

DODATEK A

re:generacja PODSTAWOWE PRZEKONANIA

Wierzmy, że przyjęcie poniższych prawd jest kluczem do tego, aby doświadczyć jedynej trwałej radości w życiu. Każda lekcja w programie *re:generacja* jest oparta na tych prawdach. Wiemy, że nie każdy, kto włącza się w program, będzie rozumiał czy akceptował te dogmaty. *Re:generacja* jest bezpiecznym miejscem, gdzie można uczciwie przepracować pytania i wątpliwości dotyczące tych prawd. Modlimy się za ciebie, abyś pracując nad tym materiałem, zrozumiał, zaakceptował i nauczył się stosować te prawdy w każdej dziedzinie swojego życia i we wszystkich swoich relacjach. Prawda jest sprawą kluczową, a wierzymy, że to są podstawowe i najważniejsze prawdy.

Biblia: Wierzymy, że Biblia jest natchnionym, w każdym pojedynczym słowie, Słowem Boga, bezbłędnym w oryginalnych pismach, jak również najwyższym i ostatecznym autorytetem w kwestiach doktryny i praktyki. (2 List Tymoteusza 3:16-17; 2 List Piotra 1:21; Ewangelia Jana 17:17)

Trójca: Wierzymy, że jest jeden Bóg, że Ojciec, Syn i Duch Święty jest Bogiem, oraz że Ojciec, Syn i Duch Święty są odrębnymi osobami. (Ks. Powtórzonego Prawa 6:4; Ew. Mateusza 28:19-20; 2 Koryntian 13:14; 1 Koryntian 8:6; Kolosan 2:9; Dzieje 5:3-4)

Jezus Chrystus: Wierzymy, że Pan Jezus Chrystus, odwieczny Syn Boga, stał się człowiekiem, nie zaprzestając być Bogiem. Został poczęty z Ducha Świętego i narodził się z dziewicy Marii, aby móc objawić Boga, wypełnić prorocstwo i odkupić grzeszną ludzkość. Wierzymy, że zrealizował nasze zbawienie dzięki swej zastępczej ofierze na krzyżu, złożeniu w grobie i cielesnemu zmartwychwstaniu. Wierzymy, że nasze odkupienie i zbawienie są gwarantowane dzięki Jego prawdziwemu, cielesnemu powstaniu z martwych i że jest On jedyną drogą zbawienia (Ew. Jana 1:1. 14. 18; 14:6; Ew. Łukasza 1:35; List do Rzymian 3:24-26; 4:25; Dzieje Apostolskie 4:12; List do Filipian 2:5-8; 1 List do Tymoteusza 2:5). Wierzymy, że Jezus Chrystus jest widzialnym obrazem niewidzialnego Boga, pierworodnym wobec każdego stworzenia, stwórcą nieba i ziemi i Tym, który je podtrzymuje oraz Głową Kościoła. Wierzymy, że Jezus Chrystus jest teraz w niebie, wywyższony na prawicy Ojca, gdzie jako Arcykapłan dla swego ludu służy jako nasz Orędownik i wstawia się za nami (List do Kolosan 1:15-19; List do Hebrajczyków 1:3; 3:1; 7:23-25; 1 List Jana 2:1-2).

Duch Święty: Wierzymy, że Bóg Duch Święty jest osobą, która ogranicza działanie zła na świecie i przekonuje ludzi o grzechu, sprawiedliwości i sądzie. Mieszka we wszystkich, którzy wierzą w Jezusa. Od chwili, gdy ktoś uwierzy w Syna, Duch chrzci wierzących w jedno ciało, opieczętowuje ich na znak zbawienia, odradza do nowego życia, daje każdemu duchowe dary i jest w pełni obecny, aby nieustannie napełniać (kontrolować i prowadzić) tych, którzy są Jego własnością. (Ew. Jana 16:7-11; 3:8; 14:16-17; 1 Koryntian 12:4-11, 13; Efezan 4:30; 5:18; 1 Tesaloniczan 5:19)

Człowiek: Wierzymy, że człowiek został stworzony jako niewinna istota na obraz i podobieństwo Boga, ale ten pierwszy człowiek zgrzeszył, ściągając na siebie i swoje potomstwo śmierć fizyczną i duchową (Ks. Rodzaju 1:27; 2:17; 3:19), i nie jest w stanie zrobić nic, aby zasłużyć na Bożą przychylność, stąd potrzebuje zbawienia (Izajasza 59:1-2; List do Rzymian 6:23). Wierzymy, że ludzkość w swej grzesznej naturze jest zbuntowana przeciwko Bogu i Jego dobremu planowi na życie i sposób oddawania Bogu czci (List do Rzymian 1:20-24; List do Efezjan 2:1-3). Bunt ludzkości wywołuje zamieszanie co do dobra i zła i krzywdzi ludzi, prowadząc ostatecznie do sądu, rozpacz i śmierci (Ks. Rodzaju 1:31; Galacjan 5:16-21; 1 Koryntian 6:19-20; List Jakuba 1:13-15). Wierzymy, że Bóg stworzył ludzi na swój obraz i przypisał im konkretną płęć, męską (mężczyzna) i żeńską (kobieta), stwarzając ich odrębnymi istotami z seksualnego i biologicznego punktu widzenia, ale o tej samej godności i wartości osobistej (Ks. Rodzaju 1:26-28). Wierzymy, że Bóg ustanowił małżeństwo jako związek na całe życie jednego mężczyzny i jednej kobiety (Ks. Rodzaju 2:18; Ew. Mateusza 19:4-9; List do Efezjan 5:31-33). Ci, którzy akceptują Boży plan w kwestii seksu, płci biologicznej i małżeństwa i żyją według tego planu, doświadczają błogosławieństwa wynikającego z dobrego projektu Boga (Psalm 1:1-3; Psalm 128:1-4); a decyzyje, aby zmienić czy zmodyfikować Bożą wolę dla małżeństwa, seksu czy płci, są częścią cierpień człowieka i prowadzą do rozpacz (List do Rzymian 1:21-22; List Jakuba 1:13-15). Wierzymy, że Bóg kocha ludzi i szuka ich pomimo naszego buntu (List do Rzymian 5:8). Oferuje przebaczenie, uleczenie i obfite życie każdemu, kto w pokorze zwróci się do Niego (Ew. Jana 3:17; 10:10; List do Tytusa 3:3-7; 1 List Piotra 5:6-7).

Zbawienie: Wierzymy, że zbawienie jest suwerennym darem Boga, który człowiek przyjmuje poprzez osobistą wiarę w Jezusa Chrystusa i Jego ofiarę za grzech. Wierzymy, że człowiek zostaje usprawiedliwiony łaską przez wiarę, niezależnie od uczynków (Dzieje Apostolskie 13:38-39; List do Rzymian 6:23; Efezjan 1:4-5; 2:8-10). Wierzymy, że Jezus Chrystus jest jedynym środkiem do zbawienia i że nikt nie jest zbawiony bez świadomej, osobistej decyzji zaufania Chrystusowi jako swemu jedynemu Zbawicielowi (Ew. Jana 14:6; Dzieje Apostolskie 4:12; List do Rzymian 10:9-10). Wierzymy, że wszyscy prawdziwi wierzący wybrani przez Boga, kiedy zostaną zbawieni, są bezpieczni w Chrystusie na zawsze (List do Rzymian 8:1. 29-30. 38-39; Ew. Jana 10:27-30).

Powtórne przyjście: Wierzymy w przyszły, widzialny i cielesny powrót Jezusa Chrystusa na ziemię, powszechnie nazywany powtórny przyjściem, aby rządzić narodami i ustanowić swe królestwo na ziemi (List do Filipian 3:20; Ew. Mateusza 24:15-31; Ks. Zachariasza 14:4-11; Objawienie Jana 19:11-21).

DODATEK B

OKREŚLENIE POTENCJALNYCH BOŻKÓW

Bożkiem jest cokolwiek, co przyciąga twoją miłość i uwagę bardziej niż odwieczny Bóg. Pragnieniem twojej grzesznej natury jest pogoń za rzeczami stworzonymi i cieszenie się nimi bardziej niż Stwórcą. Bożki pociągają cię bolesnymi ścieżkami niezaspokojonych potrzeb i niespełnionych pragnień. *Próby zaspokojenia wiecznych potrzeb czymś innym niż wieczny Bóg są wzorcem, który prowadzi do bólu i śmierci.*

Niewłaściwy wybór obiektu czci jest duchowym problemem, z którego biorą się twoje zmagania. Oddawanie czci jest reakcją wobec kogoś lub czegoś, co zdobyło twoje serce. Bóg stworzył cię, abyś był czcicielem – osobą, która oddała Mu swoje serce. Wiele rzeczy, nawet tych dobrych rzeczy stworzonych przez Boga, może zdobyć twe serce. Ale kiedy będziesz cenił rzeczy tego świata bardziej niż Boga, to będziesz wykorzystywał je, dogadzał sobie w nich i próbował je chronić w szkodliwy sposób. Będziesz służył temu, co najbardziej kochasz.

Bóg nakazuje, abyś to Jego najbardziej kochał: *Będziesz miłował Pana, Boga swego, z całego serca swego i z całej duszy swojej, i z całej myśli swojej. To jest największe i pierwsze przykazanie.* (Jezus Chrystus, Ew. Mateusza 22:37-38). Bóg nie potrzebuje twojej miłości – On wystarcza sam sobie. Bóg mówi ci, żebyś Go kochał, ponieważ wie, że to jest dla ciebie najlepsze.

Jednym z celów tego obrachunku jest wydobycie na światło bożków będących korzeniem twego uzależnienia, zepsucia i grzesznych wzorców. Kiedy te bożki zostaną ujawnione, będziesz mógł podjąć kroki, aby skierować swe serce ku Bogu. Wykorzystaj narzędzia podane w tym Dodatku, aby odkryć bożki, które załadnęły twoim sercem.

Poniższe pytania i stwierdzenia mogą pomóc ci określić niektóre z twych bożków:

Kto lub co (oprócz Chrystusa) dyktuje decyzje, jakie obecnie podejmujesz?

W czym szukasz źródła bezpieczeństwa, czułości, akceptacji, znaczenia, aprobaty, zadowolenia, ochrony?

Na co reagujesz bardzo emocjonalnie albo przyjmujesz postawę obronną?

Gdzie najbardziej szukasz akceptacji albo próbujesz uniknąć odrzucenia?

Co najbardziej kontroluje twoje myśli, uczucia, czas, finanse i uwagę (przejrzyj swój kalendarz i wydatki)?

Za jakimi pragnieniami nadal byś podążał, wiedząc, że ich spełnienie wpłynęłoby szkodliwie na twoją relację z Bogiem?

Do czego nie chcesz, aby Bóg się wtrącał? Dlaczego?

Bez czego na tym świecie nie wyobrażasz sobie życia? Kogo lub co najbardziej boisz się stracić?

Jezus + _____ = czujesz się dobrze.

Życie jest pełne i jesteś zadowolony, kiedy masz

Nie możesz być zadowolony, jeśli nie masz

Następna strona zawiera listę potencjalnych bożków. Przeczytaj ją, aby zobaczyć, czy któryś z tych bożków decyduje o twoim życiu bardziej niż Bóg.

DODATEK B

LISTA POTENCJALNYCH BOŻKÓW

EGO/PYCHA

Moja zdolność określania, co jest złe, a co dobre
Moja zdolność podejmowania odpowiedzialności lub kontroli
Moja opinia na swój temat
Pochwały innych
Mój osobisty sukces lub wartość finansowa
Poczucie, że mam rację
Czas dla siebie
Władza
Sława

RODZINA/RELACJE

Małżeństwo lub małżeństwo „idealne”
Miłość współmałżonka lub jego/jej pewne zachowania
Dzieci
Miłość dziecka lub jego pewne zachowania
Afirmacja ze strony przyjaciół
Tożsamość w pewnej grupie społecznej
Ta jedna szczególna osoba, która jest ze mną

APROBATA/AFIRMACJA

Dobra opinia innych
Uwaga ze strony innych
Aprobata ze strony _____
Uznanie
Moja wyjątkowość
Pożądany przez _____ (jakąś osobę, lub mężczyznę albo kobietę)
Bycie niezauważanym lub niepożądanym (wstyd)
Niewidzialny, nieznany

ZACHOWANIE/ROBIENIE

Postępowanie według pewnych zasad/standardów
Wysoka wydajność
Przyszły cel lub osiągnięcie
Pozycja na drodze kariery lub w społeczeństwie
Bycie najlepszym lub lepszym niż _____

MATERIALIZM

Pieniądze (pewien poziom – „ubogi”/bogaty)
Bezpieczeństwo finansowe lub dobrobyt
Pewne sąsiedztwo, dom, ubiór lub samochód
Zbyt oszczędny
Dobra materialne

Bycie lub stanie się filantropem

DOTYCZĄCE ASPEKTÓW FIZYCZNYCH

Pewien rodzaj wyglądu
Wygląd ciała/idealna waga
Młodość
Siła, postura i kondycja fizyczna

EMOCJONALNE

Zrozumienie ze strony innych
Bycie potrzebnym
Zadawalanie wszystkich
Miłość ze strony _____
Zdolność pomocy komuś innemu
Zemsta

RELIGIJNE

Szacunek religijny lub duchowy
Sukces w służbie
Pozycja w służbie
Pewien poziom dyscyplin duchowych lub służby
Pewien dar duchowy

OSIĄGNIĘCIA

Pewien rodzaj kariery, aby mieć poczucie znaczenia
Sukces, zawdzięczenie wszystkiego własnej pracy
Zawsze robić więcej, niż jest wymagane
Osiągnięcia akademickie moich dzieci lub moje
Sukces moich dzieci w _____
Wiek emerytalny, prestiż lub łatwość _____
Lęk przed porażką

OCHRONA

Bezpieczeństwo
Zdrowie
Życie (lęk przed śmiercią)
Kontrola nad _____
Sprawiedliwość

PRZYJEMNOŚĆ

Zabawa
Unikanie bólu lub szukanie ulgi (poprzez jedzenie, leki, wakacje, seks itp.)
Seks
Wakacje

DODATEK C

JAK PORADZIĆ SOBIE Z BÓLEM WYWOŁANYM PRZEMOCĄ NA TLE SEKSUALNYM

Bóg Cię kocha.

Ofiarom przemocy może być bardzo trudno przyjąć tę prawdę. Po krzywdzie, jakiej doznali, niektóre z ofiar zastanawiają się, czy Bóg rzeczywiście istnieje i się troszczy. Bywa też czasem, że wątpią w to, że Bóg może nadal ich kochać, po tym, co się wydarzyło. Przemoc na tle seksualnym jest okropnym dowodem na to, że jesteśmy grzesznymi, zranionymi ludźmi otoczonymi przez grzesznych, zranionych ludzi.

Przemoc na tle seksualnym jest powszechna w różnych kulturach i dotyczy mężczyzn i kobiet. Z wielu powodów (brak zrozumienia, zaprzeczanie, wyparte wspomnienia itp.) ludzie mogą nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, że zostali wykorzystani. Ofiary często mylnie mają w sobie poczucie winy i wstydu, ponieważ sprawcy próbują ich przekonać, że byli winni tej przemocy.

Znaczna część programu *re:generacja* koncentruje się na zepsuciu, jakiego doświadczamy w tym świecie, i naszej w tym roli w przyczynianiu się do tego (szczególnie Krok 1 i 4). Choć ofiary przemocy NIE są odpowiedzialne za przemoc, jakiej się wobec nich dopuszczono, SĄ odpowiedzialne za swoje wybory i zachowania w reakcji na to wykorzystanie – nawet jeśli te reakcje wynikają z krzywd doznanych w przeszłości. Z powodu nieporozumień, kłamstw i emocji związanych z doznaną przemocą ofiary mają często problem z określeniem, na kim spoczywa odpowiedzialność za grzech.

Prosimy o zapoznanie się z definicjami przemocy na tej stronie, jeśli podejrzewasz albo wiesz, że doświadczyłeś przemocy na tle seksualnym w przeszłości.

Jeśli zostałeś wykorzystany, wiedz, że Bóg o tobie nie zapomiał. On zna twój ból i pragnie cię uzdrowić. On może wynagrodzić ci lata zniszczone bólem spowodowanym przemocą. Bóg ogromnie cię kocha.

Definicje przemocy

Przemoc: wszelkie działania, które świadomie krzywdzą lub ranią drugą osobę. Również wzorce zachowań stosowane do manipulacji albo kontrolowania kogoś. Istnieją różne rodzaje przemocy: emocjonalna, psychiczna, fizyczna lub na tle seksualnym.

Przemoc seksualna: WSZELKA aktywność seksualna (werbalna, wizualna, emocjonalna, fizyczna) podjęta bez przyzwolenia* (zgody), która polega na wykorzystaniu drugiej osoby do zaspokojenia swoich seksualnych czy emocjonalnych potrzeb.

Ta aktywność może być osiągnięta przy użyciu siły, zawstydzenia, przymusu, zwiedzenia albo za pomocą autorytetu.

*Uwaga: osoba nie może dać „przyzwolenia”, jeśli on lub ona nie może w sposób uzasadniony przyjąć albo odrzucić czyichś założeń natury seksualnej. Wiek ofiary, okoliczności, poziom zrozumienia i bycie w zależności/reacji ze sprawcą może ograniczać zdolność wyrażenia zgody na to.

Radzenie sobie z bólem wywołanym przemocą na tle seksualnym

Na dalszych stronach znajdują się pytania, które pomogą ci zidentyfikować, jakiej przemocy doświadczyłeś i jakie skutki tego doświadczenia mają wpływ na twoje obecne życie. Znajdziesz również przykładowo uzupełnione podsumowanie zadośćuczynienia oraz plan zadośćuczynienia. Przeczytaj uważnie te pytania i podane przykłady. **Uzupełnij każdą lekcję dotyczącą doznanej przemocy po zakończeniu odpowiedniego Kroku w programie, chyba że będą inne zalecenia.** Dodatki będą bardziej zrozumiałe i skuteczne, jeśli najpierw ukończysz odpowiedni Krok w programie. Lekcje dotyczące są uzupełnieniem lekcji z danego Kroku, nie zastępują ich. Wiedz, że Bóg może uleczyć ból z przeszłości i przynieść ci nadzieję na przyszłość.

Bliski jest Pan tym, których serce jest złamane, a wybawia utrapionych na duchu. (Psalm 34:19)

Bo ocali biedaka, który woła o ratunek, i ubogiego, który nie ma pomocy. (...) Z ucisku i gwałtu wyzwoli ich życie, Bo krew ich jest droga w oczach jego. (Psalm 72:12; 14)

[Bóg] Pustynię zmienił w zbiorniki wód, a ziemię suchą w źródła wód. (Psalm 107:35)

PYTANIA MAJĄCE CI POMÓC W OBRACHUNKU PRZEMOCY, JAKIEJ DOZNAŁEŚ

Korzystaj z tych pytań w obrachunku przemocy, jakiej doznałeś. Nie wszystkie z nich będą dotyczyć ciebie, ale niektóre mogą pobudzić wspomnienia i pomóc ci zacząć obrachunek. Wracaj do nich, gdy utkniesz w jakimś punkcie.

Jakie były twoje doświadczenia seksualne w dzieciństwie? Kto brał w nich udział? Czy byli tam jacyś dorośli?

Czy osoba uczestnicząca wraz z tobą w tym doświadczeniu była w pozycji władzy lub autorytetu w stosunku do ciebie?

Czy zostałeś/aś zmanipulowany/a, aby podejmować czynności seksualne, albo aby wierzyć, że chciałeś/aś to robić, nawet jeśli tak naprawdę nie chciałeś/aś w tym uczestniczyć? Czy ta osoba wykorzystała twoje słabości w tym czasie?

Czy ta osoba wykorzystywała cię i nie brała pod uwagę twojego doświadczenia lub potrzeb? Czy byłeś/aś dotykany/a w taki sposób, że czułeś/aś się niekomfortowo?

Czy jakaś osoba mająca wpływ w twoim życiu celowo wprowadziła cię w pornografię?

Czy ta osoba próbowała cię przekonać, żebyś zachował/a to doświadczenie w tajemnicy, lub próbowała cię kontrolować, strasząc, że zrobi coś złego tobie lub twojej rodzinie?

Czy wciągnąłeś/aś innych w czynności seksualne, w które sam zostałeś/aś wprowadzony/a?

Czy ktoś w domu uderzył cię lub próbował cię zranić w jakiś sposób? Czy wyzywano cię w okropny sposób? Czy byłeś/aś karany w nietypowy lub bardzo bolesny sposób?

Czy masz jakieś okresy z dzieciństwa, których nie jesteś w stanie sobie przypomnieć? Jak przemoc ukształtowała twoje poglądy na płęć przeciwną? Na tę samą płęć?

Czy nie jesteś w stanie kontrolować uczuć wściekłości, poczucia winy, przerażenia, paniki, rozpacz, beznadziei czy izolacji? Czy raczej odcinasz się od swoich emocji, czując otępienie wobec spraw, które powinny cię poruszyć?

Czy zmagasz się z negatywnym postrzeganiem siebie, niskim poczuciem własnej wartości i myślami samobójczymi? Czy często mówisz o sobie źle? Czy podejmujesz działania autodestrukcyjne, nawet jeśli wszystko dobrze idzie?

Czy miewasz częste lub nawracające koszmary, natrętne myśli lub wspomnienia?

Czy często masz poczucie, że jesteś w sytuacji kryzysowej? Czy nie jesteś w stanie się rozluźnić i uspokoić? Czy trudno ci okazywać uczucia wobec swych najbliższych?

Czy jesteś załęczony/a, często przesadzając z oceną niebezpieczeństwa czy trudności? Czy nieustannie próbujesz kontrolować swój świat lub chronić swoją rodzinę?

Czy trudno jest ci być dostępnym/ną seksualnie lub emocjonalnie dla swego współmałżonka? Czy czujesz, że twój współmałżonek jest zagrożeniem, nawet kiedy jest godzien/na zaufania? Czy czujesz irracjonalny lęk, że zostaniesz zdradzony/a?

Czy trudno ci traktować seks jako coś pięknego, co Bóg zamierzył dla przyjemności, jedności i prokreacji w małżeństwie? Czy boisz się seksu ze swym współmałżonkiem lub nie jesteś w stanie się nim cieszyć?

Przykłady przemocy: OBRACHUNEK KRZYWD, JAKIE MI WYRZĄDZONO

Kto/co		Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bōżek)	Uwagi/komentarze
Kto/co mnie skrzywdziło:	Przyczyną mojego zranienia jest:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:		
Wymień osobę, grupę, instytucję itp.	Co się wydarzyło? Dlaczego jestem zły lub rozgoryczony?	Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na przyczynę (bądź konkretne) i swoje uczucia w tym czasie.	Przykłady: samolubna, pyszna, lekliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.		Co zostało zranione, zagrożone? Co chroniles przez swoją reakcję? Jakie pragnienie, marzenie czy nadzieja zostały utracone/zagrożone?	
Przemoc Krzywdziicielka w tym czasie: Shelly (starsza przyjaciółka rodziny)	Shelly wykorzystwała mnie seksualnie, gdy miałam 9 lat (kilkakrotnie). Powiedziała mi, że jestem kimś wyjątkowym, ale nie wolno mi nigdy o tym powiedzieć, bo nikt mi nie uwierzy i nie będą mnie już lubić.	Bawiliam się z nią, pozwalając się dotykać. Podobala mi się uwaga, jaką mi poświęcała. Czulaam się kimś szczególnym. Za wcześnie pobudziła moje pragnienia seksualne i kojarzylam dotyk seksualny z tym, że jestem centiona i kochana.	NIE BYŁAM PRZYCZYNA TEJ PRZEMOCY. MOJA REAKCJA W TYM CZASIE NIE WYNIKAŁA Z MOJEGO WINY.	Lubiłam być doceniana. Czulaam się kimś szczególnym. Podobala mi się ta „miłość” i uwaga, jaką otrzymywałam. Cenię sobie niewinność seksualną, która została mi odebrana.		
Inne osoby, które skrzywdziły mnie w inny sposób: Matka	Zacęlam czuć się winna i powie-działam mojej matce, że nie chcę, żeby Shelly była moją opiekunką, bo mogłaby mi przypadkiem zrobić krzywdę. Moja matka odpowiedziała: „Shelly nie zrobiłaby nigdy niczego, żeby cię skrzywdzić!” Chociaż myśle, że podejrzewała przemoc, moja matka nigdy nic z tym nie zrobiła, ani nie zadawała więcej pytań.	Uwierzyłam Shelly – że nikt nie uwierzy w prawdę. Czulaam się wyizolowana, że nikt mnie nie rozumie i jeśli komukolwiek powiem, to będę odrzucona. Postanowiłam żyć z tą tajemnicą. Czulaam, że nikt mnie nie chroni i że jestem nieważna. Straciłam zaufanie do mojej matki.	NIE BYŁAM PRZYCZYNA ZAPRZECZENIA, W JAKIM ŻYŁA MOJA MATKA. MOJA REAKCJA W TYM CZASIE NIE WYNIKAŁA Z MOJEGO WINY.	Poczucie bezpieczeństwa. Chciałam być akceptowana. Nie chciałam, żeby z powodu prawdy na temat tego, co się zdarzyło, ludzie (szczególnie moja rodzina) przestali mnie lubić. Chciałam być kochana. Chciałam, żeby mnie chroniono i żebyam mogła ufać swojej matce.		
Napastnik: Noah (starszy nastolatek)	Kilka razy przywiózł mnie ze szkoły (miałam 12 lat, a on 17). Czasami się całował. Pewnego dnia zjechał na pobocze, żeby mnie pocałować. Kiedy odmówiłam, zgwałcił mnie. Powiedział, że sama tego chciałam i że każdy wie, że jestem aktywna seksualnie. Poszłam do domu.	Nie rozumiałam, co się wydarzyło ani jak zareagować. Wstydziałam się tego, co zrobiłam, i tego, że jestem aktywna seksualnie. Myślałam, że może faktycznie tego chciałam, bo pozwalałam mu się całować. Czulaam się brudna i bezsilna. Próbowalam później z nim porozmawiać, ale on już nigdy się do mnie odezwał. Nigdy nikomu o tym nie powiedziałam, bo nikt nie wierzy tak niedobrej dziewczynie jak ja.	NIE BYŁAM PRZYCZYNA TEJ NAPAŚCI. W TYM CZASIE MOJA REAKCJA NIE WYNIKAŁA Z MOJEGO WINY.	Nie wiem???! Mogłam się bać, że ludzie mi nie uwierzą z powodu mojej wcześniejszej aktywności seksualnej. Nie chciałam być odrzucona, zlekceważona, ani żeby cała moja przeszłość wyszła na jaw, więc po prostu siedziałam cicho. Myśle, że ceniłam sobie akceptację i miłość.	Poproszę kilka zaufanych osób, aby pomogły mi zastanowić się nad tym, co sobie cenię. (Jeśli nie masz tu nic do wpisania, zostaw puste miejsce, ale popros o pomoc w zbadaniu tematu.)	

Przykłady przemocy: OBRACHUNEK LĘKÓW

Kto/co		Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Boję się:	Przyczyna mojego lęku:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:							
Przykłady: samotności, porażki, odrzucenia, mojego szefa itp.	Co się wydarzyło? Dlaczego się boję?	Opis działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.	Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.	Co chroniłś przez swoją reakcją? Czy twoje oczekiwania nie zostały zaspokojone? Jakie pragnienie, marzenie czy nadzieja zostały utracone/zagrożone?							
Z powodu przemocy, dzisiaj boję się: ludzi w pozycji autorytetu (szefów, Boga, pastorów itp.)	Mój ksiądz wykorzystał mnie kilka razy. Powiedział mi, że mu na mnie zależy i że jestem kimś szczególnym (zapisane w „Obramach krzywd, jakie mi wyrządzono”).	Dzisiaj nigdy nie okazuję słabości, bo to pokazuje podatność na zniewolenia. Nie ufam ludziom w pozycji autorytetu – większość samolubnie wykorzystuje swoją pozycję. Podjęłam rzekawo ukryte motywacje. Zawsze mam plan ucieczki.	Lękliwa. Brak poczucia bezpieczeństwa. Nieufna. Chroniąca siebie. Zakłada najgorsze. Przepisuję innym motywacje, nie mając żadnych dowodów braku wiarygodności.	Moje poczucie bezpieczeństwa. Moja mądrość ważniejsza niż szacunek czy ufanie ludziom, których Bóg postawił w pozycji autorytetu nade mną. Moje własne dobro ważniejsze niż oddanie sprawie.							
Moja seksualność	Zostałem pobudzony i moje ciało zareagowało, gdy mój wujek mnie wykorzystał – doznałem przyjemności. Czy to czyni mnie gejem, czy biseksualistą, bo pociągają mnie też kobiety? Czy inni uważają, że jestem gejem? Czy powinienem być gejem?	Jestem niepewny co do swojej męskości i seksualności. Kwestionuję swoją tożsamość seksualną. Boję się, co mogą myśleć inni, i czuję się zagubiony. Boję się, że nigdy nie będę wystarczająco mężczyzną. Czuję się, jakbym musiał w jakiś sposób udowodnić swoją męskość.	Niepewny co do swojej tożsamości. Martwiący się, co myślą inni albo jak mogą być postrzegani. Boją się, że mogą żyć w kłamstwie co do seksu. Pozwalają ci, abyś tamto wykorzystanie definiowało moją seksualność i tożsamość bardziej niż Bóg i Słowo.	Bardziej wierzę swoim lękom dotyczącym tego, co inni mogą sobie o mnie pomyśleć i temu, co wydarzyło się w przeszłości, niż temu, co Bóg mówi o mojej tożsamości jako mężczyzny i temu, jak On stworzył mnie z biologicznego punktu widzenia.							
Mój mąż	Przez lata byłam wykorzystywana seksualnie jako dziewczynka przez mego ojca. Tak bardzo pragnęłam jego miłości, a to, co robił, tak bolało. Seks był sposobem, aby zasłużyć sobie na jego miłość. Potrzebowałam miłości mego ojca, który okazał się moim wrogiem.	Čzęsto czuję się zagrożona przez swego męża i postrzegam go jako wroga. Boję się, że on mnie nie kocha i że tylko chce ode mnie seksu, więc go odpycham. Seks przywołuje wspomnienia tamtej przemocy i zamykam się. Boję się, że go nigdy nie zaspokoję seksualnie i dlatego będzie ze mnie niezadowolony.	Boję się, że mój mąż jest jak mój ojciec. Postrzegam jego zaloty jako wyraz egoizmu, a nie miłości. Przepisuję mu poczucie braku wartości, które sama odczuwam w stosunku do siebie. Chronię siebie, bojąc się, że nie jestem godna miłości z powodu tego, kim jestem, tylko z powodu tego, na ile potrafię go zadowolić seksualnie.	Bycie cenioną i kochaną po prostu za to, kim jestem, niezależnie od tego, co daję mu poprzez seks (mając nadzieję, że mój mąż da mi tę miłość i poczucie wartości zamiast Boga). Poczucie bezpieczeństwa i otwartości. Moja potrzeba bezpieczeństwa większa niż potrzeba intymności mego męża.							

Przykłady przemocy: OBRACHUNEK URAZ

Kto/co		Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Czuję urazę do:	Wymień, osobę, grupę, instytucję, itp.	Przyczyna mojej urazy:	Co się wydarzyło? Dlaczego jestem zły lub rozgoryczony?	Jak zareagowałem:	Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.	Moja reakcja była:	Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.	Moja reakcja pokazała wartość:	Co zostało zranione, zagrożone? Co chroniles przez swoją reakcję? (np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, dobytek, szacunek, relację itd.)		
Z powodu tej przemocy, czuję dziś urazę do:	mojego krzywdziciela	Skradł moją niewinność. Skradł moje dobre zdanie o ludziach i poczucie bezpieczeństwa. Straciłam wszelką iluzję kontroli.		Czuję gniew i rozgoryczenie. Nienawidzę go. Marzę o zemście. Nawet bardziej niż sprawiedliwości pragnę odwetu. Wstydy się tego, kim się przez niego stałam.		Mściwa Gniewna Pełna nienawiści Pełna wstydu Wyrażała moją nienawiść do samej siebie	Moja niewinność seksualna Poczucie bezpieczeństwa Sprawiedliwość Osobista zemsta ważniejsza niż Boża zemsta za grzechy Spokój				
Moja rodzina		Nie jestem jedyną z rodzeństwa skrzywdzoną przez matkę, ale rodzina trzyma to w tajemnicy. Każdy zachowuje się tak, jakby nic się nie stało. Moje rodzeństwo nawet przyprowadza swoje dzieci na rodzinne spotkania.		Czasami ignoruję problem i zachowuję dobre relacje z rodziną. Ostatnio unikam rodziny i znajduję wymówki, aby wykręcić się od spotkań. Modłę się o Bożą opiekę dla dzieci mojego rodzeństwa, gdy są w towarzystwie mojej matki. Jestem zła na wszystkich za trzymanie wszystkiego w tajemnicy – również na siebie.		Pełna wstydu Wycofana Nieodpowiedzialna Unikająca konfliktu Chroniąca siebie Nielicząca się z dziećmi w rodzinie Lękliwa Udająca spokój	Spokojna rodzina – nie chcę, żeby rodzina się rozpadła. Rodzinna tajemnica ważniejsza niż zdrowie rodziny.				
Każdy, kto próbuje mnie kontrolować		Mój tata bił mnie (prawie codziennie) i kontrolował każdy aspekt mojego życia.		Przysięgam, że już nigdy nie pozwolę się kontrolować w ten sposób. Opiaram się każdemu i walczę z każdym, kto wg mnie próbuje mnie kontrolować – szczególnie osoby w pozycji autorytetu. Na skutek tego tracę pracę, doświadczam agresji na drodze, buntuję się przeciwko liderom z kościoła itd. Czuję się, jakbym walczyła z całym światem.		Lękliwa Chroniąca siebie Poddejzliwa wobec motywów innych ludzi Autodestrukcyjna Szkodliwa Kontrolująca Buntownicza	Szacunek Wolność, aby żyć tak, jak chcę Poczucie bezpieczeństwa Kontrola Niezależność				

Przykłady przemocy: OBRACHUNEK KRZYWD, JAKIE WYRZĄDZIŁEM

Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Kto/co	Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bożek)	Uwagi/komentarze				
Kogo skrzywdziłem:	Wyrzuciłem krzywdę, gdy:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:					
Wymień, osobę, grupę, instytucję, itp.	Co się wydarzyło? W jaki sposób wyrzuciłem krzywdę?	Opisz swoje działania, decyzje i uczucia w reakcji na ówczesną krzywdę. Przykłady: zraniony, lekliwy, zawstydzony, zły, pobudzony, wyjątkowy, odrzucony itp.	Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma, gniewna itd.	Co miałeś nadzieję osiągnąć, a to doprowadziło do krzywdy? Co chroniła twoja reakcja? Przykłady: twoje własne ego, wygodę, bezpieczeństwo, dobytek, szacunek, relację itd.					
W reakcji na przemoc, skrzywdziłem:	Jako dziecko wprowadziłem moją sąsiadkę (równieśnicę) w czynności seksualne, jakich dokonano w stosunku do mnie. Wyrósła na osobę związaną, o wielu trudnych relacjach.	Kilka razy zachowywaliśmy się niewłaściwie, potem poczułem się winny i zacząłem ją ignorować. Nigdy o tym nie rozmawialiśmy. Zastanawiam się, na ile moje zachowanie jako dziecko wpłynęło na jej dalsze życie.	Ciekawość Naiwność Jako dorosły jestem świadomy, że skrzywdziłem ją, wystawiając ją na rzeczy, do których jeszcze nie dorosła. Okrutna, gdy ją ignorowałem	Przyjemność Nowe doświadczenia z nowymi ludźmi Kiedy ją ignorowałem, ceniłem sobie swoją wygodę bardziej niż jej dobro.					
Moje dzieci	Za bardzo chronię swoje dzieci. Nie chcę, aby kiedykolwiek doświadczyły takiego bólu, jak ja, z powodu przemocy, jakiej doznałam.	Kontroluję każdą sferę życia moich dzieci. Kiedy mi się sprzeciwiają w jakikolwiek sposób, wybucham. Czuję potrzebę, aby nieustannie je chronić. Boję się, że coś się wydarzy, jeśli nie będę ich pilnować – nawet tam, gdzie na co dzień przebywają. Widzę, jak zaczynają czuć do mnie niechęć.	Lękliwa Kontrolująca Samolubna (czasami kontrola jest związana z bólem i wstydem, jaki będę czuć, jeśli nie uda mi się ochronić swoich dzieci). Krótkowzroczna (moje dzieci muszą nauczyć się rozumieć, jak radzić sobie z bólem).	Bezpieczeństwo Wygoda Bezpieczeństwo moich dzieci ważniejsze niż ich rozwój osobisty Moja tożsamość jako dobra matka					
Moją relację z Bogiem	Odrzuciłam Boga, bo pozwolił, żeby mój Tata dręczył mnie słownie i fizycznie.	Ponieważ czułam się odrzucona przez Boga, odrzuciłam Go. Nie obchodziło mnie, czy Bóg istnieje. Kierowana gniewem i chęcią zemsty za to, na co pozwoili, przysięgam sobie, że będę ateistką i będę innych odciągając od jakiegokolwiek wiary w Boga.	Złośliwa Mściwa Gniewna Głupia (jeśli Bóg jest prawdziwy, muszę odkryć, kim jest)	Moje cierpienie bardziej niż prawda o istnieniu Boga Zemsta za zło Moja zła relacja z ojcem bardziej niż właściwa relacja z Bogiem					

Przykłady przemocy: OBRACHUNEK W SFERZE SEKSUALNEJ

Kto/co		Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bżek)	Uwagi/komentarze
Kogo/co skrzywdziłem:	Wyrzuciłem krzywdę, kiedy:	Wyrzuciłem krzywdę, kiedy:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:	
Wymieni osobę, grupę, instytucję itp.	Wymieni krzywdy, jakie wyrzuciłem	Wymieni krzywdy, jakie wyrzuciłem	Opisz swoje działania, decyzje i uczucia w reakcji na ówczesną przyczynę. Przykłady: zraniony, lekliwy, zawstydzony, zły, pobudzony, wyjątkowy, odrzucony itp.	Przykłady: samolubna, pełna pychy, lekliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, niewrażliwa, gniewna itd.	Co miałeś nadzieję osiągnąć, a to doprowadziło do krzywdy? Co chronią twoją reakcją? Przykłady: twoje własne ego, wygodę, bezpieczeństwo, dobytek, szacunek, relację itd.	
Reakcja na tamtą przemoc wpłynęła na moje życie seksualne:	UWAGA: Wpisz przemoc seksualną, jakiej doznałeś, w „Obrachunek krzywd, jakie mi wyrzuciłem”. Tutaj wpisz aktywność seksualną z innymi osobami.	UWAGA: Wpisz przemoc seksualną, jakiej doznałeś, w „Obrachunek krzywd, jakie mi wyrzuciłem”. Tutaj wpisz aktywność seksualną z innymi osobami.	Podjeżzwałem, że jego zainteresowanie seksem nie wynika z miłości, ale z niskich pobudek. Podczas współżycia dystansuję się, bo przypominam mi się tamto wykrzywanie. Nie inicjuję seksu. Unikam go, zamiast zając się bólem z przeszłości.	Zrodzona ze strasznego bólu Obronna – powtarzam techniki przetrwania z dzieciństwa Lekliwa Raniąca naszą jedność Samolubna Wyrządzająca brak zaufania do mojego męża	Unikanie bólu z przeszłości Chronienie swoich uczuć Łączność emocjonalna bez intymności seksualnej Chwilowy spokój ważniejszy niż potrzeby mojego męża i moje zdrowie duchowe/malżeńskie.	
Różne obce osoby (molestowana przez sąsiada)	Postanowiłam, że już nigdy nie będę ofiarą. Skoro już i tak jestem brudna i zepsuta, to wykorzystam seks na swoją korzyść.	Postanowiłam, że już nigdy nie będę ofiarą. Skoro już i tak jestem brudna i zepsuta, to wykorzystam seks na swoją korzyść.	Stałam się rozwiąza. Wykorzystywałam seks jako potężne narzędzie do uzyskania tego, czego chcę. Do zemsty. Do zdobycia pracy i zarobienia pieniędzy – byłam nawet przez jakiś czas striptizerką.	Próba przejścia kontroli nad swoim życiem poprzez seks Manipulacyjna Niewrażliwa na innych Niebezpieczna Mściwa	Władza/kontrola nad swoim życiem Pieniądze Pozycja	
Fantazjowanie na temat seksu z nieletnimi	Zostałem wykorzystany i zadowolony z pornografią (nawet tą dziecięcą), kiedy miałem 12 lat.	Zostałem wykorzystany i zadowolony z pornografią (nawet tą dziecięcą), kiedy miałem 12 lat.	Pociągają mnie nieletni. Nigdy nie popeliłem nic złego, ale w gorzse dni oglądam pornografię dziecięcą i fantazjuję o seksie z nieletnią. Boję się, że pewnego dnia mogę zrealizować te fantazje. Boję się powiedzieć komuś o tym, żeby nie zostać osądzonym, więc się izoluję. Aby powstrzymać się przed skrzywdzeniem kogoś, zastanawiam się, czy samobójstwo nie byłoby lepszym wyjściem niż powiędzenie o tym innym, ryzykując odrzucenie. Czuję się samotny.	Lekliwa Pokazująca zagubienie Samotna Nienawisć do siebie samego Chroniąca siebie samego Pożądlwa Samobójcza Izolująca od innych	Bezpieczeństwo – bardziej boję się tego, co inni mogą o mnie pomyśleć, niż martwić o moje zdrowie mentalne i duchowe. To, co myślę o sobie, ważniejsze niż to, co Bóg mówi o mnie. Naprawdę cenię dzieci – nie uległem swojej pożądlwości i nie chcę tego zrobić.	

DODATEK D

LISTA UCZUĆ

Wypełniając kolumnę „Natura mojej reakcji” w arkuszu do obrachunku, korzystaj z tej listy słów opisujących uczucia, która ma ci pomóc określić swoje konkretne uczucia w danej sytuacji.

Zadowolony	Smutny	Zły	Zagubiony	Przestraszony	Słaby
bezpieczny	apatyczny	krytyczny	behradny	bezbronny	bez życia
czujący ulgę	beznadziejnie	mam dość	niewpewny	napięty	bezbronny
dumny	boli mnie	morderczy	niespokojny	nerwowy	behradny
energiczny	nieszczęśliwy	niecierpliwy	niezorganizowany	niekomfortowo	behradny
fantastycznie	niezadowolony	oburzony	oszalały	niewpewny	bezsilny
kompetentny	okropnie	pełen nienawiści	oszołomiony	niespokojny	bezużyteczny
optymistyczny	ponury	rozdrażniony	otępiąły	nieswój	chory
pełen nadziei	posępny	rozwścieczony	poruszony	onieśmielony	krucho
pewny siebie	przybity	sfrustrowany	rozkojarzony	osłupiały	nie nadają się
podekscytowany	przygnębiiony	urazony	skrępowany	prerażony	niewpewny
radosny	samotny	w furii	sparaliżowany	przestraszony	odrzucony
rozbawiony	straszenie	w złym humorze	w pułapce	roztrzęsiony	przytłoczony
silny	w kiepskim nastroju	wredny	zablokowany	samotny	straszenie
spokojny	zaniepokojony	wściekły	zaintrygowany	spanikowany	wątpliwy
szczęśliwy	zawiedziony	wzburzony	zakłopotany	zagrożony	winni
usatysfakcjonowany	zdezorientowany	zawiedziony	zaniepokojony	załękniony	wstyd
wdzięczny	zdołowany	zazdrosny	zaskoczony	zastraszony	wyciszony
wspaniale	zdruzgotany	zdeenerwowany	zbity z tropu	zatroškany	wyczerpany
zadowolony	zraniony	zirytowany	zdezorientowany	zawstydzony	zagrożony
zdrowy	zrezygnowany	złośliwy	zmartwiony	zdeenerwowany	zagubiony
zrelaksowany	zły	zniesmaczony		zmartwiony	zawstydzony
					zażenowany
					zniechęcony
					znudzony

„Albo czy nie wiecie, że niesprawiedliwi

Królestwa Bożego nie odziedziczą?

Nie łudźcie się! Ani wszetecznicy, ani bałwochwalcy

ani cudzołożnicy, ani rozpustnicy, ani męzołożnicy,

ani złodzieje, ani chciwcy, ani pijacy, ani oszczercy,

ani zdziery Królestwa Bożego nie odziedziczą.

A takimi niektórzy z was byli; aleście obmyci,

uświęceni, i usprawiedliwieni w imieniu Pana

Jezusa Chrystusa i w Duchu Boga naszego”.

1 Koryntian 6:9-11