

CZĘŚĆ DRUGA

PROCES ODZYSKIWANIA ZDROWIA

PRZEGLĄD ETAPÓW ZDROWIENIA

„Nie poddawaj się.” To najlepsza rada, jakiej mogę udzielić komuś, kto właśnie odkrył, że był ofiarą wykorzystania. Na początku drogi to najważniejsza rzecz. Jest wiele osób, które tę drogę przeszły, i także ty - jakkolwiek to zabrzmie w twoich uszach: banalnie, głupio, czy niedorzecznie - będziesz mogła żyć w o wiele mniejszym cierpieniu. I to nawet w nieodległej przyszłości. Zresztą, jeśli doszłaś aż dotąd, to już masz w sobie sporo dobrych rzeczy. Jesteś jedyną osobą władną powiedzieć sobie, że potrzeba ci przede wszystkim uzdrowienia. Nie poddawaj się znaczy: *nie porzucaj siebie*.

Na prowadzone przez Ellen warsztaty dla ofiar często trafiają kobiety z nadzieją, że zapłacą, zainwestują parę dni i wyjdą uzdrowione. Jedna z nich powiedziała później: „Myślałam, że z chwilą, gdy opowiem komuś o tym wszystkim, będzie koniec. Chciałam się wyleczyć i oczywiście miało to się odbyć w jeden wieczór.”

Żyjemy w czasach produktów niemal gotowych do spożycia, kuchenek mikrofalowych, automatycznych zmywarek i ekspresowego prania na sucho. Nauczyliśmy się więc spodziewać rezultatów natychmiast. Jednak głęboka przemiana wymaga dużo pracy i czasu.

Proces zdrowienia to kontinuum. Zaczyna się on od wykorzystania i uświadomienia sobie, że przeżyłaś, niosłaś je i wniosłaś w swoje życie dorosłe. Kończy się rozkwitem, kiedy zaczynasz dobrze prosperować pod każdym względem, a twoje życie nie jest już programowane przez to, co wydarzyło się w dzieciństwie. Pomiędzy tym rozgrywa się zawartość tej książki, czyli proces zdrowienia.

Jeszcze do niedawna ofiary musiały przechodzić tę drogę „na wycucie,” bez jakiegokolwiek wiarygodnej mapy. Owe kobiety były pionierami; to właśnie dokonane przez nie odważne akty uzdrowienia nauczyły nas najwięcej.

FAZY UZDRAWIANIA

Mimo, że ofiary muszą przejść zdecydowaną większość tych etapów, jednak nie zawsze przechodzą przez wszystkie. Parę z nich - faza trwania w pogotowiu, faza odzyskiwania wspomnień, faza konfrontacji z rodziną i faza wybaczenia - nie musi dotyczyć każdej wykorzystanej osoby.

Decyzja, by odzyskać zdrowie. Z chwilą, gdy zaczynasz widzieć destrukcyjny wpływ seksualnego wykorzystania na Ciebie i Twoje życie, musisz podjąć poważną decyzję o terapii. Głęboko sięgające uzdrowienie możliwe jest tylko wtedy, gdy wybierasz je i jesteś gotowa cała się zmienić.

Faza alarmowa. Początki i uczenie się radzenia sobie ze wspomnieniami i stłumionymi uczuciami, mogą zmienić twoje życie w istną trąbę powietrzną. Pamiętaj, że jest to tylko etap zdrowienia, a więc nie będzie trwał wiecznie. Skończy się.

Odzyskiwanie wspomnień. Wiele ofiar wykasowuje ze świadomości wszystkie wspomnienia dotyczące seksualnych nadużyć w dzieciństwie. Te, którym nie udaje się to w pełni, zwykle wypierają towarzyszące im wtedy uczucia. Odzyskiwanie, kawałek po kawałku, stłumionych wspomnień, to proces powracania pamięci, odczuć i uczuć.

Wychodzenie z zaprzeczeń. Ofiary zwykle nie ufają swoim postrzeżeniom. Uwierzenie, że do nadużyć doszło naprawdę, i uświadomienie sobie, jak bardzo Cię one spustoszyły, to jeden z najważniejszych etapów zdrowienia. Otwiera się żal.

Przełamywanie milczenia. Większość dorosłych ofiar utrzymywała w tajemnicy swoje wykorzystanie - przynajmniej w dzieciństwie. Opowiedzenie drugiej, przyjaznej ludzkiej istocie o wszystkim, co Ci wyrządzono, stanowi potężną siłę leczącą, zdolną zdjąć z Ciebie wstyd bycia ofiarą.

Przekazywanie winy oprawcy. Wykorzystane dzieci żyją z reguły w przekonaniu, że to ich wina. Dorosłe ofiary muszą zatem przenieść z powrotem całą winę tam, gdzie jest jej miejsce: na ramionach oprawcy.

Kontakt z dzieckiem wewnętrznym. Aby przeżyć, większość ofiar musiała stracić kontakt ze swoją podatnością na zranienie. Kontaktowanie się z wewnętrznym dzieckiem pomoże Ci znaleźć współczucie dla Ciebie samej, wyzwolić złość na oprawcę (oprawców) oraz zbudować bliskość z innymi ludźmi.

Budowanie zaufania do siebie samej. Najlepszym przewodnikiem w zdrowieniu jest Twój własny wewnętrzny głos, Twoje wycucie. Nauka zaufania do własnych postrzeżeń, uczuć i intuicji da Ci nowe podstawy do działania w świecie.

Faza opłakiwania, smutku i żałoby. I jako dzieci w chwili wykorzystania, i później, jako dorosłe osoby walczące z traumą o przetrwanie, większość ofiar nie czuje swoich strat. Odżałowywanie daje Ci szansę uhonorowania Twojego bólu, uwolnienia go z siebie i pójścia dalej.

Faza złości - kręgosłup uzdrawiania. Wściekłość to potężna i wyzwalająca siła. Niezależnie od tego, czy potrzebujesz dopiero skontaktować ze swoją złością, czy też masz jej w sobie wielki nadmiar, skierowanie jej prosto na oprawcę (oprawców) oraz tych, którzy Cię nie chronili, jest zasadniczym zwrotem w zdrowieniu.

Ujawnienie prawdy i konfrontacja. Bezpośrednia konfrontacja z oprawcą (oprawcami) i/lub rodziną nie są wskazane dla każdej ofiary, choć mogą okazać się potężnym, oczyszczającym narzędziem w zdrowieniu.

Przebaczenie? Przebaczenie oprawcy, choć niestety nadal jest powszechnie zalecanym aktem, NIE JEST istotną częścią procesu zdrowienia. Może nastąpić lub nie. Istotne jest, abyś Ty wybaczyła sobie.

Pielęgnowanie duchowości. Posiadanie poczucia, że jest przy Tobie Siła Wyższa, która cię kocha i wspiera, to prawdziwy skarb w procesie zdrowienia. Duchowość jest niezwykle i bardzo osobistym doświadczeniem. Możesz ją odnaleźć w twojej tradycji religijnej, w medytacji, w przyrodzie lub w twojej grupie wsparcia.

Rozwiązanie i pójdźcie dalej. W miarę jak wielokrotnego przechodzenia przez powyższe fazy, osiągasz coraz większą integralność. Stabilizują się twoje uczucia i spojrzenie na świat. Dochodzisz do ładu ze swoim oprawcą i członkami rodziny. Jeśli nie wymażesz swojej historii i nie przewiesz tego procesu, dokonasz głębokich i trwałych, pozytywnych zmian w sobie i swoim życiu. Znalazłszy rozwiązanie, będziesz mogła iść dalej i pracować także nad ulepszaniem świata.

Podaliśmy fazy zdrowienia w jakiejś kolejności, ale zapewne twoja będzie nieco inna. Rzadko przebiega to tak, że kończysz fazę pierwszą, a po niej przystępujesz do drugiej. Zdrowienie nie idzie linearnie. Jest raczej integralną częścią życia i wplata się w jego okoliczności. Oddają to słowa pewnej ofiary: „Nieważne, co mi się przydarza; dziś każdą rzecz mogę obrócić w moje ocalenie.”

Częstą metaforą zdrowienia jest spirala. Przechodzisz przez te same etapy wielokrotnie, za każdym razem jednak startujesz z wyższego poziomu i patrzysz z innej perspektywy. Poświęcasz rok, dwa lub więcej na intensywne dłubanie w dzieciństwie i radzenie sobie z retrospekcjami wykorzystania; po tym okresie następuje przerwa, kiedy skupiasz się bardziej na teraźniejszych sprawach. Po roku lub dłużej, zmiany jakie zaszły w twoim życiu - związek małżeński, narodziny dziecka, dyplom, lub sama wewnętrzna potrzeba - wydobywają na wierzch nowe, nie rozwiązane wspomnienia i uczucia, zapoczątkowując tym drugą, (a potem trzecią, czwartą, itd.) rundę zdrowienia. W każdym kolejnym cyklu twoja zdolność odczuwania, pamiętania i wprowadzania trwałych zmian jest dużo większa.

1. DECYZJA, BY ODZYSKAĆ ZDROWIE

Zaczynając tę drogę, przygotuj się, że najpierw stracisz wszystko. Zdrowienie jest niszczycielską siłą, dla której nie ma świętości i rzeczy nietykalnych. Gdy uwalnia się mój pierwotny, zablokowany ból, rozrywa na strzępy wszystko, co zbudowałam wcześniej z mojej słabości i niewiedzy. To gorzka ironia i niesprawiedliwość, że to tylko ja mogę i ja płacę cenę za życie w zaprzeczaniu i kłamstwie.

Elly Fuller

Podjęcie zdrowienia z traumy seksualnego wykorzystania w dzieciństwie, to decyzja potężna i afirmująca życie. To również zobowiązanie wobec ciebie samej, na które w pełni zasługujesz, jak każda z ofiar. Decyzja, by odzyskać zdrowie - by z osobistego wzrostu i rozwoju duchowego uczynić bezwzględny priorytet - wprawia w ruch leczące siły, które wniosą w twoje życie bogactwo wewnętrzne i głębię o jakiej nawet nie śniłaś. Musisz tę decyzję podjąć zawsze, nawet jeśli doznałaś już częściowej poprawy dzięki na przykład własnemu rozwojowi, trosce rodziny zastępczej, trosce stałego partnera lub męża, bądź satysfakcji z pracy, którą kochasz.

Pierwszy raz w życiu doceniam takie rzeczy, jak śpiew ptaków i kwiaty, jak dotyk słońca na własnej skórze - no wiesz, radość z tak prostych spraw. Mogę spokojnie czytać dobrą książkę. Mogę się wygrzewać na plaży. Nie pamiętam, bym kiedykolwiek wcześniej cieszyła się takimi rzeczami. Przebudziłam się duchowo. A gdyby to się nie zdarzyło, nadal żyłabym w uśpieniu, w hipnotycznym transie. Tak więc po raz pierwszy czuję się żywa. I wiem, że warto było się o to postarać.

Jestem tu i teraz. Moje myśli i uczucia nie krążą więcej w nierealnej przyszłości, ani nie są przykute do wspomnień. Jestem obecna w bieżącej chwili. Doświadczam każdej cząstki mojego ciała i życia; nie tracę i nie gubię niczego.

Zyskałam możliwość spojrzenia na siebie. Emocjonalnie jestem dużo bardziej otwarta. I tak wiele się nauczyłam! Zdrowienie nie jest złe. Zmieniasz się, stajesz się silniejsza. Nie wiem co dziś mogłoby mnie załamać, ale musiałoby to być coś naprawdę wielkiego. Jestem w końcu kimś kto przeżył to piekło.

U każdej ofiary decyzja o podjęciu leczenia wpływa z innych okoliczności życiowych. Młoda dziewczyna, która zeznaje przeciw ojcu na sprawie sądowej o molestowanie w dzieciństwie, może być skierowana na terapię przez sąd. Dwudziestopięcioletnia kobieta zaraz po ślubie stwierdza, że od tego momentu nie potrafi utrzymać bliskości z mężem, choć wcześniej nie miała z tym żadnego problemu. Trzydziestolatka, która zaczyna kompletnie odchodzić od zmysłów,

gdy wiek, w jakim zaczęła być molestowana, osiąga jej córeczka. Bądź starsza już osoba podejmuje decyzję o terapii wskutek przeżyć na pogrzebie jej seksualnego oprawcy.

Dla innych kobiet jest to moment „popękania blizn,” „rozlecenia się na kawałki” czy „dojścia do dna.” Pewna osoba nie mogła zwrócić się o pomoc nim nie trafiła do szpitala wskutek bulimii i anoreksji pokarmowej: „Przez całe lata starannie unikałam pójścia na terapię dla ofiar. Nie mogłam z nią ruszyć zanim nie rozłożyłam się tak, że bez niej nie mogłam już zupełnie ruszyć.” Decyzja o leczeniu nie zawsze jest wynikiem świadomego wyboru: „U mnie to była kompulsywna potrzeba. Myślę, że każdy człowiek ma potrzebę wzrastania i bycia kimś integralnym. Podejrzewam, że wszyscy odczuwamy przymus szukania ulgi od bólu.”

Bodźcem może okazać się też zwykły kontakt z drugim człowiekiem. Jedna z ofiar zdecydowała się po tym, jak przyjaciółka powiedziała jej: „Nie ufam ci już. Czuję, że nigdy nie mówisz mi całej prawdy. Nie wierzą ci moje uczucia, bo nigdy nie wiem, co robisz ze swoimi.” Słowa te wywołały u ofiary szok. Po pierwsze - to była prawda, i po drugie - osoba ta myślała, że postępuje właściwie ukrywając je. „Czułam się, jakby ta przyjaciółka wpadła mi do głowy i zobaczyła co naprawdę w niej mam. Nazwała to, co nieświadomie czułam przez całe życie. To wypchnęło mnie wreszcie na terapię.”

Jeszcze inna kobieta przełamała się w momencie, gdy jej młodsza siostra popełniła samobójstwo. „To nie ona sama się zabiła. Przypomniała mi się, co jej robiono. Musiałam w jakiś sposób udowodnić sobie, że to samo nie spotkało mnie. Na terapii złudzenia przysły.” Jedna z ofiar znalazła motywację dzięki zajęciom na uczelni:

Miałam dwadzieścia lat. Na ćwiczeniach z psychologii wzięłam sobie projekt dotyczący skutków u ofiar kazirodztwa. Rety! Przecież nikt normalny nie wybrałby sobie takiego tematu... Ale to coś napierało na mnie od środka. W trakcie pisania zapragnęłam unicestwić dziadka. Zanim skończyłam, chciałam go wykastrować. Myślałam, że dokończenie pisania uwolni mnie z tego horroru, ale moje uczucia wybuchały się i rozrywały mnie na każdym kroku. Nim zdążyłam przedstawić mój projekt na zajęciach, rozpadłam się na kawałki. Zaczęłam zastanawiać się nad terapią i po kilku dniach znalazłam sobie dobrą terapeutkę.

Pewna siostra zakonna, Karmelitanka, zdecydowała się wskutek potrzeby wyjaśnienia sobie jej prawdziwych motywów przywdziania habitu:

„Uwielbiałam mój zakon, ale nie do końca ufałam mojemu wyborowi. Czułam, że zanim nie przepracuję przeżytego kazirodztwa, nie będę wiedziała, czy wybrałam drogę kontemplacji i życia religijnego ze zdrowych pobudek, czy dla zatuszowania prawdy i bólu. Chciałam mieć pewność, że cokolwiek wybiorę, wybiorę ze słusznego powodu.”

Nie jest to jednak łatwe.

Mimo, że leczenie zawsze warto podjąć, nie jest ono wcale łatwe. Praca nad tym, co wiąże się z wykorzystaniem, zmusi cię do postawienia pytań, których nigdy nie zamierzałaś postawić i da ci na nie odpowiedzi, jakich nigdy się nie spodziewałaś. Z chwilą, gdy na serio zaangażujesz się w zdrowienie, twoje życie nigdy już nie będzie takie samo.

Moją terapeutkę nie stać na kłamstwo. Powiedziała mi: „Nie mogę ci dać żadnych gwarancji. Nie wiem czy poczujesz się lepiej, jak mi opowiesz. Bo możliwe, że poczujesz się o wiele gorzej.” Nie było mi łatwo zdecydować się na ten skok i machnąć ręką na to, w jaką stronę pójdzie pierwszy skutek. Jednak najważniejsza była decyzja, że cała w to wskakuję.

Rezygnowałam z siebie bardzo żywotnej, osoby upartej i polegającej tylko na sobie. Te ujemne aspekty mojej osobowości dawały mi niemało korzyści. I nie chciałam ich tracić. Być może nie była to najlepsza strategia radzenia sobie, ale działała jeszcze i przywykłam do niej. Tymczasem miałam stać się skrajnie podatna na zranienie i ogołocona, by zyskać w sobie miejsce na tę tworzącą się od nowa osobę. Jak straszna będzie pustka, gdy pozbędę się dotychczasowej siebie? Czułam się jak odzierany ze skóry mięsień, który mimo to musi ciągle wprawiać mnie w ruch.

))))))))) p. 68

Możesz mieć wątpliwości, czy opłaca się podjąć to ryzyko. Przytoczę proste słowa jednej z uleczonych ofiar: „Podjęcie tego ryzyka, cóż... to był dla mnie najbardziej obiecujący wybór.”

Decyzja o zdrowieniu często sieje spustoszenie w małżeństwach i związkach intymnych, w relacjach z rodzicami i innymi krewnymi, a nieraz i z dziećmi. Ofiara może mieć trudności z funkcjonowaniem, chodzeniem do pracy, nauką, myśleniem, uśmieczeniem i wypełnianiem zadań. Może jej nawet być trudno spać, jeść czy powstrzymać płacz.

Gdybym wiedziała, że to jest w stanie tak strasznie boleć czy smucić, pewnie nie odważyłabym się nigdy. Ale jednocześnie nie możesz się już cofnąć. Nie wymażesz ze świadomości tego, co tam dotarło. Tyle lat nie czułam cierpienia wcale; nie wyrobiłam sobie mechanizmów przeżywania bólu. Co innego z unikaniem bólu - w tym byłam świetna! Tak więc było to naprawdę ciężkie.

Wczesne fazy zdrowienia są czasami tak silnie naznaczone kryzysem, że ofiarom trudno przyjąć do wiadomości, że w ogóle dokonały tego wyboru. Kiedy Laura przypominała sobie swoje wykorzystanie i zadzwoniła do terapeutki, to był jej moment wyboru. Lecz ona sama wcale tego nie czuła:

Przez długi czas czułam się ofiarą, ale ofiarą procesu zdrowienia. Ja miałabym się zdecydować na coś tak strasznego? W żaden sposób! Jako coś, co *mi* zrobiono odbierałam przypomnienie sobie kazirodztwa, a nie je samo. Z odkrytymi wspomnieniami było tak „jak z tymi jednorazowymi pelerynami z folii. Są upakowane w

kwadrat 5 x 5 cm, ale jak je raz wyjmiesz, już nigdy ich tak nie złożysz z powrotem. Wszystko to wymknęło mi się spod kontroli. Czułam się jak wessana przez trąbę powietrzną.

W życiu nieraz bywa, że podejmujemy ważne decyzje, nie wiedząc w co się pakujemy. Zdrowienie z seksualnego wykorzystania jest jedną z nich:

Mimo, że nieraz chcę wciągać się w najczarniejszy kąt i zakryć przed rzeczywistością, i mimo, że kiedy indziej chcę zrezygnować kompletnie - prę do przodu. Nie wiem dokąd zaprowadzi mnie to „zdrowienie.” Żyję nadzieją innych ludzi, którzy to przeszli. Żyję ich wiarą, że życie stanie się potem lepsze. Nadal mam wątpliwości czy warto tak się męczyć, ale idę. I wtedy jest to zdrowienie.

Decyzja o uzdrowieniu jest przerażająca także z tego powodu, że oznacza otwarcie się na nadzieję. Dla większości ofiar nadzieja wiąże się z zawodem - zawsze przecież niosła rozczarowanie.

Chociaż powiedzenie samej sobie „tak” istotnie może przerażać, niesie jednocześnie olbrzymią ulgę, gdyż wreszcie zatrzymujesz się i stajesz twarzą w twarz przed własnymi demonami. W takim spojrzeniu sobie w twarz, w takim terrorze ujrzenia własnego odbicia, jest jakaś niesłychanie uwalniająca siła. Jest też komfort, jaki daje świadomość, że niczego już nie będziesz musiała udawać ani taić, i że zrobisz wszystko, co w twojej mocy, by ocalać. „Wiem, że zawsze, gdy akceptuję moją przeszłość i szanuję to, gdzie jestem obecnie, daję sobie przyszłość” - wyznała jedna z ofiar.

Absolutnie każdy zasługuje na uzdrowienie

Obok wymienionych wyżej trudności, niektóre kobiety stają przed dodatkowymi okolicznościami, które powstrzymują je przed nazwaniem doznanych nadużyć seksualnych kazirodztwem lub wykorzystaniem i od podjęcia leczenia. Mogą to być: wiek, przynależność rasowa, tradycja religijna i inne czynniki wpływające.

„Wykorzystają to przeciw nam:” historia Rachel Bat Or

Rachel Bat Or ma czterdzieści jeden lat i mieszka w Oakland, w Kalifornii. Pracuje pomagając ofiarom kazirodztwa odzyskać zdolność i siłę do harmonijnego życia. Przyszła na świat w rodzinie żydowskiej, jej oboje rodzice byli Żydami. W dzieciństwie była wykorzystywana seksualnie przez wszystkich czworo domowników: matkę, ojca, brata i dziadka. Dziś jest lesbijką. Dzięki drodze jaką sama przeszła zdrowiejąc i dzięki pracy z innymi ofiarami, Rachel dostrzega też silny opór, jaki wiele osób pochodzenia żydowskiego ma przed ujawnieniem swojego wykorzystania, a co za tym idzie - przed podjęciem decyzji o zdrowieniu.

Wobec tego, co przeszli nasi rodzice - nędzą, tułaczką i uchodzeniem przed prześladowaniami antysemitkami - to, czego doznajemy w dzieciństwie w naszych domach jest wyciszane. Bo skoro mamy dach nad głową, ubranie i jedzenie, to nic, co nam się przydarza, nie może być tak straszne jak życie wśród szczurów, w skrajnej nędzy i rozłace, którą często trzeba było znieść, by dostać się do Ameryki. Więc bez względu na to, jak koszmarnie czujemy się ze swoim wykorzystaniem, nie możemy się głośno poskarżyć, gdyż nasi rodzice „mieli gorzej.”

Poza tym mamy stereotyp, że Żydówki są hałaśliwe i gruboskórne, podczas gdy ich mężczyźni - delikatni i pracowici. W ten sposób nauczyliśmy się czuć winne wobec nich i litować się nad nimi, a sobie dokopywać. Więc jeśli nasi mężczyźni - np. ojcowie i bracia - wykorzystują nas, nie czujemy natychmiastowej złości, bo przecież tak pięknie egzaltują się naszą religią i kulturą.

I wreszcie jest ten mit, że mężczyźni-Żydzi nie bywają alkoholikami ani nie maltretują kobiet. Więc jeśli w jakiejś rodzinie to się dzieje, nie można się do tego przyznać.

Kolejna rzecz to: „Co powiedzą sąsiedzi? Przecież jesteśmy Żydami.” Ponieważ musimy bronić naszej religii przed krytyką z zewnątrz, ignorujemy to, co dzieje się w naszych rodzinach. Bo jeśli w naszych domach są problemy, rzuca to cień na całą naszą wiarę i kulturę, a nie na tę czy inną rodzinę. I to nie jest mit.

Na koniec jeszcze jedno - sprawia, że jesteśmy w kłopotliwej sytuacji. To nasza dychotomia: my - oni. Jeśli już mówimy komuś o tym, co się nam przydarzyło w dzieciństwie, mówimy to najczęściej „im” - ludziom, którzy nie są Żydami i którzy, nie należąc do naszej rodziny, mogą jej nie uszanować. W ten sposób tracimy poczucie bezpieczeństwa jako „my”, tzn. naród czy społeczność. Trudno jest „nam” iść z tym do „nich.” Możemy zapewne wyćwiczyć w sobie odwagę, ale tracąc zyski z bycia „nami.”

„Nigdy nie jest za późno:” historia Barbary Hamilton

Barbara Hamilton ma sześćdziesiąt pięć lat. W dzieciństwie była molestowana przez ojca. Dorosła, wyszła za mąż i wychowywała sześcioro dzieci. Obecnie ma wnuki i prawnuki. Od kilku lat, od kiedy zaczęła mówić o swoim wykorzystaniu, wie także, że ofiarami są jej dzieci i wnuki, molestowane albo przez jej ojca, albo przez innych oprawców. Barbara mówi o tym, jakie trudności z podjęciem decyzji o leczeniu mają osoby w starszym wieku.

W starszym wieku, zwłaszcza gdy jesteś kobietą, zewsząd musisz radzić sobie z odtrąceniem. Dewaluuje cię społeczeństwo, a jako ofiara od razu to chwytaś. Od razu wiąże cię to z takim rodzajem izolacji. U mnie siedziało to schowane przez te wszystkie lata, kiedy wychowywała dzieci. Ale kiedy potem stawiałam się coraz bardziej samotna i jak na moje życie nakładało się poczucie zagrożenia tym, że jestem starszą kobietą, tamto wypłynęło. Zdałam sobie sprawę, że nigdy nie uporałam się z moim kazirodztwem. Zachowałam jedynie wiedzę, że ono było, ale tak naprawdę nawet nie dotknęłam tego tematu. Miałam za sobą ponad pięćdziesiąt lat spychania go.

Nie czekaj. Nie czekaj, bo to nie odejdzie samo. Zawsze powraca i z wiekiem staje się coraz trudniejsze.

Jednakże i starsi ludzie zasługują na uzdrowienie. Są zapewne tysiące takich jak ja, która żyją z tym garbem. I chociaż wszystkie książki adresowane są do kobiet młodych, nie myśl, że kiedykolwiek możesz być zbyt stara. Możesz być niepełna i dlatego może to wydawać się zbyt trudne. Nie będziesz miała takich doświadczeń w zdrowieniu jak młode osoby. W twoim wieku prawdopodobnie nie masz już szans na konfrontację ze swoim oprawcą. Mimo to warto. Ja teraz czuję się o niebo lepiej.

Pomimo horroru, pomimo tragedii, pomimo tygodni bezsennych nocy, wreszcie jestem żywa. Niczego nie udaję. Czuję się prawdziwa. Nie gram w zagadki. Za nic nie wrócę do poprzedniego życia. Jestem całkiem inną kobietą. Jestem w tym punkcie w jakim jestem i to ja się to tego przyczyniłam. *Wiem*, że jestem odważna. Odkryłam w sobie siłę, by stanąć oko w oko z problemem. Nigdy nie jest za późno. Przypomnij sobie, co w wieku dziewięćdziesięciu pięciu lat robiła babcia Moses. Nadal więc jest nadzieja.

To jest jak przejście z czarno białej rzeczywistości w świat kolorów, gdy przedtem nawet nie zdawałaś sobie sprawy, że żyjesz w świecie bez barw. Wszystkie myślałyśmy, że czarno białe jest super, tak jak super wydawały się nam wszystkie tamte lata. Pamiętasz, jak pierwszy raz zobaczyłaś kolorowy film? Jak pierwszy raz włożyłaś trójwymiarowe okulary? Ostatecznie przechodzisz tam, gdzie życie płynie w technikolorze, więc warto.

Jeśli mówisz: „Dlaczego mam się tym zajmować? Aż dotąd sobie radziłam,” odpowiem ci: „Wcale sobie nie radziłaś. Nie żyłaś nawet małą częścią siebie. Stłumiłaś w sobie artystkę. Stłumiłaś wszelkie formy wyrażania siebie; musi ono odżyć - w twoim interesie i innych. Dlaczego nie miałabyś dać sobie szansy?

2. FAZA ALARMOWA

P: Powiedz mi, czy z początku twoje zdrowienie miało cechy obsesji?

O: Żartujesz!? Stale. Jak jechałam na pięciodniowy warsztat terapeutyczny na temat kazirodztwa, to nocami jeszcze czytałam Michelle Morris: *Czy mam umrzeć aby doznać przebudzenia?*

Faza alarmowa wygląda tak: Rano zbierasz się do pracy i jeszcze w domu spadasz ze schodów. Masz pecha, bo łamiesz nogę. Gdy mąż chce zawieźć cię do szpitala, wylatuje z waszym autem w powietrze. Wleczesz się z powrotem by wezwać ambulans i stwierdzasz, że zatrasnęłaś się wewnątrz, bez klucza. Gdy zjawia się straż, by sforsować drzwi i cię wydostać, następuje nagłe trzęsienie ziemi i cały twój dom, wraz z mężem, twoją złamaną nogą, ambulansem i wozem strażackim znika w rozwierającej się czeluści.

W fazie alarmowej dla wielu ofiar wykorzystanie seksualne jest jedyną rzeczą, o której są w stanie myśleć. Łapię się na tym, że obsesyjnie rozmawiasz o kazirodztwie z każdym, kto tylko chce słuchać. W twoim życiu następuje spiętrzenie kryzysów i kładzie cię na łopatki. W sposób niekontrolowany wybuchają w tobie kolejne retrospekcje, zdarza ci się płakać całymi dniami lub nie masz siły zwlec się do pracy. Noc za nocą może ci śnić się oprawca, aż w końcu boisz się iść wieczorem do łóżka:

Kompletnie straciłam kontrolę. Nie mogłam jeść. Nie spałam. Trzymałam się jakoś jeszcze pracy w firmie. Ale bałam się być w domu sama. Wychodziłam nocami i kryłam się gdzieś za kontenerem lub czymś. W głowie kłębiły mi się fantazje każdego typu. Słyszałam zgrzyt suwaka od spodni ojca i brzęk rozpinanej klamry od pasa. Potem widziałam całą tę moją krew. Wzdrygało mnie. Nie kąpałam się przez miesiąc, tak bardzo bałam się znów wejść pod prysznic.

Pojawienie się totalnej obsesji na punkcie kazirodztwa jest częstsze u tych u ofiar, które całkiem wymazały z pamięci swoje wykorzystanie. Gdy Laura pierwszy raz odkryła je u siebie, sam szok wystarczył, by przez kilka miesięcy zafiksować ją na tym temacie:

„Choć miałam bardzo mało wspomnień z dzieciństwa, wystarczyły mi one do zbudowania obrazu sielanki, w który wierzyłam i mogłam się nim szczycić. Teraz moja idylla rozpadała się. Wprawdzie nie przekreślało to dobrych zdarzeń, które mnie spotkały, ale tym strasliwiej wyglądał fakt, że byłam równocześnie wykorzystywana.

Przelamywanie się przez labirynty negacji i moje próby nałożenia nowo odkrywanej rzeczywistości na rozpadający się szkielet starej, wystarczyły by katapultować mnie w totalny kryzys. Czułam, że skradziono mi cały dotychczasowy fundament. Bo jeśli coś tak potwornego mogło się dziać, a ja wcale nie pamiętałam, to i wszystkie moje inne wyobrażenia o życiu i moim miejscu w nim stawały teraz przynajmniej pod znakiem zapytania.

Dla Laury przypomnienie sobie wykorzystania było istnym trzęsieniem ziemi. Kobiety nieraz opisują wczesne etapy swojego zdrowienia, porównując je do klęsk żywiołowych: „Czułam się jakby wessała mnie trąba powietrzna.” „Zagarnęła mnie gigantyczna lawina.” „To było jak wybuch wulkanu.”

Czułam się w strzępach, jak po wybuchu. Stojąc, patrzyłam na podłogę, gdzie rozsiane były moje szczątki. Musiałam chodzić i zbierać je. Obsesyjnie składałam jedną do drugiej tak, by pasowały. Oglądałam każdy swój kawałek i mówiłam: „O, ten pasuje tutaj.” Albo „Nie, to ma iść gdzieś indziej. Ale gdzie?” Musiałam szukać, aż

odkrył się macierzysty fragment. Zbierałam odłamki mojego życia, robiąc selekcję: „Czy będę chciała to sobie zatrzymać? Na co mi się to może przydać? I kiedy skończy się ten rozdzierający ból?”

Faza alarmowa nie jest czymś, co ty sobie wybierasz. Ona wybiera ciebie, a ty musisz ją przejść do końca i znaleźć się po drugiej stronie. Nie możesz jej zignorować, ani utknąć w połowie. Jak zauważyła jedna z ofiar: „Z tym jest tak, jak z poznaniem nowego słowa. Przez kolejne dni nagle widzisz je wszędzie, w każdym czytanim napisie. A wcześniej nie zauważałaś go nigdzie.”

Faza alarmowa: historia Catherine

Catherine pierwszy raz zmierzyła się z faktem swojego wykorzystania dzięki terapii grupowej dla ko-alkoholiczek. Zadzwoiła do swojej terapeutki indywidualnej: „Muszę się z tobą spotkać, bo odkryłam, że jestem ofiarą kazirodu.”

Trzy miesiące później Catherine rzuciła pracę. Miała w niej szefa, który ją ranił i nadużywał werbalnie, więc postanowiła: „Muszę wyeliminować każdy zbędny stres. Odchodzę.”

W tym momencie faza alarmowa wdarła się w jej życie z pełną siłą: „Nie miałam już tylu codziennych zadań ani też odpowiedzialności za ludzi. I dopiero w warunkach takiego „przełuznienia” mogła wyłączyć się na wierzch cała moja rozpacz. W sposób niekontrolowany porwała mnie powódź smutku. Rzuciłam wszystkie inne zajęcia w moim życiu. Na ścianach dużego pokoju widziałam dwumetrowe litery: „KAZIRODZTWO!” Co rano po obudzeniu miałam je przed oczami. To słowo odcisnęło mi się w głowie tak mocno, że bałam się, iż każdy kto spojrzy, od razu wie, że jestem ofiarą. Myślałam, że na taką wyglądam. Byłam pewna, że teraz się wyda, dlaczego jestem w życiu taką kaleką. Żyłam ciągłym lękiem przed powiedzeniem komukolwiek na jaką terapię chodzę - tak strasznie było mi wstyd.”

Catherine odsunęła się także od dotychczasowych znajomych: „Nie miałam siły zajmować się innymi ludźmi i ich problemami. Czułam się wydrenowana z rezerw do sucha. Odstawiłam jałowe spotkania towarzyskie i zaczęłam polegać na ludziach, którzy byli naprawdę przyjaciółmi i mogłam im mówić o mojej terapii i o wszystkim, co odkrywam. Do osób, z którymi jeździłam na rolkach czy szłam na imprezę, przestałam nawet dzwonić.”

Catherine, kompletnie wydrenowana, spała od dziesięciu do dwunastu godzin na dobę. „Przez długi czas, idąc spać martwiłam się jedynie o to, żeby mieć siłę zwlec się jutro z łóżka.”

Podejmowała też pewne działania ratunkowe, by zadbać o siebie w tym wczesnym okresie:

„Musiałam znaleźć ludzi, którzy byliby skłonni posiedzieć ze mną bez względu na to, jak paskudnie akurat się czuję. Jedną z moich przyjaciółek była maltretowana w dzieciństwie; ona mnie rozumiała. Jeśli wpadłam w straszny dół, mogłam zadzwonić do niej, a ona pozwalała mi przyjechać do siebie i choćby tylko usiąść z chrupkami przed telewizorem, jeśli nie miałam siły nic mówić. Dla niej było w porządku, że jestem i czuję się koszmarnie. Wiedziała, co się ze mną dzieje, ale mówiłyśmy o tym tylko wtedy, gdy ja zaczęłam. Musiałam też znaleźć sobie bezpieczne miejsce, gdzie mogłabym być sama. Chodziłam na długie spacery do lasu. Jeździłam rowerem na pięćdziesięciokilometrowe wycieczki. Dużo czasu spędzałam na dworze, sama ze sobą. Tam było znacznie bezpieczniej niż w domu, gdzie ktoś mógłby czegoś ode mnie zechcieć.”

Nadszarpnięte zostało też zaufanie Catherine do samej siebie. Podobnie jak wiele ofiar, zaznała ona silnej dezorientacji, jeśli chodzi o zwykłą ludzką sprawczość: Najdziwniejsze było odkrycie, że muszę od nowa próbować rzeczy, które wcześniej umiałam. Potrzebowałam ciągle udowadniać sobie, że potrafię iść po zakupy *i jednocześnie* być ofiarą kazirodu, prowadzić samochód *i jednocześnie* być ofiarą kazirodu. Musiałam dać sobie czas na obserwację: „Tak, teraz wiem, że byłam wykorzystana, a jednak nadal żyję, nadal dbam o mieszkanie i moje koty nadal mnie lubią.” Na zewnątrz wyglądałam tak samo, lecz w środku czułam się jak zbite naczynie. Przez ponad rok tkwiłam w wewnętrznej pustce, jaka się we mnie otworzyła, a przez głowę przelatywały mi retrospekcje i trząsł mnie powracający szloch.”

Ważną „linią ratunkową” w fazie alarmowej był kontakt Catherine z terapeutką: „Ze stanów totalnego odcięcia się, w jakie popadałam, wyrwały mnie numery telefonu do terapeutki, jakie rozmieszczałam wszędzie w domu. Miałam ten numer w łazience na lustrze, i w obu notesach, i powklejany na kartkach ważnych książek, które czytałam. W końcu wrył mi się głęboko w pamięć, więc w każdej chwili mogłam wstać i zadzwonić do niej. I nieraz samo nagranie się na sekretarkę - sam fakt, że byłam zdolna zostawić jej wiadomość moim głosem, moim prawdziwym, łamiącym się i płaczącym głosem i prosić o szybki telefon, przywracało mi świadomość, że mogę wyjść do ludzi i dostać wsparcie. Przypominało mi, że istnieje coś więcej, niż tylko mój ból i depresja - że tam, na drugim końcu drutu jest ktoś, kto mnie rozumie i wie, co przechodzę. Wiedziałam zawsze, że do mnie oddzwoni i mogłam jakoś dotrzeć do tego czasu.”

Trzeba było wielu miesięcy, żeby ten stan nieco zelżał: „Po kilkunastu miesiącach coś drgnęło” - wspomina Catherine. „Mogłam nieco podnieść głowę i zauważyć, że zmieniała się pora roku. Zaczęło do mnie docierać, że choć jestem ofiarą kazirodu, to mogę dalej żyć. Zapragnęłam odzyskać pewne rzeczy, które porzuciłam wcześniej. Mogłam zacząć chodzić na terapię raz w tygodniu, a nie dwa lub trzy, i rozmyślać o kazirodztwie przez dwie godziny dziennie, a nie przez osiem. Miałam jakiś wybór. Mogłam wreszcie oderwać się od myślenia o tym przez cały czas. Była to nieopisana ulga.”

Jak przetrwać fazę alarmową

Ważne jest, aby pamiętać, że faza alarmowa jest naturalnym etapem w procesie zdrowienia i z pewnością się zakończy. To, co cię tak przeraża, to natura kryzysu; dopóki tkwisz w kryzysie, nie możesz dostrzec nic poza nim. Ale nadejdzie czas, kiedy przestaniesz myśleć o wykorzystaniu seksualnym 24 godziny na dobę, przy jedzeniu i we śnie. Jednak czas ten nie przyjdzie ani chwilę wcześniej, przed końcem fazy alarmowej.

- **Nie próbuj się ranić ani zabijać.** Zasługujesz na to, by żyć. Jeśli ogarnie cię pragnienie śmierci lub

autodestrukcji, sięgaj po wsparcie. (I czytaj podrozdziały: „Nie zabijaj siebie” p. 212 oraz „Powody, dla których warto się nie zabić” p. 436)

- **Pamiętaj, że wcale nie zwariowałaś.** To, przez co teraz przechodzisz, jest rozpoznaną i uznaną częścią procesu zdrowienia. (Jeśli wpadniesz w panikę, czytaj podrozdział: „Panika” p.211)
- **Znajdź osoby, którym możesz mówić.** Nie pozwalaj sobie zostać z tym sama.
- **Znajdź właściwą profesjonalną pomoc.** (Jeśli nie wiesz gdzie, zajrzyj do podrozdziału „Terapia” p.321)
- **Zaakceptuj swoją obsesję.** (Nie pogarszaj sytuacji nienawiścią do siebie za swój stan.)
- **Rób dla siebie jak najwięcej dobrego.** (Zajrzyj do: „Troska o siebie - piknik z pluszowym misiem” p.197)
- **Rzuć wszystko, co nie jest absolutnie konieczne.** Odciąż się z napięć gdzie tylko możesz. Porzuć wszystkie osoby, które nie dają ci wsparcia, wszystkie jałowe zajęcia. Daj sobie luz w pracy, znajdź dodatkową pomoc do dzieci.
- **Stwórz sobie w domu bezpieczną przestrzeń.** Potrzeba ci przynajmniej jednego kąta, gdzie będziesz mogła czuć się bezpiecznie. (Zajrzyj do porad w: „Bezpieczne miejsce” p.244)
- **Powstrzymaj się od narkotyków i alkoholu.** Znieczulanie się i sztuczne zmienianie nastroju jedynie przedłuża kryzys.
- **Wydostań się z traumatyzujących okoliczności.** Unikaj sytuacji wykorzystania. Jeśli nadal przebywasz w zagrażającym ci otoczeniu, porzuć je. (Jeśli tkwisz w destrukcyjnym związku, zajrzyj do: „Jak rozpoznać niszczący związek” p. 244)
- **Weź na wstrzymanie i przeczekuj.** W fazie alarmowej zdolność do przytomnych decyzji jest mocno ograniczona. Poza sytuacją, gdy musisz wyrwać się z traumatyzującego otoczenia, niczego więc nie zmieniaj. To najmniej odpowiedni czas na ważne przemeblowania w życiu.
- **Przypominaj sobie, że jesteś dzielna.** Jest to okres napawający lękiem, pełen trudności i huśtawek. Ty masz jedynie go przetrwać.
- **Pamiętaj, by oddychać.** Pozostawaj w jak najlepszym kontakcie ze swoim ciałem. (Patrz: „Ćwiczenia na kontakt z ciałem” p. 224)
- **Znajdź wiarę w Siłę Większą od ciebie samej.** Pielęgnowanie duchowości da ci inspirację i siłę.
- **Pamiętaj, że „to także minie.”** Jutro, za tydzień, za rok, twoje doświadczenia, samopoczucie i stan będą inne niż dziś. (Zwróć uwagę zwłaszcza na podrozdział: „Dlaczego było warto” p. 179)

Uzdrowiające kryzysy w czasie

Chociaż po fazie alarmowej nie będziesz już doświadczać tak silnej intensywności kryzysu, będziesz zapewne przechodzić jeszcze niejeden okres, w którym zdrowienie wyda ci się męczarnią. Mimo to, nazywamy te kryzysy uzdrawiającymi, gdyż dają sposobność do głębokiej przemiany i wzrostu.

Dla części kobiet, tych które doznały szczególnie wiele traumy, faza alarmowa trwa kilka lat z krótkimi tylko przerwami w intensywności. Chociaż ofiary te nieraz dokonują w tym czasie wspaniałych zmian w swoim życiu, nadal przez większość czasu nachodzi je pragnienie śmierci i samozniszczenia lub obsesja na temat kazirodztwa. Jeśli właśnie tak dzieje się w twoim przypadku, zapewnij sobie maksymalne wsparcie i pamiętaj, że stan ten nie będzie trwał wiecznie.

CO MI DAWAŁO NADZIEJE

„Miałam taki obraz, wizję, że zbliżam się do końca tunelu - że wychylam się i widzę nad sobą niebo. Że następnie stoję na wąskim stopieńku, niczego się nie trzymając, i zachowuję równowagę. Że rozpościeram ręce jak skrzydła i wzalutuję w przestwór.”

„Byłam zakonnicą w klasztorze kontemplacyjnym, dlatego już wcześniej wiedziałam, że przemiana wymaga dużo czasu. Oddałam się duchem życiu wewnętrznemu. Wiedziałam, że proces oczyszczania się i stawania się świętą - proces poznawania Boga - jest bardzo powolny. Czułam, jak dzień po dniu, krok po kroku, zbliżam się do Niego. I to samo doświadczenie przełożyłam sobie na zdrowienie z kazirodztwa. Po prostu ufałam wszystkiemu, co się ze mną wyprawiało i czułam, że jest w tym jakiś ukryty, bardzo głęboki rozwój.”

„Kiedy czułam, że jestem już bliska zwariowania i kliniki psychiatrycznej, nadzieję dawało mi to, co bez końca powtarzała mi moja terapeutka: 'To jest część procesu zdrowienia.' Kiedy nie miałam się już czego uchwycić, trzymałam się tych jej słów: 'To, przez co przechodzisz, jest rozpoznaną, ważną fazą przemiany.'”

„Dużo nadziei dawała mi przyjaciółka. Partycja miała dar przywracania mi chęci życia poprzez rozmowę. Powtarzała mi najwspanialsze słowa, jakimi można opisać pełnię życia i jakich nigdy od nikogo nie słyszałam. Nawet gdy wątpiłam w to, że się podniosę i że ona mnie kocha, wierzyłam jej, gdyż kochałam ją i zależało mi na niej.”

„Bardzo umacnia mnie moja siostra, Kiedy widzę jak dzielnie ona się zмага, a przeszła dużo gorszy, wręcz nazistowski horror, łatwiej mi przebrnąć przez mój. To zadziwiające widzieć, jak ludzie, którzy przeszli jeszcze cięższe piekło, nadal chcą żyć.”

„Mnóstwo inspiracji czerpię z książek o zdrowieniu. Dzięki tej literaturze ciągle na nowo zakochuję się w pięknie i sile ludzkiego ducha.”

„Kiedy się dowiedziałam, że jedna z nas, ofiar, od siedmiu lat jest w harmonijnym i szczęśliwym związku, moja nadzieja rozbłysła na nowo.”

„Moja własna siła wewnętrzna daje mi nadzieję. To wszystko.”

„Muzyka religijna. W tym pieśni gospels. Na przykład Nina Simone: 'Ooooch, maleńka, wszystko już pójdzie łatwiej. Ooooch, dziecino, wszystko się rozjaśni.' Czy też: 'Potrzeba bycia sobą' - Esther Satterfield.”

3. ODZYSKIWANIE WSPOMNIEŃ

Spojrzałam z bliska w oczy moim wspomnieniom i poczułam na sobie ich oddech. Nie mogą mnie więcej zranić.

U każdej z ofiar sposób odzyskiwania wspomnień i doświadczanie ich przebiega inaczej. Wiele kobiet przez cały czas pamiętało swoje wykorzystanie. Choć mogą minimalizować jego wagę, zaprzeczać wpływowi na życie lub całkiem odłączyć uczucia, nigdy nie straciły kontaktu pamięciowego z samymi faktami. Ilustruje to wypowiedź jednej z ofiar: „Mogłam jak katarynka wyszczeekać wszystkie fakty z mojego kazirodztwa, jakby to była lista zakupów, ale pamiętanie lęku, zagrożenia i bólu to zupełnie odrębna sprawa.”

Pamięć innej z ofiar była selektywna lub częściowa. Znała ona niektóre okoliczności, a niektórych nie: Zawsze wiedziałam, że nasza relacja jest skażona. Pierwszy raz usłyszałam słowo „kazirodztwo” w wieku siedemnastu lat. Nie wiedziałam nawet, że to się jakoś nazywa. Zawsze pamiętam, że ojciec całował mnie głęboko i obmacywał moje piersi, gdy tylko zaczęły rosnąć. Powiedziałam swoje terapeutce: „Pamiętam każdy nieszczęsny szczegół, wszystko, co mi robił.” Zdawało mi się, że to tak wiele, iż w żaden sposób nie może być więcej. Właściwie nie pamiętałam z naszych kontaktów nic innego, *tylko* wykorzystanie. Lecz przecież nie pamiętałam, że byłam przez niego zgwałcona, chociaż wiedziałam, że musiałam być. Kategorycznie upierałam się przy terapeutce: „Nie chcę pamiętać gwałtu.” Przez kilka miesięcy zajmowałyśmy się tym moim uporem i odmową pamiętania. A mimo to wiedziałam, że ojciec był pierwszym facetem, który miał mnie do końca.

Są ofiary pamiętające fizyczne lub emocjonalne nadużycia, lecz nie napastowanie seksualne. Inne pamiętają tylko kontekst, w którym odbywało się to wykorzystanie, ale nie same fizyczne ataki.¹ Jeszcze inne pamiętają tylko fragmenty całych scen - np. to, że siedziały na łóżku straszliwie łkając, ale nie miały pojęcia z jakiego powodu. Są też takie osoby, które nie zachowały żadnych wspomnień doznanych nadużyć aż do momentu gdy retrospekcje nagle się włączyły lub wślizgiwały do świadomości:

Cały czas miałam jakieś ślady, ale postanowiłam ignorować ten trop. Skupiałam uwagę na osiągnięciach i celach - na tym, co jeszcze mogę zrobić, zarobić lub wyprodukować. Nie zastanawiałam się nad tym, jak się czuję. A czułam się jak bagno moralne - jak ściek, który każdy woli omijać. Pewnego razu zaszłam w ciążę. To był przypadek, nie kochałam faceta. Zresztą żadnego nie kochałam. Nie mogłam sobie pozwolić na coś takiego... Rozważałam więc aborcję, co wydawało się sensowne. Ale nie mogłam. Jeszcze na długo przed porodem pokochałam moje dziecko tak intensywnie, że nie mogłam opędzić się od tego uczucia. Ta miłość była zbyt silna i nie dawała się zablokować. No i razem z tą miłością zaczęły mi oczywiście napływać inne uczucia. Wszystkie uczucia, które zagrzebałam głęboko. A za nimi nadciągnęły wspomnienia.

Odzyskiwanie wspomnień to doświadczenie niezwykle i niepowtarzalne - inne u każdej ofiary. Choć jedne pamiętały prawie wszystko, a inne kompletnie nic, większość ofiar mieści się gdzieś między tymi skrajnościami. Niezależnie od tego, czy dokładnie przypominasz sobie wykorzystanie, czy też dopiero zaczynasz wyczuwać, iż coś strasznego mogło się być zdarzyć, jesteś już zaangażowana w badanie i odkrywanie siebie - w proces, który ostatecznie pomoże ci poznać i zrozumieć własną historię.²

Na czym polega odzyskiwanie wspomnień

Nie ma jednoznacznych - dobrych ani złych - reguł, gdy chodzi o odzyskiwanie wspomnień. Możesz pamiętać liczne fakty. Albo tylko jeden. Kiedy zaczynasz odzyskiwać tę przeszłość, przez długi czas nowe fakty mogą ci napływać niemal codziennie. Możesz odbierać wspomnienia w formie zbrylonej, porcjami - kilka w ciągu paru dni, a potem, miesiącami nic. Nieraz ofiary omawiają na terapii tylko jednego oprawcę lub tylko jeden specyficzny sposób wykorzystania, by po latach odkryć, że w ich życiu byli też inni napastnicy bądź inne formy nadużyć seksualnych.

Odzyskiwanie tych wspomnień nie przypomina procesu pamiętania normalnych, nie zagrażających faktów. Powracające obrazy traumy mogą wydawać się dalekie, jak coś oglądanego z dużej odległości. W innych przypadkach wspomnienia nadchodzą w odłamekach i strzępach:

Na mnie wspomnienia samych gwałtów robią właściwie wrażenie, jakby płynęły z końca tunelu. To dlatego, że opuszczałam swoje ciało w tych momentach, więc pamiętam je z perspektywy, z dystansu dzielącego mnie od

¹ Zobacz: „Historia Rachel,” str. ____ gdzie opisuje ona swe wzrastanie w środowisku pełnym pornografii, seksualizujących rozmów i nadużyć uczuciowych.

² Ostatnio podnoszą się głosy usiłujące podważyć wspomnienia ofiar dotyczące ich seksualnej traumy. Niektóre z tych zarzutów omawiamy w rozdziale: „Uznanie prawdy,” od str. 473.

gwałconego ciała. Nie są wyraziste. Sprawiają wrażenie, jakby przebiegały w innym wymiarze.

Wracałam autem od mojej terapeutki, gdy wdarły się retrospekcje. Same przebliski i oderwane fragmenty: jak zakrwawione prześcieradła, sceny z kąpeli, czy to zdzieranie ze mnie piżamy siłą. Przez długi czas przypominałam sobie różne szczegóły okalające sam gwałt - przed i po - lecz nie samą scenę gwałtu.

Jeśli wspomnienia nadchodzą we fragmentach, możesz ci być trudno ułożyć je w jakąkolwiek chronologiczną całość. Możesz nie wiedzieć dokładnie, kiedy zaczęło się wykorzystywanie, kiedy ustało, lub ile lat miałaś w danym momencie. Proces pojmowania całości na podstawie takich fragmentów przypomina pracę detektywa lub układanie puzzli, gdy nie masz obrazu pierwowzoru ani też wszystkich elementów.

Po części czułam się jakbym była na tropie zagadkowego morderstwa i miała rozwikłać tę zagadkę. Podążanie wszystkimi tropami dawało mi wielką frajdę. „W porządku. A więc patrzyłaś na zegar ścienny i było równo południe? Gdzie o tej porze mogła być moja matka? Założę się, że w pracy. No ale jeśli byłam wtedy młodsza, to ona nie pracowała...” Badanie wszystkich ścieżek i możliwości, by dojść, jak było naprawdę, to dla mnie fascynująca przygoda.

Właśnie taką urywkową pamięć miała Ella. Aby znaleźć w swoich wspomnieniach logikę, zaczęła analizować pewne swoje kompulsywne zachowania, jak obsesyjne wpatrywanie się w czasie uprawiania seksu w źródło światła:

Kochając się z kimś, zawsze uporczywie wpatrywałam się w źródło światła. Nieraz zastanawiało mnie: „Jak to jest, że podczas aktu, który powinien być co najmniej przyjemnością, ktoś sobie leży i koncentruje się na źródle światła?” Pamiętam wszystkie lampy nie tylko z tych domów, gdzie mieszkalam, ale i z wszystkich miejsc gdzie w życiu byłam z kochankami! Dlaczego podczas stosunku tak bardzo przykuwała moją uwagę smuga światła pod drzwiami i wszystko co ją mogło przesłonić? To jakieś wariactwo w przypadku dorosłej kobiety - mieć obsesję na punkcie tego, że ktoś może przyjść i zakłócić światło. O czym to świadczy?

W końcu Ella zdała sobie sprawę, że w dzieciństwie zawsze wypatrywała, czy po schodach na górę nie idzie nocą ojciec. Jeśli szedł do niej, by ją molestować, najpierw zwiastował to jego cień zatrzymujący się pod drzwiami. Kiedy Ella zaczęła zwracać baczną uwagę na tego rodzaju szczegóły, posiadanie przez nią fragmenty wspomnień zaczęły układać się na swoich miejscach.

Żadne ze wspomnień wykorzystania nie musi być wiernym, literalnym zapisem. Niektóre mogą przybierać formę symboliczną czy przedstawiać jakiś aspekt traumy, ale w całości nie są ścisłe. Mimo to są one zasadniczą prawdą emocjonalną ofiary o doznanych nadużyciach - prawdą, która najwięcej mówi o tym, jak głęboko ją one dotknęły.

Dlaczego dzieci zapominają

Chociaż nie wiemy jeszcze bardzo wielu rzeczy dotyczących zapamiętywania traumy, są pewne teorie, które możemy jasno zrozumieć. Wyjaśniają one, dlaczego ofiara, która przeżyła na przykład trzęsienie ziemi, katastrofę statku, wojnę czy łagier, zachowuje świadomą pamięć tych wydarzeń, a dziecko wykorzystywane seksualnie najczęściej nie?

Po pierwsze każdy kataklizm, także wojna czy obóz koncentracyjny, ma swoją nazwę. Jest więc widoczny i mówi się o nim. Kiedy żyrandole zaczynają się chwiać, ściany pękać i wali się cały budynek, nawet dziecko, które jeszcze jest za małe, by zdawać sobie sprawę z nieszczęścia, wie jak je nazwać. Ktoś starszy je objaśnia: „To jest trzęsienie ziemi. Musimy szybko stanąć we framudze; tam będziemy bezpieczni. Wkrótce nadejdzie kilka mniejszych wstrząsów.” Lecz gdy dziecko zostaje zgwałcone, molestowane lub w inny sposób napadnięte seksualnie, nikt mu równolegle nie objaśnia: „Zostałeś wykorzystany; Oprawca nie miał prawa robić ci tych rzeczy. Popełnił przestępstwo i ty nie jesteś niczemu winien. Zostałeś skrzywdzony i ważne jest, abyś otrzymał pomoc.” Do niedawna takie przyjęcie do wiadomości i potwierdzenie nadużycia zdarzało się niezmiernie rzadko. Większość wykorzystanych seksualnie dzieci nie posiada nazwy la tego, co je spotkało.

Publicznie potwierdzane wiadomości łatwiej zapamiętać niż te, na temat których się nie mówi, ignoruje się je lub się im zaprzecza. Nawet te przypadki seksualnych nadużyć, które znajdują właściwe nagłośnienie, dużo łatwiej niż inne traumatyczne doświadczenia ulegają zapomnieniu z powodu dodatkowych czynników, takich jak wstyd czy poczucie winy. Z trzęsieniem ziemi nie wiąże się żaden wstyd ani wina. Nie jest też w stanie sprawić rozkoszy i nie oznacza zdrady zaufania przez najbliższych. Jeśli więc zapamiętasz trzęsienie ziemi jakie przeżyłaś, nie naruszy to twojego poczucia wartości, intergalności ani godności. Nie grozi ci przecież, że zostaniesz obwiniona za kataklizm natury. Nikt ci nie też powie, że sama się o to prosiłaś. I nikt nie zagrozi strasznymi konsekwencjami, jeśli będziesz o tym mówić.

Poza tym, ofiary kazirodztwa są z definicji dziećmi, gdy spotyka je gwałt lub wykorzystanie. Pomijając fakt, że duża część nadużyć ma miejsce w wieku, gdy hipokamp (część mózgu odpowiedzialna za świadomą pamięć) nie jest jeszcze do końca ukształtowany, wykorzystywane dziecko najczęściej nie ma wokół siebie żadnej osoby dorosłej, której mogłoby ufać pod względem potwierdzenia prawdy, ochrony lub choćby samej sympatii. Poza sytuacjami, gdy w rodzinie jednoczy się rodzeństwo, i - mówiąc - potwierdza sobie nawzajem fakty doznanych nadużyć, dzieci ze swoją traumą są całkiem wyizolowane. Zupełnie inaczej niż w sytuacji żołnierzy na froncie, którzy mogą tworzyć grupy i więzi, gdzie głównym tematem są działania wojenne, i inaczej też niż w sytuacji więźniów obozów ludobójczych, którzy przynajmniej mają jasność, kto jest po czyjej stronie i kim jest wróg, wrogiem w przypadku dzieci wykorzystywanych seksualnie czy inaczej maltretowanych są ludzie, którzy z założenia powinni je kochać i stać po ich stronie.

Wiemy, że nawet ofiary powszechnie znanych masowych tragedii i kataklizmów wykazują objawy amnezji gdy chodzi o szczególnie bolesne momenty przeżytej traumy. Jeśli weźmiemy pod uwagę położenie dziecka osamotnionego

ze swoją prawdą, nie umiającego jej nazwać nawet dla samego siebie, nie mogącego też mówić o niej ani w żaden sposób jej potwierdzić - dziecka, które nie ma innego sposobu ucieczki, niż własny umysł - zrozumiemy, dlaczego wymazanie wykorzystania z pamięci jest dla dziecka konieczne, by mogło przeżyć.

DYSOCJACJA

Aby lepiej wyjaśnić, w jaki sposób można „nie pamiętać” traumatycznych wydarzeń, przyjrzyjmy się zjawisku dysocjacji. W sytuacjach porażającego bólu, zagrożenia i przemocy, gdy nasz umysł nie jest w stanie uporać się z traumą, której doświadcza, odłączamy się, w całości lub częściowo, od danego doświadczenia. Inaczej mówiąc, dysocjujemy. Ofiary nadużyć często przypominają sobie, jak w czasie gwałtu czy molestowania seksualnego obserwowały jego przebieg z zewnątrz. „Opuściłam moje ciało i patrzyłam na to z góry, z rogu pod sufitem” - to nagminna forma głębokiej dysocjacji. Gdy ciało nie może się wyrwać, wyrwa się świadomość, by uniknąć przeżycia od tego, co jest dla niej zbyt trudne do przeżycia.

W takich okolicznościach, gdy odłączamy się od siebie, nasz umysł nie funkcjonuje tak, jak zazwyczaj. Cała neurofizjologia pracuje wtedy inaczej. Gdy nasz umysł i psychika podane są tak silnej stymulacji i presji, możemy stać się czasowo niezdolni do przyjmowania i sortowania informacji w normalny sposób. Zamiast tego, ponieważ zdysocjowaliśmy, nie dopuszczamy koszmarnego przeżycia do świadomej pamięci. Po latach mogą nam zacząć wracać fragmenty w formie oderwanych strzępów obrazów, zdań nie pasujących do żadnego kontekstu, sensacji cielesnych oraz intruzyjnych, trudnych do zniesienia uczuć i myśli.³

Ofiary, które odłączały się od siebie w momentach doznawania nadużyć, mogą postrzegać i pamiętać te fakty jedynie w poroziwianych kawałkach, które w różnych momentach powracają w formie nagłych uczuć, doznań fizycznych, dźwięków, zapachów i wizji. Odkrywane w ten sposób, nie stanowią spójnej, chronologicznej i pełnej historii, którą możnaby opowiedzieć bez trudu.

Mimo, że trauma może prowadzić do pełnej amnezji czy do fragmentarycznej pamięci, może też ona - paradoksalnie - wydobyć wspomnienia tak wyraziście, że nie dadzą się one z powrotem wymazać. Możemy nie być zdolni do rekonstrukcji całej historii swojego wykorzystania z tych samych powodów, z jakich kiedyś nie byliśmy zdolni świadomie zapamiętywać tych zdarzeń. W obu przypadkach nasz umysł okazuje się niezdolny do włączenia wspomnień traumy w całe nasze życie. Tak więc, nawet gdy nie jesteśmy w stanie odtworzyć i opowiedzieć swojej historii wykorzystania, możemy mimo to być bombardowani przez wracające retrospekcje uczuciowe, doznania fizyczne oraz obrazy przerażających scen.

Przypominanie sobie konkretnych doświadczeń, mówienie o nich, przeżywanie powracających uczuć i włączanie odkrytych historii w nasz życiorys jest częścią zdrowienia, która sprawia, że ofiary stają się zdolne iść naprzód, wyjść z dawnego cierpienia i bieżącego chaosu i kierować się ku przyszłości

RETROSPEKCJE

Retrospekcje są wspomnieniami tak żywymi, że przeżywasz je tak, jakby działały się znów, *tu i teraz*, a nie jak echo dawnych wydarzeń. Bywa, że obrazom towarzyszą uczucia, jakich doznawałaś w trakcie molestowania, kiedy indziej są one całkiem odłączone, a ty oglądasz jakby urywek filmu z czyjegoś życia.

Retrospekcje mogą więc być czysto wizualne: „Widziałam jego zbliżający się penis, skierowany na mnie,” lub „Nie mogę dojrzeć jego twarzy; mam przed oczami tylko gruby czarny pas jaki on zawsze nosił.” Taki rodzaj wspomnień jest nieraz bardzo dramatyczny:

Mój mąż właśnie zaczął inicjować seks, grę wstępną. Przez głowę przeleciał mi przebłysk. Najbardziej może pasowałoby porównanie ze slajdami na jakimś pokazie, gdzie obrazy zmieniają się za szybko, a jednak dość wolno, by rozpoznać jakieś fragmenty. Ktoś wypychał mi palce w waginę. Ten obraz był bardzo żywy i wyskoczyła razem z nim porcja uczuć, tak iż wiedziałam, że to nie fantazja. Zwrócił moją uwagę pewien element, więc zatrzymałam się by się przyjrzeć. Leżałam obok męża, pozwalając na kilkakrotną powtórkę obrazu.

Czułam zamęt. Byłam świadoma, że to coś spotkało właśnie mnie. Miałam nawet przebłysk odczuwanego bólu. Gorączkowo starałam się pochwycić jakieś wyjaśnienie. „Może to któryś z moich brutalnych kochanków?” W okamgnieniu widziałam, że nie. Kolejny raz wróciłam do tego przebłysku. Za każdym razem, jak przelatywał mi przed oczami, usiłowałam „rozpakować” go, by dostrzec więcej. Nie widziałam twarzy napastnika, ale całą sobą wyczuwałam aurę mego ojca.

Nie wszystkie retrospekcje są wizualne. Jedna ze zdrowiejących ofiar martwiła się, że nie odzyskuje żadnych obrazów. Ojciec, grożąc jej nożem, przyciskał ją twarzą do podłogi w samochodzie i gwałcił od tyłu. Kobieta ta nigdy nie *widziała* niczego. Ale go słyszała. A kiedy zaczęła opisywać tę scenę po hiszpańsku - w swoim języku dzieciństwa - wszystko do niej wróciło: jego groźby, jego brutalność i sadyzm, jej ból i pogwałcenie.

Każdy ze zmysłów może być nośnikiem retrospekcji. Obrazy, dźwięki, zapachy, smaki, odczucia dotykowe, ale także myśli i uczucia - wszystko to może powrócić tak natychmiastowo i z taką siłą, że właściwie jeszcze raz, ponownie, przeżywasz pierwotne wykorzystanie.

WYZWALACZE WSPOMNIENÍ

Często wyzwalam wspomnienia stając się jakiś szczególny rodzaj dotyku, zapach lub dźwięk. Możesz odzyskać

³ Więcej informacji na temat przyswajania, przetwarzania i przechowywania traumatycznych wspomnień, łącznie z neurobiologicznymi aspektami funkcjonowania pamięci o silnych urazach, znajdziesz w „Pamięć i zaprzeczanie u ofiar wykorzystania seksualnego” na str. 554, w zestawieniu literatury.

pamięć zdarzenia wracając do dawnego miasta, domu, pokoju, czy innego miejsca, gdzie to się odbyło. Albo wystarczy, że poczujesz płyn po goleniu jaki miał na sobie twój oprawca.

Trzydziestopięcioletnia Ella mówi: „Może to być coś czysto dotykowego, zmysłowego. Niezauważalny bodziec sprawia, że otwierają ci się wspomnienia. Specyficzna szorstkość materiału. Jakiś odgłos, szmer. Zapach podobny jak w domu ojca. Odór wódki w czymś oddechu.”

Gdy Ella była mała, miała magiczną purpurową kołderkę, którą dla niej uszyła babcia. Magiczną dlatego, że miała ją chronić - pod tym przykryciem nic złego nie mogło się jej stać. Kołderka ta zagubiła się gdzieś na wiele lat, ale gdy Ella ją w końcu odnalazła, w wieku dwudziestu jeden lat, wywołało to cały ciąg wspomnień.

Również dotyk jest w stanie otworzyć pamięć. Wiele wykorzystanych kobiet doznaje erupcji wspomnień np. na sesjach masażu. Możesz też poczuć zmrożenie i doświadczyć napływu retrospekcji w trakcie aktu seksualnego, bo np. twój partner duszy ci do ucha podobnie jak kiedyś twój oprawca. Wtedy wszystko wylewa się na wierzch:

Czasem gdy kochamy się z mężem, czuję się jakby moja głowa gdzieś odpływała. Czuję się jak dosłownie przepołowiona na wysokości ramion. Odpływam w majaczenie i mam zawroty głowy, coś w rodzaju „przeciągu.” Jakby mi ktoś włączył w środku wentylator. Ten „powiew” idzie ze środka głowy i przeczesuje mi włosy. Jestem kompletnie zdeorientowana.

Doświadczam też różnych uczuć rozszczępienia na wysokości bioder. Nogi robią mi się strasznie ciężkie i stwardniałe; ważą nie wiadomo ile, jak jakieś kłody. Nie płynie przez nie żadna energia. Potem kurczy mi się żołądek i czuję się mocno chora. Znajduję moment, gdy robi mi się niedobrze. Czymkolwiek to jest, jest bardzo blisko mnie. I jeśli skupiam na tym całą uwagę, odkrywa mi się i mogę wrócić do miłosego aktu.

CIAŁO PAMIĘTA TO, CO UMYŚŁ POSTANOWIŁ ZAPOMNIEĆ

Wspomnienia są przechowywane również w ciele. Wracają w postaci doznań sensorycznych, uczuć i reakcji ciała. Nawet jeśli nie wiemy, co wtedy zaszło, fragmenty tego, co wycierpieliśmy przetrwały i dają znać o sobie. Może ukuć cię nagły, niewyjaśniony ból fizyczny lub podniecenie seksualne, schwyć paniczny lęk, dezorientacja czy każdy inny zmysłowy aspekt wykorzystania. Możesz znów przeżywać fizyczne oznaki dawnego przerażenia - twoje ciało może zaciskać się kurczowo lub możesz mieć wrażenie, że dusisz się i nie możesz oddychać.

Dostawałam w ciele objawów wspomnień, którym nie towarzyszyły żadne obrazy. Dostawałam nagłych spazmów krzyku i czułam się, jakby mi coś wychodziło z ciała i nie miałam nad tym kontroli. I dostawałam tego zazwyczaj zaraz po stosunku z mężem, lub w jego trakcie, lub w apogeum awantury. Gdy dochodziłam do pewnego poziomu roznamietnienia, w moim ciele odzywało się całe wykorzystanie, choć w głowie nie miałam żadnego świadomego obrazu. I tylko ten wydzierający się ze mnie krzyk.

Czas wypływania wspomnień

Wspomnienia powracają pod wpływem wielu różnych okoliczności, często wskutek jakiegoś zdarzenia bądź sytuacji wyzwalającej ten proces. Nieraz wystarczy odpowiednio duże poczucie bezpieczeństwa, żeby wyzwolić uczucia lub innego typu wspomnienia. Na przykład zaczynasz sobie przypominać dopiero, gdy wreszcie znajdziesz się w stabilnym i dającym bezpieczne oparcie związku.

Kiedy indziej właśnie trudne i bolesne przejścia poprzedzają powrót wspomnień. może to być jakaś bolesna strata, jak np. rozwód czy śmierć ukochanej osoby, gdy czujesz, że wszystko w twoim życiu rozrywa ci trzewia. Także bieżące zdarzenie podobne w czymś do pierwotnej traumy może ją odsłonić. Niektóre z kobiet przypominają sobie wykorzystanie w dzieciństwie, gdy jako osoby dorosłe przeżyją gwałt lub inny atak na siebie.

Jednakże nie zawsze potrzebne są tak dramatyczne okoliczności. W rozmowie z bliską osobą jedna z ofiar nagłe pierwszy raz usłyszała siebie w opowiadaniu przyjaciółki o jej kazirodczych przejściach w dzieciństwie. „Tak jakbym zawsze to gdzieś wiedziała” - mówiła potem. „Tyle, że przez dwadzieścia, trzydzieści lat nie miałam nawet jednej myśli na ten temat. Do tego momentu to było całkiem zapomniane.”

GDY PORZUCASZ NAŁÓG

Wiele ofiar zaczyna przypominać sobie wykorzystanie z chwilą odstawienia uzależnień - narkotyków, alkoholu, kompulsywnego obżarstwa czy seksu. Te i inne nałogi skutecznie znieczulają emocje i blokują jakiekolwiek wspomnienia nadużyć, więc kiedy zaprzestajesz, pamięć zaczyna wracać. Anna Stevens tak to wyjaśnia:

Z chwilą gdy udało mi się rzucić picie, musiałam zmierzyć się z moimi uczuciami. Ich powiązanie z wykorzystaniem było niemal natychmiastowe. Widziałam wielu ludzi w AA, którzy po wejściu na program przechodzili to samo. Jeśli nie zaczynają wtedy znów pić, mieli dość czasu by przejść przez początkowe wstrząsy zderzania się z uczuciami i możesz obserwować, jak się borykają z wracającymi wspomnieniami. Ty wtedy wiesz, czym jest to, co do nich powraca, oni nie.⁴

GDY ZOSTAJESZ MATKĄ

Matki, gdy widzą bezbronność i niewinność swoich dzieci często przypominają sobie własne wykorzystanie. Może też być to moment, gdy dziecko osiąga ten sam wiek, w którym zaczęły doznawać nadużyć. Czasem prawda odkrywa im się dopiero, gdy własne dziecko zostaje wykorzystane. Dana dostała skierowanie na terapię dla ofiar

⁴ Więcej szczegółów z historii Anny S. znajdziesz na str. 398.

kazirodztwa, kiedy zaczęła szukać pomocy dla swej trzyletniej córeczki molestowanej przez ojca, męża matki. Dana zaczęła przypominać sobie własną tragedię z chwilą, gdy zamiast imienia córeczki podświadomie użyła swojego:

Mówiłam na terapii o mojej molestowanej córeczce i zamiast „Christy” powiedziałam „ja, Dana.” Nawet tego nie zauważyłam. Ale z miejsca wyłapała to terapeutka. Wyczuwała wcześniej, że ja sama muszę być ofiarą, ale dopiero teraz mogła mnie o to zagadnąć.

Przytoczyła mi, co powiedziałam, a ja na to: „Jak to? Ja powiedziałam 'ja'?” Nawet siebie nie słyszałam. Powiało grozą. Szybko wyszło, że usiłuję pomóc Christy na poziomie własnego wykorzystania i poradzić sobie z moim na poziomie jej molestowania. To, co doprowadzało mnie do furii w sytuacji córeczki i co mnie najbardziej bolało, było *moim* bólem i moją furią pochodzącą przede wszystkim z tego, co wyrządzono mnie, a nie małej Christy. Rozłożyłam się wtedy kompletnie i wróciło mi bardzo wiele wspomnień także dlatego, że sytuacja dokładnie się powieliła: ojciec mojej córeczki robił jej dokładnie to samo, co mój ojciec - mnie. Cholera.

GDY UMIERA BLISKA, WAŻNA OSOBA

Wiele ofiar zbyt bardzo się boi dopóki żyje ich oprawca. „Nie mogłam pozwolić sobie na przypomnienie zanim nie zmarli oboje moi rodzice, zanim nie został na świecie nikt, kto mógłby mnie skrzywdzić” - wspomina jedna z ofiar. Inna czterdziestosiedmioletnia, odzyskała świadomość wykorzystania dopiero półtora roku po śmierci matki: „Nie groziło już wtedy, że zranię ją mówiąc jej prawdę o ojcu.”

PROGRAMY W MEDIACH NA TEMAT SEKSUALNYCH NADUŻYĆ

Jennierose, kobieta po czterdziestce, nocą siedziała z kochankiem przed telewizorem. Szedł program o napastnikach seksualnych leczonych w więzieniu. Terapeuta prowadzący grupę zachęcił napastników, by dali dużo miejsca swoim uczuciom. Z chwilą, gdy weszli w głęboki kontakt z własnymi uczuciami, część z nich zaczęła przypominać sobie traumatyzujące fakty z dzieciństwa.

Kiedy program dobrze się rozkręcił, Jennierose odezwała się do kochanka: „Chciałabym, żeby u nas był taki terapeuta, bo czuję, że mam w sobie coś, czego nie pamiętam.” Gdy tylko wyrzekła te słowa, wypłynął jej obraz, jak po raz pierwszy ojciec zgwałcił ją analnie; miała wtedy cztery i pół roczku, a matka poszła do szpitala rodzić mu kolejne dziecko: „To był kompletny obraz, ze wszystkimi szczegółami. Do tego stopnia, że pamiętam zasłonięte różowe firanki powiewające w przeciagu.”

Szlochając, Jennierose otrząsnęła się: „Chyba sobie to wymyśliłam.” Kochanek z miejsca podchwycił: „No dalej! Otrząśnij się! Powiedz, że to sobie wymyśliłaś!” Jennierose jednak nie mogła. Gdzieś w głębi duszy wiedziała, że jest to prawda.

Przeżywanie uczuć

Chociaż czasem przypominanie sobie przebiega w odłączeniu od uczuć, to właśnie one są głównym kluczem do ocalenia. Kiedy wraca ci pamięć emocjonalna, przeżywana bezradność, przerażenie, lęk i ból - także fizyczny - są tak żywe i dojmujące, jakbyś teraz na nowo doświadczała wykorzystania. Możesz czuć się jakbyś była miażdżona, rozpruwana lub duszona. Zdarza się, że wspomnieniom tym może towarzyszyć podniecenie seksualne, co dodatkowo może cię przerażać, jednak nie jest ono niczym złym. Podniecenie jest naturalną reakcją na doznawaną stymulację.. Nie masz powodu, by się tego wstydzić - przecież nie zamierzałaś podniecać się molestowaniem.

Możesz też odzyskiwać pamięć bliskości i szczęścia, owinięte specyficznym rodzajem czułości i „miłości.” One też należą do wspomnień, bowiem lęk, wstręt i przerażenie nie zawsze są jedynymi uczuciami, jakie generował w tobie twój oprawca. Nie ma żadnego z góry określonego sposobu odczuwania, jednak musisz odważyć się na przeżywanie emocji, nawet jeśli chwilę twoją równowagę.

Kiedy pierwszy raz przypominałam sobie fakty, z miejsca odciąłam się od uczuć. Cała uciekłam z siebie do głowy zapominając o trzewiach. W ten sposób chroniłam się przed bólem. Przez długi czas przypominanie sobie było dla mnie zajęciem czysto intelektualnym. „Och, to dlatego mam takie kłopoty z facetami i z męskim autorytetem. Och, to dlatego mam tak mało wspomnień z dzieciństwa.” Potrzeba mi było dziewięć miesięcy, zanim urodziłam pierwsze uczucie.

Wkrótce zaczęłam zapadać się w to, czego doznawałam emocjonalnie podczas wykorzystania i co było zbyt niebezpieczne do przeżycia wtedy. Pierwszym uczuciem było potworne osamotnienie. Następnie z poczucia izolacji przeniosłam się w kompletne przerażenie. Skontaktowałam się z tym, jak straszny w ogóle jest świat. Najgorzej było z panicznym lękiem, który też się w końcu otworzył. Niemal cały czas lęk ścisnął mnie za gardło i stale byłam na krawędzi krzyku.

W ogóle byłam na krawędzi - u kresu wytrzymałości. Wlałam w romans z moim szefem, który w dodatku stwierdził, że jestem kiepska w łóżku. Ostatecznie opowiedziałam mu, co mi się kiedyś stało, choć mówienie o kazirodztwie w mojej rodzinie męskiemu autorytetowi, który miał nade mną władzę, było piekielnie trudne. Na szczęście potrafił to przyjąć i uszanować. Zrobił najlepszą rzecz, jaką mógł - wycofał się z romansu i zostawił mnie samej sobie. Wtedy dopiero zaczęłam wypłakiwać cały zewnętrzny napór mojej sytuacji. W pracy byłam zagrożona, życie osobiste kompletnie mi się posypało, a ja siedziałam w tym zalewie uczuć, nie wiedząc, co z nimi zrobić. W końcu uznałam, że sama nie przekopię się przez to wszystko. Znalazłam grupę wsparcia dla ofiar kazirodztwa i poszłam na terapię.

Doświadczenie dawnych uczuć jest najtrudniejszym momentem odzyskiwania wspomnień:

Dobijało mnie to, że muszę doświadczać wykorzystania dwukrotnie, jakby tego było mało. Niewiele pocieszał mnie fakt, że tym razem chodzi tylko o uczucia. Teraz jest dużo gorzej. Nie dysocjuję już tak sprawnie i pozbawiłam się też dawnych sposobów ucieczek."

Inna kobieta mówiła:

Po odzyskaniu uczuć potraktowałam siebie z kopyta: ruszyłam w pogoń za sukcesem. Chciałam prześlizgnąć się po nich, zostać w przekonaniu, że wystarczą same obrazy. Na poziomie intelektu miałam zresztą całe tony wspomnień. Próbowалам „przerabiać” kazirodztwo jak kurs pisanie na maszynie.

Dopiero po roku terapii kobieta ta zaczęła czuć, że to *ona* była tą osobą, która doznała wykorzystania: „W końcu zdałam sobie sprawę, w końcu *poczułam*, że kazirodztwo jest czymś co *mnie* spotkało i że to *mnie* tak strasznie poraniło. Musiało do mnie dotrzeć, że nie wystarczy ułożenie obrazów, by odeszły skutki wykorzystania. Ono dotyczyło mnie. *To było mną!*

Dopuszczanie uczuć do siebie

Tylko nieliczne z ofiar mają kontrolę nad powracającymi uczuciami. Zdecydowana większość ma wrażenie, że to uczucia mają kontrolę nad nimi - same nie mogą wybrać czasu ani miejsca, w którym wybucha kolejna retrospekcja. Możesz odegnąć ją na pewien czas, lecz cena - bóle głowy, koszmary nocne, stany wyczerpania - przerasta zysk z unikania tego, co i tak jest nie do uniknięcia.

Nie zawsze od początku wiemy, że właśnie otwiera się wspomnienie, jednak wiele ofiar miewa sygnały ostrzegawcze lub zapowiadające łańcuszek uczuć. Być może zaciska ci się żołądek. Albo przestajesz spać lub masz przerażające sny. Lub też ostrzeżenie przychodzi w innych postaciach:

Zawsze wiem, kiedy to nadciąga. Staję się bardzo napięta. Zaczynam się czegoś bać. Robię się zgryźliwa na punkcie spraw, które zazwyczaj otwarcie mnie złością. Dopada mnie jakiś smutek. Zwykle pierwsza zjawia się złość, lęk i panika. Odzywa mi się obsesja alkoholu lub seksu. No ale mam wybór, i to świadomy. Chcę sobie przypomnieć czy nie. Często mówiłam: „Nie chcę.” Lecz wtedy stawałam się coraz bardziej chora, Pogrążałam się w depresji. Nosiła mnie złość bez powodu.

Dzisiaj nie mówię już „nie” retrospekcjom. Nie warto. Moje ciało potrzebuje uwolnić je z siebie. Im bardziej zdrowieję, tym lepiej widzę, że przechowuję te wspomnienia dosłownie fizycznie, w ciele. I one muszą się z niego wydostać. W przeciwnym razie zostaną tam na zawsze, powodując różne dolegliwości.

JEŚLI CZUJESZ, ŻE WSPOMNIENIE JEST W DRODZE:

- **Znajdź sobie bezpieczne miejsce.** Pomyśl gdzie możesz czuć się bezpieczna. Jeśli jesteś w pracy, zwolnij się do domu. Jedź do siebie, do lasu lub do bliskiej przyjaciółki. (Przeczytaj: „Bezpieczne miejsce” na str. 213.)
- **Zadzwoń do kogoś z twojej grupy wsparcia.** Zarówno przed, w trakcie, jak i po wydostaniu się wspomnienia możesz chcieć być ze swoim partnerem, z innym zdrowiejącym dzieckiem kazirodztwa lub z terapeutką. Ale też możesz wybrać chwilę samotności.
- **Nie zwalczaj tego, co nadchodzi.** Najlepsze, co możesz zrobić, to odprężyć się i pozwolić wspomnieniu wrócić. Nie sięgaj po alkohol, narkotyki, papierosa, telefon do kochanka, jedzenie czy inne „tłumiki.”
- **Pamiętaj, że to tylko wspomnienie.** To, czego doświadczasz teraz, jest tylko wspomnieniem dawno minionego przeżycia. Twój oprawca nie jest obecny i nie rani cię w chwili obecnej, nawet jeśli tak to odbierasz. Ponowne przeżycie danego zdarzenia jest częścią twojego odzyskiwania zdrowia, a nie przedłużeniem traumy.
- **Spodziewaj się swojej reakcji.** odzyskiwanie wspomnień to za każdym razem bolesne, wyczerpujące przeżycie. Możesz potrzebować nieco czasu, by się potem pozbierać. Najlepiej dać go sobie i nie spodziewać się, że uda ci się od razu zabrać do przerwanych rzeczy.
- **Zaopiekuj się sobą.** Odzyskanie wspomnienia sprawia, że na pewien czas stajesz się bardzo podatna na zranienie. Zrób coś dobrego, ciepłego dla siebie. Jesteś tego warta. (Sugestie znajdziesz w: „Opiekuj się sobą - piknik z pluszowym misiem,” str. 197.)
- **Opowiedz o wspomnieniu przynajmniej jednej osobie.** Nawet jeśli w czasie odzyskiwania wspomnienia wybrałaś samotność, nie zostawaj z nim sama. Ważne jest, byś opowiedziała je komuś drugiemu. Samotnie cierpiełaś w dzieciństwie. Wystarczy. Więcej nie musisz.

Pamięć odzyskiwana z czasem

Nieraz jest tak, że gdy uporasz się z jedną grupą wspomnień, po pewnym czasie pojawia się druga i napływają nowe.

Im więcej pracowałam nad moim wykorzystaniem, tym więcej sobie przypominałam. Najpierw pamiętałam, że molestował mnie brat, a potem, że również dziadek. Po pół roku dołączyły się wspomnienia ojca. A po roku odkryłam, że również matka wykorzystywała mnie seksualnie. Na pierwszy ogień szły więc fragmenty „najłatwiejsze,” „najcięższe” odsłaniały się na końcu. Chociaż świadomość, że wszyscy w mojej rodzinie mnie

wykorzystali była dla mnie nową traumą, to jednak wniosła też coś budującego. Przez długi czas bowiem czułam się gorzej, niż wynikałoby to z odkrytych nadużyć, więc ciągle czułam się chwiejnie. Odzyskanie całości stało się najbardziej ugruntowującym doświadczeniem. Moje życie nagle nabrało logiki.

Z upływem czasu zmienia się także wpływ, jaki wywierają na ofiarę nowe, dołączające się wspomnienia. Dla pewnej kobiety, u której proces odzyskiwania pamięci trwał już od dziesięciu lat, pamiętanie stało się z czasem trudniejsze:

Pierwszy napływ wspomnień otrzymałam w wieku dwudziestu pięciu lat. Te, które otrzymuję ostatnio, są jak prace wykończeniowe - więcej szczegółów, więcej namacalnych struktur. Mimo, że na początku przeważał szok i silne poczucie oczyszczenia, teraz jest mi trudniej pamiętać. Wierzę im teraz bez gadania. I bardziej mnie boli. Mam przecież te wszystkie uczucia na temat skutków, jakie poniosłam. I widzę, jak bardzo powykręcało to moje życie.

Także dla Laury trudniejsze są nowe wspomnienia:

Zawsze, gdy tylko zaczynałam czuć, że moje życie normuje się nieco i mogłabym odłożyć kazirodztwo na bok, wyskakiwało coś nowego, dużo ostrzejsza retrospekcja, niż dotąd poznane fakty. To mnie wściekało. Czekałam żeby wreszcie był koniec. Nie chciałam zaczynać drążyć tego samego na nowo! Opór wydatnie utrudniał mi znoszenie wspomnień.

Inne ofiar wszakże mówią, że dla nich znoszenie wspomnień stawało się z czasem łatwiejsze:

Kiedy doszłam do akceptacji faktu, że byłam wykorzystana, nowe obrazy, nowe zdarzenia i ponowne uczucia, nie miały już na mnie tak silnego wpływu. Bitwa o uwierzenie, że to w ogóle miało miejsce była dużo cięższa i bardziej zażarta, niż potyczki z kolejnymi fragmentami układającymi się na swoich miejscach. Z chwilą gdy miałam już szkielet, na który mogłam nakładać nowe wspomnienia, zdrowienie potoczyło się szybciej. O ile pierwsze retrospekcje rozkładały mnie na parę tygodni, to teraz kończy się na dziesięćminutowym płaczu czy godzinie depresji. Nie jest tak, że dziś nie dochodzą już nowe fakty; jednak mnie już tak nie dewastują.

Nowe wspomnienia w niczym nie okradają cię z postępów, które już osiągnęłaś. Paradoksalnie, *już teraz zdrowiejesz z tego, co dopiero ma ci się przypomnieć.*

Istota prawdy tkwiąca we wspomnieniach

Wspomnienia wykorzystania seksualnego w dzieciństwie mogą być nadspodziewanie dokładne. W przypadkach, gdy napastnik okazywał się gotów zdać relację z przebiegu dokonywanych nadużyć, jego wersja zwykle dość dokładnie pokrywała się z wersją ofiary. Także gdy wracza rodzeństwo lub inni członkowie rodziny gotowi ujawnić, co widzieli, wtedy ich świadectwa wykazują uderzającą zbieżność z historią ofiary. A jeśli oprawca pochodzi spoza rodziny, inne jego ofiary, niezależnie od siebie, zazwyczaj podobnie pamiętają szczegóły i przebieg wykorzystania.

Mimo to, wspomnienia nadużyć seksualnych doznanych w dzieciństwie, podobnie jak wiele zwykłych ludzkich wspomnień, nie są całkiem obiektywnym zapisem i mogą oznaczać pewne wypaczenia. Pomieszanemu może ulec kolejność wydarzeń, lub też liczne, podobne w charakterze nadużycia zbiegają się w pamięci ofiary w jeden odległy obraz. Czasami sam sposób doznawania wykorzystania prowadzi do spalonego zapamiętania. Widać to często na przykładzie opisywanych wymiarów. Małe dziecko pamięta napastnika jak olbrzyma, lub ma obraz jego genitaliów obejmujący całe pole widzenia. Jedną z ofiar wykorzystywaną przez nauczyciela w szkole, pamiętała budynek jako nadnaturalnie wielki i sufit w klasie wiszący ogromnie wysoko. Gdy jako dorosła wróciła w to miejsce, uderzyło ją, jak mała jest ta szkoła i jak niskie są w niej pomieszczenia.

Inna z ofiar pierwotnie pamiętała, że doznała penetracji z użyciem lizaka. Kiedy niedawno poszła z tym odkryciem do rodziców, potwierdzili jej oni, że podczas rutynowych badań medycznych istotnie doznawała ona waginalnych nadużyć ze strony pediatry, który za każdym razem dawał jej potem lizaka. Mimo, że kobieta ta rozmawiała z rodzicami w dzieciństwie o swoim wykorzystaniu i mimo, że zareagowali oni właściwie, dając dziewczynce wsparcie, całkowicie wyparła ona te fakty. Przypomniła je sobie dopiero na terapii dorosłych ofiar, usiłując znaleźć sens w niepokojących obrazach lizaków i retrospekcjach bólu w waginie.

Nieraz spaczenia w pamięci ofiary pełnią funkcję ekranu chroniącego przed jeszcze bardziej zakłócającymi retrospekcjami. Jedną z ofiar pamiętała najpierw, że była wykorzystywana przez swoją niańkę. Dopiero z czasem odkryła, że prawdziwym oprawcą seksualnym była jej własna matka.

Inna z ofiar przypomniała sobie, że była świadkiem jak ojciec wymuszał oralny seks na jej zaczynającej dojrzeć starszej siostrze. Pamiętała tylko, że potem podchodził też do jej łóżeczka, by pocałować ją na dobranoc i że „ten pocałunek bolał.” Ale była pewna, że jej nie wykorzystał w ten sposób, przecież była taka mała. Dopiero z czasem, wskutek napływających nowych retrospekcji, musiała przyznać, że ów „ból” w pocałunkach ojca pochodził z oralnych gwałtów, jakie tatuś także jej aplikował.

Chociaż mogą w twojej pamięci występować nieścisłości, możesz śmiało pracować nad tym co aktualnie pamiętasz, jak wykładnik tego, czego doświadczałaś i jak się z tym czułaś. Jedną z ofiar mówiła, że tatuś wkładał jej nóż go waginy. Ale potem zaprzeczała, że coś takiego miało miejsce. Nie było krwi, rozcięć, ani nie pamiętała obrazu samego noża. Z czasem doszła do pewności, że ojciec jednak dokonywał penetracji jej pochwy - może palcem, może członkiem - i to doznanie było tak bardzo bolesne, jak zranienie lub rozcięcie czymś ostrym, że w dziecięcym umyśle użyła obrazu noża.

To, jak cytowane kobiety pracowały nad odzyskiwaniem weryfikacją i układaniem wspomnień, stanowi dobry model do porównań z własnymi doświadczeniami. Jest w porządku jeśli zmieniasz swoje rozumienie zdarzeń z dzieciństwa w miarę dochodzenia nowych faktów i poszlak. Dowiadujesz się o sobie coraz więcej. Odkrywanie, pojmowanie i integrowanie odzyskiwanej przeszłości jest trwającą stale częścią procesu zdrowienia.

„Ale ja nic nie pamiętam”

Jeśli ktoś przeczuwa, że był seksualnie wykorzystany, ale nie ma żadnych wspomnień, najczęściej ma na myśli to, że nie może opowiedzieć o nich nic bliższego. Jednak gdy zaczyna szczegółowo opowiadać o tym, co pamięta z dzieciństwa, odkrywa w nim fakty będące niejawnymi, a także jawnymi i jaskrawymi nadużyciami.

Pamiętam, kiedy pierwszy raz opowiadałam terapeutce, jak matka aplikowała mi lewatywy. Kładła mnie na macie w łazience i zaczynała do mnie słodko przemawiać. Na codzień była szorstka i odpychająca, jakbyśmy my, jej dzieci, natrętnie wchodziły jej w drogę. Nie zawracała sobie nami głowy i nigdy się nie patyczkowała. Jednak w porze lewatywy dostawałam całą jej uwagę i ciepło; byłam głaskana i słyszałam, że jestem dobrą dziewczynką. Delikatnie pocierała od wewnątrz moje uda, pośladki i okolice warg sromowych. Mówiła, że chce pomóc mi się odprężyć. Kiedy dokończyłam to opowiadać, terapeutka spytała tylko: „Jak często to się działo?” „Codziennie po moim powrocie ze szkoły.” Nigdy nie zapomnę wyrazu twarzy. Nie musiała nic mówić.

Możesz nie pamiętać poszczególnych incydentów, jak te opisane wyżej, ale najprawdopodobniej odkryjesz, iż o otoczeniu, w którym się wychowywałaś, wiesz więcej niż przypuszczasz. Nadużycia seksualne jako pojedyncze epizody nie zdarzają się raczej w rodzinach poza tym zdrowych. Z pewnością trafisz na wiele momentów, gdy czułaś się używana, poniżona, upokorzona, manipulowana lub gdy negowano czy zagłaskiwano twoje uczucia.

Zawsze pamiętałam przemoc w domu - tato bił mamę. Nie było to bardzo często, ale nigdy nie wiedziałam kiedy zacznie się znowu. Ojciec kipiał złością *cały* czas. Jako dzieci chowałyśmy się pod łózkami, zakrywając głowy poduszką lub nucąc telewizyjne przeboje, by zagłuszyć ten wrzask. Nigdy nie wolno nam było mieć koleżanek. Między sobą stale się biłyśmy. Czułam się potwornie samotna.

Kiedy zweryfikujesz, co pamiętasz z dzieciństwa, nieraz przypomina ci się więcej.

Istnieją też przypadki, że nie natrafiamy na wspomnienia bezpośrednich nadużyć seksualnych, gdyż ich rzeczywiście nie było. Jednak mogłaś rosnąć w środowisku, które nie przestrzegało seksualnych granic czy twojej prywatności, mieć poczucie pożądliwych spojrzeń domowników na sobie, słyszeć seksualne aluzje pod swoim adresem lub sprośne gesty, lub być uwikłaną w kazirodstwo emocjonalne.

Ojciec zrobił sobie ze mnie oblubienicę i żonę. Po śmierci matki, wsadził mnie na jej miejsce. Przysyłał mi gońcem bukiety róż z napisami: „Dla mojej ukochanej,” kupował wyszukane słodycze, ubierał w uwodzicielskie stroje. Kupił mi nawet pierścionek z diamentem i osobiście zakładał na palec. Wszyscy wokół myśleli, że to taki szczególnie oddany, uroczy tatuś. Ale ja czułam się kompletnie chora od tych jego zalotów i miałam w głowie niezły zamęt. Co mała dziewczynka mogła poczuć z takim rodzajem uwagi? Owszem, troszczył się o mnie. Ale pod tą całą adoracją kryło się jakieś perfidne zawłaszczanie. To odzywało się później w każdym moim związku i musiałam je niszczyć.

Przez trzy lata terapii grzebałam, oczekując, że odkryję jakiś gwałt czy sytuację, że mnie molestował. Ale nie trafiłam na nic podobnego. Zero nawet poszlak. Kazirodstwo czysto emocjonalne.

Wiele ofiar nigdy nie odzyskuje kompletnej pamięci wszystkiego, co wycierpiały. Pewne białe plamy i zagadki wyjaśniają się wraz z postępami w zdrowieniu, ale możliwe też, że jakieś aspekty twoich doświadczeń nie odkryją ci się nigdy.

Na szczęście można kompletnie ocalić się ze skutków wykorzystania w dzieciństwie, mając niekompletne świadome wspomnienia. Pewna kobieta opisywała swoją relację z ojcem jako „kazirodstwo emocjonalne.” Choć jest pewna, że doszło też do kontaktowych nadużyć, nigdy nie znalazła żadnych bezpośrednich wspomnień i przez długi czas męczyła ją sytuacja, że nie może przedstawić na terapii czegoś dużego kalibru. Z czasem jednak uporała się ze swoim brakiem pamięciowych dowodów.

Czy chciałabym wiedzieć, czy między mną i ojcem doszło do jakiegoś grubego wykorzystania? Myślę, że do tego musisz być odpowiednio mocna. Myślę, że nasza psychika jest bezbłędna jeśli chodzi o chronienie nas przed załamaniem, więc jeśli stanę się dość silna, to się dowiem.

Przez rok obsesyjnie próbowałam coś sobie przypomnieć, aż zmęczyło mnie to grzebanie i mówienie o tym, czego to jeszcze nie pamiętam. Powiedziałam sobie: „W porządku, działaj tak jak gdybyś pamiętała.” To tak, jakbym wróciła do swojego okradzionego domu, z wyłamanymi drzwiami, z rzeczami powyrzucanymi na środek, otwartym oknem, firanką powiewającą w przeciągu, domu i bez nawet kota, który gdzieś zwiął... Wiesz, że zostałaś obrabowana, ale kim był złodziej i gdzie jest, nie odkryjesz nigdy. I co, będziesz tak bez końca siedzieć i prowadzić jałowe śledztwo, gdy wszystko jest wybebeszone? Nie! Zabierasz się w końcu za porządk i naprawę zniszczeń. Wstawiasz w oknach kraty i może zamówisz lepszy alarm. Domyślasz się, że złodziej tu plądrował, ale na pytanie: „Skąd wiesz, że ktoś tu był?” odpowiadasz: „Nie wiem.”

Tak właśnie działałam. Miałam wszelkie symptomy. Każda grupa dla ofiar kazirodstwa utożsamiała się ze mną na wyjściu. W głowie ciągle mi to dzwoniło. Czułam, że tam na pewno coś jest, a mimo to nic mi się nie odkrywało. Moje zdrowienie utknęło w martwym punkcie.

Moja obsesyjna chęć, by wiedzieć na pewno, płynęła też stąd, że nie chciałam bezpodstawnie oskarżać faceta o coś tak ohydneho. Bo jakbym się czuła, gdyby się okazało, że on mi nic nie zrobił? Dlatego chciałam znaleźć jakieś wspomnienia. Społeczeństwo od wieków oskarża kobiety o sfigowanie gwałtów.

W końcu musiałam sobie powiedzieć: „Po co ja się tym w ogóle przejmuję? Po co mi cały ten strach, że coś się mogło nie zdarzyć?” Jeśli czegoś nie możesz znaleźć, opierasz się na tym co masz.

Zostałam ze swoim spustoszeniem i stąd alegoria o włamywaczu. Wzięłam moje spustoszenie w posiadanie. Chcę wszystko odbudować jeszcze lepiej. Byłam wystarczająco chora w wyniku wykorzystania i w pewnym punkcie dotarło do mnie: „Mam trzydzieści osiem lat i nie będę czekać drugie tyle na powrót wspomnień. Biorę się za odbudowę.”

Jeśli więc, idąc drogą wewnętrzną odbudowy, stanę się mocniejsza, dostanę więcej wspomnień. Inaczej zaprzęgam wóz do konia. Być może pamiętam tyle, ile mogę, bez załamania nerwowego. Nie chciałabym zwariować. Chcę wyjść do świata i może powinnam wyjść właśnie z tą ochroną? Mam w sobie małą, zranioną dziewczynkę, która jest piekielnie bystra. Idę z poszlakami i pracuję nad ulepszaniem mojego funkcjonowania. Chodzę więc dalej do grup dla dorosłych dzieci kazirodztwa i powtarzam, nie mam żadnych wspomnień, a potem mówię ciągle o moim ojcu i nikt mi nigdy nie sugerował: „Może nie tu jest twoje miejsce?”

U każdej z ofiar proces odzyskiwania wspomnień przebiega inną drogą i innym tempem. Jeśli ze swojego wykorzystania - czy z całego dzieciństwa - pamiętasz bardzo niewiele, może być trudno ująć twoje przeżycia w jasny sposób. Lecz jeśli tkwisz w głębokim bólu, to masz wyjaśnienie swojej niezdolności. Może on nie pochodzić z traumy seksualnej lecz mimo to chwytasz coś, do czego się odnosisz i nad czym pracujesz. Na pewno nie bez przyczyny tak bardzo cierpisz. Nie ma dymu bez ognia.

Chociaż pragnienie poznania i nazwania własnego doświadczenia może stwarzać presję, często trzeba wiele czasu na wysondowanie i odkrycie przeszłości. Miej cierpliwość dla siebie. Nie gorączkuj się. Możesz w znaczący sposób postąpić naprzód także jeśli nie jesteś w stanie określić, co dokładnie się wydarzyło.

ĆWICZENIE PISEMNE: CO MI ZROBIONO?

(Zerknij na podstawową metodę pisania ćwiczeń na stronie 32)

Opisz swoje doświadczenia wykorzystania seksualnego w dzieciństwie.

Wielu kobietom trudno jest mówić innym, że zostały seksualnie wykorzystane. Jeśli już mówią są to krótkie i ogólnikowe zdania: „W dzieciństwie molestował mnie straszny brat.” „Zostałam zgwałcona gdy miałam dziesięć lat.” Rzadko dzielisz się szczegółami, częściowo dlatego, że temat ten jest trudny sam w sobie, częściowo dlatego, że nie chcesz się narzucać i wywoływać sensacji.

Jednak krótkie stwierdzenie: „Wykorzystał mnie ojczym” nie ma nic wspólnego ze sposobem, w jaki żyjesz ze tym wykorzystaniem ani jak doświadczasz retrospekcji. Nie ukazuje ono okalających cię uczuć, gdy coś nagle otwiera ci pamięć. Tym, co wtedy widzisz, jest rozkład światłocienia na schodach do twojej sypialni, piżama, jaką wtedy nosiłaś, zapach alkoholu z ust oprawcy, kłujący żwir między łopatkami gdy cię przewrócił, ten jego przerażający chichot, głos z telewizora w salonie na dole. Opisz jak najwięcej zdołasz detali zarejestrowanych wtedy przez twoje zmysły.

Jeśli miałaś kilku oprawców lub wydarzenia są zbyt złożone, by udało ci się opisać je w pół godziny, zmieść tyle ile zdołasz. Nie przejmuj się od jakiego wydarzenia zacząć. Zaczynaj od tego, co najpierw przychodzi ci na myśl, lub od tego, z czym najpilniej chcesz się uporać. Jest to ćwiczenie, do którego możesz ciągle powracać. Jeśli nie wiesz, czym było to, co ci się przytrafiło, pisz to, co pamiętasz. Odtwórz kontekst, w jakim doszło do twojego wykorzystania, nawet jeśli nie pamiętasz samej napaści. Opisz, otoczenie w jakim mieszkalaś w dzieciństwie. Co wydarzało się w rodzinie, u sąsiadów, a co w twoim życiu? Nieraz gdy zdaje nam się, że nic nie pamiętamy, pamiętamy całkiem sporo. Ale dopóki obrazy nie układają się w sekwencje i nie są nasyczone treścią, nie pozwalamy sobie nazywać ich „wspomnieniami.” Zaczynaj więc od tego, co już masz. Kiedy przelejesz to na papier, zapewne napłyną nowe.

Jeśli staniesz przed wydarzeniami, które wydadzą ci się zbyt bolesne czy zbyt poniżające, mimo to je zapisz. Nie musisz tego nikomu pokazywać, jeśli nie zechcesz, lecz aby zdrowieć, musisz być uczciwa wobec samej siebie. Jeśli mimo to masz rzecz absolutnie nie do „ruszenia,” zapisz przynajmniej, że masz coś, o czym boisz się pisać. Zostanie ci przynajmniej ślad, że uświadamiasz sobie ten trudny obszar.

Jeśli nagle przeskoczysz na inny temat, nie wycofuj się gwałtownie. Nieraz coś, co wydaje się nam nie na miejscu, okazuje się dużo istotniejsze. Jeśli rzeczywiście zechcesz wrócić do poprzedniego tematu, wyluzuj się najpierw.

Nie ma jakichś jedynie słusznych prawideł w tym ćwiczeniu. Możesz pisać chronologicznie, według kolejności zdarzeń, może to być płynący strumień uczuć i doznań, lub też niewyraźny, luźno tkany splot oderwanych urywków. Pisząc, nie bądź swoim sędzią ani cenzorem. Nie musisz spełniać żadnych wymagań, także własnych, ani porównywać się z innymi. To nie jest wypracowanie na stopień lecz szansa na odkrycie czegoś i uzdrowienie.

4. WYCHODZENIE Z ZAPRZECZEŃ I WĄTPLIWOŚCI

Jeszcze trzy miesiące temu nie wierzyłam do końca, że to naprawdę mi się stało. „To jakaś hipnoza.” „To tylko moja chora wyobraźnia” - podważałam powracające wspomnienia. Zdrowiejąc, działałam więc „tak jakby” - to znaczy tak, jakby wykorzystanie spotkało mnie rzeczywiście. Chodziłam na spotkania dla dorosłych dzieci kazirodztwa i tam wszystko wszystkim mówiłam, jakbym nie miała wątpliwości. Wtedy byłam pewna. Ale gdy tylko zostawałam sama, zjawiała się w

mojej głowie myśl: „Wymyśliłaś sobie. Oczywiście, że nic takiego nie miało miejsca.”

Aby ocalić się ze skutków nadużyć seksualnych, musisz uznać fakt, iż rzeczywiście miały one miejsce w twoim życiu. Dopóki żyjesz zaprzeczając tej najważniejszej dla ciebie prawdzie, dopóki nie godzisz się z nią i chcesz ją zmienić, lub dopóki twoja rodzina systematycznie najeżdża na ciebie, wyzywając cię od kłamczuch lub wariatek, trudno ci będzie uzyskać i zachować jasność, że istotnie byłaś wykorzystywana.⁵

Część ofiar nie ma problemów z uznaniem swojej wiktylizacji seksualnej w dzieciństwie. Uzyskanie potwierdzeń z zewnątrz ułatwia im zaakceptowanie tej prawdy. Być może masz siostrę lub brata, który pamięta, ci robiono. Albo może pamiętasz słowa matki: „Kochanie, zrozum, że mimo wszystko musimy z nim być.” Być może nosisz fizyczne ślady po gwałcie, albo masz orzeczenie lekarza, że byłaś badana pod tym kątem. Lub z sądu; może pamiętasz oprawcę, który mówi: tak, przynajmniej się.” Możliwe, że pamiętają coś twoi sąsiedzi lub inne dziecko, któremu wtedy powiedziałaś.

Scementowałam tę prawdę i uwierzyłam w nią dopiero gdy opowiedziałam matce moje wspomnienia. Widziałam jak się wystraszyła i zbliadła. A potem wykrztusiła: Tak. To było w twoim dawnym pokoiku na farmie w Kentucky.

Bywa, że nawet po uzyskaniu potwierdzenia ofiara zmagą się z powracającym zaprzeczaniem. Dla wielu wykorzystanych osób negacja stała się sposobem życia. Mogłaś wyrastać w rodzinie, która zaprzeczała wielu rzeczom dziejącym się wokół, nie tylko kazirodztwu. Mogłaś wtedy, biorąc przykład z otoczenia, nauczyć się znieczulać bolesne doznania, dysocjować od nich lub zaprzeczać każdemu pojawiającemu się problemowi. Takie wzorce są uporczywe i długofalowe - nie znikają same i nawet dowody potwierdzające nie od razu eliminują ich wpływ. W dodatku dla wielu ofiar zewnętrzne dowody nie są możliwe do uzyskania. Ani też potwierdzenie lub choćby wsparcie ze strony kogoś z rodziny. Nawet jeśli twoje wspomnienia nie są kompletne i nawet jeśli dawna rodzina zarzeka się, że nikt cię nigdy nie dotknął i byłaś „bezpieczna”, musisz uwierzyć swojemu doświadczeniu.

ROLA ZAPRZECZANIA

Ofiary potrafią użyć każdego wybiegu, jaki pomoże im zaprzeczyć bolesnej prawdzie. Jedna z kobiet przekonywała siebie, że to wszystko był sen. Inna unieważniała swoje wspomnienia mówiąc: „Och, to tylko zamierzchła przeszłość.” Gdy Laurze wyświetliły się pierwsze obrazy swojego wykorzystania, nie chciała uwierzyć w to, co zobaczyła:

Nie chciałam wierzyć i z pasją zaprzeczałam. Chociaż część mnie wiedziała, że to prawda, druga część chwyciła się każdego sposobu, by podważyć to, co zobaczyłam. Wiele razy byłam raczej skłonna uznać, że pomieszało mi się w głowie, niż uznać, że zostałam tak przewrotnie skrzywdzona. Nie mogłam być gwałcona w dzieciństwie, bo przecież miałam cudowną, kochającą rodzinę. Dziadek nie mógł mnie molestować, skoro tak mocno go kochałam i czciłam. Przed oczami stawało mi całe dobro i troska, jaką od niego otrzymałam. To, że mógłby mnie wykorzystać, w ogóle nie wchodziło w grę! Niemożliwe!

Taki rodzaj zaprzeczania może dziwić, ale stanowi w swej istocie sposób, w jaki ofiara chroni sama siebie przez przeżyciem traumatyzującego przerażenia i bólu. Zaprzeczanie pozwala jej odraczać go i przez kolejną chwilę nie zbliżać się do małej, zranionej dziewczynki, jaką nosi w sobie. Pozwala jej także zebrać się do pracy, zrobić śniadanie dzieciom i zadbać o dom. Zaprzeczanie to sposób, który pozwala ci wytrzymać.

W początkowym okresie często jest tak, że wiara we wspomnienia przychodzi i odchodzi wielokrotnie:

To tak, jakbyś była we mgle i nagle chmury się rozstały. Wtedy wyławiam wspomnienie. Ożywiam je i czuję, że to prawda: „Nie chcę, aby to była prawda, lecz wiem, że tak było.” Potem mgła nadciąga znowu i zaraz po tym, jak to przyznałam, zaprzeczam: „Ale ja bardzo kocham mojego ojca. On czegoś takiego nie mógłby mi zrobić.” A potem odzywają się we mnie te drobne pytania: „Ale w takim razie skąd w ósmym roku życia wzięły się u mnie te częste infekcje pęcherza? A to, że on nigdy nie spojrzał mi prosto w oczy, gdy mnie odwiedzał w szpitalu?”

Obrazowy przykład wahadłowego stosunku ofiary do wspomnień wydarzył się na jednym z warsztatów prowadzonych przez Ellen. Jedna z uczestniczek przedstawiała na grupie opis seksualnego wykorzystania, doznanego, gdy była jeszcze bardzo mała. W trakcie czytania pracy na głos, weszła w kompletną regresję - łkała dziecinnym głosem, jęczała i trzęsła, przeżywając ponownie tamto dawne doświadczenie. Wszystkie kobiety w grupie były głęboko poruszone i część z nich płakała również.

Jeszcze tego samego dnia owa uczestniczka zagadnęła inne osoby w grupie: „Myślicie, że ja naprawdę mogłam być wykorzystana? Zdaje mi się, że ja to wszystko przed wami odegrałam.” Wtedy jedna z ofiar w ten sposób zwróciła jej uwagę: „A czy mogłabyś nam odegrać tak samo przekonującą swoją radość i szczęście? Bo jeśli jesteś tak świetną aktorką, to czemu wciąż krążysz wokół tylko tej jednej tragicznej sceny?”

Jest rzeczą naturalną przechodzić okresy wątpliwości w swoje wykorzystanie. Przyjęcie pogodzenia się z faktem, że w dzieciństwie zostałaś wykorzystana, jest trudne i bolesne.

GDY WĄTPLIWOŚCI NADAL TRWAJĄ

U niektórych ofiar natrętne wątpliwanie w fakt doznania nadużyć seksualnych utrzymuje się przez długi czas.

⁵ Notowana ostatnio fala publicznych ataków na ofiary i ich wiarygodność sprawia, że może im być jeszcze trudniej uwierzyć i obronić swoją prawdę. Szersze omówienie tła tej nagonki oraz jej wpływu na ofiary znajdziesz w rozdziale: „Uznanie prawdy,” str. 473.

Emily wychowywała się w otoczeniu, które tak silnie zafałszowało jej obraz rzeczywistości, że dziwne byłoby, gdyby nie miała trudności z ufaniem własnym postrzeżeniom: „Wieczorem, gdy szłam spać, matka powtarzała mi, że to, co zdarzyło się w ciągu dnia, na jawie, to był tylko zły sen. Że tak naprawdę prawdziwe jest to, co śni mi się w nocy. Zamieniła mi rzeczywistość na sny, jawę na zjawę - dokładnie na odwrot.”

Choć przedstawiony jest przypadek nieco skrajny, to jednak w każdej rodzinie, gdzie dochodzi do nadużyć seksualnych, dochodzi też do zafałszowania prawdziwego obrazu zdarzeń. Jeśli wychowywałaś się nie będąc pewna, w co masz wierzyć, gdy twoje postrzeżenia na temat drobnych, zwykłych zjawisk były inne niż to, co ci o nich mówiono, to może ci być szczególnie trudno zaufać swoim wspomnieniom na temat kazirodztwa.

Jednakże utrzymujące się wątpliwości mogą też świadczyć, że jesteś na złym tropie. Jeśli czujesz się chronicznie niepewna tego, co ci powraca go głowy, nie nęłegaj na siebie - ani też nie pozwól nalegać nikomu innemu - byś zakwalifikowała wspomnienia jako wykorzystanie lub nie. Daj sobie czas. Przeglądaj się swojej historii, uczuciom i temu, czego dotyczą i na co kierujesz swoją uwagę. Ufaj sobie. W ten sposób dojdiesz do pełniejszego obrazu własnych przeżyć.⁶

PRZYGŁĄDAJ SIĘ SWOJEMU ŻYCIU

Jednym z praktycznych sposobów uprawomocnienia wspomnień - i poznania większej liczby faktów, które się wtedy zdarzyły - jest przyglądanie się twojemu obecnemu życiu. W twoich dzisiejszych uczuciach, reakcjach i charakterze kontaktów z ludźmi leży klucz do zamka dawnych doświadczeń. Możesz odkryć, że w miarę pracy nad kazirodztwem, twoje obecne zachowania stają się zdrowsze i coraz lepiej funkcjonujesz. Gdyby twoja trauma była wymysłem, nie doznawałabyś poprawy.

Najtrudniej było mi uwierzyć, że to się naprawdę stało i zaakceptować. Ogromnie pomagały mi spotkania grupy ofiar. Mogłam tam widzieć wielu ludzi, którzy przeżyli wykorzystanie i cierpieli na bardzo podobne objawy. Dzięki temu stwierdziłam, że mam wszystkie klasyczne symptomy: myśli i próby samobójcze, uciekanie od wszystkiego, niespotykana odporność na ból, dysocjacja i wychodzenie z siebie, niemożność kończenia zaczętych przedsięwzięć, zaprzeczanie i chroniczne poczucie izolacji.

Drugą rzeczą, która pomogła mi uwierzyć było obserwowanie zmian w moich obecnych zachowaniach. Na przykład to, że gdy zaczęłam mówić, odeszły ode mnie urojenia. Zawsze mi się zdawało, że tropi mnie mafia aby wykonać wyrok i że ktoś zamierza podpalić miejsce, w którym akurat przebywałam. Gdy przypomniało mi się kazirodztwo, zdałam sobie sprawę, że tak właśnie groził mi ojciec. Zamykał mnie w cedrowej komórce, gdzie gwałcił mnie analnie, i straszył potem, że jak powiem to mnie z nią podpali. Straszył, że jeśli coś pisnę to mnie dorwie mafia. Z chwilą gdy powiedziałam, co pamiętam i powiązałam moją paranoję z jego groźbami, wszystkie urojenia i lęki odeszły. Więc musiała to być prawda.

POTRZEBA CI UPRAWOMOCNIENIA

Niektóre ofiary wzrastały w rodzinach, gdzie nadużycia seksualne były na porządku dziennym do tego stopnia, że nabrały przekonania, że wszystko to, co je spotyka jest czymś normalnym i że tak wygląda świat (zajrzyj do historii Kyos na str. 405). W przypadku tych ofiar początek zdrowienia wymaga nauczania się również jakich zachowań można oczekiwać od zdrowej rodziny:

Zacząłam opowiadać terapeutce, co wyprawiali ze mną ludzie z mojej rodziny; mówiłam w taki sposób, jakby to było normą. Zareagowała z przejęciem: „To są seksualne nadużycia na tobie. To potworne, że cię coś takiego spotkało.” Byłam w szoku. Zawsze myślałam, że miałam normalne dzieciństwo. Uznać, że to było kazirodztwo, mogłam dopiero dzięki odzwierciedleniu w ludziach. Oni mi to pokazali. Zacząłam chodzić i powtarzać sobie bez przerwy: „Moja rodzina mnie wykorzystywała.” Dużo czasu upłynęło, aż nabrałam przekonania, że to były ciężkie nadużycia. Pierwsze półtora roku terapii zajęło mi zaakceptowanie faktu, że przeżyłam ciężką traumę.

To miało znaczenie: historia Vicki

Wiele kobiet uważa, że ich wykorzystanie nie liczy się, gdyż zdarzyło się jeden raz. Jednakże, jak pokazuje poniższe świadectwo, każde nadużycie jest bardzo niszczące w skutkach.

Zawsze w domu prześladowało mnie jakieś podskórne przeczucie, że zachowania ojca wobec mnie nie są zdrowe ani właściwe. Był zbyt uczuciowy, jakby zakochany. Męczyła mnie ta jego ciągła bliskość. Zawsze całował mnie za długo i jakoś nie tak. Po dziesiątym roku życia jego adorowanie mnie przybrało na sile. Coraz trudniej było mu powściągnąć swoje pożądanie. Moje koleżanki czuły się przy nim dziwnie nieswojo. Kolegów nie znosił.

Fizycznie ojciec wykorzystał mnie tylko raz. Miałam dwanaście lat. Kiedy spałam, przyszedł do mojego pokoju i położył się koło mnie. Wsunął mi rękę do spodni piżamy i zaczął mnie masturbować. Zdrętwiałam. Nie dałam mu poznać, że się obudziłam, ale odwróciłam się od niego, jakbym odwracała się przez sen na drugi bok. Musiał się wystraszyć, że się zbudzę, bo wstał cicho i wyszedł. Wyraźnie pamiętam jego cień na drzwiach. Nigdy więcej już mnie nie molestował.

Zanim to zrobił, czułam się w swoim ciele bardzo komfortowo. Było mi błogo i byłam szczęśliwa. Właśnie zaczynał się u mnie skok wzrostu związany z dojrzewaniem. Wychodziłam do innych; byłam otwarta i przyjacielska. Ufałam. Chodziłam z chłopcami. Wszystko działało na mnie budząco i ożywczo. A tu swój pierwszy kontakt seksualny

⁶ Więcej na ten temat znajdziesz w dziale: „Jeśli wątpisz w siebie,” str. 523.

miałam z ojcem. Był pierwszym człowiekiem który dotykał i pieścił moje genitalia. To obarczyło mnie wielkim smutkiem i poczuciem zamętu. Kochałam ojca; mieliśmy ze sobą naprawdę silną więź. Po tym, jak mnie wykorzystał, pogрузyłam się w depresję. Wycofałam się z kontaktów z zewnętrznym światem. Jakby zakrył mnie jakiś czarny welon, cień. Dopiero w wieku dwudziestu dwóch lat zorientowałam się, że coś ze mną nie jest w porządku. Poczułam że muszę odkryć to, co we mnie kryje się pod spodem, jaka jest moja prawdziwa osobowość.

Nigdy nie zapomniałam, choć ta świadomość zesła jakby do podziemia. Nie rozmyślałam nad tym za wiele, ale długofalowe skutki czułam stale. Miałam ogromne kłopoty ze zbliżaniem się do chłopców na randkach. Z kochankami dodawałam sobie odwagi chemią. Zawsze musiałam mieć ogromną kontrolę w moich intymnych związkach. Zerwałam z ojcem i od pięciu lat nie utrzymuję z nim żadnych kontaktów, mimo, że zdobyłam się na bezpośrednią konfrontację, a on wyraził skruchę. Nasza relacja rozpadła się doszczętnie.

Nie porównywałam nigdy moich doświadczeń z tym, co przeszły inne ofiary, gdyż zawsze czułam w sobie piekło. Wiedziałam, że wykorzystanie wywiera swe piętno na mnie i moim życiu, a także na życiu moich kochanków. Bałam się bliskości i nigdy nie mogłam wejść w trwały związek. Wcale nie musisz być molestowana wiele razy, aby mieć poczucie: „To jest straszne.” Bardzo niewiele trzeba, by zniszczyć dziecko - wystarczy raz złamać tę nieprzekraczalną granicę.

Nieraz słyszę, jak jakaś kobieta mówi: „Och, on mnie tylko troszkę pomacał; to nic strasznego.” Pytam ją wtedy: „Co czujesz, gdy wchodzisz w głęboką, bliską relację z drugim człowiekiem? Przerazenie i lęk? Jakbyś się odcinała? A dlaczego nie oddanie, bezpieczeństwo i całkowitą jedność z tą osobą?” „No to się temu przyjrzyj i zobacz, jak w swojej najgłębszej, najintymniejszej części siebie funkcjonujesz w relacjach z innymi. A potem oceń, czy rzeczywiście 'to' się nie liczy.” Bo liczy się, jeśli niszczy lub blokuje twoje bliskie relacje intymne. Liczy się, jeśli niszczy twoje życie, ufność, radość i poczucie wartości. Liczy się, jeśli brak ci tej najistotniejszej części siebie: więzi. Nawet jeśli to stało się tylko raz, to się liczy.

PEWNOŚĆ NIE PRZYCHODZI NAGLE

Nawet gdy już masz pewność, że te zdarzenia są prawdą, możesz jeszcze - mimo to - mieć trudności z uznaniem ich na głębokim poziomie emocjonalnym. Uwierzenie nie przychodzi nagle, z wtorku na środę - to jest stopniowy i powolny proces.

Na początku miałam regularnie powracające wątpliwości, czy w ogóle doszło do jakiegoś wykorzystania. Kiedy trochę się oswoiłam z tą rzeczywistością, nadal myślałam o niej jak o czymś, co zdarzyło się osobie bardzo odległej ode mnie. Z czasem stałam się zdolna włączyć ją bardziej w tok mojego życia. Posiadać tę prawdę w chwili opowiadania o niej ludziom. Stałam się zdolna mówić o moim wykorzystaniu równie dokładnie i bez hamulców, jak o tym, że na przykład gdy byłam małą, to często chodziliśmy do muzeum. Kazirodstwo przestało być wstydlivym sekretem, oddzielnym od reszty tego, kim jestem. Dawniej miałam obraz owego fantastycznego, jasnego dzieciństwa, a potem nagle to się odwracało i lądowałam po przeciwnej stronie, gdzie istniał tylko koszmar wykorzystania. Dzisiaj wiem, że jestem jedną, całą osobą - jednym dzieckiem, które przeżyło i to, i to.

5. PRZEŁAMYWANIE MILCZENIA

- Co by się stało, gdyby jedna wykorzystana kobieta opowiedziała prawdę?
- Ziemia by się rozstąpiła.
Muriel Rukeyser, z: „Kathe Kollowitz”

Bardzo istotną składową zdrowienia jest opowiedzenie innym prawdy o całym swoim życiu. Seksualne molestowanie dzieci i wstyd jaki potem niezasłużenie niosą, lęgnię się i rozwija w atmosferze tajemnicy. Przełamanie milczenia tych faktów wyzwala ogromną energię leczącą. Jednakże dla większości ofiar mówienie o swoim wykorzystaniu jest trudne.

Czułam się potwornie osamotniona z tą tajemnicą. Zawsze miałam tyle do wypowiedzenia i nigdy nie pisałam słówka. Przed mówieniem powstrzymywało mnie to, że jestem świetnie wyszkolona w milczeniu. Kazirodstwo przecież tak bardzo wiązało się z ich uciszaniem mnie i potem z moim uciszaniem siebie.

W JAKI SPOSÓB CIĘ UCISZANO

Pierwszy raz próbowałam mówić o swoim wykorzystaniu pewnie kiedy byłąs jeszcze małą. W idealnej sytuacji uwierzono by ci, objęto cię ochroną, ukarano sprawcę, a ciebie by zapewniono, że w niczym nie byłąs winna. Zostałabyś zaprowadzona na terapię odpowiednią do twojego wieku znalazłabyś się w dziecięcej grupie wsparcia dla ofiar. Jeśli napastnikiem był ktoś z rodziny, jego zabrano by z domu, nie ciebie.

Niestety twoje próby mówienia spotkały się pewnie ze zgoła innym odzewem. Prawdopodobnie byłąs zastraszana, obwiniana lub nazwano cię kłamczuchą. Albo mówiono ci, że „sama się o to napraszałaś” lub że jesteś „małą kurwą.” Możliwe, że grożono ci oddaniem do domu dziecka lub wcześniej sam oprawca cię przestrzegł: „Jeśli coś powiesz mamie, zabiję cię.”

Nieraz ujawnienie kończyło się ponownym wykorzystaniem. Jedna dziewczynka zwierzyła się najlepszej przyjaciółce, co jej zrobił tata. Przyjaciółka poszła z tym do swojego ojca, który najpierw wypytał ją o szczegóły, a potem kazał obydwu dziewczynkom przyjść do garażu, każdej zrobił dokładnie to, o czym się właśnie dowiedział.

Opowiedzenie często wyzwała niepohamowaną wściekłość oprawcy. Carrey była wykorzystywana seksualnie przez oboje rodziców.

Gdy miałam jedenaście lat poszłam z najlepszą przyjaciółką pojeździć konno. Opowiedziałam jej wtedy, co robię z ojcem. Ona powtórzyła to matce, a ta z kolei zadzwoniła z do mojej matki. Kiedy następnego dnia wróciłam ze szkoły, moja matka zdążyła już z wściekłości wyrzucić cały dom do góry nogami. Dostała szału. Kopiąc mnie i bijąc wciągnęła mnie po schodach do domu, zapędziła do mojego pokoju na górę. Tam, wrzeszcząc, że opowiadałam ludziom niestworzone bajki, rzuciła mnie na łóżko.

Kiedy odpowiadałam jej, płacząc: „To nie są bajki, tylko prawda, i ty o tym dobrze wiesz!” zaczęła mnie znów tłuc. Jak furia. Ojciec stał obok i gapił się; pamiętam te potwornie obojętne oczy bez wyrazu.

Straciłam oddech. Myślałam, że tym razem naprawdę mnie zabije. Wcześniej trzy razy już próbowała. W końcu on ją odciągnął ze słowami: „Zostaw, wiesz przecież, że i tak nikt jej nie uwierzy. Bo i tak nikt już jej w nic nie wierzy.”

Jeśli twoja sprawa trafiła do sądu, mogłaś przechodzić przez brutalne procedury śledcze i przesłuchania, podsycane przez nieczułych na wrażliwość dziecka adwokatów twojego oprawcy, lub byłaś zmuszona zeznawać w jego obecności.⁷

Jeśli matka rozwiodła się dlatego, że ojciec wykorzystywał cię seksualnie, możesz czuć się winna rozpadowi ich małżeństwa, lub winna wywołaniu podziałów w rodzinie czy zrujnowaniu skądinąd „szczęśliwej idylli.”

Wykorzystane dzieci, które po ujawnieniu nie spotykają się z aktywnie okrutną reakcją otoczenia, często narażone są na grobowe milczenie, które nieraz nie mniej je niszczy, lub z przykazaniem, by więcej o tym nie wspominały. Rodziny żyją dalej tak jakby nic się nie stało, nie wracając nigdy do tematu ujawnionych nadużyć. W takich przypadkach mała ofiara otrzymuje przekaz, że jej przeżycia są zbyt potworne i odrażające, by o nich wspominać. A więc - co dla dziecka wprost z tego wynika - ona sama jest potworna i odrażająca.

W JAKI SPOSÓB DZIECI UJAWNIAJĄ

Dziecko nie powie konkretnie: „Mój brat molestował mnie seksualnie sześć razy.” Na swój sposób jednak mówi nam - daje sygnały, że było lub jest molestowane. Używa bardzo ogólnych sformułowań: „Nie lubię pani Johnson” czy „nie chcę więcej iść na harcerską zbiórkę.” U dziecka zdanie w rodzaju: „Nie każ mi więcej iść do domu tatusia” jest bardzo jasnym komunikatem.

Dzieci, nawet jeśli nie używają słów, mówią to poprzez zachowania. Moczą się w łóżku. Kradną z portmonetki rodzica. Wpadają w przerażenie, gdy mają iść spać. W nocy budzą je koszmary. Nie chcą zostawać same. Łapią astmę. Tyją lub przestają jeść. Ściągają na siebie kłopoty i wypadki. Mają trudności z nauką. Płaczą histerycznie, ilekroć przychodzi konkretna niańka. Zradzają przedwczesne zaabsorbowanie seksem; demonstrują pewne zachowania seksualne. Stają się uwodzicielskie, by dostać coś, co chcą.

Starsze dzieci i dorośli najczęściej sygnalizują nadużycia poprzez nieposłuszeństwo i konflikty z prawem. Wpadają w depresję, sięgają po narkotyki, wchodzą w zachowania autodestrukcyjne, okaleczają się. Próbuje w ten sposób przyciągnąć uwagę i pomoc, lecz zwykle jest to mylnie odbierane. Nakleja się im etykiety kogoś „złego”, „głupiego” lub „pomyłonego”, co tylko pogłębia ich poczucie beznadziejności. „Chyba mają rację” - myśli dziecko - „Nie jestem kimś dobrym; nic dziwnego że on lub ona mi to robi.”

Spostrzegawczy, zdrowi rodzice zauważają te zmiany i reagują. Słuchają bez względu na sposób w jaki ich pociechy wyrażają swoje nieszczęście. Jednak jeszcze do niedawna wykorzystywane dzieci nie mogły znaleźć nikogo, kto by je wysłuchał i uwierzył.⁸ Nikt nie chciał - i często jeszcze nie chce - dowiedzieć się tej prawdy. Uwięzione w sytuacji

⁷ Ostatnio w niektórych stanach zaczęto wprowadzać zmiany w przepisach prawnych, by dostosować sądowe procedury do psychologicznych wymogów odbierania zeznań przez wykorzystane dzieci. Zmiany te są powolne, jednak powstały już pewne pionierskie programy i zaczęto je wdrażać. W pewnych jurysdykcjach na sprawach o molestowanie dzieci sędziowie nie występują już w togach ani nie zasiadają na podwyższeniu. Wszyscy siedzą wokół stołu tak, by mieć oczy na jednym poziomie z dzieckiem. Do sali wpuszczane są osoby wspierające dziecko. Niektóre sądy wyznaczają specjalnego dziecięcego adwokata, który towarzyszy mu przed i po rozprawie oraz chroni, by ofiara nie zetknęła się ze sprawcą. Taki adwokat jest jednocześnie wspierającym przyjacielem.

W stanie Waszyngton powstają specjalne sale dla rozpraw o molestowanie. Dzieci siedzą tam na podłodze, razem z zabawkami, i również na podłodze siedzą z dzieckiem sędziowie odbierający od niego zeznania. Adwokat sprawcy może przebywać jedynie za lustrem weneckim - dziecko go nie widzi ani nie jest narażone na jego pytania.

W całym kraju na rozprawach stosowane są kasety wideo z nagraniem zeznaniami dziecka, nawet jeśli prawo nie uznaje ich za wystarczający dowód. Kasetę taką jest używana do konfrontacji ze sprawcą - pokazana mu, wystarcza zwykle, by uzyskać jego przyznanie się do winy.

W wielu stanach składane są wnioski o utworzenie „prawa pośrednictwa”, aby w imieniu dziecka mogła na rozprawie świadczyć osoba trzecia, np. psycholog lub terapeuta. Taki system jest już stosowany w sądownictwie izraelskim, gdzie terapeutę-rzecznika dziecięcego wyznacza departament policji. Dziecko nigdy nie pojawia się w sądzie.

W reakcji na te pozytywne zmiany w sądownictwie - co sprawia, że oprawcom coraz trudniej jest uniknąć kary - obserwujemy bardzo zdecydowaną nagonkę. Oskarżeni oprawcy - często ludzie zamożni i wpływowi - ich adwokaci, różni eksperci sądowi zjednoczyli swe siły w dyskredytowaniu świadectw i sądowych zeznań wykorzystanych dzieci. Jest więc imperatywem kontynuowanie rozpoczętych zmian chroniących dziecko, a nie oprawcę, aby nie utknęły one na progu ich wprowadzania. (Informacje nt. organizacji chroniących prawa dziecka znajdziesz w dziale: „Safe, Strong and Free” na str. 577.)

⁸ Sytuacja ta zmienia się w miarę jak rodzice i profesjonaliści stają się coraz bardziej świadomi potrzeby odnoszenia się z uwagą i współczuciem do wykorzystywanego dziecka. Mamy nadzieję, że przyjdzie czas, kiedy czytając ten fragment ofiary będą

niosącej te nadużycia, zwykle z nierealistycznym, wdrukowanym poczuciem winy, niosą swoje brzemie samotnie i radzą sobie z bólem najlepiej, jak umieją.

Jeśli myślisz, że jako dziecko nigdy nie mówiłaś, przeczytaj ten fragment jeszcze raz. Na swój sposób na pewno wzywałaś pomocy, jednak zawsze ci zaprzeczano.

WYJAWIENIE: MUSISZ SIĘ ZDOBYĆ NA UFNOŚĆ

Nie tylko dzieci, ale i dorosłe ofiary, które zaczynają mówić, narażone są na obraźliwe lub gwałtownie agresywne reakcje. Także i one są obwiniane, ośmieszane bądź izolowane. Nawet jeśli doświadczyłaś w życiu negatywnego oddźwięku, konieczne jest teraz, abyś zdobyła się na zaufanie - i powiedziała prawdę.

Mówienie prawdy posiada transformującą i leczącą moc. Jeśli opowiesz komuś, co przeszłaś, a ta osoba wysłucha cię z szacunkiem i niekłamną troską, zawiązuje się w tobie łańcuch przemian o kluczowym znaczeniu.

Catherine pierwszy raz opowiedziała o swoim wykorzystaniu na grupie terapeutycznej:

Miałam wstać i opowiedzieć, co takiego robili mi rodzice, że tak ciężko było mi żyć i rozwijać się w mojej rodzinie. Pamiętam jak rozpłakałam się przed wszystkimi, wyksztusząc: „Nie mogę wam tego powiedzieć. Dopiero by mi dali, gdybym pisała choć słówko!” To było straszne tak stać i rozklejać się przy innych. Jednak ludzie z grupy zachęcali mnie do opowiedzenia mej historii. W końcu się odważyłam.

Po zajęciach na grupie poszłam do domu, położyłam się na łóżku i dosłownie czekałam na śmierć. Nigdy wcześniej nikomu nie mówiłam, gdyż byłam pewna, że odkryją, co na nich nagadałam i mnie dorwą. Właśnie po tej nocy postanowiłam, że chcę być osobą, która mówi i żyje, a nie kimś, kto milczy i umiera.

Kiedy na warsztatach ofiara zdecyduje się wreszcie mówić, efekty są zwykle dramatyczne. Wie wtedy, że jest rozumiana, gdyż otaczają ją osoby, których historii mogła wysłuchać wcześniej, a pamięta, jak sama je odbierała. Ponieważ wyczuwa empatię ze strony grupy, otrzymuje przekaz, że jest ważna, wartościowa i godna miłości. Czuje się autentyczna, gdyż nie musi już niczego ukrywać ani udawać i może uzewnętrznić swoje prawdziwe uczucia. Doświadcza ulgi, jaką niesie zrzućcie tajemnicy.

Dopóki o moim kazirodztwie rozmawiałam tylko z terapeutką, pozostawało ono niemal tak samo wielką tajemnicą, jak wtedy, gdy jeszcze nie mówiłam nikomu. Pójście na grupę i otworzenie się przed wieloma ludźmi okazało się przełomem. Wtedy ostatecznie wyszłam z ciemności na światło.

Po opowiedzeniu swojej historii na grupie możesz poczuć, że bycie ofiarą, razem z przypisanymi obciążeniami, nie we wszystkim jest straszne. „Jesteśmy gronem pięknych i odważnych kobiet; jestem dumna, że mogę być jedną z was” - podziękowała któraś z ofiar.

Dlaczego mówienie prawdy posiada transformującą moc

- Zdejmuje z ciebie wstyd i dźwigane tajemnice, które trzymały cię w izolacji.
- Wychodzisz z zaprzeczania i dopuszczasz do siebie, że przeżyłaś wykorzystanie.
- Dajesz sobie szansę na otrzymanie wsparcia, zrozumienia i pomocy.
- Nawiązujesz głębszy kontakt z własnymi uczuciami.
- Dajesz sobie szansę spojrzenia na swoje doświadczenie (i na siebie) współodczuwającymi oczami osób, które cię wspierają.
- Robisz miejsce na ten szczególny rodzaj bliskości w relacjach z ludźmi, jaki daje bezwzględna uczciwość.
- Zakotwiczasz się w teraźniejszości jako osoba, która radzi sobie z traumatyzującą przeszłością.
- Włączasz się w społeczność odważnych ludzi, którzy nie godzą się dłużej cierpieć w milczeniu.
- Przyczyniasz się do położenia kresu krzywdzeniu dzieci, gdyż przełamujesz milczenie, którym karmi się ten proceder.
- Stajesz się inspirującym przykładem dla innych ofiar.
- Zaczynasz się czuć (nareszcie) wolna, dumna i mocna.

POZIOMY MÓWIENIA

Istnieją różne poziomy mówienia. Poczynając od pierwszego razu, kiedy ośmielasz się naruszyć ten temat, dochodzisz stopniowo do okresu, gdy swoje wykorzystanie przeawałowałaś już wszystkie strony tyle razy, że mówisz o nim naturalnie, jak o każdej innej dziedzinie twojego życia. Za każdym razem mówienie jest innym doświadczeniem. Inaczej będziesz przeżywać opowiadanie terapeutce, inaczej opowiadanie na twojej grupie wsparcia, inaczej mówienie mężowi czy partnerowi, inaczej nowemu chłopcu, inaczej przyjaciółce, inaczej w wystąpieniu publicznym i jeszcze inaczej przy zapisywaniu swojego świadectwa.

Raz zdarza ci się mówić w odłączeniu od uczuć, raz kipiąc wściekłością, raz z wodospadami łez lub płaczem, raz ze smutkiem, raz z mocą i czasem nawet z humorem. Uczestniczki ostatnich letnich warsztatów: „Nigdy o tym nie mówiłam” nazwały je: „Obóz kazirodztwa,” a jedna z ofiar rozdała pozostałym koszulki z napisem D.D.K. (Dorośle Dziecko Kazirodztwa).

Jude Brister, współtwórczyni tych warsztatów, powtarza, z każdym razem, gdy podejmuje się mówić o swoim wykorzystaniu, zwiększa się dystans między nią a noszonym bólem. „Im częściej mówię, tym mniej postrzegam siebie

stwierdzać, że jest on nieprawdziwy. Oby mogły one otrzymać właściwą, fachową i pełną empatii pomoc, aby została im dużo mniejsza trauma do niesienia i uzdrowienia.

jako ofiarę, a więcej jako kobietę dorosłą, silną i władną się zmieniać."

Inna z ofiar, Ella, która ma za sobą wielokrotne opowiadania, podaje więcej szczegółów na temat przemian:

Przechodziłam przynajmniej przez trzy poziomy mówienia. Na pierwszym, opowiadałam moją historię nie odczuwając nic. Jakby to była relacja z filmu - akcja, która wydarzyła się komuś, nie mnie. Chociaż mówiłam „ja” - nie czułam „ja.” Na tym poziomie jeszcze nie wierzyłam naprawdę, że mi to zafundowano. Moje wypowiedzi były zabarwione złością, czymś w rodzaju: „A teraz na was naskarżę.” Czymś w rodzaju: „Nigdy was to nie wzruszało, teraz uważajcie!”

Potem nadszedł drugi poziom - bardzo bolesny. Pełen przerażenia i lęku. Zmieniał mi się ton głosu, jakbym znów była siedmioletnią dziewczynką. Moje słownictwo i język - też. I strasznie bolało. To właśnie w tym miejscu spotkałam moje prawdziwe uczucia. Gdy słuchali mnie ludzie, doznawali smutku. Było im za mnie przykro. Czasem czuli złość na moich oprawców. W taki sposób opowiadałam terapeutce, bliskim i tym, którzy mnie wspierali - płatnie czy bezpłatnie. A także wszystkim w mojej grupie wsparcia. Nie brzmiałam jak dorosła ofiara, ale jak małe, dopiero co zranione dziecko.

Trzeci sposób mówienia wiąże się z uzyskiwaniem coraz pełniejszego obrazu przeszłości. Przyglądałam się dynamice mojej rodziny i znajdowałam nowe, brakujące elementy układanki. Zaczynałam rozumieć, co się naprawdę stało i dlaczego. Przesiewałam moje wykorzystanie jak przez sito, wyławiając części, których nie mogłam dostrzec, gdy targało mną poczucie zranienia i złość.

Tak więc przeszłam od szoku, przez złość, potem ból, smutek, aż do składania wszystkiego w całość. W hebrajskim jest takie słowo *tikkun*; oznacza ono scalanie się, zdrowienie poprzez zbieranie części. Trzeci poziom mówienia, to dla mnie rodzaj *tikkun*.

ZŁAMANIE MILCZENIA: GDY SEKSUALNYM OPRAWCĄ JEST KOBIETA

Chociaż najwięcej ofiar zostawiają za sobą heteroseksualni mężczyźni, również kobiety wykorzystują dzieci seksualnie. Zarówno dziewczynki, jak i chłopcy padają ofiarami molestowania lub gwałtów ze strony matek, ciotek, nianie, babć oraz innych kobiet.

Ponieważ większość literatury specjalistycznej na temat kazirodztwa omawia nadużycia na linii ojciec - córka, lub zajmuje się wyłącznie ofiarami mężczyzn, dzieci wykorzystywane przez kobiety czują się dużo bardziej zapomniane i osamotnione niż pozostałe ofiary. I jeszcze trudniej im przyjąć te fakty.

W 1980 roku, w Los Angeles, na zlocie ofiar kazirodztwa połączonym z wystawą ich sztuki, jedna z kobiet przedstawiła kasety wideo, na której opowiadała o nadużyciach seksualnych, jakich dopuściła się na niej jej rodzona matka. Prelekcja wywołała szok, niedowierzanie i burzę zaprzeczeń:

Po moim wystąpieniu, pewna kobieta, autorka kilku znanych książek na temat kazirodztwa, stała przed audytorium wołając: „Nie istnieje kazirodztwo między matką i córką! To niemożliwe!” Wysłałam stamtąd z przekonaniem, że to chyba jednak ja zwariowałam.

Opór przed uznaniem, że kobiety również mogą być seksualnymi napastnikami, i to wobec dzieci, w ostatnich latach nieco maleje. Powstają grupy dla ofiar wykorzystanych wyłącznie przez kobiety, jednak część żeńskiej społeczności nadal jest tym faktem urażona:

Kiedy opowiadam moją historię, wiele osób odczuwa dyskomfort. Niektórych ludzi to dosłownie skręca. A niemal wszyscy nie dowierzają. Więc nie kończy się na tym, że opowiem, co mi robiła matka - i żeść. Muszę się tłumaczyć i jeszcze im wszystko objaśniać.

Ludzie myślą stereotypami. Więc gdy słyszą o kobietach jako napastnikach seksualnych wobec dzieci, uruchamiają wszystkie mity: Kobiety są subtelne. Kobiety nie mają pożądań. Obce są im dewiacje seksualne. Istnieje instynkt macierzyński. W jaki sposób matka może zrobić coś tak ohydne swojemu dziecku?

Ale do ludzi musi dotrzeć ta prawda. Muszą słyszeć: „Jestem ofiarą kazirodztwa i zrobiła to moja matka.” Kobiety tak samo wykorzystują dzieci i jeśli nie będziemy o tym mówić, to ani sami nie wyzdrowiejemy, ani sytuacja.

Większość kwestii poruszanych w naszej książce dotyczy wszystkich ofiar, jest jednak kilka nietypowych problemów, przed jakimi stają osoby wykorzystane seksualnie przez matki.

Ponieważ dziecko zazwyczaj silniej wiąże się mentalnie z matką, wykorzystanie właśnie przez nią w najpoważniejszym stopniu niszczy jego granice między nim a oprawcą.

Przez długi czas nie wiedziałem potem, gdzie zaczynam się ja, a kończy moja matka. Byłem przekonany, że ma nade mną psychiczną moc - że przenika każdą moją myśl. Czułem się posiadany i ubezwłasnowolniony, jakby pod jej okupacją. Patrząc na siebie - na wszystko, czego w sobie nie znośiłem - naprawdę się bałem, że to nie ja patrzę, a matka, która jest we mnie. Kilka lat musiałem harować nad wewnętrznym rozwojem i odbudową, by w końcu się przekonać, że już jej we mnie nie ma.

Dziewczynki wykorzystane przez matki przechodzą ciężką przeprawę w okresie dojrzewania, gdy ich ciała zaczynają upodobać się do ciał swoich krzywdzicieli.

Przez długi czas nie nazywałam siebie kobietą. Choć skończyłam osiemnaście lat i wyprowadziłam się z domu, dalej uważałam się za dziewczynkę; nie mogłam strawić skojarzeń z kobiecością, z byciem istotą seksualną. W ten sposób ona była kobietą, a ja - dzieckiem. Moja kobiecość oznaczałaby podobieństwo do niej, a ja nie chciałam być w niczym podobna. Bardzo wiele czasu zajęło mi pozbycie się tej seksualnej nienawiści do samej siebie.

Podobnie jak w przypadku napastników płci męskiej, nadużycia seksualne popełniane przez kobiety mogą być kontaktowe bądź bezkontaktowe, jawne bądź subtelnie ukryte. Bardzo często wykorzystywanie przez matkę zaczyna się gdy dziecko jest jeszcze całkiem małe; łatwo wtedy maskować nadużycia zabiegami higienicznymi czy „szczególną troską” i „czułością.” Nierzadko w takich rodzinach napastnikiem jest również ojciec, działający na własną rękę, albo we współpracy z matką. Wtedy tragizm sytuacji dziecka i jego poczucie zagrożenia wzrasta się w dwójnasób.

Ważne jest aby nie dyskontować cierpienia i rozmiarów zdrady u ofiar wykorzystanych przez kobiety. Każdy zasługuje na leczenie. (Więcej na temat zdrowienia z nadużyć seksualnych popełnionych przez matkę znajdziesz w historii Anny Stevens na str. 398, oraz w: „Wykorzystani przez kobiety,” str. 556, w dziale: Źródła wsparcia.)

WYBÓR OSOBY SŁUCHAJĄCEJ

Jeśli jesteś w terapii, lub w samopomocowej grupie dla dorosłych ofiar kazirodztwa wsparcia bądź innej, gdzie czujesz się całkiem bezpieczna - trudno o wspanialsze miejsce, Tam najlepiej jest mówić o wykorzystaniu. Wyjście z tym tematem po raz pierwszy może napawać lękiem, więc gdy masz przy sobie ludzi, których znasz i ufasz im, że wysłuchają z empatią, łatwiej ci zacząć.

Opowiedzenie stałemu partnerowi, chłopakowi i bliskim przyjaciołom również jest ważne. Bliskie osoby z twego otoczenia muszą wiedzieć, dlaczego czasem jesteś przybita, wściekła, wycofana, smutna lub potrzebujesz nagle zostać sama. Dlaczego nieraz tak trudno ci im zaufać. Twój partner musi rozumieć skąd biorą się twoje trudności w łóżku, dlaczego nagle się wycofujesz lub wczepiasz się w niego. Budowanie zdrowych relacji to długa i mozolna praca, więc potrzebni ci będą sprzymierzeńcy. O ile nie jest konieczne - a często też niewskazane - mówienie o swoim wykorzystaniu każdej napotkanej osobie, o tyle ważne jest, by wiedzieli o nim wszyscy, z którymi utrzymujesz lub chcesz nawiązać bliskie relacje.

Nie biegam od jednej spotkanej duszyczki do drugiej i nie rozpowiadam, że jestem ofiarą kazirodztwa. Nie chcę by przygłęła do mnie opinia ofiary, chociaż przechodziłam okres, gdy czułam się podobnie. Wtedy była to pierwsza rzecz, od której zaczynałam rozmowę. Z kimkolwiek. „To nie wiesz, że w dzieciństwie zostałam wykorzystana?” „Doprawdy? Tak mi cię żal! Dzięki, że mi to powiedziałaś.” To jest podobnie jak z każdym nowym ruchem, czy to wyzwolenia czarnych, czy równouprawnienia gejów; najpierw zachłystujesz się swoją nową tożsamością, a potrzeba ci czasu, by ochłonić i nałożyć ją na siebie. Najpierw więc miałam nieodpartą potrzebę mówienia wszystkim, z czasem mi przeszło. Teraz postępuję tak jak chcę, rozważnie. Jak czuję, że naprawdę chcę komuś powiedzieć, to mówię, Jak nie, to nie.

U niektórych kobiet potrzeba nagłaśniania idzie jeszcze dalej. Zaczynają widzieć w przeżytym kazirodztwie sprawę polityczną, wyższą dziejową konieczność. Dorianne Laux, która prowadzi warsztaty terapeutyczne dla molestowanych nastolatków i znana jest z poruszających wierszy na ten temat, tak tłumaczy to zjawisko:

Nadal wiele kobiet czuje, że musi ukrywać prawdę o swoim wykorzystaniu. Język ich ciała mówi mi, jak bardzo wciąż się boją, że zostaną rozpoznane jako ofiary. Nie podoba mi się to, Nie muszę przecież się bać, że ktoś to wykryje.

Gdy mówię o moim wykorzystaniu zawsze używam prawdziwego imienia i nazwiska. Dla mnie jest to stwierdzenie polityczne. Nie mam się czego wstydzić - nie muszę być anonimowa. Nawet jeśli potem wpływa to jakoś na moje życie, wiem że nie powinno. Powinno wpłynąć na życie mojego oprawcy.

Upada cała forteca tajności, kiedy nie kryję moich personaliów. Kazirodztwa, podobnie jak innych zbrodni, nie wolno ukrywać. Wręcz przeciwnie. Ofiary powinny występować i mówić: „Nazywam się tak i tak, krzywdzono mnie w taki a taki sposób i jestem za to wściekła na mojego oprawcę.”

Poza tym jestem już nieźle dopasowana do życia i dobrze daję sobie radę, stanowią więc optymistyczny model dla wykorzystanej młodzieży, z którą pracuję. Również dlatego ważne jest dla mnie ujawnianie, kim naprawdę jestem.

JAK MÓWIĆ

Opowiadanie o wykorzystaniu w dzieciństwie znającej temat terapeutce lub grupie dorosłych dzieci kazirodztwa nie wymaga wcześniejszego planowania. Ludzie ci powinni ci właściwie usłyszeć, choćbyś nie wiem jak się płątała. Ale jeśli zamierzasz wyjawiać swoją prawdę przyjaciołom lub komuś z rodziny, warto zadbać o jak najbardziej sprzyjające warunki. (Oczywiście w grę wchodzi tylko takie osoby z rodziny, po których możesz się spodziewać, że okażą ci zrozumienie i wsparcie. Jeśli kusi cię, by wyznać to komuś, kto zwykle cię ranił, albo jest osobą nieobliczalną w reakcjach, przeczytaj dział: „Wyjawienia i konfrontacje” na str. 144, Bo wtedy chodzi o zupełnie inny rodzaj mówienia.)

Poprzez mądry wybór możesz zmaksymalizować dostawane wsparcie. Odpowiedz sobie:

- Czy dana osoba szanuje mnie i akceptuje?
- Czy rzeczywiście ma na uwadze moje dobro?
- Czy wcześniej dowiodła, że mogę swobodnie rozmawiać z nią o uczuciach?
- Czy w pełni jej ufam?
- Czy jest dla mnie bezpieczna?

Jeśli kandydująca osoba otrzymała „tak” w odpowiedzi na każde z tych pytań, wybierasz kogoś, kto jest w

stanie zapewnić ci wsparcie.

Powiedz najpierw wybranej osobie, że chcesz jej wyjawić coś bardzo osobistego i delikatnego o sobie i spytaj, czy teraz byłby dobry moment. Zasugeruj, że jeśli nie, to poczekasz na lepszą okazję. Pytając, zyskasz pewność, że słuchająca osoba nie zerwie się po pięciu minutach z powrotem do pracy. Dasz jej jednocześnie szansę albo wycofać się z rozmowy, albo przygotować się do słuchania.

Jeśli liczysz na pewne reakcje z jej strony lub innych sobie nie życzysz, zaznacz to również. Możesz chcieć, by słuchała, ale nie udzielała rad. Możesz chcieć, aby ci zadawała pytania, lub odwrotnie - aby milczała nie przerywając. Możesz chcieć, by cię wspierała takim czy innym dotykem, lub możesz nie chcieć dotyku wcale. W takich sytuacjach ludzie często chcą okazać swoje wsparcie lecz nie informowani wcześniej, nie wiedzą jak (lub jak zapytać). Prawdziwa przyjaźń z radością uwzględni twoje życzenia.

SELEKCJA KANDYDATÓW

Słuchanie prawdy o czymś z życia jest przywilejem i dowodem zaufania. Twoja historia powinna zostać przyjęta taka, jaką jest. Ponieważ nie zawsze tak się zdarza, musisz być przygotowana na możliwe negatywne formy odbioru.

Niektórzy ludzie mogą poczuć się zagrożeni. Twoja historia może im przypomnieć doznawane przez nich nadużycia. Jeśli wcześniej nie odkryli oni i nie zaakceptowali swoich wspomnień, wszystkie ich „czujniki bezpieczeństwa” zaczną dzwonić na alarm, włączając system obrony przed własną pamięcią. Inni ludzie mogą wpaść w przerażenie. Niektórzy z początku w ogóle ci nie uwierzą. Pozostali mogą okazać się niesłyszalne okrutni. Jedna z ofiar czekała wiele lat z opowiedzeniem mężowi. Zdecydowała się dopiero po urodzeniu trzeciego dziecka. „Jak to? Nie byłem twoim pierwszym facetem?”

Inna z ofiar czuła silny opór przed ujawnieniem: „Bałam się ludzkiej reakcji. Ludzie lubią sensacje. Jest w nich jakaś zwierzęca część - jak zwietrzę ofiarę, zaczynają po tobie jeździć.” Inni czytają się mile połączani faktem, że dopuszczasz ich do tajemnicy i zaczynają domagać się krępujących ciebie szczegółów. Nie jest to zaskoczeniem w świecie, który coraz powszechniej erotyzuje sobie seksualne wykorzystywanie dzieci.

Mimo, że pewnie nie ominą cię niektóre z tych wrogich, nieczułych lub obraźliwych reakcji, to jednak dalej ważne jest, by mówić. Tworzy się w ten sposób sito, na którym przesiewasz swoje więzi z ludźmi. Możesz odkryć, że niektóre z nich nie wytrzymują tej najważniejszej próby i będziesz musiała je odżalować, razem z innymi stratami. Lub - aby nie przekreślać ich zupełnie - przenieść je na bardziej powierzchowny poziom kontaktów.

Choć, mówiąc, ponosisz ryzyko niesatysfakcjonujących lub bolesnych reakcji, otwierasz sobie szansę znalezienia osób wspierających i współodczuwających z tobą, jak to miało miejsce w przypadku Laury:

Kiedy pierwszy raz przypominałam sobie moje wykorzystanie, przytłoczyło mnie to kompletnie. Przestałam dzwonić do bliskich mi osób, a jeśli one dzwoniły do mnie, byłam odległa i zajęta sobą. Karen, moja najbliższa przyjaciółka, poczuła się zraniona i zła na mnie. Była bliska przekreślić mnie zupełnie. W końcu powiedziałam jej. Od momentu, gdy się dowiedziała, co przeszłam, stała się dla mnie cudowna. Zyskałam w niej najbardziej oddane mi źródło wsparcia.

Ważne jest abyś miała przynajmniej kilka takich relacji, w których możesz być do końca odkryta i szczerą - razem z całą swoją historią wykorzystania, bólem i złością. Jedynym sposobem znalezienia ich jest odważne i uczciwe dzielenie się sobą. Jeśli stać cię na to, poznajesz, czym jest najprawdziwsza intymność i bliskość.

6. ZWRACANIE WINY OPRAWCY

Wiem, że miałam tylko pięć lat. Ale byłam niebywale inteligentna. Powinnam była znaleźć jakiś sposób, by temu zapobiec.

Ofiary nabierają przekonania, że one same są winne swojemu wykorzystaniu. Ta absurdalna wiara w własną odpowiedzialność nie opuszcza ich i nieraz przez całe życie muszą dźwigać to brzemie. Jednakże choć bardzo wiele niemowląt, dzieci i nastolatków zaznaje wykorzystania seksualnego, w absolutnie żadnym wypadku i w żadnym ułamku to nie jest ich wina.

Jest wiele przyczyn, dla których ofiary biorą winę na siebie. Niektóre słyszały bezpośredni komunikat, że to ich wina. Oprawca mówił wprost: „Jesteś złą, zepsutą i lubieżną małą świntuchą. Dlatego ci to robie;” „Sama chciałaś, żeby tak się stało. To widać.” Albo: „Jesteś okropnie seksowna, nie mogę ci się oprzeć.”

W innych wypadkach to ty zostawałaś ukarana, gdy się dowiedziano, nie oprawca. A jak próbowałaś powiedzieć coś w swojej obronie, krzyczano, że wymyślasz bezczelne kłamstwa. Kiedy indziej temat był pomijany grobowym milczeniem, i z tej ciszy odczytywałaś przekaz, że jesteś tak samo okropna, jak przeżyte wykorzystanie.

Mogłaś otrzymać przekaz religijny, jakobyś była z gruntu grzeszna i zła, a więc potępiona za swój „brud” i zasługująca na piekło. Mogłaś dojść do wniosku, że takiej ciebie nikt nie może kochać, nawet Bóg. Nie kocha się przecież winowajców. Przykazanie: „czcij ojca swego i matkę swoją” mogło wzmocnić jeszcze w tobie poczucie winy: „Ta małeńka, wykorzystana dziewczynka wewnątrz mnie wciąż czeka na grom z jasnego nieba, bo powiedziałam, co się stało.” „Czułam, że gdy powiem: ‘to mi zrobił mój tatuś,’ to będę smażyć się w piekle.”

Jedna z małych ofiar była wprost błagana przez atakującego oprawcę, by go powstrzymała. Opowiadał jej, jak wielkim złem jest to, co z nim robi i że następnym razem ma na to nie pozwolić. A potem znów ją molestował.

Czułam, że muszę być naprawdę zła. Taka, jak Damian z dziecięcych kreskówek o diabłach. Że w tej małej niewinnej dziewczynce siedzi szatańskie nasienie. Żyłam z myślą, że sam mój wygląd doprowadza ludzi do rozstroju, a moja obecność wywołuje w otoczeniu złe rzeczy. Wierzyłam, że zmienię moją sytuację jeśli czegoś dokonam, na przykład jeśli będę miała same szóstki, to tata przestanie mnie obmacywać. Wierzyłam, że moim zachowaniem mogę wpłynąć na rozwój wypadków. Ponieważ wokół mnie nikt nie był w stanie się kontrolować, czułam, że odpowiedzialność za to spada na mnie. Nadal prześladowuje mnie chore przekonanie, czego to ja nie sprawiam w innych moją obecnością lub działaniem.

Istnieją także mniej widoczne przyczyny obwiniania się ofiar. Dla dziecka świadomość tego, jak bardzo jest w istocie bezbronne, niesamodzielne i słabe, bywa zbyt trudna do udźwignięcia. Dużo łatwiej było ci wtedy myśleć, że jesteś kimś złym, ale mającym wpływ na to, jak cię traktują, niż odwrotnie. To dawało ci poczucie kontroli, choć oczywiście złudne. Poza tym, kiedy postrzegasz siebie jako osobę złą, otwierasz sobie możliwość stania się dobrą w przyszłości, czym automatycznie odwróciłaś sytuację.

Tymczasem prawda jest taka, że cokolwiek byś nie robiła, nie ty spowodowałaś swoje wykorzystanie. Nigdy nie miałaś takiej mocy sprawczej, by temu zapobiec. Cała moc sprawcza była po stronie napastnika. Twój świat nie był więc miejscem bezpiecznym, a dorośli nie byli godni zaufania i nie panowali nad sobą. Twoje dobro, a nieraz i samo życie, było w ciągłym niebezpieczeństwie. Taki obraz, choć prawdziwy, jest dla dzieci o wiele bardziej przerażający, niż iluzja, że są złe i w jakiś sposób odpowiedzialne za swoje wykorzystanie. Bo jeśli ludzie, od których w pełni zależysz i którzy „z urzędu” powinni cię kochać i chronić, tak niegodziwie cię traktowali, to do kogo miałaś się zwrócić? Taka samotność była ponad twoje siły.

Uznanie, że nie ty byłaś winna, oznacza akceptację faktu, że twoje dobro wcale nie leżało na sercu ludziom, których tak bardzo kochałaś. Na któryś z warsztatów jedna z ofiar obwiniła siebie dlatego, że gdy w wieku dwunastu lat odważyła się powiedzieć ojcu nie, ten rzeczywiście przestał ją molestować. „Dlaczego nie zrobiłam tego wcześniej, dużo wcześniej, w wieku czterech lat, gdy to się zaczęło?” - biczowała siebie. „Przecież ja miałam moc go powstrzymać.”

Odpowiedziała jej inna z ofiar: „Ja mówiłam nie, ale ten skurwiel nigdy nie przestał. Kopałam i wrzeszczałam nie! Oprawca nie przestanie dlatego, że ty mu powiesz. Jeśli przestanie, to dlatego, że mu się odechce. Kiedy weszłam w okres dojrzewania, przestałam być dla starego atrakcyjna seksualnie. Myślę, że kiedy miałaś dwanaście lat gasło już jego pożądanie do ciebie. Może on także lubił tylko małe dziewczynki? Nie ludź się, nie miałaś takiej władzy i kontroli, jak myślisz.”

Często ofiary obwiniają się także z tego powodu, że otrzymywały podarunki, pieniądze lub specjalne przywileje. Tymczasem powinny dać sobie prawo do nich i pogratulować sobie, że wzięły choć tyle. Jedna z uczestniczek warsztatów dostała od swego oprawcy rower. Mogła na nim uciekać z domu, daleko w głucho lasy, gdzie znajdowała chwile bezpieczeństwa, kryjąc się wysoko na drzewach. Oczywiście winiła się za to, że przyjęła tak kosztowny prezent. Dziś chwali siebie za to, że choć tyle udało się jej wyszarpnąć z dawnej krainy łupieżców.

ALE JA CHCIAŁAM BYĆ BLISKO NIEGO/NIEJ

Ofiary, które przez swoją potrzebę bliskości i ciepłych uczuć - zwłaszcza gdy same ich szukały - nie sprzeciwiały się seksualnemu naporowi napastnika, noszą szczególnie głęboko zakorzeniony wstyd. Gesty miłości i ciepło otrzymywane na wstępie mogło być dla ciebie przyjemne. Mogłaś na przykład czuć się wspaniale jako mała ulubienica dziadka. Dorosłe ofiary wyrzucają sobie: „To ja go prosiłam, by mnie smerał po plecach,” albo: „Mimo to znów szłam do niego” czy: „To ja wlałam do jego łóżka.”

Jednak ty nie robiłaś nic złego. Każde dziecko potrzebuje uwagi dorosłych i każde szuka pieśczęt i uczucia. Jeśli to nie jest zaspokajane w zdrowy i nieseksualizujący sposób, dzieci przyjmują każdą oferowaną formę bliskości, gdyż jest ona ich podstawową potrzebą.

ALE JA ODCZUWAŁAM PRZYJEMNOŚĆ SEKSUALNĄ

Chociaż w czasie wykorzystywania jedne ofiary odczuwają tylko ból, lęk lub odrętwienie, inne mogą prócz tego doznawać podniecenia, przyjemności zmysłowo-seksualnej i orgazmu. Mimo, że molestowanie mogło wywoływać w tobie niepokój, zamęt myślowy, przerażenie lub poczucie spłodowania, mogłaś jednocześnie doświadczać, w mniejszym lub większym stopniu, nieznanej ci wcześniej rozkoszy. Dla wielu kobiet jest to najtrudniejsza część ich wykorzystania.

Chodzi o to, że częściowo to było przyjemne i... Uuach! Nadal trudno mi o tym mówić. Ilekroć wspominam wszystkie te razy, gdy szłam po bliskość do matki, a ona zaczynała pieścić mnie w sposób seksualny, tak iż ogarniało podniecenie i rozkosz, zawsze zalewa mnie straszna fala wstydu. To z miejsca kładzie mnie na łopatki. Do dziś czuję się potwornie zakłopotana.

Inna ofiara, ledwie zaczynająca dojrzewać nastolatka, przeżyła orgazm w czasie zbiorowego gwałtu. „Długo miałam pretensje do Boga, że w taki sposób stworzył moje ciało. Dla mnie to był okrutny żart z Jego strony. Wstyd dlatego, że gwałt dał mi szczytową rozkosz, był tak silny, iż całkiem zapomniałam, co mnie spotkało.” Kiedy jako kobieta przypomniała sobie ten gwałt, całą noc, od deski do deski, czytała *Voices in the Night*, by sprawdzić czy ktokolwiek jeszcze przeżył orgazm w czasie wykorzystywania. Obsesyjnie szukała potwierdzenia, że nie jest jedyną tak „pokręconą” osobą.

Konieczne musisz pamiętać, że podniecenie i rozkosz zmysłowa jest naturalną reakcją ciała na seksualną stymulację, nawet jeśli powstaje pod wpływem wykorzystywania lub gwałtu. Jeśli przeżywałaś wtedy również przyjemne doznania, dalej to nie znaczy że jesteś w jakikolwiek sposób odpowiedzialna.

Jesteśmy tak stworzeni, że reagujemy na stymulację seksualną. Cała nasza fizjologia nastawia się wtedy na to,

by dać nam przyjemność. Nie mamy władzy nad tymi naturalnymi reakcjami ciała. Podobnie jak z trawieniem - kiedy kanapka trafia do żołądka, nie jesteśmy w stanie zatrzymać jego trawiennej funkcji. Równie bezskuteczne byłyby próby powstrzymania wypieków, pocenia się czy przyspieszonego bicia serca podczas wysiłku. Tak samo seksualne reakcje ciała są poza naszą kontrolą.

Dziewczynka czy kobieta, choć może mieć wtedy orgazm, wcale przecież nie chce być gwałcona czy molestowana. To, że przeżywa rozkosz, nie znaczy, że to rozkosz jest zła. Złe jest pogwałcenie. I - co jest bardzo ważne - przyjemność nie oznacza też zdradzenia przez własne ciało, choć często w ten sposób odbierają to ofiary. Ono po prostu zawsze robi to, co do niego należy. Zostałaś zdradzona nie przez swoje ciało, a przez osobę dorosłą która cię wykorzystwała. Saphyre, której oprawca mówił, że jest winna, bo było jej przyjemnie, musiała zdobyć się na mnóstwo miłości do samej siebie, aby przezwyciężyć ten wstyd:

Musiałam setki razy powtarzać sobie, że nie podniecałam się, bo chciałam tego co on mi robił, ale dlatego, że mam seksualne ciało, zdolne przeżywać namiętność i orgazm. Ono po prostu reagowało na jego dotyk. To wszystko. I dziś już nikt mi nie będzie mącił w głowie. Wściekłość na niego także pomogła mi pozbyć się wstydu. Zwróciłam go właścicielowi.

ALE JA BYŁAM JUŻ DUŻA

Wskutek molestowania seksualnego zdolność dziecka do mówienia nie i stawiania granic zostaje potężnie naruszona. Więc nawet jeśli wykorzystywanie ciągnęło się aż do twojej dorosłości, w dalszym ciągu nie jesteś winna ani nadużyciom, ani temu, że nie powiedziałaś oprawcy nie. Nie ma żadnej magicznej granicy wieku, po której nagle stałabyś się odpowiedzialną, współpracującą partnerką w swoim wykorzystaniu. Nawet jeśli już trzydziesty rok twój ojciec miewa z tobą seks, to nie jest twój błąd. Jesteś dorosła tylko metrykalnie, nadal jednak odbierasz wszystko z perspektywy małej, bezbronnej dziewczynki, jaką byłaś, gdy zaczęła się twoja gehenna.

Mary była w dzieciństwie regularnie wykorzystywana przez ojczyń i braci. W wieku dwudziestu jeden lat wybrała się na weekend z bratem i jego kolegami. Rodzeństwu oczywiście przydzielono wspólny pokój: „Całą noc spędziłam na podłodze w łazience, gdyż mój brat nie dawał mi spokoju. Błagał, bym się z nim kochała. Obląbiał mnie i obmacywał. Wreszcie zdobyłam się na to, by uciec przed nim do łazienki i zaryglować drzwi.”

Przez długie lata Mary obwiniła się o tę sytuację. On był przecież jej bratem. Przecież był starszy tylko o rok. Przecież ona była dorosła i powinna już nie robić takich ceregieli. Poza tym mogła przewidzieć. W żadnym razie nie powinna była dać się namówić na tę wycieczkę. To wszystko była jej wina.

Dopiero w trakcie terapii Mary zaczęła akceptować fakty takimi, jakimi były w rzeczywistości: „To co zaszło, gdy miałam dwadzieścia jeden lat, było dokładnie powtórzeniem sytuacji, kiedy miałam lat osiem i zmuszano mnie do kąpienia się z ojcem. To wtedy zatraciłam zdolność mówienia nie.”

Jeśli twoje granice były naruszane od kiedy tylko pamiętasz, niesprawiedliwe byłoby wymagać, byś nagle i bez trudu zaczęła je stawiać. Nie stajesz się asertywna i zdolna chronić siebie dlatego, że osiągasz pełnoletniość i wyprowadzasz się z domu. Bez względu na to, ile masz lat i jak wyglądały twoje relacje z oprawcą, jeśli ktoś, kto ma jakąkolwiek przewagę nad tobą, naciska na ciebie, abyś weszła z nim w erotyczną relację, zawsze oznacza to twoje seksualne wykorzystanie.

Pamiętaj: TO NIGDY NIE JEST TWOJA WINA

To nie jest w porządku oczekiwać, że dziecko się samo obroni. Dzieci wykonują mnóstwo testów. Badają granice. Sprawdzają postawy. To ich zajęcie i warunek rozwoju. Dzięki ciągłym próbom i badaniu mogą wytworzyć sobie pojęcie o tym, jaki jest świat. Odpowiedzialność za to, by wobec dzieci postępować z szacunkiem i poszanowaniem zdrowych granic *zawsze* jest po stronie ludzi dorosłych.

Nawet w sytuacji gdy szesnastolatka wyjdzie nago z kąpieli i rzuci się ojcu na szyję, nic nie usprawiedliwi tego, jeśli dotknie on ją w jakikolwiek seksualny sposób. Odpowiedzialny, zdrowy ojciec powie: „Widzę, że coś tu jest całkiem nie tak. Idź i ubierz się najpierw.” Potem zaś podejmie z nią rozmowę na temat całego zajścia i, jeśli potrzeba, zaprowadzi do dobrej terapeutki. Bez względu na wiek i okoliczności, nigdy nie ma usprawiedliwienia dla pogwałcenia seksualnych granic. To osoba dorosła w stu procentach odpowiada za to, by nie dopuszczać się żadnych seksualnych zachowań wobec dzieci.

Jako dziecko, nie miałaś żadnych zdolności ani mocy, by chronić siebie przed molestującymi dorosłymi. Dzisiaj przynajmniej działają już w wielu szkołach programy prewencyjne przeciw wykorzystaniom seksualnym, chroniące dzieci i uczące je zgłaszać się po pomoc. (Więcej informacji na ten temat znajdziesz w przypisie na str. 291.) Dzisiaj wielu rodziców wspiera swoje dzieci i uczy, że mają prawo mówić nie. Jednak jest to dobrodziejstwo ostatnich kilku lat. Żadnej z kobiet, z którymi zetknęłyśmy się na warsztatach kazirodztwa, nie mówiono, że ma pełne prawo decydować o swoim ciele i mówić nie. Nawet te z was, które próbowały stawiać opór, zamiast wsparcia spotykały się z jeszcze silniejszym przymuszaniem.

PRZEWYCIĘŻANIE WSTYDU

Kluczowym wyznacznikiem twojego zdrowienia jest to, że opada twój poziom wstydu. Zauważasz, że mówiąc o swoim wykorzystaniu, zamiast w podłogę czy w czyjś zegarek, zaczynasz patrzeć w twarz słuchających ludzi. Osiągasz stan, kiedy - mówiąc o sobie - możesz patrzeć im prosto w oczy bez lęku, że zobaczą, jaka jesteś niewydarzona. Stan, kiedy opowiadając co cię spotkało w dzieciństwie, całą sobą wyrażasz pewność: „Ja jestem w porządku” zamiast wątpliwości: „To myślisz, że mogłabym być w porządku?”

Jest wiele dróg przezwyciężania wstydu. Najprostsza polega na mówieniu innym o swoim wykorzystaniu. Wstyd

chowa się w mrokach tajemnic. Gdy wpuszczasz tam światło - gdy otwierasz się i zaczynasz mówić bez ograniczeń całą prawdę jaką pamiętasz i jakiej się domyślasz - opada twój poziom wstydu.

Znasz zapewne powiedzenie: Mów prawdę, to ona cię wtedy wyzwoli." To dokładnie tak ze mną jest. Wychodzę z klatki. Znikają okalające mnie kraty. Najlepsze jest to, że nie dźwigam już żadnych tajemnic. To one mnie zabijały - nie trucizna, nie nienawiść. Najgorsze było ich noszenie. Wtedy stale żyłam w strachu, że to lub tamto się wyda lub że ktoś może się czegoś domyślić. Sekrety niszczą ludzi, całkiem niepotrzebnie. Kiedy je ujawniasz, czujesz się jak powtórnie narodzona; stajesz się wolna od lęku

Wstęp do grupy dorosłych ofiar kazirodztwa

Uczestnictwo w spotkaniach grupy dorosłych ofiar jest potężnym narzędziem do usuwania wstydu. Gdy możesz słuchać, jak inni opowiadają o wykorzystaniu, które ich spotkało, i wcale nie są odrażający, i gdy ci sami ludzie słuchają twojej historii z empatią i szacunkiem dla ciebie, zaczynasz powoli widzieć w sobie dzielną, dumną kobietę, która mimo wszystko przetrwała, a nie ukrywającą się ofiarę. „Kiedy mówi ci to terapeutka, to mówi. Ale kiedy regularnie powtarza ci to osiem czy dziesięć osób, to całkiem inna jakość.” - dzieli się swoim doświadczeniem jedna z wykorzystanych kobiet.

Występuj publicznie

Skutecznym sposobem przekształcania wstydu w poczucie własnej sprawczości i mocy jest tzw. niesienie przesłania - publiczne wychodzenie do innych ofiar zajmujących się wykorzystaniem w ramach innych grup i programów profilaktycznych. Dzięki wystąpieniom publicznym Jennierose, która kiedyś była złodziejką i prostytutką, na zawsze i do końca pozbyła się swojego wstydu:

Po przepracowaniu pewnego okresu nad moim wykorzystaniem, zaczęłam odczuwać potrzebę niesienia pomocy innym ludziom. Robiłam pogadanki o kazirodztwie dla dzieci w szkołach i dla grup specjalistów. Jeden z programów szkoleniowych prowadziłam z oficerami policji. Do tego czasu przez wszystkie lata bałam się - ba, byłam pewna, że ludzie nadal myślą o mnie jak o prostytutce. A to było dwadzieścia lat temu! Stałam teraz przed tymi wszystkimi gliniarzami i mówiłam: „Nie jestem prostytutką. Nie jestem złodziejką. Przeżyłam to wskutek mojego wykorzystania w dzieciństwie.” To była jedna z najbardziej wynagradzających chwil w moim życiu. Stanąć oko w oko z dawnym przeciwnikiem i powiedzieć prawdę.

Przyglądaj się dzieciom

Spędzanie czasu z dziećmi i przyglądanie się im może ci dać niezbite dowody, że wykorzystanie nie było twoją winą. Dzieci pomogą ci dostrzec, jak mała byłaś wtedy, jak ufna i bezbronna. Jedna ofiar mówi:

Patrząc jak rosła i rozwijała się moja córeczka, stale powracało mi poczucie: „Jak można coś takiego zrobić dziecku?” Wcześniej nie umiałam odnieść tego poczucia do samej siebie. Bardzo długo racjonalizowałam sobie nadużycia wobec dzieci. Dopiero gdy mogłam długo przyglądać się, jak mała jest moja córeczka gdy ją kąpie lub kładę spać, dostałam żywy obraz tego, jak bardzo sama byłam podatna na krzywdę. Prosto do serca trafiła mi wtedy prawda że to jest strasznie nie w porządku. A także to, że ja w żaden sposób nie mogłam być winna mojemu wykorzystaniu. Zaczął się we mnie proces wybaczenia samej sobie.

Na prowadzonych przez siebie warsztatach kazirodztwa dla nastolatków, owa kobieta pokazuje dzieciom swoje zdjęcie, gdy miała trzy latka. „Gdy zdjęcie krąży wśród tych dzieciaków, mówię im: 'To z tą małą dziewczynką mój tatuś uprawiał seks, tą w rajstopkach i małych białych lakierkach.' Zawsze to robię, by im pokazać, że to nie mogła być moja wina i że to nigdy nie jest wina dziecka.”

Nawet jeśli nie masz własnych dzieci, możesz znaleźć wiele okazji, by się im przypatrywać. Kiedy najbliższym razem będziesz w pobliżu wybiegu przedszkolnego lub kąpieliska dla najmłodszych w centrum handlowym, szukaj dzieci w tym wieku, w jakim byłaś, gdy zaczęto cię molestować. (Być może będziesz musiała poszukać w piaskownicy lub na oddziale położniczym.) Przypatruj się, w jaki sposób wchodzi one ze sobą w interakcje, wsłuchuj się w intonację ich głosów, zauważaj ich rozmiary i wagę. Czy z ręką na sercu mogłabyś powiedzieć, że którekolwiek z nich zasługuje na wykorzystanie?

Jeśli wciąż wierzysz, że wykorzystanie było twoją winą, znaczy to że zatraciłaś kontakt z dziecięcą prostotą i tęsknotą za dzieleniem się miłością. Pewna kobieta opowiedziała takie zdarzenie:

Kiedy mój synek miał może z sześć lat i jechaliśmy odwiedzić moich przyjaciół, powiedział mi, że chce być moim kochankiem. Wiedziałam, jak mgliste ma pojęcie o tym, kim jest kochanek, jednak wystarczająco jasno wiedział, że tego chce. Odpowiedziałam najdelikatniej jak mogłam, że to jest całkiem niemożliwe. Szybko więc dodał: „Wiem, że teraz jestem za mały, ale jak dorosnę.”

„Nie,” wyjaśniłam. „Nasza relacja jest czymś wyjątkowym i to nigdy się nie zmieni. Nie możemy być kochankami, bo ja jestem twoją mamą, a ty moim synem. Zawsze jednak będziemy kochać się nawzajem na nasz specjalny sposób.”

„Tak,” wyraził zgodę. „To się nigdy nie zmieni.” Kiedy wysiedliśmy z samochodu, zwrócił się do mnie: „Mamo, proszę cię nie mów nikomu, o czym rozmawialiśmy, dobrze?”

„Jasne, że nie,” odrzekłam biorąc go za rękę i wchodząc po schodach do domu.

Oto owa niewinna, dziecięca miłość, którą wykorzystują i zdradzają różni napastnicy.

7. KONTAKT Z DZIECKIEM WEWNĘTRZNYM

Kiedy pierwszy raz usłyszałam o wybaczeniu swojemu wewnętrznemu dziecku i utuleniu go, uniosłam lewą brew i pomyślałam sobie: „Koszalki - opałki! Jaka tam maleńka dziewczynka we mnie?” We mnie nie było żadnej, a jeśli nawet była, to zbyt mała, słaba i bezradna, aby zwracać na nią uwagę. Nie chciałam jej znać - przecież to ona wciągnęła mnie w całe to bagno. Przez nią miałam w życiu same kłopoty.

Choć wybaczenie wewnętrznemu dziecku jest istotnym wątkiem w procesie ocalenia, wiele ofiar długo się boryka z tą propozycją utulenia w sobie małej dziewczynki. Zazwyczaj dorosłe ofiary obwiniają ją o swoje wykorzystanie, darzą ją nienawiścią bądź kompletnie ignorują. Nienawidzą siebie za to, że kiedyś były małe, że potrzebowały ciepła, miłości i uwagi i że „pozwołyły sobie” to zrobić.

Starając się nawiązać kontakt z małą dziewczynką w tobie możesz poczuć się rozszczępiona. Jesteś więc ty, którą znasz i widzisz jak porusza się w zewnętrznym świecie, i - wewnątrz ciebie - drżąca ciągle z przerażenia ofiara: „Poczułam w tym momencie, że wszystkie moje sukcesy są jedną wielką klapą, bo cały czas ignorowałam to cierpiące dzieciątko w sobie, które nigdy nie wyszło z dawnego koszmaru i cały czas żyło zamknięte w lochach tego poniżenia i bólu.” Kobieta ta uważała się za wzór amerykańskiej kariery - buisness-woman z dyplomatką, dużym kontem i wielkimi planami. Tymczasem wewnątrz niej kryła się maleńka dziewczynka jęcząca płaczącym głosem: „Nie idź do pracy. Nie zostawiaj mnie tu samej. Musisz zostać ze mną i pilnować mnie.”

Przez długi czas kobieta z dyplomatką i kontem złościła się na ten głos: „Nie mogę z tobą wytrzymać! Jesteś koszmarna. Nienawidzę twoich fochów i nie mam zamiaru patrzeć cały dzień na tę mażącą się, usmarkaną twarz!” Jednak dopóki ignorujesz zmrożone cierpienie swojego wewnętrznego dziecka, nie możesz odzyskać integralności - poczuć się ocaloną.

Dogadanie się z małą dziewczynką we mnie było naprawdę trudne. Musiałam uznać i przeboleć fakt, że cały czas upatrywałam wroga w złym miejscu - w niej, a nie w oprawcy. A kiedy zaczęłam poznawać, z czym to maństwo musiało sobie radzić, i jak świetnie to się mu udawało, dziwiłam się coraz bardziej, jakim cudem przetrwało nienaruszone. Potrzeba mi było wiele czasu, zanim udało mi się zaakceptować ją i pokochać, lecz w końcu stałam się zdolna dać jej trochę wytchnienia.

DLACZEGO JEST CI TAK TRUDNO

Aby otworzyć się na małą dziewczynkę w sobie, dobrze jest najpierw przyjrzeć się, czemu jest to takie trudne. Na początek musisz zobaczyć, że twoje przetrwanie zależało od zanegowania jej niewinności, delikatności i podatności na zranienie. Przerazić cię może perspektywa uznania już choćby tylko tego, że *wtedy byłaś* taka, a co dopiero poczucia, że w środku dalej jesteś taka. Oznacza to przypomnienie sobie i odczucie sytuacji, kiedy nie miałaś siły ani sposobu by się obronić. Powraca do ciebie cały wstyd, jaki wiąże się z bezsilnością, upokorzeniem, bólem i podatnością na zranienie. Oznacza to przyznanie, że kazirodztwo dotknęło i spustoszyło właśnie ciebie, a nie kogoś tam, kim byłaś.

Jedna z ofiar długo nie potrafiła uznać, że jej wykorzystanie nie jest czymś, co wyczarowała sobie w dorosłej głowie. Nawet po kilku latach terapii, podobnie jak wiele innych ofiar, nie była w stanie uprzytomnić sobie, że kiedyś w ogóle była małym dzieckiem. Dopiero gdy terapeutka poleciła jej przynieść swoje zdjęcia z dzieciństwa, od niemowlęstwa począwszy, dotarło do niej, że jest tą samą osobą, która przeżyła molestowanie. „Spójrz,” - mówiła terapeutka - „To jesteś ty. To wszystko zrobiono tobie. Czy widzisz, jak malutka tu jesteś? Jak ufnie patrzysz? A tutaj, to przerażenie i smutek w oczach? Czujesz, że to dziecko to ty?”

Ofiary, które są też matkami, często mówią, że kontakt z własnym biologicznym dzieckiem otwierał je na kontakt z ich dzieckiem wewnętrznym. W podobny sposób kontakt z małą dziewczynką w sobie nawiązała Laura:

Ja zawsze uwielbiałam dzieci, ale przez wiele miesięcy po odkryciu mojego wykorzystania przebywanie z nimi było dla mnie zbyt bolesne. Widziałam chmary małych dzieci biegające po podwórku, ich drobne nóżki i te białe bawełniane majteczki łyskające spod spódniczek w czasie harców - aż coś kurczyło się we mnie ze strachu: „Jak strasznie łatwe do zranienia jest takie dziecko” - myślałam. „Są takie małe, zbyt małe...”

Halloween spędzałam u przyjaciół, kilka miesięcy po odzyskaniu pierwszych wspomnień. Uciekłam przed tą maskaradą i siedziałam sama w domu. Nadal zbyt bolał mnie widok tych niewinnych, małych twarzyczek. Wołały: „Trik za trik - baw się ze mną!” a ja tylko miałam jedną myśl w głowie: „Kto cię splądruje?” Każde z nich wydawało mi się strasznie łatwym celem.

Dzwonek do drzwi. W progu zastaję matkę z dzieckiem. Mała ubrana jak aniołek - biała sukienka ze złotą lamówką, blond proste włosy obcięte na pazia. Nad głową aureola z folii aluminiowej, rozpięta na zwojach drutów złożonych. Pytam ile ma lat. „Pięć i pół” - mówi z dumą.

Przez chwilę oczu nie mogę od niej oderwać. Wygląda dokładnie tak, jak ja w wieku pięciu lat. Stoi przede mną lustro sprzed ćwierć wieku. Wgapiam się w małą, aż matka otacza ją chroniącym ramieniem i ruca mi wymowne spojrzenie. Podaję dziecku batonik i powoli zamykam drzwi. Po chwili, oszołomiona, osuwam się na fotel.

W głowie mam tylko jedną myśl: „Taka byłam. Dokładnie tak malutka byłam, kiedy mi wsadzał. Skurwiel! Jak mógł?” Z oczu lały mi się łzy - wściekłość z żalem. „Byłam taka niewinna! I nic nie mogłam zrobić, by się obronić. Niczym sobie na to nie zasłużyłam. Jestem niewinna. Byłam tylko dzieckiem!” - darłam się do pustego domu. Wyła we mnie z bólu maleńka dziewczynka, którą nagle się stałam. Tama pękła i jak powódź zalała mnie realność cierpienia pięcioletki.

Poznanie swojego dziecka wewnętrznego

Kiedy powiedziałam, jak bardzo czuję się uzależniona od otyłości, w której chronię się przed mężczyznami i seksem, moja terapeutka zaproponowała, bym wejrzała wgląd siebie i zobaczyła, co oznacza bycie bezpieczną dla mojej małej dziewczynki, która jest w środku. Gdy się rozluźniłam i zamknęłam oczy, ujrzałam siebie jako dziewczynkę u progu dojrzewania, która - uzbrojona po zęby - wędrowała polną drogą. W rękach miała karabin maszynowy, z ramion zwisały jej taśmy z amunicją, u pasa dyndała para granatów, a z kowbojskich butów sterczały rękojeści noży. Terapeutka zauważyła, że ta mała jest ciągle przekonana, iż sama musi dbać o swoje bezpieczeństwo, podczas gdy jest to właściwie moje zadanie. To ja tutaj jestem dorosła i ja mam pilnować, by nikt jej już nie skrzywdził. Wtedy nie będzie musiała robić tego za pomocą mojej nadwagi i innych kompulsywnych zachowań.

W którejś z późniejszych wizualizacji podeszłam do tej dziewczynki, by powiedzieć jej, że teraz już ja będę dbała o jej bezpieczeństwo. Akurat bawiła się w piaskownicy, żołnierzkami i czołgami, w wojnę. Miała na sobie spodnie khaki, podkoszulek i wojskowy hełm. Ani razu na mnie nie spojrzała. Z wymownym sarkazmem rzuciła w moją stronę: „Tak, dobrze.” Ale wiedziałam, że mi uwierzyła. A kiedy zorientowała się, że ja wiem, że ona mi uwierzyła, dorzuciła zaraz: „Tylko sobie nie myśl, że teraz założę sukienkę i będę miła w towarzystwie.” Powiedziałam jej, żeby się nie martwiła, bo nie musi nic dla mnie robić, bym ją chroniła.

Jeszcze tego samego dnia przy następnym kontakcie, zaszczyliła mnie paroma przelotnymi spojrzeniami, raz patrząc surowo, raz miękko i kobieco, raz kokietując, a raz z lękiem i podatnością na zranienie. Kiedy zbliżyłam się do niej, zobaczyłam, że pod wojskowym kamuflakiem nosi dzinsy i podkoszulek. Spod maskującego hełmu spływały piękne, lśniące sploty włosów, opadając miękko na jej ramiona. Zapytałam, czy jest coś, co mogę dla niej zrobić.

Bez chwili wahania odpowiedziała: „No jasne. Mogłabyś wreszcie przestać mnie napychać tym całym żarciem.”

„Co masz na myśli? - spytałam zaskoczona. „Przecież to ty się go tyle domagasz.”

Młasnęła głośno językiem: „No wiesz, ktoś tu musi być dorosły. To, że ja cię o to proszę, nie znaczy że to jest dobre i ty musisz to robić. Swojemu synowi jakoś nie pozwalasz tyle żreć, ani w niego nie wmuszasz. Nie kochasz mnie tak jak jego? To chyba coś z tobą nie jest tak.”

Byłam nią zachwycona. Choć jednocześnie mnie onieśmiałała. Powiedziałam jej, że wezmę pod uwagę to, co mi powiedziała, choć nie mam żadnych magicznych mocy i musi mieć trochę cierpliwości, aż nauczę się ją wychowywać. Zdawała się być usatysfakcjonowana. Wiem, że nie ufa dorosłym, ale uważa mnie za lepszą od reszty z nich. Właściwie to mnie lubi. Może nie cały czas, ale lubi. Widzi, jak wychowuję mojego syna i ufa, że będę robić postępy w mojej integracji. Uznała, że dam się jeszcze wyedukować.

Jest takim małym, byстрыm, odważnym i trochę burkliwym stworzonkiem. Jest mądra. Więc jeśli ona uważa, że dam radę, to dam. Świetnie się orientuje w moim charakterze. Dzięki niej mam nową nadzieję. Mam nową szansę. Zaczynam już dziś.

Eleanor

NAWIĄZYWANIE KONTAKTU

Brak kontaktu z tą małą wykorzystaną dziewczynką w tobie, to brak ważnej części ciebie. Odcinając się od niej, pozbawiałaś się swojej delikatności, zdolności ufania i zachwyty. A kiedy jej nienawidziłaś, musiałaś też nienawidzić siebie. Jedynie biorąc ją w opiekę i troszcząc się o nią możesz nauczyć się dbać o siebie w życiu. Choć bywa, że na początku towarzyszy ci nieufność i ambiwalentne uczucia, leczenie polega na zaakceptowaniu jej w sobie jako żywej części twojej osobowości.

Musiałam zbudować naprawdę trwałą więź z moim wewnętrznym dzieckiem. Musiałam ciągle ją pytać i powtarzać: „Czego potrzebujesz dzisiaj? Co mogę zrobić dla ciebie, być poczuła się zaopiekowana i bezpieczna?” Albo: „Nie, nie powiem ci więcej; chcę żebyś mi dała święty spokój.” Trzymałam się tego. Dawałam jej komunikaty, że rozumiem jej oczekiwania: „Widzę, że potrzebujesz, abym nie opowiadała zaraz wszystkim o naszej relacji. W porządku, nie będę.” Lub: „Widzę, że chcesz abym z tobą pogadała pięć minut po obiedzie.”

Nagle poczułam wielką lojalność wobec tej dziewczynki. Odezwano się we mnie pragnienie, żeby stała się częścią mnie. Przyszła chęć, aby było jej dobrze. Nigdy wcześniej nie miałam takich uczuć wobec niej - wobec siebie. Stać mnie było tylko na uciszanie jej i tłamszenie: „Zjeżdżaj mi z drogi koszmarna zdiro! Pozwól mi robić w życiu to, co chcę!”

Zdziwiło mnie, że mam siłę - i potrzebę - wychowania jej od początku, z miłością. Zawsze zarzekałam się, że nigdy nie chcę mieć dzieci, żeby nie zrobić im tego, co rodzice zrobili mnie. Odkrycie w sobie zdolności rodzicielskich w stosunku do mnie samej stało się początkiem przełomu.

Nawiązanie bliskiej relacji ze swoim dzieckiem wewnętrznym znaczy, że zaczynasz słuchać jej głębokiego bólu, towarzyszyć jej w chwilach, gdy jest czymś przerażona i utulać, gdy budzi się w nocy ze strachu. To nie będzie łatwe. Ale prócz bólu wzięcie w objęcia i tulenie tej małej istotki w środku niesie też moc przyjemnych rzeczy. Julie Mines urządziła sobie dziecięce przyjęcia urodzinowe:

Kiedy skończyłam dwadzieścia pięć lat, zaczęłam odliczanie w dół, od trzydziestu, wyprzedzając moje zdrowienie o średnio pięcioletni okres jego trwania. Zaczęłam od moich przyszłych „piątych” urodzin, by cofać się po kolei aż do pierwszego roku życia i do mojego narodzenia. Swoje piąte urodziny obchodziłam z tortem czekoladowym ze świeczkami i czytałam mojej dziewczynce ulubione baśnie. W najbliższy piątek będę obchodzić moje trzecie urodziny. Zaproszę na tę celebrę wszystkich, którzy pomagają mi zdrowieć. Szykuję z prześcieradeł wielki namiot i będziemy tam siedzieć wszyscy i słuchać bajek przy mrugającym świetle. A na sklepieniu namiotu będą zapalały się gwiazdy. Och, jak cudownie jest być malutką!

Inna z kobiet zorganizowała oddzielny pokój zabaw dla wszystkich swoich wewnętrznych dzieci. Oprócz wspólnej przestrzeni, każde z nich miało tam własną bezpieczną kryjówkę, wyposażoną w zabawki odpowiednie do wieku, zwierzątka, wysłane i otrzymane pocztówki z życzeniami, rysunki i mnóstwo wypisanych afirmacji.

Możesz z nią rysować lub bawić się w chowanego o zmierzchu. Jednej z ofiar codziennie przed zaśnięciem mąż czytał baśnie dla dzieci. Inna, przed pójściem spać, pisała każdego wieczoru ciepły list do swojej dziewczynki: „Pisałam do niej te wszystkie wspaniałe rzeczy, których nie dane mi było słyszeć w dzieciństwie. A rano czytałam je sobie na dzień dobry.”

Do ciebie będzie należało zapewniać swojemu dziecku komfort i słuchać wszystkiego, co chce ci opowiedzieć. Opowiada o tym Gizelle (więcej znajdziesz w historii Gizelle, str. 461.):

Zaczęłam jej słuchać i honorować wszystko, co mi mówiła. Robiłam dla niej miłe rzeczy. Stałam się jej matką, której właściwie nigdy nie miała. To zajęcie wyzwalało we mnie potężne energie leczące. Zaczęłam odpowiadać na jej dziecięce potrzeby - zmieniać jej ubranie, dbać o czystość, czesać, zapraszać na lody. Oglądałyśmy razem wieczorynkę lub siadałyśmy wśród kwiatów na klombie. Ona najlepiej wie, co jest jej akurat potrzebne do zdrowienia.

Odkrywam tu coraz więcej i więcej. To ona mnie prowadzi. To ją skrzywdzono, więc orientuje się najlepiej. Wie, kiedy potrzebuje przytulenia. Uwielbia jak ją czeszę i często to robimy. Ona wie, a ja robię ile tylko jestem w stanie. Obejmuję siebie. Głaszczę. Kołyszę. Cały czas koję moje wewnętrzne dziecko

ĆWICZENIE PISEMNE: DZIECKO W TOBIE

(Zerknij na podstawową metodę pisania ćwiczeń na stronie 32)

Masz teraz szansę zacząć rozmawiać ze swoim dzieckiem wewnętrznym. Jeśli czujesz się gotowa i zdolna dać tej małej istotce miłość i ukojenie, możesz pozwolić swojemu dorosłemu zbliżyć się do niej i wyrazić współczucie, jakie nosisz dla niej w sercu. Napisz to, co czujesz; najlepiej w formie listu skierowanego bezpośrednio do niej. Możliwa też jest forma dialogu między wami, który zaczyna zawsze strona dorosła.

Jeśli nie masz dla niej empatii i oddania, lub nic cię nie porusza i nie czujesz więzi, zacznij od uczciwego opisu swoich uczuć. W tej sytuacji nie możesz napisać: „Kocham cię i będę się tobą zajmować” bo to byłoby kłamstwo. Możesz zacząć tak: „Jestem gotowa usiąść i napisać do ciebie, choć nawet nie wiem czy ty w ogóle istniejesz.” Lub: „Jeszcze nie umiem zaprzysiąc ci się z tobą, jednak...” A nawet: „Nienawidzę cię. Po pierwsze, to ty mnie tak urządziłaś.” Każde miejsce jest dobre, by nawiązać kontakt. Dopóki nie zaczniesz, nie będziesz mogła nawiązać relacji dążącej do miłości. Zrób tylko pierwszy krok.

Jeśli czujesz się całkowicie wyalienowana z siebie, wyobraź sobie inną dziewczynkę w takim wieku, w jakim cię wykorzystano i zamiast do siebie spróbuj napisać do niej.

Ćwiczenie to dobrze jest pisać wiele razy, zwłaszcza jeśli nie startujesz z pozycji głębokiej empatii. W końcu staniesz się zdolna powiedzieć do małej siebie, że to nie była jej wina, że jest niewinna i że będziesz ją chronić. Poczujesz to.

8. BUDOWANIE ZAUFANIA DO SAMEJ SIEBIE

Do dzisiaj muszę sobie ciągle powtarzać: „Ufaj sobie.” Jeśli ciało mi mówi stop, zatrzymuję się. Jeśli mówi mi idź, wchodzę w sytuację. Zawsze łamałam moje ograniczenia i zawsze to się fatalnie na mnie odbijało. Dzisiaj, kiedy nauczyłam się słuchać sygnałów i intuicji, nie muszę doprowadzać się do krańcowych stanów. Ufam sobie, gdyż we mnie spoczywa najlepszy lekarz. Nawet najlepszy terapeuta nic mi nie pomoże, jeśli nie będę słuchać mojego ciała.

Rzeczywistość wykorzystywania seksualnego jest dla dzieci zbyt straszna. Dlatego ich percepcja ulega zaburzeniu. Nie do udźwignięcia dla ciebie wtedy była świadomość, że przemiliły sąsiad, który bujał cię na huśtawce i przynosił prezenty urodzinowe, jednocześnie dawał ci swój członek do ssania. Tak samo przyznanie, że twój ojciec, który ciężko pracował, by zarobić na rodzinę, a mimo to siedział z tobą do późna, by sklecić ci dom dla lalek, miał na twarzy ten wystraszony uśmiešek, ilekroć obmacywał twoje genitalia - taka rzeczywistość jest zbyt przytłaczająca. Aby sobie poradzić, udawałaś więc, że on lub ona nie robili tych rzeczy, albo że to było w porządku lub nie miało znaczenia. Dzieci potrafią posunąć się niebylewale daleko jeśli idzie o zakłamanie swoich postrzeżeń.

Kiedy ojciec wchodził do mojego pokoiku w nocy, wmawiałam sobie: „To nie jest mój ojciec. To jakiś wstrętny obcy.” Kiedy patrzyłam, co robią mi ci „wstrętne obcy,” myślałam: „Najeźdźcy wzięli ich ciała w posiadanie.” A więc to najeźdźcy mnie molestowali. Oryginał był w moim odbiorze zawsze nieobecny i tylko, och, czemuż mój tatuś do siebie nie wracał. Wołałam z duszy: „Tatusiu, gdzie jesteś? Dlaczego pozwalasz, by obcy najeźdźcy władali twym ciałem?”

Jeśli ważne dla ciebie osoby dorosłe dawały ci do zrozumienia, że krzywda, której doświadczasz nie dzieje się naprawdę, lub nie jest krzywdą tylko czymś innym, co nie zgadzało się z twoim postrzeganiem i doznaniem, zostawałaś z zamętami i niepewnością, co jest prawdą i jak jest w rzeczywistości. Nauczyłaś się, że nie możesz polegać na własnych myślach.

Ojciec może dotykać piersi córki i mówić: „Muszę cię uczyć, jak masz je układać w staniku.” Na wyznanie córeczki: „Tatuś mnie wczoraj tak dziwnie tam dotykał,” matka zbywa ją: „Och, dzidzia, miałaś niedobry sen.”

Nie tylko członkowie rodziny podważają rzeczywistość wykorzystywania. Wiele dzieci próbuje mówić nauczycielom, terapeutom, księżom lub innym dorosłym, by w odpowiedzi usłyszeć: „Musisz się mylić. Wujek John jest ministrantem w kościele.” Często się zdarza, że ofiary, które udają się po pomoc do specjalistów, słyszą od nich: „Powinnaś już o tym zapomnieć; żyj tu i teraz.” Albo: „To był przecież twój brat, wszystkie normalne dzieci tego próbują; to nic złego.”

Przerażająca może być też perspektywa zaufania wewnętrznemu głosowi, jeśli boisz się prawdy, którą ci może powiedzieć. Doświadczała tego jedna z ofiar: „Moim największym lękiem było to, że jeśli będę szła za moim wnętrzem, to oszaleję tak samo jak mama. Ona zawsze powtarzała: 'masz w sobie te same rodzaje energii, co ja.' A więc, jeśli będę słuchać, co mi mówi intuicja, naprawdę dostanę kręčka. Bałam się, że kompletnie odpłynę w siebie, w świat moich fantazji, który jest szalony.”

Mimo, że do dziś może ci być trudno ufać własnym postrzeżeniom, możesz odkryć i rozwinąć w sobie zdolność polegania na twoim wewnętrznym głosie.

TWÓJ GŁOS WEWNĘTRZNY

W każdym z nas istnieje wewnętrzny głos, który nam mówi, jak z kimś lub czymś się czujemy. Nawet jeśli jest przytłumiony, bądź gdy nie nawykliśmy go słuchać, jednak zawsze nam daje cichutkie sygnały. Im uważniej go słuchamy i respektujemy, tym robi się silniejszy i czytelniejszy.

Programy profilaktyczne dla wykorzystywanych dzieci uczą je rozpoznawać w sobie głos, który ostrzega, gdy coś nie jest w porządku. Dzieci uczą się namierzać w sobie ten głos - intuicję, jako poczucie: *Oho, uważaj*. Zachęcane i wspierane, z łatwością wychwytyują sytuacje zagrożenia, gdy coś w środku mówi im: *Oho!*

Poczucie: oho odzywa się w każdym z nas, gdy czujemy się zagrożeni napaścią na ulicy. Na wszelki wypadek przechodzimy zawczasu na drugą stronę lub zawracamy. Szósty zmysł ostrzega nas, że może się zdarzyć coś złego.

Każda osoba odczuwa swój wewnętrzny głos inaczej. Może on przychodzić poprzez zły sen. Może dawać ci znaki poprzez ból głowy. Możesz nagle poczuć się wyczerpana. Lub nachodzi cię nagła chęć, by się napić lub objeść czymś słodkim. Albo łapiesz się na pomyłkach, na przykład na tym, że w ciągu dwóch dni dwa razy wysprzątałaś dom. Ważne jest nie to, czego doświadczasz, ale to, że rozpoznajesz w tym przekaz.

Kilka lat temu Ellen odkryła, że ilekroć zamierzała podjąć zły wybór, doświadczała przedtem tzw. ściskania w dołku - skurczu żołądka:

Patrząc wstecz widzę, że te proste, fizyczne sygnały ostrzegawcze miałam od kiedy pamiętam, ale wcześniej nie umiałam z nich korzystać ani ich słyszeć. Nigdy nie zatrzymywałam się zaniepokojona: „Hej, co znaczy ten ucisk w dołku? Co mój żołądek chce mi powiedzieć?” Od kiedy zaczęłam wsłuchiwać się w siebie i respektować te sygnały, podejmuję bez porównania lepsze decyzje. Dzisiaj, ilekroć coś takiego czuję, zatrzymuję się i daję sobie chwilę na prześledzenie, skąd pochodzi ten niepokój w brzuchu. Zawsze jest to bardzo ważna informacja.

(Więcej o nawiązywania kontaktu ze swoim głosem wewnętrznym znajdziesz w dziale: „Uczucia,” str. 201.)

9. FAZA OPŁAKIWANIA I ŻAŁOBY

Nieraz myślę, że umrę od tego smutku. Choć nikt jeszcze nie umarł od szlochania ciurkiem przez dwie godziny, jednak ja odczuwam ten płacz jako śmierć.

Jako ofiara wykorzystania seksualnego masz szczególnie wiele smutku do uwolnienia. Musisz odczuwać wieloletnią niemożność przeżywania uczuć. Musisz przeboleć swoje opuszczenie i zdradę. Musisz wypłakać żal z powodu utraconego dzieciństwa, poczucia bezpieczeństwa i ufności. Musisz ukończyć smutek z powodu duchowych i emocjonalnych spustoszeń, czasu, jaki ci zajmie ich leczenie oraz pieniędzy, jakie pochłonie. Musisz przeboleć wszystkie nieudane związki, uzależnienia i zdewastowaną sferę seksu i miłości. Musisz opłakać swoje poczucie niespełnienia i utratę możliwości życiowych, których nie mogłaś zrealizować gdyż zbyt pochłaniało cię radzenie sobie z bólem.

Nieraz straty mają wymiar szczególnie osobisty:

Nie pamiętam, abym kiedykolwiek była dziewczicą. To ogromnie niesprawiedliwe. Wszystkie inne miały swój pierwszy raz. To mnie zawsze potwornie bolało. Do dziś noszę wściekłość o to. Nikt mnie nie pytał. Po prostu zostałam ograbiona. Nie pamiętałam nawet kiedy. Nie miałam tego do dania mojemu pierwszemu, więc jakie to miało znaczenie, który to był z kolei? I to ma być ten „amerykański sen?” Wiem, że dla wielu kobiet był on równie koszmarny. Nieważne, czy to ma jeszcze dla mnie znaczenie - doznałam tego i już.

Jeśli trzymasz się jeszcze fantazji o swoim szczęśliwym dzieciństwie, będziesz musiała przecierpieć ich rozpad. Nie spełniły się i nigdy nie miały pokrycia. Jeśli twoim oprawcą był ktoś z rodziny - zwłaszcza ktoś z rodziców - lub jeśli nie byłaś przez nich chroniona i nawet cię nie słuchali, musisz pogrzebać iluzję, że mieli na uwadze twoje dobro. Odczuwanie polega także na zaleceniu w sobie wyrwy po bezwarunkowej miłości, na jaką w dzieciństwie liczyłaś ze strony rodziny. Musisz się zdobyć na realistyczną ocenę. Twoje dzieciństwo mogło być istnym koszmarem. Mogło też być

tak, że koszmar wykorzystywania przeplatał się z dobrymi momentami i pewną troską. Jeśli kochałaś swojego oprawcę, możesz odczuć to jako największy „przekręt” w twoim życiu; będziesz wtedy musiała pojechać w sobie to uczucie ze zdradą, lub je pożegnać.

Może też pojawić się w tobie żal, że wskutek kazirodztwa nie byłeś w stanie zapewnić swoim dzieciom wielopokoleniowej rodziny. Możliwe, że one też zostały wykorzystane, a ty wiesz dobrze, co to oznacza. Może odczuwać się smutek, że zostałaś wydziedziczona w odwecie za ujawnienie, i ani ty, ani twoje dzieci nigdy nie otrzymacie spadku - żal że zostaliście odcięci od rodzinnych korzeni.

Będziesz musiała także odżalować fakt, że żyłaś z - rozpadającą się teraz - wizją świata, w którym dzieci są zaopiekowane i bezpieczne, a ludzie są dobrzy i nawzajem się szanują. Będziesz pewnie nieraz opłakiwać utraconą niewinność i przekonanie, że można bezpiecznie ufać. Być może będziesz też opłakiwać część siebie, która na zawsze umarła i nigdy jej nie odzyskasz:

Nieraz zagłębiałam się w siebie, by sprawdzać, co porabiają moje wewnętrzne dziewczynki. Jedna z nich siedziała zawsze w niszy mojego brzucha. Albo była smutna i ukrywała twarz w dłoniach, albo maniakalna - skakała jak opętana z góry na dół. Była też inna, w moim sercu. Ta zawsze siedziała zamknięta w swoim pokoiku. Czasami uchylała drzwi by wystawić nos, i przerażona znów się chowała, jakby wystraszyła się czegoś. Najniżej była ta, która umarła. Zawsze czekałam, aż się obudzi. Któregoś dnia zesłam do niej i powiedziałam: „No wstawaj już, obudź się, proszę. Najwyższy czas.” Ale ona była naprawdę martwa. Rozpłakałam się wtedy. Potem przechodziłam okres żałoby z powodu tego, że część mnie odeszła na wieki. Opłakiwałam zmarłą siebie - tę, która pragnęła wierzyć w dobro, szczęście rodziny i bezpieczeństwo dzieci.

Zdarzają się kobiety, które opłakują nie tylko własne wykorzystanie, ale i wykorzystanie swoich oprawców - traumę, która łańcuchem ofiar ciągnęła się przez pokolenia. Jedna z nich, wykorzystana przez matkę, wspomina:

Przeżywałam ogrom żalu i wylałam ogrom łez, gdy uświadomiłam sobie, że nie znałam takiej rodziny jak inne dzieci. To mnie boli do dziś. Wcześniej nie miałam porównania i do głowy by mi nie przyszło, że mogłabym mieć inaczej. Żal wylewał się falami. To były naprawdę głębokie łzy - morze rozpacz, także nad tym, czego nie doświadczyłam i nad nieszczęściem mojej matki. Boli mnie, że była tak chora. Nie zdawała sobie sprawy z tego, kim jest i kim mogła się stać. Nosiła w sobie tyle seksualnej nienawiści do siebie, że mogła mnie tylko wykorzystywać. Bardzo długo byłam na nią wściekła za to, ale teraz weszłam w okres opłakiwania jej, bo widzę, że w środku była piękna i nosiła nie zrealizowaną miłość. Pochłonęła ją jej chora strona.

TŁUMIONY ŻAL

Tłumiony żal zatruwa duszę - ogranicza twoją zdolność radowania się, spontaniczność, energię. Leczenie traumy nadużyć polega na wyrażaniu swoich uczuć i na dzieleniu się nimi z ludźmi. W dzieciństwie nie mogłaś sobie na to pozwolić. Bez oparcia i bezpieczeństwa, przeżyłszy z pełną mocą udręki, przerażenia i furii, jaką czułaś z powodu wykorzystania, byłoby zbyt niszczące, byś mogła się potem podnieść. Dlatego stłumiłaś te uczucia. Ale to nie znaczy, że się od nich uwolniłaś.

Abyś mogła uwolnić te bolesne emocje i pójść dalej w życiu, konieczne jest, paradoksalnie, cofnięcie się do dawnych, dziecięcych przeżyć. Konieczne jest wejście w nie, żebyś - tym razem ze wsparciem bliskich osób oraz twojej dorosłej kobiety - mogła odżalować straty i wyrazić żal.

Potrzeba ci do tego nie fantazji czy ulotności, a rzeczy całkiem prostej, choć dla wielu ofiar trudnej do znalezienia i przyjęcia. Trzeba ci bezpieczeństwa i wsparcia, które obdarzy cię zdolnością powrotu do dawnego źródła cierpienia - zdolnością przeżycia uczuć, które musiałaś wtedy wyprzeć. Trzeba ci bliskich, przeżywających wspólnie z tobą osób, abyś była usłyszana, przyjęta i ukojona i abyś mogła zacząć troszczyć się o samą siebie.

W ten sposób dokonuje się transformacja. Uczucia, które poczułaś pełnią mocy, rozpoznałaś skąd są i wzięłaś się w nie - uczucia, przeżywane i dzielone z innymi ludźmi, przełożone na działanie i wyrażone z całą ich dynamiką - to one zaczynają napędzać twoją przemianę. Jedyną drogą przekroczenia żalu i bólu jest dopuszczenie tych uczuć do siebie, uhonorowanie ich oraz wyrażenie wobec ważnych i rozumiejących osób. Dzięki temu przekształcasz, asymilujesz i wnosisz w dorosłość wszystko, co ci się stało w dzieciństwie.

JAK ODŻALOWYWAĆ

Szlochając nad tym, co wydarzyło się tak dawno, możesz czuć się jak wariatka. Jednakże żal potrzebuje ujścia. Jeśli nie pozwalasz sobie na uhonorowanie go, zaczyna „ropieć” i rozsada cię od środka. Ogranicza twoją vitalność, wywołuje różne choroby i zabiera zdolność do miłości.

Odżalowywanie ma swoje własne cykle. Nie możesz powiedzieć sobie: „W porządku, teraz siadam i będę żałować.” Raczej oczekuj tych uczuć i szukaj im miejsce w sobie, by miały się gdzie „rozgościć”, gdy przyjdą. Żal potrzebuje przestrzeni. Tylko wtedy uda ci się prawdziwie go przeżyć i uwolnić, jeśli dasz sobie czas, pozwolenie i poczucie bezpieczeństwa.

Po ładnych kilku miesiącach w terapii, całą sobą zaczęłam odpowiadać na to przedziwne otoczenie, gdzie mogłam pozwolić sobie mieć uczucia. Przez wiele tygodni było tak, że wchodziłam do budynku jakby nic, czarującym krokiem szłam po schodach na górę, szczebiocząc meldowałam się w rejestracji i z czarującą miną siadałam przed gabinetem. A od wejścia, jeszcze nim doszłam do fotela, wybuchałam płaczem. Żal wylewał się ze mnie non stop do końca sesji. Trzymałam te uczucia głęboko w sobie, czekając na moment, kiedy znów będę otoczona bezpieczeństwem i współczuciem.

ROLA RYTUAŁÓW

Aby nie spychać uczuć żalu, musisz wziąć okres wypłakiwania go przynajmniej tak poważnie, jakby to była żałoba po śmierci najważniejszej osoby. Jedna z ofiar, choć jej rodzice - oprawcy wciąż byli bardzo żywotni, przybrała się w czerni, ogłaszając wszystkim, że przechodzi żałobę po ich śmierci. Druga napisała mowę na cześć swojego seksualnego kata z lat dzieciństwa i wiele razy wyobrażała sobie, że stoi nad jego trumną odczytując zebranym na pogrzebie znakomitościom, czym nieboszczyk sobie zasłużył na jej szczególną pamięć. Trzecia - pełniła nocne czuwania przy zwłokach. Te i podobne rytuały są potężnymi kanałami dla wylewającego się żalu.

Napisałam dekret rozwodowy, by usankcjonować rozstanie z matką, ponieważ nadal męczyły mnie sny, że staram się przeciąć tę pępowinę między nami, a ona mi nie pozwala. Nie miałam pojęcia, jak się od niej odłączyć. Nie rozmawialiśmy od miesięcy, nie widywałyśmy się od lat, a ja wciąż czułam się niewolniczo uwiązana.

Możesz nie mieć inklinacji do rytuałów i nie lubić ceremonii. Możesz po prostu tylko płakać i płakać, tak jak jedna z ofiar: „Przez całe lata nie uroniłam nawet łzy. Dopiero ostatnio została mi przywrócona zdolność płaczu. Nie wiem jeszcze, czy jestem szczęśliwsza przez to. Nieraz czuję się, jakby porwała mnie Niagara.”

W jakikolwiek sposób wydobywa się z siebie żal, pozwalaj sobie na to. Uwalniaj te wszystkie emocje, które z taką determinacją zawsze starałaś się przykryć. Odciążenie daje nieopisaną ulgę.

ĆWICZENIE PISEMNE: MOJE RADZENIE SOBIE

(Zerknij na podstawową metodę pisania ćwiczeń na stronie 32)

Napisz o wszystkim, co straciłaś wskutek wykorzystania i radzenia sobie z jego spuścizną. Opisz wszystko, co cię ominęło i co uległo zniszczeniu. Uwzględnij każdą rzecz, jaką musisz odzyskać. Teraz masz możliwość dać pełny głos swojemu bólowi. Na koniec napisz, jak się czujesz patrząc na te straty. Obejmij swój ból. To, co bierzesz w posiadanie, przestaje posiadać ciebie.

10. ZŁOŚĆ - KRĘGOSŁUP UZDRAWIANIA

Kiedy czuję złość, potwierdza mi ona, że jestem warta obrony - warta tego, by ująć się za sobą
- Shama, ofiara, lat dwadzieścia pięć

Niewiele kobiet umie z całego serca objąć swoją złość - przyjąć ją jako pozytywną, uzdrawiającą siłę. Tradycja wpaja nam, że mają być miłe, uległe, rozumieć innych i wybaczać. Te, które umieją się złościć, uważane są za sekutnice, feministki, modliszki czy po prostu dziwki. Nawet w kręgach psychoterapii new age złość postrzegana jest jako toksyczny stan, który należy eliminować lub przepracowywać. Większość religii czy idei duchowych mówi nam, abyśmy przebaczyli i kochali. W efekcie większość ofiar jeszcze mocniej tłumi swą wściekłość, kierując ją do środka, przeciw samej sobie.

Jestem albinoską i bardzo łatwo dostaję poparzeń od słońca. Do szału doprowadzało mnie w dzieciństwie to, co ze mną wyprawiano. Ale w moim domu nie wolno było się złościć, przynajmniej mnie. Tak więc, zamiast powiedzieć cokolwiek, celowo wychodziłam na dwór bez żadnej ochrony przed słońcem. Wracала z udarem słonecznym i poparzeniami.

Część ofiar jednakże całe życie kipi złością. Wychowywane w domu lub środowisku, gdzie wszyscy ze sobą wojowali i panowały wilcze prawa, nauczyły się, że jedyną drogą przetrwania jest wściekłość - energia dająca siłę do obrony i walki. A jeśli znika granica między złością a przemocą, siła ta staje się bardzo niszcząca.

Przez całe dzieciństwo patrzyłam na dorosłych - mężczyzn i kobiety - pełnych złości i furii przeciw sobie. Walczyli ze sobą rodzice, a także wszyscy nasi krewni. Nie zapomnę, jak moja matka zrobiła miazgę z innej kobiety, która powiedziała: „Brudni Meksykanie nie mają wstępu do tego baru.” Ale taką samą złość rodzice kierowali przeciw sobie i przeciw nam, dzieciom. Złość, przemoc i obrona - wszystko to dla mnie zlewa się w jedno.

Jednakże złość ani nie musi być tłumiona, ani nie musi przechodzić w agresję. Zamiast tego może stanowić zarówno zdrową reakcję na pogwałcenie, jak i energię zdolną lecząco transformować osobowość.

ZAPRZECZANIE I PRZEINACZANIE ZŁOŚCI

Złość jest naturalną odpowiedzią na wykorzystanie. Najprawdopodobniej jednak nie byłaś wtedy w stanie przeżyć jej, wyrazić, ani podjąć działań, jakie byłyby normalną reakcją. Mogłaś nawet nie wiedzieć, że masz w ogóle prawo czuć się wściekła. Zamiast czuć złość do osoby lub osób, które cię wykorzystywały, zapewne uciekałaś w jakąś kombinację zaprzeczania, spychania lub przeinaczania swoich uczuć.

Jednym ze znajdowanych przez ofiary sposobów na odcięcie się od ich złości, jest wtopienie się w sposób widzenia oprawcy aż do zatracenia kontaktu z sobą i własnymi uczuciami. Taką postawę entuzjastycznie pochwała

większość społeczeństwa. Wielu ludziom łatwiej jest sympatyzować z napastnikiem seksualnym, niż wiernie stanąć w obronie dziecka - zwłaszcza jeśli od wykorzystania minęło dużo czasu i oprawca jest w starszym wieku, a ofiara dorosła. Ludzie mu wtedy współczują, biorąc nawet nikłe jego gesty w stronę pojednania za wielką skruchę i winiąc osobę wykorzystaną za to, że jeszcze śmie się złościć.

Jednak jeśli nie jesteś w stanie skierować wściekłości na krzywdziciela, skieruje się ona gdzie indziej. Wiele ofiar zwraca ją przeciw sobie samej, co prowadzi do depresji i zachowań autodestrukcyjnych. Mogłaś się okaleczać lub próbować popełniać samobójstwo. Mogłaś czuć się na wskroś zła, krytykować się stale za wszystko i dezawuować siebie. Mogłaś próbować zapchać swoją złość jedzeniem, utopić w alkoholu, znieczulić seksem lub narkotykami bądź uciekać w chorobę. Adrienne Rich pisze: „Większość kobiet nie jest w stanie nawet musnąć swojej złości, a jedynie wbijać ją w siebie jak zardzewiały gwóźdź.”⁹

Nauczysz się winić samą siebie, złościsz się na swoje dziecko wewnętrzne - dziecko, które jest bardzo podatne na zranienie, które zostało wykorzystane, które nie mogło się obronić, które potrzebowało tak wiele uwagi, ciepła i miłości i któremu zamiast tego aplikowano podniecenie i orgazm. Pamiętaj, że to dziecko nie zrobiło nic złego i niczym nie zawiniło. Nie zasługuje na twoją złość.

ZŁOŚĆ RAŻĄCA WSZYSTKICH DOKOŁA

Wiele ofiar jednakże zwraca też swoją złość przeciw partnerom lub współmałżonkom, przyjaciółom, pracownikom i, co najsmutniejsze, dzieciom - smaga nią tych, którzy (zazwyczaj) nie dążą do ich skrzywdzenia. Mogłaś z przerażeniem widzieć, że rzucasz swoim dzieckiem o ścianę lub walisz i kopiesz w szale swojego kochanka.

Byłam w bardzo wielu związkach, gdzie dochodziło do przemocy fizycznej. Nie wiedziałam jak można być z kimś i nie walczyć z nim. Mój pierwszy impuls, gdy wpadałam w złość był taki (tu następuje mocne uderzenie pięścią w drugą, otwartą dłoń), gdyż stale to widziałam dorastając. Jeśli ktoś mnie denerwował, czułam zaraz adrenalinę krążącą w ramionach, mięśnie się napinały, pięści zaciskały i robiłam się mokra od potu. Z miejsca byłam gotowa rozkwaśnić gościa. Szukałam zaczepki i walki.

Jeśli stale powracającym motywem w twoim życiu jest przemoc i jeśli wyrażasz swoją złość w raniący sposób, potrzebujesz natychmiast pomocy terapeutycznej. W porządku jest czuć złość, lecz nie jest w porządku stosować przemoc. (By znaleźć pomoc zajrzyj do „Kontrolowanie intruzywnej złości.” str. 210.)

Jeśli nawet nie walczysz fizycznie, możesz prowokować walki słowne i awantury lub szukać rzeczy, które możesz krytykować. Chcesz przypomnieć synowi o zadanych lekcjach, a zaczynasz na niego krzyczeć i rzucasz wyzwiska. Twój mąż zapomniał o wymianie oleju w silniku, więc go wyzywasz od idiotów lub karzesz grobowym milczeniem. Mimo, że nie dochodzi do fizycznej przemocy, złość słowna również jest siłą niszczącą.

KIEROWANIE ZŁOŚCI NA WŁAŚCIWEGO ADRESATA

Teraz nadchodzi czas, być swoją złością skierowaną we właściwą stronę - na tych, którzy cię pogwałcili. Musisz zwolnić się z odpowiedzialności za to, co tobie zrobiono i przenieść ją na krzywdziciela. On powinien ją dostać z powrotem.

Trudno mi było skierować złość na ojca. Terapeutka nieraz starała się skonfrontować mnie z uczuciami: „I jak się z tym czułaś, kiedy twój tatuś ciskał tobą o ścianę?” A ja odpowiadałam: „Myślę, że to był ostatni bydlak, psie gówno.” Wtedy słyszałam jej „Mhmmm.”

Po paru latach terapii, kiedy spytała mnie o coś o ojcu, cisnęłam trzymanym ołówkiem prosto o ścianę, krzycząc: „Drań! Skurwiel!” Pierwszy raz wściekłam się na niego tak nagle i gwałtownie. Pewnie, że zawsze byłam na niego wściekła. Ale do tej pory kierowałam tę złość nie tam, gdzie powinnam. Najczęściej przeciw sobie. A teraz, pierwszy raz po tylu latach, targnęła mną nieklamana furia na niego, nie zaśmiewana, nie skrywana sarkazmem i nie usiłująca go zrozumieć. Po prostu z całej siły: „Psie gówno!”

NAWIĄZYWANIE KONTAKTU Z WŁASNĄ ZŁOŚCIĄ

Jeśli jesteś gotowa poczuć i wyrazić wściekłość na swojego oprawcę, a ona mimo to nie przychodzi, są różne techniki, by sobie pomóc. Podobnie jak z wyschniętą pompą, która nie pociągnie wody jeśli nie zostanie wpierw zalana, tak samo jest ze złością - możesz jej pomóc się wydobyć. Kiedy „zassiesz” pierwszą porcję, następne wypłyną już same.

Na początek łatwiej jest złościć się w czyimś imieniu, niż we własnym. Może wtedy zadziałać widok czyjegoś bólu i krzywdy. Wyobraź sobie, że dziecko, które znasz i kochasz, jest traktowane w taki sposób, jak ty byłaś i obserwuj, co czujesz. Jeśli nie ma w twoim otoczeniu takiej dziewczynki, czytaj świadectwa napisane przez inne zdrowiejące ofiary - literatury takiej jest ostatnio coraz więcej. Możesz trafić na konferencje, warsztaty czy samopomocowe grupy wsparcia dla dorosłych dzieci kazirodztwa, gdzie usłyszysz wiele historii podobnych do twojej. Widząc gniew wyrażany przez inne ofiary, słysząc ich furię, na pewno zostaniesz poruszona. Pamiętaj, że ile razy płaczesz lub wściekasz się w czyimś imieniu, stukasz również do drzwi własnej złości.

Pomaga również przyjmowanie póz oznaczających wściekłość. Postawa ciała, groźne gesty, złe miny - wszystko to może być zaproszeniem dla ukrytej złości. W czasie sesji terapeutycznych, z jednej z ofiar, która podawała się za osobę znacznie skłonniejszą do bycia zranioną niż wściekłą, sączył się cichy płacz:

Terapeutka przysunęła swoje krzesło naprzeciw mojemu tak, iż niemal stykałyśmy się kolanami. Wyciągnęła ręce

⁹ Adrienne Rich: *Disloyal to Civilization*, w: *Lies, Secret and Silence* (New York: W. W. Norton, 1979), str. 309.

w moim kierunku, nastawiając dłonie. Poleciała mi przyłożyć moje dłonie do swoich. „Pchaj,” powiedziała. „Napieraj na mnie.” Naparłam i trafiłam na opór. „Napieraj!” Nacisnęłam mocniej, ona odpowiedziała mi takim samym naciskiem. Użyłam całej siły i mimo to nie ustępowała. Już po kilku sekundach poczułam złość. Już nie było miejsca na łyzy. Ogarnęła mnie furia! Poczułam w sobie potężną moc.

Dusiłam w sobie piekielną złość, ale nigdy nie pozwoliłam sobie na jej ujście. To było dla mnie zbyt trudne. Któregoś dnia terapeutka postawiła przede mną krzesło, mówiąc: „Tu siedzi teraz twój ojciec.” Do ręki dała mi ręcznik zwinięty w twardą pyłę i rzekła: „Pokaż mi, co potrafisz mu zrobić. Lej go, chcę to zobaczyć.”

Sporo czasu zajęło mi skłonienie się do tego, robiłam zamach i opuszczałam rękę, ale wciąż zachęcana, odważyłam się zadać pierwszy cios. Z tą chwilą tama runęła i waliłam raz za razem, wrzeszcząc. Nie mogłam przestać. Przestałam dopiero, gdy kompletnie opadłam z sił. Poczułam niesłychaną ulgę.

Był to dla mnie ważny punkt zwrotny. Od tego momentu wiele razy urządzałam młóckę różnym materacom i tapczanom - moim wyobrażeniom oprawcy. Wrzeszczałam ile sił i pisałam pełne furii listy do starego. W końcu kupiłam sobie autentyczny worek treningowy.

Terapia, warsztaty i grupy wsparcia zapewnią ci idealne miejsce do otworzenia tłumionej złości:

Innym sposobem na skontaktowanie się z dawną złością jest wcielanie się w rolę. Terapeutka, terapeuta, lub osoba z grupy, wciela się w osobę twojego oprawcy. Opisujesz jego język ciała, używane wtedy słowa i wykonywane gesty, które ci zagrażały i prosisz, by wybrana przez ciebie osoba lub osoby odtworzyły ci dawną scenę. Teraz możesz zareagować z całą siłą, obronić się i doznać poczucia ulgi i mocy.

Aby ten rodzaj pracy był bezpieczny, ludzie, którzy ci w niej towarzyszą, muszą być zrównoważeni i godni zaufania oraz umieć przeżywać silne emocje. Poza tym muszą być jasno określone granice wyrażania złości - np. żadnego ranienia innych ani samej siebie. Musi też być gwarancja, że możesz przerwać swoją pracę w każdym momencie, gdy pocujesz, że masz dość.

Jeśli wolisz pracować ze swoją złością sama, masz do dyspozycji różne ćwiczenia pisemne, które pomogą ci ją wyzwolić. Sporządź listę wszystkich strat, jakie nadal ponosisz wskutek traumy kazirodztwa. Jeśli zrobisz to naprawdę dokładnie, nie unikniesz przynajmniej przelotnego gniewu. Możesz też napisać list do swojego oprawcy. Zacznij od słów: „Nienawidzę cię!”

Satysfakcjonujące ujście dla swojego gniewu znalazła Eva Smith (całą jej historię znajdziesz na str. 373):

Miałam przyjaciela, który zajmował się produkcją ceramiki, i jeśli trafiały mu się jakieś egzemplarze nadłuszczone czy z innego względu nieprzydatne, odkładał je dla mnie. Mogłam potem iść na zaplecze i z całej siły walić nimi o ścianę. To cud, że nikt nie wezwał policji słysząc ten brzęk i moje wrzaski.

Przemycanie chyłkiem potężnej, tłumionej furii na oprawcę na plecach łatwiej dostępnej złości na inne zjawiska ukazujące ludzką krzywdę, pomaga jej ominąć twoją wewnętrzną cenzurę. Jeśli więc, na przykład, łatwo cię wkurza polityka rasizmu w RPA czy inne nieludzkie postępowanie, zajmuj się tym. A kiedy osiągniesz stan wrzenia ze wściekłości, uprzytomnij sobie, że mentalność, która pozwala białym krzywdzić czarnych, jest tą samą pokrewną mentalnością, którą posługiwał się twój oprawca. To poprzez nią mógł on - twoim ogromnym kosztem - ulżyć swym dewiacyjnym, nieokiełznanym żądom, lękom i frustracji. Możesz więc przesznułować osobistą traumę razem z resztą zła na świecie, aby dać w końcu ujście swej złości.

Praca nad złością do matki

Mimo, że zwykle nasza kultura krytykuje złość u kobiet, nie waha się kierować jej przeciw nim. Kobiety - a zwłaszcza matki, gdy sprawcą wykorzystania jest ojciec - nieraz stają się odbiorcami złości, która szuka sobie celu. W skrajnych przypadkach to matka jest obwiniana za to, że ojciec wykorzystał seksualnie ich dziecko.

Niemal z reguły winią swoje żony ojcowie, choć to oni dopuścili się kazirodztwa. Wtórą im także wielu psychologów i socjologów. Mówią oni o zaniedbaniach matek, które nie zaspokajają seksualnie swoich mężów, wytykając uciekanie w alkoholizm, pracoholizm lub inny „izm” sprawiający, że są nieosiągalne. A wtedy oprawca zyskuje „alibi” i bezradnie rozkłada ręce: „I cóż mi zostało? musiałem zwrócić się z tym co córki.”

Jest to niedorzeczność. Jeśli dorosły wykorzystuje seksualnie dziecko, nigdy nie będzie winna temu czynowi osoba, która go nie popełniła. Bez względu na to, jak nieadekwatnie mogła postępować matka, żadne z jej zachowań nie daje ojcu prawa do wykorzystywania dzieci. Czas przestać obwiniać kobiety o to, co robią ich kazirodzczy mężowie.

Rola matek w przypadkach kazirodztwa ojca na córce jest tradycyjnie źle pojmowana i źle przedstawiana. Robi się założenie, że matka wiedziała o odbywających się nadużyciach, a jeśli nie - to dlatego, że nie chciała wiedzieć. Nazywa się je kolaborantkami, które się przyczyniają i ułatwiają, gdyż są słabe, wycofane lub wolą pozostać ślepe i głuche. I oczywiście wiele jest takich matek, niestety. Niejedna ofiara opisywała, jak matka dosłownie przytrzymywała ją rękami, by ojciec mógł wygodniej ją gwałcić.

Jednakże nie wszystkie matki ofiar są jednakowe. Wiele z nich naprawdę nic nie wiedziało o toczących się nadużyciach. Nieraz też nawet ich najlepsze starania nie mogły przerwać nieszczęścia. Broniąc swoich dzieci traciły prawa do rodzinnego spadku, były zbywane przez sędziów i pracowników socjalnych, uznawane przez nich za paranoiczki czy mściwe feministki lub napotykały zaporę braku udokumentowanych dowodów. Mimo takich przeciwności, niektórym z nich udawało się ochronić dzieci przed dalszym molestowaniem. Niejedna matka wbrew prawu zaszywała się z dziećmi w nieznanym miejscu, by oprawca nie mógł mieć do nich dostępu. Nieliczne decydowały się raczej iść do więzienia, niż

stosować się do wyroku sądowego, który dawał napastnikowi prawo kontaktu z jego ofiarami.¹⁰

Dzieci mają niepodważalne prawo do ochrony. I oczywiście masz prawo czuć się wściekła, jeśli cię matka nie chroniła. Jeśli cię nie słuchała, gdy chciałaś jej o tym powiedzieć, jeśli nie rozstawała się z dopuszczającym się nadużyć mężem narkomanem czy alkoholikiem, jeśli nie otaczała cię ciepłem, uwagą i zrozumieniem, jakich ci było trzeba - bez wątplenia masz powody do uznania ją za osobę współodpowiedzialną.

O ile jedno z ofiar kierują całą wściekłość wyłącznie na matkę, inne w ogóle nie umieją się na nią zezłościć. Możesz tak silnie utożsamiać się z jej opresją, że minimalizujesz lub zupełnie pomijasz własną. Możesz jako kobieta utożsamiać się z nią jako sojuszniczką w walce z panującym patriachatem, i myśleć, że dopuszczenie złości zagrozi waszej więzi. Jednakże jeśli twoja matka naprawdę cię nie chroniła, chciała widzieć sprawy inaczej niż w rzeczywistości, wystawiała cię oprawcy lub obwiniała za to, co on ci robił, nie możesz nie mieć w sobie uczuć złości do niej. Konieczne jest, abyś doświadczyła jej, uprawomocniła ją i wyraziła. Jest to nie tylko twoje prawo; to istota procesu zdrowienia.

Jednakże - poza przypadkami, gdy to matka jest twoim oprawcą - nie powinnaś kierować swojej wściekłości tylko na nią.. Pamiętaj: ostateczną odpowiedzialność za wykorzystanie *zawsze* ponosi napastnik seksualny. Dlatego zawsze zasługuje on na twoją złość.

ŁĘK PRZED ZŁOŚCIĄ

Wiele ofiar boi się poczuć wściekłość lub gniew, gdyż ich dawne doświadczenia z doznawaniem złości były fatalne. „Do tej pory nie umiem rozróżnić między złością a agresją i przemocą. Słyszac podniesione głosy, zawsze myślę, że zaraz mnie zaatakują i pobiją.” - wypowiada się jedna z ofiar. Mogłaś w swojej rodzinie być świadkiem złości, która była destrukcyjna i poza kontrolą. Jednakże twoja złość wcale nie musi taka być. Możesz ją skanalizować w taki sposób, żeby czuć się z nią wygodnie i uszanować innych.

Także kobiety, które nie zaznały w domu żadnej przemocy, nieraz boją się pozwolić sobie na gniew i złość, mając uczucie, że mogą nią kogoś skrzywdzić lub wręcz zabić.

Wiem, że ta złość jest we mnie. Ale zbyt się boję dopuścić ją do siebie i poczuć. Boję się, że przestanę być delikatna i kobieca. Dlatego wciąż wyładowuję ją przeciw sobie. Tak bardzo przyzwyczaiałam się do widoku ludzi, którzy się ranią. Nie chcę być taka jak jakiś oprawca. Ciągle nie wiem, jak rozładować moją wściekłość w bezpieczny sposób.

Ofiary niesłuchanie rzadko wyładowują swoją furię bezpośrednio na ludziach, którzy je wykorzystywali w dzieciństwie. Jednakże lęk, że uczuciem złości mogą zrobić komuś krzywdę, jest postawą nierealistyczną - zwłaszcza w przypadku tych, które nie doświadczały nigdy fizycznej przemocy.

Złość jest uczuciem, a uczucia same w sobie nie naruszają nikogo. Ważne jest, byśmy jasno widzieli różnicę między doświadczaniem gniewu, a wyładowywaniem go. Uświadamianie sobie własnej złości pozwala ci zachować wybór pod względem tego, czy i jak zechcesz ją wyrazić. Nie musi ona być zjawiskiem groźnym i niekontrolowanym. W miarę jak zaczynasz witać swoją złość, robić jej miejsce i zaprzyjaźniać się z nią, możesz skierować ją na zaspokojenie twoich potrzeb, jak np. bezpieczeństwa. Zaczyna ci ona służyć, jak posłuszny koń wytrawnemu jeźdźcowi.

ZŁOŚĆ A MIŁOŚĆ

Kolejnym aspektem, który często jest źle rozumiany i dlatego powstrzymuje kobiety przed dopuszczeniem do siebie tego „przeklętego” uczucia, jest związek złości z miłością. Oba te uczucia są kompatybilne. Wszyscy czasami złościmy się na osoby, które mocno kochamy i z którymi żyjemy blisko. (Jeśli nigdy nam się to nie zdarza, jest to bardzo podejrzane.) Jednakże jeśli zostałaś wykorzystana seksualnie przez kogoś bliskiego, kogo kochałaś i dzieliłaś z nim również dobre doświadczenia, może być ci trudno dopuścić złość na niego, by nie wymazywać pozytywnych doświadczeń z dzieciństwa czy z relacji z nim.

Jednakże wściekłość na oprawcę wcale nie przekreśla pozytywnych doświadczeń, jakie chcesz zachować z przeszłości. Te, które były dobre i z których czerpiesz siłę z nadzieją, nadal możesz zachowywać w pamięci.¹¹ Nie tracisz nic z dawnych przeżyć, gubisz jedynie iluzję, że twój oprawca był niewinny.

Ofiary odsuwają od siebie złość także z obawy, iż uczucie to „pożre” je same. Wyczuwając, jak szalenie głęboka jest ich wściekłość, lękają się jej dotknąć aby samej nie wylecieć w powietrze z jej wulkanem i aby nie ugrzęznąć w niej na zawsze - nie zmarnieć w zgorzknieniu i wrogości. Jednakże złość staje się zniewalającą obsesją tylko wtedy, gdy jest tłumiona lub źle adresowana. Jeśli wychodzisz jej naprzeciw, otwierasz się na nią, nazywasz jej odcienie, poznajesz ją i kierujesz pod właściwy adres - zostajesz z niej uwolniona.

ZABIŁABYM GO!

W tym czy innym punkcie zdrowienia ofiary zaczynają czuć silną potrzebę wyrzucenia swojej nienawiści bezpośrednio na osoby, które tak strasznie je wykoślawiły. Możesz mieć sny o morderstwach lub kastrowaniu. Wizualizowanie sobie ze szczegółami scen okrutnej zemsty może ci sprawiać przyjemność. Chęć zemsty jest naturalnym impulsem, oznaką zdrowej reakcji na doznaną krzywdę. Pozwalaj sobie na takie wyobrażenia, niech twoje serce się sycić. Jeśli w reakcji obronnej unicestwiasz oprawcę, nie jesteś już jego ofiarą. To może być naprawdę miła satysfakcja.]

¹⁰ Ostatnio często publikowanym przykładem jest dr Elisabeth Morgan, która wolała odsiedzieć w więzieniu dwa lata, niż wysłać córkę na nakazane przez sąd spotkania z molestującym ojcem.

¹¹ Jest oczywiście w porządku, jeśli nie kochasz swojego rodzica-oprawcy. Powinno to być oczywiste, ale ponieważ wiele kobiet czuje się w obowiązku kochać wszystkich, chcemy wciąż to powtarzać i wzmacniać przekonanie, że nie kochać oprawcy jest jak najbardziej na miejscu - nawet jeśli cię żywił, ubierał, uczył jeździć na rowerku i czytał ci bajki przed zaśnięciem.

Jeśli zaczynasz rozmyślać, jak zrealizować swoje fantazje o ukaraniu oprawcy, musisz rozważyć, jak takie lub inne działania w tym kierunku wpłyną na twoją przyszłość. W naszym społeczeństwie wywieranie brutalnej i samowolnej zemsty nie jest rozsądne; najprawdopodobniej sama dla siebie stałabyś się oprawcą.

Mówiłam sobie: „Poczekaj. Przecież nie chcesz iść siedzieć za niego. Nie chcesz, by znów nachodziły cię gliny; wystarczy, że tak było w dzieciństwie.” Musiałam powtarzać to ciągle, by sobie nie zrobić krzywdy.

Warto też odpowiedzieć sobie, czy chcesz przedłużać łańcuch krzywd, czy może wolisz go przerwać. „Cierpiąc sama, nauczyłam się szanować ludzkie życie i zdrowie.” - mówi Soledad (historia jest na str. 384).

Istnieją nie stosujące brutalnej przemocy i bezpieczne dla ciebie sposoby, abyś mogła poczuć satysfakcję z odwetu lub kary dla swojego oprawcy. Postawienie go w stan oskarżenia i przekazanie go władzom, to droga zawsze stojąca otworem. Można mu też napędzić strachu, jak zrobiła to jedna z ofiar, wysyłając telegram:

NIE WIESZ MOŻE, DLACZEGO NIE CHCĘ CIĘ WIĘCEJ WIDZIEĆ? JA WIEM. I POWIEM CI: MAM PRZY SOBIE LUDZI, KTÓRZY ŚLEDZĄ KAŻDY TWÓJ RUCH. JEŚLI DOTKNIESZ JAKĄKOLWIEK DZIEWCZYNKĘ, NAWET JEŚLI TYLKO SPOJRZYSZ NA NIĄ W SEKSUALNY SPOSÓB, ZAŁOŻĘ CI SPRAWĘ W SĄDZIE I WYGRAM JĄ! W CUGLACH!!!

BARBARA LITTLEFORD

WIADOMOŚĆ DORECZONO DO RĄK WŁASNYCH ADRESATA O GODZ. 14:19, 21 STYCZNIA. PRZYJĄŁ I ODEBRAŁ
POTWIERDZENIE ODBIORU - JACK B. DZIĘKUJEMY ZA KORZYSTANIE Z NASZYCH USŁUG - WESTERN UNION

Inna z ofiar, wykorzystywana przez dziadka, z furią skonfrontowała go - na szpitalnym łóżu śmierci i przy całej rodzinie i personelu - z tym, co jej zrobił, gdy była mała.

Niektóre ofiary czują, że zemsta czy kara nie należy do nich, lecz jest sprawą Boga. Tak postąpiła pewna chrześcijanka: „Bóg się nim zajmie, to nie moja sprawa.” Inna stwierdziła, że nie jest w stanie wymyślić oprawcy gorszej krzywdy niż ta, którą wyrządził sam sobie. Umierał właśnie na raka jąder.

A nierzaz najlepszą zemstą jest to, że wreszcie żyjesz szczęśliwa, odrodzona i spokojna.

POTĘGA ZŁOŚCI: TRZY ŚWIADECTWA

Barbara Hamilton, która w wieku sześćdziesięciu pięciu lat wydała książkę o swoim wykorzystaniu i uzdrowieniu, tak opisuje pierwszy kontakt z własną złością:¹²

Dostawszy na odchodnym wsparcie od terapeutki, raptem zapadłam się w przeszłość. Zaczęłam wściekać się tak, że słyszał mnie cały oddział zdrowia psychicznego w Napa. Wszystko wybuchło razem z tą złością na szpital. Darłam się na całe gardło, rzucając każdym możliwym obscenizmem i czym jeszcze się dało. Za wszystkie męskie gwałty seksualne na mnie i moich dzieciach razem. Budynek drżał w posadach od tej furii. Wrzeszczałam i ciskałam szklankami o ścianę. Wcześniej kontaktowałam się ze złością na ojca tylko intelektualnie. Teraz nareszcie stanęłam po swojej stronie. Wyraźnie było widać skąd bierze się ten szalony gniew. Nie mówię aby to było przyjemne, ale stanowiło punkt zwrotny. Od tego momentu przestałam się o cokolwiek obwiniać.

Jeśli przez całe lata tłumiłaś złość z powodu wykorzystania, może ona gwałtownie eksplodować. Jednak nawet jej najbardziej gwałtowny wybuch nie musi być niebezpieczny. Esther Barclay dała się poprowadzić swojej złości ze zdumiewającym rezultatem:

W miarę jak odzyskiwałam coraz więcej wspomnień przechodziłam od przerażenia do intensywnej złości na rodziców. Coraz solidniej nią promieniowałam. Którejś nocy obudził mnie przeraźliwy krzyk. Jeszcze w chwili poprzedzającej pełne rozbudzenie, uświadomiłam sobie, że ten krzyk wydobywa się z głębi mnie z samego dna, jakby z podeszw moich stóp. Rozbudziwszy się do końca, objęłam się ramionami i wtedy zaczęłam szlochać. Pojawiła się ulga. Nie wiedziałam dokąd mnie to zaprowadzi, ale wkrótce - po bardzo ciężkiej sesji terapeutycznej w czasie której wałkowałam złość do mojego ojca - dwie rzeczy stały się dla mnie jasne: (1) zmieniło się moje widzenie: kolory stały się dużo żywsze, jakby wibrujące; nigdy wcześniej nie widziałam świata tak wyraziście, oraz (2) przez kilka dni miałam obolałe, uginające się pode mną nogi i plecy - poczucie, jakby wyrwany został ze mnie jakiś rozłożysty korzeń ze wszystkimi odgałęzieniami.

Wstrząsający efekt terapeutyczny uwolnienia złości widać także w historii Edith Horning:

Z jednej strony miałam przy sobie terapeutkę, z drugiej bardzo mi bliskiego mężczyznę. Terapeutka dała mi polecenie, abym wyobraziła sobie, że jestem na balkonie w jakimś teatrze i że w dali przede mną pojawia się ojciec, jakby na małym filmowym ekraniku. Kiedy zwizualizowałam to sobie, postać ojca zaczęła się powiększać i zbliżać do mnie. Napastnik rósł w moich oczach i był już całkiem blisko. Wspierające osoby po moich bokach zachęcały mnie, abym go powstrzymała; mogłam robić wszystko, co tylko zechcę, byle go unieszkodliwić. Zachęcały mnie do powiedzenia nie, do wydania z siebie głosu. Potrzebowałam dwóch czy trzech podejść, nim pochwyciłam pierwszy nerw krzyku. Wtedy nagle poczułam gigantyczną falę uczuć, napierającą od wewnątrz. Zaczęłam przeraźliwie wrzeszczeć i tłuc: „Nie! Odejdź! Zjeżdżaj! Przestań!” Wtedy zobaczyłam jak postać ojca

¹² Barbara Smith Hamilton, *The Hidden legacy: Uncovering, Confronting, and Healing Three Generations of Incest*.

zaczyna się zmniejszać, i zmniejszać, i oddalać, oddalać, oddalać... Tłukłam i krzyczałam aż zrobił się taki maleńki, jak jakaś krewetka.

Od tego momentu ojciec przestał być silniejszy ode mnie. Od tego momentu przestałam ochraniać i jego i matkę. Przecież dokonywali wyborów w swoim życiu, tak samo jak ja. A kiedy wybierasz, ponosisz konsekwencje. Do tej pory ja niosłam konsekwencje należące do nich. Teraz przyszła ich pora. Wzięli je z powrotem.

POZYTYWNE WYRAŻANIE ZŁOŚCI

Niezależnie od tego, czy kierujesz swoją złość bezpośrednio na oprawców, czy też pracujesz z nią sama, z terapeutką lub w grupie ofiar, ważne jest abyś dała jej swobodne ujście. Możesz:

- Wypowiadać swoją wściekłość.
- Pisać listy (do wysłania oprawcy lub tylko po to, by przelać uczucia na papier).
- Walić rakietą tenisową w tapczan - wizualizację oprawcy.
- Tłuc stare naczynia, drzeć szmaty.
- Wrzeszczeć (znajdź sobie drugą osobę i krzyczcie razem).
- Odprawiać rytuały złości (np. spalić kukłę oprawcy na plaży lub inny sposób zadać mu symboliczną śmierć).
- Zapisać się na kurs sztuki walk wschodu.
- Ćwicząc aerobik, wizualizować sobie, że zadajesz ciosy swojemu oprawcy.
- Zorganizować marsz ofiar kazirodztwa.
- Zgłosić się na ochotnika do sortowania surowców wtórnych i tłuc szkło.
- Improwizować tańce furii i wściekłości.

Ta lista jest zaledwie początkiem. Możesz być twórcą jeśli chodzi o wyrażanie złości. Ostatecznie zawsze prowadzi cię to w stronę wyzdrowienia.

ZŁOŚĆ JAKO WSPARCIE

We wstępie do *Nigdy o tym nie mówiłam* Ellen opisuje swoje doświadczenie, jak ochroniła ją matczyna złość, gdy próbował ją molestować domowy dostawca:

Matka straszliwie się na niego wściekła. Z miejsca wywaliła go z pracy. Zrozumiałam, że troszczyła się o mnie. Nie o niego. Nie mówiła mi, że mam mieć wzgląd na jego uczucia, problemy czy doznana dawno temu traumę. Nic ją nie obchodziło, czy znajdzie inną pracę. Ja ją obchodziłam. Wchłonęłam przekaz, że jestem ważna, warta chronienia i warta walki o mnie.

Nawet jeśli sama nie masz jeszcze głębszego kontaktu ze swoją złością, możesz przyjmować każdy rodzaj wspierającego cię gniewu innych. Wprawdzie terapeuci szkoleni są tak, by nie wykazywać silniejszych emocji niż klient, a i rodziców przestrzega się, by nie przesadzali z reakcjami na wykorzystanie ich dziecka, to właśnie złość drugiej osoby może ci pomóc zacząć doświadczać własnej. Kobiety często mówią: „Nadal nie umiem poczuć wściekłości na niego, ale to jest bardzo miłe widzieć, jak robią to inni w moim imieniu.” Ellen wiele razy miewała potwierdzenia:

Złość jest motorem w mojej pracy. Kobiety, z którymi miałam przywilej pracować nad ich wykorzystaniem, mogły czuć siłę mojej furii. Była ona dla nich schronem, iskrą na proch, oddechem świeżego powietrza, wzorem obrony siebie, ekscytującym choć lękowym wyjściem, a także afirmacją.

Na tej zasadzie złość jednej z ofiar toruje drogę złości drugiej. Na którymś z naszych warsztatów Patricia wytrwale racjonalizowała sobie intruzyność seksualną ojca. Inna z kobiet siedziała cicho przez długi czas, aż wybuchła potokiem oburzenia, mówiąc, że jej się w głowie nie mieści, jak można nie czuć wściekłości, słuchając o takich zachowaniach, i że ta złość wzbierała w niej od początku wypowiedzi i jest jej przykro, że czuje się w grupie osamotniona ze swoim słusznym gniewem i jego siłą. Patricia, zamiast poczuć się urażona skrytykowaniem swojej postawy, podeszła do rozwścieczonej kobiety i ujęła ją za ręce mówiąc: „Dziękuję ci! Dziękuję ci, ponieważ tym, że tak odważnie przekroczyłaś tabu - że zerwałaś więzy pętające gniew - dałaś mi prawo wyrażenia mojej tłumionej wściekłości na niego.” Złość koleżanki z grupy, niejako w imieniu Patricii, stała się dla niej cennym darem.

ZŁOŚĆ JAKO ZWYKŁY ELEMENT ŻYCIA

W miarę jak uczysz się doświadczać i wyrażać swoją złość, wrasta ona w codzienność jako jeden z jej wielu zwykłych składników. Kiery przestaje być spętana, przestaje też być niebezpiecznym potworem i zajmuje swoje miejsce w gamie różnorodnych uczuć.

Uczę się, że mogę ludziom sygnalizować moją złość bez zamieniania jej w tę straszną, traumatyzującą siłę. Mogę mówić: „Nie, to mnie denerwuje,” i nie czuć już, że cały mój świat się wali.

Złość może być tak bezpieczna i nieintruzywna, że nawet dzieci przestają się jej bać. Ellen opowiada, że w jej domu dzieci mają do dyspozycji ogromnej wielkości wypchaną żabę, kupioną za dwa dolary na pchlim targu:

Gdy któreś z nas jest naprawdę wściekłe, może wyładować się na żabie. Moja córeczka, jeszcze jako bardzo mała dziewczynka mawiała: „Możemy tłuc Wielką Żabę, bo ona nie jest żywa i ją to wcale nie boli.” I nieraz, gdy widzi, że z czymś się noszę, proponuje mi: „No dalej, mamo! Poskacz sobie po żabie. Możesz wywalić, co tylko chcesz. Nikt nie będzie słyszał, a ja przecież wiem o co chodzi.”

PRZEŁOŻENIE ZŁOŚCI NA DZIAŁANIE

Naszym celem jest transformacja złości, która jest pogwałceniem w złość, która zacznie zasilać przemianę wewnętrzną. Myślę, że śmiało można to uznać za definicję rewolucji.

Ellen, uchroniona jako mała dziewczynka przed dostawcą domowym, mogła widzieć, jak jej matka doświadcza złości, wyraża ją i działa według niej. Natychmiast wywaliła go z pracy. Zagroziła, że jeśli choć raz zbliży się jeszcze do Ellen, doniesie o tym jego żonie. Zademonstrowała moc i zdecydowanie w działaniu. To było dla dziecka niesłychanie ważne.

Jedna z kobiet, dobiegająca czterdziestki, wspomina, że przełożenie złości na działanie było kluczem w jej leczeniu:

Na początku lat siedemdziesiątych, gdy dzięki terapiom i warsztatom zaczynałam zdrowieć, zachęcano nas do wyrażania złości. Miałam - co się dopiero pokazało - mnóstwo furii do wywalenia. Przez kilka lat wygłaszałam tyrady podniesionym głosem, łamałam krzesła, waliłam w poduszki i materace, kopałam w drzwi, miotałam się i krzyczałam. Wysłałam za faceta, z którym nie byliśmy dopasowani i oboje nosiliśmy wiele złości i wzajemnych uraz. Nasze klótnie często przechodziły w emocjonalne nadużycia. I po żadnej z awantur nie poczułam się lepiej. Dużo czasu musiało upłynąć nim doszłam, że doświadczenie złości i wyrażanie jej to jeszcze nie wszystko. Nic mi nie dawało walenie w męża w domu, a nawet walenie w oprawcę na terapii dopóki byłam z nim. On był mentalnym portretem mojego ojca i brakowało w tym ostatniego ogniwa. W końcu znalazłam odwagę i jasno zobaczyłam wyjście. Od kiedy się z nim rozstałam, nie kipię złością i nie mam napadów furii.

Bez działania - bez używania złości jako siły motywującej do przemiany - wyzdrowienie nie jest możliwe. Kiedy wsłuchujesz się w to, co mówi ci gniew i pozwalasz mu się prowadzić, staje się on bezcenną siłą, która cię pcha ku pozytywnym przemianom.

Złość pozwala ofiarom zerwać więzi z oprawcami i postawić granice. Dzięki niej nie muszą już one, z maskującym uśmiechem aprobaty, gładko przetykać podszczypywania, ocieractwa, sprośnych żartów i pijanych zalotów. Złość daje im odwagę do zmiany pracy jeśli czują się wykorzystywane przez dominującego szefa. Pozwala im odchodzić od maltretujących i nieobliczalnych mężów, a także osobiście podnosić się z ciężkich uzależnień. Dokładne i właściwe przedadresowanie złości - z samej siebie i sytuacji zastępczych na konkretnego oprawcę - toruje drogę trosce o własne dobro, samoakceptacji oraz podejmowaniu właściwych działań w życiu.

11. UJAWNIE NIE PRAWDY I KONFRONTACJA

Jeśli czujesz, że naprawdę musisz porozmawiać z matką o kazirodztwie, lub że naprawdę musisz oko w oko skonfrontować się ze swym oprawcą - zrób to. Zwłaszcza gdy wyczuwasz, że osoba ta może niedługo umrzeć - ujawnij, abyś nie musiała chodzić do końca życia z wyrzutem, że powinnaś była. Niech twoja skarga otrzyma głos, aby, niewyrażona, nie musiała nawiedzać cię bez końca.

Każdy człowiek ma prawo wypowiadać prawdę o sobie i swoim życiu. To, że ofiary z reguły są nauczone zachowywać milczenie na temat swojego wykorzystania, służy nie im, lecz napastnikom seksualnym. Nie daje też szans na ochronę własnych dzieci, które wskutek milczenia wciąż są narażone na kontakt z oprawcą.

Wiele ofiar odczuwa przymus mówienia. Jeśli jednak rozważasz złamanie tabu - jeśli chcesz obalić zмовę milczenia - będziesz podatna na napady lęku i zмacenia twojej postawy. Możesz zacząć podważać swoje prawo do ujawnienia lub oskarżać się o niemoralne motywy. Możesz też bać się odwetu. Aby zrozumieć, dlaczego uczucia te są w tobie tak silne, staraj się pamiętać, że działasz w kontekście silnego zaprzeczania, zarówno własnego, jak innych ludzi i całej kultury. Decydujesz się na rozbicie fundamentu i struktur toksycznej rodziny, wykorzystującej i niszczącej dzieci. Podejmujesz decydujące dla ciebie kroki w stronę godności osobistej i poszanowania dla wszystkich krzywdzonych małych ludzi. Stajesz do egzaminu ze swojej odwagi i siły.

Za pragnieniem ujawnienia lub konfrontacji stoi wiele różnych motywów. Możesz chcieć znaleźć potwierdzenie, że to naprawdę się wydarzyło - liczysz na przykład, że odezwie się rodzeństwo, które samo zostało wykorzystane lub było świadkiem twojego wykorzystania. Możesz szukać informacji faktograficznych, które pomogłyby ci złożyć w całość fragmentaryczne wspomnienia. Możesz chcieć, aby twoi oprawcy, nie chroniąca cię rodzina, lub inne osoby odczuły, jaki wpływ miały na ciebie doznane nadużycia. Możesz pragnąć zobaczyć ich skrucę, lęk czy cierpienie. Jest w porządku jeśli chcesz zemsty, i w porządku, jeśli chcesz tylko przełamania milczenia. Możesz żądać finansowego odszkodowania lub chociaż zwrotu kosztów terapii. Możesz chcieć ostrzec innych przed twoim oprawcą, widząc, że nadal jakieś dzieci są wystawione na kontakt z nim, a więc i wiktyimizację. (Niemal zawsze *są takie dzieci*. Znamy niezliczone historie ofiar, z których każda była z początku pewna, że jest jedyną osobą skrzywdzoną przez swojego oprawcę, a okazywało się, że wykorzystał on także jej rodzeństwo, siostrzeńców, bratanice, kuzynki, oraz jej własne dzieci i nawet wnuki.) Możesz chcieć zbadać szanse stworzenia całkiem innych, zdrowych relacji z rodziną czy napastnikiem i otrzymania wsparcia. Jeśli decydujesz się mówić, to zapewne z wielu motywów, z których jedne okażą się realne, a inne nie.

Przy ujawnianiu i konfrontacji nie ma jednorodnego i jedynie słusznego sposobu działania. Nie da się przewidzieć właściwego czasu, właściwych sformułowań, właściwej temperatury emocjonalnej ani też słuszności samej decyzji. Bardzo ważne jest, abyś w tych sprawach nie poddawała się żadnym ewentualnym naciskom. Wprawdzie

większość etapów zdrowienia jest bezwzględnie konieczna, jednak nie należy do nich ujawnienie ani konfrontacja oko w oko z oprawcą.

Miej jasność, że cokolwiek będziesz w tym zakresie robić, zrobisz wyłącznie dla siebie. Przemyśl swoją decyzję starannie i daj sobie czas. Jakikolwiek będzie twój wybór, przeprowadzaj go w taki sposób, by pozwalał ci maksymalnie chronić siebie - twoje prawo do uczciwości i do bycia widoczną.

JAK PODEJMOWAĆ DECYZJĘ?

Poniższe pytania mogą ci pomóc w namyśle i korzystnym dla ciebie wyborze:

- Z kim konkretnie chcę mówić, a z kim nie? Dlaczego?
- Co mam nadzieję uzyskać poprzez konfrontację? Czy moje oczekiwania wydają się realne?
- Jakie są moje prawdziwe motywy w dążeniu do konfrontacji lub ujawnienia?
- Czy istnieją osoby, od których mogłabym dostać potwierdzenie i brakujące informacje?
- Co zyskam? Co stracę? Jak wygląda bilans?
- Czy ryzykuję stratę czegoś, czego chcę lub potrzebuję od rodziny? Utrzymania, gdy jeszcze się uczę? Posady w rodzinnej firmie? Spadku?
- Czy zniosę ewentualne wykluczenie z rodziny - nieobecność na świętach, uroczystościach, obchodach?
- Czy jestem gotowa ponieść ryzyko utraty kontaktu z tymi członkami rodziny, z którymi chcę go zachować?
- Czy jestem wewnętrznie dość stabilna i mocna, by znieść wyzwiska i uznanie mnie za wariatkę?
- Czy w zderzeniu z totalnym zaprzeczaniem zdołam obronić moją prawdę i utrzymać się w rzeczywistości?
- Czy wytrzymam nawałnicę złości i ataki, na które się wystawiam?
- Czy wytrzymam zupełny brak reakcji z ich strony?
- Czy mam wystarczająco rozległą i pewną sieć wsparcia, z której będę mogła skorzystać przed, w czasie i po ujawnieniu lub konfrontacji?
- Czy umiem realistycznie przedstawić sobie zarówno najgorszą, jak i najlepszą wersję oraz jej skutki?
- Czy będę umiała żyć z którymś z tych skrajnych rozwiązań?
- Czy jestem gotowa stanąć oko w oko z napastnikiem lub rodziną i powiedzieć prawdę?

ŚWIAT SIĘ NIE ZAWALI

Jeśli postanawiasz milczeć, sprawdź dokładnie, czy w miejscu zadbania o siebie nie stoi twój fałszywy wstyd lub potrzeba chronienia oprawcy lub rodziny. Wprawdzie istnieją uzasadnione powody i sytuacje, kiedy lepiej jest milczeć, jednak nigdy nie jest to wstyd ani chęć ochrony chorego systemu rodzinnego.

Kiedy Celia, poetka, zaczęła publikować wiersze o kazirodztwie, ogarnęło ją przerażenie. Była pewna, że drukowanymi słowami zniszczy swoją rodzinę. Podobnie jak inne wykorzystywane dzieci, dorastając nabrała nierzeczywistego przekonania o swojej magicznej mocy. „Prześladowało mnie takie śmieszne uczucie, że ta czy inna drobnostka, którą robiłam, jakieś słowo lub myśl, może wysadzić w powietrze świat z jego mieszkańcami. Musiałam zdać sobie sprawę z faktu, że przecież przez cały czas gdy byłam wykorzystywana, moja rodzina trzymała się niezachwianie, jak beton. Moje otwarcie ust teraz i ujawnienie kazirodztwa nie mogło zagrozić ich więziom.”

Kiedy Celia zaczęła publicznie występować z odczytami o kazirodztwie, jej matka przestraszyła się, że córka zakończy ich relację. Ale Celia dalej odwiedzała dom rodzinny: „Takim postępowaniem mówiłam matce: 'Nie muszę cię tylko nienawidzić. Nie muszę cię tylko kochać. Mogę i jedno, i drugie.' Dawałam dowód, że o kazirodztwie można mówić otwarcie i świat się od tego nie wali.”

TERAZ MNIE WRESZCIE POKOCHA, NA PEWNO

Rozważając ujawnienie bądź konfrontację, musisz realistycznie ocenić, z jakimi rodzajami reakcji możesz mieć do czynienia. Jeśli ktoś mógł wykorzystywać cię w przeszłości, jest mało prawdopodobne, że nagle okaże się osobą wrażliwą na twoje potrzeby i ból. Choć zdarzają się czasem reakcje pełne współczucia i wsparcia, ujawnienie przede wszystkim kruszy rodzinny system iluzji i zaprzeczeń. Rodzina najczęściej odbiera odsłonięcie tajemnicy jako zagrożenie dla siebie i kolejny raz robi z ofiary kozła ofiarnego. Zaprzecza jej przeżyciom, minimalizuje je lub ją obwinia. Jedną z kobiet, po opowiedzeniu matce, że w dzieciństwie była wielokrotnie gwałcona przez ojca, dostała od niej list, w którym matka pisze, że choć to jest dla niej bardzo trudne, to jednak wybacza jej (córcie) fakt, że przy niej musiała włożyć na ojca i uprawiać z nim seks!

Kiedy matka innej z ofiar, którą dziadek brutalnie zgwałcił podczas zabawy w ogródku jordanowskim, usłyszała o tym, odparowała z irytacją: „Sama tego chciałaś. No bo co ty mogłaś tam robić? Bawić się? Nic, tylko rozglądałaś się za tym.”

Niestety tak drastyczne reakcje obronne zdarzają się często. Jeśli rodzic, który wiedział, że drugi rodzic wykorzystuje cię seksualnie, nie stanął wtedy w twojej obronie, jest bardzo mało prawdopodobne, że dziś, jeśli nie dokonała się w nim głęboka przemiana mentalna, zareaguje zrozumieniem i troską.

Często okazuje się, że inne wykorzystane osoby z twojej rodziny - na przykład siostry czy kuzynki - całkowicie lub częściowo wyparły swoją traumę. Zrobią więc wszystko, by nie dopuścić do siebie pamięci lub bolesnych uczuć. Ponieważ byłoby to dla nich nie do zniesienia lub wymuszałyby rewolucyjne zmiany, rodzina tworzy wspólny front i jak jeden mąż odrzuca mówiącą ofiarę. Z tych przyczyn ważne jest, żebyś podchodziła do konfrontacji lub ujawnienia skupiona na sobie - na tym, co *ty* chcesz lub potrzebujesz wyrzucić z siebie i jak *ty* chcesz to zorganizować, zamiast na oczekiwaniu i nadziei na taką lub inną ich reakcję.

W związku z nasilającymi się w środkach masowego przekazu atakami na wiarygodność ofiar, w wielu kazirodczych rodzinach zaprzeczanie ulega dodatkowemu wzmocnieniu. Teraz, obok wszystkich dawnych strategii,

ofiaram wmawia się publicznie, że są ofiarami manipulacji terapeutów, wmawiających im wykorzystanie i wszczepiającym do głów tzw. fałszywe wspomnienia. Wiele rodzin nie przyznających się do nadużyć naturalnie „kupuje” ten wymysł. Niektóre z nich poprzez mass media głośno zapewniają o swojej niewinności i grożą lub wytaczają procesy terapeutom swoich dzieci.

Przymierzając się do ujawnienia lub konfrontacji nigdy nie powinnaś kierować się nadzieją, że teraz, skoro mówisz, dostaniesz nareszcie to, czego nie dostałaś w dzieciństwie. Albo, że jeśli opowiesz wszystko we „właściwy” sposób, otrzymasz wsparcie i miłość, do których skądinąd miałaś oczywiście prawo. Wbrew logice, wiele ofiar skrycie lub otwarcie trwa w naiwnej nadziei na taką właśnie reakcję i efekt. Musisz mieć pełną jasność w tej dziedzinie, aby nie wystawiać się na jeszcze jedną zdradę. Decydując się złamać milczenie, decydujesz się rozstać z iluzjami, by w ich miejsce zagościła w tobie rzeczywistość. Musisz być gotowa odrzucić przekonanie, że twoja rodzina miała i ma na uwadze twoje dobro.

Jeśli jednak, z drugiej strony, zdarzy się, że twoi rodzice, krewni, czy nawet sam oprawca zdobędą się na autentycznie otwarte przyjęcie i wysłuchanie, i jeśli okażą ci wsparcie, najprawdopodobniej będziesz mogła się cieszyć wieloma dobrodziejstwami takiej relacji.

To nas zbliżyło: historia Vicky

O tym, że ojciec wykorzystywał mnie seksualnie w dzieciństwie, postanowiłam powiedzieć matce na sesji zaaranżowanej w tym celu z jej terapeutką. Chciałam się zabezpieczyć, gdyż matce najtrudniej było mi to wyjawiać. Zadzwoeniłam do niej: „Mamo, mam ci coś bardzo ważnego, o czym chciałabym z tobą porozmawiać. Czy będzie dobrze jeśli przylecę i spotkamy się u twojej terapeutki? Tak będzie mi dużo łatwiej.”

Jej pierwsza reakcja była: „Czy ty się na pewno dobrze czujesz?”

„Tak, całkiem dobrze.” - zapewniłam. Wtedy dała mi numer do swojej psycholożki. Zadzwoeniłam tam, mówiąc o co mi chodzi i ustaliliśmy termin za dwa tygodnie. W tym czasie parę razy dzwoniłam do matki. Chociaż czułam, że jest mocno przerażona, ani razu nie spytała mnie: „Powiedz mi, o co chodzi! Przez ciebie nie mogę spać.”

Kiedy przyleciałam, matka odebrała mnie z lotniska. Jadąc na sesję, jeszcze w samochodzie, powiedziała, „Chcę ci zadać tylko dwa pytania. Czy ty umierasz na jakąś śmiertelną chorobę?” Myślałam, że serce mi pęknie. Jej drugie pytanie to: „Czy masz jakieś straszliwe kłopoty?”

Ani jedno, ani drugie - wyjaśniłam.

„No to mi bardzo ulżyło. Martwiłam się nie wiedząc, co to jest.” - odpowiedziała.

Gdy w końcu wyjawiałam, że ojciec molestował mnie seksualnie gdy byłam małą dziewczynką, reakcja matki była taka, o jakiej zawsze marzyłam, jeszcze w okresie dorastania. Spojrzała na mnie z miłością i rzekła: „Strasznie mi przykro.” Objęła mnie i przytuliła tak, jak przytula się swoje dziecko, któremu stała się krzywda. To nie było wystudiowane. Było autentyczne. Po prostu wyszła do mnie z żywymi, naturalnymi emocjami. Przed oczami przewinęło mi się ostatnie dwadzieścia lat. „Boże, czemuż tak długo z tym czekałam?” - kołotało mi w głowie. Ona była totalnie po mojej stronie i współodczuwała ze mną.

Nie odezwało się w niej zaprzeczanie ani nic takiego. Jeszcze nim dojechałyśmy do jej terapeutki, zaczęła powtarzać, że była złą matką. Potem wylała się z niej wściekłość na mojego ojca. Chciała go dopaść w jego domu i odstrzelić mu łeb, Chciała go poćwiartować. To było cudowne - słyszeć jej reakcję, widzieć i czuć.

Ujawnienie mocno nas zbliżyło. Dziś jesteśmy ze sobą o wiele bardziej szczere.

KONFRONTACJA POZA RODZINĄ

Jeśli osoba, która cię wykorzystwała nie jest bliskim członkiem rodziny, może być ci łatwiej przeprowadzić konfrontację, gdyż nie łączy się ona z problemem pojednania lub nie. Również twoim bliskim łatwiej będzie okazać ci wsparcie w takiej sytuacji. Dla rodzica bez wątplenia łatwiej jest znieść wiadomość, że napastnikiem był sąsiad czy nauczyciel, niż współmałżonek, własny ojciec czy ktoś z jej dzieci.

Niezależnie jednak od sytuacji, ważne jest abyś nie minimalizowała efektów, jakie może na ciebie ściągnąć to posunięcie. Pewna kobieta, wykorzystywana przez nauczyciela w szkole, od samego zobaczenia jego nazwiska w książce telefonicznej, gdzie figurował, roztrzęsła się tak, iż ze strachu nie spała całą noc. Złamanie tabu milczenia nigdy nie przychodzi łatwo. Może wstrząsnąć całym twoim światem.

PRZYGOTOWANIE DO KONFRONTACJI

Chociaż nigdy nie można na pewno przewidzieć, jaka będzie reakcja oprawcy, małe są szanse, by okazała się ona satysfakcjonująca, zabarwiona współczuciem czy wzięciem na siebie odpowiedzialności. Jeśli nie jest taka, to istotnie smutne. Wtedy, zamiast liczyć na cokolwiek dobrego, musisz powiedzieć, co masz do powiedzenia i robić to tylko ze względu na siebie samą. To, jak się czujesz w związku z konfrontacją, oceniaj w kategoriach podjętych przez siebie działań, a nie w kategoriach reakcji, z jaką się spotkasz.

Ważne jest, abyś zawsze była przygotowana na obronną i agresywną reakcję twojego oprawcy. W dzieciństwie, kiedy doświadczałaś pogwałcenia z jego strony, nie miałaś żadnego sposobu, by się osłonić. Teraz nie musisz być tak wystawiona i podatna na zranienie.

Jest wiele sposobów na to, by się osłonić. Możesz rozmawiać z członkami rodziny pojedynczo, w różnym czasie i miejscach, zamiast zbiorowo i jednorazowo. Możesz też podjąć rozmowę tylko z niektórymi z nich, a z innymi nie. Możesz zacząć od tej osoby, która rokuje największe szanse, że cię zrozumie lub stanie po twojej stronie. Staraj się wyczuwać i respektować swój wewnętrzny kalendarz.

Jednakże jeśli już zaczniesz mówić, lawina idzie w ruch. Nawet jeśli poprosisz tę lub inną osobę, by nie mówiła następnym, może ona nie respektować twoich życzeń czy umów. W kontaktach z rodziną i ludźmi, którzy nigdy nie przejawiali właściwego szacunku i granic, lepiej nie lekceważyć zdrady, jaka znów może cię spotkać.

1. CZEKAJ, AŻ BĘDZIESZ MIAŁA JASNOŚĆ

Zanim podejmiesz rozmowy z członkami rodziny, którzy mogą nie mieć dla ciebie zrozumienia i współczucia, zwykle dobrze jest najpierw przepracować choć niektóre z własnych uczuć i obron. Jeśli nadal odzywają się w tobie wątpliwości, czy wykorzystanie było faktem, jeśli nie jesteś pewna, że rzeczywiście spowodowało aż tak fatalne skutki, bądź jeśli jeszcze kołacie ci się poczucie, że ty jesteś winna lub współwinna - nie jest to najlepszy moment na zmierzenie się z ludźmi, którzy mogą podważać twoje wspomnienia albo cię zaatakować.

Jeśli twoje wspomnienia nadal są mgliste, dobrze jest zdawać sobie sprawę, że ujawniając kazirodztwo lub konfrontując oprawcę narażasz się na żądanie podania szczegółów. Laura dostała list, w którym rodzina domagała się niezbitych dowodów:

Gwałt na dziecku i kazirodztwo to najbardziej ohydne zbrodnie, a jego wcale nie można uznać winnym na podstawie twoich retrospekcji, w dodatku odgrzebanych po dwudziestu pięciu latach... To ogromnie ciężkie zarzuty, więc lepiej być zrobieła, starając się najpierw o niezbite dowody, a dopiero potem go oskarżając.

Żądanie niezbitych dowodów jest oczywiście niedorzecznością; nie odpowiadasz za dowody swojego wykorzystania.¹³ Jednak staraj się najpierw dobrze ocenić, czy jesteś dość silna, by znieść tego rodzaju ataki. Zawsze pomagaj, jeśli trzymasz się z osobami, które mogą cię wspierać w ujawnianiu i konfrontacji, a nie podkopywać. Najpierw wzmacniaj więc z ich pomocą własny duchowy fundament.

2. MIEJ WŁASNE DOBRO NA PIERWSZYM MIEJSCU

Szykując się do ujawnienia lub konfrontacji warto pamiętać, że - poza sytuacją, gdzie chodzi o ochronę dzieci - będziesz to robić dla samej siebie. Daj sobie czas na przygotowanie się. Niech termin zależy do tego czy *ty* jesteś gotowa, nie oni: *ty* wyznaczasz granice, *ty* wybierasz miejsce i czas, *ty* dyktujesz warunki.

Louise skontaktowała się z ojcem po długim milczeniu, stawiając mu zarzut, że wykorzystywał ją seksualnie gdy była dzieckiem. Zaczęła się między nimi bolesna korespondencja. Po mniej więcej roku stało się jasne, że z oprawcą nie jest w stanie porozumieć się w tej kwestii listownie i jeśli Louise chce konfrontacji, musi uczynić to osobiście. Kiedy powiedziała o tej konieczności mężowi, ten zasugerował jej, by spotkanie odbyło się w obecności przytomnego mediatora, najlepiej terapeuty. „Jasne. Ale nie wiadomo, czy tam znajdzie się ktoś odpowiedni.” zmartwiła się Louise.

Jej mąż aż podskoczył: „Tam?” - wykrzyknął. „To ty chcesz TAM pojechać? Chcesz zostawić całą swoją sieć wsparcia i lecieć do niego? Każ jemu stawić się tutaj.”

„Ojej!” - zdumiała się Louise. „Popatrz, zupełnie mi to nie przyszło do głowy!”

Większość ofiar ma trudności z określeniem, na czym ma polegać troska o siebie. Jednak, zwłaszcza gdy chodzi o konfrontację, podstawą jest stawianie własnych potrzeb przed wszystkim innym. Decyzja, kiedy, gdzie i w jak ma się odbyć takie spotkanie, powinna mieć na względzie twoje dobro. Ono jest najważniejsze.

Przygotowania do konfrontacji są nie mniej ważne, niż ona sama. Możesz wcześniej, w grupie lub na terapii, trenować ją w różnych wariantach. Ćwicz wszystko, co masz oprawcy do powiedzenia. Ćwicz swoje odpowiedzi na każdą możliwą jego reakcję. Możesz wypisać sobie najważniejsze punkty, abyś, jeśli się zdenerwujesz, o niczym nie zapomniała.

Dyskutuj o swoich celach. Co chcesz powiedzieć? Co osiągnąć? Rozróżniaj między tym, co jest absolutnie pewne (Chcę powiedzieć matce, że ojciec mnie zgwałcił), co jest nie do przewidzenia (Chcę, aby matka mnie wysłuchała i zatroszczyła się o moje uczucia), a co jest najprawdopodobniej fantazją (Chcę poczuć się przez nią całkowicie zaopiekowana; chcę, by od niego odeszła). Przyjrzyj się kilku możliwym scenariuszom, zwłaszcza takim, w których nie uzyskasz wsparcia lub spotkasz się wrogością. Wyobraź sobie najgorsze rozwiązanie. Czy będziesz mogła z nim żyć?

Przygotowując się do opowiedzenia o wykorzystaniu seksualnym przez ojca, jedna z ofiar bała się, że jej matka tego nie przeżyje:

Znając ją, wiedziałam, że mnie nie zaatakuje ani nie odrzuci, lecz bałam się, że przestanie jeść i spać, że dostanie ataku serca, że wyładuje na oddziale psychiatrycznym lub jeszcze inaczej się wykończy. Terapeutka radziła mi przemyśleć, czy mogłabym dalej żyć z czymś takim jak jej śmierć. To była dla mnie bardzo trudna sesja, ale z pomocą doszłam do tego, że w takiej sytuacji to nie ja byłabym przyczyną jej śmierci - że jeśli matka się rozchoruje i umrze, to będzie jej wybór, jej decyzja. Bo może zareagować na wiele sposobów i nie ja jestem odpowiedzialna za to, który wybierze. Oczywiście ciężko bym to przeżyła i miałabym dużo roboty z nie braniem winy na siebie. Choć jej śmierć byłaby dla mnie czymś strasznym, ja nie zamierzałam umrzeć. Ja zamierzałam ocaleć. To był mój wybór.

Okazało się jednak, że matka tej kobiety nie rozchorowała się ani nie umarła. Lecz aby dać córce szansę wypowiedzenia prawdy, musiała skonfrontować się z najgorszym. Czula, że musi to przeżyć.

3. POZOSTAŃ ZE SOBĄ

Kontakty z oprawcą lub bliską rodziną mogą wywołać w tobie dawne poczucie zagrożenia. Ponieważ wtedy łatwo zaczynasz wątpić we własną rzeczywistość, ważne jest, abyś zapewniła sobie wzmocnione wsparcie. Aby móc pozostać ze sobą, musisz poszukać ludzi, którzy dadzą ci w tym czasie dobre odzwierciedlenie - będą dla ciebie lustrem przywracającym pamięć o tym, kim jesteś teraz, ile już ze sobą zrobiłaś i że twoja rzeczywistość ma ręce i nogi.

Innym praktycznym sposobem na pozostanie ze sobą jest gromadzenie zapisu swoich interakcji i więzi. Jeśli piszesz listy, zachowuj sobie kopie. Nagrywaj swoje rozmowy telefoniczne, wystąpienia z daniem własnego świadectwa o kazirodztwie, sporządzaj zapiski po odbytych rozmowach. Podczas wizyt miej swój dzienniczek uczuć. Idąc w odwiedziny, bierz ze sobą rzeczy przypominające ci o twoim obecnym życiu: zdjęcia, ulubioną maskotkę czy inne memento, bądź upominek od bliskiej, bezpiecznej osoby. Jeśli ujawnienie lub konfrontacja wiąże się z wyjazdem, dzwoń

¹³ Patrz: „Reguły prawne nie są przydatne w leczeniu,” str. 505.

często do swojego domu, ale najlepiej jedź z kimś, kto będzie cię wspierał. Uważaj na to, kogo sobie w tym celu wybierasz; musi to być osoba, która nie da się wchłoniąć ani manipulować przez twoją rodzinę. (Inny członek rodziny to nienajlepszy pomysł.) Informuj tę osobę jasno, czego od niej oczekujesz. Miej sprawdzoną pewność, że nie zawaha się zaważyć o ciebie.

KONFRONTACJA

Mów to, co chcesz powiedzieć i domagać się wszystkiego, co ci potrzebne. Możesz tego nie dostać, to fakt, ale przynajmniej zyskasz satysfakcję, że upomniałaś się o siebie. Mów więc, czego chcesz. Możesz żądać, by oprawca przeprosił cię i wyraził skruchę. Możesz żądać, by przyznał, że to co mówisz jest prawdą, by wyraził gotowość zadośćuczynienia lub finansowych reparacji, lub by przyjął nowe reguły waszego kontaktu (np. nie dotykał cię już nigdy i nie całował, nawet na powitanie). Możesz też nie chcieć go widzieć i słyszeć nigdy więcej. Możesz domagać się, by przeczytał określone książki na temat wykorzystywania dzieci lub podjął terapię dla napastników seksualnych.

Ponieważ są duże szanse, że w wyniku konfrontacji oprawca jednak nie dokona w sobie głębszych mentalnych zmian, domagać się od niego raczej konkretnych zachowań, zamiast nowej wewnętrznej postawy. Poza tym łatwiej ci będzie zorientować się, czy twoje żądania są spełnione, jeśli są one konkretne.

Jest wiele sposobów, jak ujawniać lub przeprowadzać konfrontację. Możesz zrobić to osobiście, przez telefon, listownie, telegraficznie bądź przez wysłannika. Dwadzieścia lat temu pewna kobieta opowiedziała wszystkim żałobnikom zebranych na trumną i grobem jej dziadka, jak zmarły wykorzystywał ją seksualnie, gdy była dzieckiem. W Santa Cruz w Kalifornii, działaczki ruchu „Kobiety przeciw gwałtom” weszły razem z ofiarą do zakładu pracy gwałciela na konfrontację z nim. Wyobraź sobie: dziesięć czy dwadzieścia kobiet otacza faceta, wspierając ofiarę, gdy ta mówi mu, w oczy i przy wszystkich, co jej zrobił. Tego rodzaju rzeczy nadają konfrontacji siłę i skuteczność.

Konfrontacja nie jest po to, by dyskutować o problemach ani wysłuchiwać wersji oprawcy. Musisz twardo stać w pozycji: „Ja mówię, a ty masz mnie wysłuchać i nie obchodzi mnie twoja historia.” Nie czekaj na jego lub ich reakcję. Wejdź, powiedz co masz do powiedzenia, i wyjdź. Zrób to szybko i sprawnie. Jeśli rzeczywiście chcesz szerszego dialogu, zostaw go sobie na inny raz.

BOJĘ SIĘ, ŻE ON/ONA MNIE DOPADNIE

Możesz odczuwać lęk, że oprawca zemści się lub cię zrani, gdy ujawnisz lub zderzysz go z tym, co ci zrobił. Jedną z ofiar paraliżowała wizja, że jej ojczym wróci, stanie w drzwiach i będzie usiłował ją zastrzelić. W rzeczywistości było odwrotnie - uciekł i zaszył się tak, że nie widziała go więcej. *To on bał się jej.* Przed konfrontacją lub ujawnieniem zwykle nie zdajesz sobie sprawy, jak wielka siła jest po twojej stronie.

Są oczywiście sytuacje, gdzie istnieje realne zagrożenie. Wtedy należy podjąć kroki zapewniające bezpieczeństwo. Musisz zapewnić sobie ochronę, aby konfrontacja nie zakończyła się ponownym nadużyciem. Na przykład wybrać miejsce publiczne, nie dawać żadnego kontaktu do siebie lub mieć ze sobą świadków. Możesz w ogóle zrezygnować z konfrontacji, jeśli oprawca jest zbyt agresywny i nieprzewidywalny.

PO KONFRONTACJI

Po zderzeniu z oprawcą możesz czuć się okropnie, wspaniale, lub oscylować gdzieś pomiędzy tymi stanami. Podźwięk emocjonalny utrzymuje się przez pewien czas. Ofiary zwykle boją się, że ujawnienie wywoła kataklizm: matka zwariuje, ojciec popełni samobójstwo, ciotka rozwiedzie się z wujkiem, przełożony wyrzuci nauczyciela z pracy. Choć bywa i tak - pamiętaj, że to ty zawsze musiałaś dbać o oprawcę czy bliskich, a nie odwrotnie. Teraz dbasz o siebie. Najczęściej jednak, po konfrontacji nic lub prawie nic się nie zmienia. Rodziny udają, że nigdy nikt o tym nie powiedział i żyją, jakby nic się nie stało.

Możesz też doświadczyć przejęcia i troski tylko w pierwszej chwili, ale potem wnioski gdzieś się gubią i wsparcie zostaje całkiem wycofane. Może też być odwrotnie: na początku trafiasz na negatywną reakcję, by z czasem, gdy ludzie otrząsną się z szoku, ustępowała ona miejsca zrozumieniu i wsparciu. Bywa też, że jedne osoby z rodziny udzieli ci wsparcia, a inne cię odrzucają. Alicia napisała rodzicom o swoim odkryciu, że w dzieciństwie molestował ją wujek:

Matka odpisała mi oskarżeniami, że jestem pamiętliwa i szukam zemsty. List był pisany ręcznie. Na dwóch stronach kilkanaście razy musiała napisać słowo: „wykorzystanie.” W każdym miejscu powtarzała, jak to *ja* wykorzystuję *ją*. Stało się jasne, że w naszych relacjach to ona chce być małą zranioną dziewczynką.

Ojciec jednak zareagował wspaniale. A przecież chodziło o brata z jego strony, nie matki. Najpierw dostałam od niego tylko notkę: „Nie mam zamiaru bronić czy usprawiedliwiać Steve’a. Całym sercem jestem z małą dziewczynką. Chciałbym ją głaskać po głowie i mówić: ‘Tak, maleńka; to straszne, tak.’” Poczułam się cudownie. Ani śladu wątpliwości - uwierzył mi bez zastrzeżeń. Wiem, że miałam szczęście.

Po kilku miesiącach polecałam ich odwiedzić. Jechaliśmy z ojcem we dwoje, powiedział: „Czy mogę cię spytać o to kazirodstwo?”

„Tak.” - odparłam gotowa, że będzie chciał poznać szczegóły „techniczne”. Tymczasem on zapytał tylko: „Powiedz, czy dasz radę się z tego pozbierać? Czy w twoim tunelu widać jakieś światło?”

Byłam wzruszona i wdzięczna. W ogóle nie obchodził go brat. Zero pytań w rodzaju: „A czy jesteś tego pewna?” Obchodziłam go tylko ja i to, czy wyzdrowieję. Potem pytał, czy on może mi jakoś w tym pomóc. Zaoferował mi pomoc w zbieraniu brakujących mi informacji. Ustalił daty, kiedy wujek przyjeżdżał i kiedy wyjeżdżał z Ameryki, miałam więc dokładny rozkład czasowy. Potem siedzieliśmy razem ustalając, gdzie i kiedy mogło się to zdarzać.

O matce powiedział tylko: „Ona ma całkiem inne podejście. Nie wyciąga wniosku, że myśli w tej sprawie podobnie jak ja.”

Konfrontacja i ujawnienie to sprawy trudne, napawające lękiem, bolesne i stawiające ofiarom wielkie

wymagania. W zamian daje im możliwość otwartego wyrażenia uczuć, przełamania rodzinnego paktu milczenia, postawienia granic i obrony własnych potrzeb, pokonania strachu i stanięcia po swojej stronie. Wszystko to są milowe kroki w leczeniu skutków wiktyimizacji seksualnej w dzieciństwie.

Jakiegokolwiek są konsekwencje, ujawnienie i konfrontacja niesie zwykle poczucie ulgi zmieszane z innymi emocjami. Tajemnica przestaje wisieć w powietrzu. Nie musisz już się ukrywać. Jeśli nie chcesz ubierać choinki na Święta, składać życzeń na Nowy Rok czy jechać na wesele kuzyna, aby nie mieć kontaktu z dawnym oprawcą, nie musisz już zmyślać kłamstw. Po konfrontacji i ujawnieniu musisz postanowić, jaki rodzaj i zakres kontaktu - i czy w ogóle jakiś - zechcesz utrzymywać z napastnikiem (lub kimś z rodziny). Możesz zerwać z nim wszelkie kontakty lub ograniczyć je do niezbędnego minimum. Możesz też próbować budowy nowych, zdrowych więzi. (Patrz: „Rodzina pierwotna,” str. 299.)

Ochrona innych dzieci

Wiele dzieci jest ofiarami osób pracujących z nimi zawodowo - nauczycieli, wychowawców, lekarzy, duchownych czy terapeutów. W wieku dorosłym coraz więcej ofiar podejmuje konfrontację ze swymi oprawcami, alarmując szkoły lub inne instytucje o doznanych nadużyciach. Ujawniając, kto był napastnikiem, informuje o wciąż aktualnym zagrożeniu z jego strony.

To, czy oprawcą była osoba profesjonalnie stykająca się z dziećmi, sąsiad przesiadujący na placach zabaw lub ktoś z rodziny, jest istotną informacją. Nadużycia seksualne zdarzają się przede wszystkim tam, gdzie ludzie nie chcą wracać do przeszłości i chcą wierzyć, że „teraz wszystko już będzie dobrze.” Jako dorośli, wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za dobro i bezpieczeństwo dzieci - za to, by ujawniać oprawców i konfrontować ich, ostrzegać rodziców jeśli napastnik ma dostęp do ich dzieci, alarmować psychologów szkolnych, przyszpitalnych lub przy parafiach oraz dawać dzieciom pewność, że zostaną wysłuchane i przyjęte z tym, co mają do opowiedzenia.

Nieraz może być trudno pogodzić swoją potrzebę milczenia lub zdrowienia w wolniejszym tempie z ochroną dzieci aktualnie zagrożonych przez twojego napastnika. Kiedy otwierasz się na własny ból i doznaną krzywdę - uczucia, które cię przytłaczają - przypomina ci się siostrzenica lub wnuk.

Nie miałam kontaktu z ojcem przez piętnaście lat, kiedy zadzwoniła do mnie siostra - nareszcie pełna furii na niego za to, co nam zrobił. Molestował każdą z nas od najmłodszych lat, a ona do tej pory zawsze mu to wybaczała. W czasie naszej rozmowy powiedziała mi, że teraz jej przyrodnia siostra zostawia swoją córeczkę pod jego opieką. Od razu wiedziałyśmy, że do dziecka jest zagrożone i że może nawet już zaczął je molestować. Zaczęłyśmy się zastanawiać, co możemy zrobić, by ratować to maleństwo. Z początku moja siostra martwiła się, że zostaniemy posądzone o złe intencje - że kierujemy się chęcią zemsty. „A jeśli nawet, to co? On mścił się na nas przez całe lata. Poza tym musimy ratować dziecko.”

Zadzwoniłyśmy do naszej przyrodniej siostry, ujawniając, że od najwcześniejszego dzieciństwa ojciec molestował nas obie przez lata i tak samo każdą z pasierbic, więc poważnie boimy się o bezpieczeństwo jej córeczki. Wysłuchała nas bardzo spokojnie i podziękowała za informację, jakby to była wiadomość, że w Chinach teraz pada deszcz. Ogarnął nas lęk i bezsilność zarazem. On mógł już działać i choć było to smutne, zostałyśmy z poczuciem, że zrobiłyśmy dla tej maleńkiej dziewczynki coś, czego nikt nigdy nie zrobił dla nas: ujawniłyśmy, starając się ją ochronić i przedkładając jej dobro nad tabu milczenia.

Chociaż poświęcanie siebie i własnego dobra dla innych na ogół nie jest dobre, dzieci potrzebują ochrony i zasługują na nią. Decyzja co robić, gdy znane ci dziecko jest zagrożone, wymaga rozważenia takich czynników:

- Jak realne jest zagrożenie dziecka wykorzystaniem seksualnym i jak szybko może ono nastąpić?
- Ile czasu potrzebuję, by przygotować się do interwencji i konfrontacji z napastnikiem?
- Jakie są sposoby powiadomienia rodziców dziecka, zanim stanę się gotowa stanąć oko w oko moim z oprawcą?
- Czy mogę zrobić coś już w tej chwili, pamiętając, że potem konieczne będą dalsze działania?

Jest być może więcej opcji niż myślisz. Możesz zadzwonić do centrum ochrony praw dziecka, lub centrum d/s przemocy w rodzinie i nawet anonimowo zgłosić wykorzystanie. Możesz powiadomić rodziców dziecka, czy ich rodzinnego lekarza. Jedna z dorosłych ofiar ujawniła, że jej brat molestuje swoje dzieci i wysłała rodzinie książki na temat ochrony dziecka przed nadużyciami seksualnymi, dodając odwagi materiały o ujawnianiu oraz kontakt z wyspecjalizowaną placówką terapeutyczną. Gdy inna ofiara zorientowała się, że dziewczynki u sąsiadów są napastowane przez dziadka ze strony ich ojca, który mógł zareagować obronnie i wrogo, zdecydowała się na rozmowę z jego żoną. Ponieważ dla niej był to teść, nie ojciec, przyjęła wiadomość z większą otwartością.

JEŚLI SIĘ NIE SKONFRONTUJESZ

Wybór nie konfrontowania się z oprawcą czy własną rodziną jest uzasadniony, jeśli wypływa z poczucia twojej siły zamiast słabości. Niektóre ofiary czują się naciskane przez inne: „Przeszłyśmy to, i żyjemy, też możesz to zrobić.” Jednak tego typu środowiskowa presja jest destrukcyjna. Od samego zderzenia się z oprawcą nie przybędzie zdrowia.

Istnieje wiele powodów, by się nie konfrontować. Możesz wciąż podlegać zagrożeniu z jego strony. Możesz nie mieć wystarczającego wsparcia innych osób - ofiar czy terapeutów. Możesz nie chcieć narażać się na dodatkowy stres. Możesz nie być wystarczająco pewna swojej rzeczywistości. Możesz nie być gotowa na ryzyko rozpadu rodziny lub uciecia przez nich wszelkich więzi z tobą. Możesz nie móc ze względów ekonomicznych, jeśli np. rodzice opłacają ci szkołę i utrzymanie. Może jeszcze nie stoisz wystarczająco mocno na nogach, by sama dać sobie radę. A możesz też po prostu nie chcieć jeszcze raz zostać zlekceważona lub nazwana wariatką.

Zrezygnowałam, gdyż doszłam do wniosku, że nie da mi to zbyt wielkiej satysfakcji. On świetnie umie manipulować rzeczywistością. Żenił się niezliczoną ilość razy i zawsze na sprawie rozwodowej, używając tej

swojej terminologii medycznej, wykręcał prawdę tak, iż kolejna żona wychodziła na wariatkę. Uznałam, że nie chcę go widzieć, słyszeć ani narażać się na jego sprytnie gierki. Nie zanoszę też na to, że ulgę da mi opowiedzenie rodzinie. Nie widzę szans na uzyskanie potwierdzenia, więc nie ma sensu wkładanie energii w kontakty z ludźmi, którzy kolejny raz wyleją na mnie kubły swoich pomyj. Postanowiłam rozmawiać tylko z tymi, którzy mogą mi dać dodatkowe informacje lub dowody.

Niezależnie od powodów, jeśli nie jesteś gotowa, by stanąć do konfrontacji z oprawcą, lub jeśli miałaby ona służyć nie tobie, nie zmuszaj się. Możesz wyzdrowieć i bez tego.

JEŚLI OPRAWCA NIE ŻYJE LUB ZNIKNĄŁ

Możesz nie mieć okazji zderzyć się z oprawcą lub ujawnić rodzinie. Jeśli napastnik był kimś obcym bądź nie wiesz gdzie go szukać, brak szans na konfrontację prawdopodobnie sprawi ci zawód. Jeśli był osobą z rodziny, która już nie żyje, możesz poczuć złość, że ci się wymknął czy że przepadła szansa na pojednanie. Jednocześnie możesz też przeżyć wielką ulgę, że nigdy nie będziesz musiała już na niego patrzeć ani karmić nadziei, że kiedyś (jeśli tylko będziesz się wystarczająco starać, wystarczająco długo czekać, wystarczająco żarliwie modlić) wreszcie wszystko się zmieni.

Jeśli nie żyje, możesz poczuć zadowolenie. W twojej sytuacji to bardzo uzasadnione uczucie. Jedna z ofiar mówiła, że niecierpliwie czeka, aż będzie mogła napluć na jego grób. Inna mówi:

Przechodziła długie okresy, gdy czułam, że stary ma szczęście, że mu się zmarło, gdyż na „konfrontacji” zamordowałabym go okrutnie. Zrobiłabym z niego kotlet. Mógłby mieć nawet osiemdziesiąt lat, a i tak pokroiłabym go w plasterki. Widziałam jakby na żywo, jak on zaprzecza, jak ja wpadam w szal i nawet nie mam świadomości tego co mu robię, i jak ostatecznie ląduję w kryminale.

Kobieta ta najpewniej nie zabiłaby ojca, jednak wizualizowanie sobie krwawej konfrontacji dawało jej satysfakcję. Wyobrażanie sobie starcia pomagało jej wydobyć tłumioną wściekłość i skierować ją na oprawcę, dając przez to poczucie siły. Jego śmierć nie zabrała jej możliwości aktywnej pracy ze swoimi uczuciami; przekreślała tylko możliwość fizycznego spotkania.

To, że napastnik czy inni znaczący dla ciebie ludzie są z jakichś powodów poza zasięgiem, nie oznacza, że nie możesz - ani że nie będziesz musiała - uregulować waszych relacji. mimo, że nie twarzą w twarz, nadal potrzebujesz uwolnić i uporządkować swoje nie przeżyte uczucia.

BEZ KONFRONTACJI TEŻ DOZNASZ OCALENIA

Także bez bezpośredniego zmierzenia się z napastnikiem możesz doznać satysfakcji, jaką daje głębokie katharsis. Są różne sposoby symbolicznej konfrontacji z oprawcą oraz zdejmowania więzów, jakie cię z nim łączą. Możesz napisać mu list i nie wysłać go (więcej sugestii znajdziesz w ćwiczeniach pod koniec tego rozdziału). Możesz to być poemat, rysunek lub, obraz, który opublikujesz w biuletynie wydawanym przez ruch dorosłych ofiar kazirodztwa. Możesz wesprzeć finansowo organizacje pomagające wykorzystywanym dzieciom. Możesz też znaleźć własny rytuał.

Kiedyś spaliłam kukłę wujka i wrzuciłam szczątki do morza. To stary indiański rytuał. Intonowałam pieśni triumfalno-żałobne i wyrzaskiwałam złość. Innym razem zapakowałam jego, i wszystkie ohydztwa jakie mi robił, do kosza na śmieci i wywaliłam do zsypu. Wizualizowałam sobie potem, jak miele go potężna śmieciarka. Wygrzebałam jego zdjęcie, pocięłam i spaliłam.

Mnóstwo pracy możesz też wykonać na warsztatach poświęcony kazirodztwu i na indywidualnych sesjach terapeutycznych. Szczególnie użyteczną techniką zastępującą bezpośrednią konfrontację jest psychodrama. Wybierasz wtedy osoby z grupy do roli konkretnych ludzi z twojej przeszłości. Każdej z nich mówisz, jaki był pierwowzór jej roli - co ci mówił, jaki gest wykonywał - tak, aby mogły one w taki sam sposób się do ciebie zwracać. Potem aranżujesz i odgrywasz z nimi scenę konfrontacji, w której możesz uzewnętrznić wszystkie uczucia jakie nosisz do oprawcy i osób rodziny. Psychodrama często wygląda bardzo realistycznie i uruchamia potężne energie, pozwalające ci pozbyć się z głowy dawnych, dręczących postaci. Jest to niezastąpione narzędzie, gdy realna konfrontacja jest niewskazana lub niemożliwa.

CO JEST NAJTRUDNIEJSZE I BUDZI NAJWIEKSZY LĘK

Laura: Za każdym razem, gdy siadałam, by napisać kolejny fragment tej książki, myślałam: „To właśnie w wychodzeniu z kazirodztwa jest najbardziej przerażający kawałek.” Uwierzenie, że to się stało, jest najtrudniejsze. Nie, najtrudniejsze jednak jest odzyskiwanie wspomnień. Nie, skąd! Najtrudniejsze jest radzenie sobie z rodziną. I tak dalej. Po prostu najtrudniejszy jest ten kawałek, który właśnie przerabiasz.

CO DLA OFIAR BYŁO NAJTRUDNIEJSZE?

- Najtrudniejsze było mi dowlec się na terapię co tydzień.
- Zbiorowe oburzenie i totalne zakłamanie mojej rodziny - to było mi najtrudniej przejść. Postrzegałam ich jak jakiś wstrętny cień, który przesłonił mi niebo i zawisł nade mną, wytykając mi zewsząd, że robię z igły widły.
- Najciężej było mi pogodzić się z faktem, że ktoś, kogo najbardziej kochałam i zaufałam - własny ojciec - mógł mnie tak strasznie pogwałcić. To, plus jeszcze fakt, że wziął i umarł trzy lata wcześniej, nie dając mi szansy stanąć przed nim i powiedzieć mu prosto w oczy: „Dlaczego mi to robiłeś, draniu?!”
- Najstraszniejsze jest dla mnie, że ta konfrontacyjna przeprawa z ojcem ciągle wisi mi nad głową.
- Radzenie sobie z matką, z jej kompletnym zaprzeczaniem i odmową słuchania o kazirodztwie.

- Najtrudniej mi było wejść w kontakt z moimi uczuciami - pozwolić sobie na wstyd, złość, smutek i płacz.
- To, że on nadal we mnie siedzi. I że zniewala też moje ciało. Po tylu latach od okresu, gdy mnie wykorzystywał, ja nadal nie mogę czuć zmysłami, nadal nie mogę się kochać i czuć bezpiecznie, nadal nie mogę pozwolić sobie na orgazm z partnerem. To, że wykorzystanie wciąż trwa - że nie skończyło się ono razem z jego dotykiem.
- Najtrudniej mi było pozwolić sobie poczuć moją absolutną samotność i izolację w dzieciństwie; pamiętać jak okropny i wrogi jest świat.
- Cierpliwość, a raczej jej brak.
- Najgorsza jest niemożność wejścia w bliski, intymny związek z mężczyzną. W ogóle nie umiem być sam na sam z facetem. To nie ma związku z mężczyznami - anoreksja seksualna to coś, co ja sama sobie robię.
- Seks - bo mam tyle, co mogę w pojedynkę. A pragnę wzajemności - partnera, który by ze mną to dzielił.
- Najtrudniejsze w procesie zdrowienia były dla mnie moje próby zakończenia go.

CO BUDZIŁO NAJWIĘKSZY LĘK

- Najbardziej przerażało mnie, że muszę przejść to wszystko sama. Nieważne ile osób mnie wspierało, wyrażało swoją troskę czy powtarzało, że dam radę i przejdę, to ja osobiście musiałam odwalać całą robotę. I mieć powracające poczucie, że to chyba więcej niż mama się udźwignąć.
- Najbardziej się bałam bliskości. Intymność to było coś potwornego.
- Najbardziej się bałam tego, co akurat się działo. Nie równały się z tym inne rzeczy, które przeszłam.
- Najbardziej się bałam, że okaże się, iż jestem zepsutą dziwką - że jednak to ja sama tego chciałam czy ja to sprowokowałam. A jako osoba zła musiałabym umrzeć.
- Bałam się nie na żarty, że naprawdę coś sobie zrobię albo się po prostu zabiję.
- Szczególnie bałam się tego, że terapia nigdy się nie skończy i że ja nie robię żadnych postępów.
- Najbardziej bałam się własnej paniki. To tak jakbyś się rozpuszczała jak sól w wodzie i nagle nie miałaś się już czego uchwycić. Zostawało tylko przerażenie i przeraźliwy przymus żeby ciągle coś robić, gdy nie wiesz czym miałoby to być.
- Ujawnienie.
- Najbardziej bałam się że znów wpadnę w psychozę. Bałam się odstawić leki i zaufać tej jeszcze jednej, może ostatniej szansie.
- Największy lęk budziło we mnie nie odpływanie z siebie - trzymanie się postanowienia, aby być obecną w sobie.
- Powiedzieć postaci mającej autorytet: „Nie, tego nie zrobię.” To mnie wręcz paraliżowało ze strachu.
- Najbardziej bałam się porzucić złudzenia. Kiedy się okazało, że matka wybiera ojca, mojego oprawcę, zamiast mnie i że ją tracę. Że właściwie nigdy jej nie miałam naprawdę.
- Najbardziej się boję, że mogłabym być dokładnie tak pokręcona jak moja matka.
- Najbardziej się bałam, że utknę w drodze - kiedy, nie wiedząc czy wyjdę z kazirodztwa czy nie, czułam, że raczej umrę niż zniosę nową porcję odkryć, bólu, emocji czy prawdy. Czułam się, jakby miało mnie to za moment zabić.
- To powracające pytanie, ale najbardziej się boję, że dorwie mnie strach. Boję się stawać oko w oko z moimi lękami.

Dokonanie konfrontacji: historia Catherine

Catherine, lat dwadzieścia osiem, pracuje nad Pacyfikiem jako producent w radiu. Wychowała się miasteczku rolniczym w środkowozachodniej części kraju. Oboje je rodzice - ojciec lekarz i matka pielęgniarka psychiatryczna - byli alkoholikami. Catherine była wykorzystywana seksualnie przez ojca od najwcześniejszych lat życia i zaczęła odzyskiwać wspomnienia na rok przed zdarzeniami, jakie poniżej opisuje.

Nieśmiało zaczęła się odzywać we mnie chęć powiedzenia jednemu z rodziców. Którejś niedzieli zadzwoniła do mnie matka. Zaczęła mi mówić, że się o mnie martwi i wie, że siedzę w depresji. Była ciekawa dlaczego unikam spotkań z rodziną, zwłaszcza w takiej sytuacji. Wypytywała, co się złego dzieje.

Dopiero co wstałam i pomyślałam sobie: „Cóż, jest okazja. Właściwie to mogę zrobić to teraz.” Przestałam płatać się w tłumaczeniach i wypaliłam do słuchawki; „Jestem ofiarą kazirodztwa. Wykorzystywał mnie ojciec.” I od razu napadłam na siebie: „Chryste, co ty narobiła! Gadać takie rzeczy kiedy jeszcze na wpół śpisz... W coś ty się wpakowała!?” Usłyszałam jak matka zaczęła się dławić. To było dla mnie okropne. Potem jednak straszliwie się rozplakała, gdy opowiadałam jej moją historię. Ja zresztą także.

Z początku zdawała się być bardzo czuła i rozumiejąca. Powiedziała nawet: „Wierzę ci w stu procentach. Tobie zawsze mogłam ufać. Wiesz matki często w takich sytuacjach biorą stronę ojca, Ja nie zamierzam być taka.”

Jednak kilka dni później przyszedł od niej list, w którym pytała mnie, jak ona ma sobie teraz ułożyć z nim życie. Od tego momentu jej postawa zaczęła się zmieniać. W tej chwili zaprzecza, że cokolwiek takiego mogło w ogóle mieć miejsce.

1. ROZMOWA Z OJCEM

Specjalnie prosiłam matkę, aby nic nie mówiła ojcu. Zaznaczyłam z naciskiem, że kiedy będę gotowa sama chcę mu to powiedzieć. Oczywiście doniosła mu wszystko i on po tygodniu do mnie zadzwonił, kipiąc wściekłością i domagając się wyjaśnień: „Co to za bzdur o kazirodztwie nagadałaś matce? Całkiem ci odbiło?!”

Przygwożdżona, zdecydowała, że opowiem mu wszystko teraz. Spędziliśmy przy telefonie dwie godziny, wrzeszcząc na siebie i kłócąc się czy to był on, czy nie i dlaczego wcześniej nic nie mówiłam i jak w ogóle mogłam czegoś takiego nie pamiętać. Powiedział mi że to dokładnie w moim stylu oskarżać niewinnego ojca. Kłął się że nigdy nie dotknął mnie przez całe życie. Domagał się niezbitych dowodów i przyjazdu na spotkanie z nim. Powiedział, że nie wiem, czy mam go ochotę teraz widzieć, a jeśli nawet zdecyduję się na spotkanie, to w moim czasie i na moim terenie. Ciągle

gaszenie go i odpieranie ataków, by utrzymać się w poczuciu mocy było naprawdę ciężkie. Byłam z siebie dumna, że dokonałam tego.

Odwiesiłam słuchawkę. Przez całą rozmowę z powodzeniem broniłam mojego terytorium i prawdy - że on mi to rzeczywiście robił, że czuję się strasznie zraniona, że jestem na niego wściekła, że nie ma dla niego usprawiedliwienia i powinien za to siedzieć. Krzyczałam na niego i podawałam fakty. Mój intelekt i emocje współpracowały bez zarzutu. I ta prawda była naprawdę bezwzględna.

2. TERAPIA RODZINNA

Poprosiłam matkę z ojcem na sesję terapii rodzinnej. Miałam się z nimi spotkać na dwie godziny w obecności mojej terapeutki. Jechałyśmy obie ponad sto mil. Były chwile wielkiego napięcia i mnóstwo podejrzliwych spojrzeń, gdy czekaliśmy przed gabinetem na wejście.

Gdy zaczęła się sesja, moja terapeutka przedstawiła sprawę. Mieliśmy rozmawiać przez dwie godziny o moich uczuciach i o moim wykorzystaniu. Powiedziała, że będziemy potykać się o granicę między uczciwością, a uprzejmością, i jeśli mamy się mylić, to będziemy się mylić po stronie uczciwości. Zaznaczyła, że sesja skupi się tylko na złych rzeczach, które miały miejsce, ale to nie znaczy, że nie było także dobrych wydarzeń w naszym życiu rodzinnym.

Po tym wstępie przekazała głos mnie. Moim celem było ukazać rodzicom, jak bardzo jestem zraniona i opowiedzieć im, wykrzyzczyć, co ojciec mi robił. Było mi strasznie ciężko odkryć moją podatność na zranienie przed ludźmi, u których wyczuwałam mnóstwo nienawiści do mnie.

Mój najgorszy lęk dotyczył scenariusza, gdzie rodzice utrzymują się w manierze najmielszych, najbardziej kulturalnych i zrównoważonych ludzi pod słońcem, którzy nie mogliby skrzywdzić nawet muchy, i że wtedy moja terapeutka pozna, jaka ze mnie przewrotna kłamczucha. Jednak już po pięciu minutach pokazali, jak wyglądała nasza rodzina. Wydzierając się, manipulując, zaprzeczając i stosując wszystkie swoje zwykłe numery, sprawili mi ulgę. Cieszyłam się, że mam obok siebie świadka, który widzi, co się naprawdę działo przez całe moje życie.

Po tej rodzinnej sesji terapeutycznej najgwałtowniejsza zmiana we mnie zaszła w dziedzinie nadziei, że oni się kiedykolwiek zmienią - jej poziom opadł gwałtownie, gdzieś poniżej zera. Myślę, że największy zysk z tej konfrontacji polegał zniszczeniu mojej iluzji, że rodzice może jednak nie byli w stanie mnie aż tak skrzywdzić.

Słuchanie i obserwowanie ich zagrań pokazało mi, jak bardzo są toksyczni, co oczywiście zmieniło moje zapatrywanie na moje szanse dogadania się z nimi i ułożenia relacji. Odtąd mogłam się o wiele lepiej skupić na pracy nad własnym zdrowieniem, nie mieszać ich do niego. Zobaczyłam, że są dla mnie kompletnie nieużyteczni i szkodliwi.

3. DLACZEGO SIĘ CIESZĘ Z KONFRONTACJI

Dzisiaj jestem zadowolona, że wywaliłam prawdę rodzicom, choć była to jedna z najmniejprzyjemniejszych rzeczy w moim życiu. Ale wolność po złamaniu tabu - po zburzeniu murów milczenia - jest rzeczywiście zdumiewająca. Czułam tę zgniliznę przed konfrontacją, czułam tę zgniliznę w trakcie i czułam ją jeszcze po, ale dziś już nic nie wisi mi nad głową.

Z osobami, które rozważają konfrontację, chcę podzielić się tym doświadczeniem z sesji, gdyż odważna postawa bardzo mi pomogła, choć mnie absolutnie przerażała i kosztowała bardzo wiele. Jeśli któraś z was boi się, że nie da rady wygarnąć oprawcom wszystkiego, co chce, lub że jest zbyt słaba czy chwiejna, niech sobie pomyśli, że rodzice mogą umrzeć lada chwila. Kiedy opuszczają mnie siły i byłam bliska załamania, wyobrażałam sobie, że oni właśnie zmarli, a ja - nadal żyjąc z nieszczęściem, które mi zafundowali - załamuję ręce: „Dlaczego, ach dlaczego nie zwróciłam im tego wcześniej?! Zabraliby to z sobą i nie wozilibym się z tym do końca życia.” To dawało mi śmiałość, dzięki której mogłam wywalić z siebie najtrudniejsze rzeczy i nie przejmować się, czy to ich zaboli lub wzburzy.

KONFRONTACJA NA PIŚMIE

Sandra Butler, autorka „Zmowy milczenia,” prowadzi zarówno treningi dla terapeutów, jak i dla ofiar wykorzystania, gdzie głównym narzędziem jest pisanie. Na cyklicznym warsztacie terapeutycznym o nazwie: „Zdrowienie na piśmie” Sandra stosuje potężnie działający ciąg ćwiczeń, który pomaga ofiarom skontaktować się z ich uczuciami. Taki system pisania mogą również służyć za wehikuł, który dowiezie cię do konfrontacji.

Uczestnicy proszeni są o wybranie ze swojego dzieciństwa ważnej osoby, z którą wiążą ich nie wyrażone uczucia. „Teraz” - mówi terapeutka - „zaczynj pisać wszystko, co między wami nigdy nie zostało wypowiedziane. Osoba, do której się zwracasz, nie ma prawa ci przerywać, grozić ci ani straszyć; ma po prostu siedzieć cicho i słuchać. Wyrażaj wszystko, co pojawia się w tobie: całą swoją wściekłość, gorycz, rozczarowanie, zdradę, smutek, poczucie straty, osamotnienie. Zaczynj zdaniem: 'Są bardzo ważne rzeczy, które chcę abyś ode mnie usłyszał(a).’”

Po kwadransie Sandra przerywa: „A teraz zaczynj pisać, jak wyobrażasz sobie reakcję osoby, do której się zwracasz. Znasz przecież jej schematy zachowań. Pisz, pozwalaj jej reagować z pełną siłą złości i gwałtownością zaprzeczania. Pamiętaj, że to ty piszesz, a więc ty panujesz nad nią i sytuacją.”

Po dziesięciu minutach Sandra znów przerywa i mówi: „Teraz powróć do własnej perspektywy i postaraj się określić podstawowe zasady dla jakiegokolwiek waszej przyszłej komunikacji. Zaczynj do zdania: 'Nie myślę, że jedna rozmowa załatwi między nami problemy z całego życia; jednak chcę wprowadzić do niej pewne podstawowe zasady dotyczące rozmawiania. Jest parę rzeczy, które trzeba wyprostować.’”

Po kolejnych dziesięciu minutach terapeutka znów przerywa pisanie. „Od tego momentu” - mówi - „niech twoje pisanie idzie dwutorowo, jak w dialogu. Raz mówi jedna strona, raz druga. Pisz tak długo, aż poczujesz, że wasza interakcja dobiegła końca. Nie pozostanie one maksymalnie wyrazista i silna.”

ĆWICZENIE PISEMNE: UJAWNIENIE I KONFRONTACJA

(Zerknij na podstawową metodę pisania ćwiczeń na stronie 32)

Napisz list do osoby, która cię wykorzystwała. To nie ma być składny tekst i uzasadnione wywody. Idź „na żywioł.” To nie ma być list do wysłania, choć jeśli uznasz, że chcesz go wysłać, oczywiście możesz. Możesz go też zmodyfikować

przed nadaniem. Pisz jednak z założeniem, że pójdzie do adresata, abyś nie czuła skrepowania i mogła wygarnąć w nim wszystko, co potrzebujesz, i nie obawiała się reperkusji. Pozwól uczuciom wylać się w pełną mocą - bądź maksymalnie wściekła, maksymalnie zraniona i maksymalnie otwarta. Wal prawdę bez ogródek. Niech to będzie pełne oczyszczenie.

Możesz pisać ten list wielokrotnie - podobnie lub za każdym razem inaczej. Jeśli skrzywdził się więcej niż jeden napastnik, będziesz miała więcej pracy. Twoje uczucia wobec oprawcy pewnie będą się z czasem zmieniać. Możesz też napisać podobny list do drugiego rodzica, który cię wystawiał lub nie chronił.

12. PRZEBACZENIE???

Nigdy nie przebaczę ojcu. Pewnie byłoby inaczej, gdyby w jakimkolwiek momencie przyszedł do mnie i powiedział: „Jest mi bardzo przykro i wstyd z powodu tego, co ci zrobiłem. Zraniłem cię niewyobrażalnie. Bardzo żałuję. Idę na terapię leczyć się z tego.” Ale on nic podobnego nie zrobił. Zresztą i tak musiałby niewyobrażalnie się starać. Musiałby borykać się z sobą i tyrać na terapiach tak samo ciężko jak ja od piętnastego roku życia aż do dziś, a na to mu raczej już nie starczy czasu. Prawdopodobnie niedługo umrze. Więc szanse na to, bym mu przebaczyła, są naprawdę nędzne.

Zawsze gdy pojawia się temat etapów zdrowienia ze skutków nadużyć seksualnych, nieuchronnie wraca pytanie: „A co z przebaczeniem?” Otóż, w zakresie odzyskiwania zdrowia, ważne jest tylko to, abyś ty wybaczyła *samej sobie*. Znaleźnienie zrozumienia i współczucia dla oprawcy i tych bliskich, którzy cię przed nim nie chronili, oraz przebaczenie komukolwiek z nich, *nie jest* od ciebie ani wymagane, ani też konieczne do odzyskania sił i równowagi. Nie jest czymś, o co miałabyś się zabijać lub na co czekać z nadzieją. Nie jest głównym celem.

Mimo, że istnieje przed tobą konieczność uwolnienia się - dojścia do ładu z przeszłością i wyruszenia dalej - jednak to, czy owa wewnętrzna przemiana obejmie przebaczenie, czy nie, jest sprawą indywidualną i osobistą. Możesz nigdy nie osiągnąć takiej postawy i będzie to jak najbardziej w porządku.

Przebaczenie? Mam swoje wątpliwości. Akceptacja, że to się stało, pogodzenie się z rzeczywistością - tak. Ale nie przebaczenie! To nie moja sprawa. Obrabował mnie z dwudziestu lat życia, gorzej - zafundował mi ćwierć wieku tortur i bolesną harówkę na terapii. Uczę się godzić z tym jaki był i co mi zrobił, ale czasu nie cofnę i przeszłości nie zmienię. Nie mogę mu tego zapomnieć.

Wiele kobiet rozpaczliwie stara się wybaczyć. Często mówią, że z tym „obowiązkiem” czują się jak w dybach. Tracą nadzieję na kompletne uzdrowienie, gdyż nie potrafią wymusić na sobie wybaczenia oprawcom, którzy je wykorzystali w dzieciństwie. Jednakże, jak mówi Ellen na swoich warsztatach: „A z jakiej racji? Nie dość że już wtedy odarli cię ze wszystkiego, to jeszcze teraz chcą twojego współczucia? Niech idą po to gdzie indziej. Ty i tak dość niesiesz na sobie.”

CZYM JEST PRZEBACZENIE I KTO NAPRAWDĘ NA TYM KORZYSTA

Aby mieć jasność, czym jest przebaczenie, zajrzałyśmy do słownika. Są tam następujące definicje: (a) zanik uczucia urazy do napastnika; (b) zanik żądzdy wynagrodzenia i odwetu na napastniku; darowanie mu długu.

Są więc w przebaczeniu, jak wynika z definicji, dwa elementy. Pierwszy, kiedy wyzbywasz się złości i przestajesz obwiniać oprawców; odpuszczasz im emocjonalnie to, co ci zrobili. Drugi, kiedy przestajesz domagać się od nich jakiegokolwiek rekompensaty za krzywdę - czy w formie finansowej, czy przyznania się do winy, czy przeprosin, skruchy, szacunku, miłości, zrozumienia - itp. Rozdzielenie tych dwóch aspektów pozwala odróżnić, co w dziedzinie przebaczenia jest, a co nie jest konieczne do ocalenia z nadużyć seksualnych w dzieciństwie

Na pewno będziesz musiała ostatecznie pożegnać swoje próby uzyskania czy odzyskania czegokolwiek od oprawcy. Nie musisz jednak się z tym poganiać. Jest całkiem na miejscu i oznacza odwagę, jeśli walczysz o swoje najlepiej jak umiesz. Jednakże, kiedy bez końca próbujesz odegrać się na oprawcy lub uzyskać od niego coś, czego nie zamierza ci dać, to od pewnego momentu postawa taka zaczyna cię więzić. W zdrowieniu nadchodzi czas, gdy od uczuć związanych z napastnikiem, ważniejsze stają się uczucia związane z tobą samą, twoim bieżącym życiem i własną przyszłością. On już nie stoi w centrum twojego zainteresowania. Mówisz sobie: „Teraz *ja* jestem w centrum mojego zainteresowania. On może gnić lub kwitnąć - ja zajmuję się sobą i idę z moim życiem naprzód.” Widzisz więc, że wiele twoich dzisiejszych problemów pochodzi z wykorzystania, ale widzisz też, że masz moc wprowadzać satysfakcjonujące zmiany. I na tym się skupiasz.

Taka postawa wcale nie wyklucza złości. Nic z twoich osiągnięć nie usprawiedliwia jego czynów.

Gdy przyjaciółka niechcąc rani nasze uczucia, a potem przeprosza, przebaczymy jej. To normalne. Nie mamy do niej złości i nie obwiniamy dłużej. Nasza relacja szybko zostaje naprawiona. Pojednujemy się i znów sobie ufamy. Darzymy się wzajemnym szacunkiem, a uraza nie wlecze się za nami. Jednak ten rodzaj przebaczenia - wyzbycie się złości, usprawiedliwienie oprawcy i przywrócenie relacji opartej na zaufaniu - nie jest konieczny byś mogła ocaleć z traumy seksualnego wykorzystania w dzieciństwie. Od tego, że przebaczysz, wcale nie stajesz się lepsza ani odważniejsza.

ALEŻ KOCHANIE, WYBACZ MU I ZAPOMNIJ O WSZYSTKIM

Sugerowanie osobie, która została wykorzystana seksualnie w dzieciństwie, że powinna wybaczyć swojemu oprawcy, jest dla niej obrazą i nadużyciem. Taka rada zaprzecza ważności jej uczuć, a przynajmniej minimalizuje je. Mimo to jest raczej pewne, że ze strony osób, którym jest niewygodnie z twoim bólem i złością lub które chciałyby znów podporządkować cię sobie, będziesz spotykać się z naciskami na wybaczenie. Chociaż nie musisz na zawsze czuć złości do oprawcy, nikomu nie powinnaś pozwalać, by skłaniał cię do sprzedania cennej części siebie w imię jakichś „wyższych wartości”, „miłosierdzia” lub „etyki.”

Jeśli jesteś mocno skrępowana nakazami religijnymi, zwłaszcza chrześcijańskimi, możesz mieć nieodparte poczucie, że wybaczenie jest twoim świętym obowiązkiem czy „przepustką” do nieba.¹⁴ To nieprawda. Jeśli istnieje coś takiego, jak święte wybaczenie i święte miłosierdzie, jest ono zadaniem Boga, nie twoim. Jeśli w trakcie procesu zdrowienia aura współczucia i przebaczenie stopniowo samo cię ogarnie, to świetnie. Staje się wtedy potężną, leczącą siłą, lecz nie doświadczysz tej siły zmuszając się do tak „pokornej” czy „miłosiernej” postawy albo pozwalając innym na powtarzanie ci, że powinnaś.

Wysiłki w stronę wybaczenia to iluzoryczny skrót na ścieżce odzyskiwania zdrowia. Próby przyspieszania twojego procesu, dyktowane chęcią, żeby mieć to już za sobą, jakby „zaliczone,” to prosta droga do podkopania go i poranienia samej siebie. Nie przebacza się nakazami i siłą woli. Jeśli to ma stać się twoim udziałem w procesie zdrowienia, może nastąpić (ale nie musi) tylko jako efekt przejścia wszystkich etapów - odzyskiwania wspomnień, odżałowywania, złości, przekazywania winy oprawcy, wewnętrznej przemiany i pójścia dalej. Przebaczenie nie jest głównym celem; to tylko jeden z produktów ubocznych, i to wcale nie najważniejszy.

Uzdrowienie zależy w dużym stopniu od tego, czy potrafisz przebaczyć samej sobie, a nie oprawcy. Nie sądzę, by jakikolwiek twój czas spędzany na próbach przebaczenia, był wart poświęcania go na to. Jeśli przeszedł obóz koncentracyjny, nie siadasz i nie zajmujesz się przebaczeniem Hitlerowi. Masz mnóstwo innych rzeczy do nadrobienia w życiu.

Przebaczenie samej sobie - oto coś istotnego. I kiedy zaczynasz je doświadczać, w naturalny sposób przelewa się ono z ciebie na innych ludzi i świat. Zaczynasz czuć i rozumieć, czym jest prawdziwe człowieczeństwo. Zaczynasz zauważać, gdy ktoś robi coś dobrego. Możesz odwzajemnić każdy ludzki akt miłosierdzia.¹⁵ I to jest wtedy przebaczenie.

A JEŚLI WSPÓŁCZUCIE RZECZYWIŚCIE MNIE PRZEPEŁNIA?

Jeśli tak jest istotnie, pozwalaj na to. Współczucie dla innych jest budujące. Zwłaszcza gdy wypływa ono z faktu, że stałaś się zdolna współczuć samej sobie, albo gdy zaczęłaś patrzeć na daną osobę całkiem inaczej.

Czasami odczuwam przebaczenie dla mojego brata, ponieważ widzę, że był tak samo skrzywdzony, jak ja. Poza tym naprawdę troszczył się o mnie.

Jedną z ofiar ogarnęło współczucie i przebaczenie dla matki, która nie chroniła jej w dzieciństwie przed brutalnym, molestującym ojcem, gdy zaczęła dostrzegać jej rzeczywistą sytuację w rodzinie.

Moja matka była tak samo bezsilna, jak każde z nas. Była taką samą ofiarą. Mam w pamięci obraz, jak ojciec katował w łazience jednego z moich braci, a my wszyscy staliśmy pod drzwiami płacząc i krzycząc: „Tatusiu, tatusiu! Tatusiu!” A matka powtarzała w kółko: „Don, nie! Don, nie!” Stała i płakała razem z nami. Według mnie była tak samo bezradna jak my; ją też bił i gwałcił. Wierzę, że robiła, co mogła. Nie było to dobre ani skuteczne, ale robiła wszystko, co była w stanie.

W rezultacie systematycznej, intensywnej pracy pisemnej, podobne doświadczenie przeżyła Laura:¹⁶

Na dwutygodniowym warsztacie pisemnym jedno z zadań polegało na wybraniu z historii rodziny jakiegoś wydarzenia, z którym nie do końca się uporałam, by zrekonstruować wszystkie fakty na podstawie tych, które już znam. Wybrałam rekonstrukcję dzieciństwa mojej matki.

Miałam niewiele danych na początek. Wiedziałam, że matka była najbystrzejsza z całej naszej imigranckiej rodziny; to ją wysyłano do drzwi gdy ktoś dzwonił, by odpowiadała po angielsku. Wiedziałam, że wstydyła się swojego domu i uciekała w krainę fantazji i filmów - fotoplastikon w Roxxy po ćwierć dolara za jeden raz. Wiedziałam, że dziadek zastępował jej ojca i musiała go znosić na codzień. I ta jej fotografia, na której wyglądała jak wystraszone, zawstydzone i porzucone zwierzątko. Resztę musiałam sobie dośpiewać.

To było niesamowite zadanie. Pozwoliło mi zacząć myśleć o niej nie tylko jak o mojej matce, ale jako dziecku i kobiecie, która miała swoje doświadczenia i życie zanim w ogóle się poczęłam, i życie potem. Patrząc z jej perspektywy zaczęłam rozumieć, dlaczego traktowała mnie tak, jak traktowała. Elementy układanki zaczęły pasować. Znalazłam współczucie dla niej i było mi z tym dobrze.

¹⁴ Świetną analizę roli, jaką w zdrowieniu ze skutków seksualnych nadużyć odgrywa chrześcijańskie przebaczenie, znajdziesz w książce Marie Fortune: *Sexual Violence: The Unmentionable Sin*. Autorka łączy ujęcie teologiczne z analizą seksualnej przemocy wobec kobiet. (Zajrzyj też do działu: „Sprawy religii” na str. 561 w „Przewodniku po źródłach wsparcia.”)

¹⁵ Łacińskie *misericordia* to opisowo: *przylutnienie własnej biedy do serca (osierdzia)*. (uw. tłum.)

¹⁶ Ćwiczenie to może też pomagać na inne sposoby. Porównaj z zadaniem pisemnym na str. 165: „Rekonstrukcja historii rodziny.”

Taka współczująca postawa jest czymś, co przychodzi naturalnie, nieraz gdy się najmniej spodziewasz. Jedną z ofiar, wykorzystywaną przez wszystkich czworo członków rodziny, zaklinała się, że nie przebaczy im nigdy. Wywaliła im całą prawdę na piśmie i zajęła się swoim życiem. Po wielu miesiącach poczuła potrzebę pójścia do synagogi na święto Yom Kippur - żydowski Dzień Pokuty. Jest to ten jeden dzień w roku, gdy Żydzi pozwalają odejść zarówno złu, które sami wyrządzili, jak i złu, którego sami doświadczyli. Bez żadnych starań ani nie oczekując na to, kobieta ta zaczęła płakać i płakać, doznając uczucia przebaczenia nie tylko sobie, ale i całej swojej rodzinie. „Od tego dnia moje życie zaczęło należeć do mnie. Po raz pierwszy poczułam się oddzielona od nich, wolna od ich problemów i życia.” Owo doświadczenie głęboko ją przemieniło, ale nie było czymś, na co się wcześniej nastawiała.

Osoby, które w naturalny sposób osiągają stan współczucia i przebaczenia, doświadczają w nim nowego rodzaju wolności:

Po okresie złości i odżalowywania strat, jakoś samo pojawiło się przebaczenie. To nie jest w porządku, że ona mnie używała do seksu z sobą, ale poczułam, że w moim sercu dokonało się przebaczenie. Pozwoliłam odejść całej mojej złości i żalowi i teraz nie dźwigam już tego ciężaru na sobie. Rzeczywiście chodzę jakoś bardziej wyprostowana. W tym sensie przysłużyło się to mojemu zdrowieniu.

Spostrzegłam, że od kiedy mu wybaczyłam opuściła mnie ta niesłychana intensywność przeżywania emocji i napięcie. Przestały budzić mnie powracające natarczywe obrazy molestowania - przestałam musieć rzucać w nie nożami. Potrafiłam wyobrazić sobie twarz oprawcy - po latach, gdy za żadną cenę nie mogłam jej sobie zwizualizować - i powiedzieć: „Twoja twarz już mnie nie przeraża. Już nie drżę ze strachu na dźwięk twojego imienia.”

Jeśli dojdiesz do stanu, w którym zjawia się w tobie przebaczenie, ważne jest abyś pamiętała, że ono *musi* być dla ciebie. Nikogo nie możesz uwolnić od konsekwencji jego czynów. Jeśli oprawca też ma zacząć zdrowieć, zacznij od przyjęcia do wiadomości ogromu zła, które wyrządził, poczucia i przepracowywania własnego bólu, wynagradzania krzywd i przebaczenia *samemu sobie*.

Nie wszystkie ocalone ofiary współczują swoim oprawcom i członkom rodziny. Nieraz, w świetle tego co zostało im wyrządzone, byłoby to wręcz nie na miejscu.

Nie zamierzam mu przebaczać. Był dorosły. On jest całkowicie odpowiedzialny. Nie zamierzam przebaczyć nikomu, kto robi tak potworne rzeczy dzieciom - zwłaszcza, gdy tym dzieckiem jestem ja. Gdyby ktoś chciał skrzywdzić w ten sposób moje dzieci, zatłukłabym go z zimną krwią. Seksualny oprawca dzieci nie ma u mnie litości; niech ginie w samotności, nędzy i zapomnieniu. I niech jego czyny zdechną razem z nim. Chętnie patrzyłabym, jak to one go zabijają, tak samo, jak dotąd zabijały mnie.

ONI TEŻ MIELI CIĘŻKIE DZIECIŃSTWO

Laura dobrze pamięta, jak jej matka, pracownik socjalny, przynosiła do domu opowieści o przeróżnych rozszalałych, zbłąkanych i chorych typach, z którymi miała do czynienia w pracy:

Matka zabierała nas do Burger Kinga i tam, nad frytkami, częstowała nas soczystymi relacjami o szesnastoletnim mordercy czy piętnastoletnim gwałcieliu. Spoglądaliśmy znad swoich coca-coli zadając stale to samo pytanie: „Mamo, ale dlaczego? Dlaczego ktoś coś takiego robi?” Odpowiedź matki była zawsze taka sama: „Oni mieli ciężkie dzieciństwo.”

Choć prawdą jest, że wielu napastników seksualnych istotnie ma seksualną traumę z dzieciństwa, i że nadużycia takie przechodzą z pokolenia na pokolenie, nie jest to podstawą do darowania im potworności, jakie wyrządzają dzieciom. Wiele dorosłych ofiar wykorzystania seksualnego w dzieciństwie nikogo nie molestuje i nie gwałci. Bez względu na cierpienie wyniesione z dzieciństwa, nie może być usprawiedliwienia dla takich czynów.

Skurwiel. Zabrał i zniszczył moją duszę i gównu mnie obchodzi, że jego też mogło coś takiego spotkać. Mnie spotkało, a ja nie wykorzystalam własnych dzieci. A więc można! Takie tłumaczenie to istny syf.

I za milion lat nie przebaczę ojcu tego. Miał wybór i wybrał zniszczenie mnie. Ja również miałam tak samo trudne wybory w życiu. I nieraz robiłam błędy. Ale bardzo się starałam ich uniknąć i nie molestowałam seksualnie nikogo. A on, jak widzę, nawet nie próbował. Za każdym razem poddawał się najmniejszemu takiemu impulsowi.

JEDYNE KONIECZNE PRZEBACZENIE: PRZEBACZENIE SAMEJ SOBIE

Jest to jedyne wybaczenie jakiego potrzebujesz. Ma ono dla ciebie wielkie znaczenie. Musisz przebaczyć sobie, że miałaś potrzebę bliskości, że byłaś ufna, mała i bezbronna. Musisz przebaczyć sobie wszystkie twoje późniejsze strategie przetrwania. Jedną z ofiar mówi: „Musiałam także przebaczyć swoim genitaliom, że reagowały. Musiałam przebaczyć sobie to, że nie potrafiłam rozszyfrować ojca i zapobiec wykorzystaniu.”

Musisz wybaczyć sobie ograniczenia i spustoszenia z jakimi od tamtej pory żyłaś cały czas. A także wszystkie przypadki powtarzania swojej wiktymizacji. Musisz przebaczyć sobie to, że nie potrafiłaś ustrzec własnych dzieci ani zbudować zdrowego związku. Musisz wybaczyć sobie nadużycia popełniane na innych. A także to, że potrzebujesz tyle czasu na wyzdrowienie. Musisz dać sobie, najpełniej i najgoręcej, całą wyrozumiałość i empatię na jaką cię stać. Dzięki temu skierujesz swoją uwagę i energię na własne zdrowienie. Takie wybaczenie jest ci niezbędne.

ĆWICZENIE PISEMNE: REKONSTRUKCJA HISTORII RODZINY

(Zerknij na podstawową metodę pisania ćwiczeń na stronie 32)

Irena Klepfisz, autorka Keeper of Accounts (Opiekun porachunków) i zarazem uzdolniona nauczycielka, opracowała ćwiczenie, które pomaga odtworzyć i zebrać w całość twoją historię lub historię twojej rodziny, domalowując rzeczy, których nie wiesz i już się nie dowiesz. Ten rodzaj „pamięci” autorka nazywa rekonstrukcją imaginatywną. Może posłużyć ci jako skuteczny sposób załatwienia porachunków z osobami i schematami z twojej rodziny pierwotnej. Mimo, że piszesz o rzeczach, które najprawdopodobniej nie były realne, rezultat tego ćwiczenia jest zaskakująco realny:

Wybierz jakieś wydarzenie lub fragment z historii twojej rodziny, zawierający „białe plamy,” których nie da się już wyświetlić. Może to być np. dzieciństwo ojca lub okoliczności z życia matki jakie sprawiły, że cię wystawiała lub nie chroniła. Uwzględniając wszystkie znane ci informacje, postaraj się odtworzyć pełną historię. Aby domalować brakującą resztę w lukach między znanymi ci faktami, wyobrażaj sobie, co według ciebie mogło się wtedy wydarzyć.

13. PIELĘGNOWANIE DUCHOWOŚCI

Mam w sobie jakąś intuicję, jakiś głos, który mi powtarzał: „Wyjdiesz z tego.” Ten wewnętrzny głos dawał mi nadzieję i odwagę. W jakiś niewytłumaczalny sposób byłam pewna, że wszystko, przez co przechodzę, ma jakiś głębszy sens i mądrą przyczynę. Czułam, że jest to proces, że mogę mu ufać, i że kiedyś to najgorsze minie. Jestem pewna, że w ten sposób dawała znać o sobie moja duchowość.

W zdrowieniu ze skutków nadużyć seksualnych, odnalezienie w sobie duchowej istoty jest tym, co ożywia cały proces. Już dawno fakt ten został uznany przez programy Dwunastu Kroków (począwszy od Anonimowych Alkoholików po wszystkie następne wspólnoty pomagające milionom ludzi na świecie pokonywać ich nałogi). Mimo to słowo „duchowość” działa na wiele osób odstręczająco. Myślisz zrazu o jakiejś sekcie, wyobrażasz sobie ludzi z ogolonymi głowami, procesje kościelne, głoszenie wzniosłych nauk moralnych - wszystko to, co kojarzy ci się z bolesnie znaną maską troski i miłości, jaką zasłaniał się twój oprawca. Twoje pojęcie duchowości może trącić sztywnością i formalizmem. Może być ci szczególnie trudno uporać się z nim, jeśli molestował cię ksiądz czy inna osoba duchowna. Podobnie jak inne ofiary, straciłaś wiarę i ufność.

Przez dwadzieścia lat chodziłam na spotkania charyzmatycznej grupy religijnej. Wierzyłam żarliwie, że w ten sposób Jezus mnie uwolni od moich przypadłości. Jego imię i święte cytaty nie schodziły mi z ust. W wieku trzydziestu ośmiu lat, zrozpaczona nieustępliwymi i nasilającymi się migrenami, poszłam na hipnoterapię. Od tego momentu zaczęły mi się przypominać fakty z mojego wykorzystania seksualnego w bardzo wczesnym dzieciństwie. Wtedy po raz pierwszy zaczęłam sobie zadawać pytanie: „W jakiego Boga wierzyłam do tej pory?”

Ja, mała, niewinna dziewczynka, która była bita i gwałcona, i On, który nawet nie kiwnął palcem w mojej obronie! Zaczęłam czuć potężną wściekłość na Niego. Poszłam do mojego spowiednika, a ten uraczył mnie tekstami, że Bóg nie jest nic ludziom winien. Że On nie jest za to odpowiedzialny, lecz ludzie sami. Kazał mi przestać się złościć na Niego.

Im więcej mi się przypominało, tym jaśniej zdawałam sobie sprawę, że ja Go w ogóle nie obchodziłam. A jeśli nie troszczył się o mnie, to mnie nie kochał. Nie był więc Tym, za Kogo go uważałam. Kim więc był?

Poczułam nieopisany żal po stracie. Zaopiekowana przez całe życie duchowa część mnie, teraz nie miała gdzie się podziać. To było bardzo bolesne. Straciłam poczucie korzeni i poczucie celowości w życiu. Za tę moją prawdę odrzucili mnie wszyscy bliscy mi ludzie z kościelnej grupy. Długo nie umiałam znaleźć Boga, w jakiego mogłabym wierzyć.

Duchowość, która leczy, jest dokładnym zaprzeczeniem wyżej opisanej alienacji. Jest pasją dającą chęć życia, poczuciem akceptacji i więzi z ludźmi, przynależnością do otaczającego świata. Wiele osób doświadcza przeżyć duchowych kontemplując przyrodę, fale oceanu, niezmierną prerię, pustynię, góry. Kiedy jesteś naprawdę blisko z drugim człowiekiem, kiedy porusza cię i unosi czyjś śpiew, kiedy patrząc na małe dziecko przeżywasz zachwyt - kontaktujesz się z czymś, co jest dużo większe od ciebie. Jest to siła, która sprawia, że coś może wzrastać i żyć, która daje zdolność kochania i która idealnie dopełnia pasmo gór burzami nad nim. Fakt, że możesz począć w sobie nowego człowieka, urodzić go, patrzeć, jak zaczyna siadać, raczkować, chodzić i mówić - jest cudem, darem życia. Widzisz, że wszędzie życie dąży do wzrostu i osiągnięcia pełni - kijanka przemienia się w żabę, larwa w motyla, spustoszona istota ludzka w osobę ocaloną. I na tym polega duchowość - na łączności z tą siłą w tobie, która chce cię uzdrowić i ślepo do tego dąży. Z siłą w tobie, która pragnie, byś wróciła do zdrowia, odzyskała integralność i żyła pełnią. Ta mała cząstka jest zarodkiem twojej doskonałości i poprowadzi cię przez cały proces przemian jaki cię czeka. Daje ona znać o sobie przez głos wewnętrzny, któremu uczysz się ufać.

NIEBO NAD CHMURAMI

Laura spędziła swego czasu kilka lat na Alasce - w Ketchikan, kontynentalnej stolicy opadów. „Zawsze tam lało. Na wyspie gdzie mieszkaliśmy było szaro od chmur, deszczowo i burzowo. Zapomniałam, jak wygląda słońce. Ale za

każdym razem, gdy stamtąd gdzieś leciałam, to było niesamowite przeżycie. Samolot kołował na pas startowy, jak zwykle w strugach deszczu, by już po kilku chwilach przebić się przez zwały chmur i wtedy zalewało nas jasne słońce. Przypominałam sobie, że ono zawsze tam było. Tylko ja wskutek stanu pogody nie mogłam go widzieć z ziemi."

Tak samo jest ze zdrowieniem. Ta osoba, którą chcesz się stać, jest już w tobie. Jaśniej od zawsze. Nie zawsze jednak możesz ją zobaczyć. Jeśli koncentrujesz się na tym, ile jeszcze masz do przejścia, zamiast rozglądać się wokół i cieszyć tym, ile już przeszłaś, to siedzisz pod chmurami i nawet nie wiesz, że wyżej świeci słońce. Zatracasz szerszą perspektywę. Trwanie w kontakcie ze stałą obecnością w tobie odradzającej cię siły sprawia, że odzyskujesz ją i przypominasz sobie, iż jesteś kimś więcej niż tylko zranionym i płaczącym z bólu dzieckiem. Nie „przekraczasz” swojego wykorzystania nie zajmując się nim ani nie amputujesz „złych” części siebie. Raczej i powiększasz swoje terytorium, odzyskując i zagospodarowując wszystkie jego zakątki. Zaczynasz wtedy dostrzegać swoje ja, oddzielone i rozlewające się ponad twoim mozołem zdrowienia.

UTRZYMYWANIE WIARY

Drogą do utraty szerszej, duchowej perspektywy, jest skupienie się wyłącznie na problemach, procesie leczenia i przeżywanym bólu. Wprawdzie pewien stopień obsesyjności w zdrowieniu jest nieunikniony, a niekiedy bardzo pomocny, jednak powyżej punktu krytycznego obsesja ta obraca się przeciw tobie. Pochodzi ona często z braku przekonania, że od chwili, gdy poprzez swoją mozolną pracę i determinację uruchomiłaś w sobie proces zdrowienia stał się on samonośny i samosterujący. Jeśli o tym zapominasz, sądzisz, że musisz stale nad nim czuwać. Jednak taka kontrola nie działa. Jeśli się skaleczysz i będziesz siłą woli i różnymi zabiegami nakazywać ranie, by zagoiła się w tej chwili, nie zagoi się wcale. Ale jeśli założysz opatrunek i dasz jej czas, kierując uwagę na inne rzeczy, proces gojenia pobiegnie naturalnie i samorzutnie.

Ważne przełomy dokonują się właśnie w ten sposób. Wylasz się i dokładasz starań niby bez skutku. A potem nagle, kiedy sobie odpuścisz kontrolę, zaczynasz wzrastać. Jednak odpuszczenie jej sobie wymaga ufności. Musisz uwierzyć, że jest w tobie siła zdolna cię uleczyć i musisz pozwolić jej działać tak, jak potrzebuje i chce. I zawsze gdy tak robisz, posuwasz się troszeczkę naprzód. Powoli nabierasz zaufania, że wszystko będzie dobrze.

Jeśli masz ustabilizowaną drogę religijną, wiara stanie się zapewne silną podporą w twoim zdrowieniu. Mary, ofiara, która kilka lat spędziła w zakonie, opowiada następujące doświadczenie: „Stawiałam przed sobą obrazek Jezusa. Pomagał mi tak, jak wam świeczka w czasie spotkania; ułatwiał mi skupienie w modlitwie. Patrzyłam na Jego twarz i mówiłam: 'To dla mnie za dużo, nie dam rady. Połóż temu kres. Nie udźwignę już ani grama bólu. To koniec. Przecież mówią mi, że bym nie naciskała na siebie, gdy już nie mogę. Tak właśnie jest: mówię Ci, nie mogę więcej.' I w jakiś sposób ów moment szczególnej udręki mijał i jarzmo stawało się lżejsze."

Ale bez względu na to, ile masz w sobie wiary, nie zadziała ona jeśli nie podwiniesz rękawów i nie weźmiesz się za tę część pracy, która należy do ciebie. Posiadanie silnej więzi z Bogiem nie oznacza, że On - lub Ona - będzie robić wszystko. Mary tak to wyjaśnia: „Jestem pewna, że otrzymałam od Boga łaskę gotowości do tej pracy wwiercania się w siebie. Zawsze wierzyłam, że mam błogosławieństwo wytrwałości i woli przetrwania każdej rzeczy, którą miałam przetrwać. Dzięki niej miałam siłę zawlec się co tydzień na terapię. To był mój wybór, wybór Bożej łaski. Mogłam przecież była cofnąć się do postawy, że - jak zawsze - będę cierpieć sama, w milczeniu i samotności. Ale Jego łaska pomagała mi wziąć na siebie moją część. Myślę, że podział zadań był mniej więcej taki: 65 procent On, 35 procent ja."

Bez względu na to, czy masz jakiś konkretny obraz Boga, czy wierzysz, że jest do duch życia przenikający wszystkich i wszystko, czy też po prostu ufasz swojej intuicji, wiara jest czymś bez porównania potężniejszym i stałym niż twoje spychanie lub duszenie emocji. Wiara może ci przynieść niewyobrażalny komfort ukojenia na twojej ścieżce do ocalenia.

ODKRYWANIE TEGO, CO JUŻ WŁAŚCIWIE WIESZ

Kiedy się zbierasz do podjęcia jakiejś decyzji i słyszysz od przyjaciół: „Prześpij się z tym,” znaczy to zachętę, byś pozwoliła następstwu spokojnie ułożyć się w twojej świadomości. Ta metoda nieraz się sprawdza. Kładziemy się spać niepewni, co zrobisz z tym czy innym problemem, a budzimy się rano z jasną decyzją i wizją koniecznych działań.

Kontaktowanie się własną duchową istotą pozwala zyskać taką jasność działań, wycofać się z niepewnych prób i kontroli, zafundować sobie mini wakacje. Możesz w ten sposób znaleźć w sobie stałość i źródło pokoju - neutralne i stabilne miejsce, gdzie możesz pozostać u siebie i przyglądać się reszcie wydarzeń. Pozwala ci to poznać, co jest naprawdę ważne i oddalić niepotrzebne sprawy.

Taka przestrzeń wewnętrzna zapewnia ci komfort. To ciche miejsce może otworzyć się w tobie tuż przed zaśnięciem, lub zaraz po obudzeniu, zanim nie nadbiegnie tłum myśli dotyczących dnia. Możesz chronić się tam i koić, zrzucając na chwilę niesione jarzmo. Możesz udać się tam po upewnieniu, zanim znów wskoczysz w wir walki. To oaza, miejsce regeneracji sił i zaopiekowania - coś, co odczuwa dziecko ssące pierś matki, kołysane przez nią na rękach i kojone, gdy się o coś uderzy.

ŹRÓDŁA MIŁOŚCI

Wszystkie ofiary nadużyć seksualnych mają w zdrowieniu olbrzymią potrzebę otrzymywania miłości i wsparcia. Wiele z nich ma wrażenie, że funkcjonuje na stałym deficycie - że musi nadrobić wielki niedobór ciepła i bezpieczeństwa wyniesiony z dzieciństwa. Duchowość może być sposobem podłączenia się do niezawodnego źródła miłości.

Myślę, że tak jak większość ofiar kazirodztwa, i ja noszę w sobie bezdenną otchłań potrzeb. Dziś wiem już, że nie zapełnię jej nawet wszystkimi ludźmi, jeśli nie zwrócę się z tą pustką do Boga. Poza Nim nikt na ziemi nie może temu sprostać. W Nim jest źródło kosmicznej miłości zdolnej zapełnić tę moją czarną dziurę. Nie w drugim człowieku.

„Nie mówię wcale, że ta dziura nigdy nie zostanie wypełniona,” dodaje inna z kobiet. „Miłość bowiem nie płynie

wyłącznie od tych dwojga ludzi, którzy powołali mnie na świat. Dziś sama mogę siebie wychować - od nowa i z miłością. Ludzie mogą mnie kochać, może mnie kochać Bóg.

Razem z taką miłością pojawia się poczucie przynależności, poczucie bezpieczeństwa i głębsza wiara w to, że całkiem wyzdrowiejesz. Taka miłość nie jest nastawiona na ludzi. Jest nastawiona na trwałą relację z Siłą Wyższą, jaka jest w tobie - więź, której ci nikt nie zabierze.

DUCHOWOŚĆ NIE JEST UCIECZKĄ OD ZDROWIENIA

Nawiązywanie kontaktu z własną duchowością wzmacnia twój proces scalania się; nie jest ucieczką od niego. Duchowości nie da się użyć jako skrótu pozwalającego ominąć pewne fazy zdrowienia. Nie jest alternatywą dla przeżywania i wyrażania złości na oprawcę, dla odżałowywania i wypłakiwania bólu czy dla uświadomienia sobie spustoszeń, jakich doznałaś. Zamiast tego jest wzbogaceniem, jest źródłem zasilania procesu zdrowienia, z którego możesz czerpać komfort, ukojenie i inspirację.

Istnieją przekazy religijne i praktyki, które uczą unikania pewnych uczuć, zwłaszcza złości, a nalegają na wybaczenie i zapomnienie o sobie. Na pewno jednak nie pomogą ci one w konfrontacji z twoim oprawcą i nie będą promować uzdrowienia. Jeśli jesteś zaangażowana w praktyki religijne, które zaprzeczają twoim uczuciom jako ofiary seksualnego wykorzystania w dzieciństwie, nie pomagasz tym sobie.

COŚ BARDZO OSOBISTEGO

Duchowość - wewnętrzna więź z Siłą Wyższą lub Bogiem - to coś bardzo osobistego. Możesz myśleć, że to są bzdury i nie chcesz się tym zajmować. Możesz czuć głęboką tęsknotę za czymś, czego nawet nie potrafisz określić. Lub możesz mieć dokładnie rozpisaną duchową praktykę, religię i wiarę. Możesz też znajdować siłę i ukojenie w przyrodzie albo na cotygodniowych spotkaniach twojej grupy wsparcia. Istotne jest to, że nikt nie może określić za ciebie, jak i gdzie masz szukać duchowości. Doświadczenie jej zawsze będzie dla ciebie czymś unikalnym.

Lubię sobie wyobrażać, że to jest mój ostatni dzień na ziemi. Gdyby ten oddech miał być moim ostatnim, co byłoby dla mnie ważne? Przypomina mi się pieśń „Gracias a la vida,” która mówi o najprostszych rzeczach w życiu. Mówi: „Dzięki za alfabet. Dzięki za słowa i mowę. Dzięki za ucho i muzykę. Dzięki za wzrok.” Każdego dnia staram się znaleźć czas na zauważanie mnóstwa zwyczajnych rzeczy, za które mogę być wdzięczna. To jedno z najbardziej leczących mnie zajęć. Niech dzisiejszy dzień wystarczy. Abym znalazła pokój ducha, wystarczy mi przerwać wszystko, co akurat robię i cieszyć się najprostszymi rzeczami.

14. ROZWIĄZANIE I PÓJŚCIE DALEJ

Czuję się, jakbym nareszcie była w domu. Nadal mam wiele do zrobienia, ale wiem już, że to się uda. Wiem jakie mam narzędzia do dyspozycji i jak mam je używać. Dzisiaj, gdy mówię o kazirodstwie, bardzo wiele rzeczy dotyczy zdrowienia, sukcesów i radości.
Saphyre

Jean Williams, dorosła ofiara kazirodstwa i dziecko alkoholików, która przez wiele lat pracowała nad swoim zdrowieniem ze skutków wykorzystania, przeżyła doświadczenie, które diametralnie zmieniło jej obraz siebie:

Wyjechałam na kilka miesięcy do Meksyku i bardzo wiele nauczyłam się o życiu w całkiem innej kulturze. Kiedy wróciłam, moja skrzynka była zavalona ulotkami i folderami o przeróżnych warsztatach dotyczących wewnętrznego wzrostu, zdrowienia i odbudowy prawdziwej siebie. I pomyślałam: „Boże! Ja już nie chcę się więcej odbudowywać. Nie chcę więcej chodzić na terapię. Jestem wystarczająco zdrowa taka jaka jestem! Od jedenastu lat tylko się terapeutyzuję. Przecież ja już się odbudowałam. Chcę teraz robić rzeczy w życiu dlatego, że mnie cieszą, a nie dlatego, że muszę. Dokonało się rozwiązanie. Jestem wolna. Jestem ocalona. Jestem gotowa iść dalej.”

Dla wielu ofiar pójście dalej to delikatna sprawa. Nie ponaglać się sama ani ulegać naciskom z zewnątrz. A takie będą. Od chwili kiedy pierwszy raz odważasz się o tym mówić, zewsząd ludzie będą ci powtarzać, abyś zapomniała o tym i „zostawiła przeszłość w przeszłości.” Ale oderwanie się od traumy i pójście „dalej” po to, by zadowolić innych, zamiast ci pomóc, tylko zaszkodzi.

Większość ofiar przechodzi w zdrowieniu okresy, gdy chce pójść dalej dlatego, że zdrowienie tak bardzo wyczerpuje i boli. Gdy twoją motywacją jest niechęć do konfrontacji ze swoją złością, podatnością na zranienie, rodzicami, oprawcami, czy pustką i tęsknotą duchową, pójście dalej staje się ucieczką, a nie wyzwoleniem.

Autentyczne, niewymuszone pójście dalej to naturalny wynik znalezienia rozwiązania poprzez przejście każdej koniecznej fazy zdrowienia. Gotowość do pójścia dalej zwykle dojrzewa powoli, ale bywa też, że dopada cię niespodziewanie.

Świadomość, że nie jestem już przyparta do muru oznacza, że gdy wstaję rano i patrzę do lustra, z ust już

nie wyrwa mi się okrzyk: „O rany! Znów kazirodztwo!” Oznacza, że jestem w stanie umyć zęby i zjeść pół śniadania zanim sobie o tym przypomnę. Albo, że idę do kina i mogę się prześmiać cały film, bez ani jednej myśli o wykorzystaniu czy terapii.

STABILIZACJA

Rozwiązanie nadchodzi, gdy stabilizują się twoje uczucia i postrzeganie rzeczywistości. Emocjonalna karuzela zatrzymuje się. Nie masz już wątpliwości, co cię spotkało. Uwiadomiasz sobie, że twoje życie nie jest już głównie reakcją na wykorzystanie.

Możesz spojrzeć na moje życie i uznać, że były w nim prawdziwe tragedie - bo były - ale były też rozkoszne i piękne momenty. Dzisiaj to one przeważają szalę.

Jedna z ofiar, której życie było mieszanką dobrych chwil z wykorzystaniem, usiadła z kalkulatorem i zliczyła wszystkie momenty, kiedy doświadczała wykorzystania. Pomnożyła tę liczbę przez pięć, zakładając, że wielu nadużyć nie pamięta. W porównaniu z jej całym dzieciństwem chwile te stanowiły wyraźną mniejszość. „Mimo, że na pewno skutki wykorzystania kładły się cieniem na pozostałych momentach, wyliczenie to pomogło mi uświadomić sobie, że w moim życiu działały też pozytywne siły, które pozytywnie wpływały na moje ukształtowanie. Mogłam więc wyciągnąć inne rzeczy.”

Pójście dalej oznacza afirmację sił, jakie w sobie rozwinęłaś. Rozpoznajesz swoją zdolność i pęd do zdrowienia. Zaczynasz upominać się o siebie i bronić wszystkiego, o czym wiesz, że jest prawdą. Stawałaś oko w oko ze swoimi potworami i wyszłaś z tego żywa. I wreszcie, poznając różnicę, zmieniasz to, co jesteś w stanie zmienić, a pozwalasz odpaść rzeczom, których zmienić nie możesz.

ROZWIĄZANIE RELACJI Z OPRAWCAMI I RODZINĄ

Rozwiązanie relacji z ludźmi, którzy cię wykorzystywali, wystawiali, nie chronili czy nie wspierali - zwłaszcza gdy ich postawa nie uległa zmianie - jest kluczem do pójścia dalej. Dochodzisz do własnych, klarownych przemyśleń i wniosków na temat tego, co czujesz i co chcesz od każdej z tych osób.

Dopóki trzymałaś się nadziei, że się zmienią, przyznają się do winy, wyrażą ubolewania, przepraszą, zadośćuczynią czy zrozumieją cię, trzymałaś się fantazji. Teraz przestajesz opierać swoje życie na iluzjach. Kiedy kładziesz kres swojemu czekaniu na ratunek z niepewnych źródeł, otwierasz się na rzeczywiste bogactwo życia.

Dochodząc do zdrowego ładu ze swoim oprawcą i (lub) rodziną, osiągasz wspaniały efekt. To tak, jakby zwolniona została cała energia, jaką inwestowałaś w dawne, nierealistyczne nadzieje, i siła ta katapultuje cię w obecną rzeczywistość. Twoja identyfikacja z wykorzystaniem i jego skutkami wyraźnie się zmniejsza, robiąc w tobie miejsce na radość z nowej i bardziej satysfakcjonującej więzi z sobą samą i z otaczającym światem.

Zajęło mi to dużo czasu, by uznać i pogodzić się z faktem, że ludzie, którzy powinni byli mnie kochać i chronić, molestowali mnie seksualnie i bili, czyniąc moje życie pasmem szaleństwa i nieszczęść, i że jeszcze wypierają się tego w żywe oczy. Ciężko okupiłam moje próby przemalowania tej rzeczywistości w obraz szczęśliwej amerykańskiej rodziny i dziś już nie mam złudzeń.

Ale było warto, gdyż za tą zmianą w percepcji, szła zmiana w postrzeganiu całego świata. Przetawiało mi to zworotnicę i wjechałam na tor życia moim życiem i kształtowania go. Dopóki trzymałam się nierealnych, idealistycznych fantazji na temat moich bliskich oraz moich szans zmienienia ich i uzyskania czegośkolwiek, dopóty hamowały mnie one i niszczyły. Dopóki zastaniałam to, skąd przychodzę, trudno mi było pójść w inną stronę. Gdybym nie uporała się z prawdą o rodzinie, musiałabym dalej powielać te chore schematy.

ODERWANIE SIĘ OD SPUSTOSZEŃ

W procesie zdrowienia mogą występować okresy, kiedy wszystkim, co dostrzegasz, jest seksualne wykorzystanie - okresy kiedy tracisz z oczu fakt, że inwestujesz cały swój czas i całą energię w zdrowienie, a więc nie starcza ci ich na inne rzeczy w życiu. Może nawet być tak, że coś w tobie opiera się znalezieniu rozwiązania i pójściu dalej - że nie całkiem chcesz rozstać się ze swoją traumą.

Ofiary bardzo często żalą się, że zdrowienie zabiera tak wiele czasu i sił, jednak daje im ono głęboką identyfikację. Tożsamość osoby walczącej dzielnie ze swoją traumą, ściśle cię z nią wiąże. Dlatego może ci być trudno ją oddać.

Mnóstwo z nas grzęźnie w tej złości, tej nienawiści i tym lęku. W którymś momencie zdałam sobie jednak sprawę, że nie muszę czepiać się mojego wykorzystania. Zaczęłam myśleć o tym, jak o wielkiej grudzie flegmy w gardle, który muszę wykaszlnąć. „W porządku, mam już dość chodzenia jak wulkan z chęcią dokopania każdemu, kto choć trochę podejrzanie wygląda. Nie muszę i nie chcę już się tak czuć.” I zaraz przyszła mi myśl: „No dobrze, ale jak będę się czuć bez tego? Jak ja w ogóle chcę się czuć?”

Chciałam czuć się bezpiecznie na świecie. Chciałam czuć się silna. Zaczęłam więc skupiać się na tym, co mogłam zdziałać w życiu pod względem radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Przestałam siedzieć i wciąż tylko otwierać rany. W końcu zaczęło zakrawać na masochizm to mówienie: „Jeśli wgrzęzę się dość głęboko, to zobaczę prawdziwą krew i wypłynie trauma.” Przyszedł moment, kiedy zaczęłam funkcjonować tak, jakbym już nie musiała dźwigać balastu. Po prostu zostawiłam go i poszłam.

Za każdym razem, gdy „portier” przynosił mi go z powrotem, mówił: „Proszę, oto pani bagaż,” otwierałam go i zaczynało się znowu. Ale potem mówiłam: „W porządku, znam cię na wylot. Wychodzę trochę pożyć.” I moje życie odczuwam dużo lepiej. To niesamowita ulga przestać cierpieć cały czas.

To nie jest sprawa zaprzeczania czy minimalizowania; to głęboka organiczna przemiana. To nie zadziało się tak, jak miniecie przydrożnego znaku: „Koniec wstydu i winy. Witamy w strefie ocalenia.” To raczej zadziało się tak, jak patrzenie w zaparowane lustro po kąpieli. Wychodzisz z wanny i jeszcze nie widzisz siebie za tą mgłą. Dopiero powoli, w miarę odparowywania zaczynasz dostrzegać coraz więcej siebie - całe twoje piękno. Rzeczywistość nabiera wyraźniejszych zarysów.

W coraz większym stopniu zaczęłam odnosić się do siebie jako do nowej osoby - tej, którą się staję, a nie tej jaką byłam. Rozpoznaję ją zawsze, gdy zostawiam mój bagaż na jednym brzegu i przeprawiam się na drugi. Ona nie jest maską. Jest prawdziwa. Jest taka czysta i niewinna jak ja, zanim dotknęło mnie jakiejkolwiek wykorzystanie.

ZABEZPIECZENIE DZIECKA WEWNĘTRZNEGO

Jedną z przeszkód w pójściu dalej bywa poczucie, że oznaczałoby ono zdradę wewnętrznego dziecka, które tyle wycierpiało. Tak samo, jak musiałaś natrudzić się z docieraniem do bólu z dzieciństwa, podobnie możesz być zaskoczona swoim oporem przed pozostawieniem go. Mówi o tym Evie Malcolm:

Emocjonalnie, dla mnie - i nie kryję się z tym - pozwolenie sobie na to, by odpadły spustoszenia oznaczało porzucenie tej jedenastolatki, która ciągle we mnie żyła, która nigdy nikogo nie miała i której nikt nie chciał słuchać. Jeśli więc ja bym wyzdrowiała, zabiłaby rany, jeśli nie zostałyby śladów - to byłoby z powrotem tak, jakby jej nikt nie wysłuchał. A to byłaby bezgraniczna nielojalność, zdrada wobec tej dziewczynki.

Tak więc staram się przebrnąć przez zdrowienie i objawy spustoszeń bez zaprzeczania, że to miało miejsce i iść dalej. Tak mówi moje intelektualne „ja,” a nie moja jedenastolatka. Ona nie chce mnie puścić. To jest na poziomie emocjonalnym; a emocje mają wielką moc. Możesz mieć w głowie wszystko ułożone jak trzeba, a emocjonalnie pozostawać wystraszoną dziewczynką. A ona nie chce być zapomniana. Staram się więc ją ciągle zapewniać, że przez moje wyzdrowienie nie porzucę jej ani nie przekreślę jej bólu. Powtarzam jej, że idąc w życie, zabieram ją z sobą.

Nie musisz porzucać wewnętrznego dziecka ani zaprzeczać jego cierpieniu. Idąc dalej, stwarzasz mu w sobie bezpieczną, zdrową przestrzeń, gdzie będzie mogło się rozwijać.

INTEGRACJA

Pójście dalej w dużym stopniu dotyczy integracji - scalania się osobowości. Zaczynasz postrzegać siebie jako kompletną, zjednoczoną osobę, a nie jako oderwane części. Twoje ciało, twoja seksualność, twoje emocje, twój intelekt, twoja duchowość - scalają się teraz w jeden organizm. Zaczynasz akceptować swoją zwyczajność i szare strefy życia, które dodają człowieczeństwa nam wszystkim.

Ostatnią rzeczą na jaką stać osobę pochodzącą z tak dysfunkcyjnej rodziny jak kazirodca, jest zgoda na paradoksy. Że nie wszystko jest czarne lub białe. Że nie wszystko jest czyste. Że nie wszystko perfekcyjnie działa. Przyswojenie sobie paradoksów jest dla mnie prawdziwą oznaką przemiany. Było mi bardzo ciężko zaakceptować to, że nadal się czuję podle. Myślałam, że gdy wyzdrowieję, wszystko będzie lekkie, łatwe i przyjemne. Niestety. Nadal się czuję do kitu, choć już nie cały czas. Chciałam wybrać sobie pewne rzeczy - radość, ciepło, miłość, przyjemności - a odciąć lęk, złość i inne „negatywne” uczucia. Tymczasem należą one do bycia człowiekiem.

Integracja przynosi też spojrzenie z perspektywy na własny rozwój z biegiem życia. Na fantastyczne zobrazowanie swojego procesu zdrowienia trafiła Susan King:

Przypominałam sobie rosyjską babuszkę, jaką widziałam u siostry. Drewniana lala, przypominająca pisanek wielkanocną. Mogłam rozkręcić ją w talii i otworzyć, a w środku znajdowała się druga babuszka. A w niej trzecia, w trzeciej czwarta, i tak dalej. Aż do ostatniej, maleńkiej i w pieluszkach. Podobnie każda Susan we mnie ma w sobie kolejne, coraz mniejsze dziewczynki, aż do tej najprawdziwszej. Wszystkie one kryją się dzisiaj w dorosłej, coraz mądrzejszej i siwiejącej Susan. Podobnie jak ta rosyjska lalka, jestem okrągła - cała i kompletna.

ODERWANIE SIĘ OD KRYZYSÓW

Łatwo jest przywiązać się do bardzo dojmującej udręki i emocjonalnych zawirowań zdrowienia. Trwanie w permanentnym kryzysie, choć jest wyczerpujące, pozwala ci nie zajmować się zmianami koniecznymi w twoim życiu. Wielu ofiarom trudno jest oderwać się od trwania w kryzysie i podsycania go - przecież to znają najlepiej.

Jestem uzależniona od intensywności. Zawsze, gdy wygasa intensywność i wir jakiegoś cyklu, zaliczam depresję. Co teraz będę wypłakiwać? O co robić sceny? Na kogo przeniesie się teraz moja obsesja? Co nada mojemu życiu ów szczególny posmak burzowego nieba i słodkich uniesień, od których znów zakręci mi się w głowie? To jest prawie tak silne, jak chemiczny nałóg. W jakimś własnym wymiarze uzależniłam się od dramatów i skoków adrenaliny. Pozwalać, by odpadła gdzieś moja potrzeba intensywności to proces przypominający odstawienie małej siebie od piersi. Dzięki temu zaczęłam doświadczać chwil ewidentnego zadowolenia - zaczęłam je zauważać i cieszyć się nimi.

Pozwolenie na to, by zniknąć z twojego życia stres, uniesienia i emocjonalny wir w sensie zniewalającej cię siły, to kamień milowy w zdrowieniu. Możesz być z siebie dumna i podekscytowana, jednak po początkowym zwycięstwie możesz też poczuć w sobie pustkę i brak. To dobrze. Oczyszczałaś się, tworząc sobie wewnętrzną przestrzeń na nowe rzeczy. Jednak równocześnie będziesz się czuła jakbyś wpadła w bezdenną otchłań, próżnię - tylko ty, bez żadnych

zmarłowie i obsesji, zupełne zero. Może upłynąć trochę czasu, nim odezwą się w tobie pierwsze przeczucia tego, że stajesz się teraz kimś nowym - w pewnym sensie ponownie narodzoną istotą. Ów przejściowy stan zanurzenia w pustkę może napawać lękiem, ale wynagrodzi ci tę dzielną postawę. Przejdziesz przez to i wyjdiesz silniejsza i bardziej skonsolidowana niż kiedykolwiek.

ŻYCIE W TERAŹNIEJSZOŚCI

Kiedy pozwalasz odejść przymusowi trwania w kryzysie, zyskujesz w sobie miejsce na bogactwo i różnorodność wątków zwykłego, codziennego życia. Zaczynasz odkrywać nowe, mniej stresogenne i nietoksyczne źródła energii. Pociągną cię nowe zadania w pracy, twórcze podejmowanie ryzyka czy dzielenie się bliskością z partnerem.

Oznaką pójścia dalej jest nauczenie się równoważenia podnieć i uniesień chwilami wyciszenia, skupienia i pokoju ducha. Nabierając w tym praktyki, możesz zacząć znajdować zadowolenie w małych, prostych rzeczach - słuchaniu muzyki, gotowaniu obiadu, rozmowie, samotnym spacerze. Ze spokojnego miejsca w sobie możesz ocenić, czego naprawdę chcesz i jakie kroki podjąć w dążeniu do celu.

Jeśli jeszcze nie wiesz, czego chcesz w życiu, jest to czas badania możliwości. Zrób listę rzeczy, które zawsze chciałaś robić lub zmian jakie chciałabyś wprowadzić. Nikt ci nie zabierze tych odkryć - dają one więcej niż jakakolwiek obsesja i kryzys. W miarę jak zostawiasz za sobą przesiane gruzы przeszłości, przyszłość staje przed tobą otworem.

Żyłam bezwzględnyimi prawami jakimi rządzi się ulica. Wychodziłam ze szpitali psychiatrycznych i zamykano mnie znowu. Nie wiem, co się dalej wydarzy w moim dzisiejszym życiu. Tak wiele się zmieniło od tamtej pory i postrzegam siebie też całkiem inaczej. Mam czterdzieści siedem lat i nie ma przede mną tylu możliwości, co przed szesnastolatką. Ale nie zamykam przed sobą żadnych drzwi. Właściwie - to je dopiero otwieram.

JAK DALEKO MUSZĘ ZAJŚĆ W ZDROWIENIU?

Zdrowienie nie polega na wiecznej walce, jakbyś pchała pod górę buldożer po to tylko, by znów spadł ci na głowę. Nadchodzi chwila, gdy przestajesz czuć się ofiarą czy to wykorzystania, czy zdrowienia z niego.

Ostatnio Ellen rozmawiała z kobietą, która od przeszło dwóch lat jest w terapii i intensywnie pracuje nad swoim uleczeniem. Ponieważ jest to wyczerpujące i czasochłonne, jeszcze na początku drogi zrezygnowała z wielu innych zajęć, by poświęcić temu procesowi całą energię. Stopniowo jednak, w miarę jak rosła jej emocjonalna „pojemność,” zaczęła dodawać nowe aktywności i więzi, szkołę, pracę na ułamek etatu i budowanie związku partnerskiego.

Obecnie otwiera się przed tą kobietą możliwość przeprowadzki do innego miasta i zamieszkania z partnerem oraz studiów, o których zawsze marzyła. „Ale - radziła się u Ellen - nie wiem, czy nie powinnam z tym wszystkim poczekać, aż zrobię ze sobą porządek. Nie skończyłam terapii i ciągle się borykam z wykorzystaniem. Powiedz, jak daleko muszę zajść w zdrowieniu, aby być taką, jaką chcę być i realizować moje marzenia?”

Ellen uśmieła się serdecznie i powiedziała jej: „Idź, rób to.” Robienie tego, co zawsze chciałaś robić, angażowanie się w rzeczy, które dają ci duchową podbudowę, poczucie satysfakcji i przyjemność, jest częścią leczenia. Nie musisz z nimi czekać do końca.

ZDROWIENIE JAKO DROGA BEZ KOŃCA

Nie istnieje absolutne uzdrowienie. Nigdy nie wymażesz swojej historii. Wykorzystanie było i dotknęło cię poważnie w wielu dziedzinach. Blizny zostają i to się nie zmienia. Ale możesz dojść do miejsca, w którym następuje zdjęcie więzów.

Nie wiem czy kiedykolwiek znajdę kompletne uzdrowienie. To tak, jakbym została przeszyta strzałami i choć rany się zabiły, kule pozostały wewnątrz. Nie umierałam od tego, ale przy normalnych ruchach ciągle i wszędzie mnie bolało. Musiałam więc poddać się operacji - zostać rozcięta, by dało się usunąć tkwiące pociski. Wiedziałam, że mi zostaną niemiłe dla oka blizny, ale skończy się ból. Po kulach zostanie tylko pamięć o tym, że tam były, i będę mogła się swobodnie poruszać i będzie mnie można dotykać w te miejsca. W ten sposób to rozumiem. Mam blizny, ale nic mnie w środku nie boli. Zostałam oczyszczona.

Musisz pogodzić się z faktem, że proces zdrowienia trwa do końca życia. Jedna z kobiet całymi latami, za każdym razem, gdy wypływały jej nowe fragmenty kazirodztwa, broniła się i wpadała w nienawiść do siebie:

Ostatecznie musiałam zdać sobie sprawę, że jest to część mnie. Niezbywalna. Nie mogę po prostu odrzucić jej. Może się zmienić sposób w jaki pracuję nad sobą, ale kazirodztwo zawsze pozostanie. Przypuszczam, że dojdę do punktu, w którym pokocham te zranienia, bo wtedy dopiero będzie to miłość do siebie całej. Tak, jeśli mam kiedyś pokochać siebie w całości, muszę przyjąć i pokochać każdą moją część, a kazirodztwo jest częścią mnie.

W wyniku podjęcia zdrowieniu z wszczepionego bólu, wstydu, lęków i terroru wiele ofiar czuje się zmuszona taszczyć jeszcze jedno brzemień. Z chwilą, gdy wchodzisz w etap rozwiązania i pójścia dalej, zaczynasz doceniać całą drogę jaką przeszłaś i osiągniętą głęboką przemianę. Zaczynasz dostrzegać, że uzdrowienie jest czymś więcej niż tylko uwolnieniem od bólu. Widzisz je jako trwające bez ograniczeń wzrastanie. „Nie mam zamiaru przestać.” - mówi jedna z ofiar. „Mam pełną, świadomą wolę zdrowienia do końca życia.”

DLACZEGO BYŁO WARTO?

„Nieraz czuję się, jakbym się właśnie obudziła. Takie rzeczy jak płacz - zablokowałam go w wieku ośmiu lat. Teraz bardzo często płaczę, także ze szczęścia, wzruszenia. Lub śmiech, chichotanie. Wspólne prowadzenie domu z moimi dziećmi, aby był bezpieczny. Zabawy. Zezłoszczenie się na kogoś, kogo kocham. Mówienie całej prawdy. Uświadamianie

sobie od ręki, co się dzieje i co w związku z tym czuję, a nie po pięciu minutach, pięciu dniach czy pięciu latach. Zawsze miałam opóźnienie. Podejmowanie ryzyka, na jakie wcześniej nigdy bym się nie odważyła. To rodzaj przebudzenia. Może to śmieszna metafora, ale to coś, co robią kwiaty. Otwierają się i kwitną.”

„Bardzo ważna stała się dla mnie samotność. Zawsze czułam się potwornie odizolowana, także wśród ludzi. Dziś mogę być sama i nie czuć się osamotnioną.”

„Nie boję się już ludzi jak przez całe życie. Mam wiele bliskich osób i długą listę telefonów; spotykam się i często dzwonię. Nieraz rozmawiamy godzinami. Zniknęło mnóstwo barier, jakie wzniosłam między sobą a innymi ludźmi.”

„Dzięki zdrowieniu udało mi się przetrwać to, co mnie niszczyło w to, co mnie dziś buduje. mam zestaw narzędzi, które pozwalają mi ocaleć i ostrzę je aby miały zastosowanie w życiu. Jestem z nich dumna.”

„Teraz dużo intensywniej odbieram życie. Cierpienia, ale też dobre rzeczy. Mogę wyjść na spacer i mimo, że jestem akurat kompletnie rozwalona, dalej cieszę się niebem nade mną i widzę jak piękny jest świat.”

„Czuję się dużo spokojniejsza na duchu. Czuję, że jestem teraz normalna. I że nie muszę już taszczyć się wszędzie z moim bagażem.”

„Rozkwitam - w przeciwieństwie do stanu, który oznacza przetrwanie. Zupełnie inaczej patrzę na świat i życie. Lubię siebie o wiele bardziej. I przez większość czasu jestem szczęśliwa. Niemal stale czuję się prawdziwie sobą. I rzeczywiście, jestem sobą przez cały czas.”

GŁĘBSZE ZAANGAŻOWANIE

Wraz z odzyskiwaniem zdrowia - z poczuciem lepszego zaopiekowania, zrównoważenia i integralności - odkrywasz, że masz dodatkową energię, którą chcesz skierować na cele twórcze i afirmujące życie. Nie musząc już walczyć o przetrwanie tego jednego, kolejnego dnia, możesz zacząć wpływać na ulepszenie świata.

Naprawdę zdumiewa mnie fakt, że ofiary kazirodztwa mogą świetnie funkcjonować w świecie używając może dwudziestu procent swojej energii. Wyobrażasz sobie, co czego będziemy zdolne, jeśli uruchomimy pozostałe osiemdziesiąt procent? Jeśli byliśmy zdolne wyzdrowieć same, możemy położyć kres seksualnym nadużyciom na dzieciach, pomóc uzdrowić się innym ofiarom i wtedy świat, w którym żyjemy, będzie naprawdę fenomenalny.

Jeśli pomyślisz o wszystkich metodach jakimi byłaś hamowana i zagłuszana, o całej energii jaką pochłonęło twoje kurczowe wiszenie nad przepaścią na koniuszkach palców i o wszystkim, co mogłabyś stworzyć lub zakończyć lub czym się cieszyć, gdybyś nie ugięła się pod ciężarem wykorzystania - byłaby to potężna lista.

Jeśli pomnożysz tę listę przez liczbę wszystkich kobiet, które zmagają się w podobny sposób jak ty - nie tylko obecnie ale przez pokolenia i stulecia - rezultat musi wzbudzić grozę.

Teraz wyobraź sobie, że wszystkie ofiary zostają uzdrowione - a więc ich niespożyta energia nie jest dłużej tracona na marne przetrwanie, lecz może być dostępna dla twórczych celów, udanych związków, pełnych rodzin, uwolnienia więźniów politycznych czy zakończenia wyścigu zbrojeń - efekt zmieniania świata byłby piorunujący.

Jeszcze nigdy w czasach zapisanych historycznie nie było okresu, w którym kobiety jako zbiorowość mogłyby rozwinąć pełną moc działania. Możemy tylko zacząć wyobrażać sobie to dobro.

KWESTIA ZDROWIENIA PRZESTAJE BYĆ W CENTRUM

Na pierwszym miejscu musisz stawiać wierność sobie. Jeśli wyrwasz się do robienia dobrych rzeczy nie zważając na własne potrzeby i chcesz się poświęcać, łatwo stworzysz więcej problemów niż będziesz w stanie rozwiązać. Uważaj na siebie, gdyż od kobiet szczególnie oczekuje się, że będą rezygnować z siebie dla wszystkich innych ludzi i spraw.

Jest pewna zasada przy używaniu masek tlenowych w samolotach. Jeśli podróżujesz z małymi dziećmi, obsługa przed lotem informuje cię, abyś w razie niebezpieczeństwa najpierw nałożyła maskę sobie, a dopiero potem pomogła w tym dzieciom. Twoja odruchowa reakcja byłaby zapewne inna; najpierw zajęłabyś się nimi, a potem sobą. Ale może ci nie starczyć czasu - jeśli ty zginiesz nie założysz maski, nikt z was nie przeżyje. Dopiero więc gdy najpierw zabezpieczysz własną stabilność, możesz pomagać innym. W ten sposób wszyscy jesteście zabezpieczeni.

Chociaż jesteś odpowiedzialna w pierwszym rzędzie za pomoc w zdrowieniu tym, którzy cię otaczają, odpowiedzialność nie kończy się na tym. Seksualne wykorzystywanie dzieci rodzi się na gruncie tych samych lęków, egoizmu, nienawiści, nieczułości i głupoty, jakie prowadzą ludzi do innych pogwałceń i nadużyć. Takie postawy są wplecione w nasze społeczeństwo i działają na szeroką skalę. Stąd mamy skażenia nuklearne, nieludzkie warunki pracy dla imigrantów, sekty czy Ku Klux Klan.

Częścią twojego zdrowienia może być także uzdrawianie ziemi. Afirmując swoją wartość i integralność, stajesz się coraz bardziej gotowa do pozytywnych, wspierających życie, działań na świecie.

To właśnie ty - która wiesz tak wiele zarówno o sprawiedliwości jak krzywdzie, o wykorzystaniu jak i szacunku dla innych, o cierpieniu jak i leczeniu go - ty masz jasność, odwagę, wdzięczność i wystarczające współczucie, by przyczynić się do poprawy bezpieczeństwa, jakości i dalszego trwania życia.