

Ellen Bass i Laura Davis

ODWAGA OCALENIA

tłum. Robert TUŁO Waśkiewicz

CZĘŚĆ PIĄTA

KOBIETY PEŁNE ODWAGI

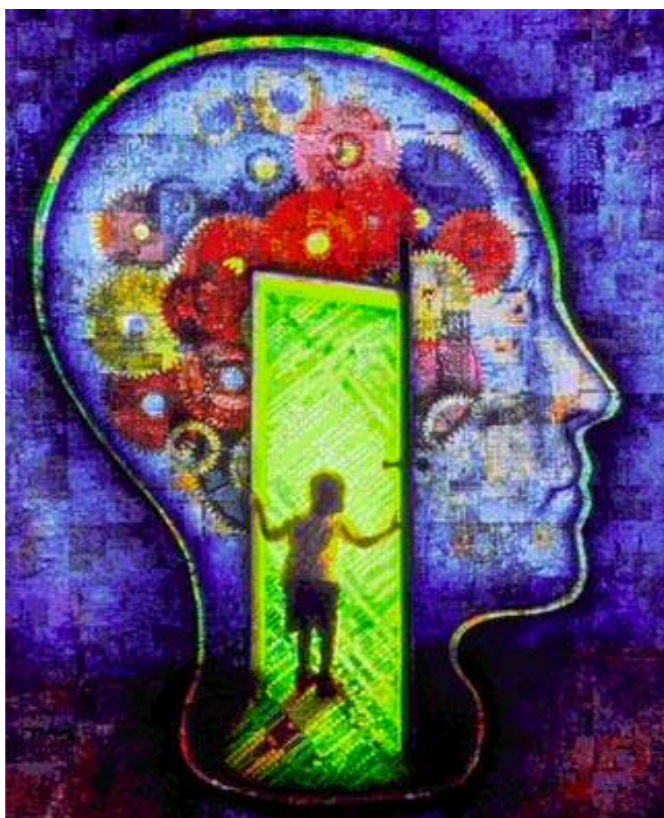
Szesnaście zamieszczonych niżej życiorysów oddaje poszczególne obszary procesu zdrowienia. Układa wachlarz doświadczeń, w których zapewne odnajdziesz fragmenty z własnej historii. Mamy nadzieję, że zdołasz utożsamić się z niejedną z tych kobiet.

Ich historie nie są dokończone, gdyż tok życia autorek pisze je w dalszym ciągu. Opisują one siebie w jakimś jednym momencie – w momencie przeprowadzania wywiadu. Odsyłając im kopie przed oddaniem do druku, często słyszałyśmy: „Ale to przecież nie ja! Tyle nowego się przez ten czas zdarzyło!” Podobnie jam my same, one też nieustannie wzrastają.

Czytając te świadectwa, dawaj sobie czas. Podaruj sobie szansę na emocjonalne przetrawienie każdego z nich i nie staraj się połknąć wszystkich za jednym razem. Pozwól sobie czuć i pozostawaj przy sobie. Niech te historie będą dla ciebie inspiracją, dowodem i nadzieją, że ocalenie jest możliwe.

IMIONA LUB PSEUDONIMY

Dla mnie to wielkie rozczarowanie, że nie mogę podpisać się własnym nazwiskiem. Mam prawo podkreślać, że to moje własne słowa, moja własna droga. Moje imię i nazwisko łączy się z prawdą. Czuję złość na sytuację prawną, która zaprzecza temu, co jest moje od urodzenia. To nienormalne, bo przecież część mojego zdrowienia to nazywanie tych „cieni” po imieniu. A teraz sama, bezimiennie, muszę ukrywać się w cieniu.



Blisko połowa autorek używa pseudonimów z własnej woli, by ochronić swoją prywatność. Uznały one, że występowanie publicznie jako ofiary kazirodztwa nie leży w ich dobrze pojętym interesie. Pseudonimy są dla nich sposobem ochrony siebie i własnego poczucia bezpieczeństwa, tak istotnego w zdrowieniu.

Inne z kolei chciały podpisać się własnym imieniem i nazwiskiem, uważając, że otwarte ujawnienie się położy kres tajemnicom i wstydowni, jaki je niesłusznie obciąża. Chciały też opowiedzieć swoją historię jak najprościej i najprawdziwiej – pokazać, kim są one, a kim ich oprawcy, pokazać miejsca, w jakich się to działo jak i fakty z ich życia. Wystarczająco długo musiały tkwić w zakłamaniu i nieprawdziwości.

Jako edytki, jesteśmy zobowiązane respektować każdą ich decyzję. Chciałyśmy, aby ich wkład w tę książkę był wzmacniającym doświadczeniem dla każdej z nich. Jednakże okazało się, że prawo zabrania wydawcom podawania w świadectwach ofiar ich danych personalnych i nazw miejscowości, jeśli napastnik (a pewnie też inni członkowie rodziny) żyje i można by go zidentyfikować.

Ta sytuacja prawna pozbawia prawdę osadzenia w rzeczywistości i przedłuża tajność – a więc szkodliwe, typowe dla kazirodztwa zjawiska, którym staramy się położyć kres. Wzbranianie ofiarom ujawniania się, przemawiania w swoim imieniu i wskazywania, kto był ich seksualnym oprawcą w dzieciństwie – zabranianie im podpisywania się bez lęku własnym nazwiskiem pod własnymi świadectwami – powiększa i tak już potężne przeszkody, jakie napotykają w przełamaniu społecznego milczenia.

Rozmawiając z tymi kobietami, które nie mogły wystąpić osobiście, choć chciały, wspólnie doszliśmy do wniosku, że jednak lepiej wydrukować ich historie pod pseudonimami i nieznacznie zmieniając szczegóły, niż nie ogłaszać ich wcale. Wartość tego materiału dla pozostałych ofiar jest tak wyjątkowa, że zgodziłyśmy na to ograniczenie. Chcemy jednak mocno zaznaczyć, że ten przepis jest jeszcze jednym pogwałceniem praw osób wykorzystywanych w dzieciństwie. Razem z wieloma innymi paragrafami kontynuuje on chronienie sprawców kosztem ich ofiar. I razem z nimi musi się zmienić.

1. Judy

Kiedy zaczynasz zdrowieć, nie ma nic piękniejszego niż to, gdy, budzisz się rano i wiesz, że nikt cię nie może skrzywdzić, jeśli mu sama nie pozwolisz.

Judy Gold ma czterdzieści pięć lat. Jest muzykiem i mieszka w zamożnej w dzielnicy na przedmieściach Nowego Jorku, zamieszkaną w większości przez Żydów. Jej mąż, Howard, jest biznesmenem i pracuje w branży odzieżowej dla firmy teścia. Judy jest w związku z nim od ćwierć wieku. Mają czworo dzieci, najstarsze w wieku dziewiętnastu lat.

O swoim dzieciństwie Judy opowiada:

„Nadano mi imię po siostrze, która zmarła w przytułku dla obłąkanych. Stale mi powtarzano, że skończę tak samo jak ona – zła i obłąkana. Należeliśmy do wyższej klasy średniej. Moja matka była lekomanką, była ciągle za mgłą, w odlocie. Zanim wyszła za ojca, pisała i publikowała książki. To straszne, bo mogła mieć udane życie, a stała się totalnym zerem. Już nie żyje.

Ojciec był gwałtownikiem, sprawcą przemocy. Był jak Dr Jeckyll i Mr Hyde. Był kochający zawsze, gdy chodziło o miły portret rodziny na zewnątrz, dla świata. Co niedziela zabierał nas na obiad do wykwintnej restauracji. Ale wcześniej, zanim wsiedliśmy do samochodu, trwał terror i horror.

Świat go uwielbiał. Ojciec inicjował powstawanie szkół. Zbudował miejscową synagogę. Przekazywał budynki uczelniom i szpitalom. I nikt nie miał pojęcia, co się naprawdę działo w naszym domu.

Sam z siebie okazywał mi czułość tylko wtedy, gdy nad ranem przychodził do mnie do łóżka. Umiał być czuły tylko, gdy chciał ode mnie seksu. Poza tym mnie maltretował. Wracając wieczorem, bił mnie najpierw, a potem kazał zdejmować sobie buty i całować go na dobranoc. A nad ranem wpelzał do mnie do łóżka i mnie molestował. Nigdy nie doprowadził do pełnej penetracji, ale poza tym odbywał ze mną wszystkie inne praktyki seksualne.

Moje pierwsze wspomnienia z wykorzystywania sięgają narodzin mojej siostry. Miałam wtedy sześć lat. Bitą byłam aż do ukończenia gimnazjum; seksualne molestowanie skończyło się, gdy doszłam do dwunastu lat, a moja siostra do sześciu... wtedy przerzucił się na nią.

Chociaż fizycznie kazirodztwo ustało gdy weszłam w okres dojrzewania, to seksualne komentarze i insynuacje na mój temat nie skończyły się nigdy. Mówię wam, mój ojciec jest takim obleśnym zbokiem, że nikt z was nie chciałby go spotkać. Ale świat go uwielbia.”

W jaki sposób dotknęło mnie kazirodztwo? Nigdy nie miałam kontaktu ze swoimi uczuciami. Zawsze byłam strasznie sucha i ostra. Jeśli tylko mogłam pędzić w życiu wystarczająco szybko i wystarczająco daleko, nie musiałam myśleć. Mnóstwo piłam, ćpałam i żyłam w zawrotnym tempie. Auto prowadziłam tak, jakbym startowała w wyścigu. Uwielbiałam wychodzić o trzeciej w nocy i włóczyć się po opustoszałych miejscach, jakbym zawsze musiała kusić los.

Jako dziecko nauczyłam się odłączać od siebie, gdy ojciec mnie lał. Nigdy nie czułam fizycznego bólu. Mówiłam sobie: „Nigdy nie zmusisz mnie do płaczu, draniu.” I nigdy nie uległam. Pozwalałam sobie czuć złość, ale nie smutek czy ból. To mnie wtedy ratowało, ale też i pozbawiło kontaktu z sobą, zmuszając do życia poza ciałem. Dysocjowanie było moim chlebem powszednim. Zaledwie półtora roku temu przestałam odłączać się od siebie. Mogłam siedzieć naprzeciw kogoś i rozmawiać, ale właściwie to mnie tam nie było. Miałam takie określenie: „jak coś, to zmieniam się w styropian.” Wszystko we mnie drętwiało. Mrowiło mnie całe ciało, traciłam czucie w palcach. Albo słuch.

Przez większość życia towarzyszyło mi przerażenie, że czeka mnie coś złego. Miałam potworny lęk przed ciemnością. Pod prysznicem nigdy nie zamykałam oczu. W moim domu są pomieszczenia, do których dopiero teraz zaczynam próbować zaglądać.

WOKÓŁ MNIE ZAWSZE BYŁA ŚCIANA

Mogłam iść gdziekolwiek i poznawać ludzi, ale nigdy nie dopuszczałam ich bliżej. Jeśli tylko ktoś zbliżył się do mnie, odpychałam go. Czułam się wypełniona czymś złym i to zło skreślało każdego, z kim wchodziłam w kontakt.

Potem spotkałam Howarda, który stał się moim „rycerzem w lśniącej zbroi.” Miałam dwadzieścia trzy lata, a on potrafił mnie ratować z tego całego obłąd. Howard jest antytezą mojego ojca. Moja wewnętrzna ofiara czuła, że nie mogę wejść w związek, który byłby jakimkolwiek powieleniem tego, co miałam z ojcem. Mimo to wiem, że prowokowałam męża. Testowałam go i sprawdzałam bez końca. Mówiłam: „Nie krępuj się, wiem, że chcesz mi przyłożyć.” Nigdy tego nie zrobił. Gdy patrzę wstecz, zdumiewa mnie jego spokój i opanowanie.

Howard wnosił porządek do mojego życia. Wierzyłam, że uratuje mnie przed przytułkiem dla obłąkanych i chyba naprawdę tak się stało. Na takich podstawach powstała nasza relacja. Później to się oczywiście zmieniło, w stronę bardziej realistyczną. Kiedy zaczęłam pracować nad tymi relacjami, wzmocniłam się. Miałam dość sił, żeby mu mówić: „Nigdy więcej nie będę cię czyniła odpowiedzialnym za moje porażki, ale wiedz, że także nie będę ci więcej przypisywała moich sukcesów.” W ten sposób zaczęła się erozja „lśniącego rycerza.”

Kazirodztwo na wskroś przeniknęło moją sferę seksualną. Zawsze czułam dyskomfort uprawiając seks, ale nigdy nie miałam pojęcia, dlaczego. Zawsze, kiedy się kochaliśmy z Howardem, przerywałam mu, mówiąc ze strachem, że ktoś się właśnie włamuje do naszego domu. A po akcie szłam do kuchni i jadłam, tak jakby nic nie zaszło: „Kto, ja? Ja miałam jakiś seks?” Najdziwniejsze jest to, że obsesyjnie uwielbiałam się kochać! Trudno mi było się podniecić, ale jak już w to weszłam, to naprawdę był szal i mogłam bez końca. W molestowaniu też była ta fatalna część, która sprawiała mi fizyczną przyjemność i konfrontacja z tym była dla mnie najcięższą przeprawą. Z tym, że moje ciało reagowało. Ale przecież nie mogło inaczej. Do dziś trudno mi przebaczyć to sobie.

Oczywiście nigdy nie byłam w stanie kochać się rano. Howard nawet nie ośmieliłby się dotknąć mnie o tej porze. Toczyliśmy ze sobą mnóstwo kłótni, zwłaszcza wokół oralnego seksu. Nie ufałam mu w takim samym stopniu, w jakim go kochałam i postrzegałam jako mojego wybacziela.

Było mi również strasznie trudno zbliżyć się do moich dzieci. Cierpiały więc wskutek tego, że byłam wykorzystana. Nie byłam ciepłą i troskliwą matką, choć ludzie tak mnie postrzegali. Zachwycali się tym, jak je prowadziłam, ale nie wiedzieli, jak panicznie bałam się do nich zbliżyć, aby nie „zarazić” ich czymś strasliwym. To więc, co interpretowali jako dawanie im niezależności, było moim lękiem przed uśmierceniem ich jakąś chorobą. Potwornie bałam się je dotykać.

Gdybyście spytali moich znajomych, powiedzieliby, że jestem osobą najbardziej z nich wszystkich pewną, wierzącą w siebie, dyrygującą i stawiającą warunki. Grałam. Gdy poszłam na terapię, powtarzałam stale: „Kompletnie nie wiem, kim jestem.” Do dziś, jak ludzie mówią mi, że jestem taka-a-taka, ja czuję się odwrotnie. Widzą mnie jako tę, która ma poukładane życie, bo nigdy nie mówiłam o tym, co tkwi we mnie i jak się naprawdę czuję.

NO, PYTAJ MNIE!

Kiedy rzuciłam palenie przytyłam piętnaście kilo w cztery miesiące. Zwracano się do mnie imieniem terapeutki leczącej obżarstwo hipnozą. Zawsze wierzyłam, że nie ma przypadków. Myślę, że tę nadwagę zafundowałam sobie po to, by mieć powód do pójścia na terapię. Zaczęłam ją bardzo powierzchownie, czekając na wyłonienie się prawdy.

Najbardziej prowokująca byłam w tym, co wygadrywałam do mojego terapeuty. Mówiłam na przykład: „Musisz rozszyfrować moją rodzinę.” Innymi słowy: „No, pytaj mnie. Może ci powiem.”

To, co pierwotnie miało się zamknąć w pięciu sesjach, trwa już ponad pięć lat. Po kilku miesiącach terapeuta poprosił mnie, abym opowiedziała o swoim ojcu. Ujawniłam, że mnie bił. Spytał: „I co jeszcze ci robił?” „Nic.” – odpowiedziałam. Spytał znowu: „I co jeszcze ci robił?” „Och, przychodził do mnie do łóżka.” – rzuciłam od niechcenia. „I co dalej?” – Nie odpuszczał. Upierałam się, że dalej nic nie było. Zapytał bez ogródek: „Czy cię kiedykolwiek dotykał?” Uderzyłam w szloch. Od tego zaczęło się wszystko. Nareszcie przyznałam: „Tak dotykał mnie.”

Kiedy zaczęliśmy stosować hipnozę, wróciło mi pierwsze wspomnienie. Potem przypominałam sobie kolejne incydenty, już bez hipnozy. Doszłam do punktu, w którym czułam wyraźnie każdy zapach, i ojca, i tamtych miejsc. Na dokładne uprzytomnienie sobie, co się stało, potrzebowałam dwóch lat.

Najtrudniejszą sprawą, która jednocześnie wyciągnęła to wszystko na wierzch, było przypomnienie sobie, że w dzieciństwie zawsze moczyłam piżamy i majtki. Chowałam je potem ze wstydem w garderobie. Dziś wiem, że nie moczyłam się wcale, że to ojciec ejakulował na mnie, a ja musiałam to ukrywać. Upychałam więc majtki na podłodze w kącie szafy, skąd skrzętnie wygrzebywała je babcia i zanosila matce, a matka pokazując je wszystkim obwieszczała, że „Judy znowu się zsiakała.” Mówiłam jej, że ja się nie wcale moczę, ale mi nie wierzyła. Karała mnie za hardość i wieczorem zwykle dostawałam lanie za kłamstwo. Jak na terapii poskładałam to w całość, zdałam sobie sprawę, że matka *musiała* znać różnicę między moczem a spermą. Nie zrobiła nic a nic. To było dobijające odkrycie. Ale sprawiło, że stanęłam w prawdzie.

Śmierć matki uwolniła mnie od blokady i zdołałam sobie to przypomnieć. Pamiętam, że na jej łożu śmierci rozmawiałam z nią o biciu mnie przez ojca, pytając: „Dlaczego go nie powstrzymałaś? Jak mogłaś pozwalać, by robił nam to wszystko?” A ona odpowiedziała: „A co ja mogłam zrobić?”

Zawsze idealizowałam matkę, bo była taka utalentowana. I tak bardzo było mi jej szkoda. Ale kiedy uprzytomniłam sobie, że dobrze wiedziała, co się działo ze mną – co ojciec mi robił – i mimo to nie reagowała, zniechęciłam ją. Poszłam nawet cmentarz i okładałam pięściami jej grób. Wykrzyczałam całą wściekłość. Gdyby mnie zobaczono, zostałabym zapewne zamknięta.

Kiedy przebrnęłam do końca przez wściekłość, zobaczyłam, że tak naprawdę matka była bezradna. Jestem pewna, że była taką samą ofiarą, jak ja. Poświęcała mnie, aby móc żyć z dala od własnych wspomnień.

ZMUSZAŁAM SIĘ DO ZDROWIENIA CHOĆBY Z CHĘCI ODWETU.

Kiedy zaczęłam odzyskiwać pamięć, rozsypałam się doszczętnie. Dopadła mnie ciężka depresja. Znacznie przybrałam na wadze i nie wychodziłam z domu. Stałam się samotniczką. Przez długie okresy nie przestawałam płakać, nadrabiając czterdzieści lat bez ani jednej łzy. Były momenty, w których właściwie powinnam być hospitalizowana. Wstanie rano z łóżka było nadludzkim wysiłkiem. Wysiłkiem był wybór, w co chcę się ubrać. Przechodziłam okresy apatii na przemian z okresami gorączkowej aktywności. Raz godzinami dzień w dzień grałam na pianinie, kiedy indziej nie siadałam do niego miesiącami.

Nie chciałam, by ktokolwiek mnie dotykał. Żyłam w celibacie, bez seksu. Przechodziłam straszliwe bóle pleców. Łuszczyca, którą miałam od zawsze, rozprzestrzeniła się.

Ala najgorsza była przeraźliwa rozpacz. Czułam się, jakby mnie spuszczone do kanału, skąd nigdy już miałabym nie wyjść na światło dzienne. Powtarzałam sobie: „Po co ja to robiłam? Po co ja otwierałam tę puszkę Pandory?” Przeklinałam siebie, bo nie było widać końca tej męki. Pamiętam, jak pytałam terapeutę: „Powiedz mi, czy ja jeszcze kiedyś będę się uśmiechać?”

Czułam się maltretowana od wewnątrz. To było jak nie kończąca się parada demonów w duszy. Ledwie udało mi się uśpić jednego, wyłaził następny i mnie dręczył. Miałam mnóstwo koszmarów nocnych i snów, w których zawsze byłam goniona przez nieznanego mężczyznę.

Czułam się na skraju obłędu, jednak powtarzałam sobie: „Chcesz pozwolić, by on zatriumfował? Chcesz, by spełniło się jego proroctwo?” I choćby dla samej chęci odwetu zmuszałam się do zdrowienia. Zacięłam się piekielnie, by z tego wyjść – ocaleć choćby po to, aby mu pokazać, że go przetrwam.

Jeśli miałabym wymienić jeden szczególnie powód, dla którego przechodziłam to wszystko, byłaby nim wściekłość. Najpierw chodziło o złość na samą siebie, za to, że wygrzebałam ten temat: „Na co mi to było?” Byłam też zła na siebie za nadwagę i za te wszystkie narkotyzujące leki. A potem nagle ta złość zaczęła się kierować tam, gdzie powinna: na niego. To ona mnie napędzała. Zawsze, kiedy się wściekałam na ojca, terapeuta mi powtarzał: „Trzymaj się tej złości. Jest twoją najlepszą przyjaciółką.” Miał wielką rację.

A potem musiałam zacząć opłakiwać. Żal przeprowadził mnie przez ten proces do końca. Opłakiwałam i żałowałam tę małą dziewczynkę, której nigdy nie było. Nigdy nie miałam dzieciństwa i to bolało najbardziej. Najdłużej nie mogłam pojąć, co miał na myśli mój terapeuta, mówiąc: „Kontaktuj się z tą małą dziewczynką. Wyczuwaj ją w sobie. Przebaczej jej.”

Wiele czasu zabrało mi też uprzytomnienie sobie, że nie zrobiłam nic, co mogłoby spowodować owo molestowanie. Ta mała dziewczynka nie była niczemu winna. Nawet gdybym leżała wtedy przed nim naga i rozpoczynała, to on był dorosłym; ja byłam dzieckiem. Nie byłam za to odpowiedzialna. Teraz wreszcie to wiem. I mogę przebaczyć tej małej (o)sobie.

ODKRYŁAM, ŻE NIE JESTEM SAMA

Po drodze odnosiłam szereg małych zwycięstw, które pozwalały mi przetrwać każdy kolejny dzień. Należało do nich: wstanie z łóżka, ubranie się, powiedzenie sobie: „Dziś idę do sali ćwiczyć.” Zwyciężałam, jeśli udawało mi się ugotować obiad dla rodziny, wyjść do sklepu, przebywać z ludźmi.

Kolejną rzeczą, która mi pomagała, było czytanie artykułów, książek i wszystkiego o nadużyciach seksualnych, co mi wpadało w ręce. Oglądałam każdy program o kazirodztwie. Powtarzałam sobie: „Będzie lepiej. Musi, gdyż inni ludzie też przez to przeszli.” To mi pozwalało pamiętać, że nie jestem sama.

Mam ukochaną przyjaciółkę, jeszcze z ogólniaka, z którą utrzymywałam kontakt przez cały czas. Wiedziała, że przechodziłam przed laty terapie z powodu zaburzeń jedzenia i musiała zauważyć, że znów przybieram na wadze. Kiedy już ponad rok leczyłam się z kazirodztwa, poszliśmy razem na obiad. Powiedziała do mnie: „Chcę ci zadać jedno pytanie: czy byłaś wykorzystana seksualnie w dzieciństwie? Nie musisz odpowiadać, jeśli nie zechcesz. Pytam cię, ponieważ ja byłam, a jak ciebie słucham, to brzmiś mi zupełnie tak samo.”

To było jak nokaut. Nawet nie potrafiłam wydusić z siebie „tak.” Kiwnęłam tylko głową i rozplakałam się. I wytrysnęło nowe wielkie źródło zdrowienia. Jedno z najwspanialszych.

TO JEST NASZ PROBLEM, HOWARDZIE

Po dwóch latach mojej właściwej, obecnej terapii powiedziałam Howardowi, czego ona dotyczy. Nie mówiłam mu tego wcześniej z obawy, że poczuje do mnie odrazę. Nigdy nie przyszło mi na myśl, że mógłby być, wraz ze mną, wściekły na mojego ojca... Do tego czasu kluczyłam, napomykając tylko: „Przerabiam pewne bardzo trudne dla mnie sprawy i nie jestem gotowa omawiać ich z tobą.” Wiedział, że mam kłopoty, ale nie wiedział, skąd i dlaczego.

Aby powiedzieć Howardowi o kazirodztwie musiałam się upić, naćpać leków i rozjuszyć. Wtedy dopiero mogłam to wylać przed nim: „Wiesz... mam ci coś do powiedzenia...” Zdrętwiał. Słowa nie wykrztusił, słuchając. Chwyciłam coś, co było pod ręką i cisnęłam w niego: „Niech cię szlag! No zareaguj jakoś! Co, nienawidzisz mnie?! Myślisz pewnie, że jestem brudna? Zdeprawowana? Potworna?” Plułam na siebie. Wywaliłam wszystko, co myślałam, że on może o mnie pomyśleć.

Dzisiaj Howard przyznaje, że przez pierwszy rok nie był w stanie przyjąć tych informacji. Nie sądzę nawet, by uwierzył mi w większość z nich. Owszem, widział nieraz mojego ojca w przemocowym szale, więc w bicie uwierzył. Ale o kazirodztwie nie chciał gadać. Myślę, że kierował się przesłanką: „Jeśli o tym nie mówię, to to nie istnieje.”

Mimo to, zmuszałam go do rozmów na ten temat. Mówiłam: „A czy nigdy cię nie zastanawiało, dlaczego godzinami zawsze krążyłam po domu, by nie kłaść się z tobą do łóżka? Albo to, że nigdy nie mogłeś mnie dotknąć rano?”

Pamiętam, że któregoś razu Howard bąknął coś w rodzaju: „To twój problem.” „Ty nic nie rozumiesz!” – ryknęłam na niego. „Od chwili gdy ci powiedziałam, to jest już *nasz* problem.” Potrzebował dużo czasu, by zdać sobie sprawę, że jest tak samo uwikłany. To było strasznie trudne dla niego. Wciąż jest. Podwójnie trudne dlatego, że przecież pracuje z moim ojcem.

Kiedy zaczęliśmy mówić, temat powracał cały czas. Często byliśmy nim przemęczeni. „Nie mogę dłużej tego wałkować” – mówiłam. Albo: „Obiecujemy sobie, że we wtorki i czwartki wieczorami nie wracamy do tego.” Musieliśmy się dokładnie umawiać, kiedy damy sobie odetchnąć. Mózg ma ograniczoną pojemność.

Wciąż miewam z Howardem wojny o kazirodztwo; on czuje się bardzo niewygodnie z tym tematem. Wygadywał rzeczy w rodzaju: „Uważaj, komu o tym mówisz.” Odpowiadałam: „Słuchaj. Dopóki to ja opowiadam, nie obchodzi mnie, kto będzie wiedział.” A on dalej: „Powtarzam ci, bądź ostrożna z tym gadaniem. Są ludzie, którzy z chęcią cię obsmarują.” Howard tkwi jeszcze we wstydzie. Wolałby schować to w tajemnicę.

Przerażają go zmiany we mnie – to, że odstawiłam narkotyczne leki i palenie. Jemu wciąż trudno porzucić kontrolę. Przywykł w naszym związku do sprawowania kontroli. A teraz większość z niej jest niepotrzebna i musi ją oddać. Na przykład całą kontrolę w dziedzinie seksu.

Seks mamy teraz wtedy, gdy *ja* chcę, a to dla Howarda bardzo trudne. Jednak tutaj okazał się cudowny. A ja – w końcu uczciwa. Moja nieuczciwość w tej dziedzinie rodziła mnóstwo problemów. Teraz mogę mu powiedzieć: „Nie chcę, abyś mnie odykał” i nie muszę siedzieć w łazience przez godzinę lub sprzątać, aż zgasi światło. Zawsze uważałam, że moją najbardziej twórczą porą jest późny wieczór. Tymczasem robiłam tak, abym nie musiała kłaść się z nim do łóżka.

Zaczynam dopiero odkrywać, że jestem bardzo seksualną istotą. To takie miłe, że po seksie mogę spokojnie zasnąć. Nie muszę zrywać się do kuchni i buszować w lodówce, udając, że nic przed chwilą nie miało miejsca – że to jakaś inna, obca osoba, przeżywała tę ekstazę w sypialni.

Kosztowało to nas wiele pracy, byśmy mogli zostać razem. Było nieraz bardzo ciężko. Moja metoda radzenia sobie z problemami polegała na uciekaniu od nich. W małżeństwie jednak tak się nie da. Stopniowo uczymy się namierzać nasze trudności i radzić sobie z nimi. To nas niesamowicie zbliża.

CHCIAŁAM WYRZUCIĆ OJCA Z MOJEGO ŻYCIA

Mocowałam się z tym przez rok. Potem ojciec leżał w szpitalu. Ciekawe, że miał jakieś problemy z członkiem. „Może mu go wreszcie obetną” – marzyłam.

Pojechałam go odwiedzić. Miał na sobie jedną z tych szpitalnych piżam z rozciętym krokiem. Celowo wstał w taki sposób, żeby obnażyć się przede mną. Potem powiedział: „Judy, kochanie, pomożesz mi z tym?” Zamurowało mnie. Wreszcie w jakimś momencie udało mi się powiedzieć: „Na Boga, czy nie możesz narzucić na siebie szlafroka?” Leżał już z powrotem w łóżku gdy powiedział: „Judy, kochanie, czy możesz podejść i naciągnąć na mnie kołdrę?” „Sam ją sobie do cholery naciągnij!” – rzuciłam gniewnie i wyszłam. To był początek końca.

Howard, który to wszystko widział, aż nie mógł uwierzyć: „Jeśli ci kiedyś nie wierzyłem, odtąd już nigdy nie będę wątpił.” Ale to ciągle nie było wyrzucenie ojca z mojego życia. Ja wciąż się go bałam, a Howard wciąż pracował dla niego.

Zrobiłam listę wszystkich okoliczności, w jakich musiałam się z nim kontaktować, telefonicznie czy osobiście. Zaczęłam przyglądać się, którą z nich mogę wykreślić? Może nie zadzwonię do niego z życzeniami urodzinowymi? Może nie zaproszę go na obiad świąteczny? W najbliższe święta nie odważyłam się jeszcze, ale już na Nowy Rok nie zadzwoniłam do niego z życzeniami.

Za każdym razem, gdy odważałam się skreślić z listy kolejną pozycję, dopadało mnie koszmarnie poczucie winy. A jednocześnie nie umiem opisać uniesienia i dumy z siebie po każdym takim kroku. Zrywanie z nim było strasznie trudne. Ciągle żyłam w lęku, że zadzwoni telefon i usłyszę jego wrzask: „Dlaczego nie zadzwoniłaś do mnie na urodziny!”

Robiłam próby. Planowałam sobie wszystko: „Jeśli nagle zadzwoni, to jak zareaguję? Co mu powiem?” Z początku udawałam, że nastąpiło przerwanie połączenia i darłam się do słuchawki: „Halo! Halo! Coś się rozłączyło... zadzwoń znowu.” I zaraz podnosiłam słuchawkę z widełek, by numer był zajęty. Innym razem, słysząc jego głos, bez słowa odkładałam słuchawkę. Przygotowałam listę sposobów dochodzenia do siebie po każdym jego telefonie. Sięganie po nie dodawało mi odwagi. Mogłam odreagować stres z Howardem. Ćwiczyłam z nim scenki: on odgrywał ojca, a ja trenowałam odpowiedzi. Zapisywałam je sobie nosiłam w torebce.

W końcu ojciec zadzwonił znowu: „Co się dzieje między nami? Odpowiedz mi. Nigdy nie oddzwoniasz do mnie. Czy ty w ogóle masz taki zamiar?” Odparłam po prostu: „Nie, nie mam.” I rozłączyłam się. To był koniec. Nigdy nie powiedziałam mu dłaczego.

Następnie zadzwoniła do mnie jego żona: „On się tak martwi o ciebie. Nie rozumie, co zaszło. Czy może ci chodzi o to zdarzenie, kiedy wyprowadził cię z synagogi i odesłał do domu jak miałaś dziewięć lat?” Nie do wiary, prawda! Odpowiedziałam: „Nie jestem gotowa, by teraz omawiać to z tobą.” „Ale co on ci takiego zrobił?” – ciągnęła dalej. „Nie mam zamiaru omawiać tego z tobą” – uciekałam krótko. „Jeśli chcesz pogadać o czymś innym, proszę bardzo. Inaczej nie mamy sobie nic do powiedzenia.” I to był koniec relacji.

To mi zajęło cholernie wiele czasu. Ale gdy wreszcie zerwałam, gdy wyrzuciłam go z mojego życia, to było największe ze zwycięstw! Od tego momentu reszta zdrowienia wskoczyła na właściwy tor. Odtąd wiedziałam, że naprawdę mam kontrolę nad moim życiem.

NIGDY MU NIE PRZEBACZĘ

Mam potwornie wiele złości i jadu do niego. Modłę się, by konał na jakąś straszną chorobę. Niech Bóg mu ześle AIDS. Albo Alzheimera.

Nie chcę czekać na jego pogrzeb. Jestem pewna, że pierwsza pochylę się nad trumną, by sprawdzić, że naprawdę „kipnął.” Ćwiczyłam, co powiem na pogrzebie żałobnikom zachwycającym się, jaki to on był cudowny i jakie miał zasługi. „Och, jakże się cieszę, że macie o nim dobre wspomnienia. To urocze, że ludzie tak słodko się okłamują.” – tego typu złośliwości.

Zawsze powtarzam moim dzieciom: „Nigdy nie kieruj się nienawiścią. Nienawiść nie jest warta tego, by się nią zatruwać.” To prawda. Ale moja nienawiść działa na mnie w pozytywny sposób. Daje siłę do postawienia granic: „Nigdy więcej mnie nie uderzysz. Nigdy mnie więcej nie dotkniesz!” Ta zdrowa nienawiść napędza moje zdrowienie.

Może któregoś dnia spojrzę na niego jako na bezbronnego staruszka i wszystko to mi zobojętnieje. Ale wątpię. Nie jestem pewna, czy chcę dojść do takiego punktu.

NASTAŁ CZAS ODBUDOWY

Z czasem zaczęłam akceptować to, co mi się stało. Myślę, że nie mam wiele więcej do przypomnienia sobie. No, bo co jeszcze tam znajdę? Nic nie będzie już gorsze od tego, co już pamiętam. Bo na co mogę natrafić? Na jeszcze jedną noc?

Kazirodztwo miało miejsce. Tego nie mogę zmienić. Ale mam przez sobą całą resztę mojego życia i nie zamierzam go przejść w taki sposób, jak dotychczasowe czterdzieści lat. Nie były one spełnieniem marzeń. Nie muszę już żyć w ten sposób. Ciężko sobie zapracowałam na przemianę. I mogę ją zrealizować.

Doszłam do punktu, w którym poznaję, że wylałam już z siebie całą truciznę i przyszedł pogodny czas odbudowy. Jednak niesie on inny rodzaj bólu. Zdrowienie dotyczy teraz radzenia się sobie z życiem. Co będę robić dalej? Jak poustawiam sprawy, nie będąc już tak sztywna, kontrolująca i wymagająca wobec siebie?

Wreszcie wiem, że jestem miłą osobą, a nie jakimś obślizgłym, obleśnym, czarnym potworem, jak wyobrażałam sobie kiedyś. To wspaniałe uczucie móc stanąć przed lustrem i powiedzieć: „Nie jesteś brzydka. Nie jesteś obłąkana.” I naprawdę lubię siebie. Zawsze się nienawidziłam. Zawsze myślałam, że prawdą jest to, co inni mówią: że jestem zła. Ale nie byłam zła. Ja tylko rozpaczliwie wołałam o pomoc i nikt tego nie słyszał.

PÓŁTORA ROKU PÓŹNIEJ

Półtora roku po spisaniu tego wywiadu wykryto u mnie raka. Rak ustawił mi wszystko w innej perspektywie. Wiem, że rozwinął się z powodu tych wszystkich lat stresu i zagrzebywania prawdy. Trzymanie kazirodztwa w tajemnicy musiało się jakoś odbić. Ludzkie ciało jest jak torba. Jeśli ją napychasz bez miary, pęka w szwach.

Rak jest ostatecznym testem na przetrwanie. Dostałam niesamowite wsparcie od męża i dzieci. Po prostu mnie fizycznie podtrzymali. To bardzo ważna część mojego zdrowienia. Doświadczałam ciągłych, bezpiecznych przytuleń. Dzięki temu mogłam skuteczniej walczyć. Podałam się naświetlaniom i chemioterapii. W porównaniu z tym, co przeszłam przez wszystkie te lata, to była pestka. Miesiąc temu lekarze orzekli, że rak całkiem ustąpił.

Przetrwałam i pozbierałam się. Mam zamiar żyć i tańczyć na grobie ojca.

2. Eva

Można się zamęczyć tym ciągłym radzeniem sobie z kazirodztwem. Wszystko ma swój kres. Ma go życie, więc dlaczego miałoby go nie mieć to gówno?

Eva Smith,¹ nieco po trzydziestce, mieszka w Kalifornii. Jest amerykańską Murzynką, terapeutką i artystką. Mieszka z dwójką swoich kilkunastoletnich dzieci. Píše: „Dzielę się z wami tą prawdą jako moim darem zdrowienia dla innych nadużytych kobiet. Po przetrwaniu tylu lat, dziś żyję prawdziwą pełnią życia.”

Między trzecim a ósmym rokiem życia byłam molestowana przez mojego wujecznego dziadka. Od dziewiątego do piętnastego – przez ojczyma. Staralam się przetrwać, żyjąc z dnia na dzień i czekając aż skończy się ten koszmar. Modliłam się regularnie, by piorun zabił wreszcie ojczyma. Zrobiłabym wszystko, podpisałabym nawet pakt z diabłem, by się go pozbyć. Tymczasem to on zrobił mi wszystko. Także ciążę.

Zawsze byłam otyła. W wieku trzynastu lat ważyłam dziewięćdziesiąt pięć kilo. Ale potem zaczęłam tracić wagę. Więc gdy zaszłam w ciążę, myślano, że po prostu znów tyję. Nigdy tego nie zapomnę. Na początku pierwszej gimnazjalnej poszłam z matką na zakupy. W sklepie odzieżowym weszła za mną do przymierzalni i zaczęła mi się bacznie przyglądać. Powiedziała: „Wyglądasz jakoś inaczej.” „Po prostu znów tyję, mamó” – próbowałam podtrzymać mit. „Nie. Zabiorę cię do lekarza” – zdecydowała. To był wrzesień, a ponieważ mój syn urodził się w listopadzie, musiałam być co najmniej w siódmym miesiącu. To były dla mnie całkiem nowe doświadczenia.

Kiedy doktor powiedział matce, że to ciąża, zapytała mnie, kto jest ojcem. Powiedziałam prawdę. Skonfrontowała ojczyma, ale on zaprzeczył. Powiedział, że pierwszy raz słyszy takie wymysły. Po tygodniu uciekałam z domu na Południe.

Dowiedziawszy się, że jestem w ciąży, próbowałam popełnić samobójstwo. To był strasznie trudny czas. Wiedziałam, że potrzebuję terapii. Ciekawe, ile dziewczyn w tym wieku miałoby taką świadomość!...

Matka powiedziała mi, że nie muszę wychowywać tego dziecka, że albo mogę oddać je do adopcji, albo ona wychowa je jako swoje. Postanowiłam zachować je przy sobie, bo była to pierwsza własna rzecz w życiu, jaką miałam.

Wymyśliłam maskującą bajeczkę o ojcu mojego synka: że chłopak, z którym chodziłam, rzucił mnie i zniknął. Musiałam znosić wiele upokorzeń od ludzi – wiecie jak to jest, piętnastoletnia matka...

Z powodu tego wszystkiego, co mnie spotkało od początku życia, dręczyłam się pytaniem: „Dlaczego ja?” Nazywam ten okres latami traumy. Z lat traumy przeszłam w okres bycia maltretowaną żoną. Dalsza trauma.

Wysłam za mąż w wieku siedemnastu lat. Byłam w ciąży z moją córką. Mąż był w moim wieku. Powiedziałam mu prawdę o ojczymie, i to, że mój syn jest pamiątką po tym skurwielu. Gdybym wtedy wiedziała, jakie będą konsekwencje, milczałabym jak grób! Stał się chorobliwie zazdrosny. Wywlekał to przy każdej kłótni. Byłam dla niego wszystkimi typami dziwek, kurew, szmat, i tak dalej.

Kłóciłyśmy się zresztą i przed ślubem. Użeraliśmy się co tydzień, zawsze jak się spotykaliśmy, ale wtedy jeszcze nie dochodziło do fizycznej przemocy. Po ślubie miał pełne prawo. Wiecie jak to jest, uważają was wtedy za mężczyznę i *żonę*, a nie za mężczyznę i *kobietę*. Takie myślenie upoważnia facetów do wszystkiego, czego zechcą. Maltretowanie narastało więc do punktu, gdy nie mogłam już więcej znieść.

Odeszłam od niego po tym, jak skatował mnie kłonicą, ale potem jeszcze wróciłam, by zażyć dodatkowe trzy miesiące piekła. Zarabiałam 1.79 dolara za godzinę. Z tego kupowałam jedzenie i ubrania, płaciłam rachunki, czynsz, a nawet abonament telewizyjny dla niego. Wstawałam do pracy o wpół do piątej. Pięć minut później łapałam autobus, by dotrzeć do centrum na piątą. Jeśli się spóźniłam, miałam przechlapane.

Dzieci były praktycznie jego zakładnikami. Robił im wiele sadystycznych rzeczy w tym czasie. Ciągnęłam na dużych dawkach librium. Moje nerwy były w takim stanie, że miałam napady ślepoty.

Miałam dwadzieścia lat i próbowałam popełnić samobójstwo. Lekarz wypisał mi nową receptę. Po powrocie do domu połknęłam pół opakowania. Mąż znalazł fiolkę i zaczął mnie wybudzać, bo odpływałam w zaświaty. Posadził mnie na łóżku, chwycił mojego czteroletniego synka, psiknął sprej benzynowy w jego włosy i wziął zapalniczkę: „Podpalę go jak zaraz nie wstaniesz!” – wrzeszczał. Takie rzeczy przechodziłam... Nie mieliśmy telefonu ani nic, więc dochodziła koszmarna izolacja.

Postanowiłam go zabić. To była kwestia przetrwania. Czuliśmy, że nie możemy żyć razem i nie pozabijają się nawzajem. Więc lepiej żebym to ja – jego. W poniedziałek mieliśmy awanturę z bijatyką, po której podjęłam decyzję. Zaplanowałam akcję na piątek: wezmę pensję, popłacę rachunki, kupię spluwę, stanę w drzwiach, wrzasnę i pociągnę za spust. Nawet jeśli będę siedzieć do końca życia, zrobię to.

Ale pewna kobieta, która była dla mnie jak druga matka, powiedziała: „Nie obciążaj sobie sumienia na całe życie. Nie warto.” Załatwiłam mu więc wojsko, bo podlegał poborowi. Tam coś przeskróbał poszedł siedzieć. Zabrałam dzieci w bezpieczne miejsce i wyprowadziłam się w ciągu czterech dni. Natychmiast założyłam sprawę rozwodową.

Kiedy pozbyłam się męża, odszedł ode mnie cały ten koszmar. Nie musiałam już brać librium. Nie miałam napadów ślepoty. Przestałam się trząść. Wszystko odeszło.

Tak więc mając dwadzieścia jeden lat, miałam za sobą kazirodztwo, mękę małżeństwa, rozwód i dwójkę dzieci. Wyjeżdżając do Kalifornii miałam siedem walizek, ich dwoje i sto dolarów. I, mój Boże, jak strasznie długą drogę przeszłam od tamtej pory...

POWIEDZIAŁAM SYNOWI

Mój syn skończy jesienią osiemnaście lat. Kiedy miał trzynaście, powiedziałam mu, kim jest jego ojciec. Ciągłe zadawał mi pytania na ten temat, chciał wiedzieć, kto jest jego tatą, skąd pochodzi, co się stało i jak to wszystko było.

Kiedy był młodszy, zasłaniałam się bajką o nieistniejącym chłopaku, nastolatku. Wcześniej to wystarczało, ale kiedy podrośł, zadawał takie pytania, że w pokoju zapadała cisza albo ludzie szybko zmieniali temat. Zaczął wyczuwać, że to jest

¹ Eva Smith zdecydowała wystąpić pod pseudonimem.

jakaś tajemnica, w którą zamieszanych jest więcej osób, łącznie z nim. Brak nazwiska ojca na jego akcie urodzenia potęgował klimat tajności. W wieku trzynastu lat pytał już całkiem bezpośrednio, więc musiałam mu powiedzieć.

Usiadłam z córką i Ahmalem, partnerem, z którym wtedy byłam i który dla moich dzieci był postacią ojca, i omówiliśmy to do końca. A potem we troje poszliśmy do niego do pokoju. Syn chciał pokazać, jaki jest dorosły i poprosił o papierosa. Wszyscy byliśmy spokojni. Myślę, że to ważne, w jaki sposób powiedziałam mu prawdę, że nie zwałam na niego jakiegoś dodatkowego ciężaru.

Kocham opowiadać baśnie, więc opowiedziałam to tak, jak dzieciom opowiada się bajkę. Były w niej i partie komiczne. Podałam to bez uwag potępiających ojczyzna, gdyż bez względu na to, ile bólu wniósł w moje życie, jest przecież biologicznym ojcem mojego syna. Cokolwiek mu o nim przekazuję, odciska się w jego duszy na całe życie. Dziecku potrzeba dobrego obrazu rodzica. Ważne więc było, abym z ojczyzną nie robiła wilkołaka, którego cień dewastowałby potem życie chłopca, tak jak zdewastował moje. Dzieci są dla mnie ważniejsze niż wszystko, co może mnie ranić i niż cała moja nienawiść do oprawcy.

Tak więc, starałam się wydobyć każdą dobrą cechę ojczyzna, jaką miał. Starałam się uczynić go ludzkim. Mówiłam i o jego wadach, i o zaletach. O jego uśmiechu, bo miał rzeczywiście ujmujący uśmiech. Nie wchodziłam za głęboko w wykorzystanie seksualne; to dla syna nie było najważniejsze. Ale powiedziałam, co mi zrobił i jakim jeszcze dzieckiem byłam wtedy. Było więc i sporo dramatu, bo w tym, co mi zrobił jest go rzeczywiście mnóstwo. Ale nie rozdmuchiwałam tego. Bardziej skupiłam się na tym, jak mi było w ciąży nosić go w sobie. I jak się czułam z brzuchem jako piętnastolatka. Jak mnie traktowano.

„Uaauu, to wszystko stało się mnie!” – zareagował syn. Wtedy odezwał się Ahmal: „To nie tak, młody, spójrz. Nic z tego nie stało się tobie. To wszystko stało się twojej mamie.” Mój syn musiał się z tym uporać. Musiał sam rozważyć, w jaki sposób ta prawda osobiście go dotknęła. Musiał rozejrzeć się w sobie i upewnić się, że on nigdy nie będzie takim typem mężczyzny. Nastąpił dla niego bardzo trudny czas. Dla mnie jeszcze trudniejszy, gdyż nieraz próbował karać mnie za to, jaki był jego ojciec.

Powoli jednak w moim synu ta rana goiła się. W końcu to zaakceptował. Nie czuję, by miał do mnie urazę o to. Jeśli coś, to raczej troszkę bardziej mnie teraz kocha. Jest ludzką duszą, która miała przyjść na świat w taki właśnie sposób.

JESTEM ODWAŻNIEJSZA JAKO RODZIC

Pamiętając, co mi się stało, z moimi dziećmi byłam bardzo otwarta w sprawach seksu. Zawsze mówiłam im prawdę. Dojrzawały nie słysząc pokątnie o chuju, piździe i dymaniu; mówiły penis, vagina i miały jasne pojęcie, czym fizycznie jest seks. Nie chciałam trzymać ich w niewiedzy o tym, co się dzieje, kiedy penis wchodzi w waginę.

Słyszałam jak syn kiedyś powiedział do pewnej kobiety: „Mama sprząłaby mnie na śmierć, gdybym kiedyś skrzywdził jakąś dziewczynę.” Pomyślałam: mój, Boże, on już ma świadomość! Będzie dalej wzmacniał swój szacunek dla kobiet. Tak został wychowany.

KOBIETA OD MIESIĄCA DO TRZECH

Związki, w jakie wchodziłam trwały od miesiąca do trzech. Zrywałam najdalej pierwszego dnia czwartego miesiąca. Ten obsesyjno-kompulsywny cykl trwał przez wiele lat, aż spotkałam Ahmala, który chciał związać się ze mną na stałe.

Najpierw jednak, jak zwykle, zaczęłam odchodzić po trzech miesiącach. Dziewięćdziesiątego pierwszego dnia nagle poczułam się wkurzona i zaczęłam zachowywać się całkiem inaczej. Ahmal szybko to wychwycił: „O co chodzi? Obudziłem się rano, a ty się zmieniłaś, no wiesz... Mów, co się dzieje?” Pamiętam, jak mu powiedziałam: „No dobra, jest tak, że po trzech miesiącach to ja zwyczajnie nie wiem, co dalej robić z facetem! I zawsze zwięzłam. Jesteśmy ze sobą już dziewięćdziesiąty szósty dzień i nie wiem, jak mam być z tobą w relacji.” Zaczęliśmy wspólnie nad tym pracować. Zdobył u mnie ogromne zaufanie.

Ahmal jest bardzo delikatny, wrażliwy i współczujący. Wracam wieczorem z grupy i dzielę się z nim wszystkim, co robiliśmy i co nowego mi wylazło i nie mam potem podbitych oczu. Zamiast tego, jeśli czuje, że zostało jeszcze coś, czemu potrzebuję się przyrzeć, pomaga mi to wydobyć, domknąć.

„Myślę, że jak przeszłaś kazirodztwo, to musisz być jak bezdenna otchłań potrzeb” – tak to określił. Ten fakt go martwi i frustruje. Po roku zerwaliśmy związek i to jest kolejna z konsekwencji wykorzystania. Ahmal jednak pozostał mi bardzo bliski. Nadal jest integralną częścią mojego życia, przyjacielem i oddanym opiekunem dla moich dzieci.

Zależy mi na związku z kimś o dużym poziomie wrażliwości i empatii dla mnie. Jestem bardzo silna, przyznaję. Ale ta siła kryje drugą stronę, małą dziewczynkę, która jest bardzo miękka, no wiesz, taka koronkowa, choć większość ludzi tego nie widzi. Większość facetów tego nie widzi. Więc jeśli spotykam kogoś takiego jak Ahmal, bardzo mnie do niego ciągnie.

W PORZĄDKU, CIAŁO MOJE, CZUJ!

Zawsze bardzo lubiłam moją seksualność. Ale od czasu do czasu wylażyły pewne „drobiazgi.” Kochając się, wylażywałam nagle poza ciało, i to nie zdając sobie sprawy z tego. Jeśli chodzi o czuły dotyk, byłam bez czucia. Miałam kiedyś kochanka, który cały czas mnie w łóżku szczypał, abym mogła czuć. Zorientował się, jak bardzo jestem odrętwiała.

Kiedy zaczynałam się kochać albo masturbować, wracały mi tamte obrazy z przeszłości i łapałam erotomański ciąg. To było podniecające i zarazem nie było. Dzięki mojemu nastawieniu na seks mogłam mieć orgazm, ale zawsze czułam się po nim fatalnie. Miałam poczucie winy i wstydu. Więc odrętwiałałam się, wchodząc znów zaraz w podniecenie, w seks i w te powracające sceny, i łapiąc erotyczny ciąg. Będąc byc z kimś, na kim mi bardzo zależało i kto był mi bliski, mogłam się rozpalić i wejść w rozkosz, gdy nagle wszystko mijało i nie czułam nic. Zero.

Nigdy nie mówiłam moim partnerom, co się ze mną dzieje. Kontynuowałam, leżąc i powtarzając sobie w duchu: „W porządku, ciało, czuj! Kciuki u nóg, chcę abyście czuły. Proszę. No, to kostki, dobrze? Czujcie!” Zawsze ten sam rytuał przywoływania czucia: „Śmiało, palce, czujcie! O to chodzi! Teraz ramiona, o tak!” Tylko w ten sposób mogłam odczuwać cokolwiek.

Na ogół miałam orgazmy, ale jak daleko je dopuszczałam to inna sprawa. Mogłam czuć rozkosz tylko do pewnego punktu, poza którym bałam się, że oszaleję, więc pozwalałam sobie na tylko trochę, a potem odcinałam się od ciała, naciskałam hamulec. I przestawałam czuć.

Pracowałam nad tą blokadą metafizycznie. Wydobyłam wszystkie te wracające obrazy-widma, narysowałam je, a następnie zniszczyłam. Razem z nimi odeszły ode mnie też wina i wstyd. Dziś jestem bardzo szczęśliwa. To cud, że po wykorzystaniu mogę być dziś aktywną erotycznie kobietą, która naprawdę cieszy się seksem. I cieszę się nim!

POTRZEBOWAŁAM KRZYCZEĆ, WRZESZCZEĆ I WYĆ

Najtrudniejszą częścią mojego zdrowienia było skonfrontowanie się ze złością, radzenie sobie z nią uwalnianie jej. Zaczęła ze mnie wyłazić w grupach dla ofiar nadużyć, do których chodzę. Potrzebowałam krzyczeć, wrzeszczeć i wyć, ale nie czułam się tym bezpiecznie wśród innych ludzi. Więc gotowałam się w środku, ale nie wyrażałam tego.

Wiecie, co kobiety opowiadają na grupach o rozpadaniu się i szlochaniu przez cały czas? Miotają się od złości do płaczu i od płaczu do złości. Tego nie da się poukładać w trzy dni. Byłam bliska załamania, bo nigdy nie zbadałam do końca, jak silna i głęboka jest moja złość. Zrozumiałam, że dotąd nie pozwalałam sobie na nią, bo to by mnie bardzo osłabiało. Tymczasem czułam taką wściekłość, że mogłam rękami rwać prześcieradła na strzępy. I uwięzłam między złością a płaczem. Musiałam odejść z pracy, bo stale wybuchałam łzami. W domu też nie mogłam wysiedzieć.

Szłam do kina i na filmie łzy płynęły mi po policzkach. Szłam do teatru – to samo. Straciłam panowanie nad sobą, lecz nikt nie zwracał na mnie uwagi. Poczułam się tak, jakby kawałki mnie zostały rozsypane po scenie i widowni. Poprosiłam znajomego, by wyprowadził mnie i zabrał na plażę. Tam mogłam sypać kopce piasku i walić w nie pięściami. Szalenie rozboleła mnie głowa. W końcu nie mogłam już więcej i znajomy, który był dla mnie jak brat, zawiózł mnie do szpitala. Dostałam zastrzyk i uspokoiłam się. Wróciłam do porządku, ale tylko fizycznie.

Komuś, kto boryka się z takimi stanami, radziłabym iść na terapię odreagowującą, terapię wyrażania bólu pierwotnego, w przeciwieństwie to terapii „gadanej.” Mówienie o uczuciach nie uwalnia ich naprawdę. Dlatego ludzie mogą terapeutyzować się nawet przez dwadzieścia lat i nic, bo tylko gadają. Nie czują do głębi i nie wyrażają tych dawnych, zakorkowanych emocji. Musisz poczuć swoją wściekłość i uwolnić ją. Jeśli potrzebujesz drzeć się i wyć, musisz to robić.

POWRÓT DO DOMU

Ostatnio pojechałam do mojego dawnego domu i miało to wielki wpływ na dochodzenie do ładu z wykorzystaniem. Bo znalazłam się tam, gdzie się ono zaczęło i dokonało. Popatrzyłam na dom, gdzie to wszystko się działo. Budynku już nie było, bo spłonął. Wymowne. Krążyłam po tym miejscu wspominając, co mi tam zrobiono, o tych zdarzeniach. Mogłam je przeżyć, zwrócić i odejść, tak że nie dźwigam ich dłużej. Nie muszę więcej wracać i mówić: „To było tu, a to wtedy!”

Pojechałam tam, by domknąć jeden cykl, i zacząć nowy cykl, dla samej siebie. Zawrzeć pokój ze sobą i dojść do ładu z tym, co znaczy dla mnie to dawne miejsce. Przedtem, gdy jeździłam w tamte strony, to choćby nie wiem jak świeciło słońce, dla mnie zawsze robiło się pochmurno, już w podróży. Najwymowniejszy był fakt, że to wszystko zostało zrównane z ziemią. Spłonęło. Tak samo i ja czułam się w sobie. Kaziroddstwo zostało zmiecione, wymiecione i odeszło. To cudowna wolność: pamiętać, że mogłam tam być nie rozpadając się więcej.

3. Janel

Gdybym rozmawiała z inną nastolatką w takiej sytuacji jak moja, powiedziałabym: „Wytrzymaj. To trudne, ale z czasem jest lepiej. Może to teraz nie wygląda w ten sposób, ale tak jest. To proces, który musisz przejść.”

Janel Robinson ma dziewiętnaście lat; mieszka z matką, ojczymem i czternastoletnim bratem. Dorabia sprzedając gazety z ogłoszeniami i kończy pierwszy rok w miejscowym college'u. Studiuje informatykę, ale myśli o przyszłości w zawodzie terapeutki pomagającej ofiarom wykorzystania seksualnego.

Byłam molestowana przez dwóch dziadków. Za pierwszym razem zaczęło się to w wieku dwóch lat i trwało do sześciu. Dowiedziano się o tym tylko dlatego, że miałam ciągle zapalenie pęcherza. Lekarze wykryli rany na moim sromie. W ten sposób się wydało.

Pamiętam, jak byłam przesłuchiwana z użyciem anatomicznych lalek, ale nie wiedziałam, o co chodziło. Matka prowadziła mnie przez jakiś czas na terapię, ale nie lubiłam tego. Był tam wielki, ciemny korytarz, przez który musiałyśmy przechodzić i bałam się go, więc po pewnym czasie przestała chodzić tam ze mną.

Pierwsze molestowanie rodzina zniosła całkiem nieźle. Babcia była w szoku, ale bardzo pomogła w postawieniu dziadka przed sądem. Mówiła: „Musimy to zrobić. To jedyna droga.” Pomogła w tym cała rodzina. Dziadka skazano i poszedł siedzieć.

Kiedy miałam lat dziewięć czy dziesięć, siostrzenica zwierzyła mi się, że od lat molestuje ją inny dziadek. Z początku nie wierzyłam jej; to był dla mnie zbyt duży szok, bo zablokowałam pamięć o moim wczesnym wykorzystywaniu. Ale po pewnym czasie zaczęłam zastanawiać się: „Zaraz! Przecież kiedyś ja także byłam molestowana!”

Ponieważ nie wierzyłam siostrzenicy, poszła ze mną do swojego dziadka i powiedziała: „Pokaż jej, że to prawda.” A on na to: „Fajnie! Zabawimy się troszkę. Zdejmuj z siebie ubranko. Całe.” Stałam drętwa, w szoku.

Moi dziadkowie znali się i rozmawiali ze sobą o ich pedofilskich praktykach. Myślę, że ten drugi doszedł do wniosku, że skoro pierwszy już mi to zrobił, to nic już nie zmieni, jeśli i on mi to zrobi.

Od tego momentu wykorzystywał nas obie razem, przez cały rok. Mówiłam siostrzenicy: „Musimy coś o tym powiedzieć.” W końcu ustaliłyśmy, że powiemy naszym rodzicom w najbliższy weekend. Wróciłam od niego do domu i opowiedziałam, ale ona nie pisnęła nic po powrocie. I tak jednak zrobiła się afera i drugi dziadek poszedł siedzieć. Cała tamta część rodziny powzięła do mnie straszną urazę.

Najtrudniejsze dla mnie było to, że moi rodzice mimo wszystko utrzymywali dobre kontakty z tym dziadkiem i jego rodziną. Zmuszali mnie, abym chodziła z nimi do nich na święta i uroczystości. Wykręcałam się jak mogłam. To było okropne.

Krewni nienawidzili mnie, bo uważali, że to ja wsadziłam dziadka do kryminału. Ktoś z nich posunął się nawet do tezy, że to ja zainicjowałam molestowanie. I dodał: „Od tej pory słuchaj się rodziców i bądź dobrą, skromną dziewczynką.”

To był ostatni raz, kiedy tam poszłam. Odtąd spędzałam święta w domu, samotnie. Tak zaczął się mój proces zdrowienia: od stanięcia okoniem i powiedzenia: „Nigdy nie będę się więcej narażała na podobne szykany.”

Wszyscy chronili tego dziadka. Cała rodzina zamiatała prawdę pod dywan. Broniła go nawet moja siostrzenica. Później, razem z moim bratem, odwiedzała go u niego w domu, gdy wrócił z kryminału. A on zaczął molestować ich oboje. I ponownie trafił za kratki.

Kiedy powtórnie go skazali, moi rodzice doszli wreszcie do wniosku, że dalsze utrzymywanie z nimi relacji „nie jest w porządku.” Obecnie mają z nimi minimum kontaktu.

JAK TO MNIE DOTKNĘŁO

W jakiś czas po drugim okresie wykorzystywania, zaczęłam to odreagowywać w kompulsywnych zachowaniach. Nie wiedziałam dlaczego; nie łączyłam moich zachowań z molestowaniem. Po prostu myślałam, że jestem zepsutą, wykończoną istotą, która zeszła na złą drogę.

Brałam narkotyki, LSD i marihuanę. Masturbowałam się nałogowo i miałam multum partnerów. Praktycznie chodziłam do łóżka z każdym. Nienawidziłam się. Pamiętam jak w piątej klasie poważnie planowałam samobójstwo.

Pierwszą klasę gimnazjum przejechałam na kokainie. Brałam ją, by móc poczuć się lepiej ze sobą. Poza tym uważałam, że jestem gruba i muszę schudnąć. Tak naprawdę, zawsze byłam chuda. Po koce czujesz się wspaniale, na czubku świata. Ale „zejścia” są potworne. Jesteś na strasznym dnie, czujesz się jak ostatnie ściervo. Kiedy miałam trzynaście lat i odstawiłam kokę, próbowałam się zabić.

Między mną i matką były ciągle kłótnie. Głównie o wychodzenie z domu; ja chciałam iść na miasto, a ona mnie nie puszczała. Nosiłam mini, a ona mi mówiła, że wyglądam jak dziwka. Coś znanego klikało wtedy w moim mózgu: „No tak, nawet moja mama uważa, że jestem kurwą. Więc to wszystko moja wina.” Cios jak obuchem. Za którymś razem zamknęłam się z łazienką i podciąłam sobie żyły. Nie wiedziałam, co robię, nim nie zakrwawiłam wszystkiego. Nic nie czułam.

Matka nie wiedziała, co ze mną począć. Zapakowała mnie do łóżka i warowała przy mnie do rana. Po dwóch dniach zawiozła mnie na pogotowie. Zostałam hospitalizowana.

POCZĄTEK ZDROWIENIA

Pobyt w szpitalu działał kojąco. Dotknęłam takiego dna, że przestałam się opierać. To była klinika dla kobiet i nastolatek. Zdecydowana większość pacjentek była w dzieciństwie wykorzystywana seksualnie. Nasze dzielenie się nawzajem tą przeszłością dawało ogromnie leczący skutek. Mogłam nareszcie powiedzieć: „Oto moja historia. To i to stało się moim udziałem.” Dla mnie był to punkt zwrotny. Poznałam, że nie jestem jedna. Zaczęłam dostrzegać mnóstwo innych moich problemów i to, jak wiązały się z molestowaniem przez dziadków.

Ten szpital to była niezwykła uczelnia. To cudowne, móc tak wiele o sobie się dowiedzieć. Wciąż czułam zamęt, byłam introwertyczna i niezbyt wylewna, ale przynajmniej miałam jakiś wgląd w siebie i mogłam z nim pracować.

Po miesiącu skończyła mi się polisa ubezpieczeniowa. Potem mój psychiatra wyjechał na urlop, a ten, który go zastąpił, powiedział mi: „Ciebie już tutaj nie ma.” Wypisano mnie. Kiedy wrócił mój lekarz, dopytywał się: „Gdzie Janel?” Nie byłam przewidziana do wypisu, a mimo to wywalili mnie. Trauma.

W domu, zapadłam w ciężką depresję. Nie jadłam ani nie spałam. Nie funkcjonowałam w ogóle. Mama powiedziała: „Nie ma pojęcia, jak się z tym uporać” – i umieściła mnie w domu zbiorczym. „Tam sobie z tobą poradzą” – dodała.

Na początku przechodziłyśmy sześciotygodniowy okres próbny, taką wstępną diagnozę. Pomyślałam: „Półtora miecha. To tylko połowa wakacji. Dam radę.” Po sześciu tygodniach powiedziałam: „Dobra, mam, jestem gotowa do domu.” „Nie, nie jesteś” – odparła. „My nie jesteśmy gotowi poradzić sobie z tobą.” „Leję na ciebie, mamusiu” – rzuciłam i zostałam w domu zbiorczym.

Trzy czy cztery razy ustalałyśmy datę mojego powrotu, termin mijał, i nic. Siedziałam. Matka raz powtarzała, że ja nie jestem gotowa, innym razem, że ona i oni. Dziś widzę, że naprawdę nie wyrabiała. Nie wyobrażała sobie, co zrobi ze mną, jak będę miała gorszy dzień i myśli samobójcze. Nie winię jej – dziś, ale wtedy miałam piekielny żal. To mnie dobijało. Musiałam oddzielić się od niej. Powiedziałam: „Jestem odrębną osobą. Należę do siebie i nie muszę być z nią taka związana.”

Byłam w domu zbiorczym przez rok. Dwa razy w tygodniu były tam mityngi dla ofiar nadużyć. Mieliśmy do dyspozycji psychologów, terapeutów i pracowników socjalnych. Czas był dokładnie wypełniony i myślę, że to miało sens. Z dzisiejszej perspektywy jestem za to bardzo wdzięczna.

Po roku wreszcie wróciłam do domu. Początkowo rodzice chcieli organizować mi wszystko, cały mój czas. W efekcie przez pierwsze miesiące przeładowywali mnie zajęciami. Strasznie użerał się o to. O byle co mama straszyla mnie powrotem do domu zbiorczego. Ale potem wszystko zaczęło się jakoś układać. „To twój teren. To twoje.” – mówiła. Dotarliśmy się. Nadal z nimi mieszkam i teraz jest wspaniale.

KONFRONTACJA Z DZIADKAMI

Będąc jeszcze w szpitalu uznałam, że chcę konfrontacji z pierwszym dziadkiem. Od drugiego do szóstego roku mojego życia napastował mnie regularnie, ale ja pamiętałam tylko trzy incydenty. Rzecz jasna, musiałam wiele faktów wyprzeć, bo przez ten czas mieszkaliśmy razem, a on mi to robił być może nawet codziennie. Ta niepamięć napełniała mnie lękiem.

Okazało się, że ma raka. Chciałam konfrontacji, zanim umrze. Chciałam to domknąć. Dowiedzieć się, co przeżyłam, zamiast wydawać kasę na seanse hipnozy. Skonfrontowałam się z nim. Bałam się porządnie. Rozmowa trwała ponad godzinę. Opowiedział mi dokładnie o wszystkim, co mi robił.² Obwinił mnie przy tym oczywiście i zawstydził: „Przecież było ci przyjemnie. Nie robiłem nic złego. Ty to wszystko naprawdę lubiałaś. Sama wracałaś do mnie i przychodziłaś. Dawałem ci to, co chciałaś.” Powiedziałam: „Dwulotka nie ma pojęcia, co jest dobre, a co złe; dziecko potrzebuje opieki i ochrony dorosłych.” Nic mi na to nie odpowiedział. Kiedy zmarł – było to parę lat temu – cieszyłam się, że zdążyłam doprowadzić do tej rozmowy.

Zaskarżyliśmy też drugiego dziadka. To nie wyszło ode mnie, ale poczułam satysfakcję. Kiedy leżałam w szpitalu, przyszła matka i powiedziała: „Wiesz co się dzieje? Skarżymy dziadka do sądu.” I dodała: „Nawet, jeśli nie uda się go zamknąć na dłużej, przynajmniej stukniemy ich po kieszeni. Wiedziała, że mój szpital kosztuje. Pomyślałam, że warto, bo jeśli przez moje leczenie rodzice mieliby pójść z torbami, to nie byłoby sprawiedliwe. Powinni go pozwać. Powinien zabulić i siedzieć.”

Proces ciągnął się długo. Musiałam przejść procedurę składania zeznań. Trwały ponad trzy godziny. Dziadek miał ze sobą trzech różnych adwokatów, tymczasem ja byłam sama. Nawet mamie nie pozwolono być ze mną na sali. Bałam się, miałam tylko trzynaście lat.

Przesłuchanie było jak cała sprawa w sądzie, z gatunku tych, jakie pokazują w telewizji. Było okropne. Wypytywali o każdy intymny szczegół, starali się zbić każde moje słowo. Wiele z tych szczegółów wymazałam z pamięci, jak dawniejszą traumę, ale pamiętam na przykład, że dopytywali się, czy byłam dziewicą. Nie wiedziałam, na czym to polega, więc dziadek zaczął opisywać mi z detalami proces trwania cnoty – to, co się dzieje, gdy od penetracji pęka błona dziewicza. Przeżyłam wstrząs. Zastanawiałam się, co to ma wspólnego z jego molestowaniem mnie. Sama nie wiem, jak udało mi się spojrzeć mu w oczy i powiedzieć: „Nie twój zasrany interes, wiedzieć to.” On jednak dalej mnie o to pytał, a prawnicy zaczęli się ze sobą kłócić.

Zadawali mi bardzo osobiste pytania i notowali. Ilu miałam w życiu chłopaków, co z nimi robiłam, pytali, w jaki sposób wykorzystywał mnie pierwszy dziadek. Bardziej interesowało ich moje życie osobiste niż molestowanie. Cały czas próbowali umniejszyć jego czyny. Chcieli mnie złapać na kruczki logiczne: „Czy to nieprawda, że on cię napastował? Czy to nieprawda, że robił to nie tylko tobie?” Doprowadzili mnie do rozstroju. Kiedy stamtąd wyszłam, czułam się mała i zawstydzona, jakbym była bardzo złą osobą.

To strasznie, że system prawny w ten sposób traktuje ofiary. Uważam, że takie procedury powinny przechodzić osoby oskarżone o molestowanie, a nie molestowane. Jeśli ofiara mówi: „To i to mi zrobiono” to jakim prawem podważa się jej słowa i ją samą? To podła taktyka adwokatów, by ją przestraszyć i przyszpilić. Uważam, że to powinno być zabronione.

MYŚLĘ, ŻE NASZ SYSTEM JEST CHORY

Nasz system – sądy, policja, prokuratorzy, pracownicy socjalni – skandalicznie prowadzą tego rodzaju sprawy. Mnóstwo dzieci jest molestowanych, a system im na to: „No dobra, wobec tego, zabieramy cię z twojego domu.” Dlaczego to dziecko musi być zabierane, a nie jego oprawca? Dlaczego system dalej niszczy dziecięce życie? Kiedy byłam z domu zbiorczego, poznałam osobiście dwie, nie, trzy wykorzystane dziewczynki, które z tego powodu były już w ponad dziesięciu rodzinach zastępczych, w dwóch czy trzech domach zbiorczych, w izbach dziecka, i prosto na ulicy. Przerzucano je to tu to tam, jakby za karę. Jakby to one były winne. Nie uwierzę, że takie przerzucanie dzieci jest dla ich dobra.

Gdy byłam w domu zbiorczym, zaprzyjaźniłam się z pewną dziewczyną. Miałyśmy taki sam status, przeszłyśmy wiele podobnych losów, obie byłyśmy wykorzystywane seksualnie. Żadna z nas nigdy nie złamała prawa. Przed opuszczeniem domu zbiorczego wzięto ją na policyjne przesłuchanie. Wróciła z policji i zanim wyszła, popełniła samobójstwo.

To był dla mnie cios. Była dla mnie najbliższą osobą. Płynęłyśmy dokładnie tą samą łódką. Ona odeszła ze świata, ja na nim zostałam. Przyszła do domu zbiorczego, aby mieć terapię i móc się ustabilizować. Jednak system prawny jej zaszkodził. Nie przeszła przez sito. Jak wiele innych dzieci.

² To doświadczenie Janel jest czymś wyjątkowym. Olbrzymia większość napastników seksualnych zaprzecza swoim czynom i nie jest wiarygodnym źródłem informacji.

GDZIE JESTEM DZISIAJ

Gdy zdałam sobie sprawę, jak wiele moich problemów wynika z wykorzystania, uznałam, że muszę sobie z nimi poradzić. Miałam wielką determinację. Nikt ani nic nie mogłoby mnie powstrzymać.

Nadal zdrowieję. Nie jestem już w tak intensywnej terapii jak przedtem, ale wykorzystanie wciąż mnie dotyka. Nadal mam problem z zaufaniem do ludzi i do własnych ocen.

Przez pewien czas miałam problemy z moją seksualnością, choć przestałam być seksualnie kompulsywna. Nieraz, gdy patrzyłam w oczy mojemu chłopakowi, widziałam nagle twarz dziadka. Potworność. Mówiłam mu o tym wszystkim i razem pracowaliśmy nad tym. Zajęło to nam dużo czasu, ale wykazał się wielką cierpliwością. Wspaniale słuchał. Chodził ze mną na terapię. Razem czytaliśmy książki na te tematy. Za każdym razem, gdy wracało mi jakieś wspomnienie czy retrospekcja, był przy mnie. Słuchał mnie i koł. Dziś mamy wspaniałe życie seksualne, bliskość i związek.

Jestem dumna z siebie, że doszłam do takiego etapu. I idę dalej. Powtarzam sobie: „Hej, dziewczyno, przetrwałaś to i wciąż żyjesz. Jesteś tu i jesteś prawdziwa.”

Przechodzenie przez to, co przeszłam, umocniło mnie. Przekształciłam ból wykorzystania w wiedzę i narzędzia, którą mogę zastosować do problemów przede mną. Jestem dumna z tego.

Kiedy to się działo, nie umiałam tego nawet nazwać. A kiedy poznałam słowa zdolne to nazwać, zapomniałam to. Została mi tylko nienawiść do ojca. Przez długi czas sądziłam, że ludzie po prostu rodzą się z nienawiścią do ojców.

Soledad³ jest dwudziestoosmioletnią Chicano (Latynoską z getta), która w dzieciństwie doznała od ojca ogromnie drastycznych nadżyć. Od jedenastu lat mieszka w Sonomie, w Kalifornii. Obecnie pracuje jako szkolny terapeuta w gimnazjum. Píše o sobie tak:

„W tym wywiadzie wiele mówię o moich biologicznych rodzicach (co wynika z moich uczuć zdrady i pogwałcenia z ich strony), a prawie nie wspominam o Ciotkach i Wuju, którzy byli dla mnie całkiem jak rodzice, w najprawdziwszym sensie tego słowa. Jestem pewna, że bez nich moje ostatecznie przetrwanie nie miałoby miejsca – że bez nich zostałabym załuczona albo uduszona na śmierć. To im zawdzięczam moje życie i dla nich będę dalej walczyć o jego zachowanie.

Czytałam kiedyś, że możemy dać swoim dzieciom dwie rzeczy. Jedna to poczucie korzeni, druga to skrzydła. Dziś znam moje korzenie, moją historię, Teraz jestem gotowa wlecieć ku słońcu.”

Dla Soledad spisywanie wywiadu było szczególnie trudne, ponieważ byłyśmy dwoma białymi kobietami, które odbierały jej latynoską historię. W przypadku osób kolorowych jest to dość powszechna trudność, gdyż biała Ameryka karmi się stereotypem, że nadużycia zdarzają się tylko wśród „innych” grup etnicznych, tych kolorowych. Stąd, aby nie wzmacniać już istniejących uprzedzeń rasowych, wiele kolorowych ofiar czuje dodatkowy opór przed ujawnianiem prawdy o swoim wykorzystaniu. Wiele z nich pochodzi też z kultur o silnym tabu na ujawnianie „prywatnych” spraw i doświadczeń. Przelamywanie się przez te bariery zasługuje na szacunek i jest znakiem odwagi.

Bycie Latynoską ma dla mnie szczególną cenę. Jest jednak w tej kulturze część, której nienawidzę: nakaz milczenia. Choć nasz język jest taki piękny, nie mamy słów na nazwanie tego. Nasza historia przekazywana jest ustnie z pokolenia na pokolenie, jednak na temat kazirodztwa panuje w łańskich rodzinach totalna cisza.

W moim domu nie było absolutnie żadnych rozmów o seksie. O tym wszystkim rozprawiano na ulicy. Jak więc do kobiety, z którą nie dało się porozmawiać o nawet głupiej pierwszej miesiączce, mogłabyś iść z tym, że regularnie gwałcił cię jej mąż?

Myślę, że ten rodzaj milczenia jest powszechny i prawdziwy – zwłaszcza dla nas, gdyż ludzie z mojej grupy etnicznej czują się w tym społeczeństwie szczególnie bezradni. Z lęku przed władzą i siłą spoza rodziny, muszą trzymać się razem, by chronić się przed systemem i ludźmi sprawującymi kontrolę z zewnątrz. Jaki mamy inny wybór? Musimy wszystko trzymać wewnątrz. Przyznanie się do jakiegokolwiek problemu z miejsca rzuca cień na całą naszą kulturę.

I dlatego wciąż jest mi trudno głośno o tym mówić. Nie chciałabym, żeby ktokolwiek użył tego przeciw kolorowym; i tak już dość jest uprzedzeń wobec Latynosów. Ogół jest przecież skłonny bardziej ufać białym niż ludziom innych ras. Tak działo się ze mną i czuję, że muszę przełamać to milczenie.

OJCIEC BYŁ JAK WULKAN

Wychowywałam się w licznej rodzinie, w Los Angeles, w najściślejszym getcie. Jestem najstarsza z trojga dzieci. Tata pracował dorywczo w różnych fabrykach, mama – w sklepikach ze słodyczami, zanim nie została inwalidką. Mało powiedziane, że żyliśmy w nędzy; my *byliśmy* nędzą.

Przez lata byłam bita przez oboje rodziców, przynajmniej raz dziennie. Nienawidziłam tego, ale bite były wszystkie dzieci naokoło, więc u nas było tak, jak gdzie indziej. Jak lała nas matka, to przynajmniej mieliśmy poczucie, że mimo to nas kocha. I mniej to bolało.

Ojciec był jak wulkan. Nigdy nie wiedziałas, kiedy wystrzeli. Jak wybuchał, to nic go nie mogło zatrzymać. Nosił do pracy takie buty ze stalowymi noskami i kopał nas nimi wszędzie, także w głowę. Mogą cię aresztować, gdybyś psa skopała w taki sposób, ale on był nietykalny.

Kiedy tak ustawicznie cię katuja, jak ojciec mnie, trudno powiedzieć, co gorsze – to, czy wykorzystywanie seksualne?

Ojciec molestował nie tylko mnie, molestował wszystkie moje kuzynki i dziewczynki z okolicy. Naliczyłam dwadzieścia cztery te, o których wiem, że je wykorzystał. U wielu innych podejrzewam to samo. A ludzie przedziwnie ufali mu, jeśli chodzi o dzieci i powierzali mu je. Był świetny w psycho- i scojo-manipulacjach i doskonale wiedział, jak czują i myślą dzieci. Wprawia mnie w osłupienie to, jak wiele dzieci jest w stanie omotać jeden napastnik.

Z tego co wiem, byłam wykorzystywana od momentu urodzenia, od powrotu ze szpitala do domu. Od krewnych wiem, że on nigdy nie sypiał z matką; od mojego niemowlęstwa spał w łóżku ze mną. Z początku było mnóstwo obmacywania. Umiał być przy tym „delikatny” w potocznym sensie, ale ja, wiedząc jak łatwo może mnie zabić, rozumiałam to jako ukradkowe przymilanie się i nakaz tajemnicy. Gdy czujesz, jak łatwo taki facet może cię zabić, nie piśniesz słówka. Zamrażałam się więc i pocieszałam myślą, że „to się zaraz skończy.” Ale było coraz gorzej i gorzej.

Kulminacja nastąpiła, gdy miałam około ośmiu lat. Wtedy pierwszy raz mnie zgwałcił. Od tej chwili stało się to regularną praktyką, przynajmniej trzy razy w tygodniu. Działo się to w przeróżnych miejscach. Mieszkaliśmy w bardzo ciasnych lokalach, gdzie nie było prywatności. Mówił mi więc, że musimy wyjść po mleko czy pojechać autem na wycieczkę. Uwielbiał wozić dziewczynki. Większość z tego, co nam robił, odbywało się w samochodzie, najczęściej po ciemku, a ponieważ większości nie mogłam widzieć, zostawałam z lukami w pamięci.

Większość gwałtów odbywała się od tyłu. W trakcie, mówił do mnie po hiszpańsku, strasząc, że mi poderżnie gardło lub wytnie język. Dlatego łatwiej mi opowiadać wam o tym po angielsku; ten język pozwala mi zachować większy emocjonalny dystans do mojej traumy. Gdybym miała opisywać to wam po hiszpańsku, szłochałabym.

Seksualne nadużycia na mnie skończyły się, gdy miałam trzynaście lat. Wyszkoliła mnie ulica z całą jej życiową mądrością, więc ojciec zaczął się mnie bać. Wiedział, że jestem gotowa na śmierć i będę walczyć do grobowej deski.

ŻYŁAM NA ULICACH

Byłam strasznie autodestrukcyjna jeśli chodzi o narkotyki i bójki. Zaczęłam ćpać mając dziewięć lat. Zaczęłam puszczać się z każdym. Musiałam być wtedy naćpana. Biorąc prochy, nigdy nie pytałam, co to za cholerne świństwo. Nie obchodziło mnie to, bo nie obchodziło mnie moje życie. Dociągnęłam w ten sposób do szesnastki.

Bójki uliczne były dla nas codziennością. W miarę jak rośliśmy, nasze zabawki stawały się coraz groźniejsze. Nosiłam przy sobie „kosę.” Wdawałam się w walki z ludźmi także uzbrojonymi w noże, a niekiedy i w pistolety. Byli naćpani tak samo jak ja. Nigdy nie wiedziałam, czy wyjdę żywa. Myślę, że żyłam w tak, jak się czułam i było dla mnie w porządku zginąć w taki sposób.

Pomiędzy tym, co przechodziłam w domu i tym, jak odreagowywałam to w walkach i życiu ulicznym, miałam myśli, że jedyną wolnością dla mnie byłoby pójść do więzienia. Dopiero wtedy byłabym naprawdę „wolna.”

Zawsze radziłam sobie żyjąc z godziny na godzinę. Przez długi czas ani przez moment nie chciało mi się żyć. Mając pięć lat myślałam sobie: „Może nie dożyję dziesięciu.” Miałam nadzieję, że to mi się uda. A jak przekroczyłam dziesięć, myślałam: „Trudno, w takim razie piętnastka to maks. Najwyżej tyle mam zamiar.”

Jaki miałam inny wybór? Wychowałam się w nędzy. Nie miałam pojęcia, że na zewnątrz istnieją inne światy. Wciąż mam trudność z przyjęciem całej tej koncepcji, że mamy wpływ na własny los. Życie było jakie było i jedynym wyjściem poza nie było znalezienie swojej śmierci, zniszczenie się lub odmóżdzenie do stanu warzywa. Nigdy mi nie przyszło do głowy, że jest inne wyjście.

Nie miałam za wiele szacunku dla siebie. Z pojęciem szacunku dla siebie i poczucia własnej godności zetknęłam się dopiero w college’u. U Chicanos mylone jest to z nadymaniem się, a kiedy się nadymasz, to zapominasz, kim jesteś i skąd się wywodzisz. Po prostu wcale się nad sobą nie zastanawiałam.

ŻYCIE JEST CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ MYŚLAŁAM

Udało mi się zmyć ze sceny narkotyków i walk ulicznych, ponieważ spotkałam nauczycielkę, która się mną zainteresowała. Do szkoły chadzałam w kratkę i byłam właściwie analfabetką. Ale ta kobieta naprawdę się o mnie troszczyła. Uważała, że mam umysł całkiem w porządku. Martwiła się o mnie i chciała zrozumieć, dlaczego byłam taka, jaka byłam. Zaufałam jej. Nic jej nie wspominałam o wykorzystaniu, mówiłam tylko ogólnie, że sytuacja w domu jest nie najlepsza, ale sądzę, że ona wiedziała to, co wolałam przemilczeć.

Zaczęła ze mną rozmawiać, poświęcać czas i być ze mną. Było dla niej ważne, że przeżyłam, że nie zabiłam się. To jej robiło różnicę. Nigdy wcześniej nie było przy mnie nikogo, kto w ten sposób poświęcałby mi czas.

Nauczenie się czytać pomogło mi zobaczyć, że życie jest czymś więcej niż myślałam. Że to, co znałam dotąd, wcale nie jest życiem. To był początek mojego zdrowienia. Pierwszy raz doszło do mnie, że może mogę się obejść bez puszczenia się z każdym. Że może mogę się nauczyć czegoś z jakiegoś pisma lub książki i zaczerpnąć sił. Znaleźć dla siebie jakieś opcje.

Miałam szczęście. Stałam się na program Upward Bound, który pomógł mi dostać się do college’u. Tam przeżyłam kulturowy szok. Nigdy wcześniej nie obracałam się wśród tylu białych. Mój analfabetyzm pozwalał mi zaledwie na czytanie menu w kafejce. Okazało się, że nie znam nie tylko nazw, ale i większości z tych potraw; nigdy nie słyszałam o oberżynach z parmezanem. Ale parlałam do przodu i wyciągałam z tego naukę.

LEDWIE TRZYMAŁAM SIĘ PRZY ŻYCIU

Chociaż udawało mi się chodzić do szkoły i utrzymać pracę, wiedziałam, że mam w sobie masę rzeczy do zrobienia. Przez długi czas stać mnie było po powrocie do domu tylko na położenie się do łóżka. Czasem włączałam telewizor, czasem nie. Posiłek składał się z butelki coca-coli. Jak chciałam wystawny obiad, to dodawałam lody. Żyłam tak, że nie odsłaniałam firanek, nie odbierałam telefonów. Jak ktoś pukał do drzwi, nawet nie wstawałam spojrzeć przez wizjer. Nie obchodziło mnie, kto przyszedł. Sama ledwie trzymałam się przy życiu.

Ponieważ nie pozwalałam nikomu, by się o mnie troszczył, kołam się jedzeniem. Bardzo przytyłam i piłam dużo alkoholu. Szczególnie pamiętam ten raz, gdy nie miałam zamiaru się urznąć, a to zrobiłam. Piłam tequila, kieliszek za kieliszkiem. Osuszyłam pół butelki i poszłam po następną. Zatrulałam się tak, że chyba bym zmarła, gdyby moja przyjaciółka nie znalazła mnie w porę na podłodze.

Nigdy naprawdę nie czułam, żeby ktokolwiek mnie kochał, więc czułam się jak sierota. Byłam samowystarczalna. Musiałam, bo inaczej byłby koniec ze mną. Chroniło mnie to przed odczuwaniem tęsknoty za kimkolwiek, kto by się o mnie troszczył. Sama to robiłam i o to mi chodziło. Jak inni potrzebują opieki, niosę ją pierwsza, ale sama nikogo nie dopuszczam. To trudne, zwłaszcza gdy jestem chora lub pomyślę o starości.

NIE BYŁAM WARIATKĄ TYLKO POTRZEBOWAŁAM POMOCY

Wyzwalaczem dla tego wszystkiego była rozmowa z jedną z moich kuzynek, którą także molestował mój ojciec. Ponad półtora roku temu zadzwoniła do mnie z pytaniem: „Czy wiedziałas o tym, że twój tata wykorzystywał seksualnie moje siostry?”

Odpowiedziałam jej: „Wiesz, nigdy wcześniej nie myślałam o nim w ten sposób. Ale to mnie jakoś wcale nie zaskakuje.” Odwiedziłam ją, by ustalić, co się naprawdę zdarzyło. Przeglądałyśmy o tym cały wieczór, noc i cały następny dzień. To było cholernie bolesne, ale czułam, że udowadniam moją rację, że stoję mocno za sobą. Nie byłam wariatką, tylko potrzebowałam pomocy. Zobaczyłam powody, dlaczego tak zawzięcie niszczyłam samą siebie i tak zawzięcie go nienawidziłam. Moja nienawiść była uprawniona.

Świadomość, że to zdarzyło się także wszystkim moim kuzynkom, strasznie mnie umocniła. To smutne, że poczułam się silniejsza w ten sposób. Ale gdyby to dotknęło tylko mnie, pewnie nadal bym zaprzeczała. Jeśli ci mówią wiele razy, że jesteś wariatką, to w końcu zaczynasz w to naprawdę wierzyć.

Od rozmowy z kuzynką nie mogłam przestać myśleć o tym, co ten skurwiel mi zrobił. Wpadałam w obsesję na ten temat. Zaczęłam wszystko rozumieć i wiązać to z późniejszymi skutkami. Zaczęłam budzić się rano z poczuciem własnej mocy. Wcześniej, aby czuć się mocna, musiałam puszczać się z klientami i nosić przy sobie nóż. Teraz nagle odnalazłam wiarę w siebie.

Ale jednocześnie wpadłam w ciężką depresję, skutek odstawienia kompulsywnych zachowań. Było to jeszcze jedną rzeczą, z którą musiałam sobie poradzić. Czułam się, jakbym przechodziła śmierć za życia. Potrzebna mi była pomoc, więc poszłam do latynoskiej terapeutki, którą znałam, i wywaliłam jej: „Boże, odkryłam u siebie to, i to, i to. Gadałam z kuzynką i przypomniałam sobie wszystko.” Powiedziała, że to działo się dwadzieścia lat temu, ale teraz mój ojciec nie ma dostępu do innych dzieci. Jeszcze nie skończyłam mówić, jak wykreśliła numer do Agencji Ochrony Dzieci.

To jest dziś moja ostateczna obawa. Po pierwsze, dopiero się dowiadywałam, jak to wszystko działa. Po drugie, ojciec straszliwie się bał funkcjonariuszy i władzy, więc jakby zobaczył służbowy wóz parkujący pod jego domem, to chyba umarłby ze strachu. Niespecjalnie chciałam, aby dalej żył, lecz jakoś wołałam, by zginął nie z rąk systemu.

Tak więc terapeutka chwyciła słuchawkę i zaczęła meldować: „Wiecie, mam tu taką a taką sytuację...” A ja zaczęłam na nią wrzeszczeć: „Co ty do diabła wyprawiasz?! Przecież głowę daję, że przy nim nie ma teraz dzieci...”

Odparła, że musi pogadać z superwizorem i ciągnęła rozmowę. Pytała się, w jaki sposób ma złożyć doniesienie. A ja robiłam pod siebie ze strachu: „Przestań, daj mi odetchnąć! Co ty do kurwy nędzy robisz?!” Wiedziałam jednak, że muszą dokładnie sprawdzić, czy rzeczywiście nie ma nowego zagrożenia.

Ostatecznie stwierdzono, że to, z czym przyszedłam, działo się dwadzieścia lat temu, i że obecnie nie przebywają w tym domu żadne dzieci, a oni są przeładowani meldunkami o bieżących nadużyciach, więc nie będą zajmować się czymś, co ostatecznie już nie ma miejsca.

Mój strach zmniejszył się, ale wciąż potrzebowałam pomocy. Nie radziłam sobie z uczuciami, jakie mi napływały. Miałam jasny obraz osoby, jaka mogła mi pomóc. Musiała być Latynoską. Musiała być lesbijką. Musiała spełniać wiele innych warunków. Szukałam wiele miesięcy i nie mogłam znaleźć nikogo takiego w rozsądnej odległości. Ale nie chciałam spuścić z tonu.

Byłam wybredna, jak nigdy w życiu. Ale już nie mogłam dłużej tak ciągnąć. Miałam taki wzorec, że zawsze żyłam zamknięta, by nie dać się zranić i wszystko dusiłam w sobie. Musiałam więc w końcu powiedzieć sobie, ile z mojej wybredności wynika z obron, oporu i niechęci do pracy nad wykorzystaniem. Zeszłam na ziemię uznając, że wystarczy mi osoba, która doznała w dzieciństwie, i przepracowała, własne seksualne nadużycia. No i rzecz jasna, nie mogła być homofobką ani rasistką. Dzięki temu ruszyłam naprzód z terapią.

Ostatecznie powierzyłam się osobie heteroseksualnej, białej, z klasy średniej, ale ona jest super. Okazała się niesłuchanie dobra. Złego słowa nie mogę o niej powiedzieć. Choć nadal wołałabym inną, to na teraz ona się świetnie sprawdza.

UCZĘ SIĘ NA NOWO BYĆ MAŁĄ DZIEWCZYNKĄ

Myślę, że aby móc być zdrowym dorosłym, musimy być jednocześnie małym dzieckiem. A ja nie byłam nim nigdy. Zawsze próbowałam być dorosła. I jako dorosła próbuję wejść w moje dzieciństwo i przepracować je. Uczynić wszystko na odwrót.

Uczę się na nowo być małą dziewczynką. Muszę odnaleźć w sobie tę miękkość, którą utraciłam, lub z którą nigdy nie umiałam sobie poradzić. Muszę dać płakać moim dziecięcym łzom. Muszę odczuć i przeżyć wszystko, czego zaznałam.

To jest bardzo bolesne. Z początku, jedyny sposób relacji z tą małą we mnie polegał na rysowaniu. Ponieważ o wiele lepiej radziłam sobie z problemami innych, niż z własnymi, dziewczynka na obrazkach wyglądała całkiem inaczej niż ja. Rysując, myślałam o wszystkich potwornych rzeczach, jakie przeżyła, i strasznie mi było jej żal, ale wciąż oddzielałam ją od siebie.

Musiałam dostać się do niej, wejść w jej skórę, i w tym momencie cały ten proces zaczął strasznie boleć. Musiałam niemal wchodzić w regres. Uprzynałam sobie, jak to jest mieć drobne ciało i nosić te małeńkie, dziecięce ubranka.

MUSIAŁAM ZMIEŃIĆ WZORCE SEKSUALNE

Zawsze miałam większą przyjemność sama z sobą niż kimś, ale mimo to już w wieku dwunastu, trzynastu lat miałam partnerów. Nigdy nie czułam, że mam prawo komuś odmówić. Powiedzieć: „Nie, ty mnie nie interesujesz; nie chcę mieć z tobą seksu.” Kontakty te nie były jednak związkami. To byli ludzie, którymi wypełniałam mój czas i pustkę wewnętrzną. Nie wiedziałam, że być kochanką to coś znacznie więcej niż ta seksualna część relacji.

Ważna dla mnie zawsze była kontrola nad sferą seksualną i, w trakcie aktu, odłączanie się od doznań. Bycie subtelną i miękką uważałam za bycie słabą. Jeśli jesteś z ulic getta, nie możesz być podatna na zranienie. Nie możesz pozwolić sobie na takie uczucia. Byłam twarda, odległa i zimna. Dziś nie mieści mi się w głowie, jak ktokolwiek mógł chcieć kochać się ze mną z tego okresu.

Mnóstwo razy, kiedy uprawiałam z kimś seks i partner, zbliżając się do orgazmu, był głośny, może jęczał z rozkoszy lub wzdychał, myślałam sobie: „Och skończ już z tym; ale z ciebie mięczak!” Dokładnie to samo myślałam o ojcu, gdy mnie gwałcił.

Zawsze pilnowałam się w czasie aktu, żeby być całkiem cicho. Z nikim prócz siebie nie miewałam orgazmów. Dla mnie orgazm był wyłącznie ciałem reagującym na jakąś stymulację. Nie miał nic wspólnego z uczuciami. To tak, jak uderzasz się młotkiem w kolano i noga ci podskakuje. Tak właśnie czułam się z seksem. Nie miałam trudności z milczeniem. Niektórzy mówią na to „oziębłość” – ja mówię, że to głębokie stłumienie. Pochodzi ono od owej małej, zamrożonej dziewczynki, która była molestowana i gwałcona. Wtedy miałam tylko jedną myśl: „Niech skończy jak najszybciej i spada.”

Najważniejsze jest to, że zobaczyłam, iż moje związki mogą być inne od tych, jakie miałam dawniej. Ciężko pracuję, by to zmienić i móc dopuszczać ludzi do siebie na poziomie emocjonalnym. Byłam z mnóstwem ludzkich ciał, ale nigdy nie z ludzkimi duszami. Dopiero ostatnio poznaję prawdę, że uprawianie z seksu z ludźmi nie oznacza bliskości z nimi.

NIE CHCĘ RANIĆ LUDZI, KTÓRYCH KOCHAM

Kolejna sprawa, która jest dla mnie ciężka, to radzenie sobie z moją złością. Zawsze miałam do niej łatwy dostęp. To było jak pstryknąć palcem. Dzisiaj, ponieważ wiem więcej o tym, dlaczego się złościę, jest już lepiej. Kiedy nie miałam żadnego wglądu w siebie, moja złość była wybuchowa, całkiem jak u mojego ojca.

Ale ja nie chcę ranić ludzi, których kocham. Ja nie chcę ranić nawet tych, których nie znoszę. Ciężko mi było przełamać ten wzorec. Gdy dopadały mnie gwałtowne uczucia, starałam się zatrzymać i powiedzieć sobie: „Tak, jestem wściekła i chciałabym ci dołożyć.” Trudno mi było przyznawać się do tych emocji, jednak to był początek. Nauczyłam się mówić o tych

uczuciach, zamiast je wprowadzać w czyn. To była sprawa obserwacji tego, co robię w życiu, bo przedtem niczego w sobie nie widziałam. Wszystko robiłam impulsywnie i nieświadomie. Teraz staram się dostrzegać, skąd pochodzą te impulsy i zachowania. Nie chcę przekazywać dalej przemocy, jaką zaznałam.

Myślę, że wciąż jest we mnie wiele nagromadzonej wściekłości, ale wyrażam ją w lepiej przystosowany sposób. Na przykład używam głosu, nie pięści, a jak sąsiedzi nas słyszą, mam to gdzieś. Mam też kilka przyjaciółek, z którymi uprawiamy zapasy. Jak kładą mnie na łopatki, przeżywam na nowo dawny koszmar, ale przynajmniej moja złość znajduje bezpieczne ujście. Dopasowałam też wagę. To wszystko bardzo mi pomogło.

CHCĘ KONFRONTACJI Z OJCEM JESZCZE W TYM ROKU

Czasami myślę, że chciałabym skonfrontować się z nim podczas rodzinnego przyjęcia, na oczach jego wszystkich kumpi. Kiedy indziej myślę, że chciałabym go zwabić do parku. Chcę, by dotarło do jego zakutej pały, że stracił kogoś i coś wyjątkowego. Mnóstwo wyjątkowych osób. Stracił nawet szansę bycia ojcem dla mnie i dla mojej siostry, a wujkiem dla wszystkich moich kuzynek. Chcę, aby wiedział, że nie ma żadnych praw do mnie ani jako człowieka, ani jako swojej córki.

Chcę mu też powiedzieć, że dał mi uprawniony powód do nienawiści – że go nie kocham i nigdy nie kochałam. A jeśli on mnie kocha w jakiś pokręcony i chory sposób, może sobie wsadzić to gdzieś. Chcę mu wykrzyknąć, że jest kompletnie chorym facetem, że powinien siedzieć za to, co zrobił. On pewnie myśli, że to nikogo nie zraniło, albo że nie zraniło mocno.

Są ludzie, którzy nie zasługują na szansę. Chciałabym móc zacisnąć dłonie na jego szyi i powiedzieć: „Pamiętasz, jak byłam mała, co mi wtedy robiłeś?” Naprawdę chcę obejść się z nim tak, jak on się ze mną obchodził. Zasługuje na to. Często mam fantazje, że okaleczam go w taki sposób, w jaki on groził, że okaleczy nas, jeśli powiemy. Mam wizję, że biję go i masakruję tak, jak on kiedyś nas. Chciałabym mu obciąć jego małe *huevos*. Mam propozycje od wielu kobiet, że się do mnie przyłączą. Jednak nie zrobię tego, bo dziś szanuję życie bardziej niż on je zawsze niszczył.

WYSZŁAM Z MOJEJ SKORUPY SILNIEJSZA NIŻ KIEDYKOLWIEK

Czuję się lżejsza, jakby spadło ze mnie straszne brzemie. Dosłownie, fizycznie czuję mniejszy nacisk na klatkę piersiową i barki. Tak jakbym zrzuciła worek cementu, jaki ugniatał mnie przez całe życie. Wiem, że wciąż uciskałby mnie i dusił, gdybym dalej uciekała przed bólem. I że dalej niszczyłabym siebie, aż do ostatecznego skutku. Dziś wyszłam z mojej skorupy silniejsza niż kiedykolwiek.

I jeszcze taki drobiazg: nigdy nie miałam w domu roślin. Teraz jest to dla mnie sposób dbania o jeszcze jakieś życie, poza własnym. Daje mi to wielką frajdę. Wychowałam się tam, gdzie raczej nie było za wiele kwiatów, w centrum przekłętego getta.

Pierwsze kwiaty sprawiłam sobie pół roku temu. Teraz mój ganek to istny ogród. Okalają go wielkie purpurowe krzewy. Wszędzie wiszą doniczki z różnokolorowymi kwiatami. Zawsze chciałam, by wokół mnie było żywo i kolorowo. To coś naprawdę latynoskiego. Te wszystkie barwy przypominają mi o moich dobrych ciotkach.

Kwiaty dają mi prawdziwy powód do życia. Z początku się bałam odpowiedzialności za nie, ale dziś wiem, że mogę się nimi dobrze opiekować. Są zdrowe i dbam, by nie miały insektów. Całe życie byłam strasznie ostra i bezwzględna, więc teraz zadziwia mnie to, że mogę opiekować się czymś tak delikatnym. Choć skazano mnie na zmarnienie i śmierć, żyję i pielęgnuję życie.

5. Evie

Spójrz lękowi prosto w oczy, a umrze z pewnością.

Evie Malcolm ma trzydzieści osiem lat. Mieszka w Bostonie i pracuje jako sekretarka. Od trzynastu lat dzieli życie ze swoją partnerką, Faith. Przez ostatnie osiem lat zdrowieje z agorafobii, pochodzącej z jej wczesnych doświadczeń bycia molestowaną przez obcych ludzi w Nowym Jorku.

Evie mówi: „Słyszając moją historię, ludzie wzruszają ramionami: 'Och, to zdarza się każdemu, kto dorasta w Nowym Jorku. To żaden problem.' Problem jednak jest. Jest tak częsty, że ludzie już całkiem zobojętnieli i pogodzili się z nim. Kiedyś, w ósmej klasie, nauczycielka spytała dziewczętą, czy kiedykolwiek zdarzyło im się być molestowaną na ulicy, i wszystkie bez wyjątku podniosły rękę. Ale czy powiedziano nam coś o tym, jak sobie radzić w takich sytuacjach? Czy ktokolwiek mówił nam, że możemy krzyczeć, kopać, wołać policję lub choćby powiedzieć draniowi: 'przestań'? Nie, nikt się tym nie zajął. Zjawisko to było ogólnie akceptowane i było zwyczajową normą. Przekaz, jaki odebrałyśmy, brzmiał: 'Masz ulec. Nic nie można z tym zrobić.'

Ta bierna rezygnacja nie czyni jednak molestowania mniej szkodliwym dla dzieci. Nie stało się ono dla nich w ten sposób znośniejsze. Ludzie mówią: 'To część wielkomiejskiego życia,' tak jakby napastowanie seksualne nie było złem poprzez fakt, że dotyka niemal wszystkich. Tymczasem to, że zdarza się ono wszystkim, pogarsza sytuację, a nie polepsza.”

Wychowywałam się na przedmieściach Nowego Jorku. Moja matka była sekretarką, która wspięła się do pozycji asystentki na szczeblu zarządzania. Ojciec robił różne interesy. Oboje wychowali się w biedzie, kończąc zaledwie gimnazjum, ale później z wysiłkiem uzupełniali edukację. Dlatego inteligencja i dyplomy były w moim domu wysoko cenione. Choć w istocie należeliśmy do klasy robotniczej, wybiliśmy się dzięki determinacji.

Moja rodzina była strasznie staromodna. Byłam chorobliwie chroniona. Nauczono mnie być miłą dla wszystkich, posłuszną i mieć szacunek dla władzy. Nadużycia seksualne, jakie mnie spotkały, miały miejsce w czasie, gdy nie dodawano dziewczynkom odwagi, by ujawniały, broniły się i były silne.

Zaczęło się, gdy miałam dziesięć lat. Prowadziłam mojego braciszka na sobotnie przedstawienie dla dzieci. Na sali usiadł obok mnie mężczyzna, zarzucił mi na łono swój płaszcz i zaczął mnie obmacywać. Powiedziałam do braciszka: „Musimy się zamienić.” Zaczął narzekać i płakać, ale w końcu zamieniliśmy się na miejsca. Jak tylko usiedliśmy z powrotem, znów poczułam, że ktoś mnie obmacuje. Nie wiedziałam, czy to ten sam facet, czy inny, z drugiej strony, ale wstaliśmy ponownie. Widownia była pełna i nie mogliśmy znaleźć innego wolnego miejsca, więc braciszek uderzył w głośny płacz. Bileterka kazała nam wrócić na poprzednie krzesła lub wyjść z sali. Wyszliśmy.

Braciszek płakał i krzyczał przez całą drogę powrotną. Powiedziałam mu: „Ja nie umiem ci tego wyjaśnić, ale w domu mama i tata ci powiedzą.” Po powrocie od razu opowiedziałam rodzicom. Matka odwróciła się ode mnie ze wstrętem. Ojciec zaś zaczął intelektualizować całe zajście. Nic z tym nie zrobili, nic też nie wyjaśnili mojemu bratu. Nie powiedzieli mi, że miałam prawo wyjść i że dobrze zrobiłam wychodząc. Nie zabrali nas nazajutrz na inny seans. Zobaczyłam za to ich bezsilność wobec napastników. Pojęłam, że nie mogę liczyć na ich pomoc. Gdzieś w środku uległam i poddałam się.

Wkrótce po tym zajściu zdałam do szkoły publicznej dla szczególnie uzdolnionych dzieci. Naukę w niej zaczynałam od siódmej klasy, w wieku jedenastu lat.

Mieszkałam w Brooklynie, a moja nowa szkoła była na Manhattanie, więc aby się tam dostać, musiałam robić metrem trzy kursy z dwoma przesiadkami. W metrze dokonała się reszta nadużyć na mnie. Zaczęły się już od drugiego dnia, podczas godzin szczytu. Wsiadłam do pociągu i zajęłam miejsce naprzeciw jakiegoś pocziwego starca. Gapił się na mnie bez przerwy. Nagle zdałam sobie sprawę, że obnażył się przede mną i zaczął się onanizować. Pomyślałam, że musi być zбочony i chory psychicznie i ogarnęło mnie przerażenie, że może mnie zabić. W moim pojęciu, tylko ktoś obłąkany mógł robić coś takiego.

Tego rodzaju incydenty, a nieraz i o wiele gorsze, spotykały mnie przez sześć lat. Napastnicy obmacywali mnie w tłoku, ocierali się genitaliami, usiłowali dokonać penetracji i przesiadali się za mną z wagonu do wagonu. Choć byłam bardzo wysoka jak na mój wiek, ponad metr osiemdziesiąt, wyglądałam bardzo dziecinnie – bez makijażu, zwyczajna, w dziecięcych ciuchach. Byłam łatwym celem.

Niemal każdego dnia spotykał mnie jakiś incydent, czasem po kilka. To było nieuchronne. Gdy dojdzie do tego już parę razy, kolejne nie mają większego znaczenia, bo czy cię to znowu spotyka, czy nie, na zawsze już jesteś wrzucona w sytuację narażenia. Ponieważ stale się boisz i stale o tym rozmyślasz, więc w twojej psychice odbywa się to stale. Musiałam jeździć pociągami metra przez sześć lat, po pięć dni w tygodniu.

Niektóre z tych incydentów odcisnęły się w moim mózgu szczególnie piętnem. Nazywam to byciem gwałconą na stojąco w tłumie. Mimo, że nie dochodziło do ostatecznej penetracji, były to jaskrawe gwałty. Napastnicy nieraz byli potwornie blisko. Kiedyś pewien z nich stał tuż tuż i onanizował się z pustym wzrokiem utkwionym w moje oczy. Trzymał penis kompletnie wyjęty ze spodni i uśmiechał się, a wolną ręką chwycił mnie pod ramię i przyciągnął do siebie tak, jak się chodzi z kochanką po ulicy. I w tym momencie pociąg utknął w tunelu. Poczułam się w totalnej pułapce. W myślach błagałam: „Boże, wyrwij mnie stąd!” Całe moje ja skupiło się w głowie, czułam się kompletnie poza ciałem.

Pewnie słyszeliście o sarnach, które jak wpadną nocą w światła samochodu, stają oślepione nimi zamiast uciec i giną pod kołami? Czy to jest wina sarny? Tak właśnie stało się ze mną tego dnia w metrze. Nigdy nie widziałam takich rzeczy, poraziły mnie, i myśląc: „O, Boże! Ratunku!” zamroziłam się. Zmiażdżyło mnie to, jak dwudziestotonowa ciężarówka.

Wątpię, żeby to mógł być stale ten sam facet. W metrze Nowego Jorku są miliony takich typów. Większość z nich świetnie ubrana, z dyplomatkami, pochodząca z dobrych dzielnic. Nigdy nie zaatakował mnie Czarny, Kolorowy czy Latynos. Nie byli to też obdarci włóczędzy. Wszyscy byli tak zwanymi porządnymi ludźmi, którzy w drodze do pracy lub z pracy korzystali z okazji. Działali bez skrępowań: „O, tam jest dziewczynka; zbliż się, sięgnij, chwyć ją i pomacaj.” Tak łatwo jest wykorzystać dziecko.

Przechodziłam nieopisany horror. Nigdy nikomu nie mówiłam. Wiedziałam, że mówienie rodzicom nie ma sensu. W dodatku matka mogłaby jeszcze zabrać mnie z tej szkoły, a ja bardzo, bardzo chciałam ją ukończyć. Miałam pełne prawo tam uczęszczać. Kocham to małe dziecko we mnie, które się nie poddało, które nie pozwoliło, by ci skurwiele je powstrzymali.

PANIKA ATAKOWAŁA MNIE Z CAŁĄ SIŁĄ

Po maturze, w wieku siedemnastu lat, z ulgą wyjechałam z Nowego Jorku i nie pokazywałam się w tym mieście przez pięć lat. Po powrocie, gdy zaczęłam znów jeździć metrem, zaczęłam mieć ataki potwornego lęku. Schodziłam na peron i czekałam na pociąg, a gdy drzwi wagonów się otwierały, panika atakowała mnie z całą siłą, ze wszystkimi symptomami. Czułam się tak, jakbym za chwilę miała umrzeć. Jest to ten rodzaj emocjonalnego terroru, jakiego możesz doświadczać przy porwaniu, kiedy mają cię zaraz zabić. Nie wiem, jakimi słowami przekazać wystarczająco dobitnie, że to chyba najgorsze z możliwych uczuć. Każdą częścią ciała odbierasz zagrożenie, adrenalina skacze ci niewyobrażalnie, serce wali jak młotem i czujesz się jak szczur w pułapce. Chcesz uciekać. Chcesz krzyczeć. Chcesz się wydostać.

Uciekałam ze stacji. Nie miałam pojęcia, co się ze mną dzieje. Miałam dwadzieścia dwa lata i żadnych wspomnień o tym, co przechodziłam w pociągach metra dojeżdżając w dzieciństwie do szkoły. Wyglądało więc, jakby ta panika brała się z powietrza.

Moje reakcje lękowe nasilały się z biegiem lat. Najpierw przestałam móc jeździć metrem, potem autobusami, potem taksówkami, a w końcu mogłam tylko iść pieszo i tylko do college'u, dziesięć przecznic ode mnie. Mogłam funkcjonować w domu i mogłam funkcjonować na uczelni, ale nie byłam w stanie przejść przez ulicę do kawiarni naprzeciw.

Agorafobia to rodzaj mentalnego raka, ogarnia wszystko. Na moje nieszczęście, ataki paniki zjawiały się choćby nie wiem co, po kilka razy dziennie. Wysysały resztki sił. Niosły chroniczne zmęczenie. Cały czas się trzęsłam i bałam. Nabawiłam się zapalenia pęcherza na tle nerwowym, skurczu okrężnicy i wysokiego nadciśnienia. Żadnej z tych przypadłości nie było w mojej rodzinie. Wykorzystywanie dotknęło niemal każdą sferę mojego życia.

CHODZIŁAM DO WSZYSTKICH MOŻLIWYCH TERAPEUTÓW

Chodziłam do wszystkich możliwych terapeutek i żadna nie zorientowała się, co mi jest. Żadna nawet nie nazwała tego agorafobią. One po prostu nie mówiły nic. Mogłam flaki z siebie wypruwać przed nimi, a one milczały jak zakłute. Mój stan wciąż się pogarszał. Meldowałam: „Nie jestem już w stanie jeździć metrem; dojeżdżam na sesje autobusami.” A po roku: „Doktor Horowitz, nie mogę już jeździć nawet autobusami. Co się ze mną dzieje?” Milczały.

Jedna z takich „terapeutek” powiedziała mi kiedyś, że mam osobowość obsesyjno-kompulsywną i że jest na to nowy lek. Za darmo, w ramach eksperymentu – co znaczyło, że nie nikt miał pojęcia, jak on działa. Musiałam podpisać zgodę. Po tym „leku” nie mogłam wyjść nie tylko z domu, ale nawet z łóżka. Przypominałam ogórek z głową kalafiora, taką miałam po nim depresję. Dzwoniłam do Faith, do jej pracy, błagając: „Wróć szybko do domu, znów myślę o żyletkach. Nie chcę się zabić, ale ciągle o tym myślę.”

W końcu, ujrawszy pewną kobietę w programie Toma Snydera, zdiagnozowałam moją przypadłość jako agorafobię. „Mój Boże, to przecież ja!” – Krzyknęłam. Kobieta ta opisywała dokładnie moje doświadczenia. Zadzwoeniłam do studia, by zdobyć telefon jednego z lekarzy dyżurujących przy programie. Wylądowałam w klinice im. Roosvelta, otrzymując pomoc od osób stojących najwyżej w nowojorskiej hierarchii.

NIE BYŁAM Z TYM SAMA

Trzy razy w tygodniu przez dwa i pół roku chodziłam na terapię fobii. Ważna była dla mnie świadomość, że są wokół mnie osoby cierpiące na to samo, co ja – że nie jestem z tym sama. Wszystkie moje najlepsze przyjaciółki były fobiczkami. Wydawałam z nimi biuletyn o tym zaburzeniu.

Uczyli nas tam, że fobia nie przychodzi bez myślenia. Ludzie zwykle mówią: „Robiłam zakupy w hipermarkecie, gdy nagle spadł na mnie ten stan.” Choć zdaje się, że przychodzi znikąd i bez powodu, zawsze jest jakiś bodziec, który to wyzwała – jakiś spust. To twoje własne myśli. To ty wydajesz im rozkaz.

Musisz nauczyć się badać siebie: „Jakie są moje myśli?” Wtedy możesz zatrzymać lęk. Wtedy ciało nie pompuje adrenaliny, gardło się nie zaciska, dłonie się nie pocą, nogi nie drżą i nie chcesz wymiotować.

Miałam szczęście trafić na Sandy, wspaniałą terapeutkę od fobii. Prowadziła terapię kontekstualną. Celem tej terapii jest przestraszenie się – wejście na nowo w lęk w obecności osoby, która pomaga ci go przeżyć, zreinterpretować i poradzić sobie. Szukasz miejsc, w sensie dosłownym, w których się boisz. Jeśli wpadasz w panikę w restauracjach, to chodźcie do restauracji.

Nie próbujesz zgadywać, dlaczego. Potrzebujesz tylko nauczyć się z powrotem funkcjonować. Jeśli nie jesteś w stanie wyjść z domu, terapeutka przyjeżdża do ciebie, bo inaczej nie dojedziesz na sesję, więc jak mogłabyś się leczyć?

Pracowałam z Sandy przez cztery lata. Była ciepła i kompletnie wolna od lęku. Zawdzięczam jej większość mojego życia. Sandy wyciągnęła mnie na nowo z domu. Przyjeżdżała do mnie i wychodziłyśmy razem. Początkowo tylko troszkę, by dojść do najbliższego rogu i wrócić. Potem do restauracji. Spytała mnie, gdzie miałam najgorsze ataki paniki. „W metrze” – odrzekłam. „Właśnie tam powinniśmy zacząć” – zasugerowała.

Kupiłyśmy wejściówki i zjechałyśmy na dół. Z sesji na sesję, małymi kroczkami posuwałyśmy się naprzód. Ćwiczyłyśmy jak ktoś, kto stracił mowę po wylewie i terapeuta uczy go wymawiać pojedyncze słowa. Sandy nauczyła mnie znowu bywać w metrze.

Najpierw siedziałyśmy tylko na ławce, patrząc na pociągi. Na tyle tylko było mnie stać. Poleciała, bym określała swój poziom lęku w skali od zera do dziesięciu. Gdy dochodził do ośmiu czy dziewięciu, drętwiała mi szyja, serce tłukło się jak ptak w klatce i chciałam zwiewać. Potem zaczęłyśmy wsiadać do wagonu i przejeżdżać jeden przystanek. Jeśli chciałam, mogłam wysiąść na pierwszej stacji, ale mogłam też zdecydować, że pojedę jeszcze kawałek. Najważniejsze było, że teraz kontrola należała do mnie.

Kiedy wsiadałam do wagonu i zamykały się drzwi (co było dla mnie momentem szczególnego lęku), Sandy pytała: „O czym myślisz?” – odpowiadałam: „Nie mam żadnych myśli. Cała jestem lękiem.” Ona jednak drążyła dalej: „Co teraz myślisz?” Powtarzała to pytanie do znudzenia, aż w końcu usłyszałam moje myśli. Szeptaly: „Jesteś w potrzasku; umrzesz tutaj.”

Sandy mówiła: „Rozejrzyj się dokoła. W wagonie jadą też inni ludzie. Oni nie są w potrzasku. Ty także. Możesz wyjść na najbliższej stacji, jeśli tylko zechcesz.” Stale przywracała mi kontrolę, pozwalając, bym małymi kroczkami pokonywała ten ogromny problem niemożności funkcjonowania w świecie. Nie czułam się przy niej naciskana ani poganiana – dawała mi przestrzeń i czas. To ja decydowałam, Sandy była jedynie po to, by mi pomagać.

Kiedy po godzinie takiej pracy odważyłam się przejechać metrem kilka stacji, wracałam do domu dumna, jakbym obroniła doktorat. Zapewne zużywałam na moją pracę nie mniej energii, inteligencji i zaangażowania, niż Sandy zużywała w swojej.

DUCHY TAMTYCH MĘŻCZYZN

Po półtora roku pracy z Sandy mogłam już sama wsiadać do metra. Na Dzień Dziękczynienia Faith i ja wybrałyśmy się do moich rodziców na świąteczny obiad. Musieliśmy jechać na Brooklyn identyczną trasą jak ta, którą jako dziewczynka, jeździłam do szkoły. Wsiadłyśmy do pierwszego wagonu, bo strasznie mi zależało, by moja głowa jak najszybciej znalazła się po drugiej stronie tunelu. Faith się dopytywała: „Dasz radę, prawda?” Korzystałam z każdej antyfobijnej techniki, jaką mi wpojono. Czułam, z nieprawdopodobnie potężnym lękiem, że naprawdę to ja prowadzę ten pociąg.

Drzwi otwały się na stacji Brooklyn i wysiadłam na peron. Oparłam się o słup i niespodziewanie wybuchnęłam straszliwym płaczem. Nagle miałam znów jedenaście lat. To nie było zwykłe wspomnienie. To było ponownie przeżywane tamto doświadczenie. Zbiegły się do mnie wszystkie duchy tamtych mężczyzn, którzy mnie napastowali, a ja łkałam i łkałam. Faith mnie trzymała. Było mi wszystko jedno, co pomyślą przechodnie. Półtora roku zdrowienia pochłoneła odbudowa sił, bym mogła sobie wreszcie przypomnieć.

JESTEM DUMNA Z TEGO, CZEGO DOKONAŁAM

Przypomnienie sobie molestowania i połączenie go z agorafobią nie uleczyło mnie nagle, ale pozwoliło zrozumieć, że moje symptomy nie biorą się z powietrza. Myślę, że nikt nie rozwija agorafobii bez powodu. Nie nabawisz się lęku przed gołębiami ot tak, z niczego. Jeśli go masz, to musiało wydarzyć ci się coś złego, co wiąże się z gołębiami. Agorafobia jest tak złożona, że trudno byłoby ustalić dokładnie, gdzie ma swój początek, ale myślę, że bardzo, bardzo często jest nim wykorzystanie seksualne w dzieciństwie.

Fobie są mechanizmami radzenia sobie, i chociaż mnie ograniczały, poczułam się gorzej, gdy odeszły. Kiedy pierwszy raz wsiadłam do autobusu bez żadnych lęków i paniki, było mi paskudnie. Tak, jak kiedy wyłącza się lodówka i nagle zauważasz, że zawsze brzęczała. Poczułam dezorientację i, o dziwo, stratę. Jednak zyski były o wiele większe.

Wszystkie moje symptomy zmniejszyły się, ale nie odeszły całkowicie. Porównuję to do ściszenia radioodbiornika. Kiedy ryczy na cały regulator, nie możesz funkcjonować. Ale jeśli zmniejszysz głośność, to choć wciąż słyszysz, co nadają, możesz przy tym żyć i działać. Są okresy, gdy uczucie paniki jest we mnie bardzo ciche i mogę je całkiem zignorować. Kiedy indziej jest silniejsze, ale wciąż mogę się zmusić do zignorowania go. I są też momenty, gdy mnie kompletnie poraża.

Odbudowuję moje zaufanie bardzo powoli. Jeśli chodzi o szkody wyrządzone w dzieciństwie, to nie wiem, w jakim stopniu można je potem nadrobić. Mam silne przekonanie, że ustępuję i bardzo chcę być uleczona do końca, ale nie spodziewam się nagłego cudu. Jednocześnie nie chcę widzieć tych terapeutek mówiących: „Musisz z tym żyć, a nie grzebać w przeszłości.” Być może z częścią tego będę musiała żyć, ale chcę się wyłamać z moich ograniczeń najbardziej jak się da. Pracuję nad tym ciężko i jestem dumna z tego, czego już dokonałam.

OBRONIŁAM SIĘ I JEST MI Z TYM WSPANIAŁE

Parę lat temu, w czasie Bożego Narodzenia trafił się w Nowym Jorku na ulicy facet, który obnażył się przede mną, moją matką i moją ciotką. Tuż obok nas stał święty Mikołaj z Armii Zbawienia. Matka z ciotką zastanawiały się, gdzie pójdziemy na lunch, a ja się rozglądałam dokoła. Nagle, kątem oka dojrzałam twarz tego gościa i z miejsca wiedziałam, co robił. Miał ów ten sam trochę nieobecny, odległy wzrok, jak ci wszyscy ekshibicjoniści z metra, gdy byli w akcji. Pomyślałam: „Nie do wiary! Ten typ wymachuje fiutem pośród świątecznego tłumu, na oczach świętego Mikołaja, niech go szlag!”

Stał bardzo blisko mnie, a wygląd jego twarzy robił się coraz bardziej natarczywy. Napierał psychicznie, abym spojrzała. Miałam ciężką torbę na ramieniu. Chwyciłam za ramię i walnęłam go z całej siły w łeb. I zaraz zaczęłam okładać go raz po raz, trafiając naprawdę mocno. Zaczął podskakiwać naokoło, próbując jednocześnie bronić się przed moimi ciosami, zapinać rozporek i cofać się w tłum. Krzyczałam na niego i goniłam go, a potem rzuciłam bardzo głośno, publicznie, do matki i ciotki: „Ten typ brandzłował się prosto przed nami! O tu, na oczach świętego Mikołaja!”

Obie kobiety dały mi wielkie wsparcie. Powiedziały: „Potworność! Dobrze, że go pogoniłaś!” Cudowne doświadczenie! Obroniłam się i jest mi z tym wspaniale. Nie czułam wstydu ani upokorzenia jak wtedy, w metrze. Bo tym razem zawalczyłam o siebie i nie zostałam z tym sama.

6. Anna

Pytanie: W jaki sposób kazirodztwo dotknęło resztę twojego życia?

Odpowiedź: „Zaraz! Jaką resztę mojego życia?”

Anna Stevens urodziła się na Tajwanie.⁴ Jako córka dyplomaty wychowywała się na placówkach rozsianych po całym świecie. Z pochodzenia jest pół Brytyjką, pół Irlandką. Ma jednego brata. Jej majętna rodzina robiła z pozoru miłe wrażenie. Matka Anny była alkoholiką i lekomanką – zresztą rozległy alkoholizm występował z obu stron jej rodziny.

Anna mówi: „Wszystko w moim domu podporządkowane było trzymaniu konfliktów pod powierzchnią. Nikt oficjalnie nie przyznawał, że matka była uzależniona i nieobliczalna. Nikt nigdy nie podnosił głosu. Żadne trudności nie były omawiane. Wszystko tonęło we mgle zaprzeczania i tajemnic.”

W wieku trzech lat Anna była molestowana przez nianię. W okresie od dwóch do jedenastu lat wykorzystywała ją seksualnie matka. Regularnie masturbowała dziewczynkę i używała jej ciała do masturbowania siebie. Po osiągnięciu orgazmu wkładała ją do parzącej kąpieli lub biła. Anna nauczyła się wychodzić poza swoje ciało w momentach kazirodczych ataków:

„Patrzyłam na to wszystko z zewnątrz, przez taką żółtą mgłę. Dorastając, wyparłam fakty nadużyć seksualnych, ale darzyłam matkę zajadłą nienawiścią. Sam jej zapach przyprawiał mnie o mdłości. W wieku dojrzewania wymiotowałam od jej dotyku. Na drugim biegunie fizycznej odrzy do niej czaił się pewien rodzaj uczuć seksualnych.”

Obecnie Anna mieszka w Nowym Jorku, zarabiając jako stolarz. Píše wiersze i pracuje nad książką. Ma dwadzieścia sześć lat i od półtora roku zdrowieje z alkoholizmu.

Najgłębsze pęknięcie, jakie spowodowało w mojej duszy kazirodztwo, przebiega na linii: ufać – nie ufać. Lotem błyskawicy zawierałam znajomości wchodziłam w związki, ale gdy bliskość przekraczała pewien poziom, chwyciły mnie ataki astmy tak silne, że zaczynałam się dusić. Z każdej relacji zwiewałam w panice. Ponieważ jednak nieufność była na dłuższą metę nie do zniesienia, wpadałam w przeciwną skrajność – ufania bezgranicznie każdemu. Wrzucało mnie to w wiele niebezpiecznych sytuacji, łącznie z gwałtami. Nie miałam wzorca odróżniania, komu można wierzyć, a komu nie, i jak się chronić. W ogóle nie czytałam sygnałów zagrożenia. Znałam tylko te dwa ekstrema.

Dopiero od ostatnio jestem zdolna przyznać, że zawsze chciałam towarzystwa ludzi. Od wieku czterech lat moim głównym marzeniem było żyć na bezludnej wyspie i być absolutnie samowystarczalną. Moja rdzenna postawa wobec życia płynęła z przekonania, że najszcześliwsza będę w pojedynkę. A jeśli kogoś wspomniałobyś dopuszczałam do siebie, to uprzedzałam go, że to jedynie próba, chwilowy eksperyment.

Ironią było, że z miejsca opowiadałam nowo poznanym ludziom o najbardziej osobistych sprawach. Tworzyłam tym pozór intymności. Do dziś słyszę siebie wyznającą obcym te „naprawdę uczciwe kawałki.” Opowiadałam je tak wiele razy, że spadły do poziomu głuchych instrumentów. Ktoś mógł to brać za dopuszczenie do poufałości, ale ja czułam, że to wszystko kit, złudzenia o przynależności do rodzaju ludzkiego.

Zamiast elementarnego szacunku dla siebie, miałam mieszaninę arogancji z lękiem. Zawsze czułam się brudna, zgniła. Gdzieś głęboko w środku byłam przekonana, że sama napraszałam się o molestowanie. Bo moje ciało reagowało. Byłam pewna, że wszyscy to po mnie widzą.

Szczególnie trudny był dla mnie okres dojrzewania. Zaczęły mi rosnąć piersi i stawałam się taka jak matka. Wierzyłam, że dojrzewanie płciowe jest karą i bezpośrednią konsekwencją tego, co ja z nią robiłam. Czułam się tak, jakby ona, za karę, wyciągała ze mnie teraz te kobiece cechy, wbrew mojej woli, zamieniając mnie w nią. Nienawidziłam najmniejszego fizycznego podobieństwa między nami. Pamiętam, jak w wieku czternastu lat siadałam przed lustrem, w którym odbijała się jej twarz zamiast mojej i miałam ochotę zedrzeć sobie z niej skórę. Z powodu dojrzewającej kobiecości dręczyło mnie poczucie bycia wystawioną i podatną na zranienie. Starłam się jak najlepiej ukryć moją płć pod męskimi ubraniami.

Zawsze miałam kompulsywne zachowania odreagowujące. Nie tylko w seksie. Byłam kleptomanką. Kradłam od wieku jedenastu lat, aż do momentu złapania mnie w sklepie w wieku lat piętnastu. Byłam wtedy kompletnie pijana. Zaraz potem wyleciałam z internatu, bo złapano mnie na lesbijskim romansie z zamężną nauczycielką.

Bez przerwy kłamałam. Nie po to, by uniknąć kłopotów, lecz po to, by zatrzeć różnicę, gdyż czułam się tak bardzo inna i gorsza. Kłamałam, by nawiązywać kontakty z ludźmi. Chodziło mi o ubarwianie wizerunku i dopisywanie zasług, bo moja własna prawda nie była wystarczająco dobra.

A POTEM PRZYSZŁO ROZSZCZEPIANIE SIĘ

Pamiętam, jak w wieku dwunastu lub trzynastu lat siedziałam na stopniu i nagle „wskoczyło” mi to uczucie, a potem głos w głowie mówiący: „O, mój umysł się rozszczepia!” Jeden głos, ten sarkastyczny, fałszywy i wściekły, usadowił się po mojej lewej ręce, w rogu pod sufitem. Siedział tam, podwieszony, i obserwował mnie, wyszydając. On – ten głos – nigdy nic nie czuł, z wyjątkiem może sarkastycznej złości. Drugi głos był chaotycznym, niekontrolowanym krzykiem. W większości wypadków był prewerbalny. Należał do kobiety. Wiedziłam, że ona tam jest. Przychodziła do mnie nocą, w koszmarach i gwałciła mnie. Rano czułam się potwornie winna, zbrukana i zawstydzona. Najpierw zapijałam to w trupa, potem cięłam przeguby żyłkami. Przed osiemnastym rokiem życia miałam dwie próby samobójcze.

Musiałam porzucić rozszczepianie się, bo było kolejnym sposobem odpadania od siebie. Zamroczenie alkoholowe też było takim odpadaniem. Próby samobójcze tak samo. Musiałam to wszystko odstawić. I za każdym razem, gdy postanawiałam nie korzystać więcej z tych ucieczek, zaczynałam nowy cykl wewnętrznego wzrostu.

Wciąż jest dla mnie bardzo trudne nie rozszczepiać się. W tym obszarze dopiero zaczynam zdrowieć. Rozmawiam z różnymi postaciami we mnie i zapisuję to wszystko. Nadaję tym częściom własne głosy. I mogę innym opowiadać, co robię,

czego doświadczam i jak zdrowieję. Rozmawiam z moim chłopakiem, wypowiadam się na mityngach AA i w grupach wsparcia dla DDK. Mówienie i pisanie pomaga mi scalać te różne części siebie.

ZACZĘŁAM PIĆ W WIEKU DWUNASTU LAT

Od kiedy sięgnęłam po alkohol, piłam kompulsywnie. Piłam sama. Choć nie lubiłam alkoholu, miałam pochowane zapasy, na wypadek gdyby zabrakło. W wieku szesnastu lat powiedziano mi, że jestem alkoholiką. Pomyślałam, że to śmieszne; przecież piłam tak samo jak rodzice. W istocie jednak, dużo drastyczniej niż oni. Piłam, aby nie czuć, a gdy nie-czucie stawało się nieznosne, piłam aby cokolwiek czuć. Ciągnęłam tak przez trzynaście lat.

Kontrolowałam picie podobnie jak wszystko inne, jednak na dłuższą metę nie da się kontrolować alkoholizmu. Pod koniec miałam już tak silny przymus, że alkohol stał się dla mnie najważniejszą rzeczą na świecie. Byłam potwornie osamotniona i przestraszona, bo uciekło mi spod kontroli to, co początkowo pomagało mi kontrolować ból. Musiałam zaprzestać.

Zawsze żyłam w przekonaniu, że przed dwudziestym piątym rokiem życia będę już martwa. Zamiast śmierci jednak trafiłam do AA. Z początku było mi okropnie. Zabrano mi całe poczucie wyjątkowości – niezwykłość, która w moim przypadku polegała na byciu nieobliczalną i szaloną. Ale jednocześnie doznałam ulgi. Nie uważam, by lata picia były dla mnie czasem straconym. Częściowo dlatego, że zaczęłam i skończyłam tak wcześnie. Właściwie, jestem wdzięczna za to uzależnienie, ponieważ zaprowadziło mnie do AA, od czego rozpoczął się mój prawdziwy, wewnętrzny wzrost.

PRAWDY, KTÓRYCH JESZCZE NIE ZNAŁAM

Kiedy odstawiłam picie, niemal natychmiast odsłonił mi się jego związek z moim wykorzystaniem. Ukazała się owa czarna dziura we mnie, jaką zamieszkiwałam w różnych momentach dzieciństwa. Z chwilą, gdy wytrzeźwiałam, obsesyjnie zaczął nawiedzać mnie jej obraz. Zaczęłam to malować. Rysowałam mnóstwo obrazów dzieci wciąganych do macicy.

W dzieciństwie miałam powtarzający się regularnie sen. Teraz, gdy już nie piłam, zaczął śnić mi się znowu. Śniłam o szczęśliwej rodzinie, że płyniemy dużą motorówką. Wszyscy mają na sobie jasne i nowe ubrania. A ja chcę krzyczeć, lecz nie mogę wydobyć głosu. Chcę krzyczeć, bo pod wodą jest jakiś potwór, który się wynurza. Tymczasem wszyscy są unieruchomieni swymi sztucznymi uśmiechami na twarzach. Wszyscy wiedzą, że pod wodą jest ten straszny potwór, ale nikt nie reaguje.

Miesiąc później zaczęłam chodzić do terapeutę. Już na trzeciej sesji weszłam w tę czarną dziurę i przypomniałam sobie, jak wykorzystywała mnie niania. Zobaczyłam kogoś, kobietę, wypychającą mi do waginy szczotkę do włosów. W czasie retrospekcji stałam się trzylatką. To było przerażające.

Wiem, że ta retrospekcja jest prawdziwa, bo przypominałam ją sobie w języku niemieckim, jakim posługiwała się niania, będąca Niemką. Ja mówiłam po niemiecku do szóstego roku życia; do tego czasu byłam wybitnie dwujęzyczna, a potem, razem ze zdarzeniami, zapomniałam cały niemiecki. Terapeuta zapytał: „Co niania ci mówi?” A ja odpowiedziałam: „Nie wiem, nie mogę tego przetłumaczyć.”

To był początek. Terapeuta zadał mi pytanie, czy uważam, że w moim domu mogło dochodzić do kazirodztwa. Objął, że wiele ofiar woli myśleć o obcych sprawcach, bo łatwiej jest im wierzyć, że to był ktoś spoza rodziny. Powiedziałam: „Nie.” W myślach kołotało mi, że to na pewno nie był ojciec. Nigdy nie słyszałam, że kazirodczym oprawcą może być także matka. Część mnie wiedziała jednak, że to ona, ale ta wiedza wydawała mi się jak z księżycy. Byłam świetnie wytrenowana w zaprzeczaniu.

Kiedy więc zaczęły napływać mi pierwsze wspomnienia kazirodztwa od matki, miałam wielką trudność, by sobie uwierzyć. Oduczone mnie zaufania do samej siebie. Jednak ponad rok temu miałam już pewność, że byłam masturbowana i gwałcona przez własną matkę i używana przez nią do jej praktyk seksualnych. Narastając, i najczęściej poprzez pisanie, coraz więcej mimowolnych i bezwiednych rzeczy, które zawsze robiłam czy mówiłam, zaczynało nagle układać się na swoim miejscu. *Wiedziałam*, że ta moja historia jest prawdziwa. Gdziekolwiek kierowały się moje poszukiwania, coś we mnie mówiło: „Uh-um. Zgadza się. Tak było.”

Było strasznie wiele rzeczy, o których myślałam, że są kłamstwem i nie mogłam pojąć, dlaczego wciąż je rozgłaszam. Kołotało mi w głowie zaprzeczanie: „Przecież to bujda. Po co to roznosisz? Ośmieszasz się.” Na przykład, zawsze opowiadałam, że nie wiem z kim straciłam dziewictwo. Przecież doskonale pamiętałam pierwszego chłopaka, z którym się bzyknęłam, ale uparcie twierdziłam swoje. Okazało się, że wszystkie absurdy, jakie nawykowo mówiłam, miały realne podłoże. Część mnie zawsze знаła prawdę i mówiła prawdę. Dzisiaj wiem, że wiele tak zwanych kłamstw wcale nie było fantazjami, ale prawdą – rzeczywistością, której jeszcze nie znałam.

NIE MIAŁAM SIĘ GDZIE SCHOWAĆ

Kiedy rozmawiam z ofiarami kazirodztwa ze strony mężczyzn, zawsze czuję ulgę, że skutki są potem takie same. Potrzebuję jednak rozmów z kobietami molestowanymi przez matki, by poznać, jakie są niuanse i różnice. Nie mam do tego zbyt wiele okazji. Składałam to sobie z małych wycinków, z wypowiedzi osób wykorzystywanych przez oboje rodziców.

Nie chciałam, aby matka wiedziała o mnie cokolwiek. Czułam, że gdybym tylko dała jej dostęp do siebie, rozmontowałaby mnie na kawałki i złożyła w kogoś innego. Walczyłam o moje prawo do życia i funkcjonowania jako odrębny człowiek. Trzewia mi mówią, że ona tak mocno sięga włąb mnie, w moje ciało, że nie mam się gdzie schować.

Musiałam pogodzić się z tym, że reagowałam, że podniecał mnie jej dotyk. Bywało, że za wszelką cenę pragnęłam kontaktu z nią – nawet jeśli miałby to być kontakt seksualny. Przez długi czas czułam się jak kolaborantka. Trudno mi było oddzielić moją dziecięcą potrzebę bliskości od przekonań w stylu: „Sama tego chciałam. Uwodziłam ją. Czerpałam rozkosz.” Wciąż na nowo próbowałam ją chronić, biorąc winę i wstyd na siebie. Musiałam pogodzić się z tym, że matka stała się częścią mnie, wrosła we mnie. Ponieważ pogwałciła mnie jeszcze gdy byłam maleńką, całkiem rozpiżdziła moje granice! Dosłownie: rozpiżdziła.

Ponieważ chodzi o matkę, a nie ojca, myślę, że sprawa separacji jest tu jeszcze bardziej istotna. Choć inne ofiary mówią o swej wewnętrznej kolonizacji przez ojców i mężczyzn – o tym, jak były ich księżniczkami, zabawkami czy lalczkami i że nie mogą się domyć z tego brudu – nie słyszałam zbyt wiele o dosłownym *byciu* swoją oprawczynią, o identyfikowaniu się z nią w całości, posiadaniu jej w sobie. A to jest właśnie mój przypadek: utożsamiam się z moją matką tak ściśle, że zbiera mi się na wymioty, ilekroć pomyślę, że mnie rodziła, gdyż przez jej kazirodztwo poród ma dla mnie bardzo seksualne konotacje.

Otwiera to we mnie niewyczerpane źródła autodestrukcji. Czuję moją matkę w gardle. Czuję, że muszę ją wyrzucić, „urodzić” przez gardło, co oznacza „urodzić” moją wściekłość na nią. Jest we mnie potężny krzyk protestu, krzyk nienawiści. Mogłabym krzyczeć i krzyczeć, tłuc z furii bez końca. Włos mi się jeży, jak o tym myślę. Czuję wściekły bunt.

KAZIRODZTWO WROSŁO MI W KAŻDĄ KOMÓRKĘ

Pierwsza faza radzenia sobie z kazirodztwem to głównie szok. Przez długi czas widziałam wykorzystanie we wszystkim i wszystkich. Walczyłam z tym i wołałam: „Dość tego, wystarczy! Czemu do kurwy nędzy nie mogę się pozbierać do kupy i już?!”

W końcu musiałam pogodzić się z faktem, że kazirodztwo wrosło mi w absolutnie każdą komórkę. Musiałam pogodzić się, że stało się częścią mojego życia, a nie czymś, co można poskładać, i gotowe. Zobaczyłam jednocześnie, że to, co mnie spotkało, daje mi siłę, a nie tylko ograniczenia i że bardzo wiele mnie uczy. Dopiero, gdy osiągnęłam tak wysoki poziom świadomości i samoakceptacji, stałam się cierpliwa wobec siebie i mojego procesu.

W drugiej fazie pracowałam nad rozwinięciem wystarczającego zaufania do samej siebie i do innych, aby móc odstawić dawne mechanizmy przetrwania, które już nie działały. Chodziło głównie o pracę nad moim rozszczepianiem się. Chodziło o nie powielanie tych wzorców w moich relacjach i związku. Chodziło o podejmowanie ryzyka bliskości, jakiego wcześniej nie mogłam podjąć. To nie było tylko samo spoglądanie wstecz. Jestem pewna, że faza druga to początek wychodzenia do ludzi, by dzielić się z nimi siłą. Ratuje mnie to przed poczuciem beznadziei.

Na urodziny matki (wiersz)

*Z głowy Zeusa powstała Atena
a ty narodziś się z mojego gardła
nie szkodzi, że boli*

*Narodziś się z mego gardła wśród krzyku, wśród wymiocin,
z pasażu co w surowych strzępach jak zbyt szybkie jedzenie,
jak potrzeba srania,
a mięśnie aż się prężą, by cię wycisnąć boleśnie*

Z głowy Zeusa powstała Atena

*ty – wyjdiesz posoką, smołą, porami skóry, wśród ścian, co siorbią krew
śmierdzącą mi na palcach – tę samą, co na majteczkach, tych białych,
z elastyczną podszewką i wysokim stanem.
Widziałam ją na nich, rano, w jakieś Boże Narodzenie, matko,
twoje palce mnie tam rozkrwawiły*

Z głowy Zeusa powstała Atena

*A ty – dziecko monstrum dziecko – twój zapach w sieni,
w moim pokoiku, na moim łóżeczku, rękach, języku
noc przeciw nocy... łykałam to wszystko... i jak zamknę oczy...*

Z głowy Zeusa powstała Atena

*Boję się krzyczeć, bo jeszcze znów przyjdiesz, i tego się boję,
że jednak nie przyjdiesz, i że twój mokry oddech wilka wykwitnie na mej twarzy
gdzie twoje szare oczy rozprowadzają moje kłamstwa*

Z głowy Zeusa powstała Atena

*a ty, mamó, ty, twe wybałuszone gały i zwieszona głowa,
ten ślinotok, policzek ten, szarozielony twój odór przy moim łóżeczku nocą.
Tak, obmyję cię w moich rzygach, w pawiu dumnym, zroszę łzami
i cisnę cię tłumom, zatkawszy wprzód uszy*

Z głowy Zeusa powstała Atena

ze sklepienia jego czaszki sunącej się tuż obok

*a ja – ja urodziłam się z twego rozplątania, gdzie krew fioletem
brutalna, strup czarny, parch w powietrzu rozdarty
gdy ty, mamó, ty, wpłątana rękoma w moje arterie,
twoje odnóża, twój wór z grudami w mojej piersi, w elastycznej skórze...*

*I mówię: narodziś się. Z mojego gardła się narodziś
nie szkodzi, że boli*

UZDRAWIANIE SFERY SEKSUALNEJ

Moim wzorcem było angażowanie się w paromiesięczne, kompulsywne i obsesyjne relacje. Po tym czasie bliskość osiągała poziom, który stwarzał prawdziwy problem. Wtedy zrywałam, uznawszy najczęściej, że nie odpowiada mi seks i wskakiwałam w następny związek. Nigdy nie przyszło mi do głowy, że kontakty seksualne można negocjować, że można je omawiać i zmieniać. Łóżko albo pasowało od razu, albo do widzenia.

Kiedy wytrzeźwiałam, odkryłam, że nie chcę angażować się w żaden związek. Wystraszyłam się jednak seksualnej frustracji, bez wspomagania się masturbacją. Zawsze miałam poczucie, że moja masturbacja jest czymś paskudnym, więc teraz

pozwalalam sobie na intymny dotyk w ograniczonych dawkach, by po prostu móc czuć te miejsca. Było to dla mnie bardzo trudne, bo zawsze czułam się bezpieczniej, gdy ktoś inny mnie pieścił, niż gdy robiłam to sama. Nie ufałam moim rękóm, bojąc się, że zadadzą mi ból. Dotykałam się delikatnie i zmysłowo, gdy nagle zjawiała się lękowa myśl: „Muszę mieć orgazm teraz. Muszę mieć orgazm teraz!” Zwiększałam obroty, dodając dawne fantazje, które zasadniczo były nudne i wrywały mnie z fizycznej przyjemności, ale otwierały krótką drogę na szczyt. Miałam poczucie, że jeśli szybko nie dojdę do orgazmu, to się poranię. To mi o mnie wiele opowiedziało.

Były pewne praktyki, w które nie chciałam wchodzić, gdyż praktykowałam je ze mną matka. Na pewno nie chciałam niczego, co zahaczało o seks oralny. Nie znosiłam miłego i romantycznego zwyczaju kąpieli po stosunku. I zanim mogłam zacząć to zmieniać, musiałam pogodzić się z ograniczeniami – z tym, że jest w porządku je mieć: „Dobrze. Nie każdy na świecie musi lubić oral, nie każdy musi rozkoszować się w wannie.”

Z kimkolwiek miałabym iść do łóżka, musiałam mieć najpierw jasne granice: „To są rzeczy, jakich nie lubię i koniec, a to są rzeczy, z którymi się dopiero oswajam. Powiem ci, co jest dla mnie w porządku, a co nie. Zapewniam, że będziesz wiedział, jeśli coś mi nie podejdzie, więc się nie martw. A jeśli nieopatrznie się zagalopujesz, to nie znienawidzę cię na wieki.”

Potem musiałam zacząć zwracać uwagę na to, czy naprawdę mam ochotę na daną rzecz. To, że raz coś zrobiłam, nie znaczyło, że innym razem też będę miała na to chęć. Jest przecież mnóstwo praktyk, pozwalających mi zachować pewność, że nie kocham się z matką. Mogę mieć orgazm tylko wtedy, kiedy jestem głośna, bo z nią przecież musiałam być cicho. Cały czas wymawiam imię mojego chłopaka, zwłaszcza, gdy szczytuję, bo to daje mi pewność, że jestem z nim, a nie z nią.

Trudno mi czuć podniecenie, gdy mój partner odczuwa mniejsze. Gdy tylko moje pożądanie wprawia go w kłopot, chcę wczłochać się z powrotem do mojej skorupy. Jestem pewna, że stoi za tym lęk przed byciem stroną molestującą. Nie chodzi o to, że chciałabym go przewrócić i zgwałcić, ale o to, jakby samo w sobie pożądanie go było nadużyciem. Jest dla mnie jasne, skąd się to bierze.

O dziwo, całkiem dobrze akceptuję dziś moją seksualność. Seks sprawia mi radość. Przymus masturbacji zanika. Do wszystkiego w tej dziedzinie doszłam sama. Dlatego czuję się dumna. Moje przeżycia całkiem się zmieniły, są pieszczotliwe i zmysłowe. Orgazmy rozbudowały się. Nie przypominają kichnięcia.

ZDROWIENIA NIE MOŻNA UKOŃCZYĆ

Zdrowienie nie ma końca. Nie można go zamknąć czy domknąć. Włożyłam w nie mnóstwo pracy. Jego początek oznaczały trzy następujące po sobie decyzje: aby się nie zabić, aby wytrzeźwieć z alkoholu i aby zacząć notować wszystko, co się we mnie pojawiało. Potem przyszło zrozumienie, że za każdym razem dostaję tylko tyle, ile mogę unieść. Stąd wzięła początek moja duchowa łączność z Siłą Wyższą – poczucie, że jestem w drodze i jestem dobrze zaopiekowana z góry. Wszystko, co mam robić, to być w tym, i z tym, czego doświadczam w danym momencie.

7. Kyos

- Jak uważasz, co jeszcze masz do zrobienia?
- Ocalić Ziemię. Moją misją jest ocalić Ziemię i wszystko, co żyje.
- No tak, ale czy zostało ci jeszcze coś, co masz zrobić dla własnego uzdrowienia?
- To właśnie jest misja. Nie ma dla mnie zdrowienia jako oddzielnej rzeczy.

Trzydziestoczteroletnia Kyos Featherdancing⁵ jest Indianką urodzoną w Kalifornijskim mieście w San Joaquin Valley. Obecnie mieszka w rejonie zatoki San Francisco. Wykonuje przypadkowe prace jako ogrodnik krajobrazowy czy mistrz kucharski, ale przede wszystkim jest uzdrowicielką.

Jej ojciec pochodzi z plemienia Caddo, matka jest pół krwi Niemką, pół Indianką Choctaw. Kyos wychowała się w biedzie. Jej rodzina zbierała bawełnę. Później jej ojciec został spawaczem i hydraulikiem, trafiając ostatecznie do przemysłu nuklearnego. Kyos mówi, że zaprzedał swą duszę i przestał być Indianinem.

Kyos ma dwóch braci i dwie siostry. Całe jej rodzeństwo też było wykorzystywane seksualnie przez ojca. Najbardziej wspierającą postacią w dzieciństwie była jej babcia. Od niej Kyos nauczyła się praktyki „dawnych mądrości,” które pozwoliły jej przetrwać i zacząć zdrowieć.

MYŚLAŁAM, ŻE TO CZUŁA I PEŁNA MIŁOŚCI RELACJA

Od urodzenia do dziewiątego roku życia uwielbiałam ojca najbardziej na świecie. Nikt nie mógł przy mnie źle o nim mówić. Jego ulubionym procederem było ssanie mojej cipki gdy byłam niemowlęciem. Z wieku trzech lat mam pierwsze wspomnienie o tym, jak wkładał mi swego kutasa do waginy. To było coś wyjątkowego, porozumienie tylko między nami. Wpoił mi, że wszyscy ojcowie tak robią swoim córeczkom. Wierzyłam w to. Stałam się tym. I co gorsza, to mi się podobało.

Rodzice nie pozwalali mi chodzić do domów koleżanek. Jak dziś wiem, powodem był lęk ojca przed tym, że inni dowiedzą się, co mi robi. Ale w wieku dziewięciu lat poszłam przenocować u koleżanki. Gdy przyszła pora, jej rodzice położyli nas do łóżek i wyszli, całując w czoło i mówiąc „dobranoc.” Zaczęłam rozmyślać, co więcej się wydarzy. W końcu trąciłam koleżankę: „Hej, czy twój tatuś nie przychodzi żeby ci go włożyć?”

A ona odparła: „Coś ty! O czym ty mówisz?!” I opowiedziała to swoim rodzicom. Oznajmili mi, że po czymś takim nie możemy być przyjaciółkami. Wtedy pierwszy raz zdałam sobie sprawę z tego, że nie wszyscy mają takiego tatę jak ja.

ROBISZ WSZYSTKO, CO MUSISZ, BY TO PRZETRWAĆ

Stałam się taką kobietą, jakiej chciał mój ojciec. Nosiłam się tak, co on chciał – wyzywająco. Nigdy nie wychodziłam z domu bez makijażu. Zawsze goliłam sobie nogi. Goliłam pachy, brwi i łono. Goliłam się wokół sromu, by moja cipka wyglądała dziecinnie. Ojciec wpajał mi, że kobiety przychodzą na świat po to, aby być dymane przez facetów, więc taka też byłam. Byłam do wzięcia dla wszystkich z naszej całej miejsciny – dla sąsiadów, ludzi z urzędów czy obcych z ulicy. Miałam seksualne ciągi i roje partnerów. Miałam z tego też kasę.

Mój ojciec pierwszy sprzedawał mnie swoim kumplom. Nie mogłam przyprowadzać do domu koleżanek, bo łądowały z nim w łóżku. Zawsze umiał je zmanipulować i zmolestować.

Miedzy dziewiątym a osiemnastym rokiem życia nienawidziłam go. Mdo mi było na widok jego bebechów i w odwecie robiłam mu różne wredne rzeczy. Wszystko, czego sam mnie nauczył, zwracałam teraz przeciw niemu. Wydawałam jego pieniądze. Naciągałam go na kupno samochodów i drogich ciuchów. Jak uzależniłam się od narkotyków, to on musiał mi za nie płacić. W wieku szesnastu lat stałe przypalałam trawę i ćpałam koks. Dostarczałam narkotyki moim belfrom w szkole i dzięki temu zdawałam z klasy do klasy. Inni mnie przepuszczali, aby się mnie pozbyć. Lub bali się, że ich skopię po jajach. Byłam tak wredna i zła, że nikt nie mógł nade mną zapanować.

Nienawidziłam siebie potwornie. Mówiłam sobie: „W porządku, tym dokładnie jesteś: ścierą i zdziurą. Jesteś taka, jak on chce, żebyś była. Upadlasz się, aby przetrwać.” Dla mnie, na tym polegało życie. Dopóki nie jesteś w stanie się wyzwolić, robisz wszystko, co musisz, by przetrwać niewolę.

ODNAJDZIESZ SWOJĄ ŚCIEŻKĘ

W wieku trzynastu lat przeszłam aborcję. Zrobiono mi ją. To było dziecko mojego ojca. On tak to wszystko zakłamał, że wyszłam na kłamczuchę i kurwę. Byłam bezsilna i wściekła.

Zaczęłam chodzić z ciotką do Kościoła Zielonoświątkowego. To było miejsce, gdzie mogłam wykrzyczeć i wyrzeczścić moją złość. Ciotka mi powtarzała: „Oddaj to wszystko Jesusowi.” Robiłam to dosłownie: krzykiem. Jak miałam czternaście czy piętnaście lat, zaczęłam żyć z pewną czarną kobietą. Była moją najlepszą przyjaciółką. Wzięła mnie do siebie i matkowała mi jak nikt dotąd. Zabierała mnie do kościoła, gdzie stało pianino. Improwizowała na nim i dawała mi lekcje śpiewu. Na wstępie powiedziała: „Siostra, ty masz tylko otworzyć dziób i drzeć się na całego.” Od tego momentu darłam się ile wlezie. Ryczałam naprawdę wrednie, wykrzykując Bogu cały mój ból i furję. Soul i gospels stały się dla mnie najlepszą terapią. Nie miałam wtedy innej, niż tylko śpiew, taniec i krzyk w Duchu Świętym.

Ojciec jednak zabronił mi chodzić do kościoła. Siedział po uszy w podejrzanych praktykach duchowych – w czarnej magii w wszelkiego rodzaju czarach. To była jeszcze jedna rzecz, jaką od najwcześniejszych lat zrzucał na mnie. Różne plemiona indiańskie mają swoje czary, ceremonie i magiczne obrzędy, ale on używał magii w najciemniejszy, zakazany sposób. Wcześniej i mnie w to wciągnął, ale zaczęłam wyłamywać się z tych diabelskich praktyk.

Babcia nauczyła mnie dawnych sposobów leczenia. Nauczyła mnie wiele o moim własnym ja, o zdrowieniu, właściwym odżywianiu, o dobrej higienie. Babcia cała żyła dawną indiańską tradycją duchową. Miała swój krzew mocy, miała swoje rytuały. Paliła cedr, paliła szalwiew. Miała własną ścieżkę, ścieżkę serca. Nigdy nie zapomnę jej nauk. Ojciec mi ich zabraniał.

Próbował mnie od niej oddzielić. Ale babcia żyje we mnie, choćby nie wiem czego próbował. Zawsze mi powtarzała: „Kyos, pewnego dnia odkryjesz, że masz swoją drogę i będzie ona inna od ścieżek twojego ojca.” On próbował we mnie zabić to dążenie, ale mu się nie udało.

SPADAŁY NA MNIE TRUDNE I CIĘŻKIE RZECZY

Opuściłam dom na dobre mając osiemnaście lat. Uciekałam i wcześniej, ale za każdym razem zgarniali mnie i odstawiali z powrotem. Od dwunastego roku życia prowadziłam się z włóczęgami i chuliganami, a ojciec mógł wtedy pokazać, że to ja jestem ta zła w rodzinie, a on cały gozdzien szacunku. Tymczasem nie tylko on, ale i jego krewni też robili przekręty w mieście, a on krył ich, mając układy z pewnym sędzią. Szybko się połapałam, że w każdej chwili może mnie zamknąć na długo.

Uciekałam w osiemnaste urodziny. Miesiąc wcześniej miałam ukończyć gimnazjum i iść do liceum ekonomicznego. Jako Indianie, rząd opłacałby mi wszystko. Jednak wtedy mój bliski przyjaciel popełnił samobójstwo po powrocie z Wietnamu i nie poradziłam sobie z tym. Związałam w tym, co miałam na sobie i z jedną zmianą nocną. Rozprowadziwszy trochę „towaru,” ruszyłam stopem do Chicago. Przez pierwsze dwa tygodnie nocowałam w całodobowej pralni.

Następne moje lata to włóczęgostwo. Przystałam do gangu. Wpadłam w ciężkie ćpanie. Nie myłam się i nie prałam, miesiącami w jednych dzinsach. Stale pod wpływem alkoholu, stale w bijatykach, walkach gangów – bandytyzm na całego.

Kiedy odeszłam z gangu, dostałam się do pewnej grupy chrześcijańskiej, która prowadziła program dla heroinistów. Wylądowałam na ośrodku dziennym. Chrzęścianie to najlepszy sposób wyjścia z ciężkich sytuacji. Nauczyłam się wykorzystywać ich dla własnego dobra. Domyślałam się i doprałam, siedząc u nich przez pewien czas. Wysłali mnie do Boulder w Kolorado, abym głosiła Słowo Boże na ulicach. Mieszkałam z trzema innymi niezamężnymi chrześcijankami. Zakochałam się w jednej z nich i wykryli ten romans. Poczułam się winna i wróciłam do narkotyków. Wywalili mnie ze swojego ośrodka.

CHCIAŁAM MIŁOŚCI KOBIET

Przeniosłam się do Denver do pewnego przytułku. Zaczęłam spotykać lesbijki zajmujące się różnymi formami leczenia. Na tamten moment byłam alkoholiczką i narkomanką. Byłam po prostu chora. Czułam, że umieram. Nie chciałam już być chrześcijanką, ale też nie miałam pojęcia, w jaką stronę iść.

Spotkałam więc te kobiety i ruszyłyśmy do Michigan na ich festiwal muzyczny. Nigdy w życiu nie widziałam tylu osób zajmujących się leczeniem. Dowiedziałam się, że homoseksualizm właściwie nie dotyczy seksu, lecz uzdrawiania zranień. Stałam się świadoma tego, kim byłam. Pierwszy raz mogłam z moją orientacją poczuć się prawdziwą kobietą, co nie było możliwe u chrześcijan. Zobaczyłam jasno, dlaczego ojciec tak strasznie mnie niszczył. Nie udało mu się, przetrwałam.

SERCE CI NIGDY NIE SKŁAMIE

Zaczęłam zdrowieć na poziomie głębszym niż jakkolwiek znany mi wcześniej. Przeszłam na zdrową żywność. Rozciągałam się i ćwiczyłam jogę. Biegałam i jeździłam na rowerze górskim. Zeszłam z psychiatrycznych narkotyków. Rzuciłam palenie. Nie brałam koki ani żadnego innego koksu. Nie uwodziłam i nie puszczałam się. Przez pewien czas jeszcze używałam alkoholu, ale rzuciłam i to. Miałam niesamowite wsparcie i to był świetny okres. Byłam pod wrażeniem zmian, jakie czyniłam.

Wtedy też spotkałam moją mentorkę. Wprowadziła mnie w tajniki terapii grupowej, nauczyła technik pierwotnego krzyku Janova i wzajemnego prowadzenia terapeutycznego w grupach. Dodałam te narzędzia do wszystkiego, co poznałam wcześniej dzięki mojej babci i naturze ziemi.

Moja mentorka nauczyła mnie, że muszę najpierw zbudować prawdziwą, głęboką więź z samą sobą, zanim zacznę próbować pozytywnej więzi z kimkolwiek innym. Weszłam więc w długi okres celibatu, na prawie dziewięć lat. Wybrałam celibat, gdyż nie miałam pojęcia, w jaki sposób chcę być dotykana i pieszczona i czy w ogóle chcę dotyku.

Gdy byłam młodsza, ciągnęłam wchodząc w relacje, polegające tylko na dymaniu. Nie miałam pojęcia, ani nie obchodziło mnie, kogo ciupciam czy kto ciupcia mnie. Przez całe życie miałam ten niewybredny wzorzec, że muszę rznąć się, by czuć się kochana. Strasznie ciężko było mi to przełamać.

Mnóstwo czasu spędzałam ucząc się dawać miłość sobie samej, przytulać się w kochający, kojący sposób. Odyskiwałam zmysłowość zamiast seksu i stymulacji. Mnóstwo czasu dla cielesnych, przyjemnych doznań, jak gorące kąpiele i poty, ciepłe legowiska i mądre sposoby przygarniania.

Nadszedł dla mnie czas na własną, osobistą terapię. Przez pewien czas mieszkałam w górach, przez pewien czas wynajmowałam pokój w mieście. Grałam na bębnach, śpiewałam raga i psalmy, pisałam. Wiele pracowałam ze swoją złością. Chodząc po lasach, krzycząc, szlochając, wrzeszcząc i okładając kijami drzewa, wyrzucałam to wszystko na wiatr. Czyniłam różne rytuały, by zmieniać się na lepsze i pozwalać się leczyć matce ziemi. Otwierałam się na słońce, by wypalało ze mnie trucizny po kazirodstwie i dawnym życiu. Oczyszczałam się przez posty, kiedy tylko piłam wodę mineralną.

Miałam mnóstwo pomysłów na uzdrawianie siebie i musiałam do tego być w celibacie. Ten czas był dla mnie ogromnie ważny. Nauczyłam się więzi nie tylko z samą sobą, ale i z naturą, którą tak bardzo kocham. Kiedy szukam samotności, to szukam jej wśród przyrody ziemi. Z niej czerpię energię i ważne odpowiedzi.

Mam wszystko, czego mi trzeba, by zdrowieć. Tego nauczyła mnie babcia. To ona nauczyła mnie ufać własnej intuicji i iść ścieżką serca. Przez całe życie siedł ze mną obraz babcinej, ciemnej i pomarszczonej ręki wyciągniętej ku mnie z krzaku czarnej jagody. To ona mnie chroniła. I chroni do tej pory. Mówiła: „Ufaj swojemu sercu. Ono ci nigdy nie skłamie.”

To był jeden z powodów, dlaczego tak trudno mi było znaleźć terapię. Nie wierzę, by terapeuci mogli mi dać odpowiedź. Mam wszystko, czego mi trzeba, by zdrowieć, gdyż nikt inny nie zna moich doświadczeń tak dobrze, jak ja. Sama się odmieniłam i nikt nie mógł tego dokonać.

NIE MUSZĘ PRZEBACZAĆ TEMU SKURWIELOWI

Wielu ludzi uważa, że przebaczenie jest ostateczną oznaką uleczenia. Dla mnie to niebezpieczna bzdura. Ten facet nie zasługuje na moje przebaczenie. To JA zasługuję na nie. Wszystko więc, czego mi trzeba, to być z moją złością, bólem i uczuciami dokładnie w tym miejscu, gdzie aktualnie jestem. Jeśli przebaczenie swojemu oprawcy uważasz za cel, to wciąż stoisz po jego stronie, wierzysz jego kłamstwom i jesteś pod jego kontrolą. Tego właśnie dotyczy chrześcijaństwo: trzymania cię pod kontrolą.

Jeśli chodzi o wyzwolenie się z kazirodstwa, to wyzwoliłam się mówiąc ojcu: „Wypierdalać! Nie chcę się więcej widzieć i nie pozwolę, abyś dalej mną rządził i rozwalał mi życie.” Napisałam taki tekst i wysłałam mu go:

Dla tatusia.

*Tatusia, jakim nigdy nie byłeś.
Tatusiu, dlaczego? Czemu nie przekazałeś mi wiedzy plemiennej?
Pokazałeś tylko, jak tępy, ograniczony i zboczony jesteś,
jak bardzo wplątany w kręte drogi Białych.
Wiedz, że to Matka Ziemia trzyma mnie przy życiu.
Ty wybrałeś śmierć i jesteś trupem. Czyżbyś nie wiedział?
Myślałeś, że nigdy nie odkryję? Myślałeś, że zniszczysz moje moce?
A one silniejsze niż twoje białe kłamstwa, jakich tak długo słuchałam
i byłam im posłuszna...
Nigdy nie byłam narodzonym dzieckiem.
Nie byłam przez ciebie chciana, tylko dymana, od początku.
Nie mówiłam wiele, choć wiele widziałam, wiele się nauczyłam.
Dzika, lecz uległa, nie miałam dzieciństwa.
Wiedziałam za to, jak grać, udawać.
Matka zawsze mówiła:
„Tatus ma potrzeby, ja im nie mogę sprostać wszystkim, ale ty możesz.
Bądź grzeczną małą dziewczynką, on tak wiele przeszedł.
To w końcu dla twojego dobra.”
Głupia błada twarz: matka – bezsilna kurwa.
Dostaje, co chce, pozwalając srać na siebie.
I czuje się w ten sposób coś watra, bo jest taką dobrą żoną.
I, w jej pojęciu, tatuś ją kocha.
Ale zaraz, co z tym tabunem innych kobiet w jego życiu?
Och, to tylko jego przyjaciółki, bezradne istoty. On się nad nimi lituje.
Otacza opieką. To przecież w większości wdowy.
A co powiesz o mnie?
O moich siostrach i wszystkich naszych koleżankach, dzieciach, które też przeleciał, zgwałcił.
Z wielkiej miłości, to jasne, zajmował się każdą kobietą potrzebą.
O wielmożny, pierdolony ojciec, największy dymaczu świata, supermanie!
No, zbawże Indian, przeleć każdego wodza w plemieniu.
Ty nigdy nie masz dość. Więc rznij, aż ci odpadnie.
Co, dostałeś tam raka, mówisz? Och, jak mi miło.
Tatusiu, masz już orgazm, powiedz, skończyłeś?
Jestem zmęczona, zostaw mnie samą.*

*W złości i furii. I w nienawiści do ciebie.
Kyos*

Nie muszę się na nim mścić, gdyż to, w jaki sposób uprawiał magię, zwróciło się przeciw niemu. Odszedł od matki ziemi i od tego, kim jest, więc teraz umiera. Ma raka. Usunęli mu pól żołądka, a przedtem genitalia. To od nich się wszystko zaczęło. I na nich się dla niego kończy.

ODDAJĘ TO WIATROWI

Nieraz zastanawiam się, kiedy ta praca dobiegnie końca. Ale nie sądzę, by kiedyś dobiegła. Dziś retrospekcje nie porażają mnie już tak, jak na początku. Wtedy płakałam i płakałam, bez końca. Czułam się tak, jakby wszystko się we mnie zawaliło. Dziś mam się inaczej. Pewne tematy mam już wypłakane. Puściłam je, oddając wiatrowi. Pozwalam, aby duch wichru je leczył.

Fascynuje mnie moje obecne życie. Fascynuje mnie zdrowienie i to, co nadejdzie, gdyż będzie to ostateczna wolność, jakiej zawsze chciałam – przebudzenie i uzdrowienie mojego duchowego życia. Wiem dziś, że mogę stać się prawdziwą uzdrowicielką, a moje przeżycia nie dołączają mnie już. Jeśli się przebijają, mam teraz nad nimi kontrolę – mogę powiedzieć im, żeby dały mi spokój, a mogę też poświęcić im czas. Wybór należy do mnie. Kazirodstwo nie zakłóca już mojego duchowego kroku.

8. Lorraine

- Czy miałaś w zdrowieniu okresy, gdy nie wierzyłaś, że warto dalej żyć?
- Och, tak! Średnio raz w tygodniu.

Lorraine Williams⁶ jest Murzynką-albinoską, przez co jest niesłychanie wrażliwa na słońce. Jest niewidoma i studiuje socjologię na dużym uniwersytecie we Wschodniej części Stanów Zjednoczonych. Jest drugim w kolejności dzieckiem i ma czworo rodzeństwa, a jej rodzina, z wyższych klas społecznych, jest bardzo religijna – kilka osób z niej to pastrowie i misjonarki.

Głównym oprawcą Lorraine jest jej dziadek ze strony matki, ale była też wcześniej wykorzystywana przez starszego brata i przez kuzyna. Kazirodstwo ze strony dziadka zaczęło się, gdy miała czternaście lat i trwało do wieku osiemnastu, kiedy odeszła z domu.

O wykorzystaniu w wieku czternastu lat Lorraine mówi: „To, że miałam czternaście czy piętnaście lat, niczego nie zmienia; pod względem mocy sprawczej miałam najwyżej trzy.” W wieku piętnastu lat wskutek kazirodstwa zaszła w ciążę z dziadkiem i rodzina zorganizowała potajemną aborcję. Wszyscy zaprzeczali ojcostwu dziadka.

Podczas konfrontacji z dziadkiem, jaką Lorraine podjęła na forum rodziny, z rozmów z krewnymi dowiedziała się, że ten sam dziadek wykorzystał także jej matkę, siostrę i kuzynkę.

Miałam dwadzieścia lat, gdy w sposób czynny zaczęłam radzić sobie z kazirodstwem. Przez pierwszy rok wykonałam masę pracy poznawczej i przełamującej mity, by móc wyjść z zaprzeczania i stwierdzić: „Tak, jestem ofiarą kazirodstwa.” Przedtem nie istniało dla mnie nawet to słowo. Ale mimo to cały czas w głębi wiedziałam: „Tak, to ci się stało, Lorraine.” Z chwilą, gdy przyznałam się do tego, wszystko zaczęło wypływać na powierzchnię. Zalewały mnie odzyskiwane wspomnienia. Życie stało się dla mnie jedną wielką terapią. Nie umiałam skupić się na niczym innym. Zdawało mi się, że postradałam zmysły. Po pół roku zdałam sobie sprawę, że jednak przeżyję. Nadal nie chciałam się jeszcze w tym grzebać, ale wiedziałam już, że muszę.

KONFRONTACJA Z DZIADKIEM

Po drugim pół roku zdrowienia skonfrontowałam dziadka z tym, co mi zrobił. Nie planowałam tego, po prostu jadąc odwiedzić matkę, zabrałam ze sobą moją przyjaciółkę. Ze stacji odebrał na mój brat, któremu nagle zachciało się podjechać po drodze do dziadka, by „wziąć parę rzeczy.”

Kiedy to usłyszałam, alarm wrzucił mnie w stan gotowości. Przyjaciółka też aż podskoczyła: „Nie pozwolę, by ten skurwielić cię dotknął!” Kiedy go zobaczyłam, odrzuciło mnie ze wstrętem. Dziadek uruchomił wszystkie swoje chwyt, by wpędzić mnie w poczucie winy za to, że go przestałam odwiedzać. Przez pewien czas stałam cicho, słuchając. Nagle, wyskoczyłam z krzykiem: „A ty, myślisz, że kim ty jesteś?! Jakim prawem ośmielasz się mnie obwiniać?! Po tym jak sam mnie zraniłeś, jak wykorzystywałeś mnie seksualnie, zgwałciłeś?! Nie widzisz, jakie to chore? Myślisz pewnie, że nie zrobiłeś nic złego?”

Roześmiał mi się w twarz. Odparł, że istotnie nie zrobił nic złego, bo miał, jak to nazwał, „prawo do edukacji swoich dziewczynek.” Myśl, że miałby umrzeć w przeświadczeniu o swojej niewinności, doprowadziła mnie do szału. On wcale niczemu nie zaprzeczył! On nazwał to „uprawnioną seksualną edukacją dziewczynek!”

NAJTRUDNIEJSZA BYŁA KONFRONTACJA Z MATKĄ

Wysłałam matce list. W dniu, kiedy powinna go otrzymać, dostawałam białej gorączki. Byłam tak zdenerwowana, że dwa razy wysiadałam w zły autobus. Pisałam jej w liście bez ogródek, że dziadek molestował mnie przez lata, ponieważ ona nic z tym nie robiła. Pisałam, że jestem obecnie na terapii, aby się z tego pozbić. List był bardzo szczegółowy, wymieniałam w nim wiele okoliczności. Pisałam jej, że będzie idiotką, jeśli mi nie uwierzy. Bo, do cholery, dlaczego teraz wycieram psychiatryczne gabinety, jeśli nic mi się wtedy nie stało? Pisałam, że ona jest za to po części odpowiedzialna.

W rodzinie byłam zawsze dobrą dziewczynką – tą, która nigdy nie sprawia kłopotów. Dobre dziewczynki tak się nie zachowują. Więc teraz byłam przerażona. Kiedy jako nastolatka ujawniłam moje wykorzystanie przez dziadka, matka zaprzeczyła faktom. Była jego córką więc nie miałam pojęcia, jak zareaguje teraz. Pamiętając jej poprzednią reakcję, ze strachu wyłączyłam telefon.

Kiedy w końcu znów włączyłam aparat, zadzwoniła od razu, o szóstej rano. Jeszcze zanim podniosłam słuchawkę, wiedziałam, że to ona. Zaczęłam pierwsza: „Tak, mam?”

Myślę, że list naprawdę do niej trafił. Moja siostra ujawniła kazirodstwo równoległe ze mną, matka dostała więc ten komunikat od obu z nas na raz. Zareagowała współczuciem. Uwierzyła mi. Nie złościła się, choć właśnie na taką reakcję byłam przygotowana, a nie na współczucie. Powiedziała, że strasznie żałuje, że nie uwierzyła wtedy. A potem wyznała mi, że i ją dziadek molestował. Była na niego wściekła, gotowa nawet go zabić. Pamiętam jak jej powiedziałam: „Nie warto, mam. Jeśli o nas idzie, to on już jest martwy.”

Od tej pory była moim dobrym sprzymierzeńcem w konfrontacjach z rodziną. Razem wykonałyśmy mnóstwo pracy, aby się rzeczywiście poznać.

NIE MILCZAŁAM

Babcia, żona dziadka, nie uwierzyła w nic, o czym mówiłam, twierdząc, że mam nadaktywną wyobraźnię. A nawet jeśli coś się kiedyś zdarzyło, powinnam mieć to już dawno za sobą. Siostra, też ofiara dziadka, milczy o swoim wykorzystaniu na forum rodziny. Nie widuje go wprawdzie ani nie widują go jej dzieci, ale też nie mówi. Brat, który mnie molestował jak byłam młodsza, obwinia mnie o to i staje po stronie dziadka. Uważa, że nic złego mi się nie stało.

Pojechałam na ostatnie Święto Dziękczynienia do Pensylwanii, odwiedzić matkę. Co roku moja rodzina robi sobie wtedy tygodniowy zjazd. Różni jej członkowie mają różne zainteresowania twórcze. Jedni tańczą, inni śpiewają, jeszcze inni grają na jakimś instrumencie. Jako pisarka, miałam przywieźć i odczytać mój tekst.

Mam bardzo liczną rodzinę, trzydzieści osób. Wtedy tylko dwie spośród tego grona wiedziały o kazirodztwie – ja z bratem. Dwadzieścia osiem osób nie miało o niczym pojęcia, w tym matka i dwie inne córki dziadka.

Myslałam, że zabieram na zjazd tylko „bezpieczne” teksty, ale na miejscu zorientowałam się, że i one są bardzo odważne. Jeden dotyczył kazirodztwa. Wahałam się, czy powinnam go przeczytać. Nie miałam pewności aż do momentu, gdy dotarłam na miejsce. Kiedy wyciągnęłam go z teczek, uprzytomniłam sobie, że przecież brałam go w konkretnym celu: odczytania go. Rzekałam sobie: „Tak, wszyscy ci ludzie muszą dowiedzieć się, że on nie jest tym aniołem, któremu domalowują skrzydła.

Zapowiedziałam swój występ: „Nie mam nic takiego, co mogłoby wstępem, może to jedynie, że jeszcze zanim skończę czytać, będziecie wiedzieli, dlaczego to napisałam.” Opadł mnie strach. Trzęsłam się w środku i pociłam, a w głowie skrzeczał mi głos: „Nie możesz tego zrobić!” Ale na zewnątrz trzymałam fason. Zaczęłam:

LISTOPAD, Lorraine Williams

Był listopad, miesiąc, gdy zawsze wyjeżdżała babcia. Jak co roku wzięła sobie tydzień wolnego od rodziny, by polecieć do Memphis, na doroczny zlot jej Kościoła Misyjnego. Do mnie należała wtedy opieka nad domem, który dzieliła z mężem, moim dziadkiem: porządkowanie, gotowanie, utrzymywanie czystości. Na codzień, ich dwoje trzymało stery i chroniło domostwo przed „emocjonalnie zaburzonymi ludźmi.”

Z jesieni, gdy miałam siedemnaście lat, pamiętam szczególnie silny opór przed zostaniem w domu – topniałam, miałam napady gniewu i miotalam się, by znaleźć jakieś wyjście. Starałam się przekonać matkę, że to ona powinna na ten czas przyjechać i zostać w domu, przecież to w końcu byli jej rodzice. Pamiętając poprzednie lata, za nic nie chciałam zostawać z dziadkiem. Bez wsparcia i pokonana, poddałam się. Opracowałam sobie plan awaryjny, że wezmę na ten czas młodszego brata, wtedy ośmioletniego, by spał w moim pokoju. Dla niego była to okazja dłużej oglądać telewizję, dla mnie – nieśmiała próba obrony.

Babcia wyjeżdżała zawsze wieczorem, bo nocne loty są tańsze. Kiedy dopakowywała ostatnie rzeczy, siedziałam na jej łóżku. Rozmawialiśmy, oczekując, aż podjedzie po nią jej siostra, również gorliwa misjonarka.

– Zajmiesz się wszystkimi potrzebami, prawda? – pytała babcia strojąc się przed lustrem.

– Oczywiście, babciu – odpowiedziałam, zastanawiając się, czy ma pojęcie, do jakiego stopnia będę zmuszona zająć się wszystkimi potrzebami.

– A jak ktoś do mnie zadzwoni, powiedz mu, że będę w następną środę.

– Ależ to dziesięć dni, babciu! – w moim głosie był szok. „Zawsze jeździłaś tylko na tydzień...”

– Nie zabiją cię przecież trzy dni więcej. – Spuściłam głowę:

– Nie. Mam nadzieję, że nie.

W środku byłam już całkiem martwa.

Tego wieczoru, gdy zasypiałam w łóżku, moje ciało podskoczyło nagle, czując obok siebie obecność drugiego ciała. Od razu wiedziałam, że to on. Starałam się udawać, że mocno śpię, gdy oblały mnie i obmacywały jego ręce. Zbierało mi się na wymioty i czułam odrazę.

– Wstawaj i idź do mojego pokoju – rozkazał. Zignorowałam go, odmawiając jakiegokolwiek ruchu.

– Wstawaj do cholery, albo zrobię to tutaj!

Nie chciałam, by braciszek cokolwiek zobaczył, więc wstałam, jak kazał.

Powlokłam się za nim do jego sypialni, oddzielnej, gdyż dziadek od lat nie sypiał z babcią. Zwinęłam się na skraj łóżka i próbowałam zasnąć. Miałam nadzieję, że zrobi mu się przykro, iż tak brutalnie zerwał mnie w nocy i dlatego da mi już spokój.

Po chwili jednak zaalarmowała mnie jego ręka, gładząca moje ciało i ewidentnie szukająca dostępu do intymnych miejsc. Dawałam odpór zaciskaniem ud i grubą piżamą – moimi jedynymi zasiekami. Nie chciałam tam być, nie chciałam, by działo się cokolwiek z tego, co się działo. Zaczęłam po cichu płakać. Złość, wewnętrzne umieranie, lęk i wstyd, przenikały mnie całą, rozwlekając się w nieskończoność. Kontynuował próby sforsowania wejścia do mnie. Ja płacząca, on napierający, ja całkowicie sama i bezradna.

– Rozłóż nogi – powtarzał szeptem, ze złością.

– Nie! – Powtarzałam, wiedząc, że i tak nie mam szans.

– No to nie... I tak dostanę to, co chcę.

Wytrwale napierał na mnie, dźgając penisem coraz mocniej i mocniej. Czułam się jak pobita, jakby zdzierano ze mnie skórę. Jego ciało, płaskające o moje, dawało wrażenie kamienowania. Jego ciężki, sapiący oddech zalewał pokój obscenizmami. Lubieżne jęki i słowa świdrowały mi uszy, choć z całych sił próbowałam ich nie słyszeć.

– Idę do ciebie, malerka! Och, biorę cię, proszę, nie zostawiaj mnie, nigdy, proszę...

Jego spazmy zatapiały się w mnie niczym kły.

Jak koła ratunkowego trzymałam się myśli, że jeszcze chwila, że już prawie koniec. Jego parujące, lepkie nasienie plugawiło mnie. Piekiło mnie i wypalało mi wnętrze waginy, rozlewając się, w moim odczuciu, po całych wnętrznościach. Łzy ściekały mi strumieniami na obie strony głowy.

Gdy stoczył się ze mnie, wstałam, niczym upiór, i wyszłam. Szybko i cicho; prosto do łazienki przyległej do mego pokoju. Siadłam na sedesie, łkając bez opamiętania. Siedziałam bez życia, jak manekin, nie wiem jak długo, bez końca. Wreszcie puściłam wodę do wanny. Pełną pary i gorącą, maksymalnie jak mogłam wytrzymać. Boże, oby tylko zmyć tę infekcję z mojego organizmu! Szorowałam się i tarłam, aż moja biała skóra stała się czerwona. Potem, wyczerpana, powlokłam się do łóżka. Zmieniłam pościel, aby było znów czyste i nakryłam się skulona.

Sen nie nadchodził. Leżałam bez ruchu, tragicznie przytomna, bojąc się zdrzemnąć choć na moment. Wsluchiwałam się w oddech braciszka, dochodząc do wniosku, że łatwiej być chłopcem. Obserwowałam, jak świt wkrada się w ciemny granat nieba. Rozbielający je brzask zamknął mi powieki ciężkim snem.

Wkrótce była pora wstawać i zbierać się do szkoły. Ubierałam się ostrożnie, wygrzebując z szafy jak najmiększą bieliznę, by otulała moje bolące miejsca i ciało. Rzuciłam okiem na swoje odbicie w lustrze, trupio blade. Wiedziałam, będzie ciężki dzień. Zeszłam na śniadanie, dziadek i braciśzek już siedzieli przy stole. Dziadek z uśmiechem na twarzy zdającym się mówić: „Widzisz, i dostałem od ciebie, com chciał. HA HA HA!”

Nie odezwałyśmy się do siebie ani słowem. Dopiero, gdy zbierałam się do wyjścia, gdy byłam już w drzwiach, rzucił za mną: „Dobrego dnia, kochanie.”

Odczytałam moją opowieść. Zamurowało ich; tkwili w milczeniu i bezruchu. Obserwowałam ich ukradkiem. Jedni pobledli, inni poczerwienieli. U niektórych malowało się przerażenie i lęk. U pozostałych – oburzenie. Zaległa grobowa cisza.

Odczekawszy dość długo, przeczytałam im mój wiersz, niezwiązany z kazirodstwem. Wywołał sztuczne ożywienie. Chwycili się go jak liny ratunkowej, zawzięcie dyskutując nad jego walorami, stylem, i nikt nie zająknął się nawet o mojej historii. Później różne osoby podchodziły do mnie. Jedna z ciotek była wściekła na dziadka. Inna – na mnie, że wysmażyłam ten „straszny stek kłamstw.” „Mój ojciec nigdy nie zrobiłby czegoś takiego! On jest takim dobrym, wierzącym człowiekiem!” Jasne, to ja byłam ta podła. Kilku kuzynów i wujów było na niego potężnie rozsierdzonych, stając po mojej stronie. Wsparli mnie! Byłam wstrząśnięta.

W dalszym toku mojej wizyty, dwunastoletnia kuzynka, która też słyszała moją historię, opowiedziała mi swój wcześniejszy „sen,” że dziadek ją tak samo molestował. Pamiętała wszystko dokładnie i bardzo martwiła się tym, że nie wie, jak to powiedzieć matce. Poszłyśmy więc razem do jej matki i opowiedziałyśmy. Siedziałyśmy potem w trójkę, długo rozmawiając. W końcu wszystkie trzy razem szlochałyśmy nad sobą z bólu.

To była przytłaczająca wizyta. Jestem zadowolona, że ujawniłam i że wybrałam taki sposób, ponieważ zburzyło to obraz mnie grzecznej, potulnej dziewczynki, która jest zawsze miła i można jej wszystko zrobić. Gdyby ta plama w rodzinie nadal była ukryta, nie mogłabym być odrębna i niezależna. A tak, czuję się lepiej ze sobą.

My, ofiary, musimy mówić. Musimy przełamać milczenie, zwłaszcza we własnych rodzinach. Dzięki ujawnianiu prawdy wiem, że mogę się z tego pozbierać – zaczęłam zdrowieć, bo już nie siedzę cicho.

9. Randi

W książkach na temat kazirodztwa nigdy nie spotkałam kobiety podobnej do mnie – kogoś, kto by twierdził, że miał dobrą relację z molestującym ojcem. Wszyscy oprawcy wyglądali na pełnych złości, zepsutych i wrednych ludzi, a mój ojciec zdawał się być kochającym, uroczym i cudownym człowiekiem. Kochałam go i adorowałam. Byłam jego skarbem, oczkiem w głowie. W ten sposób cała sprawa była jeszcze bardziej zdradziecka. Opowiadam moją historię, ponieważ kobiety muszą wiedzieć, że te ich doświadczenia mają wielkie znaczenie. Że nie ma czegoś takiego jak łagodne wykorzystanie.

Randi ma trzydzieści lat.⁷ Jest panną, żyje w pojedynkę, prowadzi restaurację w Seattle. Pochodzi z wyższej klasy średniej, ma w sobie krew angielską, szkocką i niemiecką. Jej ojciec był księgowym, a matka prowadziła dom.

Randi ma dwie siostry dwóch braci. Jej rodzice byli bardzo liberalni, zwracała się do nich po imieniu. „Oni byli naprawdę 'cool' – wiedzieli, że ich dzieci przypalają trawę, ale nigdy nas nie upominali.” W garażu zawsze stała beczka z piwem, byśmy mogły zapraszać kolegów i koleżanki na drinka. W naszej rodzinie nie było granic, było wolno wszystko.”

Randi była tzw. córeczką tatusia. Idealizowała go. Zaczął ją molestować w dwunastym roku życia, gdy weszła w wiek dojrzewania, a przestał w czternastym. Zawsze odbywało się to w otoczce zabaw, żartów i śmiechu.

Ojciec i ja zawsze robiliśmy razem dużo rabanu, zgrywów i „jaj.” Na przykład wylewałam szklankę wody na jego głowę, a on wylewał szklankę na moją. Mocowaliśmy się ze sobą, ganialiśmy się po domu, łaskotaliśmy się nawzajem. W tych łaskotkach mnóstwo razy sięgał ręką i chwycił mnie za piersi. Wrzeszczałam na niego, by tak nie robił, ale moje protesty stały się toniły w jego śmiechu, wesołkowatości i krzykach. Mówiłam mu, żeby przestał, a on niezmiennie odpowiadał: „O Jezu, znów mi się ręka omsknęła? To niechcący.” Miał przy tym ton jak ktoś, kto wylewając na ciebie kubek wody mówi: „Upsss! Sorki, nie chciałem.” Kpił w żywe oczy.

W samochodzie zawsze sadzał mnie na przednim siedzeniu, tym środkowym, obok siebie. Kiedy wchodziliśmy w ostry zakręt, łokciem potraçał moją pierś. Robił to celowo, zawsze z przesadnym gestem. Z siostrami miałyśmy na to swoją nazwę; mówiłyśmy, że ojciec nas „cycka.”

Poza tym, co ranka była ta sama rutyna. Kiedy szłam do łazienki umyć zęby, chował się w moim pokoju, aby podglądać mnie jak się przebieram. Wróciwszy, musiałam go najpierw odszukać i wyrzucić. Krył się w mojej garderobie, pod łóżkiem, wszędzie, i czekał, aż się rozbiore. Wiedziałam, że poluje, by oglądać mnie nagą, więc musiałam go znaleźć i wywalić, by móc się przebrać. Chociaż musiałam siłą bronić się przez tym podglądaczem, on przerabiał to na zabawę. To taki mały, codzienny rytualik rodziny Taylorów.

Nagle, ni stąd ni zowąd, ojciec zainteresował się fotografią, ale jedynymi obiektami, którym chciał robić zdjęcia, były córki. Kazał mi wkładać cieniutki podkoszulek, który podświetlał z tyłu tak, by wydobyć piersi. Chciał mieć zdjęcie moich piersi całkowicie prześwitujących przez T-shirt, a ponieważ mu się nie udawało, wmanewrował mnie w ściągnięcie go. Obiecał skadrować zdjęcia tak, że nie będzie widać brodawek, tylko ramiona i dekolt. Ale i tak były to zdjęcia erotyczne.

Kiedy mnie fotografował, ręce mu się trzęsły, a oddech stawał się szybszy niż normalnie. Był wtedy zwyczajnie podniecony. Widząc go w tak zmienionym stanie, bardzo się bałam. Bo coś dziwnego i groźnego działo się z człowiekiem, którego kochałam i adorowałam. Tracił kontrolę nad sobą i nigdy nie wiedziałam, jak daleko się posunie.

Kiedyś, gdy matka wyjechała na cały dzień, a ja nie szłam do szkoły z powodu przeziębienia, jeszcze przed południem zwolnił się z pracy i zjawił w domu. Okropnie się przestraszyłam: „Co ty tutaj robisz?” Zasłonił się żartami, śmiechem i zadowoleniem z siebie: „Och, pomyślałam tylko, że wpadnę cię zobaczyć, przecież leżysz tu sama i nie czujesz się zbyt dobrze. Co złego w tym, że spędzę z tobą trochę czasu?”

Przyniósł trochę kosmetycznych kredek i zaproponował, że umaluje mi piersi. Kazał mi ściągnąć piżamę i zaczął rysować po moim ciele. Piersi przerobił na parę oczu, pomiędzy które dorysował nos, a niżej, wokół pępka, usta. Cały czas czułam na sobie jego trzęsące się ręce i gorący oddech. Jak zwykle, wytwarzał przy tym atmosferę żartów. To było dla mnie okropne. Okazało się to jedynym doświadczeniem, jakie wzbudziło we mnie otwartą złość na niego. O całej reszcie nadużyć myślałam: „Och, ręka mu się przypadkiem omsknęła.” Z perspektywy czasu widzę, że to wszystko było bardzo dokładnie przemyślane. Był to jedyny raz, gdy robił mi coś, czego nikt inny nie widział. Reszta jego molestowania była jawna i otwarta.

Wkrótce potem, gdy miałam już czternaście lat, zaczął narzekać, że nigdy mnie nie ma, bo ciągle siedzę u kumpli i koleżanek. Wypaliłam mu wtedy ze złością: „A jak ty myślisz, dlaczego?! Staram się jak najmniej być w domu, bo boję się tego, co chcesz i możesz mi zrobić!” Od tego momentu zamroził się i więcej mnie już nie dotknął, jednak atmosfera seksualizujących żartów, insynuacji i aluzji trwała dalej.

NIE WIEDZIAŁAM, JAK MÓWIĆ NIE

Do dwunastego roku życia, byłam szczęśliwym i normalnym dzieckiem. Ale od kiedy zaczął mnie molestować, zaczęłam szukać towarzystwa z środowisk z tzw. marginesu. Przysłałam do gangu motocyklistów – chłopaków, którzy wiele pili, byli wytatuowani i poodpadali ze szkół. Kradliśmy samochody, by się nimi porozbijać. Potem porzucaliśmy. Miałam o rok starszego chłopaka, z którym zaszłam w ciążę. Od pierwszego razu. Upił mnie i właściwie zgwałcił, a ja bałam się powiedzieć rodzicom. Nosiłam luźne, workowate ciuchy, taki był wtedy styl. Byłam już w szóstym miesiącu zanim się zorientowali. To pokazuje, jaką naprawdę miałam opiekę.

Matka poszła ze mną kupić mi nowy stanik, bo piersi mi nabrzmiały. Jak zobaczyła mnie nagą w przymierzalni, domyśliła się, ale nic mi nie powiedziała. Zamiast tego po powrocie do domu powiedziała ojcu. Wieczorem, jak leżałam już w łóżku, przyszedł do mnie i powiedział, że mama mówiła, że ja mogę mieć jakiś problem. Zapytał, czy jestem w ciąży. Odparłam, że tak. Zapytał, kiedy miałam ostatni okres. Odparłam, że pół roku temu. Był w szoku. Powiedział, że matka poznała, że moje piersi się zmieniły, że brodawki sutkowe są większe, a otoczka wokół nich rozleglejsza i bardziej brązowa. Nagle zechciał je

zobaczyć. Zaprotestowałam. Obiecał, że mnie nie dotknie i nalegał, bym zdjęła piżamę. Przez kilka minut gapił się na moje piersi i dyszał, w końcu pozwolił mi nałożyć piżamę. Czułam się pogwałcona i zawstydzona.

Rodzice nigdy nie rozżalili się na mnie z powodu ciąży. Pytali, co chcę z nią zrobić. Powiedziałam, że jakoś się jej pozbyć. Polecałam z matką do Nowego Jorku, do jakiegoś marnego szpitala, na salinową aborcję.⁸ Tam wstrzyknięto mi roztwór soli do płodu, by uśmiercić dziecko i podali narkotyk wywołujący poród. Był niesłychanie bolesny. Po dwudziestu czterech godzinach urodziłam martwe ciało. Nie miałam pojęcia, co się ze mną dzieje. Jak odeszły mi wody, pomyślałam, że to jest to. Darłam się na pielęgniarki, że już po wszystkim, nie wiedząc, że będzie jeszcze właściwe dziecko, ani że ono będzie takie wielkie. Wiedziłam tylko, że aborcja usunie problem.

Pielęgniarki kazały mi rodzić do basenu. Dzięki temu zorientowałam się, że w ogóle było to dziecko, a nie jakiś przedmiot. Nawet nie powiedziano mi jaką miało płęć.

Matka odwiedzała mnie parę razy, ale siedziała w odległości, bojąc się tylko i płacząc. Nie zajęła się mną wcale. Nie przywiozła nawet pełnej kwoty. Jej głównym problemem było to, że być może będzie musiała spędzić noc w szpitalnej poczekalni. Wrzuciła mnie tym w poczucie winy, że sprawiam jej sobą cały ten ból. Czułam się jak jakiś potwór. Po powrocie do domu temat okryło milczenie.

Dziś widzę, że ta ciąża była bezpośrednim rezultatem ojcowskiego molestowania. Nie wiedziałam, jak mówić nie. Nie wiedziałam nawet, że mogę. Chłopak mówił mi, że ma biologiczne potrzeby, że inni chłopcy mają seks, i jeśli mu nie dam, dostanie gdzie indziej. Napierał. A ja nie myślałam o sobie na tyle, by pozwolić mu odejść. Z powodu doświadczeń z ojcem nie panującym nad swoją chucią, wierzyłam, że każdy chłopiec ma takie potrzeby i oczywiście to ja muszę je zaspokajać.

AUTODESTRUKCJA I ATAKI PANIKI

Jako nastolatka paliłam mnóstwo trawy i brałam mnóstwo kwasu. Około dwudziestego roku życia przesłam okres kompulsywnego jedzenia i wymiotowania. Z bulimii „wyleczyła” mnie kokaina, bo teraz nie miałam w ogóle potrzeby jedzenia. Ciąg kokainowy trwał tylko kilka miesięcy. Spłukałam się do ostatniego grosza i wiedziałam, że muszę przestać. Zaczęłam nieumiarkowanie pić.

Nic jednak nie potrafiło powstrzymać powracającego lęku. Już jako nastolatka zaczęłam mieć ataki paniki. W wieku dwudziestu lat były naprawdę ciężkie. W wieku dwudziestu czterech przesłam załamanie nerwowe. Zdawało mi się, że kompletnie odeszłam od zmysłów. Myślałam: „To koniec. Jestem na krawędzi. Muszę iść na oddział zamknięty.” Zaczęłam chodzić do psychiatry, ale nie stać mnie było na dłuższą leczenie. Ojciec w niczym mi nie pomagał.

Ataki paniki nasilały się. Zdawało się, że przychodzą z powietrza. Okaleczały mnie psychicznie i życiowo. Adrenalina zalewała mi cały organizm. Mięśnie napinały się i blokowały, ramiona kurczyły się i zaciskały, ciało zaczynało się pocić i dygotać. Czułam się, jakbym miała za chwilę zniknąć lub stracić pamięć. Zmieniało mi się widzenie. Świat wyglądał wtedy jak na prześwietlonej fotografii, stawał się tym bielejącym miejscem, z którego ubywało szczegółów.

Panika chwytала mnie najczęściej w aucie. Jadąc trasą szybkiego ruchu, czułam się jakby zmuszona do tego, by gnać coraz szybciej, szybciej niż zamierzałam. Kiedy musiałam zahamować na światłach, czułam się jak w potrzasku i chciałam jechać na czerwonym.

Nieraz ogarniało mnie wrażenie, że niebo jest zbyt głębokie, jakieś przepastne. Nie widziałam go jako błękitnego sklepienia, ale groźną nieskończoność nad głową, otchłań stąd na zawsze, bez granic. Dla mnie miało to wiele wspólnego z brakiem granic, gdy rosłam i dorastałam. Czułam, że zostanę połknięta przez ten przepastny bezkres. Kiedy szłam przez pole lub łąkę, nagle nakrywałam sobie głowę i zaczynałam się czołgać, aby nie odpłynąć w ten przestwór. To było przerażające.

TO BYŁO WYKORZYSTANIE

Jedna z siostr stała się alkoholiką. Gdy miałam dwadzieścia pięć lat, ona poszła do AA. Był w tym programie Dwunastu Kroków punkt o inwenturze moralnej swojego życia i wyznaniu jej komuś. Część jej obrachunku związana była z naszym ojcem. Stary nigdy nie dotknął jej fizycznie, nie licząc tych sesji zdjęciowych. Ale kiedy miała dwadzieścia dwa lata, wyjechała gdzieś razem z nim, upiła się i miała z nim seks. Z racji swojego wieku zawsze obwiniała o to siebie.

Kiedy przedstawiała inwenturę sponse, ta wykrzyknęła: „Mój Boże, ty zostałam przez niego wykorzystana! To było kazirodztwo. To nie była twoja wina.” Siostra zaczęła więc czytać książki o kazirodztwie i nadużyciach seksualnych. Potem przyszła do mnie i powiedziała: „To, co nam ojciec robił, było kazirodztwem.”

„Może dla ciebie, ale dla mnie nie” – odpowiedziałam. „Ja kocham ojca, a on kocha mnie. Nigdy nie zrobił nic, aby mnie zranić.” Siostra zostawiła mi parę książek: „Poczytaj sobie.” Zaczęłam czytać i rozmyślać. Poszłam też z powrotem na terapię. Najwięcej czasu zajęło mi uwierzenie, że moje doświadczenia naprawdę się liczą. Czułam bowiem, że to, co mi się przytrafiło, jest niczym w porównaniu z tym, co przeszły inne ofiary. Ojcu po prostu parę razy omsknęła się ręka, i tyle. Słowo „molestowanie” brzmiało potwornie, a moje doświadczenia nie wyglądały strasznie. Inaczej niż objawy.

Myślę, że to dzięki atakom paniki – dzięki temu, że doświadczałam w nich bezpośrednich efektów molestowania – mogłam zacząć wierzyć, że on zrobił mi coś złego. Ataki paniki pchnęły mnie w stronę przełamania wewnętrznej bariery chroniącej jego wizerunek oraz poczucia, jak bardzo jestem przerażona i wściekła na niego.

Któregoś dnia, za kierownicą, znów wpadłam w panikę. Staralam się wyperswadować ją sobie, przekonując się w duchu: „Wcale nie musisz bać się w ten sposób.” I nagle zakwitło mi w głowie objawienie: „Nie musisz bać się tak, jak bałaś się wtedy, gdy leżałaś sama i chora, a on zwolnił się z pracy.”

Wtedy wreszcie powiedziałam fakty z uczuciami. Zdałam sobie sprawę, że moje fobie są dawnymi lękami, które musiałam stłumić. Poczułam się jak w wyrafinowanym dreszczowcu, w którym dziewczyna zaufała komuś, że będzie ją chronił przed dybiącym na nią zabójcą, by na końcu odkryć, że to on nim jest. Tego rodzaju stłumiony lęk prześladował mnie latami. Ojciec, który powinien był mnie chronić przed krzywdą, sam *był* tą krzywdą.

Nareszcie zdałam sobie sprawę ile spustoszeń spowodował we mnie. Pierwszy raz w życiu poczułam na niego wściekłość. Stracił u mnie swój status bohatera. Przez wiele miesięcy opłakiwałam tę dawną iluzję. Razem z nią traciłam jego. Zostałam osierocona. Patrzenie na rzeczywistość – na to, co zaszło – oznaczało utratę zaślepionej fantazji o czulej relacji z ojcem. Wciąż rozpaczliwie chciałam się jej uczyć.

⁸ Zob. świadectwo ofiary, która taką aborcję przeżyła: <http://www.youtube.com/watch?v=NpOFcqrqBa0> (przyp. tłum.).

NAJPIERW LITOWAŁAM SIĘ NAD NIM

Kilka lat temu siostra skonfrontowała go. Powiedziała mu, że obie jesteśmy w terapii. Jak dowiedziałam się o tej ich rozmowie, stać mnie było tylko na myśl: „Ojej, jak on biedny to zniesie?” Było mi przykro za niego i litowałam się nad nim. Zdawało mi się, że to dla niego zbyt wielkie brzemię, że obie jego córki chodzą na terapię kazirodztwa. Mogło go zmiażdżyć poczucie winy. Tak długo opiekowałam się jego emocjami, że nie umiałam poznać własnych, ani tego, że jest zaburzonym, chorym człowiekiem, który wyrządził nam wielkie zło.

Ojciec przyznał wobec mnie, że to, co mi robił, było złem. Wie, że nie może go naprawić, ale mówi, że gdyby mógł, zrobiłby to. Powtarza mi, że wciąż jestem dla niego kimś wyjątkowym i że ważne jest dla niego tylko moje wyzdrowienie. Przez pewien czas regularnie dzwonił i pytał. Wściekałam się na niego przez telefon, a on przepraszał. Ale to mi wcale nie pomagało. W końcu powiedziałam mu, żeby przestał mnie molestować swymi telefonami. Niedawno napisałam mu, że na dziś nie chcę mieć z nim żadnych kontaktów. Pisząc to, płakałam, tak strasznie bolała mnie ta strata i te słowa. Ciężko mi, bo nie wiem, jak będzie wyglądała moja relacja z ojcem, gdy przejdę już to wszystko. Nie wiem czy w ogóle będzie, czy coś jeszcze zostanie. Ale przynajmniej wiem, że w końcu zdrowieję.

Zdrowienie? Myślę, że przypomina wielbłąda i że przesłam już pierwszy garb.

Alicia Mendoza jest pisarką i nauczycielką z San Jose w Kalifornii.⁹ Ma trzydzieści jeden lat i mieszka ze swoim mężem, Joe. Są niedawno po ślubie i planują pierwsze dziecko.

Urodziła się z matki Wenezuelki i ojca amerykańskiego Żyda. Do trzynastego roku życia mieszkała w Wenezueli, potem przeprowadziła się z rodziną do stanu Minnesota, gdzie ojciec otrzymał posadę naukową na jednej z uczelni.

Alicia ma dwóch młodszych braci. Była maltretowana fizycznie przez matkę: „Matka była alkoholiką, ale zdałam sobie z tego sprawę dopiero jak poszła do AA i przestała pić. Miałam wtedy dziewiętnaście lat. Wcześniej nikt w rodzinie nie mówił o jej piciu i nazywaliśmy to jej temperamentem.

W wieku pięciu lat Alicia zaczęła być molestowana seksualnie przez swojego wujka Steve'a: „Steve studiował wtedy medycynę. Wracał w ciągu dnia do domu i inicjował 'zabawę' w doktora.' Robił mi różne seksualne zabiegi; mierzył mi temperaturę w waginie, wszystkie tego rodzaju wynalazki.” Wykorzystywanie Alicii przez Steve'a trwało bez przerwy do wieku dziewięciu lat, osiągając kulminację w nocnym gwałcie. Potem miało charakter sporadycznych ataków i ustało w wieku dwunastu lat, gdy wyprowadziła się do innego miasta.

Alicia dorastała w aktywnej politycznie, lewackiej rodzinie. W okresie dojrzewania była feministką i czynnie walczyła o pokój. Przez następne lata angażowała się w wiele różnych postępowych ruchów i organizacji. Swoje pisarstwo postrzega jako część tej pracy. Od wczesnego dzieciństwa pisała wiersze i opowiadania. Publikowano ją w wielu magazynach i antologiach. Wykłada literaturę i uczy twórczości. Ostatnio ukazała się jej powieść.

MOGŁAM BEZPIECZNIE PRZYPOMNIEĆ SOBIE RESZTĘ

Głównym moim sposobem radzenia sobie z kazirodztwem było nie pamiętanie o nim aż do czasu, gdy mogłam bezpiecznie sobie je przypomnieć. Główną zaś rękojmą bezpieczeństwa stał się mój związek, w którym czułam, że naprawdę mogę polegać na partnerze.

Byliśmy na terapii dla par, gdy dopadła mnie pierwsza retrospekcja. Doszły do mnie fizyczne wspomnienia bycia molestowaną i dokładny obraz pomieszczenia. W istocie, wraz z powracaniem fizycznej pamięci wykorzystania, powracało mi coraz więcej obrazowych szczegółów z tamtego pokoju – jakie było okno, kredens, podłoga, itd. Zawsze jednak w tych obrazach była gdzieś dziura wielkości człowieka, usuwająca wujka, który powinien tam być. Kadrowałam go z zapisu wideo.

Jednym z przedmiotów, jakie najwcześniej mi się przypomniały, był zegar na kredensie. Miał wielkie znaczenie dla pozostałych wspomnień, jakby umożliwiając ich powrót. Przez kilka lat miałam przecucie, że „coś jest na rzeczy,” bo za każdym razem, gdy ktoś mówił o kazirodztwie, ścisnął mi się żołądek i drętwiałam. Myślę, że jednym z powodów, dlaczego tak długo tamowałam wspomnienia był lęk, że sprawcą okaże się ojciec, a miałam i mam z nim bardzo bliską relację. To byłoby zbyt trudne do przyjęcia.

Ale jak ujrzałam w retrospekcji ten zegar w pokoju i to, która była na nim godzina, to poznałam, że dopiero czekam na powrót ojca z pracy do domu, więc to nie mógł być on. I kiedy zdałam sobie z tego sprawę, blokady puściły: bezpiecznie mogłam przypomnieć sobie resztę kazirodztwa. Nie miałam powodu, by chronić wujka.

Zacząłam składać moją historię od marginalnych wspomnień, od obrzeży pamięci, a potem wytaczałam dalszą drogę wgłąb. Coraz więcej kawałków zaczynało pasować i łączyć się w całość. Z początku trudno mi było w to wszystko uwierzyć. Potrzeba mi było bezwarunkowej wiary w moje odkrycia ze strony otaczających osób, zwłaszcza, gdy odyskiwałam same uczucia, których nie było do czego przypasować. Joe nie przestawał mi powtarzać: „Trzymaj się swojej intuicji, ufaj swoim uczuciom, ufaj swojemu ciału. Te treści skądś się biorą.”

Poszłam na warsztat „Uzdrawianie zranień przemocy.” Prowadząca powiedziała tam, że jest bardzo wysoka korelacja między symptomem moczenia się dzieci, a ich kazirodczym wykorzystaniem. Ja moczyłam się aż do dwunastego roku życia, więc kiedy to usłyszałam, zyskałam zewnętrzne potwierdzenie, które otworzyło mi nowy blok wspomnień. Zawsze, gdy dostawałam jakieś potwierdzenie moich odkryć, otwierało ono następny zapomniany kawałek.

Radzenie sobie z napływającym „materiałem” wpłynęło na moje radzenie sobie w innych sferach życia. Ponieważ złościłam zalegające pod spodem milczenie, mogłam pierwszy raz stanąć przed prawdą o przemocy ze strony matki. Odblokowanie pamięci kazirodztwa, odblokowało też inne sprawy.

DOSŁOWNIE ODDYCHAŁAM KAZIRODZTWE

Przypomnienie sobie gwałtu zapoczątkowało mój najgorszy okres w procesie zdrowienia. Czułam się jakbym miała umrzeć. Nie mogłam zaczerpnąć oddechu bez myślenia o kazirodztwie. Przez większość czasu walczyłam o to, by w ogóle oddychać. Zdarzały się dni, które przesiadywałam w kuchni na podłodze, obejmując się ramionami i kołysząc. Myślę, że Joe wtedy naprawdę był w kropce.

Były chwile, kiedy czułam, że zaraz zacznę gadać od rzeczy. Tworzyłam te podświadome połączenia będąc na zewnątrz, na ulicy. Tam dosłownie *wszystko* przypominało mi o wykorzystaniu. „Spójrz na ten słup! O Boże, kazirodztwo!” Było wszędzie, pędziło do mnie ze wszystkich stron. Cały krajobraz był o nim. Pochłaniało bez reszty moją świadomość.

Czułam, że całe moje ciało zamieszkane jest przez to, co stało mi się w dzieciństwie, że nie ma ani jednej komórki, która nie byłaby zajęta przez traumę. Wspomnienia molestowały mnie tak samo, jak kiedyś wujek. Wiele czasu zużywałam na walkę z mdłościami. Często wychodziłam nagle z mojego ciała. Czułam się wtedy jakbym unosiła się gdzieś w górze po drugiej stronie pokoju. Albo nie czułam nic od szyi w dół. Mój mózg pracował, ale moje nogi? „Jakie nogi?”

Musiałam się pilnować, żeby jeść i spać. W całym domu porozlepiane miałam karteczki z napomnieniami: „Kiedy ostatnio jadłaś?” „Kiedy ostatnio spałaś?” Nie chodziło o jakiś rygorizm. Chodziło o elementarne minimum dbania o zdrowie – o to, aby jeść choć raz na dzień i aby przynajmniej położyć się do łóżka w nocy. Jeśli nie mogłam spać, starałam się choć leżeć i

wypoczywać. Przez kilka miesięcy od przypomnienia sobie gwałtu, wskoczył mi wzorec budzenia się co noc o czwartej nad ranem. Dzień w dzień. Czwarta nad ranem, bo dokładnie o tej porze przyszedł i mnie zgwałcił. Co do minuty.

W tym okresie intensywnego napływu retrospekcji, stale mi się zdawało, że mam ciało dziewczynki. Patrzałam na moje ciało w lustrze i nie rozpoznawałam siebie. Joe musiał mi stale uzmysławiać, że nie jestem dziewczynką, lecz mam trzydzieści lat i jestem w terażniejszości. Przypominał mi, że jest ze mną jako mąż i że nie dotknie mnie nigdy wbrew mojej woli. Potrzebowałam jego ciągłej obecności i ciągłych zapewnień. Musiał do mnie stale to mówić i mówić, jak zacięta płyta.

W trakcie fazy alarmowej, czułam się strasznie brudna. Przechodziłam przez ciąg infekcji waginalnych. Ponieważ miałam wsparcie męża, poszło całkiem szybko. Joe mi mówił: „Byłaś prześliczną, małą dziewczynką. Teraz jesteś przepiękną kobietą. Nic z tego, co ci zrobił, nie skałało cię.” Ciągłe powtarzał mi takie wspierające rzeczy.

Stopniowo zmieniała się perspektywa, z jakiej na to patrzyłam. Temperatura spadała i przekroczyłam punkt, w którym radzenie sobie z traumą przez cały czas było nadrzędnym priorytetem. Zaczęłam powoli móc myśleć i o innych sprawach, przesadzając kazirodztwo do dalszego rzędu.

ZACZĘŁAM MIEĆ SNY O ODZYSKIWANIU MOCY

Przechowywałam zapis wszystkich moich snów z tego okresu. Miałam sen, że wujek siedzi na krześle a ja podchodzę i siadam mu na kolanach. On ma wzwód i po chwili trochę nasienia przesiąka przez jego spodnie. Chwytałem je i mówię do Joe'go, który stoi obok: „Patrz, mamy splamienie. I pędzę do laboratorium: „Teraz mamy prawdziwy dowód.”

W innym śnie jakiś lekarz usiłuje mnie molestować w swoim gabinecie. Mówi, że stanie mi się coś okropnego, jeśli o tym piszę. A ja mu odpowiadam, że jeśli tknie mnie palcem, będę wrzeszczeć ile sił w płucach, wydrapię mu oczy, skopię go po jajach, i rozpowiem absolutnie wszystkim znajomym. I kiedy to mówię, lekarz ten zapada się w sobie z bezsilności i zmienia się w kałużę na podłodze.

ZDROWIENIE Z KAZIRODZTWA ZBLIŻYŁO MNIE Z MĘŻEM

Joe podchodził do kazirodztwa jako do tematu, o którym nie miał zbyt wielkiego pojęcia. Miał za to niesamowitą gotowość podążania za mną. Kiedy ja wchodziłam głęboko, był w tym ze mną. Kiedy nie mówiłam za wiele, on też się wycofywał, pytając tylko od czasu do czasu o moje uczucia i stan.

Miał także gotowość eksperymentowania w pomaganiu mi. Pytał: „Co chcesz z tym zrobić?” „Czy chcesz mi o tym powiedzieć, czy wolisz nie?” „Czy jesteś gotowa przyjąć ode mnie dotyk?” „Czy chcesz abym cię obejmował, gdy wracają ci te uczucia?” „Czy wolisz, żebym teraz zostawił cię samą?”

Joe terapeutyzował mnie po swojemu z wielkim wyczuciem, a obok tego chodziliśmy jeszcze na terapię dla par. Myślałem, że znajdował tam dla siebie niezbędne wsparcie i mógł odgadywać się z tego, co mu robią moje stany związane ze zdrowieniem.

Nigdy nie wątpił, że przebrnę przez to i się pozbieram, co stale podkreślał. W jakiś sposób umiał patrzeć głębiej, poprzez to, co działo się w sferze objawów, i widział potencjał w naszej wspólnej pracy. Nieraz był tym naprawdę zmęczony i dobity, ale szersza perspektywa czasowa pomagała mu mobilizować się w różnych niemiłych momentach. Dla nas i naszego związku zdrowienie było dodatkowym, dużym wysiłkiem, ale za to rzucało światło na mnóstwo ważnych rzeczy. Inaczej, rzeczy te byłyby nie do zniesienia i zanim ułożyłyby się w sensowną konstrukcję, zdążyłyby sfrustrować Joe'go mną i wspólnym życiem.

Wiem, że moje zdrowienie wywleka dawne, nie załatwione sprawy także z Joe'go – jego zranienia z jego dzieciństwa. Pracując nad nimi, Joe staje się o wiele bardziej świadom mechanizmów i niuansów związanych z seksualną przemocą.

Były, i wciąż są, w tym procesie momenty, gdy zapominam, że ten ktoś obok mnie to mój Joe i reaguję na niego jako na „Ogólnego Mężczyznę” – oprawcę. Wiem, że on nigdy mnie nie skrzywdził w podobny sposób, ale w takich chwilach kompletnie myli mi się jego tożsamość. Leżymy nocą obok siebie w łóżku i usiłuję zasnąć, ale wstaję wyrzucana przez lękowe zmyry: „Nie mogę leżeć obok tego męskiego ciała. To zbyt straszne.”

To także bolesne, bo przecież Joe niesamowicie mnie wspiera, kocha i chroni, przez całą tę przeprawę. Jego zachowanie, zupełnie odwrotne do tego, co nauczyłam się oczekiwać od świata, muruje we mnie naprawdę solidny fundament zdrowienia.

Przeszliśmy punkt – i to właśnie w okresie, gdy postanowiliśmy się pobrać – kiedy niemal uznałam, że ta relacja nie daje mi nic z tego, czego potrzebuję i szukam. Chciałam zacząć od zera z kimś innym; efekt mojego przerażenia związanego z intymną bliskością. Efekt przekonania, że nikt nie będzie tak długo chciał męczyć się ze mną w tym procesie. A Joe chciał, i dawał tego dowody, co odsyłało mnie z powrotem do problemu nieznośnej bliskości. Musiałam się na nią otworzyć. Nie miałam więcej usprawiedliwień. Z jego strony nie było żadnych zachowań, którymi mogłabym karmić dawne obawy. Moje systemy obronne zaczęły się rozpadać. Tym odsłonięciem się też byłam przerażona. A on ciągle przy mnie był...

Gdybym miała przerabiać to wszystko jeszcze raz, to może pracowałabym nad kazirodztwem bardziej na zewnątrz mojego związku. Ale wtedy nie miałam naprawdę silnej grupy wsparcia dla ofiar. Myślałem też, że byłoby lepiej gdyby Joe mógł chodzić na grupę wsparcia dla partnerów – opiekowanie się mną i wspieranie mnie zbyt mocno nim chwiał. Ten stan rzeczy zaczął się ostatnio powoli zmieniać, ale zjawiała się we mnie obawa, że jeśli Joe straci dotychczasowe zajęcie przy mnie, to straci zainteresowanie i chęć bycia ze mną. On z kolei boi się, że jeśli ja przestanę go potrzebować, to przestanę go kochać. Łapanie w tym równowagi to naprawdę przewrotne zajęcie.

KAZIRODZTWO WYPACZYŁO MOJĄ SEKSUALNOŚĆ

Mam cały ciąg problemów. Ponieważ nie dostawałam od matki fizycznych przejawów uczucia miłości, byłam bardzo chłonna na przytulanie od wujka. A ponieważ przytulanie przez niego zmieniło się w horror molestowania, w jakiś sposób zakodowałam sobie, że dawanie seksu jest jedynym sposobem doznania czułego dotyku.

Jako dorosła, cały czas chciałam się z kimś kochać. Bez seksu, czułam się zirytowana i pobudzona, jak na ciągłym głodzie. Traciłam kontrolę nad pożądaniem. Pożądałam, ale zarazem nie chciałam kochać się z nikim. Nie chciałam się naprzykrzać. Nie chciałam, by mnie ktoś dotykał. Sama też nie chciałam nikogo dotykać. Czułam szczególny opór przed dotykiem w okolicę penisa. To wszystko się zmieniło, od kiedy jestem w związku z Joe'em.

Kolejnym problemem było to, że jakiegokolwiek skupienie uwagi na miłosnej aurze unieruchamiało mnie seksualnie. Urodziny, rocznice, randki czy inne romantyczne okoliczności, całkowicie zamykały mnie na seks. Z miejsca zaczynałam się opędzać. Sabotowałam zaloty w każdy możliwy sposób. A jeśli już mieliśmy się kochać, zjawiało się nagle wszystko, co tylko mogło być przeszkodą. W romantyczności było coś zbyt pociągającego, stojącego w opozycji do inicjacji, jaką zadano mi w dzieciństwie, co z miejsca przywoływało dawny ból i strach.

Dodatkową blokadę tworzyło to, że przy molestowaniu przez wujka, doświadczałam podniecenia seksualnego. W efekcie wpisało mi się, że w przyjemności seksualnej jest coś bezwstydnego i zezwierzęcającego. Zawsze, gdy brało mnie pożądanie, czułam się jak chutliwie zwierzę w rui. W wykorzystujących kontaktach z wujkiem regularnie byłam podniecana do pewnego poziomu, a potem porzucana i nie zauważana. Nigdy nie szczytowałam i jako dorosła nie mogłam dojść do orgazmu z partnerem. Zawsze się zamrażałam w jakimś momencie, a potem czułam złość na mężczyzn, że nie potrafią mnie zaspokoić.

Joe był bardzo sfrustrowany tą moją „oziębłością.” Poszliśmy do seksuologa i dostaliśmy podstawowe informacje na temat seksualnego dotyku i jego eskalacji, krok po kroku. Nic nie pomogło. Dopiero odkrycie nadużyć i praca nad kazirodztwem sprawiły, że odblokowałam się na orgazm z partnerem. W pojedynkę, via masturbacja, mogłam, ale nigdy wcześniej nie odważyłam się dać komuś tak wielką władzę nad sobą.

Od kiedy aktywnie zaczęłam leczyć się z kazirodztwa, w mojej seksualności nastąpił szereg ważnych zmian. Dawniej inaczej się poruszałam, inaczej chodziłam ulicami. Inaczej się ubierałam, inaczej odczuwałam moje ciało. Albo starałam się ukryć moje wdzięki, albo nimi prowokować. Miałam ruchy dziewczynki, czułam się dziecięco mała i drobna. Uprzytomniłam sobie, że w łóżku zachowywałam się dziecięco – grałam małą dziewczynkę, mówiłam cieniutkim głosikiem, uciekałam w łaskotki, w dziecięce gry. Dziś zmienił się cały mój sposób wchodzenia w kontakty seksualne.

Zacząłam mieć mnóstwo seksualnych snów z moim oprawczym wujkiem i bardzo się obwinałam za to. Nieraz, kochając się z mężem, nachodziły mnie retrospekcje nadużyć i wpadałam w przerażenie. Innym razem retrospekcje te ostro mnie podniecały i wtedy czułam wstręt do samej siebie. Zaczęłam miewać fantazje, że jako dorosła wracam i uwodzę oprawczego wujka. Staję przed nim i mówię: „Hej, powiedz, nadawałam się wtedy, nie? Miałam tylko dziewięć lat, ale gdybyś mnie dzisiaj zobaczył! Teraz dopiero jestem laska! Lepiej dokończ, co zacząłeś, ale tym razem to musisz się naprawdę postarać!” Była jawna sprzeczność między moją potrzebą skonfrontowania go z kazirodztwem, a chęcią zainicjowania na nowo chorej gry, w której tym razem ja byłabym górą. Chciałam wziąć odwet. Tym fantazjom towarzyszyła agresja i wrogość. Bardzo mnie też podniecały. Chociaż wewnętrznie czułam się z sobą w porządku, nie czułam się bezpiecznie mówiąc o tym innym ludziom.

Łapałam się na tym, że pisząc o moim wykorzystaniu doświadczam seksualnego podniecenia. Z miejsca to osądzałam: „Boże, jaka ohyda!” Patrząc na dziewczynki w wieku, w jakim ja byłam molestowana, miewałam wyobrażenia, że i je spotyka to samo. I wtedy też nieraz czułam podniecenie. Dziś wiem, że ciało sygnalizuje mi tą drogą każdą nie uleczoną jeszcze ranę z dzieciństwa.

Odkryłam, że reaguję na dotyk w bardzo różny sposób. Na pieszczotę, która poprzednio sprawiała mi przyjemność, potrafię nagle zareagować irytacją. Pewne gesty, sposoby ekspresji czy pozycje seksualne mogą mnie raptem wtrącić w psychiczny koszmar. Molestując mnie, wujek zakrywał mi usta ręką. I później, jeśli ktoś choć zbliżył dłoń do moich ust, nawet w najbardziej pieszczotliwy sposób, wpadałam w panikę. Chciałam i mogłam być obejmowana tylko w pewien sposób. Ale jeśli dłoń mężczyzny obejmowała mnie za tył szyi, dostawałam furii i reagowałam przemocą.

Zwykle nie przerywałam stosunku, gdy coś takiego się zdarzało, ale ostatnio zarzuciłam ten manewr. Bardziej ze względu na Joe'go, niż siebie. Teraz nawet nie muszę już nic mu mówić, dostraja się idealnie. Wystarczy, że pojawi się jakiś drobny skurcz w moim ciele, a on to wychwytuje lepiej niż ja. Jeśli kurczę się wyraźniej, przestaje i pyta: „chcesz przerwać?” A jego czułość w głosie dodaje: „to-dla-mnie-w-porządku-jeśli-przerwiemy.” Częściej to on podejmuje tę decyzję, ja zwykle nie miałam dość siły. Wolałam się zamrozić: „Zamknę oczy i wkrótce będzie po wszystkim.” Dokładnie tak samo robiłam w dzieciństwie, ale Joe więcej mi na to nie pozwala.

Moje kompulsywne pożądanie seksu, które nie wzięło się samo, samo też nie odeszło. Utworzyło bowiem we mnie wzorec pogoni i polowania, naprzemienny z lękiem i obrzydzeniem w tle. Tak więc przez miesiąc czy kilka w ogóle nie chciałam się kochać, by nagle zmienić kierunek na przeciwny i nie móc się doczekać. A jak zaczynaliśmy się kochać, zamrażałam się za któryś raz, mówiąc: „Nie Joe, nie mogę.” I tak się bujałam z tym wzorcem przez ponad pół roku.

Najbardziej zagrażał naszemu związkowi lęk męża przed kochaniem się ze mną. Zrozumiałe, skoro w połowie przypadków uciekałam nagle do wanny lub spychałam go i wybuchalam płaczem. To musiało być dla niego bardzo deprymujące.

Szczególnie trudny był dla niego okres, kiedy nie byłam w stanie w ogóle go dotykać. Ale ponieważ Joe był cały czas taki rozumiejący i pełen szacunku dla moich potrzeb, mogłam zacząć dostrzegać, że on nie czuje się tym zraniony, i przestać myśleć: „Jest na mnie zły. Chce mnie rzucić na łóżko i zgwałcić.” A jak już widziałam, że cierpi, mogłam sobie uprzytomnić: „Och, to przecież mój kochany Joe. Steve to był tamten, wtedy. Ten tutaj jest moim słodkim misiem.” Niekoniecznie zaraz znów chciałam się kochać, ale byłam w stanie przytulić go lub pieścić tak, żeby było jemu dobrze.

W przepracowywaniu tych uczuć najwięcej pomogła mi empatyczna, cierpliwa postawa Joe'go. Potrzebowałam, aby był w tym wszystkim ze mną blisko, umiając się jednak oddzielić na tyle, by nie brać do siebie moich zmiennych reakcji na seks.

Joe mówił mi także, kiedy czuł się smutny. Dzięki temu, choć było mu trudno, trzymał się i mógł nadal być wspierający. Pozwalał sobie na rozklejenie się dopiero, gdy ja zaczynałam wychodzić z dołka i mogłam go wesprzeć.

Cała ta wykonana praca jest dla mnie warta efektów. Czuję, że cały czas zmierzam do odzyskania władzy nad moją seksualnością. I jestem coraz bliżej pełni.

URODZENIE DZIECKA TEŻ BĘDZIE UZDRAWIAJĄCE

Kolejną rzeczą, jaka poważnie zmieniła moje nastawienie do seksualności, jest myśl o urodzeniu dziecka. To część pozytywnego odczuwania, mocna jak zwierzęcy instynkt. Od kiedy o tym rozmawiamy, czuję w ciele nowe siły. Czuję, że poczęcie, urodzenie i wychowywanie dziecka będzie niesłuchanie leczące. Spodziewam się, że będzie mi trudno patrzeć na jej czy jego bezbronność i podatność na nadużycia – te same cechy, które ja kiedyś miałam. Myślę, że to poprowadzi mnie jeszcze głębiej w odkrywaniu własnej historii. Mogę sobie wyobrazić nawet chęć wykorzystania go, ale nie boję się, że mogłabym to wprowadzić w czyn. Mając tak świetne wsparcie i sytuację, otoczona ludźmi, którzy mówią otwarcie o wszystkim, nie sądzę, abym miała cokolwiek się martwić.

Moja historia już nie określa tego, kim jestem.
Stanowi coś, co przeszłam w życiu, ale nie coś, co mnie określa.

S. R. Benjamin wychowywała się jako jedynaczka na Środkowym Zachodzie USA, w rodzinie pochodzenia niemieckiego. Chciała napisać swoją historię pod prawdziwym nazwiskiem, ale względy prawne zmuszają ją do użycia pseudonimu. Była sadystycznie wykorzystywana, gwałcona i torturowana przez obojwoje rodziców, jak też i innych członków satanistycznej przestępczej sekty, trudniącej się także dziecięcą pornografią i dziecięcą prostytutką.

Benjamin, obecnie po czterdziestce, kobieta z doktoratem z dziedziny biochemii na Uniwersytecie Yale, pracuje w laboratoriach biotechnologicznych dużej firmy. Od wielu lat jest zamężna.

Ojciec Benjamin kategorycznie zaprzecza, że kiedykolwiek w jakikolwiek sposób nadużył swoją córkę, a jej obraz zdarzeń przypisuje jej nieodwracalnej „psychozie.” Należy do Fundacji FMS (False Memory Syndrome Foundation - Fundacja Syndromu Fałszywej Pamięci) i zapowiedział córce, że dostarczy swojej organizacji napisaną przez siebie wersję jej dzieciństwa i historii jego rodziny. Fundacja FMS zaleca pisanie tego rodzaju „świadcstw” swoim członkom, a następnie następnie opiera na tych tekstach prowadzone przez siebie badania na temat tzw. fałszywej pamięci.

Oboje moi rodzice należeli do przestępczej szajki, która wykorzystywała dzieci dla zysku i dla kultu szatana. Aby je sterroryzować i zmusić do seksualnej współpracy przy kręceniu filmów porno i przy sprzedawaniu do seksualnych praktyk pedofilskim klientom, ludzie ci, związani ze sobą w kryminalny krąg, stosowali satanistyczne rytuały i metody kontroli umysłu.

Nadużycia na mnie zaczęły się bardzo wcześnie, jeszcze zanim poszłam do przedszkola. Mówiono mi, że jeśli nie będę ranić zwierząt, to sama zostanę zraniona, lub jeśli odmówię zadania rany jakiemuś zwierzęciu, inne zwierzę zostanie za to zabite przez kogoś z dorosłych z kręgu. Mam też, standardowe dla ofiar satanistycznych kultów, wspomnienia z chwil powrotu ze stanu nieświadomości. W obrazach tych widzę moją rączkę, owiniętą na rękojęści noża i dociskaną do niej zaciśniętą dłonią dorosłego, a ostrze noża wbite w coś, co wygląda jak małe dziecko. Czy było to prawdziwe dziecko, czy też imitująca je lalka - nie umiem odróżnić. W tych rytuałach stosowano wiele trików, iluzji i oszustw. Były też i faktyczne zabójstwa. Ale istotnym wspomnieniem jest to, że ludzie, którzy mnie wykorzystywali, mówili mi, że to ja właśnie zabiłam dziecko. Wierzyłam im. Po takich zabiegach łatwiej im było mieć kontrolę nade mną.

Sprzedawanie mnie klientom zaczęło się w wieku sześciu lat, gdy poszłam do szkoły. Jeśli nie zarobiłam dość pieniędzy na prostytutkę, „zmuszałam” moich oprawców do zadania mi ran lub musiałam patrzeć jak „muszą” oni „z tego powodu” ranić inne dzieci.

Sprzedawano nas - dzieci - w dużym pokoju, gdzie odbywało się coś w rodzaju aukcji, a ci, którzy za nas płacili, zaczynali nas torturować od razu na miejscu. Gwałty i akty przemocy dokonywane na nas sięgały takich rozmiarów, że organizatorzy musieli podjąć kroki chroniące nas przed zabiciem. Wtedy zaczęto do każdego sprzedanego dziecka dołączać zwierzę, aby ci, co kompletnie nie panowali nad swoją sadystyczną wściekłością, mogli się wyładować zabijając je zamiast dziecka. W całym tym horrorze istniała niesamowita empatia i więź między dziećmi a zabijanymi zwierzętami. Czuliśmy ból jedno za drugie.

Po jednej z takich sprzedaży widziałam, jak umierała mała dziewczynka. Byłam z nią w samochodzie, którym nas transportowano. Kierowca zabierał po kilkoro zakupionych dzieci, by rozwieźć je pod wskazane adresy i przywieźć poprzednie, kupione wcześniej. Odebrał raz małą dziewczynkę, która została śmiertelnie zraniona przez klienta. Dostała w aucie konwulsji i zmarła obok mnie. Jej śmierć była potworna. Obecni przy tym dorośli wpadli w panikę. Razem ze mną, ciałem tej dziewczynki, i jeszcze jednym chłopcem, który też był sprzedany, pojechali gdzieś daleko na odludzie i, zdarłszy z niej dziecięcą sukienkę w groszki, porzucili w lesie.

Tych potworności dopuszczali się ludzie, którzy wcale nie byli prymitywnymi barbarzyńcami. Moi rodzice na przykład mogli może wydawać się nieco dziwni, ale byli dobrze wykształceni i dobrze ustawieni społecznie - podobnie jak inni członkowie tego kryminalnego kręgu. Byli wśród nich: lekarz pediatra, psycholog, czy inżynier, który konstruował elektryczne przyrządy do tortur. Moja matka najbardziej gorliwie zajmowała się produkcją dziecięcej pornografii, ojciec z kolei organizował przede wszystkim sieć dziecięcej prostytutki. Oboje też brali czynny udział w satanistycznych nadużyciach rytualnych na mnie i innych dzieciach. Szajka była świetnie zorganizowana i bardzo przebiegła.

Tak samo jak zadawane przez nią tortury. Do prostytutki potrzebowali kompletnie uległych dzieci. Aby złamać naszą wolę używali wymyślnych tortur: „pudła”, „dziury”, „skaczącej żaby” czy „lotnika.” Podejrzewałam się o szaleństwo, kiedy zaczęły mi się przypominać te nazwy, później jednak czytałam relacje ocalałych więźniów politycznych o rodzajach mąk jakie im zadawano; oni też podawali te same dziwne nazwy stosowane przez oprawców. Do „skaczącej żaby” byłam rozbierana, moczona wodą i umieszczana na metalowych płytach. Gdy oprawcy podłączali prąd, moje mięśnie dostawały tak gwałtownego spazmu, że kiedy kładziono na mnie kawałki pokrojonych zwierząt, wylaływały one w powietrze. Umieszczano mnie też w sześciennym „pudle” o jednej ścianie ruchomej, zdolnej zmiąć każde dziecko, kto znalazł się w środku. Narkotyzowali mnie środkami, po których miałam straszliwe bóle, a gdy już zgodziłam się wykonać „z ochotą” każdą seksualną czynność przed kamerami, wstrzykiwali mi antidotum i bóle mijały. Poddawanie mnie regularnie powtarzanym torturom powodowało niekontrolowane wypróżnienia i tak wielkie poczucie bólu, strachu i terroru, że zrobiłabym wszystko, aby przestali. I na to właśnie moi kaci liczyli.

Rodzice, którzy w tym wszystkim brali czynny udział, dawali mi jasno do zrozumienia, że przechodzę przez to, gdyż taki jest mój los i nie zasługuję w życiu na nic innego.

Gdy kończyłam szóstą klasę, zmarła moja matka, a ojciec zaczął sypiać ze mną. Musiałam mu ją zastąpić w łóżku i co noc uprawiać z nim seks. Tych wspomnień nigdy nie wyparłam, jedynie umniejszałam ich znaczenie i sens.

W siódmej klasie pani od wychowania fizycznego próbowała zgłosić swoje podejrzenia, że jestem seksualnie wykorzystywana. Została ukamienowana przez szkolny system. W tym samym roku zaszłam w ciążę wskutek gwałtu, a ojciec z jego matką, moją babcią, zmusili mnie do aborcji.

Już jako osoba dorosła wróciłam zobaczyć się z moją nauczycielką angielskiego. Powiedziała mi, przez łzy: „Dyrekcja szkoły głosiła wersję, że jesteś smutna po śmierci matki i nakazała, żebyśmy my, nauczyciele, dali ci spokój. Ale ja wiedziałam, że twój smutek to coś całkiem innego niż jej śmierć.

JAK SOBIE RADZIŁAM

Przez większość życia, jeszcze do niedawna, żyłam jako „multipla.” Pamiętam jak pierwszy raz rozdzieliłam się na kilka osobowości. Miałam około czterech lat i ojciec chciał mnie zmusić, abym za pomocą gwoźdźcia do papy zgwałciła analnie mojego ulubionego królika. Gdy uparcie odmawiałam wściekł się tak strasznie, że rzucił mnie na podłogę piwnicy i zgwałcił. Kiedy wróciłam do siebie po tym przeżyciu, były mnie trzy części. Części te, jak dowiedziałam się później, miały inne imiona, inny sposób zachowania i inne traumatyczne historie. Była więc Benjamin - nie mająca wieku, duchowa i chroniąca postać; był Bunny - mały i wiecznie zmartwiony; i była Scarlet - jedyna kobieta we mnie i jedyna, która radziła sobie z seksualnym wykorzystaniem. A ja radziłam sobie za pomocą nich. I za pomocą tego, czego nauczyła mnie miłość do zwierząt, które niewinnie cierpiały wraz ze mną. To zwierzęta dały mi motywację i siłę do odzyskania wewnętrznej integralności i uświęcenia - siłę, która w tych okolicznościach chroniła mnie najlepiej, jak mogła, przed poddaniem się czy załamaniem.

Gdy byłam starsza, podtrzymywały mnie także inne rzeczy. Na przykład *Star Trek (Gwiezdne wojny)*, gdzie bohaterzy przejawiali pewnego rodzaju niezłomne dążenie do integralności, ale też i do honorowania różnic.

Inną podtrzymującą mnie rzeczą było zaproszenie mnie przez wielki i znany uniwersytet do udziału w programie dla szczególnie uzdolnionych studentów, gdy byłam jeszcze w liceum. To pozwoliło mi wyrwać się na całe dwa miesiące z domu - i zarazem z piekła wykorzystywania. Pracowałam naukowo i zakochałam się pierwszą, szczeniącą miłością. To był mój pierwszy smak wolności po latach dziecięcego niewolnictwa.

Po maturze, aby się wyrwać od oprawców, znów wyjechałam poza granice stanu, wracając na ten sam uniwersytet, który wcześniej zafundował mi dwumiesięczny program dla naukowych talentów. Owszem, cierpiałam na intrygujące fobie i desperację, żeby się „wyrobić” i nie „rozsytać” - czyli nie musieć wracać do domu - lecz nic poza tym nie wskazywało, jak potwornie byłam pokiereszowana. Kiedy spotkałam mojego przyszłego męża, Roberta, poszłam na terapię, gdyż czułam, że jest we mnie coś - jakieś zło zdolne zniweczyć szanse na zbudowanie udanego małżeństwa. Podczas tej terapii nic się jednak nie wydarzyło; nie byłam jeszcze gotowa.

W tym samym okresie zaczęłam odwiedzać uczelnianych lekarzy. Pierwszy raz miałam kontakt z ludźmi medycyny nie powiązanymi ze zbrodniczym kręgiem moich rodziców. Ci zaczęli odkrywać u mnie niektóre poważne uszkodzenia ciała, jakie mam wskutek wykorzystania i nie mieli wątpliwości, że większość z nich ma pochodzenie urazowe. Jeden z lekarzy, gdy zobaczył blizny po papierosach jakie ojciec gasił na moich plecach i pośladkach, zaczął się dopytywać, w jaki sposób powstały. Inny, laryngolog, powiedział: „Boże, skąd masz te blizny powypalane na języku?! Co ci się stało?” Nie mogłam pozwolić sobie na to, by znać moje wspomnienia. Nie mogłam powiedzieć: „Wsadzali mi do ust elektrody i porażali prądem.” Więc powiedziałam: „Nic. Nic mi się nie stało” i wróciłam do domu płacząc, z rozdzierającym uczuciem bycia niekochaną i bez bladego pojęcia skąd ono przyszło.

Po ślubie seks z Robertem był dla mnie trudny, ale poza tym zasadniczo nie było problemów. Ten stan rzeczy utrzymywał się także po naszej przeprowadzce do New Haven, gdzie otworzyłam przewód doktorski na Uniwersytecie Yale. Dziś patrzę na ten czas jak na ciszę przed burzą - lata wewnętrznego stabilizowania się i umacniania, by stać się gotową na przyjęcie prawdy o moim życiu.

Gdy miałam za sobą trzecie studium doktoranckie, całe to gówno wpadło w wentylator. Zaczęły dopadać mnie tajemnicze koszmary nocne. Panicznie bałam się wejść do jakiegokolwiek domu, który miał piwnicę, choć nie znałam jeszcze żadnych moich wspomnień o torturowaniu w podziemiach. Zaczęłam strasznie bać się Roberta. Seks stał się obrzydliwością. Nawiązałam romans i innym mężczyzną, przy którym zaczęłam mieć w łóżku retrospekcje wykorzystania. Nie obrazy, ale uczucia. Dominowało we mnie przeświadczenie, że wszystko jest potwornie nie tak, oraz poczucie znacznych dyslokacji w czasie. Razem z Robertem zaczęliśmy terapię.

STAŁO MI SIĘ COŚ STRASZNEGO

Jakiś czas po rozpoczęciu programu dla par, poszłam też sama na psychoterapię. A w 1986 roku trafiłam na pierwszy grupowy warsztat dla ofiar kazirodztwa. To był punkt zwrotny w moim leczeniu. Jeszcze zanim ów warsztat dobiegł końca, zdałam sobie sprawę, że najstarszy z moich uporczywych lęków - lęk, że dzieciństwie stało mi się coś strasznego, znacznie gorszego od jakże częstego i „normalnego” kazirodztwa - jest prawdą. Zaczynałam przypominać sobie skrajnie dziwaczne, nieprawdopodobne akty wykorzystania.

Kiedy, chodząc cały czas na psychoterapię, odbyłam kilka następnych warsztatów dotyczących kazirodztwa, rozpełtało się istne tornado. Namalowałam je w postaci grzmiącego wiru ciskającego błyskawicami w płonąca, otwartą dolinę. Później, w miarę napływania retrospekcji, obraz ten stał się bardziej wyrazisty i nasycony twarzami, które dobrze znałam, oraz fizycznym, ponownie odczuwanym bólem.

Psychicznie rozpadłam się kompletnie, ale zdążyłam przeprowadzić wystarczająco wiele badań, aby nie wylano mnie ze szkoły. Udało mi się obronić doktorat, zostać członkiem towarzystwa naukowego i dostać się do laboratoriów Uniwersytetu Harvard, gdzie kontynuowałam doktorancką pracę.

Równoległe do badań naukowych na Harvardzie przerobiłam ogrom pracy nad zdrowieniem - przeważającą część dawnego horroru. Nie wiem jak udało mi się pogodzić jedno z drugim. Ból, odżałowywanie, furia, smutek i ciągle powracające nowe wspomnienia uniemożliwiły mi jakiekolwiek sprawne funkcjonowanie. Po tym, jak przypomniał mi się gwałt ojca na mnie wieku niespełna czterech lat i złamanie mi przez to miednicy, wracałam do domu płacząc i bardziej niż zwykle powłóczęąc nogami, by zasiąść do porządkowania notatek na jutro. Niektóre wspomnienia wyzwalała sama praca. Raz, robiąc sekwencjonowanie DNA na genie, który sklonowałam, musiałam podłączyć do aparatury zasilanie wysokim napięciem - wziąć do rąk zakończone elektrodami kable i powtykać je w odpowiednie gniazda. Straszliwie bałam się dotknąć to tej maszynerii - do momentu, gdy przypominałam sobie sposoby torturowania mnie prądem i ten koszmarny ból porażenia. Po przyjęciu tej retrospekcji, mój lęk przed aparaturą naukową całkiem zniknął. Wspomnienie po wspomnieniu, odzyskiwałam siebie w nich w podobny sposób.

Co gorsza, miałam zero empatii w miejscu pracy. Do dziś pamiętam okrucieństwo, z jakim koledzy i koleżanki drwili z moich reakcji i stanów, robiąc ze mnie kozła ofiarnego. I chociaż wiem, że tylko skrzywdzona osoba potrafi tak bezwzględnie ranić inną, podobnie zranioną, jest mi przykro z ich powodu i z powodu samej siebie.

UCZYŁAM SIĘ, CO OZNACZAJĄ MOJE CZĘŚCI

Mniej więcej w tym czasie zaczęłam uczyć się, co oznaczają moje części. Bunny, Scarlet, Benjamin - zawsze znałam te imiona, ale ciągle nie poradziłam sobie z moim rozdzielaniem. Dotarło to do mnie, gdy terapeutka od pracy z ciałem doradziła mi narysowanie moich „wymaglinowanych towarzyszy,” z jakimi zawsze bawiłam się w wyobraźni. Dzięki Bogu narysowałam te postacie czekając pod gabinetem mojego psychoterapeuty na odwołujące się spotkanie. Były gotowe akurat gdy mnie zaprosił. Pokazałam mu świeże rysunki dzieci z króliczymi głowami zamiast ludzkich. Jedno z nich, małe dziecko z głową królika, leżało na podłodze łazienki, a z ust płynęła mu krew. Nie miało szyi, a nad nim zwisała się las skórzanych pasów uformowanych w pętle, w stryczki. Wiedziałam, że ojciec mnie dusił i wiedziałam, że chłopczyk z króliczą główką na moim rysunku to Bunny. Inna postać, to wchodząca w okres dojrzewania Scarlet, która była bita i gwałcona. Znałam jej imię jeszcze zanim poszłam do szkoły. A Benjamin siedział i bujał się na huśtawce na przedszkolnym placu zabaw. „Co to oznacza?” - spytałam terapeutę i wspólnie zaczęliśmy badać różne „gniazda” wewnątrz mnie, gdzie mieszkala posegregowana, dawniej odłączona trauma.

Obroniwszy doktorat zostałam adiunktem na uniwersytecie, gdzie zorganizowałam laboratorium i zajęłam się badaniem sposobów adaptacji żywych organizmów do skrajnie surowych warunków. Czyż to nie ironia?! W laboratorium zaczęłam mieć pierwsze wspomnienia z filmowania dziecięcej pornografii z moim udziałem. A po miesiącu znalazłam się w centrum retrospekcji dotyczących mojej dziecięcej wymuszonej prostytucji, by następnie przejść do wspomnień satanistycznych nadużyć kultowych. Zaczęłam seryjnie rysować sceny przedstawiające moje części w środku kręgu tworzonego przez świece i zakapturzone postacie w sutannach. W tym czasie wiadomo już było wystarczająco wiele na temat kultowych nadużyć rytualnych, że mogłam zorientować się, co oznaczają moje rysunki. Staralam się jednak to zracjonalizować i zaprzeczyć, mówiąc sobie: „Do diabła, ja tylko kopiuję to, co na ten temat słyszałam.” Niestety, moje prace były oryginałami.

Psychiczna dynamika bycia - i życia - podzieloną na części zaczęła się dla mnie zmieniać. Ciągnęłam terapię, a moje części opowiadały mi historię dawnego wykorzystywania. Najtrudniej było mi przyjmować te odkrycia. W parę godzin po sesji dzwoniłam do terapeuty z zaprzeczaniem: „Wiesz, ja nie wierzę, by ten materiał z gwałceniem mnie przez psy mógł być prawdziwy; ani też nie jestem pewna czy i na ile te moje durne części są czymś rzeczywistym.” W parę minut później dzwoniłam znowu, by mówić do słuchawki: „Wiesz, nie *tylko to jest* szczerą prawdą, ale właśnie urodziłam *całkiem nowy* realny kawałek!”

Kiedy runęły we mnie bariery oddzielające od siebie odrębne gniazda traumy, zalało mnie paskudne morze smutku. Żal dławił mnie jak pętla na szyi. Jedne moje części nie wiedziały nic o tym, jak bardzo poranione są inne. Żyły nadzieją, że tamte uszły cało, bądź żyły staraniami, by je ochronić i uratować. To była nie mająca dna żaloba, gdy okazało się, jak potwornie każda z tych części została poharatana.

NAJGORSZA Z TORTUR

Od najwcześniejszych lat żyłam z poczuciem, że sama będąc dzieckiem, zabijałam dzieci. Dziś wiem, że do nie było jakieś dziwaczne, paranoiczne myślenie - byłam używana przez moich oprawców jako ich instrument do ranienia i zabijania dzieci i zwierząt. Niektórzy nazywają to „wymuszonym znęcaniem się,” ale dla mnie ten termin jest nie do przyjęcia, bo część odpowiedzialności przenosi na torturowane i używane dziecko. Moja rola nie różniła się od roli pistoletu czy sznura w rękach kata. Oczywiście nie od razu nabrałam tej pewności. Moją pierwszą reakcją na te wspomnienia było: „Teraz powinnam się najlepiej zabić w akcie protestu i pokuty.” Wiedziałam jednak, decyzja o pozbawieniu się życia nie należy do błahych i nie chciałam działać pochopnie. Nie chciałam umierać, ale gdyby to miało okazać się słusznym wyjściem, byłam absolutnie gotowa. Przeżyłam więc agonialne lato, wciąż opowiadając bliskim osobom, co czuję i ciężko rozmyślając. W końcu uznałam - i było to dodatkowym brzemieniem smutku - że śmierć niczego nie naprawi. Przeznaczeniem umarłych było być umarłymi, a moim - żyć ze świadomością najgorszą z możliwych do wyobrażenia. Postanowiłam jednak, że najważniejszą rzeczą dla mnie będzie zachować życie.

Każdy kto chce zrozumieć kultowe nadużycia rytualne, musi zrozumieć istotę tortur. Zaczęłam więc czytać literaturę na temat zniewalania ludzi przez zorganizowane grupy - torturowania więźniów politycznych, jeńców i ofiar holokaustu. Amnesty International ogłasza, że najbardziej przerażającą torturą jest zmuszenie drugiego człowieka go pogwałcenia jego najgłębszych wartości. Nie ma skuteczniejszego sposobu złamania człowieka. Kiedy to, co mi robiono, uznałam za tortury, łatwiej mi było przyjąć, że te rzeczy wyrządzano mnie, a nie, że ja je wyrządzałam. Zaczęłam pojmować, iż to nie ja „pozwalałam” moim oprawcom okaleczać zwierzęta za każdy wypity przez mnie łyk wody - że to nie była moja wina, mój wybór, moja wola ani moje działanie. To oskarżało wyłącznie ich, gdyż nie mieli prawa przykuwać dziecka łańcuchem i zostawiać bez picia.

Paradoksalnie, pomógł mi pewien epizod ze *Star Trek* - odcinek: *Następne pokolenie*. Niezłomny kapitan statku *Enterprise* poddawany był torturom. Pod koniec, gdy został uwolniony i zrehabilitowany, w rozmowie z pokładowym psychologiem opowiadał, że w izbie tortur stały cztery reflektory. Oprawcy mówili mu, że jeśli powie, iż widzi pięć świateł, przyniosą mu jedzenie i picie, a zabiorą ból. I choć wygrali, oto on, kapitan statku, znów siedział za sterami jako człowiek mogący decydować i opowiadał: „Najstraszniejsze dla mnie było to, że pod koniec ja naprawdę widziałem pięć reflektorów, a nie cztery.” Człowiek ten, choć do tego stopnia został złamany, siedział teraz jako kompetentny i integralny dowódca. Film ten pomógł mi przededefiniować siebie samą; pierwszy raz mogłam spojrzeć na siebie jako na osobę, która przeszła tortury, ale nie została przez nie na zawsze złamana. Przetrwałam i ocalałam.

Zaczęłam oceniać moje życie nie poprzez to, co przeżyłam w dzieciństwie, lecz przez to, jak żyłam potem. Czy ja torturowałam ludzi? Czy raniłam samą siebie? Czy żyłam dążąc do integralności, radości, duchowej pełni i wewnętrznego bogactwa?

Niestety niewiele osób rozumie tę różnicę. Ksiądz, który przez ponad rok pomagał mi duchowym wsparciem, powiedział nagle, że jestem winna ranienia tych istot gdy byłam dzieckiem: „Ważne jest dla ciebie, abyś się z tych grzechów wypowiadała.” Kiedy mu wytknęłam, że takie podejście nie uwzględnia doświadczeń zniewolonego i torturowanego dziecka, odparł: „Ale przecież ono też odpowiada za swoje czyny, choćby teoretycznie.” Do tej pory jest to dla mnie najbardziej drażliwa kwestia, a w moim dorosłym życiu najgłębszą ranę zadał mi właśnie on, kościelny „guru,” obarczając mnie winą i odpowiedzialnością należną moim oprawcom! Tak niekwestionowany autorytet jak Amnesty International, twierdzi, że

dysponując odpowiednim czasem i środkami, można za pomocą tortur złamać każdego człowieka. Każdego! Osoba, która ma zabita duszę wskutek zabijania „jej” ręką, musi być oceniana inaczej niż jej kaci, którzy tego dokonywali. Nastawienie serca mówi głośniejszym niż działania wymuszone torturami.

USZKODZENIA MOJEGO CIAŁA POTWIERDZAJĄ PRAWDZIWOŚĆ TYCH WSPOMNIEŃ

Gdy nabrałam pewności, że nie ponoszę winy za to, co robili mi moi oprawcy, zaczęłam też uświadamiać sobie, że odzyskiwane wspomnienia są wypisane na moim ciele w postaci różnych uszkodzeń; to one potwierdzają prawdę. Badania lekarskie stwierdziły, że mam poporazeniowe uszkodzenia wielu mięśni w nogach, uszkodzone oba stawy biodrowe i wewnętrzną bliznę na tkance świadczącej o tym, że miałam kiedyś wywichnięte jedno z bioder. To samo dotyczy prawego barku. Nie chciałam wierzyć, gdy lekarze mi to mówili i pokazywali, ale wynikiem badań nie da się zaprzeczyć.

Moja fizykoterapeutka próbowała mi wmówić, że musiałam urodzić się z defektem powodującym abnormalność tkanki łącznej. Ponieważ prowadzę wykłady na temat zaburzeń struktury tkanki, wiem, jak absurdalna jest taka wersja. Rozjątrzyła mnie do żywego ta jej potrzeba zaprzeczania temu, co ewidentnie musiała zauważyć: że są to ślady dawnych tortur. Spytałam, w jaki sposób mogłaby odróżnić wrodzony defekt tkanki od potraumatycznego. Odparła, że w przypadku wrodzonej wady tkanki miałabym abnormalne spojenia kostne w plecach. Poprosiłam, by je zbadała, a gdy zobaczyła, że nie ma tam uszkodzeń, wpadła w przerażenie. Środowisko medyczne jako ogół przejawia godną ubolewania niezdolność dostrzegania i radzenia sobie z wykorzystywaniem dzieci.

Znalazłam w końcu fizykoterapeutkę, która umiała poradzić sobie z tym, co widziała, że mi w istocie wyrządzono. Praca z nią ogromnie mi pomogła. To ona wykryła uszkodzenia nóg powodujące kuśtykanie, jak też uszkodzenia miednicy. Pokazała też, że można wyjąć mi bark lekko go popychając do przodu i do tyłu, i że bez operacji nigdy nie będzie sprawny. Byłam zszokowana, ilością potraumatycznych uszkodzeń jakie u mnie znajdowała. Ale była pozytywnie nastawiona do pomagania mi i dzięki jej zabiegom zmniejszył się mój dyskomfort fizyczny. Mniej powłóczyłam nogami i więcej rzeczy mogłam zrobić lewą ręką.

INTERGACJA

Integracja okazała się jedną z największych przemian jakie przesłam w życiu. Właściwie to nic dziwnego, że przemiana ta jest proporcjonalna do traumy, jaka spowodowała moje rozszczępienie. Do tej pory jednak, choć miałam za sobą tytaniczną pracę nad wykorzystaniem, utwierdziłam się tylko w przekonaniu, że nigdy się nie scalę. Ostatecznie jednak stawałam się współświadoma, a moje części czuły się bardziej ze sobą spokrewnione. I wtedy nadeszły zmiany.

Zaczęłam czuć podłogę pod stopami. Owszem, nieraz byłam wyczerpana, ale przestałam łapać infekcje. Zaczęłam jeść więcej, samoczynnie, a chroniczne poczucie marznięcia, także w ciepłych pomieszczeniach, pierwszy raz w życiu ustąpiło miejsca wewnętrznemu dogrzaniu. Moje części traciły wyrazistość i zaczęły się ze sobą zlewać, ale ja nie miałam pojęcia, że to się dzieje. Aż któregoś dnia, gdy leciałam gdzieś w sprawach zawodowych, samolot wpadł w turbulencję. Nienawidzę tego zjawiska - przypomina mi torturę, którą moi oprawcy nazywali: „samolot.” Zaparłam się więc w fotelu, czekając, że lada moment „przełączę się” na inną moją część, bo zawsze w taki sposób radziłam sobie, gdy coś mnie przerażało: zmieniałam osobowość wiodącą. Teraz jednak nic takiego się nie działo. Pomyślałam, że coś się to przełączenie opóźnia i wparłam się plecami jeszcze mocniej w fotel. I nagle zdałam sobie sprawę, że nic się nie stanie, nic nie „przeskoczy,” bo we mnie nie ma już tych części. I pierwsza rzecz, spojrzałam na zegarek, by wiedzieć jak jeszcze długo będę siedzieć w tym zawieszonym, rzucającym samolocie.

To był początek wielkich zmian. Czas stał się kluczowy, gdyż trwał uporczywy pochód sekund, który w każdym momencie mógł przywołać koszarne retrospekcje elektrycznych tortur i bólu nie do przetrwania, a ja nie mogłam już zwać - przełączyć się, jak kanał w telewizorze, na taką część siebie, która nie przechowywała danego kawałka traumy. Nie miałam już żadnego chroniącego bufora między sobą, a światem. Poczułam się zdradzona: to nie był mój wybór! Integracja nie zapytała mnie o zgodę. Do tej pory, mając w razie „awarii” pole manewru, nigdy nie musiałam brać leków. Teraz płaciłam psychiatrze 150\$, by przepisał mi opakowanie valium na służbowe podróże samolotami. Zaczęłam mieć częste, rozstrajające ataki paniki - w samolotach i na ziemi, w miejscach publicznych i w samotności. Zajęło mi przynajmniej rok, żeby to się jakoś wyciszyło. Teraz, po zintegrowaniu, czuję się podobnie jak wtedy, gdy po fizykoterapii zaczęłam mniej powłóczyć nogami - nieraz mi jeszcze jest obco w tym scaleniu, ale w głębi, w dole ciała, czuję się bardziej zdrowo i „na miejscu” niż w poprzednim stanie.

TIKKUN OLAM: NAPRAWIANIE ŚWIATA I POZWALANIE SOBIE CZASEM NA LENISTWO

Jest takie żydowskie pojęcie, *tikkun olam*, oznaczające ulepszanie świata - sprawianie żeby rzeczy stawały się troszeczkę lepsze. To właśnie staram się robić. I podziwiam równowagę zawartą w terapeutycznym sloganie: „Nie musisz dokończyć tego zadania, ale nie wolno ci też uchylać się od niego.”

Od czasów, gdy byłam małą dziewczynką ubolewającą nad mordowanymi przy niej zwierzętami, wiedziałam, że zdarzenia te w pewien sposób uszkodziły cały świat, który przez to w jakiejś części musiał zwrócić się przeciw samemu sobie. Ta głęboka, dziecięca troska nie opuszczała mnie przez całe życie. I dziś nieraz miewam to dawne uczucie - gdy pracuję w laboratorium, gdy jestem z Robertem, czy gdy wygłaszam referat o prewencji wykorzystywania dzieci. Uczucie to jest wszechobylską nicią, która przesnuwa najgłębsze partie mojego życia i określa, kim dla mnie jest Bóg. Jest formą miłości, której doświadczam. Utrzymuje mnie w drodze.

Jakie to cudowne móc być wolną i móc być z Robertem. Nieraz jeszcze odzywa się we mnie żal o to, że musiałam przejść tyle bólu, by ocaleć - tym bardziej, że obecna rzeczywistość też bywa bolesna, trudna, nieciekawa czy pusta. W innych chwilach jednak delektuję się smakami życia oznaczającymi dla mnie pokój ducha. Tym, że mogę jeść bezpieczne potrawy i pić wodę gdy chcę, mieszkać w czystym domu, gdzie jestem sucha i dogrzana, mieć opiekę medyczną i patrzeć jak wokół mnie rosną dzieci, zwierzęta i rośliny, nie doświadczając gwałtów i tortur. Mogę pracować za pieniądze, ale bez przymusu. Mogę wypoczywać, a nawet leniuchować. Mogę mieć wybór i decydować co chcę. To dla mnie rzeczy cenne, a raczej bezcenne. Moja historia jest częścią mnie, ale już mnie nie określa. Razem z wieloma innymi ocalonymi jestem żywą i czującą istotą, która tańczy swe życie na złożonym, różnorodnym podłożu, tak samo jak drzewa, skały i oceany, pliszki czy gwiazdy, owady czy króliki.

Urodziłam się w szponach okrutnego niewolnictwa. Teraz doświadczam wyzwolenia. Wystarczy.

12. Diane Hugs

Diane Hugs, trzydziestodwuletnia pisarka, od dziesięciu lat zmaga się z powracającymi wspomnieniami wykorzystywania seksualnego, jakiego zaznawała od początku życia. Diane od dwunastu lat cierpi na SM – chorobę zwyrodnieniową centralnego układu nerwowego, której objawy różnią się w zależności od przypadku. Od sześciu lat ma paraplegię, a od roku utraciła wzrok. Łączy swoją chorobę z ciężkimi nadużyciami, jakich od niemowlęstwa doznawała w dzieciństwie.

Od dwóch i pół lat Diane jest świadoma, że ma osobowość wieloraką – ponad trzydzieści różnych „wcielen” w wieku od trzech do trzydziestu lat. Jej historia zaświadcza dobitnie, że osoby z zaburzeniem osobowości wielorakiej mogą się scalać i zdrowieć.

Od urodzenia zaznawałam tak silnie urazowych doświadczeń, że moja osobowość rozpadła się na części. Mój dziecięcy umysł nie miał innego sposobu na poradzenie sobie ze skrajnie brutalnymi aktami sadyzmu, jakiemu podlegałam, niż odwrócić się od tej rzeczywistości, odwracając się od samej siebie. Dlatego całkowicie zapomniałam te straszne zdarzenia i stworzyłam sobie całkiem inną, nową osobowość: nie-siebie. Potem przez całe życie co pewien czas wytwarzałam sobie nowe postaci. Na przykład, na przestrzeni dwóch lat wchodziłam i wychodziłam naprzemiennie w trzy takie „wcielenia.” Raz byłam nieśmiałą, introwertyczną pacyfistką, zaraz potem przywódczynią gangu kobiecego śledzącego i wywierającego zemstę na znanych gwałcicielach i pedofilach, by nagle stać się wzorową uczennicą i studentką. Każdą z moich nowych osobowości zaczynałam bez dawnych, potraumatycznych blizn, bez dawnego terroru i bez nagromadzonej nienawiści. Każda z nich miała własne, specyficzne sposoby radzenia sobie z bólem i podchodziła do świata w inny, odrębny sposób. Ja, jako osobowość rdzenna i prawdziwa - tzw. gospodarz - nie miałam pojęcia o ich istnieniu. Abym mogła przetrwać z dala od zaznanych potworności, za każdym razem, gdy ich pamięć się zbliżała, otwierałam sobie nową, czystą kartę. Wtedy wyłaniało się ze mnie całkiem różne od poprzedniego, nowe alter-ego. W dzieciństwie wielokrotnie przechodziłam chwile, w których wątpiłam, że w ogóle przeżyję. Ostateczną, często stosowaną groźbą wobec mnie było: „Zabiję cię, jeśli powiesz. Zabiję cię jeśli to, zabiję cię, jeśli tamto...”

Dopiero w dużo późniejszym wieku zdałam sobie sprawę, że mam tzw. osobowość wieloraką – ponad trzydzieści „wcielen.” Uświadomiłam sobie, że mam w życiorysie całe bloki, całe odcinki czasu, których kompletnie nie pamiętałam. Zawsze uważałam to za coś normalnego. Zawsze też byłam przekonana, że każdy człowiek wychodzi z siebie na zewnątrz, by znaleźć się nagle w innym mieście lub w środku jakiejś rozmowy, bez świadomości tego czego ona dotyczy.

Zaakceptowanie każdej z tych części siebie i włączenie jej w moją osobowość to długi proces. I często bardzo bolesny, gdyż tak, jak każda z nich oddzieliła się kiedyś, każda ma teraz własne życie, pamięć i uczucia, odrębne od moich doświadczeń. Zintegrowanie tych części oznacza przyjęcie uczuć i wspomnień, jakie każda z nich przechowywała w rezultacie konieczności zablokowania bólu w dzieciństwie. Nieraz przyjęcie dawnych sposobów przetrwania, jakimi radziłam sobie z traumą, jest okropnie bolesne. Wyobraź sobie pokochanie w sobie osiemnastolatki, która jest prostytutką, jeśli od dziesięciu lat żyjesz jako lesbijka...

Zwykle, gdy któraś z tych osobowości przejmuję ster, to zwyczajnie tracę czas. Nie należę do siebie. Wydaje mi się, że to tylko sekundy, gdy w rzeczywistości mijają mi, z tą obcą postacią funkcjonującą na moim miejscu, minuty, godziny, niekiedy nawet cały dzień. W miarę zdrowienia, zamiast tracić czas na działanie danej osoby we mnie, zaczynam akceptować uczucia i części mnie, które wraz z nimi się oddzieliły, zaczynam słyszeć w głowie głosy, jakimi one przemawiają do mnie. Nieraz postacie te są mi totalnie wrogie i przeciwnie temu, co myślę i uważam za dobre dla mnie, więc prowadzę z nimi mnóstwo wewnętrznych kłótni i walk.

Po takich walkach z wewnętrznymi oprawcami nadchodzi jednak ukojenie, kiedy nie tylko akceptuję istnienie tych części mnie, ale wstaję z nich bardziej świadoma siebie i umocniona mądrością, odwagą i wszystkim, co przydatnego te części przechowywały. To jest tak, jakby każda z tych osobowości niosła jakąś specjalną część mojego życia, nie tylko te bolesne fragmenty. I za każdym razem, gdy integruję którąś z nich, integruję nową część siebie wnoszącą nowe elementy do mojego rozumienia.

Jednym z podstawowych aspektów zdrowienia z nadużyć zaznanych w dzieciństwie jest pokochanie samej siebie. Ze zwielokrotnioną osobowością jest to wielokrotnie trudniejsze, gdyż za każdym muszę pokochać osobę tak bardzo obmurowaną i zablokowaną przed moją świadomą, prawdziwą ja, że nawet nie mam pojęcia o jej istnieniu we mnie. Ciągłe i ciągle przebijam się przez te mury do nieznanych części siebie. Zanim nauczę się kochać siebie, muszę siebie poznać.

OSOBOWOŚCI WIELORAKIE

Zaburzenie zwielokrotnienia osobowości¹⁰ mogłoby równie dobrze nazywać się cudem zwielokrotnienia osobowości. Bo jest to w istocie cud, że niektóre dzieci znajdują ten sposób przetrwania w warunkach ekstremalnej traumy, jaka je spotyka. Kiedy nie ma możliwości fizycznie uciec przed bólem, terrorem, i rozpaczą, próbują one radzić sobie z tymi przeżyciami emigrując mentalnie – dysocjując i wychodząc z ciała.

Ponieważ każdy człowiek do pewnego stopnia używa dysocjacji, łatwiej mi patrzeć na ten proces jako na kontinuum. Na jednym jego końcu są łagodne przypadki odłączania się, jak hipnoza autostradowa czy uświadamianie sobie wewnętrznego dziecka jako części siebie, na drugim zaś stany ekstremalne, kiedy wskutek wielokrotnego rozszczepiania się w sytuacjach powtarzających się nadużyć, tworzą się całe systemy – różne osobowości czy alter ego – tak odrębne, że jedno prawie lub wcale nie wie, co zachodzi w pozostałych.

Pomiędzy krańcami tego kontinuum mieści się życie wielu ofiar w jakimś stopniu doświadczających rozszczepienia osobowości. Dlatego często stawiane przez siebie pytanie: „Czy mam osobowość wieloraką?” powinno, z większym pożytkiem, brzmieć: „W jakim stopniu mam osobowość wieloraką?”

Osobowości wielorakie są wysoce skuteczną metodą adaptacji do skrajnie nieznosnych warunków. Są pomocne na moment kiedy trzeba przetrwać traumę, ale utrzymują się potem w życiu i nieraz samoistnie rozmnażają się nadal. Mimo, że

¹⁰ (Multiple Personality Disorder – MPD, obecnie nazywane DID, Dissociative Identity Disorder – dysocjacyjne zaburzenie osobowości. (przyp. tłum.).

obecność w tobie wielu odrębnych alter ego może być trudne, psuć ci szyki i nawet przerażać, musisz pamiętać, że to ta twoja zdolność – i te wszystkie osobowości – sprawiły, że przeżyłaś. Problem zasadniczo nie dotyczy tego, że masz się poskładać z tego zaburzenia, ale tego, że masz w pierwszym rzędzie poskładać się z traumy: uzdrowić urazy, które uruchomiły w tobie ten sposób adaptacji. Wtedy on stopniowo ustępuje.

Ale zanim z rozmysłem zaczniesz wracać i drażyć pogrzebane wspomnienia, ważne jest abyś poznała te różne części siebie i nauczyła się komunikować z nimi wewnętrźnie w zdrowy i pełen szacunku sposób. Pozwoli ci to osiągnąć pewien podstawowy poziom stabilizacji, aby każda z tych części czuła się bezpieczna. Taką wewnętrzną komunikację i współpracę można wspierać na różne sposoby. Najprostszym jest prowadzenie dziennika, w którym każde alter ego będzie miało swoje miejsce ekspresji – będzie mogło pisać, rysować czy zamieszczać korespondencję do innych twoich części.

Ofiarom wykorzystania z osobowością wieloraką nieraz bardzo trudno jest zaakceptować i docenić wszystkie swoje wewnętrzne postaci. Niektóre z nich mogą być nieprzejednane wrogie, chronicznie słabe czy zaburzać cię w jakiś inny sposób. Możesz chcieć się ich pozbyć, a nawet próbować je wyrzucić. Jednak wszystkie, nawet te przysparzające ci największych problemów, odegrały ważną rolę w twoim przetrwaniu. Każdą z nich rozwinęłaś dla jakiejś potrzeby i – w warunkach ekstremalnej sytuacji – wypełniały one swoje zadania najlepiej jak mogły. Wszystko, co robiłaś, nawet jeśli teraz nie widzisz w tym najmniejszego sensu, ma swoją własną, wewnętrzną logikę, zdrową i racjonalną.

Proces leczenia ofiar z osobowością wieloraką jest bardziej złożony, niż tych, które się nie rozszczepiły. Każde bowiem alter ego przechowuje jakąś część twoich doświadczeń i każde musi wykonać własną pracę nad swoim uzdrowieniem. Jednakże są z tego też korzyści. Rozwinięcie wewnętrznego systemu wsparcia i współpracy między odszczepionymi częściami może stworzyć bardzo przydatny potencjał. Obok osób, które w wirze kryzysu i chaosu dobre są w chodzeniu do pracy, prowadzeniu auta i dbaniu o firmę, wiele ofiar ze zwielokrotnioną osobowością ma swoich wewnętrznych sprzymierzeńców, opiekunów, mędrców, uzdrowicieli i przewodników duchowych.

Jako twórczy i wysoce inteligentny sposób radzenia sobie dla przetrwania skrajnych nadużyć, owa zdolność tworzenia odrębnych „ja” w ramach jednostki jest potężnym świadectwem niewyczerpanych zasobów ludzkiego ducha. W miarę jak uczę się rozumieć i szanować metody pracy mojego umysłu – nie aby tylko utrzymać się przy życiu, lecz także zachować i uwydatnić moje siły i zdolności – mogę dawać sobie coraz głębszą akceptację, zrozumienie i szacunek.

Pierwsze ćwierć wieku mojego życia to doświadczenia rozpacz. Lata te były strasznie bolesne. W dziecku, które nie czuje się kochane, działa jakaś skrajnie pustosząca je siła. I właśnie to udało mi się rzeczywiście zmienić. Doświadczam ocalenia i czuję się niesłychanie błogosławiona.

Trzydziestopięcioletnia Krishnabai¹¹ mieszka w Bostonie. Prowadzi warsztaty dla ofiar nadużyć i pracuje jako konsultantka. Wychowała się na przedmieściach New Jersey. O sobie mówi: „Nigdy nie czułam się częścią mojej rodziny. Czułam się w niej co najwyżej jak członek załogi. O ile byłam blisko z ojcem, o tyle z matką nie miałam żadnej wyczuwalnej więzi.”

W wieku dziewięciu lat Krishnabai – z tego, co pamięta – została jeden raz wykorzystana seksualnie przez wuja swojej matki. Podobnie jak w przypadkach wielu innych kobiet, nadużycie to stało się głównym czynnikiem kształtującym jej wczesny rozwój. Życiorys Krishnabai ukazuje, w jaki sposób wykorzystanie rozjątrza i potęguje już istniejące inne problemy.

Krishnabai była psychotyczna i depresyjna przez pierwsze dwadzieścia pięć lat swojego życia. W ciągu następnych dziesięciu lat stopniowo zaznała uzdrowienia dzięki kombinacji terapii, duchowości i bycia rodzicem dla swojego wewnętrznego dziecka.

Od urodzenia byłam bardzo wyizolowanym, odrzuconym dzieckiem. W lecie między piątą i szóstą klasą zostałam wykorzystana seksualnie przez wuja mojej matki. Któregoś wieczoru wujek, upiwszy się, naparł na mnie i zaczął mnie całować i obmacywać. Nie potrafiłam się uwolnić i uciec. Zdjął już ubranie i właśnie ściągał spodnie, gdy weszła ciotka. Ciotka oschle odesłała mnie do mojego pokoju. Nakrzyzczała na niego i przyszła do mnie na górę. Powiedziała: „To dla każdego jasne i oczywiste, że nikt cię nie kocha; widać jesteś małą, wstrętną dziewczynką. Przykro mi, że to cię spotkało, ale zapamiętaj: nie wolno ci nigdy nikomu o tym mówić.” I nie mówiłam nikomu przez wiele następnych lat.

Już i bez tego miałam już nadwątlone fundamenty, a ten cios dobił mnie ostatecznie. Matka nie była zdolna zbudować ze mną jakiegokolwiek uczuciowej więzi. Kiedyś mi powiedziała: „Nie powinnam była nigdy być matką.” Istotnie, ona nie miała pojęcia, co to troska i opieka, jak się otwierać, jak wyrażać miłość i chronić. Czułam się całkiem nie warta uwagi i pokochania.

Po wykorzystaniu seksualnym moje zachowania radykalnie się zmieniły. Stały się dziwne. Nabrałam przekonania, że jeśli ktokolwiek mnie dotknie, zabije mnie tym. Zaczęłam wierzyć, że w pniach drzew mieszkają ludzie. Wierzyłam, że w całym domu są ukryte kamery, które mnie śledzą. Otrzymywałam „przekazy” z kosmosu. Co wieczór, nim położyłam się spać, musiałam umieścić wszystkie moje misie w niewidzialnych namiotach tlenowych, aby się nie podusiły. Rozwinęłam mnóstwo rytuałów, za pomocą których starałam się kontrolować otoczenie. Zaczęłam się ubierać się na czarno; dosłownie, zawiijałam się w żałobne całuny. Trudności z utrzymaniem wagi, mój odwieczny problem, pogorszyły się. Przedtem wymiotowałam co rano, teraz po każdym posiłku. Strasznie się wyizolowałam.

W dziewiątej klasie trafiłam na terapię. Ustawiono mnie na lekach, brałam librium. W dalszym ciągu jednak nachodziły mnie wizje i słyszałam głosy, ale wiedziałam, że mam o tym nikomu nie mówić.

W szkole byłam celującą uczennicą. Przed ostatnią klasą gimnazjum wysłano mnie na wakacje do Europy, na uniwersytet londyński. Był 1968 rok i natychmiast wsiąkałam w ruch hippisowski. Kiedy wróciłam, siedziałam już w narkotykach i tzw. wolnej miłości – to znaczy spałam z każdym. Czułam się „wyzwolona.” Wszystko stało przede mną otworem, czułam się niesiona klimatem hipisowskiej rewolucji.

Poszłam do liceum, które rzuciłam po roku, by przenieść się do Bostonu. Zaczęłam pracować jako kasjerka. Mieszkalam w komunie hipisów. Nigdy nie wiadomo było, kto tam nowy dotrze. Nie mam pojęcia, ilu facetów zaliczyłam; to był nieprzerwany ciąg. Nie miałam granic: „Rób ze mną co chcesz, to dla mnie w porządku.” Nic dziwnego, skoro nie wiedziałam, kim jestem ani jakie są moje potrzeby... Społegliwie zgadzałam się na wszystko, bo ćpaniem uśmiercałam swoje uczucia. Narkotyki pozwalały mi poczuć na chwilę, że jestem realna. Brałam wszystko, zaczynając od LSD.

ZWYCZAJNIE SIĘ ZAŁAMAŁAM

Kiedy miałam dwadzieścia lat, zmarł mój ojciec i zwyczajnie się załamałam. Ojciec był jedynym ogniwem łączącym mnie jeszcze z realnym światem. Był czuły i delikatny, więc gdy odszedł, rozpadłam się i wylądowałam na intensywnej terapii. Naćpali mnie psychotropami i chcieli umieścić na oddziale zamkniętym.

Nie mogłam pracować. Byłam w stanie totalnego zamglenia. Skierowano mnie na Program Rehabilitacyjny Massachusetts, gdzie zapisano mnie do szkoły gastronomicznej z nadzieją, że może zacząć funkcjonować na choćby tak elementarnym poziomie jak gotowanie. Wylądowałam jako kucharka w bufecie jednego ze szpitali psychiatrycznych. Przewracałam więc hamburgery, a pacjenci zaczęli do mnie przychodzić i mówić. Tym czasie zmniejszono mi dawki psychotropów, więc moje funkcjonowanie intelektualne nieco się polepszyło. Personel szpitala zauważył, że pacjenci otwierają się przede mną i że tworzy się między nami porozumienie i jakaś więź terapeutyczna, więc mnie przeszerogowano i włączono w skład personelu klinicznego.

Pracowałam tylko na noc, co było dla mnie ideałem, bo nie widywał mnie żaden psychiatra. Radziłam sobie z pacjentami w ich najtrudniejszych chwilach, które świetnie rozumiałam. To, że pomagałam im, pomagało przede wszystkim mnie.

W tym czasie zdarzył mi się wypadek – potrafił mnie pijany kierowca. Trafiłam do szpitala, gdzie lekarz powiedział:

- Myślę, że wszystko będzie dobrze, ale nie chcemy, aby pani została sama na noc. Czy ma pani jakąś współlokatorkę?
- Nie – odpowiedziałam.
- A może przyjaciółkę, którą mogłaby pani wezwać?
- Nie – odpowiedziałam.
- A jakąś rodzinę, do której mogłaby pani zadzwonić?
- Nie – odpowiedziałam.

Spojrzał mi w oczy z jakimś niesamowitym współczuciem i rzekł:

¹¹ Krishnabai używa własnego imienia. Otrzymała je mieszkając w aśramie Baby Mukatanandy i zmieniła leganie w swoich dokumentach. Mówi: „To było jak wielkie uwolnienie od przeszłości. Tamto imię, które kiedyś nosiłam a teraz go nawet nie wymawiam, odeszło. Pieczętuje koniec dawnej ery. Imię „Krishnabai” otwiera mnie na zranienia, ale też obdarza siłą.

–..Czy pani w ogóle ma kogoś bliskiego w życiu?

Zastanowiłam się chwilę i powiedziałam:

– Nie, nie mam.

Udało mu się nakłonić mnie, abym wezwała moją współpracownicę, psychiatrę, abym mogła jej opowiedzieć, co się stało. Wróciłam potem do domu w kompletnej depresji. Postanowiłam, że skończę ze sobą, wieszając się na kablu telefonicznym. Kiedy wieczorem zaczynałam przygotowania, zadzwoniła ta kobieta, aby sprawdzić, jak się mam. Rozmawiała ze mną przez dwie godziny, a potem przyjechała i „rozbroiła” moje zasieki. Zaczęłam mówić jej prawdę o tym, jak się czuję. Podsumowała: „Myślę, że bardzo potrzebujesz kogoś bliskiego w życiu.”

Odwiedziłam ją w tym szpitalu, gdzie pracowałam: „Słuchaj, potrzebuję pomocy i nie wiem jak ją znaleźć.” Zgodziła się mnie poprowadzić. A potem, w trakcie mojego odsłaniania się, olśniło ją: „Boże, przecież ty należysz do naszego personelu!”

Słuchała mnie przez chyba pięć sesji i powiedziała: „Coś jest rzeczywiście mocno nie w porządku. Ty z nikim nigdy nie doświadczyłaś więzi. Nigdy w życiu nie doświadczyłaś szczęścia. Myślę, że coś dzieje się z tobą na poziomie biologicznym i chciałabym wypróbować na tobie pewne leki.” Cóż, nie miałam nic do stracenia.

Ustawiła mnie na torfaniu, który był wtedy nowością wśród farmaceutycznych narkotyków. Po kilku tygodniach brania czułam się naprawdę koszmarnie. Któregoś dnia obudziłam się o czwartej po południu, po przepracowanej nocy, i zadzwoniłam do niej na górę: „Nie wiem co się dzieje, ale jest mi okropnie.” Zaczęłam opowiadać jej o moich stanach, co ją bardzo podekscytowało: „Musisz natychmiast przyjść do mnie.”

Po chwili rozmowy, usłyszałam: „Ty zaczynasz mieć uczucia! Wprost nie mogę uwierzyć! To działa! To co, czujesz, to właśnie są emocje! To jest to, co ma każdy człowiek. Twój czarno-biały ekran zaczyna być kolorowy. Nie rozumiesz, co się dzieje, bo nigdy wcześniej nie widziałaś barw.”

Przez następne pół roku terapii mówiła: „To jest smutek. To jest szczęście. To jest złość.” Opisywała różne uczucia, pomagając mi poukładać je w zrozumiałym dla mnie zestaw. Byłam jak niemowlę patrzące na świat, które pierwszy raz zaczyna coś rozróżniać. Moje życie zaczęło się naprawdę zmieniać.

Kiedy uzyskałam dostęp do moich uczuć, epizody psychotyczne znacznie osłabły. Uwolniło się ze mnie jakieś napięcie. Zaczęłam mieć więcej energii. Stałam się głodna poznawania świata. Postanowiłam wrócić do szkoły.

JEDŹ NA TEN WARSZTAT

Pracowałam w pełnym wymiarze na noc, a w dzień chodziłam do szkoły. Mieszkalam w domu zbiorczym z grupą podobnie wyalienowanych osób. Była tam wtedy kobieta, która zawsze dostawała skądś „cynk” o różnych ciekawych formach pomocy. Chodziła powtarzając wszystkim: „Nasze przyjaciółki Robbie i Judith Gass szykują całkiem nowy warsztat – ‘Otwieranie serca.’ Chcemy was wszystkie bardzo tam zaprosić.”

Za któryś razem usłyszałam, wyraźnie i po raz pierwszy, mój wewnętrzny głos: „Jedź na ten warsztat.” Wszystko, co miałam i znałam do tej pory, ograniczało się do bardzo tradycyjnych form terapii. Wciąż byłam na psychotropach, jak mówią „ustabilizowana.” Napisałam do tych kobiet list z mnóstwem pytań, prosząc o rozkład zajęć i objaśnienie, co będą robić. Robbie odpowiedziała krótko: „O nic się nie martw, tylko przyjeżdżaj. Całusy. Robbie.”

Coś we mnie wołało: „O mój Boże, tak w ciemno? Ja nie mogę!” Ale wysłałam już kasę, a w odpowiedzi dostałam listę rzeczy: „Weź swoje zdjęcia z dzieciństwa, zdjęcie rodziców, przepaskę do zawiązania oczu, itp.” Wszystko się we mnie opierało, ale ta maleńka część we mnie popychała: „Jedź!” I pojechałam.

Byłam przerażona. Miałam pracować na środku jako pierwsza. Nie mając pojęcia, co to wiara, kompletnie się zawierzyłam. Cały ten weekend to było nieopisane doświadczenie. Pracowaliśmy z głosem, były śpiewy, była bioenergetyka, była medytacja, wizualizacje i mnóstwo prac w parach. To było dla mnie doświadczenie ludzi, którym odpuszczają blokady na sercu, duszy i ciele, nie pozwalające im wcześniej odczuwać miłości.

Robiliśmy taką pracę, kiedy trzeba było leżeć na plecach i, wyciągając ręce go góry, wołać swoją mamę. Za nic nie mogłam tego zrobić. Coś mnie przerażało i hamowało. Judith siadła koło mnie na podłodze i spytała: Czy mogę cię objąć? Wziąć cię na kolana?” Zgodziłam się. Wciągnęła mnie sobie na kolana, objęła mnie i przytuliła. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam takiego ciepła i bliskości.

Oto ta piękna kobieta, trzyma mnie i tuli w taki czuły sposób. Rozpadłam się i otworzyłam na wskroś. Niemal wypłakałam sobie oczy. A ona kołysała mnie tylko i obejmowała, tak długo, długo... Podeszła do nas Robbie i przyłączyła się. One obie zobaczyły we mnie jakiś potencjał i wartość, której sama nie mogłam dostrzec. Po tym warsztacie zawarliśmy kontrakt, że będę utrzymywać z nimi kontakt, a one będą tam, by mi pomagać w zdrowieniu.

W SPRING HILL

Dwa miesiące później pojechałam odwiedzić je w Spring Hill. Judith otoczyła mnie ramionami: „Chciałabym, abyś została z nami, abyś tu zamieszkała. Myślę, że to byłoby dla ciebie dobre. Przeprowadziłam się więc do Spring Hill i zamieszkałam w ich domu, w pokoju dokładnie pod nimi. Miałam dwadzieścia sześć lat.

Judith była nieustępliwa. Przebiła się do mnie przez wszystkie moje odreagowujące, kompulsywne zachowania, przez cały mój lęk, cały opór. Najpierw myślałam, że jestem szalona. Potem – że to one oszalały. Lęki i wątpliwości zalewały mnie jak powódź.

Mimo, że zanim przyjechałam do Spring Hill zrobiłam jakiś postęp, to jednak, byłam wciąż bardzo wyizolowana. Owszem, funkcjonowałam w sensie pracy, ale nie w sensie ludzkim, w relacjach. Ludzie mnie przerażali. Nie umiałam budować kontaktów opartych na miłości i zaufaniu. Byłam jak bańka unosząca się w pustce wszechświata, bez żadnych połączeń z kimkolwiek.

Przypominałam luźne odłamki w koszyku, który Judith i Robin zabrały do siebie, wysypały zawartość na podłogę i zaczęły składać w całość, jak puzzle. A kiedy złożyły mnie na tyle, że zaczęło się rysować coś konkretnego, skontaktowały się ze mną, pytając: „I co, czy takim właśnie obrazkiem chcesz być?”

Przez długi czas nie byłam w stanie współpracować z nimi, bo zwyczajnie nie wiedziałam, co usiłują zrobić. Nie istniało we mnie żadne poczucie „ja.” One widziały to moje „ja,” czuły je jakoś, ale ja nie mogłam. Byłam jak niemowlę.

Judith nie odstępowała mnie na krok. Mówiła: „Przejdiesz przez to. Jesteś niesamowitą istotą. Potrzebujesz tylko odrobiny miłości. Nie dostałaś jej wtedy. Pomogę ci to nadrobić.” Związałam się z nią, i z Robbie; stały się moimi rodzicami.

Przychodziły na przykład na moje zakończenie roku w liceum. Wyprawiały mi przyjęcia urodzinowe. Judith pomagała mi zmieniać wygląd zewnętrzny, sprawiła, że zaczęłam się regularnie kąpać. Zachęcały mnie do zabaw i uczyły poczucia humoru. Nie przestawały powtarzać, że jest w porządku być sobą i że jestem warta miłości. Matkowowały mi i dosłownie „wkochały” mnie w życie. Dały mi je prawie tak, jakby mnie urodziły.

Przebywałam z nimi dwadzieścia cztery godziny na dobę, a ponad tym wszystkim Judith była moją terapeutką. Życie na ten moment odpływało i miałam terapeutyczną sesję, a potem powracało i widziałam je obie jak praktykują na co dzień to, o czym mi mówiły. Widziałam teraz, że mam na ziemi dwie stałe i godne zaufania istoty. Nigdy wcześniej nie zaznałam tego.

Zesłam całkowicie z farmaceutycznych narkotyków. Odstawienie było przerażające, byłam od nich uzależniona. Musiałam podjąć ryzyko, że jak dopadnie mnie teraz psychotyczne załamanie, to Judith dalej będzie przy mnie. I że w ogóle przetrwam bez tych prochów, bo stały się dla mnie kołem ratunkowym. Musiałam przesiąść się z nich na Judith i Robbie i to się sprawdziło. Obie te kobiety dosłownie uratowały mi życie.¹²

JUŻ NIE JESTEM PORĄBANA

Pewnego dnia, mniej więcej pół roku po przyjeździe do Spring Hill, miałam z Judith zdumiewającą sesję. Usiłowała mi pomóc zacząć mówić o czymś dla mnie szczególnie ciężkim. Trzęsłam się cała i zaczynałam tracić kontakt z rzeczywistością i roztopiać się jak lód na słońcu. Judith spojrzała na mnie i rzekła: „Nie rozumiesz? Twoja matka próbowała zabić twoją duszę. A ty zrobiłaś wszystko, co było trzeba, by przeżyć. Postępowałaś właściwie! Przetrwałaś i teraz możesz zacząć żyć.”

Odkrycie to wsiąknęło we mnie i zamiast widzieć siebie jako kogoś bez wartości, uprzytomniłam sobie, że istotnie, robiłam wszystko właściwie. Wybuchłam płaczem, wtuliłam się w Judith i wychlipałam przez łzy: „Tak, już nie jestem porąbana.”

Zdałam sobie w tym momencie sprawę, jak wiele ze sobą zrobiłam. I z miejsca poczułam integrację. Judith kołysała mnie w objęciach i płakała razem ze mną. Po raz pierwszy w życiu dotarło do mnie, że mam jakąś przyszłość. Poczułam nadzieję, że mogę zmienić swoje życie – że moim przeznaczeniem wcale nie jest być psychotyczką, kompletnie wyalienowanym wrakiem aż do śmierci. To ode mnie zależało moje ocalenie. Przeszłość została w tyle, a przede mną otworzyła się nowa przyszłość.

JA TEŻ SNUŁAM SIĘ PO ŚWIECIE UROJEŃ

Wierzę, że przychodzimy na ziemię, by przerobić pewne lekcje. Wszechświat jest jak centralny bank danych, a każdy z nas jest jakby terminalem. Myślę, że w zdrowieniu dostajemy to, czego nam trzeba. Czuję się dobrze zaopatrzona i mam mnóstwo wdzięczności. I jest to naturalnym odruchem, że chcę teraz pomagać też innym.

Miałam pod tym względem budujące doświadczenie. Pojechałam na warsztat Ellen, właściwie nie wiedząc po co. Czulałam, jakby całe moje wykorzystanie seksualne odeszło w stan spoczynku, a jednak jakaś intuicja mi mówiła: „Jedź!” Była tam pewna kobieta po tak ciężkich nadużyciach, że stała się psychotyczką, podobnie jak ja. Pierwszego dnia warsztatu weszła w ten psychotyczny stan i zaczęła mówić z tego miejsca. Obserwowałam ją i widziałam jasno, w jakim świecie przebywa. Ellen pracowała z nią, gdy nagle jej proces ustał, jakby coś się wyziębiło.

Wiedziałam, że ta kobieta jest w kawałkach, jakby rozsypana po podłodze, i nie potrafi poskładać się w całość. Patrząc na nią czulałam, że mogę powiedzieć jej coś, co będzie miało bardzo leczący wpływ. Ale to oznaczało dla mnie otworzenie się z moją historią osobistą przed grupą zupełnie nie znanych mi osób.

W końcu zadałam sobie pytanie: „Co jest dla mnie ważniejsze: moje bezpieczeństwo, czy pomożenie jej?” Wzięłam głęboki oddech, spojrzałam na nią i zaczęłam: „Wiesz, całe życie ja też snułam się po świecie urojeń, a jak zajęłam się moim wykorzystaniem, to stałam się prawdziwa i zesłam do realu. Jestem pewna, że i ty możesz powrócić.”

To otworzyło nas obie. Całe następne trzy i pół dnia spędziłam trzymając ją na kolanach. To było niesłychane połączenie dusz. Pokazało jej, że ona rzeczywiście może wyzdrowieć. Dało jej pierwszy namacalny ślad nadziei, której nigdy nie miała. A dla mnie samej był to znak, na bardzo konkretnym poziomie, że jestem już na drugim brzegu. Że teraz mogę się odwrócić i wyciągnąć pomocną dłoń do kogoś innego. Ten akt dopełnił we mnie przekonanie, że jestem scaloną, pełną osobą.

Więź, jaka się wtedy wytworzyła między nami, jest mocna i żywa do dzisiaj. W pewnym sensie czuję, jakby ta kobieta była moją córką i że mogę zrobić dla niej wszystko, bo wiem, podobnie jak Judith wiedziała dla mnie, że jest wyjście. Postanowiłam być dla niej drogowskazem. Myślę, że pomaganie innym w zdrowieniu jest kluczem do kontynuacji własnego zdrowienia. Pozwala dopełnić ten krąg nadziei i napędzać go dalej.

¹²

Doświadczenie Krishnabai, która żyła w ścisłym przywiązaniu do Judith i Robin Gass, okazało się dla niej bardzo leczące – i niespotykane. Kiedy przyjmowały ją do Spring Hill, Judith i Robin były wyjątkowo dojrzałymi osobami, mającymi dla siebie wielkie wsparcie ze strony całej wspólnoty rezydentów. Niestety w przypadku wielu innych ofiar, którym zaoferowano podobne, wyjątkową troskę w ponownym wychowaniu od podstaw, miała ona bardzo opłakane skutki. Dlatego nikomu nie polecamy tak niezwykłego i głębokiego zaangażowania w relacje terapeutyczne.

15. Mary

Pól Szkotka, pól Francuzka, Mary McGrath wychowała się w Denver, w stanie Nevada. Ma czterdzieści osiem lat. Prowadzona w fundamentalistyczny, luterński sposób, w okresie dojrzewania i wczesnej młodości chodziła do protestanckich kościołów. W wieku dwudziestu lat wyszła za mąż za alkoholika i trwała w tym związku przez następne dwadzieścia. Ma pięcioro dorosłych dzieci. Po śmierci męża zaczęła zarabiać jako masażystka. Okazała się lesbijką. Od dwóch lat żyje w stałym związku z kobietą.

Mary ma jedną siostrę. W dzieciństwie obie dziewczynki były wykorzystywane seksualnie przez ojczyma. Molestowanie zaczęło się w siódmym roku życia i trwało do okresu dojrzewania. Siostry miały wspólny pokój, więc dzieliły się ze sobą swoją tragedią: „Ponieważ mogłyśmy ze sobą o tym rozmawiać, od początku miałyśmy jasność, że ojczym jest złym człowiekiem i to jego wina. W ten sposób ominęła nas choć część zamętu, z jakim żyją potem inne ofiary.”

Trzy lata od momentu, jak ojczym zaczął nas molestować, powiedziałyśmy matce. Jej reakcja była typowa – nie uwierzyła nam. Rzekła gniewnie: „Wy zawsze go nie lubiliście. On jest dla was za dobry, więc wymyślcie to wszystko!” Po latach, jak miałam już ponad trzydziestkę, matka powiedziała, że uwierzyła nam wtedy i że to ona wpłynęła na niego, by przestał. Hmm... niezbyt jej wierzę.

Gdzieś w okresie gimnazjum istotnie przestał, ale wciąż stawał w drzwiach i gapił się jak się przebierałyśmy, lub rzucał jakieś sprosne, poniżające komentarze. Jego inwazyjne zachowania seksualne zdarzają do dzisiaj, jeśli nie wykazujemy dość siły, by je odeprzeć i twardo postawić granice. Matka trwała przy nim do końca, aż do jego śmierci w zeszłym roku. Cały ten czas byłyśmy na niego narażone i same musiałyśmy sobie z nim radzić.

Nigdy nie miałam ciepłej relacji z matką. Matka pilnowała znanej reguły: „Tylko nie kołysz łódką” oraz „Trzymaj fason przed światem, a mama będzie szczęśliwa.” Nigdy nie zapominałam kazirodztwa, ale zminimalizowałam je i odłączyłam uczucia, aby mniej cierpieć i aby ją zadowolić.

ŻYCIE POLEGAŁO NA ROBIENIU

Przyjęłam w życiu postawę ofiary. Wyszłam za alkoholika. Jak męczennica mówiłam sobie: „Trwaj przy nim. Wytrzymaj wbrew trudnościom.” Ciągłe się łudziłam: „Poczekam jeszcze trochę, może czas pomoże, może on się zmieni.” Brałam winę na siebie: „To przeze mnie. To pewnie dlatego, że nie dość dbam o dom. Bo źle wychowuję dzieci.” Jakiegokolwiek zmiany odkładałam na później. Czułam się odpowiedzialna za wszystko. Byłam typową ko-alkoholiczką. Wierzyłam, że uda mi się go naprawić: „Będę go jeszcze mocniej kochała, a wtedy wszystko się ułoży.”

Moje największe zaprzeczanie kazirodztwu polegało na tym, że prezentowałam się dla innych jako szczęśliwe, tryskające uśmiechem dziecko. Gdy dorosłam, tę samą maskę prezentowałam wobec mojej rodziny. Udałam przed światem osobę pewną siebie, pogodną i pozbieraną: „Nieważne, co się dzieje naprawdę; trzymaj fason na zewnątrz i już.”

Z alkoholizmem męża robiłam to samo, co z moim kazirodztwem: „Aktywnie działaj w kościele, bądź miła dla sąsiadów.” Ludziom odbierało mowę, jeśli się dowiadawali, że mamy jakiś problem.

Utrzymywałam wszystko na poziomie sztuczności. Życie polegało na robieniu. Wstawałaś i robiłaś, co było trzeba w domu. Rachunki, zakupy, porządki – tak schodził kolejny dzień. Były czasem krótkie chwile bliskości, ale bliskość nie była dla mnie tematem do rozmyślań. Nie rozumiałam jej i nie zdawałam sobie sprawy, że jest mi potrzebna.

Jedynym wyjątkiem była siostra. Ze względu na nasze wspólne doświadczenia, mogłam być wobec niej trochę bardziej prawdziwa. No i miałam dzieci. Zaspokajały większość mojej tęsknoty za bezpieczeństwem i kontaktem. Nadal niestety tak jest, ale to się trochę zmienia. Wiem już, że nie mam ich na własność.

CIAŁO JEST CZĘŚCIĄ MNIE, TAK SAMO JAK SERCE I GŁOWA

Przez wiele lat nie miałam kontaktu z własnym ciałem. W wieku trzydziestu paru lat byłam w szpitalu psychiatrycznym, ale to nie pomogło. Dopiero po dziesięciu latach terapeutycznej pracy z ciałem, udało mi się przenieść moje centrum z głowy nieco niżej. Dziś wiem, że ciało jest częścią mnie, tak samo, jak serce i głowa. Kontaktując się z ciałem, nawiązuję lepszy kontakt z uczuciami, i na odwrót.

Żyłam totalnie odcięta od swoich uczuć. W ten sposób chroniłam się przez te wszystkie lata przed emocjonalną pamięcią. Wieczność minęła, zanim poczułam jakieś uczucie, a jeszcze dłużej zanim zdołałam je wyrazić. Kiedy mnie pytali: „Jak się czujesz?” odpowiadałam: „No, myślę, że udało mi się załatwić...” lub: „Doszłam do wniosku, że...” Kontaktowanie się z uczuciami było dla mnie jak nauka obcego, egzotycznego języka. To był proces składania faktów najpierw na poziomie intelektualnym, potem przenoszenia ich na poziom emocjonalny, by wreszcie uczyć się działać z tej pozycji.

Nie uważałam się za istotę seksualną. Wychodząc za mąż byłam dziewicą. Moje seksualne pożycie było porównywalne z innymi małżeństwami, jakie znałam; wydawało się satysfakcjonujące. Miewałam orgazmy, ale generalnie byłam odcięta od mojej seksualności, nie potrafiłam być seksualną istotą. Seks był czymś, co się robi i przez moment sprawia fizyczną przyjemność. Miałam przekaz: „Nie bądź erotyczna. A jak już musisz, to tylko fragmentarycznie.” Bo skoro miałam wyjść za mąż, to w programie był przewidziany seks.

W seksie jest wiele praktyk zalecanych przez seksuologów, które są może w porządku dla innych, ale ja nie mogłam w nie wejść. Mąż jakoś nie narzekał. Był szczęśliwy z tymi nielicznymi razami, kiedy się kochaliśmy. Nic więc nie napierało w stronę rozszerzania doświadczeń. Tak było przez osiemnaście lat małżeństwa.

ODSŁONĘCIE SIĘ

Kiedy moje tragiczne małżeństwo przestało istnieć, nieoczekiwanie zakochałam się w pewnej kobiecie. To była różnica jak między nocą i dniem. Są zmiany, które nadchodzą powoli i musisz nad nimi pracować, są i takie, które przebiegają odwrotnie. Z tą kobietą od pierwszego razu nie miałam żadnych hamulców ani obron.

Pamiętam, że pomyślałam: „Jeśli mogę to robić (i w ogóle być z kobietą), to mogę pozwolić tej części mnie zejść niżej. Nie miałam większych trudności z poczuć, że to jest chore czy niemoralne. Spodziewałam się problemów z tym, jak będzie mnie postrzegał świat, ale nie miałam zastrzeżeń do homoseksualizmu, choć cały czas regularnie chodziłam do kościoła. To było jak wypuszczenie z klatki; nagle złapałam kontakt z taką częścią siebie, jakiej istnienia nawet nie podejrzewałam.

Dzisiaj mam ogromną radość z mojej seksualności. Czuję ją, wyrażam ją. Nawet, jeśli jest to tylko przytulenie czy pocałunek w ucho. Nigdy jej nie stłumię z powrotem. Moja kochanka nie musi zawsze odpowiadać. Ale ja też nigdy nie powiem sobie: „Tej części siebie nie mogę ujawnić. Miała ciężki dzień w biurze.” Od odzyskania kontaktu z moją seksualnością, życie ma smak przebudzenia. To nie znaczy, że chcę się kochać dziesięć razy na dzień. To znaczy tylko reagowanie na bodźce, wizualne i dotykowe: kontaktuje mnie ze sferą zmysłów.

KORZYSTAŁAM Z RÓŻNYCH TERAPII

Pierwszą fazą mojego zdrowienia z kazirodztwa było dzielenie się tymi przeżyciami z siostrą, co nie pozwoliło tym wspomnieniom nigdy zatonać – zawsze były blisko nas obu. Faza druga zaczęła się, jak miałam trzydzieści siedem lat i zajęła mi dobre dziesięć lat sesji z terapeutką od pracy z ciałem. Czułam, że tego potrzebuję. Gdybym widziała potrzebę innego rodzaju pracy, też znalazłabym odpowiednią osobę.

Moje pierwsze zetknięcie się z terapią było bardzo oficjalne i werbalne. Pracowałam nad uczuciami, ale tylko szczątkowo. Prawdopodobnie na tyle tylko wtedy było mnie stać. Terapeuta był ciepły, uważny i wspierający, i tego było mi trzeba.

Drugie podejście miałam razem z moją pierwszą kochanką, na terapii par. To była grupa zorientowana na rozwiązywanie bieżących problemów.

Przez pewien czas prowadziłam terapię z ciałem. Nie wiem, czy mogłabym nawiązać głębszy kontakt z sobą, gdybym nie podjęła nauki, by zostać terapeutką ciała. Wiedziałam, że takie szkoły istnieją i byłam gotowa spróbować. Ale to mnie przerażało.

Pracowałam, leżąc na środku i starając się skontaktować z uczuciami, jakie miałam wtedy, gdy ojczym przychodził mnie molestować. Walcząc z nim, straszliwie krzyczałam i kopałam. Pamiętam, że jednocześnie kołatało mi w głowie: „Milcz. Nie rób hałasu.” Robiłam. Praca ta pomogła mi inaczej i głębiej poczuć się w moim ciele, rozluźnić je. Od lat miałam zablokowane napięcia w plecach. Czyniły ze mnie niemal inwalidkę. Teraz prawie wszystkie odpuściły.

Pracowałam nad moją złością z Elisabeth Kubler-Ross. Zawsze mnie zastanawiała: „Jak to?! Przeszłaś to wszystko i nie czujesz ani grama złości? Nie masz jej? To niemożliwe.” Strasznie się bałam ją dopuścić. Poczuć ją i wyrazić. Ale była we mnie.

Elisabeth Kubler-Ross ma taką właściwość, że przyciąga do siebie ludzi, którzy zaznali urazów. Lgną do niej osoby maltretowane w dzieciństwie i te, które straciły dzieci wskutek morderstw czy wypadków – wszyscy ludzie dotknięci jakimś nieszczęściem. Jej podstawowa teoria mówi, że jeśli uczucia związane z nieszczęściem nie zostaną wyrażone, wchłaniają się w nasze ciała, powodując rozmaite bóle, symptomy i choroby fizyczne. Zaczynamy zdrowieć dopiero, gdy uwalniamy te emocje.

Ludzie dotknięci traumą pracują u Kubler-Ross w dużych grupach, używając między innymi książek telefonicznych i gumowych węży. Sama praca nad moją złością nie przerażała mnie. Przeciwnie, była bardzo ekscytująca. W tak bezpiecznym i pełnym miłości otoczeniu masz poczucie, że możesz robić, mówić i wyrażać wszystko. Jest całkiem w porządku, jak walisz tatusia węzem gumowym po pysku. Pamiętam, jak pierwszy raz pomyślałam sobie: „To wcale nie jest złe. Nikogo tym nie zabiję.” Walilałam. Co pewien czas przerywałam, i rozglądając się po sali myślałam: „Nie, niemożliwe, żeby tyle furii siedziało we mnie!” Posiekałam na strzepy książkę telefoniczną Denver, obróciłam w proch materac, a wściekłość wyłaziła wciąż ze mnie. Musiałam robić przerwy na łapanie oddechu i wycieranie nosa i łez, a potem, mając przed sobą to dzieło zniszczenia, ogarnęło mnie zdziwienie: „Boże, i to wszystko we mnie siedziało!?” Byłam w szoku, że przez tyle lat niosłam w sobie taki wulkan złości.

Po jej uwolnieniu zaczęłam miewać bardzo mocne i znaczące sny. Śniło mi się na przykład, że jako jedenastolatka leżę w łóżku i czuję, że ojczym jest w moim pokoju. Zawsze myślałam, że gdybym tylko mogła zdobyć się na krzyk, powstrzymałabym go. Tym razem zdobyłam się na to. I nie tylko we śnie, bo obudził mnie mój przenikliwy, rozdzierający do żywego, krzyk i trwał nadal. Odzyskałam kontrolę: byłam zdolna zarówno krzyczeć jak i przestać.

ODZYSKAŁAM KONTROLĘ

Co pewien czas, nabierałam przekonania, że zakończyłam proces zdrowienia. W sumie chyba z piętnaście razy! Mówiłam sobie: „No, teraz przerobiłam kazirodztwo. Mam to już za sobą.” Aż wreszcie zrozumiałam, że tego nie da się przerobić do końca. Że proces zdrowienia trwa aż do śmierci.

Na przykład, cały nowy plik problemów wywlekła na wierzch śmierć mojej matki. „Skoro ona nie żyje, co mam począć z jej mężem? Czy przejmuję odpowiedzialność za kontakty ojczyma z moimi dziećmi? Jaki granice mam mu postawić? Jak zareaguję, jeśli on nie zechce ich przestrzegać?”

Nie chcę z nim żadnych ciepłych ani przyjaznych relacji. Nie. Nie chciałabym tego nawet, gdyby nie był moim seksualnym oprawcą z dzieciństwa. Po prostu NIE. To, co chciałabym mieć, taki ideał, to nie tracić mojej dobrej energii na niego, kiedy musiałabym go spotykać, mówić „cześć” i gadać o głupstwach – utrzymywać kontakt na jakimś powierzchniowym, sztucznym poziomie, zapominając na czym stoję i ile mnie to kosztowało. Wciąż jestem bardzo podatna na zranienie. Muszę stale mieć się przed nim na baczności: czy nie osaczy mnie lub nie powie czegoś, czym zmów wtrąci mnie w koszmara.

On nigdy nie przestał być intruzywny. Kiedy wymogłam na nim, żeby mnie nie przytulał i nie dotykał, to siedział nadęty na skraju kanapy, wyrzucając mi, z kwaśną miną i przy wszystkich dzieciach: „Mam nadzieję, że teraz jesteś zadowolona.”

Po śmierci matki zaczął przysyłać, mnie i mojej siostrze, różne artykuły o kazirodztwie. Pomyślałam, że może on ma taki pokrewny sposób mówienia nam „przepraszam,” ale w istocie czułam, że on w ten sposób dalej nas molestuje. Bo jak ma nam coś do powiedzenia, to niech zacznie mówić bezpośrednio. A jeśli rzeczywiście chce coś w sobie zmienić, to ofiary nie są to tego, by pracować z nim nad jego pedofilią. Niech idzie z tym do specjalisty od napastników seksualnych i niech mu buli kasę. Ja na pewno nie będę jego terapeutką.

Odesłałam mu te artykuły, pisząc: „Nigdy nie określiłam ci jasno, jakie są moje granice. Robię to teraz. Oto one: żadnego przytulania ani dotykania, absolutnie. Najwyżej oficjalny uścisk ręki. Żadnych rozmów ani informacji od ciebie na temat seksu, seksualnych preferencji, kazirodztwa, molestowania itp., w żadnej formie. Zniosę co najwyżej pytanie: 'Jak w pracy? Jak dzieci? Jaka u ciebie pogoda?' W kontaktach ze mną musisz przestrzegać tych ram. To nie są słowa na wiatr. A jak nie będziesz w stanie się zastosować, jestem gotowa zerwać z tobą wszelkie kontakty.” I dalej mu napisałam: „Nie mam zamiaru pracować z tobą nad tym, co mi zrobiłeś. Jeśli musisz wyrazić skruchę i powiedzieć 'przepraszam,' to idź z tym do terapeuty i tam pracuj nad sobą.”

Zawarłam w liście wszystkie moje warunki. To samo zrobiła moja siostra i wysłałyśmy oba listy, polecione. Nie dostałam żadnej odpowiedzi. Od tego czasu przychodzi od niego raz w roku kartka na Święta. To wszystko.

Myślę, że najważniejsze dla kazirodczych rodzin jest ujawnienie i prawda. Muszą zniknąć wszelkie tajemnice i tabu: „O tym nie będziemy mówić.” Będziemy. Milczenie jest przedłużaniem parasola ochronnego nad oprawcami i wystawianiem im nowych ofiar. Rezultatem jest są dalsze i intruzywność z ich strony. Oni muszą skonfrontować się z tym, co wyrządzili dzieciom, rodzinom i całemu społeczeństwu. Będziemy mówić, bo leży to nie tylko w interesie nas i naszych rodzin. Żeby położyć kres kazirodztwu w całej Ameryce, musimy odsłaniać wszelkie hańbiące sekrety.

Musimy przestać chronić kogokolwiek, kto wykorzystuje dzieci lub kryje ich wykorzystanie. Jeśli matka nie radzi sobie z tą prawdą, to jej problem. Jeśli sprawca nie może unieść tej świadomości – jego problem. Jeśli terapeuta nie umie stanąć po stronie ofiary, to niech się wycofa z leczenia nadużyć. My, jako ocalone ofiary, musimy to wnosić. I wnosimy.

WŁĄCZYŁAM ZDROWIENIE DO MOJEGO ŻYCIA

Duży kawał zdrowienia przyniosła mi świadomość, że teraz mam moc sprawczą i wybór. Uznałam, że chcę być odpowiedzialna za siebie i moje życie. Kiedyś myślałam: „Gdyby tylko on przestał pić... Gdyby tylko ona zrobiła porządek ze sobą...” To było nawet fajne; zawsze znalazł się ktoś, kto był winien. Trwałam w tym zaklinowaniu i nic się nie zmieniało. W końcu miałam dość tego obwiniania. Postanowiłam nie być więcej ofiarą i zamiast mówić: „Chcę przetrwać,” zajęłam pozycję: „Chcę, by moje życie było inne.” Zaczęłam pragnąć więcej, niż tylko szanse odwiedzania Denver bez mdłości i wymiotów – pragnąć prawdziwych zmian.

Przyjęłam mnóstwo odpowiedzialności za moje zdrowienie. Z czasem rozłożyła się ona równomiernie, nie jak w diabelskim młynie w lunaparku – utrzymywałam ją na stałym, wysokim poziomie, z paroma może wybitniejszymi szczytami. Ostatnio mi pomaga, jak trochę sobie odpuszczam ten wysiłek. Przekonałam się, że nie muszę nic specjalnego *robić*, a tylko *być* otwarta na moje uczucia i potrzeby. Że usilne starania zamykają mnie na samą siebie. Nie czułam się dobrze z myśleniem typu: „Nie dość dużo robię. Nie zdrowieję właściwie.” Dziś nie mam już przymusu przepychania się przez kolejne rzeczy. Zdrowienie nie jest już dla mnie czymś oddzielnym. Włączyłam je do mojego życia.

14. Michelle i

Myślę, że ponieważ jesteśmy siostrami, przechodziłyśmy wszystko z niesamowitą intensywnością i szybkością. Posiadanie siebie nawzajem w charakterze lustra i przeciwwagi działało dla naszych procesów jak katalizator. Gdy jedna z nas przekraczała jakąś barierę, jakiś próg, automatycznie przerzucała tym przez nią drugą z nas.

Michelle Thomas ma trzydzieści jeden lat. Pracuje jako doradca rodzinny w Boulder w stanie Kolorado, gdzie od czterech lat mieszka z mężem, Davidem. Jej siostra, Artemis, ma trzydzieści siedem lat. Jest pielęgniarką i niedawno się rozwiodła, po dwunastu latach małżeństwa.

Michelle i Artemis wychowywały się w Denver, z matką, ojczymem i młodszą siostrą, która ma teraz dwadzieścia pięć lat. Ich ojczym pracował dla wojska i dostawał spore pobory, ale był hazardzistą i jego rodzina żyła w biedzie, często na granicy głodu.

Oboje rodzice byli też uzależnieni od alkoholu, stosowali przemoc fizyczną oraz molestowali seksualnie wszystkie trzy dziewczynki. Matka najczęściej wykorzystywała je poprzez „przygotowywanie ich” do oprawczych praktyk seksualnych Benowi, ich ojczymowi, choć i sama molestowała je bezpośrednio. Była kompletnie nieprzewidywalna jeśli chodzi o nastrój i reakcje – przez chwilę miła i czuła, by za sekundę zmienić się w sadystkę. Ben wykazywał szczególną brutalność w wykorzystywaniu seksualnym i często też torturował dziewczynki.

MICHELLE: Kiedy byłyśmy dziećmi, nigdy nie rozmawiałyśmy o wykorzystywaniu. Było tak, jakbyśmy niemal nie mogły siebie patrzeć. Tak, nie mogłyśmy znieść się nawzajem. Ofiara nienawidząca syndromu ofiary u drugiej.

ARTEMIS: Nigdy nie wiedziałas co dostaniesz, od kogo i kiedy. Nigdy nie miałyśmy poczucia bezpieczeństwa. Kiedy miałam jedenaście lat, wskutek ciąży ojczymem przeszedłam aborcję, od której omal nie umarłam. Michelle miała wtedy pięć lat i kazano jej opiekować się mną.

Sam moment aborcji mam objęty amnezją. Wymknęłam się z siebie i stałam w oknie pokoju. Padało. Rozproszyłam się między kroplami deszczu tracąc jakikolwiek kontakt z rzeczywistością i osuwając się w szarą mgłę. Po prostu zniknęłam i nikt o tym nie wiedział. Pamiętam tylko straszne uczucie izolacji i beznadziei. Od tego zdarzenia wzięło początek moje trwałe rozszczepienie.

Była więc Dzienna Artemis i była Nocna Artemis. Żadna nie miała pojęcia o istnieniu drugiej. Dzienna Artemis była słodziutka i dostosowująca się. Niby lalka Barbie, zawsze taka, jak chciano abym akurat była. Druga, Nocna Artemis, była po prostu trupem, zbitą na miążg substancją śmierci. Pamiętam moje zachowania odreagowujące te przeżycia na naszym kocie. Przebierałam się w ciuchy matki i okrutnie torturowałam to biedne zwierzę. A potem wrzucałam je do łazienki i przekręcałam klucz. Wtedy mogłam zdjąć z siebie ubrania matki i znów być sobą, to znaczy iść otworzyć tego kota i znów go przytulać i kochać. Opowiadałam w ten sposób o moich krzywdach i rozszczepieniu. Stale się rozszczepiałam. Moje odreagowywanie miało charakter rytuałów. Wpadałam w zaćmienia, nie wiedząc, w jaki sposób znalazłam się w danym miejscu. A potem nagle się budziłam w mojej dziennej postaci. Zazwyczaj pamiętałam tylko moment wyjścia z tej mgły.

MICHELLE: W tym czasie pojęłyśmy próbę zabicia naszego ojczyma. Ja miałam siedem, a Artemis trzynaście lat. To zasadniczo ja byłam prowodyrem. Wiedziałam jednak, że jestem zbyt mała, by zrobić to sama.

ARTEMIS: Tak, zawarłyśmy pakt, tylko Michelle i ja. Nocna Artemis wbiła mu nóż w plecy, gdy spał. Przebiłyśmy mu płuco, a ponieważ matka jest pielęgniarką, on nawet nie poszedł z tym do szpitala. Jak jesteś w związku z pielęgniarką, to bez problemu zachowasz nadużycia w domu.

Zdumiewające było moje kompletne poczucie porażki. Wyszedłam z mojej mgły, aby go zabić dla dobra nas wszystkich i nie udało mi się.

Pamiętam jak w wieku kilkunastu lat dzienna Artemis zagadnęła kiedyś moją matkę: „Wiesz, czuję się tak, jakbym kiedyś próbowała kogoś zabić.” Zbyła mnie: „Artemis, ty od zawsze masz taką dziką wyobraźnię.” A ponieważ dzienna Artemis nie pamiętała tego, co robiła nocna, kupiła ten kit.

MICHELLE: Ojczym kilka razy umieszczał matkę na oddziałach psychiatrycznych. Przekaz z tego był jasny, że jeśli cokolwiek powiesz lub wejdiesz mu jakoś w drogę, to on każdą z nas bez problemu umieści w domu bez klamek. Ten lęk stawał się z czasem coraz silniejszy, nie pozwalając nam wynosić niczego na zewnątrz.

ARTEMIS: A nawet jak próbowałyśmy mówić, nikt nam nie wierzył. W piątej klasie Michelle powiedziała dyrektorze szkoły. Nie zareagowała. Ja zaś rysowałam sceny przedstawiające to, co mi robiono i zostawiałam je w różnym miejscach. Reakcja była: miałam mnóstwo kłopotów za rysowanie sprośnych i perwersyjnych scen. Mówiłam ludziom, którzy nagażowali mnie do opieki nad dziećmi i nic, prowadzili rozmowę dalej, tak jakbym nic nie powiedziała. Pamiętam powracającą w takich chwilach myśl: „Widocznie kłamię. Ale dlaczego ja kłamię?”

MICHELLE: Byłam klasycznym typem ofiary. Nigdy nie robiłam tego, co normalnie robią dzieci czy dziewczyny w danym wieku. Dla mnie życie było śmiertelnie poważne. Zmuszałam się do nauki. Pracowałam, wypełniałam sobie życie zewnętrznymi podnieceniami, maksymalnie jak się dało. Byłam jak upiór, stale napędzany jakimś hajem, by móc czuć, że żyję.

Miałam brutalnego chłopaka. Wychowaliśmy się w brutalnej okolicy. To zawsze stanowiło dla mnie przykrywkę: „Jestem trudnym dzieckiem przez to, gdzie dorastałam.” Nigdy nie poszłam w ćpanie. Za bardzo potrzebowałam mieć kontrolę, by móc pozwolić sobie na zaćpanie czy upicie się.

Trzymałam się z dala od ludzi. Musiałam mieć pewność, że nikt mnie naprawdę nie zna. A jednocześnie wchodziłam w mnóstwo seksualnych związków – wiesz, syndrom sypialni z obrotowymi drzwiami. Obracałam się w erotomanii do czasu, aż spotkałam Davida.

Nigdy się nie rozszczepiałam jak Artemis. Byłam cały czas w sobie i orałam w siebie jak tylko się dało. Niosłam wszystko. Musiałam mieć pewność, że dom funkcjonuje przynajmniej na poziomie egzystencjalnym. W wieku dziewięciu lat robiłam sama prawie wszystkie zakupy. Wkraczałam zawsze po jakiejś „akcji,” by sprzątnąć rozbite sprzęty, zmyć krew podłogi w kuchni, upewnić się, że matka przeżyje... Cokolwiek trzeba było ratować, ratowałam.

ARTEMIS: Ja radziłam sobie z traumą w inny sposób. Rozwinęłam niesłychane możliwości umysłowe. To izolowało mnie od odczuwania bólu. Brałam mnóstwo narkotyków. Nie te, które uzależniłyby mnie fizycznie, ale wszystko co zmieniało świadomość. Puszczalam się z każdym. Nienawidziłam mężczyzn. Nienawidziłam siebie.

Jako dorosła byłam albo uległa, spinegliwa i bezradna, albo pełna złości, przemocowa i wredna jak diabli. Świetnie dbałam o dom i starałam się, aby wszystko było w nim ślicznie, dla mnie i dla męża. Ale nie wytrzymałam tak długo. Wracał nieraz z pracy i zastawał ruinę, bo wszystko właśnie zdemolowałam. Pytał wtedy: „Dlaczego to zrobiłaś?” Odpowiadałam: „Nie wiem...”

Różne bodźce uaktywniały we mnie potraumatyczne reakcje. Nagle wybiegałam na ulicę przeraźliwie krzycząc. Lub jadąc autem wybieżałam z kopa szybko i próbowałam wyskakiwać w biegu. W tym okresie nie pamiętałam nic z mojego wykorzystania.

Któregoś razu rzuciłam się na męża z nożem, by za chwilę odwrócić się i być całkiem spokojną i miłą. Do tego stopnia silne było moje rozszczepienie. Później zdałam sobie sprawę, że odgrywałam, inscenizowałam, dawną próbę zadżgania ojczyzna. Patrząc wstecz, nie mam pojęcia, jak przez te wszystkie lata udawało mi się funkcjonować w zawodzie pielęgniarstwa.

NIE WIDZISZ, ŻE JESTEM TOKSYCZNA?

MICHELLE: Jeśli chodzi o seks, to zawsze musiałam mieć kontrolę i zawsze była ta bardzo cienka linia między bólem a rozkoszą. Zawsze ja określałam, w jaką stronę ma to zmierzać, jak daleko iść i kiedy co ma nastąpić. Miałam niemal sadystyczne pragnienie patrzenia na to, jak druga strona dochodzi do progu bólu. Wiedziałam jak dociągnąć akt do takiego stopnia, gdy partner nie był pewien, czy to, co przeżywa, to jeszcze rozkosz, czy już ból. Zabawiałam się nimi do granicy okrucieństwa. Napawałam się. To było kompulsywne. Doszłam w tym do perfekcji.

Miałam mnóstwo zaprzeczania i blokad – nie pozwalałam sobie nigdy na bycie kobiecą i podatną na zranienie. Ten stan trwał aż do czasu, gdy wpadłam w seksualną relację z silną, lecz delikatną kobietą, przy której mogłam zejść z pozycji dominowania w łóżku. Nauczyłam się miękkiego dotyku i odczuwania, gdyż dopiero teraz czułam się bezpiecznie.

ARTEMIS: Ja nigdy nie byłam w łóżku okrutna ani sadystyczna. Zawsze tkwiłam w pozycji ofiary. Uwodziłam mnóstwo facetów, a jak dochodziło do seksu, znikam mentalnie i nic nie odczuwałam. Zarazem miałam niesamowity głód seksu, pożądanie czysto fizycznej rozkoszy, co mnie deprymowało. Wstydziałam się tego i nienawidziłam siebie. Dla mnie, pragnienie seksu było najbardziej odrażającym i degradującym mnie stanem.

Z mężem, który jest bardzo czuły i delikatny, stałam się tym bardziej destrukcyjna. Przyjęłam postawę: „Nie kochaj mnie! Nie widzisz, że jestem toksyczna?” Często wpadałam w histerię, rzucałam się na niego z pięściami, i wrzeszczałam: „Zostaw mnie, jestem szmatą! Jestem kurwą i szmatą! Nie widzisz, jaka jestem odrażająca?”

A za chwilę mówiłam: „Artemis, nie.” Ponieważ on mnie naprawdę kochał, szczerze. Ale gdy mówił mi to, wpadałam w absolutną histerię. Chciałam mu ostatecznie udowodnić, jakim jestem potworem. Tłukłam wszystko, co tylko się dało stłuc w domu, lub cięłam się nożem, lub cięłam nim meble, firanki. On musiał wtedy ratować nas oboje.

Mówił do mnie: „Artemis, nie zamykaj się, nie blokuj się na mnie. Jestem tutaj i jestem gotów być, aż ty będziesz gotowa, ale nie zamykaj się.” A potem pytał: „W porządku, czy ja mogę do ciebie wyjść?” I wychodził, bardzo powoli, ostrożnie, aż mogłam się po nim wygramolić z tej dziury, w jaką wpadłam, w znów otworzyć się na niego.

MICHELLE: Kiedy pierwszy raz przypomniałam sobie wykorzystanie, przechodziłam przez długie okresy lęków przed bliskością. Kurczyłam się w postawie: „Nie dotykaj mnie!” Apotem, gdy zaczęłam znów czuć pragnienia seksualne, próbowałam wrócić do takiej samej kontroli w seksie, jaką zawsze stosowałam z Davidem, ale to już nie działało. Nic a nic. I nagle, w środku miłosnego aktu, wybuchałam śmiechem nad sobą.

Moja dominacja i okrucieństwo wynikały z lęku przed odczuwaniem. Ludzie tworzą całe scenariusze, by odciąć się od odczuwania określonych rzeczy. Jeśli masz zamiar iść tą mozolną drogą ciągłego upewniania się, czy przypadkiem nie poczujesz czegoś łagodnie delikatnego, to coś się na pewno wydarzy.

Udało mi się zacząć wprowadzać poważniejsze zmiany w mojej seksualności dopiero, gdy z moim partnerem podjęliśmy poważne, wzajemne zobowiązanie o monogamii. Monogamia stała się dla mnie równoznaczna z uwięzieniem. Poczułam się jakby potencjał mężczyzny znów przejął nade mną mentalną kontrolę. Ale uporałam się z tym i dzięki decyzji na monogamię stałam się zdolna poznawać i badać moje seksualno-zmysłowe odczucia.

ARTEMIS: Pamiętam, jak doszłam do miejsca, gdzie pozwoliłam sobie przyznać, że kocham mojego męża. Miłość do niego, to było wielkie tabu. To znaczy, mogłam pozwolić, by facet mnie bił i gwałcił, mogłam pozwolić sobie na nienawiść do niego, ale nigdy nie mogłam pozwolić sobie na miłość. Poczuć, że mi na serio na kims zależy? To byłoby przeciwne wszystkim prawom wszechświata i Bóg z pewnością strzeliłby we mnie piorunem. Poczuć do miłości do mężczyzny to coś bardziej poniżającego niż bycie gwałconą, bitą i torturowaną. A teraz przyszło to świeże, cudowne i miękkie poczucie, że po prostu go kocham. Prawdziwą miłością. Kocham naprawdę.

GDYBYM BYŁA Z TYM SAMĄ, NIGDY BYM W TO NIE UWIERZYŁA

ARTEMIS: Zanim jeszcze zaczęłam przypominać sobie nadużycia, miałam sen. Przyjaciół stał w oknie mojej sypialni, był owinięty w długą firanę, i mówił: „Musisz sobie przypomnieć, Artemis. Musisz sobie przypomnieć.” A ja nie miałam pojęcia, co takiego mam sobie przypomnieć.

MICHELLE: Ja zawsze pamiętałam w domu alkohol, porzucenie i zaniedbanie. Ale dopóki nie znalazłam się pierwszy raz w bezpiecznym, stałym związku, nie miałam żadnych wspomnień dotyczących seksualnego molestowania, gwałtów, tortur. Jechaliśmy wtedy z Davidem z Boulder do Denver. Był wieczór, ja prowadziłam. Nagle, niespodziewanie zobaczyłam obok siebie twarz ojczyzna i od razu wiedziałam, co się kiedyś stało. Ta twarz jakby przylepiła się do bocznej szyby, jakby dyndała za oknem, a gdy przerażona spojrzałam na Davida, też zobaczyłam twarz Bena. Pamiętam, że zbliadłam i zaczęłam trząść się ze strachu. Przez resztę nocy, do rana, stawałam się coraz bardziej świadoma, czego dotyczył ten lęk i inne uczucia. Zrozumiałam, dlaczego od zawsze tak straszliwie go nienawidziłam.

Po tym, jak zaczęła mi wracać pamięć, straciłam kilka razy pracę, bo po prostu nie wyrabiałam się w zewnętrznym świecie – tak samo jak nie wyrabiałam się z tym, co działo się we mnie. Przez trzy miesiące w ogóle nie wychodziłam z domu. Zdawało mi się, że odchodzę od zmysłów. Łapałam się na tym, że siedzę w pokoju i słyszę ojczyzna z matką, jak się kłócą, albo słyszałam sceny awantur zanim nadeszły obrazy. Myślałam wtedy: „No tak. Ty zwariowałaś, dziecino. Słyszysz głosy i jesteś opętana.”

ARTEMIS: Tak, ta myśl, że jestem opętana, że należę do diabła... Ta myśl jest też moja. To było coś, co oprawcy mi zawsze powtarzali: „Ty jesteś diabliska, córka szatana. Jesteś zła, zepsuta i któregoś dnia wszyscy się o tym dowiedzą.”

MICHELLE: Przez pierwszych kilka lat nie powracały mi żadne obrazy. Wiedziałam, że byłam molestowana przez ojczyma, i na tym koniec. Nie miałam pojęcia, do jakiego stopnia. Zaczynałam tylko uświadamiać sobie, że całe moje uzależnienie od ludzi, wszystkie sposoby reagowania na zdarzenia i bodźce, wszystko co robiłam od oddychania począwszy, zdawało się mieć związek z tym, co robiono mi w dzieciństwie. Nie było we mnie ani jednej cząstki, którą bym lubiła.

ARTEMIS: Ja byłam odwrotnością Michelle. Pamięć zaczęła mi wracać dopiero, jak straciłam wszystkie źródła poczucia bezpieczeństwa. Weszłam w separację z mężem. Moje utrzymanie przestało być pewne. Nasza najmłodsza siostra wychodziła za mąż. Wracałam z Michelle z przyjęcia weselnego. Nie wiem, jaki był przebieg naszej rozmowy, ale spojrzała na mnie i spytała: „Czy coś ci się stało?”

„Nie” – odpowiedziałam. „Nic mi się nie stało. Ale zawsze miałam takie dziwne sny.” Kiedy opowiedziałam jej jak wyglądały, spojrzała mi prosto w twarz i rzekła: „To nie były sny, Artemis. Ty wiesz...” I w tym momencie wszystko pękło. Jakby strzelił mnie piorun i głowa mi się otworzyła. Wiedziałam... Mój Boże, to nie były sny!!!

Tej nocy wcale nie spałam. I całą noc paliłam lampkę. Wracało wszystko; nie miałam kontroli nad tym strumieniem, zalewała mnie powódź. Jednak ponieważ wcześniej wiele czasu przesiedziałam w medytacji, wiedziałam, że w moim mózgu są neutralne i ciche miejsca, gdzie mogę się udać i gdzie panuje spokój. Wspięłam się więc, w apogeum doświadczenia wspomnień, do takiego jednego zakątka w sobie, skąd mogłam bezstronnie przyglądać się temu wszystkiemu.

MICHELLE: Tak, dochodzisz to takiego punktu, gdzie zdajesz sobie sprawę, że to tylko wspomnienia – że przeżyłaś to wszystko za pierwszym razem, i wspomnienia nie mogą cię już zranić. Wtedy, jak tylko możesz, zajmujesz stanowisko obserwatora i patrzysz, a lęk przez popadnięciem w szaleństwo odchodzi. Ale trzyma się ciebie dopóki tylko może.

Pamiętam, jak wiele razy dochodziłam do jakiegoś obrazu, stawiało mnie przed nim, i przez kilka dni usiłowałam go zwalczyć: „Nie, nie mam zamiaru tego oglądać. Bo jak zobaczę, co to jest, oszaleję. Bo jak to odkryję – wyparuję, zniknę.” W końcu doszłam do miejsca, w którym wiedziałam, że muszę zobaczyć te obrazy, zaczęłam więc na nie polować.

Wierzyłam swoim wspomnieniom od razu: tak było. Ale uwierzenie, że druga istota ludzka jest w stanie robić dzieciom tak potworne rzeczy, na nowo otwierało drzwi wątpliwości.

ARTEMIS: Ja nigdy bym nie uwierzyła moim wspomnieniom, gdybym nie mogła dzwonić z nimi do Michelle. Mówiłam jej: „Zdarzyło się to i to.” I słyszałam w odpowiedzi: „Tak, to się istotnie zdarzyło. A tutaj mam ciąg dalszy tego dla ciebie.” Dzięki ciąglemu, wzajemnemu konfrontowaniu naszego „materiału,” udawało się nam jakoś składać te puzzle.

MICHELLE: Przez długi czas nie dopuszczałam do siebie świadomości, jak bardzo w istocie źle się wtedy działo. Uważałam, że to był taki styl życia, który akceptowałam. Dopiero, gdy moje myślenie mogło spotkać się z relacjami i oglądem Artemis, zaczęły we mnie zapadać jej reakcje i zbliżać mnie do prawdy.

ARTEMIS: Były chwile, gdy czułam, że załamie się pod tymi wspomnieniami. Ta agonia emocjonalna i to osamotnienie. Uczucie, że nie można kochać mnie takiej potrzebującej. Wszyscy boją się tej bólejcej do żywego ludzkiej potrzeby, więc nikomu jej nie pokazuj.

Wreszcie jednak się przełamalam: „Pierdole! Właśnie, że będę autentyczna i gównie mnie obchodzi, czy inni zobaczą, że mam potrzeby.” Bo każdy jest człowiekiem. Zanurzyłam się w tę samotność po uszy i odtąd nurkowałam dalej w każdy lęk, aż przestałam się bać intensywności moich potrzeb jako istoty ludzkiej.

TWARZĄ W TWARZ ZE WSTYDEM

ARTEMIS: W tym cholernym scenariuszu robiłam wszystko źle, a raczej robiono mi to. Ale teraz zdaję sobie sprawę w całości z tego, jaka w tym jestem. Nosiłam gruby płaszcz wstydu i przyrósł mi on do ciała. Ale odkryłam, że mogę go zdjąć, nawet jeśli oznaczałoby to zdarcie skóry razem z nim. Wtedy narośnie mi nowa skóra – zdrowa, wrażliwa i mocna.

Mogłam zdjąć ten płaszcz wstydu dzięki temu, że pozwoliłam sobie poczuć się głęboko kochana – głęboko kochana w tych miejscach, gdzie czułam się najbrzydsza i najbardziej zawstydzona sobą. Nie chodzi tylko o fizyczne miejsca, to też, ale chodzi przede wszystkim o duszę.

MICHELLE: W moim małżeństwie panuje totalna, bezwarunkowa miłość. Dzięki temu mogę uwalniać z siebie te najbardziej potworne rzeczy, jakie jedni czynią drugim na ziemi – mogę z zewnątrz doświadczać akceptacji i umiłowania tej „brzydoty” we mnie, kiedy jeszcze nie jestem zdolna samej siebie takiej kochać. Pod wpływem tej miłości owa „brzydota” i wstyd zmieniają się w tobie w coś mięciutkiego, ciepłego i przepięknego.

Myślę teraz zwłaszcza o jednym takim zdarzeniu, jak trochę mieszkalam u Artemis. Czytałam po raz trzeci *If I Die Before I Wake* (Jeśli umrę zanim się przebudzę). Wiłam się w stanie totalnego emocjonalnego otwarcia i odrętwienia jednocześnie, jeśli można to połączyć. Byłam w tej agonii sama. Świat mógłby zniknąć, a ja bym się nie zorientowała. Tonęłam we własnej „ohydzie,” rozlanej po moim życiu jak powódź. Czułam się potwornie sama, porzucona, jakbym nie miała prawa żyć, ponieważ noszę w sobie całe to szambo wstydu. Teraz mnie to cierpienie przerosło. Czując, że inaczej nigdy nie dostanę się na drugą stronę, wskoczyłam w dawną autodestrukcję.

Znalazłam w domu siostry noże, moje ulubione zabawki z dzieciństwa. Jako dziewczynka siadałam sama i cięłam się nimi, patrząc na płynącą krew. Krew pozwalała mi poznać, że jestem żywa. Mam na ciele pełno blizn i nie wiem nawet skąd, kiedy i jak. Nie odróżniam już tych, które zadałam sobie sama od tych, które zadano mnie. Okaleczałam się aż do dwunastu lat, kiedy dotarło do mnie, że mogę się w ten sposób zabić. Wtedy przestałam i aż do tego momentu, u Artemis, nie czułam więcej tego przymusu. Więc jak mnie dopadł i znalazłam noże, wyszłam z domu.

Wdrapałam się na czubek skały i patrząc z wysoko na ocean przymierzałam różne sposoby odebrania sobie życia. Chciało mi się skoczyć z tej skały – zrobić całą serię rzeczy, by po pierwsze wzmocnić ten ból, a po drugie uciec od niego. Siadłam, patrząc w dół i nagle zauważyłam, że siedzę pod trującym dębem.

Dobrze pamiętam, jak myślałam o matce, o tym, że nic mi nie da zostanie przy życiu, bo ona mnie nigdy nie kochała. Nigdy się o mnie nie troszczyła, nie przytulała, nic... Zdałam sobie nagle sprawę, że nie miałam matki i że nigdy nie będę jej miała.

Płacząc i polykając łzy, narwalam trującego dębu i zaczęłam wcierać go sobie w skórę, od stóp do głów. Jak się nim natarłam, poczułam się lepiej – choć zamiast noża użyłam teraz jadu dębu. Zawsze czułam ulgę, gdy się pocięłam, bo ktoś z zewnątrz, choćby tylko ja, mógł widzieć ból, jaki kryłam w sobie. Wróciłam i siadłam na schodach wejściowych, czekając aż ktoś będzie wracał. Powiedziałam obojgu, siostrze i mężowi, co sobie zrobiłam.

ARTEMIS: Tak. Zaryzykowałaś odsłonięcie się. Wyszłaś ze skorupy i pokazałaś swoją podatność na zranienie, a my byliśmy wtedy dla ciebie. Myślę, że tego dnia wyгнаłaś z siebie tego wewnętrznego kata.

MICHELLE: Tak. Wygnałam. Bo ty mnie po prostu kochałaś, nawet z tym, co sobie zrobiłam. To uzdrowiło masę mojego wstydu. Tak to działa. Nurkujesz po uszy w ten koszmarny wstyd i ryzykujesz pozwolenie komuś, by ukochał cię w nim.

POWSTAŁYŚMY Z POPIOŁÓW

ARTEMIS: Zrastanie się obu moich części było długim, mozolnym procesem. Wiele razy musiałam się cofać do bycia małą dziewczynką. Musiałam uczyć się czuć, sięgać po wsparcie i dotykać rzeczywistości świata. Dosłownie. Przez pewien okres chodziłam i dotykałam wszystkiego. Miałam w sobie coś magicznie błogiego to dotykanie, zwłaszcza miękkich rzeczy. Byłam oczarowana, że czuję moje stopy, i buty na nich, i nogi, i dotyk spodni, i dotyk miękkiego ubrania na całym ciele. I że mogłam mówić: „W porządku, bezpiecznie jest czuć.” To było jak działanie ołówka na papierze; rysowała się moja postać. Ekstaza.

MICHELLE: To bardzo intensywny proces integracji, żywe ocalenie. Podnosisz z popiołów tę dwulatkę i niesiesz ją do poziomu pięciolatki, siedmiolatki, i dalej... A przy tym musisz jeszcze jakoś funkcjonować w świecie, jako dorosła, gdy ta dziecięca część w tobie dorasta pod twoją opieką. Pamiętasz te małe karteczki porzlepiane po całym domu?

ARTEMIS: Jasne! „W porządku, bezpiecznie jest czuć.” I te wszystkie dobre napomnienia. Pamiętam też chwilę, gdy uświadomiłam sobie, pierwszy raz, że zajmuję sobą przestrzeń – że mam fizyczną objętość. Nie jestem płaska, dwuwymiarowa, ale mam plecy, boki. I że inni też zajmują sobą jakąś przestrzeń i że między nami też jest jakaś przestrzeń, przez którą możemy do siebie wychodzić. Z początku to mnie strasznie przerażało, bo oznaczało też przestrzeń, którą ktoś może przebyć, aby mnie skrzywdzić.

WYKORZYSTANIE NIE BĘDZIE WIĘCEJ POWODEM, A MOJE ŻYCIE – SKUTKIEM

MICHELLE: Zawsze uważałam się za tablicę, z której ktoś bardzo szybko zmazał zapis. I że leżą przy niej ogryzki kredy, to tu, to tam. Jeśli miałaś kiedyś rozmemłanego nauczyciela, to wiesz, jak to wygląda. Wściekało mnie to. Chciałam wiedzieć, gdzie się podziewam w tym życiu. Ale za tym stał lęk: „A jeśli to jest zbyt okropne, by wiedzieć?” I było. Ten horror był tuż, tuż, cholernie blisko.

Ale potem doszłam do wniosku, że przecież kiedyś go już przeżyłam i mnie nie zabił. Jakoś udało mi się przetrwać, i to wtedy, gdy moje środki i siły były bez porównania mniejsze niż dziś. „Czas spojrzeć temu w oczy” – uznałam.

Tak więc stajesz twarzą w twarz, i stajesz, i stajesz, i mierzysz się z każdym aspektem siebie. Musisz sobie przypomnieć i odzyskać każde swoje indywidualne doświadczenie. Przyjmij do siebie, że to cię spotkało. Przyjmij też sukces, że przeżyłaś.

Zobaczyłam, dlaczego zawsze musiałam ustawiać łóżko w pewien określony sposób w pokoju. Zrozumiałam, że nie ma ani jednego aspektu mojego życia, który w jakiś sposób nie byłby reakcją na wykorzystanie. To, jak chodzę, jak się ubieram, poruszam. To, jak oddycham. Każda cząstka mnie na jakimś etapie zdrowienia podlegała konfrontacji i zmianie. Przeszłam totalną metamorfozę.

Musiałam też zmierzyć się z tą osobą, która była moją matką. Był więc okres furii: „Nienawidzę cię za to, co mi zrobiłaś” A potem pytania: „Dlaczego mi to robiłaś?” Pytałam: „A może, jako dziewczynka, jakoś bezwiednie sama zaprosiłam ten horror do siebie?” I ciągle pojawiała się ta sama odpowiedź: „Nie, nie ma takiej możliwości.”

Obwinałam też matkę o to, że będąc sama unurzana w swoim cierpieniu, nie zdobyła się na to, by je podważyć, jeśli nie dla niej samej to choćby dla uratowania nas, jej własnych dzieci.

Nienawiść. Zranienie. I nienawiść za nie do samej siebie. I za cały ten syf, w jakim siedzę, do dziś. Och jakże chciałabym zwać z tej drogi... W miarę moich postępów coraz wyraźniej widzę, jak powtarzają się pewne cykle. Za każdym razem wygląda to tak, jakbym przechodziła znów przez to samo, ale na nieco wyższym poziomie. W końcu dochodzisz do miejsca, w którym zaufasz: „W porządku, stoję przed tym raz jeszcze. Musi być jakiś powód, dla którego mam się z tym znów zmierzyć, tym razem z jakiejś nowej, szczególnej pozycji. Jest tu coś, czego jeszcze nie przerobiłam.”

Wyszłam też na chwilę z własnego życia, by zobaczyć, skąd pochodził mój ojczym. On też był wykorzystywany seksualnie przez rodziców, matka mi mówiła. Ona też była, wiem to. Powoli zaczęłam dostrzegać pozycje innych ludzi zamieszanych w tę piekielny scenariusz. Widząc to, mogłam zrobić milowy rok i przestać identyfikować się z nimi i moją przeszłością.

ARTEMIS: Dla mnie decyzja, by przestać identyfikować się z przeszłością, to nie tylko kolejna zmiana na drodze zdrowienia. To był milowy skok do stanowiska: „Wykorzystanie nie będzie więcej powodem, a moje życie – skutkiem.” I do poczucia, że ja to jestem ja, cała i kompletna. Dziś mogę to zrobić, bo mam własną tożsamość. Jestem osobą, która się narodziła, bo narodziła się na nowo z miłości tych, którzy mnie naprawdę kochają.

MICHELLE: Da dłuższą metę, identyfikacja ze sobą jako wykorzystaną ofiarą staje się więzieniem. Musiałam powiedzieć sobie: „Muszę zaryzykować poczucie tego, kim jestem tu i teraz bez tej tożsamości ofiary. To oznacza dosłownie narodzenie się na nowo; zmieniasz wszystko, nadając sobie prawo do życia.

ARTEMIS: Tak, jak to pytanie: „Gdzie jesteś **teraz**?” Bo tylko teraz możesz wybrać stanowisko, z jakiego wystartujesz dalej. To bezustanny wybór. Za każdym razem, gdy zaczynam wpadać w pozycję ofiary, a myśli mi mówią: „Potrzebujesz tego zabezpieczenia, potrzebujesz tej manipulacji, to dlatego, że mnie tak skrzywdzono,” muszę wołać: „Nie! **Nie!**” Odstawiając dawne sposoby, nieraz wpadam w straszny dół, bo nie wiem, co zamiast nich...

To nadal jest dla mnie bezustanny wybór. Żyję trzydzieści siedem lat i mam nieźle wryty podkład na tej płycie, ale podnoszę igłę i przerywam to dawne nagranie.

Najtrudniejsze dla mnie było odpuśczenie sobie mojego prawa do nienawiści. Opuściłam sobie moje prawo do bycia cierpiącą i zaburzoną wskutek tego, czego doznałam. Bo miałam prawo być taka po wykorzystaniu. A także nienawidzić. To prawo było skarbem w zdrowieniu, ale i je musiałam zostawić, aby iść dalej. To bardzo trudne.

W dzieciństwie nieraz leżałam rano we własnych wymiotach i krwi. Musiałam sama się obudzić, wstać, umyć i spakować do szkoły. Sama. Żyłam tym. Wychowywałam się gwałcona z przystawianiem noża przez kogoś, komu powinnam była móc ufać. Miałam więc święte prawo być kompletnie rozwalona. Miałam święte prawo do nienawiści. Miałam święte prawo do wyrównania rachunków. I wyrównywałam!

A do momentu, gdy dotarło do mnie, że się tym wyniszczam, tą nienawiścią i walką. Póki zatrzymuję kurczowo to prawo do nienawiści, ograniczam siebie, mój wzrost. To ja wznoszę teraz mur więzienia wokół siebie, lub nie. Bo przecież nikt mnie już nie gwałci. Nikt nie torturuje. Otaczają mnie kochające osoby. Uznałam, że jestem zbyt cenna dla siebie, aby zamykać się w tym pudle i pozwalać teraz tej nienawiści odejść. Nie jest mi już potrzebna. Absorbowała mnie bardziej niż praca zawodowa.

Przeszłam przez cholernie ciężkie rzeczy i przetrwałam. Wyszłam z nich dzięki miłości do samej siebie i obecności przy mnie kochających osób. Kocham ludzi i miewam nawet fale współczucia dla tego człowieka, który był moim ojczymem. Nie

widuję go więcej i nie chcę nigdy go widzieć, ale się go już nie boję. Strasznie się ze sobą zmagalam, ale w końcu nienawiść odpuściła mi do tego stopnia, że czasem czuję nawet miłość do niego. Niesamowite! Wszystko ze mnie zeszło, do czysta.

MICHELLE: Ale nie możesz tego zatuzować. Nie możesz tego zagłaskać ani zakłamać. Jest jakościowa różnica między zaprzeczaniem, a postępowaniem. Nie możesz przebaczyć nim nie staniesz się gotowa. Musisz najpierw uwolnić wszystkie uczucia związane z krzywdą, no i samą siebie. Przechodziłam etap prób bycia tak wspaniałą i zdobywania się na wybaczenie zanim będę gotowa, i rozbijałam się o nie na miazgę. Rozbijałam się o uczucia. Zaprzeczana złość wracała jak bumerang.

Nie ma mowy o pójsciu dalej bez akceptacji każdego miejsca, w jakim aktualnie jesteś. Wtedy następny krok jakby sam przychodził. Musisz zaakceptować się najpierw jako budząca się z zaprzeczeń, potem jako ofiarę, potem jako osobę nie chcącą już być ofiarą, by w końcu zaznać ocalenia – stać się tą, która przetrwała. Lecz zanim osiągniesz status wojownika, musisz przejść całą tę emocjonalną agonię, w każdym kawałku, i musisz porzucić też dumę z tego, że to wszystko przeszedłaś.

Każdy etap staje się swetrem, który nosisz, który cię grzeje i daje ci bezpieczeństwo – aż z niego zaczynasz wyrastać. Mimo to mówisz: „Nigdy się z nim nie rozstanę.” Dopiero, gdy zaczyna cię uciskać i krępować ruchy, gdy staje się wściekle niewygodny, ryzykujesz zdjęcie go, nie wiedząc jeszcze, co nowego zajmie jego miejsce. To straszna niepewność. Musisz zgadzać się na następną pustkę, i na następną, by móc ją na nowo zappełnić.

ARTEMIS: Nawet jak siedziałam na dnie piekła, odkrywając prawdę, cały czas miałam poczucie czegoś we mnie, co mi mówiło: „Wyciągnę cię z tego. Nic się nie martw. Ufaj mi.” Nie wiem jak to coś nazwać – głos Boga, czy Siły Wyższej. Może to właśnie nazywają przebudzeniem duchowym. Ale ufałam temu głosowi. Od tego zaczęła się moja droga. Kiedy poczułam łączność w tym głosem, ta część mnie zaczęła uzdrawiać pozostałe, całą resztę mnie.

MICHELLE: Niewiele terapii przeszłam. Ułożyło się tak, gdyż nie mogłam znaleźć osoby, która wyprzedzałaby mnie na tej drodze. Jak miałam oddać się czyjemuś przewodnictwu czując, że jest za mną w tyle lub nie całkiem po mojej stronie? Najwięcej czerpałam z własnych zasobów. Mogę wydobywać i analizować rzeczy z jednej strony, jak z drugiej. Pomaga mi moja nieustępliwość, upór.

ARTEMIS: Ja też nie chodziłam na terapie. Kojarzyło mi się to z dzieciństwem, gdy jako nastolatkę chciano mnie zamknąć w szpitalu i „ustawić” na lekach. A jak już trafiałam do psychologa, to diagnozował mnie jako kompletną ofiarę, beznadziejny przypadek, co do reszty rujnowało mój wizerunek siebie.

Jednak chociaż nie miałam terapii, nie robiłam tego sama. Miałam wokół siebie wiele osób o głębokim i empatycznym wejrzeniu we mnie, umiających stać po mojej stronie, nawet gdy ja już nie. Ich wiara we mnie była tym magnesem, który mnie ciągnął do przodu. Miałam i mam grupę.

Uświadomiłam sobie, że nie chcę doznawać miłości i troski dlatego, że przeżyłam to wszystko, ale za to, kim i jaka jestem. To dramatyczna różnica. Nie wstydzę się już tego, co mi zrobiono. I nie chcę by ten wstyd był powodem, że ktoś mnie kocha. Tak samo, jak moja potrzeba miłości.

Jeśli wychodzę z pozycji osoby potrzebującej, z miejsca wpadam w osobowość rozpaczliwie niezaspokojoną pod względem troski i nie mogę zaznać jej spełnienia. Chcę jednak mówić, czego mi potrzeba, gdyż *dzisiaj* jestem żywą kobietą. Bez wrzucania się z powrotem w rolę ofiary. Chcę ryzykować wychodzenie do ludzi z moimi potrzebami, wychodzenie teraz, bo jestem człowiekiem, a nie bo zostałam skrzywdzona.

NASTANIE ŚWITU

MICHELLE: Kiedy dowiedziałam się, że mogę mieć poczucie humoru i śmiać się z wielu rzeczy, że mogę cieszyć się radością świata, odżyła we mnie nadzieja.

Dzisiaj w moim życiu jest miejsce na rozrywkę. Zrozumiałam, że są na ziemi rzeczy stworzone po to, by dawać radość i że nie zawsze muszę walczyć o życie. To jest jak wstawanie świtu, gdy nagle widzisz horyzont i świat wynurzający się spod niego – zjawisko, jakiego nie znałaś wcześniej. Nie masz pojęcia, co dalej będzie z tobą, to wszystko jest takie całkiem nowe... Świat otwiera bramy. Zwalniasz bieg i zaczynasz zauważać drzewa, światło, grę promieni i cienie, jakie ona rzuca. Słyszysz dźwięki. Zaczynasz rozszerzać swoje życie na nowe obszary. A to jest jeszcze większe wyzwanie, niż poprzednie, które przeszedłaś.

„Choć nadal chwyta mnie nieraz lęk i złość, z każdym dniem staję się bardziej świadoma siły, jaką mam w sobie, by wybierać miłość. Najpotężniejsze słowa dane mi na czas tego bolesnego procesu pochodzą od Martina Lutera Kinga seniora: <Cokolwiek złego byście mi robili, nie dam się wam wtrącić w nienawiść.>”

Czterdziestodwuletnia Gizelle¹³ mieszka w Santa Cruz, w Kalifornii. Urodziła się w Newton, Massachusetts, w katolickiej rodzinie włoskiego pochodzenia, jako druga z czterech siostr. Jej ojciec jest chirurgiem w jednej z najbardziej znanych klinik w Nowej Anglii. Jako dziewczynka, Gizelle była ubierana w ekskluzywnych sklepach, pobierała lekcje baletu i gry na pianinie, chodziła do prywatnych szkół i drogich college'ów.

Dwukrotnie wychodziła za mąż i rozwiodła się; ma szesnastoletnią córkę Adrienne. Przez większość życia cierpiała na choroby czyniące z niej inwalidę. Brutalny gwałt, jaki przeżyła w wieku trzech lat, przypominała sobie zaledwie trzy i pół miesiąca przed wywiadem opisującym jej historię. Dzisiaj ma jasność, że to on był przyczyną emocjonalnych i fizycznych problemów, z jakimi borykała się przez całe życie.¹⁴

SPAŁAM MOCNO W MOIM POKOIKU

Wkrótce po moim urodzeniu, ojciec wyjechał do Birmy, jako członek MASH (wojskowej jednostce medycznej). Dwa lata spędził w dżungli, zszywając porozrywane wybuchami ludzkie ciała. Wrócił z wojny w takim stanie, że nie mógł pracować; miał mnóstwo emocjonalnych trudności. Jeden z jego najlepszych przyjaciół popełnił samobójstwo wkrótce po powrocie z frontu.

Nie sądzę, by matce udało się znaleźć z nim jakąś więź po powrocie. Nie widzieli się przez prawie trzy lata. Spodziewała się męża, a to, co przyjechało, nie było nim.

Byłam bardzo mała. Znałam tylko zdjęcia taty. Byłam ufna, otwarta i bardzo go kochałam. A on po powrocie – jak wiem od matki – poświęcał wiele czasu na opiekę nade mną. Byłam jego ludzką przepustką do uczuć i ukojenia.

Gwałt wydarzył się miesiąc po moich trzecich urodzinach, zaraz po tym, jak wrócił z wojny. Spałam mocno w moim pokoiku. Obudziłam się z penisem ojca w usteczkach. Jego dżgający napór odrzucił mi główkę do tyłu i dosłownie odciał dostęp powietrza. Myślałam, że już umieram. Nie wiedziałam, co mam w buzi; nie wiedziałam przecież, co to penis. Po prostu obudziłam się z czymś, cokolwiek to było, wepchniętym w głąb gardła, dusząc się i chcąc wymiotować.

A potem ojciec wyjął członek z moich ust i zaczął gwałcić mnie waginalnie. Z chwilą, gdy jego penis opuścił moją buzię, zwymiotowałam, nie wydając ani dźwięku. Pamiętam potem, jak się nim wbijał we mnie, usiłując wejść, aż nagle rozpruł mnie całą i wtargnął, a ja wydałam z siebie potworny krzyk. Przebił mnie chyba na wylot. Po kilku sekundach zniknął i zostałam sama w pustym pokoju.

Po chwili weszła matka i zapaliła światło. Zobaczyła mnie leżącą w łóżeczku, w zakrwawionej i zarzyganej pościeli. Z miejsca wpadła w histeryczne zaprzeczanie. Nie przetwarzała danych. Odmawiała ich przyswajania. W swoim szaleństwie negacji uznała, że ja sobie to wszystko sama zrobiłam. Że w jakiś sposób samodzielnie się okaleczyłam.

Zaczęła wrzeszczeć: „Ty zła, niedobra, zepsuta dziewczucho!” Nawet w takich okolicznościach zachowałam świadomość, że to nie ja sobie zrobiłam. Wiedziałam, że tym, kto mi to zrobił, był mój ojciec, – mimo, że w pokoiku było ciemno, wiedziałam to po jego zapachu i po całym moim wyczuciu jego osoby.

Zaczęłam odkrzykiwać matce: „Mamusiu, ja tego nie zrobiłam. Ja tego nie zrobiłam! To tatuś!” Wtedy matka zaczęła mnie bić, raz za razem: „Nie waż się więcej tego mówić! Kłamiesz, ty zła dziewczucho! Jesteś brudna, sprośna!” Wykrzykując to, nie przestawała mnie okładać pięściami.

Potem zmieniła prześcieradło i zapakowała mnie na powrót do łóżeczka. W swojej histerii ani na chwilę nie przestawała wrzeszczeć. Mimo mnóstwa jej ciosów, obstawałam przy swoim: „Ja tego nie zrobiłam, mamusiu! Ja tego nie zrobiłam.” To zdumiewające, że w wieku trzech lat, po zgwałceniu przez ojca oraz pobiciu i obwinieniu przez matkę, wciąż potrafiłam mówić, że jestem niewinna...

W końcu matka wyszła z pokoju, wrzeszcząc nadal, teraz na ojca. Ojciec uderzył ją w twarz, na odlew, i kazał iść do siebie. „Ja się tym zajmę” – rzucił. Następne moje wspomnienie to obraz z jego z gabinetu, który był na parterze: ojciec zszywał moją waginę, bez jakiegokolwiek znieczulenia. Nigdy nie zawieziono mnie z tym do szpitala.

Potem zapakował mnie na powrót do łóżka i wyszedł. Zostałam sama. Pamiętam, że moje łóżeczko było całę lepkie i mokre – to musiała być krew. Byłam małym dzieckiem i zaczęłam myśleć: „Jestem złą dziewczynką, bo zabrudziłam i zmoczyłam całę łóżeczko.” Od tej chwili zaczęłam budować sobie inną rzeczywistość.

Nagle, gdy tak leżałam, cichutko przydreptała do mnie przez korytarz babcia, która z nami mieszkała. Położyła mi rękę na głowie. Mam przeczucie – pewność, tak jak tego ponownie doświadczałam, – że gdyby babcia wtedy nie przyszła i nie położyła mi ręki na głowie, nie powróciłabym już do siebie, do życia. Ale tym, że to zrobiła, przywołała mnie z powrotem. Powtarzałam w kółko: „Babcu, jestem złą dziewczynką.” Nie powiedziała ani słowa. Głaskała mnie tylko po głowę.

Następnego ranka rodzice wyjechali na wakacje. Zostałam z babcią. Pamiętam moje próby wstania z łóżeczka. Chciałam iść się bawić. Ale nie mogłam, bo nie mogłam się podnieść. Powiedziałam do babci: „Co mi się stało? Nie mogę wstać. Boli mnie.” Jej komunikat do mnie był jasny: „Pamiętaj, nigdy o tym nie mów. Udawaj, że nic się nie stało. Ja się tobą zajmę. Zapomnij. To minie.” Tak więc, zapominałam o tym.

TERAZ WSZYSTKO SIĘ ZGADZA

Skutki wykorzystania uwidoczniły się w całym moim ciele. Lunatykowałam. Miałam zagrażające życiu napady wysokiej gorączki; nigdy nie zdołano wykryć ich przyczyny. Dręczyły mnie koszmary nocne. Miałam ataki ciężkiej astmy; po prostu przestawałam oddychać. Stale przesiadywałam u lekarzy. Stale leżałam w łóżku. Ciągłe byłam na coś chora. Nogi miałam tak

¹³ Z przyczyn prawnych Gizelle nie mogła wystąpić pod swoim imieniem i nazwiskiem, choć chciała. O swoim pseudonimie mówi: „to imię należy do mojej kanadyjskiej przyjaciółki, która również kroczy drogą zdrowienia z seksualnych nadużyć. Nasze historie nie są zbyt podobne, jednak wybrałam to imię (za jej zgodą), by uhonorować jeszcze jedną odważną i piękną kobietę. To zmniejsza we mnie ból spowodowany przemysem usunięcia mego prawdziwego imienia.”

¹⁴ Po spisaniu tego wywiadu, Gizelle przypominała sobie wiele innych incydentów molestowania seksualnego w swoim dzieciństwie.

powykręcane, że nie byłam w stanie chodzić nie przydeptując sobie stóp. Musiałam nosić buty korekcyjne. To się nie wzięło z powietrza. Teraz wszystko się zgadza.

Już jako dziewczynka rozwinęłam duży zestaw kompulsywnych zachowań. Za pomocą natręctw, strukturalizowałam sobie świat w niewyobrażalnym stopniu. Każde drzwi musiałam otwierać i zamykać dwa razy. Musiałam słyszeć jak się zatraskują. Miałam nieodparty przymus, by każdą czynność wykonywać dwa razy. Zmuszałam wszystkich naokoło, by też powtarzali swoje czynności i sama powtarzałam je drugi raz. Rozwinęłam kompulsję przykurczów głowy. Stale miałam poczucie, że coś jest nie na swoim miejscu i wierzyłam, że jeśli gwałtownie potrząsnę głową, wszystko znów wskoczy na właściwy tor. Nie opuszczało mnie to wrażenie, że coś gdzieś jest zwyczajnie popsute. Rozwinęłam te wszystkie „jazdy,” by nadać jakiś kształt mojej rzeczywistości, jakąś strukturę, dającą pewne granice i bezpieczeństwo.

Rozdzieliłam ojca na dwie odrębne postacie, gdyż inaczej nie byłabym w stanie siedzieć z nim codziennie przy stole. Ten, który schodził na dół i siadał w kuchni, był moim ojcem. Ten, który przychodził nocą i mnie molestował, był widmem, upiorem. Przerobiłam go na kogoś innego.

Podobnie jak jego podzieliłam na dwie osoby, podzieliłam też siebie. Była, więc, ta mała dziewczynka, którą tatuś uczył jeździć na rowerku, która miała same piątki i była perfekcjonistką. A obok niej była ta, która bawiąc się na strychu czuła, że umiera, która chciała popełnić samobójstwo i którą stale dręczyły koszmary. Ale ona nigdy nie dochodziła do głosu. Jej głos został jej zabrany.

Przebywając w moim ciele, czułam się jak złapana w pułapkę. Ten stan trwał także w dorosłości. Odłączyłam się i nie odbierałam żadnych sygnałów z ciała. Mogłam być ciężko chora, a mimo to kręcić się na nogach i chodzić do pracy. Podjęłam, na całe życie, postanowienie o nie słuchaniu niczego z mojego ciała, gdyż inaczej musiałabym usłyszeć, że byłam zgwałcona i molestowana, a na to nie mogłam sobie pozwolić. Nie przetrwałabym z taką świadomością.

W wieku osiemnastu lat rozwinęłam poważne zaburzenia jedzeniowe, które dziś nazywają się *anorexia nervosa*. Chodziłam do liceum. Czułam się opasła, gdy tylko ważyłam więcej niż czterdzieści pięć kilo. Jadłam tylko w samotności. Nigdy nie dopuszczałam, by ktokolwiek widział mnie przy tej czynności. Głodziłam się. Moją dzienną dietą było jajko na twardo i pół kromki chleba. Ciągnęłam tak przez trzy, cztery dni, a potem szłam do sklepu po kilo lodów, które zjadałam za jednym posiedzeniem. Potem je wymiotowałam.

Dzisiaj wiem, że to była reakcja na psychiczny terror stawiania się kobietą. Syndrom wielu wykorzystanych ofiar. Działo się to przecież w wieku, kiedy powinnam integrować moją seksualność. Kiedy zaczęłam spotykać się z mężczyznami, ten terror we mnie jeszcze się wzmógł. Nie byłam w stanie poradzić z nim sobie, ale jakoś mogłam powstrzymać moje stawianie się kobietą. Jeśli przestajesz jeść, nie masz bioder, nie masz piersi, ustaje menstruacja. Nie jesteś więc kobietą; właściwie nie możesz też mieć seksu, a więc nie możesz być zgwałcona.

Odżywiać się normalnie, jak ludzka istota, zaczęłam dopiero w wieku dwudziestu trzech lat, gdy byłam w ciąży z moją córeczką. Urodzenie zdrowego dziecka stało się dla mnie najważniejszą sprawą, więc jakoś zmuszałam się do normalnego jedzenia.

CÓRECZCE ZAWDZIĘCAM ŻYCIE

Od chwili urodzenia córeczki, moje popędy wskoczyły na swoje miejsce. Byłam w stanie opiekować się nią i być blisko niej fizycznie. Moja miłość do niej plus pragnienie, by to dziecko nie zostało skrzywdzone, okazały się tak silne, że uczucia te pokonały blokady hamujące mnie w innych dziedzinach życia. Nie wiem, w jaki sposób. Mogę bez przesady powiedzieć, że córeczka ocaliła mi życie, budząc we mnie instynkty macierzyńskie. O ile dla samej siebie byłam gotowa umrzeć, o tyle dla niej gotowa byłam żyć. Czułam, że w jakiś sposób musi się to na mnie zatrzymać – że muszę sprawić, by TO nie przeszło na moje dziecko. Nie miałam jednak żadnego pojęcia, czym jest owo „TO.”

Pamiętam bardzo dokładnie, że gdy moja córeczka weszła w wiek, w jakim ja zostałam zgwałcona, zaczęłam się od niej oddalać. Nic nie umiałam na to poradzić. Przychodziła do mnie z płaczem, mówiąc: „mamusiu, czy ty mnie już nie lubisz?” Obejmowałam ją, mówiąc: „Adrienne, musisz to zrozumieć. Coś złego stało się mamusi, gdy była bardzo mała, taka jak ty. Przypominasz mi o tym. To nie twoja wina, ty jesteś w porządku, kocham cię. To ja mam problem, to we mnie coś siedzi. Zostałam wtedy bardzo zraniona i dlatego nie umiem cię teraz przytulać.” Tyle tylko, i aż tyle, umiałam jej powiedzieć. Nie pamiętałam wtedy doznanego gwałtu.

NIE MOGŁAM DALEJ TAK ŻYĆ

Kiedy Adrienne miała pięć lat, rozwinął się we mnie chroniczny ból krzyża i stawów biodrowych. Mój stan zdrowia wciąż się pogarszał. Wciąż odwiedzałam szpital przygotowując się do operacji pleców. Straciłam czucie w lewej nodze. Leżałam na wyciągu. Byłam samotną matką, przechodząc to wszystko.

Wiedziałam, że to coś ma związek z moimi stanami emocjonalnymi, więc zawlokłam się na terapię. Ale cokolwiek robiłam, unieruchamiał mnie i blokował terror związany z ostrym nerwobólem w miednicy. Miałam też tak koszmarnie napady lęku, że nie mogłam się poruszyć. Tkwiłam w ciężkiej depresji i cały czas płakałam. Nie mogłam czytać nawet prostej książki. Nie mogłam spać ani jeść.

Gdy miałam trzydzieści osiem lat, a moja córka prawie dwanaście, wzięłam wielką porcję pigułek. Nic nikomu nie mówiąc. Czułam, że nie dam rady dalej żyć w takim bólu i że zrobiłam wszystko, co było można. Chodziło nie tylko o fizyczny ból, ale i o terroryzującą świadomość przykucia do bólu. Oba horrory razem przytłoczyły mnie kompletnie.

Próba samobójcza nie powiodła się. Ból wciąż się nasilał, więc któregoś ranka zawlokłam się znowu na psychoterapię. Zaczęłam dostawać epiduralne blokery, które odjęły mi jego część. Ustawiono mnie też na antydepresantach.

Przechodząc to wszystko, pracowałam z moimi snami. Poszłam do pewnej Indianki, która zabrała mnie do plemiennego kręgu mocy i coś się we mnie tam poruszyło, jakby pękła tama. Zaczęłam płakać. Zaczęłam sesje Lomi u meksykańskiej Indianki. Jest to metoda pracy z ciałem, łącząca techniki oddechowe z głębokim masażem fizycznym. I zaczęłam przekopywać się przez to cierpienie.

Po pewnym czasie jednak znów wszystko w sobie zamroziłam i wystąpił mi ostry nerwoból w szyi. Wrócił też terror związany z lękiem przed cierpieniem, taki sam, jak poprzednio przy miednicy. To mnie znów całkiem unieruchomiło. Nie byłam zdolna być matką. Czułam, że niszczę życie mojej córki. Czułam się winna za to, że żyję. Kolejny raz postanowiłam się zabić, co zaowocowało próbą samobójczą numer cztery.

Mogę powiedzieć tylko, że tym razem uratował mnie cud. Popiłam alkoholem dawkę zdolną mnie zabić przynajmniej dwukrotnie. Przedtem zmówiłam modlitwę: „Nie chcę dłużej żyć, musząc wierzyć w Boga cierpienia.” To był mój protest w jednej z ostatnich prób zrzuć Go z tronu. „Jeśli poza wszechobecnym bólem jest jakiś inny powód, bym żyła, to oddaję się w Twoje ręce.”

Znaleziono mnie dopiero po dwudziestu czterech godzinach, tak jak zaplanowałam. Wynajęłam pokój w motelu i odnalazła mnie sprzątaczkę. Przewieziono mnie do szpitala. Byłam w śpiączce. Nie dawano mi szans na przeżycie. Nawet jeśli zdarzyłby się cud, to nie będę miała mózgu – mówiono.

Lekarze zrobili mi ostatnie badania i wypompowali ze mnie całą krew, którą przepuścili kilka razy przez węglowy filtr, a potem wpuścili ją znów we mnie. Zadziałało. Fizycznie zaczęłam się stabilizować. Po trzech dniach śpiączki ogłosili, że przeżyję, ale jako tzw. warzywo. Po siedmiu dniach wybudziłam się ze śpiączki.

Wybudzając się miałam wizję, która potem towarzyszyła mi przez cały proces zdrowienia. Miałam wizję drzewa, które całe pokryło się kwieciami. Pojawiły się na nim nieopisanie piękne kwiaty, jakich nie widziałam nigdy w życiu. Drzewo to stało i kwitło samotnie, na środku pustyni. Wybudziłam się ze śpiączki i miałam mózg.

Nie wiedziałam, że przez cały ten czas Adrienne siedziała przy moim łóżku, przez siedem dni i siedem nocy. Miała wtedy czternaście lat. Jak mnie zabrano, wsiadła w nasze auto i sama przyjechała do kliniki. Czuję, że jej siła życia połączyła się z moją i przywróciła mnie do zdrowia. Poczułam to już w momencie, gdy otwierałam oczy. To było ponad półtora roku temu.

OBIE POTRZEBOWAŁYŚMY POMOCY

Szpitalny psychiatra dał mi listę terapeutów i odesłał do domu. Spojrzałam na Adrienne i od razu wiedziałam, że nie zostało w niej ani krzty energii. Przywołując mnie z powrotem do życia, wypaliła się cała. Wzięłam ją za rękę, wsiadłyśmy do auta. W Parents Center (Centrum rodzinnym) powiedziałam od drzwi: „Obie potrzebujemy psychoterapii. Oba nam trzeba pomóc.” Adrienne miała morze żalu i złości wokół tej sytuacji i swojego dzieciństwa. Musiałyśmy to przepracować. Odbudowała się błyskawicznie.

Z listy terapeutów wybrałam Franka Lanou i ruszyłam z kopyta. Uwiesiłam się na nim. Frank stał się, i jest, moim przewodnikiem i psychoterapeutą do tej pory. Przeprowadzał mnie przez cały ten syf. To jego wiara w moją siłę pozwalała mi iść naprzód. Mówił mi: „Spójrz, czego dokonałaś do tej pory. Jesteś niesłuchanie silną, godną podziwu kobietą.” Raz za razem, ponieważ ciągle traciłam wiarę w moje ocalenie, powtarzał: „Ufaj swojemu procesowi. Pozwalaj mu prowadzić się dalej. Ufaj sobie, słuchaj swojego wnętrza.” Największy dar, jaki dostałam od Franka, to jego niezachwiana wiara, siła i mądrość, jakie wlał w moją duszę. Słuchał moich uczuć z taką uwagą, że sama zaczęłam im ufać, a to prowadziło mnie do nowych odkryć.

Wiosną poczułam, że jestem już bardzo blisko. Ataki paniki stały się znów porażające. Przyjaciół psychiatry radził mi wrócić do antydepresantów, ale odparłam: „Nie. Nie zamierzam tego więcej usypiać. Jeśli tak zrobię, to mnie zabije.”

Poprosiłam ojczyzna Adrienne, by zaopiekował się nią przez pewien czas. Powiedziałam do niego: „Ja *muszę* się przez to przebić. Ale to zbyt trudne dla mojej córki. Nie może być w tym czasie przy mnie.” We troje przedyskutowaliśmy sytuację i Adrienne przeprowadziła się do niego.

BOŻE, TO BYŁ MÓJ OJCIEC!

Jeszcze w tym samym miesiącu zaczęły do mnie wracać pierwsze retrospekcje. Leżałam w szpitalu na ostatniej serii testów i miałam igły wkłute w plecy. Podali mi narkotyk i zaczęła się „jazda.” Wyzywałam wszystkich od chujów i skurwysynów, starając się wyrwać z siebie te igły. Wrzeszczałam: „Dość tego! Przestańcie! Nie chcę tego dłużej!” Musieli mnie mocno trzymać, aby dokończyć test.

Kiedy odwozili mnie w końcu do sali, miałam tyle przytomności, by wiedzieć, że w trakcie zabiegu doświadczyłam retrospekcji. Zadzwoiłam do Franka Lanou i przyjechał do szpitala. Umiałam mu powiedzieć tylko: „Frank, to się wiąże z tym narkotykiem. On wyzwala we mnie retrospekcje. Kompletnie nie wiem, co się dzieje.” Poprosiłam lekarza, by zdjął mnie z tego środka i wypisał mnie.

Po tygodniu miałam z Frankiem pięciogodzinną sesję terapeutyczną, na której wszystko ze mnie wylazło. Jako narzędzie wspomagające zastosowaliśmy MDMA.¹⁵ Czytałam wcześniej o tym narkotyku, że bardzo specyficznie działa w przypadkach głębokiego stłumienia wspomnień, redukując poziom lęku. Powiedziałam więc: „Chcę wziąć ten środek, gdyż cokolwiek jest to, co mnie siedzi, nie umiem inaczej zbliżyć się do tego. Terror psychiczny jest zbyt silny.” I Frank, który nigdy nie stosował psychoaktywnej chemii w terapii, przystał na to: „W porządku, będę z tobą.”

Dzień przed zażyciem MDMA dałam wieczorem Frankowi moją taśmę do przesłuchania. Nagrywałam na taśmach wszystkie moje sny, zaraz po przebudzeniu. Nie miałam pojęcia, jaki sen był na tej kasecie, po prostu wyciągnęłam ją ze stosu na chybił trafił. Powiedziałam: „Frank, coś w środku mi mówi, że masz tego posłuchać, bo tu jest klucz.”

Kaseta zawierała sen, gdzie jestem gwałcona jako mała dziewczynka. W tym śnie mała autystyczna dziewczynka powtarza w kółko: „Kocham cię, tatusiu, kocham cię tatusiu.” A wszyscy myślą, że ona zwariowała albo że jest opóźniona w rozwoju. A ja, duża, chodzę wokół niej i mówię ludziom, co przyszli żeby ją zabrać do psychiatryka: „Z nią jest wszystko w porządku, jest zdrowa na umyśle. Doznała tylko ciężkiej traumy. Nie wyzdrowieje nigdy, jeśli ją zabierzecie. Musi zostać ze mną, to ja mam klucze do jej uleczenia.” Na koniec mówię: „Czuję się, jakbym została zgwałcona.” To były moje ostatnie słowa w tym nagraniu...

A więc Frank z tą kasetą przyjeżdża na sesję. Biorę MDMA i po dwudziestu minutach wszystko to zaczyna ze mnie wylać. Najpierw mówię: „Czuję odrętwienie,” Zaraz potem: „Czuję się jak w potrzasku.” A po chwili: „Widzę tę małą dziewczynkę, ale ona jest po drugiej stronie przesłony i nie mogę się do niej dostać.” Następnie pracujemy terapeutycznie nad moim przedstawianiem się do niej. W chwili, gdy docieram do niej, mówię: „To brzmi idiotyczne, ale czuję się tak, jakbym została zgwałcona.” I zaraz: „Ale kto mi to zrobił?” I wybucham płaczem: „O Boże, to był mój ojciec!” Z miejsca odkrywam, że czuła to zawsze każda komórka mojego ciała.

15

Wprawdzie u Gizelle MDMA wywołał potężnie uzdrawiające doświadczenie, to jednak nie zawsze pomaga on w odzyskiwaniu wspomnień. Inne ofiary miały z nim nic nie znaczące lub negatywne doświadczenia, wywołujące silny wstrząs emocjonalny. Kiedy Gizelle zastosowała ten środek, był on jeszcze legalny, poza tym miała wsparcie doświadczonego terapeuty. Obecnie stosowanie MDMA jest prawnie zakazane.

Po tym doświadczeniu moje zaprzeczanie było niesamowite. Na pytanie Franka: „Co się dzieje?” odpowiadam: „Nie wiem”, a potem wpadam w histerię, że przestaję oddychać. Zaczynam się dławić. Grzęznę w odrętwieniu i nie czuję nic. Kręcimy się w ten sposób w kółko przez następne trzy godziny. Mówię Frankowi na koniec: „Wiesz jak się teraz czuję? Jak ostatnia kłamczucha.”

Następnego dnia zadzwoniłam do ojca i mówię: „Tato, coś się wydarzyło między tobą a mną. Miałam trzy latka i zostałam tym bardzo zraniona. Mów mi! Mów mi, co to było!” Ojciec z miejsca zaprzeczył: „Nic. Nic nie było.” Ale jego głos zaczął się trząść. Brzmiał dziwnie i całkiem obco. Powtórzyłam więc: „Wiem, że zdarzyło się coś strasznego. Zaraz po tym, jak wróciłeś z wojny, tato. Wiem, że coś się stało.”

Z dziwną łatwością i jednym tchem zaczął wymieniać różne drobne incydenty: No tak, działa się różna rzeczy. Kiedyś raz dociąłem ci ostro. Tak. A innym razem chciałem ci dać zastrzyk. Ale gdy zacząłem się do ciebie zbliżać, zaczęłaś wrzeszczeć tak strasznie, że w końcu ci go nie dałem.” Odrzekłam: „Nie, tato. To było coś innego.” Z miejsca odparł: „Zdarzyło się też, że miałaś atak astmy i musieliśmy wieźć cię do szpitala; leżałaś tam w namiocie tlenowym.” Powtórzyłam: „Nie, tato, to było coś innego.” A on: „Wymieniam ci przecież wszystko, co to mogło być, a ty mnie nie słuchasz!” Ciągnęłam dalej: „Słucham, ale to nie o te rzeczy chodzi.” Powiedział: „Porozmawiam z matką. Może uda się nam ustalić, co to mogło być.”

Wpadłam w poczucie, że jestem nienormalna. Napady tego poczucia dręczyły mnie aż do następnej sesji z MDMA, kiedy nastąpiło całkowite odblokowanie pamięci. W ciągu pięciu godzin prawda wróciła do mnie – niezachwianie, wyraźnie i trójwymiarowo. Przypominałam sobie wszystko, nie tylko sam gwałt, ale i to, co mówiła matka, i babcia, słowo po słowie, także to, jak drzwi się otwierały i zamykały, jaki wydawały dźwięk, kto co robił w danym momencie, kiedy, jak i dlaczego... Dokładnie zapisały się we mnie także wypowiedziane zdania. Wszystko to mam nagrane na taśmie, mówię tam głosikiem trzylatki. A potem staję się swoją matką, mam jej głos, jej tembr, jej intonację i dobór słów, używam identycznych zwrotów jak ona. Tak, jakby to wszystko wyrło mi się pod skórą, w ciele.

Tm razem uwierzyłam sobie bez zastrzeżeń. To nie był wpływ narkotyku; mam taki rodzaj pewności, że nic nie może tego podważyć. Za każdym razem, gdy robię wdech, pamięć ta sięga do mojego rdzenia. Jestem pewna, że właśnie tego szukałam. Jak takie ostateczne „klik!” I mam. To jest to!

TATO, ZGWAŁCIŁŚ MNIE!

Kiedy przypominałam sobie wszystkie szczegóły, zadzwoniłam ponownie do ojca: „Tato, ja wiem, co się stało. Zgwałciłeś mnie.” Niemal zwymiotowałam, wykrztuszając te słowa. A on, spokojnie, że to nieprawda i jestem w błędzie. Powiedziałam: „Tato, ja rozumiem kontekst, w jakim to zrobiłeś. Rozumiem, że dopiero co wróciłeś z wojny. Współczuję ci, bo wiem, w jakie męki psychiczne przechodziłeś wtedy, po powrocie. Wiem, że mnie kochasz. Ale ja muszę się z tego poskładać.”

Wtedy całkiem odwrócił kota ogonem. Zaprzeczył wszystkiemu, co do tej pory opowiadał o swoich przeżyciach związanych z wojną: „Co ty sugerujesz?! Ze mną było wszystko w porządku, miałem się doskonale – i na umyśle, i na ciele. Nigdy nie miałem żadnych zaburzeń psychicznych. Oszałałaś do końca!”

Wtedy matka przejęła słuchawkę i zaczęła histeryzować: „Jak ty możesz coś takiego mówić o ojcu!? Jak śmiesz w ogóle takie rzeczy wygadywać!” Odparłam jej: „Mamo, właśnie dokładnie takie same słowa wywrzeszczałaś do mnie czterdzieści lat temu, gdy rozpruta jego gwałtem wykrwawiałam się w łóżeczku, powtarzając ci: ‘ja tego nie zrobiłam, to tatuś.’ Posłuchaj mnie do cholery! Te twoje słowa i krzyki nie sprawiły wtedy, żeby prawda zniknęła. I nie sprawią teraz. To właśnie jest to, co się stało, mamo. Zostałam przez niego zgwałcona! I ani twoje zaprzeczanie, ani moje, nie zmienią tego faktu.” Wrzeszczała na mnie dalej, że kompletnie zwariowałam i trzeba mnie zamknąć na oddziale dla psychicznie chorych. A potem rzuciła słuchawkę.

Wkrótce ojciec przysłał mi fotografię. Przedstawiała mnie, małą, jeszcze przed gwałtem, siedzącą u mamy na kolanach, na bujanej kanapie w ogrodzie za domem. Zdjęcie był poślizgnięte i powycierane, jakby przez te lata nosił je stale w portfelu. Dołączył do tego pocztówkę, którą jako nastolatka przysłałam z Europy, dokąd mnie wysłał. Piszę tam, że mam wspaniałe wakacje. Było też zdjęcie kościoła, do którego wtedy chodziliśmy. Wszystko to, plus list, w jednej kopercie! Pisał: „Przyjrzyj się tej małej, ślicznej dziewczynce. Spójrz, jaka jest szczęśliwa. Czy ona wygląda jak dziecko, które zostało zgwałcone? Czy ta pocztówka brzmi jak od nieszczęśliwej osoby? Byłaś bardzo szczęśliwa przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania. Jakiś zły psychiatra wszczepił ci do głowy te hipnotyczne sugestie. I jako twój ojciec, i jako profesjonalista, lekarz, **żądam**, abyś udała się do innego psychiatry, z tytułem doktorskim. I żądam, aby on przysłał mi list potwierdzający, że jesteś pod jego opieką. Jeśli nie zrobisz tego natychmiast, zrywam z tobą wszelkie dalsze kontakty. Całuję, twój tata.”

Odpisałam mu: „Po pierwsze, to nie jest żadna hipnotyczna implantacja. Doskonale, ze szczegółami, pamiętam gwałt, jaki na mnie dokonałeś. Oralnie i waginalnie. To takie proste i łatwe... Pamiętam jak, kiedy i gdzie się to odbyło. To niepodważalne wspomnienie, tato. Po drugie, nie zamierzam zmieniać psychoterapeuty i nie będziesz dyktować mi niczego.” Dalej napisałam, że zamierzam się z tego poskładać i że dokonam tego tak samo dobrze z nim, jak i bez niego.

Cieszę się, że tak szybko się z nim skonfrontowałam. Podniesienie słuchawki i powiedzenie mu: „znam prawdę” ogromnie mnie umocniło. Dało niesamowity napęd. Ruszyłam z kopyta z moim zdrowieniem, nie tracąc czasu i energii na fantazjowanie, że ojciec się zmieni i mi pomoże.

MIEĆ KOGOŚ, KTO BĘDZIE SŁUCHAŁ...

Kiedy pierwszy raz uświadomiłam sobie, że byłam molestowana, od razu miałam poczucie: „muszę mówić.” Nie zamykałam ust, przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Czułam, że bez mówienia o tym po prostu oszałamie. Jeśli zostałaś wykorzystana seksualnie i odebrano ci głos, twoje wewnętrzne dziecko musi zacząć opowiadać. Moja dziewczynka była uciszona na czterdzieści lat. Wyraźnie słyszę jak we mnie płacze i krzyczy: „Ktoś musi mnie wysłuchać! Nikt mnie nigdy nie słuchał. Nikt mi nigdy nie wierzył.” To była jej podstawowa potrzeba, jeśli miała ocaleć – być wysłuchaną do końca.

W tym czasie nawiązałam parę przyjaźni. Ludzie ci stali przy mnie, po mojej stronie. Osoba po osobie, szybko zaczęłam spletać sieć wsparcia, która od tamtego czasu rozrosła się ogromnie. Stała się dla mnie błogosławieństwem. Wypisałam sobie w domu listę najdroższych przyjaciół, kobiet i mężczyzn, którym mogłam opowiadać: „to a to wtedy mi się zdarzyło.” Potrzebowałam słuchaczy. Obdzwoeniłam wszystkich moich przyjaciół, prosząc: „Spójrz, chcę się z tego wylizać. Muszę zorganizować sobie wsparcie na siedem dni w tygodniu. Powiedz mi, proszę, w jaki dzień możesz do mnie przyjść. Na przykład w poniedziałek, od czternastej do szesnastej, OK? Jeśli możesz mi zapewnić te dwie godziny, to wspaniale, dzięki.” I ludzie

przychodzili. A ja mówiłam i mówiłam. O moich uczuciach. O gwałcie i molestowaniu. O moich symptomach i zdrowiu. O moich próbach samobójczych. O ojcu. Nadawałam temu kształt, formę. Potrzebowałam tylko mieć kogoś, kto będzie wierzył i słuchał.

ZDROWIENIE WŚRÓD MĘŻCZYZN

Jeśli, zdrowiejąc, nie jesteś w stanie przebywać w męskim towarzystwie – w porządku, rozumiem to. Może potrzebujesz odzyskiwać siłę wśród kobiet. Ale przepracowywanie z mężczyznami choćby części tego, to prawdziwy skarb. Pozwala ci na bardzo bezpośrednią i dynamiczną pracę z uczuciami do oprawcy. Jeśli jesteś zdolna wypowiadać wobec mężczyzn prawdę o sobie, o tym co cię spotkało, bronić swego, prosić o otuchę i ukojenie, znajdziesz w tym niesłychaną siłę. Robisz to przecież z ludźmi tej samej płci, co człowiek, który ci ją zabrał.

A jeśli chodzi o mężczyzn, to przy okazji uświadamiasz im, jak bardzo ranią takie nadużycia. Zachęcasz ich do spojrzenia na samych siebie i ewentualnego leczenia, gdy są niezrównoważeni.

Każdy, kto poświęca ci czas, kiedy zdrowiejesz, sam zaczyna zdrowieć. To dwukierunkowa ulica. Pomagając sobie przy nim, pomagasz jemu i jest nadzieja, że on zanieśie to przesłanie innemu człowiekowi. Tak się to rozprzestrzenia.

Nie może być inaczej. W męskim świecie jest teraz tak: „My gwałcimy na wojnie wasze dzieci; wy gwałcicie nasze. My rzucamy na was swoje bomby, wy rzucacie na nas wasze. I jeśli my jako kobiety utkniemy na etapie walki o to, by poucinać jaja wszystkim oprawcom, zatrzymamy się grubo przed naszym celem – przed ocaleniem siebie, naszych dzieci, ziemi i całego świata.

Mężczyźni są niezrównoważeni i muszą zacząć zdrowieć. Nie możemy ich z tego wykluczyć. Musimy nie tylko same wyzdrowieć, ale i ich wciągnąć do kręgu ocalenia. Kiedy byli dziećmi, wielu z nich było gwałconych przez matki. Jeśli oni nie znajdą pomocy, gwałty nie ustaną. Nie wyzdrowieją od naszej nienawiści. Taką mam wizję i wierzę w nią.

ODDYCHAM GŁĘBOKO

Przechodzę przez etapy, gdzie terror jest tak wielki, iż przestaję oddychać. Oddycham bardzo płytko, aby nie „wetchnąć się” w ból. Ale i tak muszę się potem kłaść i dopuścić jednak ten ból, wraz z oddechem. „Wdychając się” w ten ból, czuję się tak, jakbym miała zwymiotować.

Nauczyłam się automasażu. Pracuję z każdym miejscem, które jest napięte lub zablokowane. Oddycham przeponą i używam rąk do uwalniania zatrzymanej energii. Jeśli czuję, że mam zablokowane gardło, kładę tam jedną rękę, a drugą na splecie słonecznym. Oddychając, staram się poczuć w sobie kanał i przepływ między tymi dwoma miejscami. A potem przekładam rękę na serce lub na czubek głowy. Kieruje mną czysta intuicja.

Dodaję dźwięki do mojego oddechu. Pozwalam sobie wydawać każdy rodzaj głosu. Nie planuję, pozwalam mojemu ciału przemawiać. Daję głos mojemu dziecku. Gdy to robię, gardło często mi się zaciska, gdyż byłam wykorzystywana oralnie. Oddychając w ten sposób czuję, jakbym znów miała penisa taty w ustach, podduszam się i dławię. Wtedy kładę rękę na moim gardle i staram się trzymać je rozszerzone, otwarte najbardziej jak się da, aby wyszedł wraz z dźwiękiem. Czasem przypomina to płacz dziecka lub kołysankę, jakby dobra matka we mnie pochylała się nad moją dziecięcą historią.

Inna rzecz, która mi pomaga, to muzyka. Chodzę z walkmanem i ciągle zmieniam kasety. Dobieram muzykę wedle potrzeb mojego dziecka – raz jest to msza Bacha w b-mol, wszystkie te anielskie chóry, jakie niebiosy wyśpiewują w moich uszach, innym razem może to być delikatna muzyka etniczna lub dźwięki przyrody – szum oceanu czy wycie wilków. Często dodaję własny głos, poszerzam tę muzykę o niego. Nie wiem jak to nazwać, bo to nie jest właściwie śpiewanie, ani też nie dławienie się. Po prostu wypuszczam z siebie dźwięki i ostatnio robię sobie taką sesję każdego dnia. Dodaję bębenki, kastaniety, różne „przeszkadzajki.” Muzyka jest potęgą – ma moc kruszenia i wypłukiwania ze mnie tego syfu. To potężna, wibrująca bateria kosmiczna dla procesu zdrowienia.

MOJA WŚCIEKŁOŚĆ PŁYNIE Z MIŁOŚCI

Musiałam nauczyć się honorować wszelkie uczucia we mnie, szczególnie złość i wściekłość. Byłam rozjuszona nie tylko na ojca, ale i na wszystkich, którzy robią dzieciom takie rzeczy.

Pewna przyjaciółka powiedziała mi kiedyś: „Przecież wiesz, że sama to sobie wytworzyłaś, gdyż to ty tworzysz swój wszechświat wewnętrzny i to twoja dusza wprawia go w ruch. Weź więc odpowiedzialność za siebie; przestań popłakiwać, jęczeć i mieć bóle brzucha. Po prostu: przebaczyć, zapomnij i idź dalej.”

Wkurzyłam się straszliwie! Normalnie, zaczęłam dławić się złością. Jak czujesz wściekłość, musisz ją uhonorować, zrobić jej miejsce. Jeśli starasz się wybaczyć, zanim się z nią uporasz, zablokujesz całe swoje zdrowienie. Musisz pracować z tego miejsca w swoim brzuchu, gdzie aktualnie jesteś, a nie z głowy, gdzie myślisz, że powinnaś być.

Przechodzę przez okresy, kiedy targa mną żądza zemsty. Wyobrażam sobie, jak wchodzę do pokoju rodziców z dubeltówką wymierzoną prosto w jego jaja. Jak mówię: „W porządku, tatuśku. Nie ruszaj się. Ani o stopę, ani o cal, sukinsynu. Zmasakruję ci je, po jednym, strzał za strzałem. I nie omieszkam się tym rozkoszować.”

Jednocześnie jestem pewna, że jedyna droga, by położyć kres wykorzystywaniu dzieci, to dojść do pozycji miłującej świadomości i przebaczenia. Nienawiści nie da się powstrzymać nienawiścią. Nadużyć, nadużyciami. Nie znaczy to, że mamy nie powstrzymywać oprawców i nie osadzać ich w więzieniu. Ale mamy to robić z pozycji miłości. Gdybym nie czuła miłości do tej małej dziewczynki we mnie, która została zgwałcona, nie czułabym też całej tej furii na oprawców. A jeśli nie dopuszczę całej tej furii na oprawców, nigdy się nie wyzwolę.

Nieraz siedzę sobie i nachodzi mnie fala współczucia dla ojca. Wtedy płaczę. Innym razem porywa mnie wściekłość i gotowa jestem naszpikować mu genitalia śrutem. Pozwalam, żeby pojawiało się wszystko, co we mnie przepływa. I im głębiej na to pozwalam, tym bardziej zbliżam się do miejsca miłości. A im bardziej blokuję swą wściekłość, tym głębiej w niej grzęznę i wracają symptomy. Są we mnie oba te bieguny. Godzę je, starając się ufać mojemu procesowi. Ufam słuszności mojej furii. Moja wściekłość płynie z tego, że honoruję, cenię i kocham życie.

NIEMAL STRACIŁA MATKĘ

Kazirodztwo dotknęło każdy aspekt mojej relacji z Adrienne. Obie przechodziłyśmy przez mnóstwo smutku i wypłakiwania żalu. Ona przecież niemal straciła matkę przez moje szaleństwo i próby samobójcze.

Wszystko byłoby bez porównania lepiej, gdybym zaczęła zdrowieć dwadzieścia lat wcześniej. Gdybym, rodząc ją, wiedziała to, co wiem dzisiaj. Nie mogłam dać mojej córce mojego szczęścia, mojej miłości siebie. Pomogłam jej jednak samej znaleźć jej

miłość do siebie, jej poczucie siły, ale istnieje mnóstwo radości, jakimi nigdy nie mogliśmy się dzielić. Oplakuję to. Wyzwolenie jednak się zbliża, jest w drodze.

Ja widzę wszystko, czego nie mogłam jej dać, a ona widzi wszystko, co jej dałam. To błogosławieństwo. Adrienne jest niezwykle silna, twórcza i zdrowa emocjonalnie. Czuję dumę, patrząc, jak rozwija się w silną kobietę, która nie godzi się na uciskanie jej i kompromisy.

Pierwszym moim odruchem było nie mówić jej o moim wykorzystaniu. Chciałam chronić ojca, który jest jej dziadkiem. Ale potem pomyślałam: „Nie. Właśnie w ten sposób ten syf przechodzi dalej. To jest owo zaprzeczanie, które pozwala kazirodztwu wciąż istnieć. Moja córka ma prawo wiedzieć, co się wydarzyło w naszej rodzinie i co dzieje się teraz.”

Usiadłam więc z nią i opowiedziałam jej prawdę. Płakała razem ze mną. Pierwszą jej reakcją było: „Jak udało ci się to przetrwać i samej nie stać się złą?” Nie umiałam odpowiedzieć.

Pęknięcia w naszej relacji zanikają. Ja wykonuję swoją pracę, ona swoją. Zawsze, kiedy się spotykamy, nasz kontakt pogłębia się i zmienia. Dzielimy się wzajemnie i wzajemnie honorujemy to, co się w nas odzywa. Ona wiele pisze o swoich uczuciach związanych z moimi samobójstwami, szpitalami, operacjami. Zapisała setki stron o swojej miłości, i o złości do mnie. Dzielimy się swoimi zapiskami. Rozmawiamy. Jeśli ja mogę się zmieniać, zmieniać się może i nasza relacja. Wystarczy, abym uzdrawiała siebie. Dzięki temu nasze kontakty mogą ulec uzdrowieniu.

WSZYSTKO SIĘ WE MNIE ZMieniŁO

Od kiedy ukazała mi się prawda, ukazała się różnica jak między dniem, a nocą. Jak między życiem w piekle, a życiem na ziemi, z widokiem na niebo. Wszystko się we mnie zmieniło – moje widzenie siebie, innych, ziemi, mojej siły, świętości i Siły Wyższej, moich celów i uzdolnień. Wszystko. To stało się tak szybko, że nie mogę uwierzyć, zaledwie w trzy i pół miesiąca... Niesamowita przemiana.

Przez większość życia walczyłam z pragnieniem śmierci. Teraz czuję się ugruntowana, związana z życiem. Jestem zdeterminowana, by zostać na ziemi. Moim celem jest pomoc innym ofiarom, mężczyznom i kobietom, w uzdrawianiu kazirodztwa, w daniu głosu prawdzie. Nic nie zawróci mnie z tej drogi. Dawniej, jedynym powodem, jaki mnie tu trzymał, wbrew rozpacz i bólom, była moja córka, ale i to przecież było mało.

Powraca mi siła i energia, by radzić sobie z życiem. Szyja mi się odblokowała. W biodrach zaczynam czuć luz jak nigdy dotąd. Czuję, jak życie przepływa przez moje ciało. Chodzę zdumiona i powtarzam: „Boże, to o to chodzi!” Jestem wprost zalewana uczuciami płynącymi z ciała – ciepłem, poruszeniem, łącznością. Nigdy tego nie znałam. Przekonuję się, że nie ma nic takiego, czego by nie mógł uleczyć Duch Życia.

Nie umiem powiedzieć, do jakiego stopnia zdolne jest ozdrowieć moje ciało. Wiem, że uda mi się uwolnić do końca szyję i odzyskać siłę rąk. Jeśli chodzi o moje plecy, zostało tam na dole wiele wycięte, więc nie jestem pewna. Ale jestem pewna, że fizycznie poprawię się wystarczająco, by wieść produktywnie, pełne i szczęśliwe życie, choćby i z pewnym bólem.

JEST WIELE MAGII W PROCESIE ZDROWIENIA

Dziś, jeśli dopada mnie kryzys, to zamiast mówić sobie: „Boże, chyba nigdy nie wyzdrowieję,” widzę w tym układ warstwowy. Im głębiej w sobie ryję, tym więcej wyłazi. Więcej odzyskuję. I nawet jeśli jest tak, że: „jeszcze dwa dni temu czułam się świetnie, a teraz trzęsę się, szlocham i nie mogę spać,” to zaczynam widzieć, że nigdy nie wracam do tego samego miejsca, a jeśli już – to na innym, wyższym poziomie. To pnąca się w górę spirala wzlotów i upadków. Muszę na niej być, „jechać” tym torem, ufać mu. Gdy łapię kolejny poziom, gdzie znów są lęz, lęk i zmęczenie, muszę ufać mojej życiowej energii – temu, że jestem akurat w takim miejscu, w jakim powinnam być. A dzięki byciu w nim, najpełniej jak umiem, przechodzę do następnego kroku.

Czuję, że jest wiele magii w procesie zdrowienia. Przez magię rozumiem to, że wewnętrzne siły leczące, utracone dawno temu, budzą się teraz do życia. W komórkach mojego ciała rozbudza się ta prastara wiedza. Wiedza tajemna kobiet, które zdrowiały i uzdrawiały w ciągu wieków. Czuję ją w moich trzewiach. Ona nie pochodzi z medycyny. Nie pochodzi od żadnego z Kościołów, ani od nauczycieli jogi ani od żadnych doktryn. Ani od niczego podobnego. Jest prastarą tradycją, przekazywaną z matek na córki, zanim zaginęła ona wskutek średniowiecznych polowań na czarownice i systematycznego eliminowania kobiet-uzdrowicielek.

Wiedza ta ma również zdolność leczenia rozdarcia świata kryzysem – rozdarcia stawiającego nas wciąż przed groźbą zagłady. To ozdrowieńcza Moc matki ziemi. Została nam odjęta przez traumę wykorzystania. I przez nas, ocalone kobiety, powraca na świat.

Nieraz, gdy słyszę, że jeden napastnik wykorzystuje średnio ponad trzydzieścioro dzieci, czuję się załamana. Wkraczając w tę przestrzeń, muszę zachować łączność z Mocą matki ziemi. To Ona zasila setki kobiet krwawiących nadużyciami i Ona uczy każdą z nich uzdrawiania. Jest potężniejsza od sił destrukcji i śmierci.

Dla mnie, jest Ona najśłodsza, najdelikatniejszą Siłą ze wszystkich leczących sił. Jest tak kojąca i błoga, że aż w nadmiarze, aż nie do wytrzymania. I wszechpotężna. Uzdrawia z lekkością piórka. Czuję na wskroś, że jest Ona odpowiedzią na moją potrzebę ocalenia, i na potrzebę ocalenia świata.

Powody, aby się nie zabijać

Mari Collings

Bo zasługujesz na to, by żyć.

Bo Twoje życie ma wartość, czy ją widzisz, czy nie.

Bo to nie była Twoja wina, gdyż nie Ty decydowałaś, że będziesz maltretowana i używana.

Bo życie jest cenne i to oprawcy robili źle, nie Ty.

Bo jesteś złączona z każdą ofiarą nadużyć rytualnych, więc Twoje codzienne zmagania automatycznie dają też siłę innym.

Bo wreszcie przyjdzie czas, kiedy poczujesz się lepiej.

Bo każdy razem, gdy konfrontujesz się ze swoją rozpaczą stajesz się silniejsza i teraz nie możesz jeszcze wiedzieć, do czego będziesz zdolna z tą drobiną siły i jakie zwycięstwa odniesiesz w przyszłości.

Bo jeśli umrzesz dzisiaj, nigdy już nie będziesz mogła poczuć miłości do drugiej istoty, ani zaufania, ani wdzięczności

Bo jeśli umrzesz dzisiaj, nie ujrzysz dobra i współczucia w oku drugiego.

Bo jeśli umrzesz dzisiaj, nie ujrzysz słońca przenikającego liście drzew, lotu ptaka, jakości zimowej poświaty.

Bo czas nie zatrzyma mijania sekund i nawet jeśli zdaje Ci się być miazdzącym kamieniem, to minie, wystarczy, że wytrwasz

Bo Ty już wygrałaś, znajdując mądrość, zdolność odrodzenia, odwagę i niezłomną wolę, by dojść aż dotąd, i tego nikt nie przekreśli.

Bo wola życia to nie okrutna kara, nawet jeśli się tak czasem zdaje; to bezcenny dar.

Bo Twoje wewnętrzne dzieci nie mają nikogo innego i potrzebują Cię niezmiennie.

Bo one, bardziej niż ktokolwiek, zasługują na ocalenie i troskę; przetrwały przecież w niemożliwych warunkach.

Bo posiadasz je i dzięki nim tu jesteś. Jeśli umrzesz dziś, przekreślisz sens ich nieopisanego cierpienia, a to byłaby zbyt wielka strata.

Bo masz wszelką zdolność odnaleźć Twoją ścieżkę zdrowienia, udowadniałaś to raz po raz.

Bo potrzebny jest każdy wojownik przeciw temu złu.

Bo potrzebujemy nas, aby dawać świadectwo prawdzie, wbrew temu zakłamanemu horrorowi i rozpacz.

Bo nikt lepiej od Ciebie nie zna znaczenia tych cierpień, które pogłębiają nasze serce.

Bo zasługujesz na pokój, jaki nastanie po wygranej bitwie, a wygrasz ją, minuta po minucie i polegnie zło niepokonane.

Bo wszystkie możemy ostatnimi laty wyjść razem i śmiać im się w twarz. Możemy pokazać im, że nawet mimo całej ich siły i bezwzględności sprytu, i mimo naszej wtedy bezradności, niewinności i zależności dziecka, pokonaliśmy ich w rozgrywce, o której zadowoleniem myśleli, że ją kontrolują.

Bo jestem wściekła o to, że my wszystkie niezasłużenie musiałyśmy nieść cudze zło i brud.

Bo i Ty któregoś dnia poczujesz tę furję.

Bo jest ona krytyczna dla Twojego przetrwania.