albo zranią;
- Przyciągasz do siebie osoby fałszywe, bezwzględne lub chamskie i trwasz przy nich. Wierysz, że sprawisz, iż pokochają cię, docenią lub będą dla ciebie miłe;
- Jest ci bardzo ciężko narzucać innym pewne ograniczenia, wyrażać swój gniew czy mówić „nie”;
- Boisz się, że gdyby inni znali cię prawdziwego, odrzuciliby cię; dźwigasz tajemnice i chowasz się.
- Boisz się, że nie ujawniając z miejsca wszystkiego, co czujesz i przeżywasz, zostaniesz przez innych pominięty lub podeptany.
- W kontaktach z dorosłymi czujesz się jak pojemnik na ich nie załatwione konflikty, problemy i frustracje.
- W kontaktach z dziećmi czujesz złość lub lęk - chcesz się na nich wyładować, zdobyć ich miłość lub przed nimi uciec.
- Jest ci bardzo trudno wyzwolić w sobie luz, radość i spontaniczność - czujesz, że musisz trzymać kontrolę i nadodpowiedzialność.
- Czujesz, że nigdy nie miałeś dzieciństwa;
- Czujesz, że świat jest dla ciebie niebezpieczny i nieprzewidywalny; próbujesz kontrolować zdarzenia za pomocą magii, religii i przesądów.
- Zastanawiasz się, jak by to było, gdybyś mógł czuć się i funkcjonować jak normalny mężczyzna?

Jeśli jako dziecko byłaś wykorzystywana seksualnie, wszystkie albo większość zdań z poniższej listy uznasz za prawdziwe:

- *Masz głęboko zakorzenione poczucie swej bezwartościowości, winy i wstydu; czujesz się brudna, zła lub wybrakowana.*
- *Inni z łatwością wykorzystują cię, oszukują i manipulują tobą;*
- *Jest ci bardzo trudno zaufać własnemu ciału - bronić się, odczuwać je lub troszczyć się o nie. Żyjesz z obawą, że może cię ono zawieść, zdradzić.*
- *Nienawidzisz swojego ciała lub boisz się go; uważasz że jest ono wstrętne, niebezpieczne lub nieobliczalne.*
- *Traktujesz je w sposób destrukcyjny - przekarmiasz je lub głodzisz, zatruwasz narkotykami, zamęczasz lub używasz do rozpusty, karania i samoponiżania.*
- *Jest ci bardzo trudno zaufać swym postrzeżeniom, myślom i uczuciom; nie jesteś pewna, czy to, co widzisz lub wiesz, naprawdę istnieje.*
- *Czujesz się zmuszona udawać, że wszystko jest w porządku, gdy tak nie jest;*
- *Nie jesteś pewna, co jest w porządku, a co nie - choć czujesz zamęt, boisz się pytać.*
- *Nieraz nie rozumiesz swoich reakcji, lęków, wahań nastrojów; obawiasz się, że jesteś nienormalna lub niedopasowana.*
- *Nieraz nagle odrywasz się kompletnie od rzeczywistości i bujasz gdzieś poza sobą - poza ciałem, uczuciami i myślami. Drętwiejesz, znikasz lub zamrażasz się.*
- *Nie pamiętasz całych, długich okresów swojego życia.*
- *Miewasz myśli o śmierci jako rozwiązaniu; nie wiesz, czy chcesz umrzeć, czy boisz się żyć.*
- *Nienawidzisz i krytykujesz siebie, gardzisz sobą i niehumanitarnie wymagasz, także od innych.*
- *Zaprzeczasz komplementom i nie dopuszczasz myśli, że być może jest w tobie wiele dobra i talentu.*
- *Nie wierzysz, że zasługujesz na sukces, szczęście czy udany związek; z góry nastawiasz się na porażkę i torpedujesz swoje możliwości.*
- *Wierzysz, że wszyscy inni są ważniejsi od ciebie;*
- *Wierzysz, że jedynym sposobem zaskarżenia sobie miłości, jest zaspokajanie potrzeb innych kosztem twoich własnych;*
- *Sprawy seksu i seksualno-uczuciowa sfera twego życia krępują cię, zniewalają i ranią.*
- *Albo całkiem rezygnujesz z bliskości uczuciowej lub seksu, albo nie trzymasz w tej sferze rozsądnych granic.*
- *Od wstydu uciekasz w bezwstyd i odwrotnie. Starasz się ukryć swą pleć lub ją przesadnie eksponujesz.*
- *Jest ci bardzo trudno zdobyć się na ufność wobec innych. Z góry zakładasz, że ludzie zdradzą cię, porzucą albo zranią;*
- *Przyciągasz do siebie osoby fałszywe, bezwzględne lub chamskie. Wierzysz, że sprawisz, iż pokochają cię, docenią lub będą dla ciebie mile;*
- *Jest ci bardzo ciężko narzucać innym pewne ograniczenia, wyrażać swój gniew czy mówić „nie”;*
- *Boisz się, że gdyby inni poznali cię prawdziwą, odrzuciliby cię; dźwigasz tajemnice i chowasz się.*
- *Boisz się, że nie ujawniając z miejsca wszystkiego, co czujesz i przeżywasz, zostaniesz przez innych pominięta lub podeptana.*
- *W kontaktach z dorosłymi czujesz się jak pojemnik na ich niezałatwione konflikty, problemy i frustracje.*
- *W kontaktach z dziećmi czujesz złość lub lęk - chcesz się na nich wyladować, zdobyć ich miłość lub przed nimi uciec.*
- *Jest ci bardzo trudno wyzwolić w sobie luz, radość i spontaniczność - czujesz, że musisz trzymać kontrolę i nadodpowiedzialność.*
- *Czujesz, że nigdy nie miałaś dzieciństwa;*
- *Czujesz, że świat jest dla ciebie niebezpieczny i nieprzewidywalny; próbujesz kontrolować zdarzenia za pomocą magii, religii i przesądów.*
- *Zastanawiasz się, jak by to było, gdybyś mogła czuć się i funkcjonować jak normalna kobieta?*

Na koniec chcę podzielić się z wami jeszcze jedną tajemnicą o tym, jaki naprawdę jestem. Ponieważ dzieci są prostolinijne i szczerze, chętnie czytuję książki dla dzieci. W jednej z nich, *Pluszowym Króliczku* Margaret Williams, znalazłem passus o byciu sobą, który – jak sędzę – świetnie pokazuje, dlaczego mityngi sprawdzają się jeśli chodzi o moje poczucie prawdziwości.

Na początku opowieści mały Pluszowy Króliczek pyta inną zabawkę, mądrego, starego Konia Ze Skóry:

– Co to znaczy PRAWDZIWY? Czy to znaczy, że masz warczący mechanizm i wystający kluczyk?

– Nie. Nie chodzi o to, jak jesteś zrobiony. Kiedy twoje dziecko kocha cię, i kocha naprawdę, a nie żeby się tobą tylko pobawić, wtedy stajesz się PRAWDZIWY.

– Czy to boli?

– Czasami – odparł Koń Ze Skóry, bo zawsze mówił prawdę. – Kiedy jesteś prawdziwy, nie przeszkadza ci, że to boli.

– Czy to się dzieje za jednym zamachem, tak jak nakręcanie? – dopytywał się dalej Pluszowy Króliczek – Czy po troszeczkę?

Nie, to nie dzieje się za jednym zamachem – odpowiedział Koń Ze Skóry. – Trzeba się stać. To wymaga dużo czasu. Dlatego rzadko udaje się tym, którzy łatwo się tłuką, albo mają ostre kanty, albo na których trzeba szczególnie uważać. Na ogół, zanim staniesz się prawdziwy, będziesz miał już zgłaskaną większość sierści, oczy ci odpadną, łapki się obluzują i w ogóle złachmaniejesz. Ale to nie ma znaczenia, bo kiedy jesteś Prawdziwy, nie możesz już być brzydki, chyba że dla tych, którzy niczego nie rozumieją".

Na koniec chcę podzielić się z wami jeszcze jedną tajemnicą o tym, jaka naprawdę jestem. Ponieważ dzieci są prostolinijne i szczerze, chętnie czytuję książki dla dzieci. W jednej z nich, Pluszowym Króliczku Margaret Williams, znalazłam passus o byciu sobą, który – jak sądzę – świetnie pokazuje, dlaczego mityngi sprawdzają się jeśli chodzi o moje poczucie prawdziwości.

Na początku opowieści mały Pluszowy Króliczek pyta inną zabawkę, mądrego, starego Konia Ze Skóry:

– Co to znaczy PRAWDZIWY? Czy to znaczy, że masz warczący mechanizm i wystający kluczyk?

– Nie chodzi o to, jak jesteś zrobiony. Kiedy twoje dziecko kocha cię, i kocha naprawdę, a nie żeby się tobą tylko pobawić, wtedy stajesz się PRAWDZIWY.

– Czy to boli?

– Czasami – odparł Koń Ze Skóry, bo zawsze mówił prawdę. – Kiedy jesteś prawdziwy, nie przeszkadza ci, że to boli.

– Czy to się dzieje za jednym zamachem, tak jak nakręcanie? – dopytywał się dalej Pluszowy Króliczek – Czy po troszeczkę?

– Nie, to nie dzieje się za jednym zamachem – odpowiedział Koń Ze Skóry. – Trzeba się stać. To wymaga dużo czasu. Dlatego rzadko udaje się tym, którzy łatwo się tłuką, albo mają ostre kanty, albo na których trzeba szczególnie uważać. Na ogół, zanim staniesz się prawdziwy, będziesz miał już zgłaskaną większość sierści, oczy ci odpadną, łapki się obluzują i w ogóle złachmaniejesz. Ale to nie ma znaczenia, bo kiedy jesteś Prawdziwy, nie możesz już być brzydki, chyba że dla tych, którzy niczego nie rozumieją".

Moja deklaracja dla wewnętrznego dziecka

- Ofiarowuję Ci moją bezgraniczną i bezwarunkową życzliwość. Odtąd będę szanować Twoje prawa, będę je przestrzegać, będę wychodzić naprzeciw Twoim potrzebom i zostanę przy Tobie.
- Nie będę Cię podważać, sabotować ani karać. Będę Cię słuchać i nigdy Cię nie porzucę, Zaakceptuję wszystkie Twoje zachowania i potrzeby – twoją złość, smutek, straty, zabawy, pasję i styl życia.
- Będę Cię przytulać zawsze, gdy będziesz tego potrzebował. Odpowiem na Twój ból i pragnienie bezpieczeństwa. Odpowiem na Twoje cierpienie i będę się z Tobą cieszyć. Będę zawsze dostępny dla Ciebie.
- Podziwiam Twoją siłę i wytrwałość. Zaslugujesz na to, by inni Cię poznali, kochali i szanowali. Jesteś niewinnym, dobrym i bardzo silnym – choć małym – chłopcem. Dziękuję Ci za przerwanie milczenia.
- Dziękuję Ci za ujawnienie tych tragicznych dla nas obu przeżyć. Dzięki odsłonięciu przeszłości i jej skutków, teraz możemy wyzwolić się spod ich władzy. Wiedza o tym pomoże nam obu zmienić nasze życie.
- Prawda, którą przechowywałeś i ujawniłeś, była dla mnie jako dorosłego bardzo trudna. Podziwiam Twój upór w kruszeniu mojego oporu. Przysięgam odtąd zawsze już słuchać Twojego głosu z mojego wnętrza.
- Zasłużyłeś - zawsze zasługiwałeś na to - aby być wolnym i móc się bawić, rozwijać się i wzrastać. Obiecuję Ci urządzić pokój w moim wnętrzu i spędzać tam z Tobą czas. Kocham Cię i będę Cię wspierać.
- Nigdy Cię nie skrzywdzę i nie pozwolę na to nikomu. Pomogłeś mi, własnym kosztem, przetrwać ten ból, który nas zawsze dzielił. To, co Ciebie tak zraniło, zraniło i mnie. Obaj byliśmy wtedy mali, podatni i bezbronni. Teraz ja jestem tu, aby Cię ochronić i zająć się Tobą.
- Kocham Cię.

Moja deklaracja dla wewnętrznego dziecka

- *Ofiarowuję Ci moją bezgraniczną i bezwarunkową życzliwość. Odtąd będę szanować Twoje prawa, będę je przestrzegać, będę wychodzić naprzeciw Twoim potrzebom i zostanę przy Tobie.*
- *Nie będę Cię podważać, sabotować ani karać. Będę Cię słuchać i nigdy Cię nie porzucę, Zaakceptuję wszystkie Twoje zachowania i potrzeby – twoją złość, smutek, straty, zabawy, pasję i styl życia.*
- *Będę Cię przytulać zawsze, gdy będziesz tego potrzebował. Odpowiem na Twój ból i pragnienie bezpieczeństwa. Odpowiem na Twoje cierpienie i będę się z Tobą cieszyć. Będę zawsze dostępna dla Ciebie.*
- *Podziwiam Twoją siłę i wytrwałość. Zaslugujesz na to, by inni Cię poznali, kochali i szanowali. Jesteś niewinną, dobrą i bardzo silną – choć małą – dziewczynką. Dziękuję Ci za przerwanie milczenia.*
- *Dziękuję Ci za ujawnienie tych tragicznych dla nas obu przeżyć. Dzięki odsłonięciu przeszłości i jej skutków, teraz możemy wyzwolić się spod ich władzy. Wiedza o tym pomoże nam obu zmienić nasze życie.*
- *Prawda, którą przechowywałaś i ujawniłaś, była dla mnie jako dorosłej bardzo trudna. Podziwiam Twój upór w kruszeniu mojego oporu. Przysięgam odtąd zawsze już słuchać Twojego głosu z mojego wnętrza.*
- *Zasłużyłaś - zawsze zasługiwałaś na to - aby być wolną i móc się bawić, rozwijać się i wzrastać. Obiecuję Ci urządzić pokój w moim wnętrzu i spędzać tam z Tobą czas. Kocham Cię i będę Cię wspierać.*
- *Nigdy Cię nie skrzywdzę i nie pozwolę na to nikomu. Pomogłaś mi, własnym kosztem, przetrwać ten ból, który nas zawsze dzielił. To, co Ciebie zraniło, zraniło i mnie. Obie byłyśmy wtedy małe, podatne i bezbronne. Teraz ja jestem tu, aby Cię ochronić i zająć się Tobą.*
- *Kocham Cię.*

Wykorzystanie seksualne zachodzi zawsze:

- Kiedy osoba dorosła (lub starsza) w dotyka dziecko w jakikolwiek seksualny sposób;
- Kiedy je namawia, zmusza lub wmanipulowuje tak, by ono seksualnie dotykało ją;
- Kiedy fotografuje dziecko w celach seksualnych;
- Kiedy używa - przy nim lub wobec niego - seksualizujących lub wulgarnych sformułowań;
- Kiedy pokazuje dziecku materiały pornograficzne lub trzyma je tak, by mogło je znaleźć;
- Kiedy dorosły przekazuje dziecku informacje o seksie nieodpowiednie do jego wieku lub gdy seks jest w domu tematem tabu.
- Kiedy osoba dorosła (lub starsza) zawstydzia seksualnie dziecko lub komentuje wygląd intymnych części jego ciała;
- Kiedy osoba dorosła (lub starsza) odsłania przed dzieckiem swoje genitalia czy piersi, by uzyskać jakąś gratyfikację;
- Kiedy onanizuje się przed dzieckiem lub w inny sposób zachowuje się przy nim seksualnie;
- Kiedy nie szanuje jego potrzeby prywatności (przy przebieraniu, kąpieli itp.)
- Kiedy je podgląda lub osacza pożądliwymi spojrzeniami;
- Kiedy narzuca mu ubiór pruderyjnie zakrywający seksualność lub nadmiernie ją odsłaniający - bądź ubiór właściwy płci przeciwnej;
- Kiedy rozbiera dziecko, by dać mu klapsa czy sprawić lanie
- Kiedy bije w intymne części ciała lub gdy przy biciu przeżywa podniecenie seksualne;
- Kiedy używa dziecko do zaspokajania swego pragnienia emocjonalno-miłosnej więzi z partnerem;
- Kiedy wchodzi w „partnerski” związek z dzieckiem i przez to wciąga je w „trójkąt”, odsuwając od niego drugiego rodzica;
- Kiedy skłania je do zachowań seksualnych ze zwierzętami, innymi ludźmi, innymi dziećmi czy do masturbacji;
- Kiedy je zmusza do prostytucji - sprzedaje je bądź użycza innym w celach seksualnych;
- Kiedy je zmusza by patrzyło na seksualne wykorzystywanie innych dzieci.
- Kiedy uprawia seks z partnerem w obecności dziecka lub naraża je na „przypadkowe” ujrzenie tego aktu.

Ta lista nadużyć seksualnych jest oczywiście niepełna; są jeszcze inne sposoby wykorzystania - nieraz bardzo subtelne, lecz tak samo destrukcyjne. Jeśli zostaliśmy ofiarami, rzadko chodzi o tylko jeden rodzaj nadużycia lub jedno zdarzenie; większość z nas cierpi wskutek przynajmniej kilku jego form równocześnie. Często też dźwigamy równolegle traumę nieseksualną - nadużycia fizyczne, emocjonalne i duchowe.