

WYKORZYSTANI CHŁOPCY

thum. Robert TULO Waśkiewicz

5

Zagadnienia związane ze zdrowieniem

Jeśli jesteś ofiarą wykorzystania seksualnego, znasz rozmiary poniesionych strat. Aż za dobrze wiesz, jak to jest, bo odczułeś to - i czujesz - na własnej skórze. Możesz jednak nie wiedzieć, że uzdrowienie jest dla ciebie możliwe; że możesz uwolnić się od wstydu, lęku i poczucia osamotnienia, jakie gnębiło cię tak długo. Do wielu wiktymizowanych w dzieciństwie ludzi nigdy nie dociera przesłanie tej nadziei.¹ Czytają artykuły i oglądają programy mówiące jedynie o konsekwencjach traumy. Wielu z nich dochodzi więc do wniosku, że muszą tacy już zostać na zawsze. Gdy inni dowiadują się, że pracuję z ofiarami wykorzystania seksualnego, często reagują okrzykiem: „Jak ty znosisz pracę z takimi ludźmi? To musi być strasznie dołujące!” Odpowiadam zawsze jednakowo: „Przeciwnie! Praca z nimi daje mi szczególną satysfakcję i siłę, gdy patrzę na ich wielką odwagę, siłę, odradzanie się i duchowy wzrost. Szczęśliwy jestem, że mogę mieć udział w przemianie ich życia.”

Jeśli doczytałeś aż to tego miejsca, z pewnością odznaczasz się postanowieniem wyzdrowienia z tej traumy. Dalszy tekst książki skupi się więc na sposobach, jakimi możesz odzyskać utracone i okaleczone części siebie.

Słowa: *ofiara* i *ocaleniec* (ang. *victim* i *survivor*)

Słowa mają potężną moc. Dlatego ważne jest zwracanie uwagi na to, jak je dobieramy, by określać siebie. Niektórzy ludzie, zwłaszcza kobiety, bardzo potrzebują mówić o sobie *ocaleniec* lub *ocalonka*.² (Szczególnie kobiety muszą w ten sposób podkreślać i afirmować siłę i moc jaką mają, gdyż tradycyjnie - i niesłusznie - postrzegane są jako pasywne i słabe, a więc jako dobry „materiał” na ofiarę. Z drugiej strony, nasze społeczeństwo uczy mężczyzn, że muszą być silni i odpowiedzialni za wszystko, co ich spotyka, co zostawia im bardzo mało miejsca na słabość i dostrzeganie własnej wiktymizacji.³ Dlatego ważne jest dla nich, że gdy mówią o sobie i swoich doświadczeniach, to używają słowo *ofiara*. Często odsyłam moich klientów do słownika, by odświeżyli sobie znaczenie słów *ofiara* i *wykorzystanie*. Dla mężczyzny jest to potężne przeżycie,

¹ Chociaż problem molestowania dzieci krąży po świecie od dawna, badania nad nim zaczęły się stosunkowo niedawno, dlatego brak jest jeszcze danych na temat skutecznych podejść terapeutycznych. Na przykład w jednej z książek na temat wykorzystywania dzieci (D. Finkelhor, *Child Sexual Abuse: New Theory and Research* [New York: Free Press, 1984]), choć mamy w indeksie hasła: „współpraca z agencjami,” „reakcje społeczeństwa” i „terapia napastników,” to z 239 stron niecałe 6 (2,5 procent tekstu) dotyczy leczenia. W innej książce o kazirodztwie (K. Mieselman, *Incest: A Psychological Study of Causes and Effects with Treatment Recommendations* [San Francisco: Yossey-Bass, 1978]) o leczeniu traktuje trzydzieści stron (8,5 procent tekstu). Wielu psychoterapeutów, którzy mnie superwizowali, gdy jako stażysta uczyłem się pomagania ofiarom nadużyć seksualnych, uczyło się tego od swoich klientów oraz poprzez nieformalne rozmowy z kolegami po fachu. Mimo że żadna z tych metod nie jest ani naukowa, ani wystarczająca, jest niestety wszystkim, czym na dziś dysponujemy.

² Język angielski posiada tu dwa pojęcia, na które w polskim mamy tylko jedno słowo: *ofiara*. Ponieważ rozróżnienie to jest kluczowe dla treści tej partii tekstu i ponieważ słowa *ocaleniec* i *ocalonka* zaczynają funkcjonować w kręgu DDK, decyduję się „odkurzyć” to archaiczne, polskie słowo, które czasem jeszcze pojawia się w liczbie mnogiej i rodzaju męskim: *ocalenicy*. (Uwaga tłum.)

³ Finkelhor, *Child Sexual Abuse...*

gdy zaczyna widzieć siebie jako kogoś, kto „cierpi wskutek bezlitosnych zdarzeń lub ludzkich zamierzeń - przypadkowych bądź intencjonalnych.” Jako kogoś, kto został „złamany, spustoszony, zraniony czy w inny sposób doznał straty.”⁴ Jako kogoś, kto „cierpi wskutek czyjegoś destrukcyjnego działania.” Kogoś, kto „był lub jest nieludzko używany, wyzyskiwany i oszukiwany.” I jako kogoś „zranionego przez wciągnięcie w czyjeś zdeprawowane, dewiacyjne praktyki.”⁵ Wykorzystani mężczyźni, którzy czują opór przed słowami *ofiara* i *wiktylizacja* w odniesieniu do siebie, wciąż nie do końca wierzą w swoją niewinność i, choćby w części, obarczają się odpowiedzialnością za doznane nadużycia.

Wcale nie uważam za niespójność odnoszenia się do kogoś jako ofiary, przy równoczesnym wzmacnianiu w nim myśli, że jakakolwiek podjęta przez niego akcja, lub brak akcji, zawsze stanowi zasługującą na uznanie odpowiedź na nadużycia. Dziecko nie ma wyboru ani możliwości uniknięcia wykorzystania, gdy ktoś, kto ma przewagę, chce mu to zrobić. Możliwość zareagowania na taką sytuację jest dla dziecka bardzo ograniczona. Ważne jest więc pamiętać o tym rozróżnieniu: chociaż jako dziecko byłeś bezsilny, by powstrzymać oprawcę i przerwać molestowanie (taka jest definicja wiktylizacji), to jednak zrobiłeś wszystko, co tylko możliwe i najlepiej jak mogłeś, by w określonych warunkach przetrwać i radzić sobie z tą sytuacją. Na twoje wysiłki w chronieniu siebie mogła składać się dysocjacja, ucieczki, tak z domu jak i z ciała, próby opowiedzenia innemu dorosłemu i wiele innych działań lub nie-działañ. Dowodzi to twojej zdolności do podejmowania wyborów chroniących ciebie i możesz sięgać po nie w czasie terapii, ilekroć trzeba podejmować dorosłe, trudne decyzje. Jak podkreśla wielu autorów, bezsilność ofiar wobec wykorzystania i brak jakiegokolwiek jej odpowiedzialności za nie, nie znaczy wcale, że są one bezsilne czy bezradne, gdy chodzi o podejmowanie działań w celu uwolnienia się ze skutków tej traumy.⁶

Mężczyźni dlatego często trudno jest przyjąć siebie jako ofiarę, że gdy przypomina sobie swoje wykorzystanie, wciąż widzi siebie jako kogoś dorosłego, a nie małego chłopca. Dlatego proszę moich klientów, by przynosili z sobą swoje zdjęcia z dzieciństwa, z okresu wykorzystania, oraz - jeśli to możliwe, zdjęcia oprawcy. Pomaga im to dostrzec różnicę wielkości ciała, odtworzyć inne różnice i wczuć się oczami dziecka w charakter dawnej relacji. Wtedy jak na dłoni widzą różnicę sił.

Dopiero gdy mężczyzna osiągnie już intelektualną i emocjonalną zgodę na fakt swojej wiktylizacji, zachęcam go do rozwijania myślenia o sobie jako o ocalańcu. Mimo że słowo to ma pozytywną konotację, myślę, że na koniec i ono powinno zostać przez niego porzucone, aby mógł zacząć myśleć o sobie po prostu jak o człowieku, a nie poprzez dualizm pojęć *ofiara* - *ocaleniec*. Trzymanie się do końca życia któregoś z tych terminów wiąże go z wykorzystaniem i nie pozwala mu w pełni uwolnić się od traumy.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ Jakie myśli i uczucia wyzwała w tobie określenie *ofiara*, gdy odnosisz je do siebie (do twojego partnera)?
- ⇒ Jakie myśli i uczucia wyzwała w tobie określenie *ocaleniec*, gdy odnosisz je do siebie (do twojego partnera)?

Grupy dające oparcie

Istnieją różne grupy mogące być wsparciem dla osób zdrowiejących z wykorzystania

⁴ Webster's Third New International Dictionary (Springfield, Mass.: Merriam, 1971); Webster's New Universal Unabridged Dictionary, red.: McKechnie (Cleveland: Simon & Schuster, 1983).

⁵ The American College Dictionary, red.: C. Barnhart and J. Stein (New York, Random House, 1962).

⁶ Janoff-Bullman i I. Frieze, *Theoretical Perspective for Understanding Reactions to Victimization*, w: *Journal of Social Issues* 39 (1983, str. 1-18); R. Bulman i C. Wortman, *Attributions of Blame and Coping in the „Real World”: Severe Accident Victims React to Their Lot*, w: *Journal of Personality nad Social Psychology* 35 (1977, str. 351-363).

seksualnego. Jedne z nich mają charakter stały, co znaczy, że możesz przyjść kiedy chcesz i pozostać jak długo chcesz. Inne są okresowe i ich uczestnicy spotykają się określoną liczbę razy.

Grupy wzajemnej pomocy. Są to grupy, w których wszyscy są sobie równi i nikt nie ma prawa mówić innym, co mają robić, a czego nie. Ich praca polega na dzieleniu się tylko osobistym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Nie ma w nich żadnych składek ani opłat (jedynie skromne, dobrowolne datki na opłacenie sali i funkcjonowanie grupy), gdyż każdy dostaje tu pomoc i zarazem jej udziela. Większość tych grup zaadaptowała od Anonimowych Alkoholików ich program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji, przystosowując go do specyfiki swojego problemu - w tym wypadku traumy wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. Niektórzy autorzy są zdania, że grupy pracujące na Dwunastu Krokach mogą mieć negatywny wpływ na kondycję psychiczną ofiar kazirodztwa i nadużyć seksualnych,⁷ gdyż używają pojęcia bezsilność i tradycyjnie zachęcają uczestników do stosowania wobec siebie tzw. twardej miłości - do wzięcia odpowiedzialności za siebie i własne życie, nie grzebania w przeszłości, nie uzalania się nad sobą i nie szukania usprawiedliwień dla siebie, a także do przebaczenia innym.⁸ Ja jednak uważam cele i metody Dwunastu Kroków za zbieżne z celami leczenia moich klientów. Nie zachęcam ich do brania odpowiedzialności za to, co wyrządziły im w dzieciństwie molestujące osoby, gdy nie mogli wiedzieć ani się przeciwstawić i byli bezsilni. Jednakże teraz, jako dorośli sięgający po wsparcie, nie są już oni dłużej bezsilni wobec traumy i mogą wziąć odpowiedzialność za przemianę swojego życia na lepsze. Nie zachęcam ich do odłożenia na bok dawnych, traumatyzujących wydarzeń, brania się w garść, ani do przebaczenia oprawcom. Podobnie program AA, wcale nie zachęca do powyższego. Brzmienie Kroków związanych z przebaczeniem, jest jasne: „zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim” i „zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, którym było to możliwe.”⁹ Nigdzie nie mówią one, jak uczestnicy mają odnosić się do osób, które ich skrzywdziły. W grupach pracujących na Dwunastu Kroków chodzi o leczenie samego siebie, a nie innych, i o przebaczenie samemu sobie, a nie innym. Dlatego uważam, że program ten nie musi być specjalnie modyfikowany dla ofiar wykorzystania.

Celem grup pracujących na Dwunastu Krokach jest tworzenie bezpiecznego, wspierającego środowiska, gdzie uczestnicy mogą zdrowieć z każdego problemu, jaki ich wspólnie gromadzi poprzez chęć jego rozwiązania. Zaletą tych grup jest to, że są niemal bezpłatne i że można brać udział tak długo i tak często, jak kto potrzebuje i chce. Ujemna strona, zwłaszcza w przypadku ofiar, polega na tym, że w większości tych anonimowych grup nikt nie weryfikuje i nie dobiera członków - może przychodzić i odchodzić każdy, kto twierdzi, że chce zdrowieć. W rezultacie często na mityngach obecni są także ludzie o mentalności (i przeszłości) oprawców lub o poważnych zaburzeniach emocjonalnych, i mogą siać zamęt i zagrożenie.

Grupy edukacyjne. Takie grupy stanowią zwykle część większych warsztatów poświęconych kazirodztwu i nadużyciom seksualnym na dzieciach. Ich celem jest dostarczenie uczestnikom wiedzy na temat wykorzystania i jego skutków. Dobrze jest to, że mogą oni zebrać ważne informacje bez konieczności ujawniania i omawiania dziejów własnej wiktymizacji.

Grupy lecznicze. Grupy tego typu mogą stanowić część oficjalnego programu leczenia. Łączą wzajemne wspieranie się uczestników z elementami edukacyjnymi i są prowadzone przez trenera lub terapeutę. Mają zwykle z góry określony plan zajęć i limit czasowy, to znaczy spotykają się na wyznaczoną liczbę sesji. Zorientowane są na poszerzanie wglądów w pewne obszary problemowe, naukę wyrażania emocji i na zmiany behawioralne. Zaletą tego rodzaju grup jest obecność profesjonalnej osoby prowadzącej i większe ustrukturyzowanie w porównaniu z grupami

⁷ K. Swink i A. Leveille, *From Victim to Survivor: A New Look at the Issue and Recovery Process for Adult Incest Survivors*, w: *Women and Therapy* 5, (III-IV kwartał 1986, str. 119-141); C. Courtois, *Healing the Incest Wound: Adult Survivors in Therapy*, (New York: Norton, 1988).

⁸ Pierwszy Krok Anonimowych Alkoholików brzmi: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu - że przestaliśmy kierować swoim życiem,” *Anonimowi Alkoholicy, Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji* (Nowy Jork: AA World Services, 1953). Niektóre grupy pracujące nad wykorzystaniem (lub uzależnieniem) seksualnym przyjęły następującą wersję: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec doznanego wykorzystania (lub kompulsywnych zachowań seksualnych) - że przestaliśmy kierować swoim życiem.”

⁹ Krok Ósmy i Krok Dziewiąty, *Dwanaście Kroków AA*.

wzajemnej pomocy.

Grupy psychoterapeutyczne. Podobne są do grup leczniczych w tym, że prowadzą je osoby pomagające zawodowo - psychoterapeuci - a różnią się szerszym obszarem interweniowania. Obok pogłębiania wglądów, zdolności ekspresji emocjonalnej i zmian behawioralnych, pracują też z systemami rdzennych przekonań i hierarchią wartości klientów oraz z wynoszeniem ich nieświadomego lub podświadomego materiału na poziom świadomy.

Bez względu na to, do jakich grup uczęszczasz, wszystkie one mogą ci dać wiele dobrego. Po pierwsze, przebywanie w obecności innych mężczyzn, którzy doznali wykorzystania seksualnego w dzieciństwie, zmniejsza poczucie izolacji, które gnębi każdą z ofiar. Możesz tu znaleźć miejsce, gdzie wykorzystanie przestanie być twoją tajemnicą. Słuchanie doświadczeń innych uczestników będzie w pewien sposób „oswajało” cię z twoimi. Dzięki grupie będziesz mógł przekonać się, że nie ty jeden masz symptomy i reakcje, z którymi walczysz i nie dajesz rady. Przebywanie w grupie wsparcia, która wyraża wzajemną troskę i empatię, stopniowo uzdrawia twój wstyd.¹⁰

Dodatkowo, grupy pomagają przełamać zaprzeczanie i stłumienie. Gdy słuchasz historii innych ofiar, twoje myślenie może pójść takim torem: „On mówi niemal dokładnie o tym, co i mnie robiono i nazywa to nadużyciem seksualnym, a wszyscy mu wierzą i opowiadają o sobie w podobny sposób. Więc to oznacza, że i ja byłem wykorzystywany w dzieciństwie.” Możesz też zauważyć: „Jestem pewien, że on nie zasługiwał na taki los ani nie zawinił swojemu molestowaniu; może więc i ja nie zasługiwałem na to i nie jestem winien, że mnie molestowano.” Słuchając innych, uzyskasz kontakt z tymi wspomnieniami i uczuciami związanymi z twoją wiktymizacją, jakie przedtem były niedostępne. Będziesz miał też okazję odkryć dysfunkcyjne wzorce i zasady panujące w twojej rodzinie pierwotnej oraz poznać swoje przekonania na temat własnej osoby, miejsca i roli w świecie. Zyskasz szansę zobaczenia swojej mentalności ofiary i tego, że jest ona dla innych czytelna tym bardziej, im bardziej jest nieczytelna dla ciebie. Będziesz też mógł ujrzeć jej skutki w swoim życiu.

W niektórych grupach znajdziesz uczestników bardziej zaawansowanych, przechodzących przez proces odżałowywania i wewnętrznej odbudowy. Ludzi ci działają jak żywe dowody ocalenia i modele nowych ról, wyzwajając u nowicjuszy nadzieję i opisując im, czego mogą się spodziewać na swojej drodze. Grupy stwarzają też warunki do bezpiecznego eksperymentowania z nowymi zachowaniami. Jeśli w przeszłości byłeś pasywny i uległy, możesz zacząć ćwiczyć asertywność. Jeśli zawsze opiekowałeś się innymi i byłeś typem „ratownika,” możesz doświadczyć, jak to jest samemu doznawać troski i pomocy.

Osoby pochodzące z rodziny zagrażającej - to jest takiej, przy której nie mogą bezpiecznie pracować nad swoim zdrowieniem ani myśleć w niezależny sposób, inny niż uwarunkowany wszczepioną im mentalnością ofiary - widzą nieraz konieczność zawieszenia, przynajmniej na pewien czas, wszelkich kontaktów z rodziną pierwotną lub z niektórymi jej członkami. Swink i Leveille nazywają ten proces „wymuszonym osieroceniem się.”¹¹ Aby jednak nie tracić poczucia więzi z ludźmi, tradycją i otoczeniem wiele zdrowiejących ofiar łączy się we wspólnoty, razem obchodzące swoje ważne rocznice (urodziny, imieniny, wesela, żałoby, obrony dyplomów, święta i ceremonie) i tworzące sobie w ten sposób sobie nową, zastępczą rodzinę.

Bez względu na to, jakie rodzaje grup wybierzesz dla siebie jako element podtrzymującej sieci wsparcia, wraz z poczuciem ulgi będziesz też prawdopodobnie doznawał lęku. Na pierwszej sesji grupowej, po wysłuchaniu historii innych uczestników, jeden z moich klientów, podsumował z humorem: „Naprawdę cieszę się, że tu jestem. Jednak wolałbym być gdziekolwiek - wszędzie, ale nie tu. Lubię was, chłopaki, trzymajcie się. Z dała ode mnie.” Wyczuł, co mówi mu jego dyskomfort: „właśnie wychodzisz z zaprzeczania.” Robił coś bardzo ważnego i pomocnego dla siebie i potrzebował być w tym bardzo ostrożny. Nawet najbezpieczniejsza z grup, mimo swojej atmosfery, może z początku przerażać. W rzeczywistości często jest tak, że z im bardziej zaburzonej

¹⁰ Więcej danych o tym, jak program Dwunastu Kroków użyteczny jest w leczeniu wstydu znajdziesz w: M. Hunter, *Twelve Steps And Shame*.

¹¹ K. Swink i A. Leveille, *From Victim to Survivor...*

i wykorzystującej rodziny pochodzisz, grupa będzie budziła w tobie obawy tym większe, im jest zdrowsza i przyjaźniejsza. Lęk i poczucie obcości pojawiają się choćby dlatego, że nie będziesz umiał zorientować się w jej „zasadach.” Otwartość, uczciwość, akceptacja i troska mogą rzeczywiście przerażać, gdy nasz duchowy „metabolizm” nie jest w stanie tego przyjąć i „strawić.” Bezpieczna, zdrowa grupa, będzie szanowała i wspierała twoją potrzebę odnalezienia własnej ścieżki. Jeśli się zorientujesz, że miejsce, do jakiego trafiłeś, przypomina ci pod wieloma względami twoją rodzinę pierwotną, z jej „tajemnicami,” specjalnymi „układami,” rolami i dużą liczbą niejawnych zasad, dobrze zrobisz, jeśli szybko poszukasz innej grupy.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ Co czujesz na myśl o włączeniu się w grupę ofiar kazirodztwa i rozmowach o swoim wykorzystaniu?
- ⇒ Jeśli aktualnie nie masz swojej grupy lub grup, co powstrzymuje cię przed włączeniem się w jakąś? Jak myślisz, co dobrego mógłbyś wynieść dla siebie z uczestniczenia w takiej grupie?
- ⇒ Jeśli jesteś członkiem grupy, co przez nią uzyskujesz?

Żal - naturalna reakcja na wykorzystanie

Symonds opisuje cztery stadia procesu reagowania na pogwałcenie seksualne w dzieciństwie.¹² Pierwszym jest szok, niepewność i zaprzeczanie. Potem następuje faza, jaką nazywa on „zamrożeniem strachu” - stan odłączenia i pseudo-sпокою, kiedy ofiara jest usługowa, zgodna i uległa. (Później stan ten, jako przejaw współpracy, będzie przez nią, niestety, błędnie uważany za przyzwolenie na wykorzystanie w dzieciństwie, kiedy zacznie je badać.) Trzecia faza to opóźniona, ale chroniczna depresja, wraz z nawrotami apatii, wściekłości, rezygnacji, urazy, powstrzymanej złości, i bezsenności, oraz odgrywanie (inscenizacja) dawnych nadużyć na sobie. Ostatnie stadium charakteryzuje uwalnianie traumatycznych doświadczeń i integrowanie się z nich w nową osobowość o nowym sposobie życia. (Fazy te nieraz częściowo zachodzą na siebie.)

Zanim jednak będzie mogła nastąpić czwarta, uwalniająca faza, ofiara musi przejść proces odżałowywania. Ilekroć coś drogiego jest komuś zabierane, będzie on reagował żalem. W przypadku wykorzystania seksualnego w dzieciństwie jest cała masa strat do wypłakania i odżałowania. Każda z ofiar kształtuje ten proces we właściwy sobie sposób, jednak możemy wyróżnić w nim pewien schemat przebiegu, składający się z pięciu etapów: zaprzeczania, targowania się, złości/gniewu, smutku/żałoby oraz akceptacji/przebaczenia¹³ (patrz schemat 5-1). Zdrowiejące ofiary przeskakują między nimi w przód i w tył, nieraz zmieniając nieco kolejność; mogą też doświadczać kilku etapów jednocześnie i/lub przechodzić je w różnym tempie. Zdrowienie jest bowiem długotrwałym procesem, a nie jakimś jednorazowym wydarzeniem. W każdym momencie przed osiągnięciem trwałego stanu akceptacji i przebaczenia, mężczyźni, którzy zdrowieją równolegle z uzależnień i zaburzeń kompulsywnych, narażeni są na powracanie do swoich zachowań lub myśli, jako sposobu radzenia sobie z bólem i dojmującymi emocjami. Oznaką prowadzącego do wpadki nawrotu uzależnienia jest tłumienie pewnych uczuć, zbyt szybkie posuwanie się naprzód lub zbyt wielkie wymagania i oczekiwania od siebie. Zdrowienie, w przeciwieństwie do wykorzystania, jest procesem szanującym jednostkę, a nie dokonywaniem nowych nadużyć. Ważne jest więc, abyś był łagodny i wyrozumiały dla siebie.

Schemat 5-1. Fazy zdrowienia:

ZAPRZECZANIE (nic się nie stało)

¹² M. Symonds, *The 'Second Injury' to Victims*, w: *Evaluation and Change* (1980, str. 36-38).

¹³ E. Kubler-Ross, (New York: Macmillan, 1969).

TARGOWANIE SIĘ (coś tam się stało, ale...)

ZŁOŚĆ/GNIEW (coś się stało i to mi się nie podoba)

SMUTEK/ŻAŁOBA (coś się stało i poniosłem wielkie straty)

AKCEPTACJA/PRZEBACZENIE (coś się stało, ale poskładałem się z tego)

ZAPRZECZANIE. Zaprzeczanie ma wiele form. W najsilniejszej nazywane jest wyparciem lub represją. Ofiara nie ma wtedy wspomnień ani świadomości swojego wykorzystania.¹⁴ Pamięć tych zdarzeń nie umiera jednak i pozostaje na poziomie nieświadomym, skąd wywiera wpływ na ofiarę, jej wybory i życie, podczas gdy ona nie zdaje sobie z tego sprawy. Kiedy mam informacje wskazujące, że mój klient był wykorzystany, często interweniuję pytaniem: „Czy gdybyś był molestowany w dzieciństwie, to chciałbyś to pamiętać?” Nieraz klient mówi: „Nie, wolałbym nigdy o tym nie wiedzieć.” Ktoś, kto tak odpowiada, łatwo mógł zastosować wyparcie jako obronę przed przypomnieniem sobie i nazwaniem czegoś, co - jak wyczuwa - byłoby dla niego zbyt straszne i bolesne. Przypomni on sobie wykorzystanie nie wcześniej, niż stanie się gotowy. W przypadkach pełnego wyparcia nie ma sensu konfrontowanie klienta z dowodami lub poszlakami na istnienie nadużyć seksualnych w jego historii; takie postępowanie byłoby oznaką braku szacunku i troski o jego dobro. Jednak staram się omawiać problem w sposób hipotetyczny, na przykład pytam: „Co by to dla ciebie znaczyło, gdyby okazało się, że w dzieciństwie zostałeś wykorzystany przez kogoś bliskiego? Nieraz słyszę: „Gdyby się okazało, że molestował mnie ktoś z rodziny, nigdy nie mógłbym już go widywać. To byłoby dla mnie zbyt trudne do zniesienia.”

Nieco łżejszą formą zaprzeczania jest stłumienie. Ktoś taki zna pewne tropy i wskazówki świadczące o jego wiktyalizacji, ale wszelkimi sposobami dąży do zignorowania znaczenia tych informacji. Choć treści dotyczące wykorzystania są dla niego dostępne, to poprzez świadomy wysiłek próbuje on „zablokować” je lub przeinaczyć ich sens. Myśli te stają się podświadome, ale okresowo wdzierają się do świadomości, by zostać zaraz znowu stłumione. Na przykład Greg, w swojej historii w rozdziale siódmym pisze: „dziadek *nie mógł* zrobić mi *czegoś takiego*.” Ma informację, która logicznie dowodzi, że został zgwałcony oralnie, ale jest ona dla niego tak bolesna, że usiłuje jej zaprzeczyć. Także w okresie, gdy wspomnienia wykorzystania stają się coraz bardziej świadome, zaprzeczanie gra swoją rolę tak długo, aż ofiara przekona się, że uwierzenie im jest dla niej całkiem bezpieczne. Na tym etapie celem terapeutycznym, jest dojście do miejsca, w którym klient zacznie wierzyć temu, co odkrywa o swojej wiktyalizacji.

Trwanie w zaprzeczaniu drogo kosztuje. Gasi kreatywność ofiary; nie może ona zachowywać się spontanicznie, gdyż cenzuruje się stale, by uniknąć przypomnienia sobie nadużyć. Także chowanie tajemnicy przed innymi kosztuje ją wiele energii. A jeszcze więcej sił trzeba, by trzymać coś w tajemnicy przed samym sobą. I tej właśnie, związanej tłumieniem, energii brakuje na inne działania. Zdrowienie uwalnia ją dla innych celów.

Innym kosztem zaprzeczania są silne lęki przed utratą kontroli; somatycznymi przykładami takich irracjonalnych lęków są nagłe wymioty w miejscu publicznym lub moczenie się. Następnie, ceną jest obniżenie zdolności do empatii wobec osób dorosłych, dzieci i zwierząt, które cierpią. Nierzadko dochodzi do głosu w ofierze chęć karania lub ranienia tych, którzy są najbardziej bezbronni i słabi. Jeśli bowiem tłumisz traumatyczne wspomnienia, to aby im zaprzeczyć, będziesz za wszelką cenę chciał uniknąć patrzenia na czyjąś bezradność i ból lub sam go zadawać.

Techniką pomocną przy przechodzeniu przez stadium żalu jest pisanie listów, które nie zostają nigdy wysłane.¹⁵ Pisanie, najlepiej ręczne, pomoże ci zwolnić bieg myśli, a przez to stać się świadomym własnych uczuć. Każdy list, gdy go już napiszesz, możesz zdecydować się odczytać terapeutycznie i swojej grupie. Doświadczenie to bywa jeszcze głębszym przeżyciem, niż samo pisanie.

Dla niektórych ludzi jednak pisanie listów jest funkcją wyłącznie werbalno-kognitywną,

¹⁴ Zobacz historie Al'a i Allena.

¹⁵ Zobacz historie Kevina i Tony'ego.

izolującą przed kontaktem z emocjami i uwalnianiem ich. Jednakże użycie technik związanych ze sztuką (plastyka, ruch) pozwala obejść pułapkę używania języka, a więc „zagadywania” emocji, i wyzwolić wspomnienia i uczucia nawet z bardzo wczesnego dzieciństwa. Wielu moich klientów doznawało potężnej reakcji terapeutycznej dzięki rysowaniu czy rzeźbieniu w glinie. Niektórzy „opisywali” historię swojego życia za pomocą zdjęć wycinanych z czasopism i wklejanych w szkicownik. Ludzie mający kłopoty z czuciem emocji mogą wiele skorzystać próbując je namalować lub zatańczyć. Łapią kontakt z nimi, nadając plastyczny wyraz swojej złości, wstydu, smutkowi, itd.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

⇒ W jaki sposób zaprzeczałeś swojemu wykorzystaniu (wykorzystaniu ukochanej osoby)? W czym twoje zaprzeczanie było pomocne? W jaki sposób cię niszczyło i raniło?

TARGOWANIE SIĘ. „Zaczynałem targować się i wyklócać, gdy ból zaprzeczania był zbyt wielki, abym mógł go dalej ignorować” - zauważył jeden z moich klientów. Obrony polegające na zaprzeczaniu oraz targowanie się często zachodzą na siebie. Jeśli ofiara jest na etapie targowania się, dopuszcza do siebie, że coś istotnie się wydarzyło, ale będzie próbować przekonać siebie i innych, że nie wiąże się z tymi zdarzeniami żadna trauma. Jest to w zdrowieniu etap: „Tak, ale...” Zadaniem terapeutycznym jest tutaj rozwianie rodzinnych mitów, społecznych stereotypów i splotu fałszywych informacji, pozwalających najpierw zaistnieć wykorzystaniu seksualnemu, a potem uniemożliwiających ujawnienie i uświadomienie sobie traumatycznego wpływu tych nadużyć.

Klienci i inni terapeuci często mnie pytają, po czym odróżniam kogoś, kto się targuje, od kogoś, dla kogo przeżyte doświadczenia nie były traumatyczne. Chcą wiedzieć, czy dorosły może mieć kontakt seksualny z dzieckiem, nie wywołujący negatywnego wpływu na nie. Osobiście nie tracę czasu na roztrząsanie tej kwestii, gdyż nawet gdyby takie przypadki istniały, nie miałbym z nimi kontaktu. Ludzie nie przychodzą do terapeuty, jeżeli nie zmagają się z czymś trudnym i bolesnym. Przekonałem się, że osoby nie wykorzystywane seksualnie w dzieciństwie nie mają ostrych symptomów, na jakie cierpią ofiary molestowania i nie muszą się ciężko wysilać, by przekonać siebie lub mnie, że z ich wczesnymi doświadczeniami nie wiąże się żaden ból. Zaś ludzie na etapie wyklócania się potrafią przechodzić samych siebie w wyjaśnianiu, w jaki sposób nie zostali wykorzystani, gdy wszystko wskazuje na to, że jednak zostali. Jest to jeszcze jeden powód, dla którego grupy terapeutyczne i samopomocowe grupy wsparcia są tak wielką pomocą dla targującej się ofiary: inni uczestnicy widzą, co robi i z łatwością umieją wykazać nielogiczności jej myślenia i absurdalność racjonalizacji.

Oto niektóre z często spotykanych „argumentów” u targujących się osób:

- ◇ Pamiętam co się stało, ale to nie jest wykorzystanie.
- ◇ Przypominam sobie jak było; sam się o to prosiłem, więc gdzie tu nadużycie?
- ◇ Wiem co ona mi robiła i chciałem tego.
- ◇ Nie mogę zaprzeczyć, że to się stało, ale to było z mojej winy.
- ◇ Nawet jeśli to było wykorzystanie, nie dotknęło mnie to specjalnie.
- ◇ On (lub ona) miał koszmarnie dzieciństwo; nie można go winić za to, co potem robił.
- ◇ On (lub ona) jest chory; nie mógł inaczej.
- ◇ Nie stało się aż tyle, żeby to miało większe znaczenie.
- ◇ Zawsze dostawałem za to pieniądze lub prezent, więc to nie było wykorzystanie.
- ◇ Mam zbyt bujną wyobraźnię. Ale jak się zastanowię, wiem, że nic się nie stało. To tylko fantazje.
- ◇ Nawet jeśli zostałem zraniony, po tak długim czasie powinienem mieć to za sobą.
- ◇ Zawsze byłem nadwrażliwy. Przesadzam i robię z igły widły.
- ◇ On tylko dopomógł mi odkryć, że z natury jestem gejem.
- ◇ Ona wtajemniczyła mnie w seks, ofiarowała mi inicjację.
- ◇ Moja niania nie nadużywała mnie. Jeśli już, to ja – ją. Miałem to szczęście.

- ◇ To zdarzyło się tylko raz, jakież więc wpływ może mieć na całe moje życie?
- ◇ To było tak dawno temu; najwyższy czas przebaczyć i zapomnieć.
- ◇ Lepiej być wykorzystanym niż zabitym. Mogło być dużo gorzej.
- ◇ Nic teraz nie da się zrobić. Nie ma sensu nawet mówić o tym.

U osób na etapie targowania się, zdolność i siła wątpienia jest potężna. Moc zaprzeczania, jaka pozostaje i przenosi się na ten etap, napędzając go, widoczna jest na przykładzie jednego z moich klientów, pracującego w jednym zakładzie z mężczyzną, który go wykorzystał w dzieciństwie. Mimo, że i grupa, i ja, zdecydowanie to odradzaliśmy, odszukał swojego oprawcę w stołowie podczas przerwy obiadowej i zapytał go: „Pamiętasz, jak wykorzystywałeś mnie seksualnie, gdy byłem dzieckiem?” „Nie – padła odpowiedź. – Jak to? Nie pamiętasz, jak zaciągnąłeś mnie do swego garażu i wkładałeś mi kutasa do ust?” „Pewnie, że to pamiętam. Fajnie było.” – odrzekł napastnik. „Jesteś pewien? – dopytywał się dalej klient – Nie mówisz tego, żeby mi zrobić przyjemność? Wiesz, bo może to nie byłem ja?” Pomimo tak jasnej informacji od bezpośredniego oprawcy, mój klient jeszcze przez kilka miesięcy nie był przekonany, czy to zdarzenie, które sobie przypominał i o które pytał, naprawdę miało miejsce.

Jedną z form targowania się jest pseudo-wybaczenie. Dzieje się tak, gdy ofiara próbuje przejść z zaprzeczania bezpośrednio do fazy akceptacji, bez doświadczania jakichkolwiek uczuć związanych z wiktylizacją i bez pracy terapeutycznej nad nimi. Taki szybki przeskok odbywa się nieraz między jedną sesją, w czasie której klient tkwi w pełnym zaprzeczaniu, a drugą, kiedy owszem, przyznaje, że był molestowany, ale wybaczył już swoim oprawcom; ma więc problem z głowy i chce się zająć czymś innym. Mike Lew pisze: „Prawdziwe przebaczenie nie bierze się z zaprzeczania. Może ono zjawić się dopiero i jedynie wtedy, gdy wcześniej nastąpiło pełne zrozumienie tego, co się stało, przeżycie wszystkich związanych uczuć z krzywdą, nazwanie natury doznanego zła oraz przekazanie odpowiedzialności pod właściwy adres.”¹⁶

Pogoda ducha i pokój wewnętrzny wypływają z faktycznego procesu terapeutycznego; pseudo-wybaczenie jest wytworem intelektualnym, który nie powoduje oddźwięku w emocjach ani wewnętrznej przemiany. Odzew jest wtedy płytki lub żaden, gdyż zainteresowanie ofiary skupia się na unikaniu bólu. To bardzo niesatysfakcjonujący stan - duchowa pustka. Czasem klient śpieszy się z pseudowybaczeniem, gdyż nalega na to rodzina, współmałżonek, Kościół lub terapeuta, czujący dyskomfort i napięcie w związku z silnymi uczuciami ofiary. Aby więc im dogodzić, zachowuje się ona tak, jakby zakończyła proces odżałowania. I wszyscy rzeczywiście czują się lepiej - poza nią samą. Jeśli ofiara utrzymuje kontakty z osobą lub osobami, które ją molestowały, może ją kusić szybkie przebaczenie, aby ochronić swoich napastników od poczucia winy i stresu albo aby uniknąć konfrontacji. Jest to wtedy replika sytuacji z dzieciństwa, w jakiej dochodziło do nadużyć: Życzenia wykorzystującej osoby mają zielone światło, podczas gdy dziecko pozostaje nieważne. Może to być też niejawne przymierze między oprawcą a ofiarą, która boi się być nadal na jego łasce, więc wychodzi z pseudowybaczeniem w nadziei, że zabezpieczy się tym przed dalszymi nadużyciami.

Inna forma targowania się następuje po tym, jak klient pierwszy raz opowie o swoim wykorzystaniu na sesji terapeutycznej lub grupie. Kiedy spotka się ze zrozumieniem, akceptacją i wsparciem, doznaje tak silnej ulgi, że wpada w uniesienie:¹⁷ „Czuję się tak wspaniale, że wam to opowiedziałem; jaki ciężar spadł mi z ramion. Tego było mi trzeba.” Aspekt wyklócania się widać, gdy dodaje: „Nie muszę już wracać na terapię; mam problem za sobą.”

Jeszcze inna forma targowania się, widoczna w środowisku grupowym, objawia się tym, że klient mówi: „To, co zdarzyło się mnie, jest jednak czymś innym niż to, co zdarzyło się reszcie z was.” Niektóre ofiary dochodzą do wniosku, że ponieważ ich przeżycia z dzieciństwa są czymś tak potwornym i odrażającym, to dla nich powrót do równowagi i ocalenie nie jest możliwe i nie są oni w stanie tych zdarzeń nawet opisać. Czasami taką postawę określa się wyniosłością ofiary - pomnikiem cierpienia. Na drugim biegunie mamy mężczyzn minimalizujących swoje wykorzystanie, jako „coś bez porównania łżejszego, niż u innych z grupy.” Trzecia wersja

¹⁶ M. Lew, *Victims no Longer: Men Recovering from Incest and Other Sexual Child Abuse* (New York: Nevraumont, 1988, str. 300).

¹⁷ Swink i Leveille, *From Victim to Survivor...*

wyklócania się wygląda następująco: „Jestem kimś tak okropnym i bezwartościowym, że nie zasługuję na bycie we wspierającej grupie.” Kiedyś, gdy jeden z moich klientów powiedział do grupy: „Nie zasługuję na to, by być tutaj,” inny przytaknął mu: „Jasne. Nikt z nas nie zasługiwał na wycierpienie tego wszystkiego, co składa się na bilet wstępu tutaj. Ale skoro już ci go wcisnęto, to skorzystaj; ocalenie należy ci się tak samo, jak każdemu z nas.”

Oznaką etapu targowania się może też być zwrot: „chętna ofiara.” Ktoś, kto stosuje wobec siebie taki oksymoron, nie chce uznać swojej niewinności. Słowa „chętny” i „ofiara” sprzeciwiają się sobie. Chęć oznacza: „akceptację bez oporu, ochoczość, zaofiarowanie się, oddanie się, gotowością z własnego wyboru.”¹⁸ Nawet jeśli zgodziłeś się wtedy na seksualny kontakt, słowem lub postawą, nie miałeś możliwości wyboru, gdyż byłeś dzieckiem. „Tak” wyrażone przez osobę bezsilną, słabszą i zależną od drugiej - osobę, która nie jest w stanie odmówić, a często nawet rozpoznać doznawanego zła i manipulacji - może być wszystkim, ale nie przyzwoleniem.

W fazie targowania się wiele ofiar przeżywa prawdziwą wojnę domową: „Tak, to się stało - nie, to się nie stało” lub „To potworne - to nic takiego.” Przypomina to zaplątanie się w drzwi obrotowe, z poczuciem, że tak już zostanie. Jeśli tak dzieje się z tobą, możesz sobie pomóc wybierając jedną ze stron i pisząc do siebie list broniący wyłącznie tego stanowiska, to znaczy bez żadnych starań o obiektywizm czy dostrzeganie strony przeciwnej. Następnie, gdy już to zrobiłeś, piszesz list do siebie, broniący wyłącznie drugiego stanowiska. Zwracaj świadomość na to, co dzieje się w twoim ciele i uczuciach przy pierwszym z listów, a co przy drugim. Słuchaj, co mówią ci emocje. Ufaj im; odpowiedź jest w tobie.

Bez względu na to, w jakiej fazie zdrowienia znajduje się dany człowiek, zachęcam go, aby po napisaniu listu dał sobie zawsze kilka tygodni na rozmowy z innymi ofiarami, zanim zdecyduje o jego wysłaniu lub niewysłaniu. Jeśli chcesz mieć szybką satysfakcję, możesz - zachowując sobie kopię - włożyć list do koperty, zakleić, nalepić znaczków i wrzucić do skrzynki, nie podając adresu lub podając zmyślony. W brzęku metalowej zapadki w skrzynce istotnie jest coś bardzo budującego.¹⁹

Jeszcze inną z form targowania się jest odmawianie zaufania i wiary własnym emocjom i wspomnieniom. Ofiara upiera się, że musi mieć zewnętrzny, obiektywny i niepodważalny „dowód,” by uwierzyć i uznać swe wykorzystanie. Tymczasem ma na to bardzo małą szansę. Molestowanie jest aktem dokonywanym w ścisłej tajemnicy i z reguły w sytuacji jeden na jeden. Jedynymi gwarantowanymi śladami są emocjonalne i behawioralne „blizny” jakie nosi w sobie. Absolutna większość napastników seksualnych molestujących dzieci nie przyznaje się do tego; dowodów musisz więc szukać wewnątrz, w swoich uczuciach, symptomach fizycznych, strzępach obrazów, wspomnieniach i zachowaniach. Przykładem tego rodzaju targowania się może być jeden z moich klientów, wielokrotnie gwałcony analnie, który wątpił w swoje wspomnienia, myśląc, że gdyby one były prawdą, ktoś musiałby to zauważyć i położyć temu kres - lub przynajmniej coś powiedzieć czy zareagować. Bardziej wierzył w swoją zaburzoną rodzinę, niż w siebie. Tymczasem we wspomnieniach (które nazywał nawracającymi snami) widział siebie z góry, jako chłopca stojącego w klozecie i krwawiącego z odbytu. Miał też obrazy siebie, w samochodzie, w drodze do szpitala, jak podpierał się rączkami, by unosić się nad siedzeniem, gdyż siadanie za bardzo bolało. W swoim targowaniu się postanowił napisać do szpitala rejonowego prośbę o przysłanie swojej pełnej dokumentacji dziecięcej; uważał, że dopiero wtedy będzie mógł uwierzyć. Kiedy otrzymał wypis, że jako mały chłopiec był przywieziony na ostry dyżur, zatrzymany i hospitalizowany z powodu ran analnych, i kiedy przeczytał w diagnozie, że ich przyczyną był nieszczęśliwy wypadek, wybuchnął „Skurwysyny! Jak mogli nie widzieć, że to był gwałt?! Jak śmieli, idioci, do tego stopnia zignorować zgwałcone dziecko?” Od tej chwili, dzięki temu wybuchowi, zaczął wierzyć swoim wewnętrznym dowodom, a nie opiniom medycznym, przechodząc w zdrowieniu do następnego etapu.

¹⁸ McKechnie, *Webster Unabridged Dictionary*.

¹⁹ Wrzucając list do skrzynki upewnij się, czy treść nie zawiera szczegółów pozwalających ci zidentyfikować. Dzwoniąc na pocztę dowiedziałem się, że listy niedoręczone z powodu złego adresu są otwierane w celu sprawdzenia, czy nie zawierają informacji umożliwiających ich doręczenie.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ Jakie były twoje (twojego partnera) sposoby targowania się?
- ⇒ Narysuj siebie i osobę (osoby), które cię wykorzystywała(y). Co mówią ci o tobie te obrazki oraz doświadczenia przeżyte w czasie ich rysowania?

ZŁOŚĆ/GNIEW. Trzecim etapem odżałowywania u mężczyzn jest zazwyczaj złość.²⁰ Złość (wściekłość, gniew) zaczyna się pojawiać, gdy wykorzystany uświadamia sobie nie tylko to, co mu zrobiono, ale i jak bardzo to go okaleczyło. Rodzi się początek przekonania, że krzywda, którą mu zrobiono, jest ważna, gdyż on sam jest ważny. Dla wielu wiktymizowanych ludzi etap ten oznacza przywołanie uczucia ulgi. Do tej pory przemylali się oni przez życie chyłkiem, pełni lęku i pasywności. Kiedy zaczynają uświadamiać sobie i odczuwać swoją złość, daje im ona siłę i napęd do wprowadzania zmian. Wściekłość i gniew jest przedśmionkiem akceptacji i przechodzenia od postrzegania siebie jako ofiary do postrzegania siebie jako ocalańca. Nie można bowiem złościć się na swoje wykorzystanie i jednocześnie obwiniać się za to. E. Bass i L. Davis nazywają złość „kręgosłupem uzdrawiania.”²¹

Kiedy klient ma trudność w skontaktowaniu się ze swoją złością, zachęcam go, by pomyślał o jakimś dziecku, na którym mu zależy i które jest w wieku jego dawnej wiktymizacji - może to być syn, kuzyn lub chłopiec od sąsiadów - i wyobraził sobie, że jest on tak samo napastowany seksualnie. W grupach, mężczyźni mający trudność z dotarciem do wściekłości na swoich oprawców, odkrywają ją słuchając historii wiktymizacji innych uczestników. Złość w cudzym imieniu przychodzi jakoś łatwiej i często klienci zaczynają czuć ją najpierw w związku z krzywdą innych ofiar. Tym tropem docierają do własnej. Nieraz pomaga im też powtarzanie słów: „Jestem zły (wściekły)” - coraz głośniej i głośniej, z dołączeniem ekspresji ruchowej i energetyzującej pracy z ciałem.

Z chwilą gdy ofiara choć raz doświadczy swojej złości i przekona się, że nikt wskutek niej nie ucierpiał, włącznie z nią samą, następne razy przychodzą już łatwiej. Nieraz, po pracy z kimś nad złością w grupie, słyszę jak klient mówi: „Więc to jest złość? Fajna! To wcale nie jest złe, podoba mi się!” Część mężczyzn jednak, zamiast ulgi, doznaje lęku przed odkryciem swego gniewu. Boją się oni, że jest on tak wielki, iż może naprawdę zabić lub zranić - innych i ich samych. Wkraczając w stadium wściekłości, niektórzy ludzie doświadczają nagłych intruzywnych myśli, wyobrażeń lub chęci; mogą one dotyczyć na przykład skrzywienia kierownicą i wjechania na zatłoczony chodnik, strzelania z karabinu do upatrzonej osoby lub tłumu, fantazji o duszeniu kogoś lub wyrzucaniu przez okno czyjegoś ulubionego zwierzątka, lęków przed otwarciem kredensu i znalezieniem w nim odciętej głowy, przymusu nie mających przyczyny publicznych krzyków i wrzasków, itp. Naturalnie, natręstwa te mogą przerażać i z ich powodu wielu wykorzystanych mężczyzn podejrzewa się o chorobę psychiczną. Zachęcam ich wtedy, by adresowali swoją nieukierunkowaną wściekłość na postaci dawnych oprawców zamiast rozsiewać ją wokół. Dla ofiar, które jej doświadczają, ważne jest znaleźć miejsce i warunki, gdzie będą mogły bezpiecznie mówić o niej i wyrażać ją. Jeśli trzymasz te myśli i fantazje w tajemnicy, mają one skłonność przybierania na sile i częstotliwości.

Pisanie też jest pomocne w nawiązywaniu kontaktu ze złością. Mogą to być listy - do siebie lub do innej osoby - wyrażające to, jak bardzo jesteś wściekły i na kogo i za co; jak paskudnie zostałeś potraktowany, jakie konsekwencje musiałeś ponieść i jak bardzo pieklisz się o to. Pisz o sile i rozmiarach swojej złości i o tym, czy i gdzie możesz ją bezpiecznie wyrażać. Opisz też swoje najokrutniejsze fantazje; pisanie listów to sposób na pozbycie się tych niewysłowionych myśli i natrętw z głowy. To samo dotyczy fantazji o zemście; przelewaj je na papier, zamiast im zaprzeczać lub je urzeczywistniać. Doznasz przez to ulgi, a nikt przy tym nie ucierpi ani się nie

²⁰ Kobiety zdrowiejące z wykorzystania seksualnego przechodzą zwykle najpierw fazę smutku i żałoby, a potem złości; mężczyźni - zwykle odwrotnie. Dużo trudniej im pozwolić sobie na przeżywanie żalu.

²¹ E. Bass i L. Davis, *Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse* (New York, Harper and Row, 1988) - *Odwaga Ocalenia*, w trakcie przekładu.

przestraszy.

Razem ze złością często pojawia się pragnienie wyrównania rachunków lub zemsty na dawnym oprawcy. Chęć ta jest czymś naturalnym i ludzkim, jednak niemożliwym do spełnienia; nigdy nie uda się bowiem zrobić jemu lub jej tego samego. Ty byłeś dzieckiem, on/ona osobą dorosłą lub starszą, która nie była i nie stanie się dzieckiem. Nawet więc jeśli dokonałbyś jakiegoś napadzi, nigdy nie będzie to tym samym, co ciebie spotkało; wasz układ jest i będzie jak między dorosłymi. Jednakże, jak pisze Symonds, jest jeden paradoksalny sposób, w jaki możesz wyrównać rachunek z oprawcą. Jesteś nad nim górą zawsze, gdy żyjesz i masz się naprawdę dobrze.²² To ciężka praca, ale każdym dniem, w którym wybierasz życie i zdrowienie, pozbawiasz kazirodztwo i wykorzystanie jego niszczyielskiej władzy.

Na etapie złości ofiary mają często sny i fantazje o zemście, w których odnajdują oprawcę i gwałcą go (ją), mordują lub znęcają się na różne sposoby. Niektórym z moich klientów dawało to wzmocnienie, ukojenie lub satysfakcję. Innym - sny te bardzo dokuczały, gdyż odbierali je jako dowód, że są równie chorzy (źli, wynaturzeni, zwyrodniali, etc.), jak osoba, która ich molestowała w dzieciństwie. Sny takie i fantazje nie oznaczają jednak, że ofiara planuje zamienić je na odwetowe akcje; to tylko sposób w jaki podświadomy umysł „opowiada” ci o rozmiarach twojej złości.

Nie boję się, że moi klienci mogliby tą wściekłością zrobić krzywdę. Jedynie wtedy naprawdę się o nich boję, kiedy widzę, że ją tłumią; jeśli ją wyrażają w odpowiedni sposób, jestem o nich spokojny. Nieraz pomagam im ćwiczyć krzyk jako sposób obniżania doświadczanego napięcia, otwierania się i pogłębiania samoświadomości. Czasami sugeruję im kupno gogli ochronnych, by mogli urządzać sobie w piwnicy sesje rozbijania talerzy i butelek o ścianę; brzęk tłuczonego szkła sprzyja krzykowi i wzmacnia go. Wskazuję im nawet miejsca odzysku surowców wtórnych lub odpadków z huty, gdzie mogą tanio dostać materiał do pracy. Inna wersja tego ćwiczenia to odludny zbiornik wodny gdzie nikt nie pływa i można do niego z krzykiem ciskać głazy i skały. Kolejna, to np. gumowy wąż, taki jak przy chłodnicach samochodowych, którym klienci mogą walić w materace czy podłogę; wydaje on naprawdę satysfakcjonujący odgłos i może wykrzesać z ciebie potężną energię. Przy stosowaniu każdej z tych technik zachęcam do używania głosu; możesz nie znajdować słów, ale krzyk zawsze posiadasz. Najlepszy rezultat jest gdy wydajesz go z głębi siebie, z dołu brzucha. Możesz wtedy poczuć, że masz ściśnięty żołądek, krocze, pośladki. Usilnie sugeruję, by klienci wybierający walenie w materace postrzegali to raczej w kategoriach wyzwolenia energii niż jako akt przemocy. Dlatego *nigdy* nie proszę ich, aby bijąc w przedmiot wyobrażali sobie konkretną osobę. Odkryłem, że ci co tak robią, mają później poczucie winy, które bardzo umniejsza wartość terapeutyczną tej pracy.

Wielu mężczyzn na etapie złości, czuje ją także wobec ludzi i rzeczy nie związanych z ich wykorzystaniem. U swojej partnerki, przyjaciół, terapeutę i członków grupy, zaczynają oni dostrzegać drobiazgi, które szalenie działają im na nerwy. Ważne jest wtedy, by zobaczyli, na ile ta wściekłość ma uzasadnienie w bieżących zachowaniach danej osoby, a na ile jest przenoszona na nią, zamiast adresowana do dawnych krzywdzicieli. Gdy na przykład mam klienta, który mówi mi, że na ostatniej sesji oszukałem go na minutę, podejrzewam, że próbuje on zmierzyć się ze swoją złością i że nasza interakcja dotyczy jego uczenia się, jak zawalczyć o siebie, a nie, że naprawdę chodzi mu o brak owych sześćdziesięciu sekund. Terapia powinna być bezpiecznym miejscem, w którym klienci w rozsądny sposób mogą ćwiczyć także złość na autorytet. Terapeuta bojący się ich właściwie wyrażanej złości, bądź taki, który pozwala pomiatać sobą, będzie dla ciebie marnym wzorcem.

Czasem czyjaś wściekłość trafia w każdą słabą i bezradną istotę. Bywa, że ofiara na etapie złości wyładowuje się na wszystkim, co znajdzie się w jej zasięgu - psach, kotach, ptakach, czy dzieciach - gdyż przypominają jej one jej własną dziecięcą słabość i podatność na zranienie, którą wtedy tak perwersyjnie wykorzystano. Prowadzę wtedy klienta w stronę łagodności wobec samego siebie, co stopniowo przekłada się na łagodność dla innych.

²² M. Symonds, *The 'Second Injury' to Victims*.

Choć część autorów uważa, że złośczenie się na inne postacie niż na samego oprawcę jest dla ofiary łatwiejsze i mniej zagrażające,²³ przekonałem się, że jest odwrotnie. W większości wypadków moim klientom dużo łatwiej jest uwolnić gniew na napastnika, który w sposób jawny i aktywny wykorzystał ich seksualnie, niż na osoby, które ich skrzywdziły w sposób bierny - poprzez brak ciepła, uwagi, niezauważanie i brak ochrony.

Na etapie uwalniania złości, mężczyźni zaczynają ćwiczyć. Odkrywają, że daje im ona energię do biegania, zrzućcia nadwagi, uprawiania sportów i lepszego opiekowania się własnym ciałem. Działania te dobudowują nowe, kolejne segmenty do ich poczucia mocy.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

⇒ Narysuj siebie i osoby, które cię wykorzystały. Czym te rysunki różnią się od wykonanych poprzednio? Co ci mówią o tobie te różnice?

SMUTEK/ŻAŁOBA. Smutek rodzi się wtedy, gdy zdajemy sobie sprawę, że zostaliśmy krzywdząco potraktowani i w efekcie straciliśmy bezpowrotnie coś cennego. To szczególnie przykra świadomość, więc wielu wykorzystanych robi najpierw wszystko, by ominąć etap żałoby. Wolą oni pozostać przy złości, uważając, że jeśli uprzytomnią sobie swą głęboką rozpacz z powodu wiktylizacji, stracą na zawsze poczucie mocy. Boją się, że staną się zbyt bezbronni, słabi i odsłonięci na nowe zranienie. O tym typie klientów można powiedzieć: „zawodowe ofiary.” Trzymają się swoich pretensji i uraz, stają się skrajnie rygorystyczni i wymagający i często atakują werbalnie tych, którzy mają inne zdanie - zwłaszcza na temat nadużyć seksualnych. Oskarżają ich o „niewrażliwość na ich krzywdę” i „trzymanie strony napastnika.” Na każdą różnicę zdań reagują jak na personalny atak i wpadają w rozsierdzenie. Opisuując ludzi przekonanych, że mają prawo teraz wyżywać się na innych, ponieważ kiedyś zostali zranieni, Ann Meissner używa terminu: „destrukcyjne poczucie uprawnienia.”²⁴ Ofiary takie ranią siebie i innych „z powodu” i „w imię” doznanej wiktylizacji. Zobaczyły wprawdzie, że nie są odpowiedzialne za swoje dawne wykorzystanie, ale działają tak, jakby dzisiaj nie byli odpowiedzialni za żadne ze swoich zachowań. Obwiniają innych za każdą rzecz, jaka im się nie udaje lub nie podoba. Kiedy zaczynają pracować jako ludzie pomagający zawodowo, zwykle narzucają swoim klientom własne poglądy i zniechęcają ich do przepracowania smutku i żałoby, a co zatem idzie, do akceptacji i przebaczenia.

Wykorzystanie seksualne w dzieciństwie powoduje olbrzymie spustoszenia i ofiary naprawdę mają powód do smutku. Prowadząc warsztaty na ten temat, proszę uczestników, by zrobili listę strat jakie ponieśli z tego powodu. Do najczęściej wymienianych należą: niewinność, poczucie własnej wartości, dzieciństwo, zaufanie do ludzi i świata, poczucie bezpieczeństwa, spontaniczność, relacje oraz czas na zmaganie się z uczuciami, objawami i skutkami.

W czasie przepracowywania etapu żałoby ofiary stają się szczególnie wrażliwe. Tak długo tłumiły ból i smutek, że teraz co chwilę płaczą „bez powodu” lub wskutek najłżejszego bodźca. Niemal wszystko przypomina im o stratach i wykorzystaniu. Jeden z moich klientów wszedł do mnie na sesję płacząc, gdyż po drodze o szybę jego samochodu zmiażdżył się motyl. Wskutek tego człowiek ten nagle odczuł z pełną mocą, że „dokładnie tak samo zmiażdżyło mnie kazirodztwo.” Opowiadał, że ilekroć jego suczka łąsi się do niego, ogrania go tak przytłaczający żal, że głaszcze ją gorzko łkając. Każda niewinna i bezbronna istota wydobywała z niego potoki łez, pokazując mu jego dawną ufność i dawne wykorzystanie. Poczuł ulgę na wiadomość, że to tylko etap zdrowienia, który kiedyś się skończy.

W miarę jak klient posuwa się naprzód przez etap smutku, zauważa, że jego łzy ulegają zmianom. Z początku płacz jest dla niego czymś niezwykle bolesnym i trudnym. Przynosi też niewiele ukojenia, albo nie daje go wcale. Klient próbuje w tym okresie tłumić łzy powstrzymując oddech, stara się płakać bezgłośnie, usilnie myśleć o przyjemnych rzeczach, albo zawstydzia siebie, że jest „beksą” i ciągle „ryczy.” W następnym okresie łzy zdają się wydobywać z samej głębi,

²³ Swink i Leveille, *From Victim to Survivor...*

²⁴ A. Meissner, instruktor psychoterapii, *Intensywna Podyplomowa Szkoła Psychoterapii Gestalt*, Gestalt Institute of the Twin Cities (Uczęszczałem na prowadzone przez niego zajęcia w październiku 1988).

poprawia się oddech, szloch staje się słyszalny, a płakaniu towarzyszy uczucie bycia małym dzieckiem. Dołącza się też poczucie wielkiej straty i osamotnienia. Jest to czas, gdy bezpieczne przytulenie może stać się ogromnie kojącym, terapeutycznym przeżyciem, jednak przytulającym może być tylko ktoś, kto nie boi się łez i jest w stanie przytulać łkającego bez żadnych seksualnych podtekstów. W jeszcze późniejszym okresie, łzom towarzyszy poczucie uzdrowienia, scalenia się i duchowej pełni.

Zaczynając etap smutku, możesz wiele osiągnąć poprzez pisanie listów pożegnalnych do rzeczy, które zabrało ci wykorzystanie - na przykład listu do udanych związków jakich nigdy nie miałeś z powodu niesłusznego wstydu lub lęku przed bliskością i intymnością, listu do kochających rodziców, których w twoim życiu zabrakło, do straconego dzieciństwa, zaufania, spontaniczności. Wiktyimizowane dziecko ma duże trudności ze spontanicznym udziałem w zabawach z rówieśnikami, gdyż nauczyło się brać życie śmiertelnie poważnie - na miarę doświadczanego zagrożenia. Jak ma się ono jeszcze bawić, skoro w nocy zostało zmuszone do oralnego aktu z kimś domowników i skoro czekają je w tym domu jeszcze tysiące nocy...

Inny sposób dopuszczenia do siebie smutku i poczucia straty to napisanie i wysłanie do siebie sympatycznej i empatycznej pocztówki. Możesz prosić uczestników swojej grupy aby również przysyłali ci takie kartki. Otrzymując je (i pisząc do innych ofiar) obserwuj uczucia, jakie ci się pojawiają przy tej korespondencji. Wypróbuj, jak działa na ciebie czytanie tych listów na głos - samemu sobie i innym.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ Wypisz swoje straty. Jakie znaczące rzeczy ominęły ciebie (twojego partnera) wskutek wykorzystania seksualnego w dzieciństwie?
- ⇒ Co możesz zrobić dziś, jako dorosły, by zacząć doświadczać niektóre z nich, choćby częściowo?
- ⇒ Jakie straty są już nie do odzyskania?
- ⇒ Co możesz zrobić, aby nauczyć się odprężyć - móc więcej się cieszyć i bawić?
- ⇒ Napisz list do siebie - małego chłopca, w wieku gdy doznał wiktyimizacji. Powiedz temu chłopcu, że jest niewinny i że niczym nie przyczynił się do swojego wykorzystania ani nie zasłużył na nie. Powiedz mu, że nie mógł mieć wpływu na to, co się z nim później działo i jak dzielnie radził sobie, by przetrwać. Opisz mu dorosłego, jakim się stanie pod twoją opieką. Przeczytaj mu ten list na głos (możesz posadzić przed sobą swoje zdjęcie z tamtego okresu). Obserwuj siebie. Jakie myśli i emocje przepływały przez ciebie w trakcie tej pracy?
- ⇒ Narysuj siebie. Narysuj osobę, która cię wykorzystwała. Czym różnią się te rysunki od zrobionych poprzednio? Co mówi ci to o tobie i twoich postępkach?

AKCEPTACJA I PRZEBACZENIE - POŻĄDANY WYNIK TERAPII I ZDROWIENIA.

Zawierając kontrakt terapeutyczny z klientami, jasno mówię, że celem terapii wykorzystania seksualnego jest odzyskanie przez nich poczucia własnej wartości i siły oraz przebaczenie sobie i napastnikowi (napastnikom). Przebiega to na kilku płaszczyznach. Po pierwsze, poprzez korektywne doświadczenia jakie niesie więź terapeutyczna, klient uczy się zaufania i kontaktów z terapeutą, który pomaga im modelować nowe zachowania, nowe postawy i stawiać granice. Po drugie, klient zaczyna wnosić nabyte umiejętności w inne swoje relacje. Może on zdecydować się na bezpośrednią konfrontację z osobą odpowiedzialną za jego wykorzystanie, co jest ważne, ale o wiele bardziej lecząco niż konfrontacja działa sam proces przygotowywania się do niej. W tym miejscu klient może zacząć proces przebaczenia swoim oprawcom, w sensie ostatecznego uwolnienia się od nienawiści do nich, żalu o krzywdę i lęku przed nimi. W miarę jak zaczyna on działać w nowy, wzmacniający siebie sposób, jego mentalność ofiary zanika. Końcowe stadium fazy odżałowywania nadchodzi, gdy uświadomił sobie doznana krzywdę, odczuł i wyraził wszystkie związane z nią emocje i zaczyna układać to sobie we właściwej perspektywie. Nie obwinia się już o swoje wykorzystanie ani nie karze się za to, co robił i czego nie zrobił, aby radzić

sobie z otrzymaną traumą. Coraz rzadziej postrzega siebie jako kogoś bezradnego i wybrakowanego. Staje się przez to mniej podatny na nowe wykorzystanie. Zaczyna akceptować siebie - traktować się z szacunkiem i współczuciem. Chociaż nigdy nie zapomni tego, co mu zrobiono i z czego go ograbiono, przestaje organizować własne życie i własną osobowość wokół wiktymizacji. Będzie nosił blizny, ale nie otwarte rany.

Wielu mężczyzn ma trudności z koncepcją przebaczenia, gdyż niesłusznie widzą w niej sugestię, że mają zaakceptować istnienie nadużyć seksualnych lub przyjąć, że nie były one dla nich krzywdą i złem. Fitzgibbons podsuwa taką myśl: „Niektórzy, szczególnie ciężko zranieni ludzie nie są w stanie używać słowa przebaczenie, gdyż implikuje ono w ich odczuciu zdjęcie z oprawców winy za wykorzystanie. W przypadku tych osób dużo lepiej jest, jeśli mówią, że stają się gotowe pozwolić odejść pragnieniu zemsty, uwolnić się od bólu i zapomnieć o dawno przeżytym koszmarze.”²⁵ Wykorzystanie *zawsze* jest złem i *zawsze* zostawia trwałe zranienia. Przebaczenie nie polega na ochronie napastnika przed odpowiedzialnością. Nie oznacza też obowiązku naprawy relacji z nim ani odnowienia kontaktów. Nie może odbywać się kosztem ignorowania własnych krzywd, potrzeb i uczuć. Może ono zaistnieć dopiero, gdy ofiara czuje, że jest w stanie postawić w swojej obronie każdą potrzebną granicę.

Przebaczenie, sobie i oprawcom, pozwala zranieniu pozostać w przeszłości, nie mieć wpływu na teraźniejszość i nie rozciągać się na przyszłość. Fitzgibbons wymienia cztery korzyści, jakie wiktymizowany człowiek może odnieść z właściwie pojętego przebaczenia: (1) Uwolnienie się spod niewidzialnej kontroli nad jego życiem sprawowanej pewnej osoby i zdarzenia z przeszłości; (2) Zmniejszenie prawdopodobieństwa, że jego złość będzie mylnie kierowana na osoby nie mające nic wspólnego z wykorzystaniem; (3) Zmniejszenie poziomu lęku przed czyimiś intruzywnymi impulsami i agresją; (4) Ułatwienie pojednania z krewnymi i odbudowy relacji - jeśli ofiara sama tego zapragnie.²⁶

Przebaczenie, podobnie jak odżałowywanie, jest procesem, a nie jednorazowym wydarzeniem. Przekonasz się, że możesz być w innej fazie zdrowienia w związku z jednym aspektem twojego wykorzystania i jednocześnie w innej w innym jego kawałku. Być może dotarłeś do fazy smutku i żałoby odnośnie tego, ile kosztowała cię trauma w dzieciństwie, podczas gdy wciąż wyklócasz się o straty w życiu dorosłym. Może bliski jesteś przebaczenia jednemu oprawcy, a na innym chciałbyś się odegrać. Lub opuszcza cię żal za konkretne czyny, ale wciąż oplakujesz spustoszenia, jakie spowodowały.

W fazie akceptacji i dokonującego się przebaczenia wielu mężczyznom śnią się sceny dawnego wykorzystania, teraz jednak kończące się czyjąś interwencją, obronieniem siebie, ucieczką lub happy-endem. Śni im się czasem także, że oprawca przyznaje się do winy i ponosi karę, kaja się, zadośćuczynia czy błaga o przebaczenie.

Jeśli dotarłeś do akceptacji, możesz poczuć chęć napisania listów do osób, które cię molestowały i ewentualnie zaoferować im przebaczenie. W zdecydowanej większości przypadków ofiary nie wysyłają tych listów, gdyż nie chcą odnawiać żadnych kontaktów z tymi ludźmi. Pamiętaj, że przebaczenie ma pomóc czuć się lepiej i funkcjonować lepiej tobie, a nie im. Możesz też napisać list do samego siebie, w którym przebaczasz sobie to, co zrobiłeś i to, czego nie zrobiłeś, by przeżyć i dotrwać z wykorzystaniem do czasu, gdy znalazła cię pomoc. Inną sferą wybaczenia sobie są krzywdy, jakie ty wyrządziłeś innym, działając w potraumatycznym wstydzie i transie. Dwanaście Kroków mówi tutaj o zadośćuczynianiu innym by móc odpuścić samemu sobie i uwolnić się od poczucia winy.

Wraz z akceptacją pojawia się pokój i radość - tak zwana pogoda ducha. Inaczej niż w przypadku pseudo-wybaczenia, o którym pisałem w związku z targowaniem się, prawdziwe przebaczenie nie wymaga aktów woli ani wysiłków, by ten stan utrzymać. Twoje uzdrowienie jest teraz głębokie i wszechogarniające. Jednym z pytań dręczących większość wykorzystanych ludzi jest: „Czy kiedykolwiek będę normalny?” Myślę, że w zasadzie pytają oni: „Czy kiedykolwiek

²⁵ T. Fitzgibbons, *The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger*, w: *Psychoterapy* 23 (1986, str. 629-633).

²⁶ Ibid.

stanę się zrównoważony, integralny i do przyjęcia przez ludzi?” W momencie, kiedy wiktyimizowanych człowiek przestaje patrzeć na siebie jak na kogoś bezwartościowego i „pokręconego,” a zaczyna akceptować siebie, czuć swoją godność i to, że się w życiu pozbierał, przestaje być ofiarą, a staje się ocalańcem.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

⇒ Narysuj siebie. Narysuj osoby, które cię wykorzystaly. Czym różnią się te obrazki od wykonanych poprzednio? Co ci to mówi o tobie i twoim zdrowieniu?

Mówienie innym o swoim wykorzystaniu

Molestowanie seksualne jest pogwałceniem osobistych granic dziecka. Dlatego w dorosłym życiu ofiary nieuchronnie mają problemy z granicami w relacjach. Widać je także gdy chodzi o mówienie o wykorzystaniu: ofiary albo nie chcą tego wyjawić nikomu, albo opowiadają wszystkim. Kiedy klient zaczyna rozpoznawać swoją historię i jej wpływ na późniejsze życie - własne i bliskich - czuje nieraz pokusę opowiadania o tym każdej napotkanej osobie. Tak długo była to w jego życiu najlepiej strzeżone tajemnica, że wyjawienie jej wprawia go w euforię z powodu raptownej ulgi. Chciałby on krzyczeć o tym z dachów i na rogach ulic. Jednakże ci, którzy opowiedzieli niewłaściwym osobom lub przedwcześnie, wkrótce zaczynają tego żałować. Żyjemy w społeczeństwie generalnie obwiniającym ofiary, a chroniącym napastników. Jak pisałem wcześniej, wykorzystanie seksualne, zwłaszcza chłopców i zwłaszcza przez kobiety, jest tematem tabu. Dlatego mężczyźni mówiący o swojej dziecięcej wiktyimizacji spotykają się szczególnie często z wrogością lub ośmieszaniem, a niemal zawsze z niezrozumieniem. Odsłaniając się przed nieodpowiednimi ludźmi, ryzykujesz, że kolejny raz zostaniesz źle potraktowany i nadużyty. Na szczęście, jako człowiek dorosły masz dziś wybór, którego nie miałeś jako chłopiec.

Wskazówką, komu i kiedy opowiedzieć, jest twoja potrzeba bycia poznanym. Coś w środku mówi ci, żebyś przed tą lub inną osobą odkrył swoją historię wykorzystania. Zanim zdecydujesz się jednak na ten krok, rozważ sobie (a jeszcze lepiej omów to z kimś bezpiecznym, kto już ją zna):, czy, i w jaki sposób, pomoże ci to w zdrowieniu oraz czym ryzykujesz?” Jeśli masz obawy, wstrzymaj się. Nawet gdy uznasz, że opowiedzenie danej osobie leży w twoim najlepszym interesie, opowiadaj stopniowo, po małym kawałku. Zmniejszysz niebezpieczeństwo zawstydzenia lub ocenienia cię przez słuchającego, który - przytłoczony lub przerażony twoją historią - przestanie właściwie reagować.

Jeśli jesteś w terapii, możesz zaprosić swoją partnerkę na sesję, kiedy będziesz opowiadał. Terapeuta pomoże jej usłyszeć, co mówisz, uwiarygodni to i dostarczy trochę podstawowych informacji na temat seksualnych nadużyć i zdrowienia. Wielu mężczyzn ukrywa swoją historię przed najbliższą osobą, gdyż boi się niedowierzania, obwiniania lub uznania za kogoś zbrukanego, zdegradowanego czy zбочzonego.

KONFRONTACJA Z NAPASTNIKIEM. Przygotowania do osobistej konfrontacji z napastnikiem są ważniejsze od samego spotkania z nim (lub nią) twarzą w twarz. Zdrowienie odbywa się poprzez pracę, jaką wykonujesz, by stać się gotowym do takiej konfrontacji. Samo spotkanie to lukier na ciastku. Nawet jeśli nie wiesz kim był twój oprawca, czy jeszcze żyje, ani gdzie szukać tej osoby, wciąż jest tak samo ważne, abyś czynił te same kroki przygotowujące, jakie byś czynił mając ją w zasięgu.

Po pierwsze określ sobie cele, jakie chciałbyś osiągnąć przez konfrontację. Co masz nadzieję uzyskać? Czy liczysz na przeprosiny i skruszę? Czy chcesz poinformować tę osobę, że wiesz co ci zrobiła i jakie spowodowała skutki? Czy chcesz, by sfinansowała twoją terapię lub podjęła własną? Czy liczysz na naprawę relacji i wznowienie kontaktów w przyszłości? Czy chcesz je definitywnie przeciąć? Sprawdź, czy są to twoje marzenia, czy realne cele?

Są dwie sytuacje, w których zniechęcam klientów do osobistej konfrontacji. Po pierwsze, jeżeli celem miałyby być uzyskanie potwierdzenia wykorzystania. Pamiętaj, że najlepsze potwierdzenie płynie z twojego wnętrza. Pytanie kogoś - a zwłaszcza oprawcy - o to, czy nadużycia seksualne miały miejsce w twoim życiu, sprawia, że przekazujesz mu swoją moc i kontrolę nad sobą, czym wzmacniasz zaprzeczanie, tak jego, jak i twoje. Już z samego faktu, że dążysz do konfrontacji, wiesz, czy byłeś nadużyty, a osoba ta już raz dowiodła, że nie możesz jej ufać. Po drugie, odradzam konfrontację, jeśli celem miałyby być zemsta. Szkodzenie komuś dlatego, że sam cierpisz, jest złem. Szukanie zemsty wiąże cię jeszcze mocniej z wykorzystaniem, skupiając na oprawcy zamiast na tobie i twoim dobru. Najbardziej terapeutyczną i duchową rzeczą będzie, jeżeli powstrzymasz łańcuch nadużyć na tobie. Jeśli czujesz się na tyle mocny i masz mocne dowody, możesz wystąpić na drogę sądową; wtedy napastnika karze prawo. Jednak niech ta rozprawa służy twojemu zdrowieniu oraz intencji sprawiedliwości i ochrony przyszłych potencjalnych ofiar, a nie zemście i tworzeniu dalszego zła.

Przed spotkaniem z napastnikiem ćwicz z kimś bezpiecznym - i ćwicz wielokrotnie - to, co chcesz powiedzieć. Miej kilka planów na wypadek różnych jego reakcji. Nie przygotowywaj się do konfrontacji z więcej niż jedną osobą na raz. Weź na spotkanie kogoś bezpiecznego i stojącego po twojej stronie. Umawiaj się na swoim terytorium lub przynajmniej neutralnym, a nie oprawcy, gdzie będąc u siebie, będzie panem sytuacji.

Niektórzy napastnicy zgadzają się na sesję z terapeutą, ale niemal zawsze próbują wtedy uniknąć dyskomfortu konfrontacji, przyznając się do winy i przeprasząc, zanim ty w ogóle zdążysz otworzyć usta. Możesz się wtedy poczuć, jakby zabrał ci wiatr w żaglach, ale najważniejsze, abyś pozostał wierny swojemu planowi. Ta sesja ma służyć tobie i twojemu umocnieniu, a nie napastnikowi i zredukowaniu jego winy i wstydu. Gdyby osoba, która cię wykorzystywała, prosiła cię o przebaczenie, by zrzucić to brzemień i poczuć się lepiej, nie idź na to. Możesz odrzec, że to jest jej zadanie - że to ona jest odpowiedzialna za przebaczenie sobie poprzez zmianę swojego postępowania. Tylko dopóki będzie czuła się winna, będzie zmotywowana do szukania dla siebie pomocy. Ciebie też zmusił do tego ból.

Kiedy już powiedziałeś swojej rodzinie i skonfrontowałeś napastnika z tym, że byłeś wykorzystywany przez niego w dzieciństwie, możesz ogarnąć cię kolejna fala żalu. (Och, nie! Któraż to z kolei i ile jeszcze ich będzie?) Wiele ofiar spodziewa się, że po ujawnieniu i konfrontacji skutki wykorzystania i dawnych zaniedbań radykalnie odstąpią. Przeżywa więc smutek i bunt, przekonując się, że większość objawów utrzymuje się nadal i wymaga dalszej pracy w ich uzdrawianiu. Niektóre ofiary są zawiedzione, gdy ich relacje z rodziną nie ulegają trwałej poprawie po ujawnieniu lub stają się jeszcze bardziej napięte, co również wywołuje rozżalenie. Przygotuj się, że jeśli zdradzisz ten sekret, będziesz raczej karany, niż nagradzany. To nie jest sprawiedliwe, ale tak właśnie się dzieje. Możliwość, że po konfrontacji zostaniesz odrzucony przez krewnych, to jeszcze jeden powód, dla którego warto jest zadbać o silną sieć wsparcia dla siebie w postaci grup, terapii, współmałżonka i zdrowiejących przyjaciół. Nie zostaniesz wtedy sam, lecz w otoczeniu ludzi, którzy dobrze to rozumieją. Rodziny, w których dochodzi do wykorzystywania seksualnego dzieci, rzadko są monoproblemowymi systemami, więc nawet jeśli temat kazirodztwa został nazwany i poruszony, zostają jeszcze inne, aktywne dysfunkcje, bowiem jak piszą Swink i Leveille: „Kazirodztwo najchętniej gnieździ się w rodzinach z problemami. Nie wynika z nich, ale je intensyfikuje”.²⁷ Na podstawie badań pacjentów, terapeutka Adams-Tucker stwierdza u 79 procent rodzin chowających wykorzystane seksualnie dziecko „obecność rozmaitych trudności psychiatrycznych”.²⁸ Należą do nich problemy z alkoholem i innymi narkotykami, kompulsje seksualne, samobójstwa, załamania nerwowe i depresje. Jeśli istniały one przed ujawnieniem kazirodztwa, zostają i po. Na przykład matka, która nie podjęła żadnych kroków, by przerwać molestowanie swojego syna, najprawdopodobniej nie zechce też wspierać go teraz w zdrowieniu z krzywdy, jakiej doznał pod jej opieką. Nie będzie skłonna chodzić na sesje terapeutyczne czy dostarczać informacji na temat popełnionych na nim nadużyć.

²⁷ Swink i Leveille, *From Victim to Survivor...*

²⁸ C. Adams-Tucker, *A Socioclinical Overview of 28 Sex-Abused Children*, w: *Child Abuse and Neglect* 5:3 (1981, str. 361-367).

Wiele ofiar przeżywa też rozczarowanie, gdy próbuje opowiedzieć braciom i siostram o swoim wykorzystaniu zdrowieniu z kazirodztwa. Jeśli wciąż tkwią oni w zaprzeczaniu, będą cię atakować i uciszać. Rodzeństwo, które również było molestowane, może nadal chcieć wierzyć w doskonałość swojej rodziny²⁹ i nadal stosować zasadę: „Nie mówimy o problemach - udajemy, że ich nie ma.” Jeśli planujesz powiedzieć rodzeństwu lub innym krewnym, czego doznałeś w dzieciństwie i jak teraz leczysz się z tego, pamiętaj jak trudne z początku było dla ciebie uświadomienie sobie kazirodztwa i jego wpływu. Twoja rodzina ma przynajmniej tak samo silne zaprzeczanie.³⁰

Jeśli masz dzieci, masz dylemat, czy, kiedy i ile, z twojej historii wiktyimizacji powinienes im opowiedzieć. Cokolwiek zdecydujesz im ujawnić, pamiętaj, by było to dostosowane do ich wieku i podane w taki sposób, by ich nie przytłoczyło, nie wzbudziło uczucia zagrożenia, ani nie ustawiło ich w roli rodzica czy opiekuna dla ciebie. Zanim opowiesz coś dzieciom, sugeruję ci wstrzymać się do czasu, gdy będziesz miał jasność, kiedy, ile i jak. Jeden z moich klientów zabronił swoim synom odwiedzać babcię, gdyż miała ona długą historię molestowania chłopców, włącznie z nim. Uważał jednak, że dzieci są zbyt małe, by zrozumieć powód, dla którego musi je chronić przed nią, ale ważne dla niego było, aby mogły kiedyś poznać prawdę. Napisał więc listy do nich, informujące o pedofilskich zachowaniach babci, o własnym wykorzystaniu przez nią i pragnieniu ochrony ich przez tą tragedię. Na wypadek swojej śmierci, wręczył te listy na przechowanie żonie, która zgodziła się oddać je chłopcom gdy będą w wieku odpowiednim do tego, by rozmawiać z nimi o kazirodztwie. Dało to mu pokój ducha płynący z pewności, że przerwał nie tylko pokoleniowy łańcuch nadużyć seksualnych, ale i pasmo rodzinnych tajemnic.

WYJŚCIE DO ŚWIATA czyli NIESIENIE POSŁANIA. Wraz z rosnącą świadomością na temat powszechności nadużyć seksualnych na dzieciach i uporczywością konsekwencji, wiele publikacji, audycji radiowych i programów telewizyjnych szuka chętnych, którzy ujawniliby publicznie te swoje doświadczenia. Uczestnicy wspólnot opartych na Dwunastu Krokach mają długą tradycję „niesienia posłania tym, którzy wciąż cierpią”³¹ i chętnie je podejmują. Publikacja własnej historii może być potężnym napędem dla dalszego procesu leczenia. Molestowanie seksualne dzieci potrzebuje osłony tajemności i milczenia, by mogło dalej się toczyć, a złamanie tego tabu działa zazwyczaj bardzo uzdrawiająco, tak na mówiącego (piszącego), jak i odbiorcę. To właśnie dzięki ludziom działającym w tym duchu mogła powstać druga część tej książki.

Publiczne opowiadanie swojej historii, choć może być dla ciebie potężnym umocnieniem, niesie też ryzyko zranienia. Jako ofiara wykorzystania seksualnego zbyt wiele wiesz o utracie kontroli, abyś miał przerabiać jej jeszcze jedną lekcję. Pamiętaj, że zdrowienie polega na przemianie myślenia i funkcjonowania typu „wszystko albo nic” w możliwość wielu pośrednich wyborów. Jeśli odsłonisz się publicznie, pokazując twarz i podając godność, możesz jej już nigdy nie odzyskać. Niestety żyjemy w otoczeniu, które często obwinia ofiary i werbalnie je atakuje. Z chwilą, gdy opublikujesz swoją historię w mediach, tracisz kontrolę i nad nią, i nad zdarzeniami. Ludzie mogą nagrać każdą audycję z twoim udziałem i po jakimś czasie nadać ją w innym mieście, rejonie lub kraju. Nie spodziewaj się, że lokalny i kameralny program telewizyjny, na który się zdecydowałeś, taki pozostanie; może od tej pory pojawić się gdziekolwiek i fakt, że twoja zaprzeczająca rodzina lub dawny oprawca mieszka daleko, nie gwarantuje ci prywatności ani bezpieczeństwa. Ponieważ nie masz wpływu na to, jak ludzie odbiorą twoje wynurzenia, możesz zdecydować się użyć pseudonimu i nie pokazywać twarzy - nie dlatego, że miałbyś się czegoś wstydzić lub jakbyś zrobił coś złego, ale dlatego, że masz prawo do prywatności, a więc wybierania kto i kiedy będzie coś o tobie wiedział. Prywatność nie ma nic wspólnego z ukrywaniem tajemnic.

²⁹ Swink i Leveille, *From Victim to Survivor...*

³⁰ Być może, jako część lub uzupełnienie swojej opowieści, zechcesz przesłać członkom swojej rodziny kopię tej książki lub inne materiały dotyczące wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. Zawsze pamiętaj, że choćbyś najbardziej starannie i ostrożnie wyjawiał swój sekret, nie masz wpływu na reakcję słuchających osób.

³¹ Krok Dwunasty brzmi: „Przebudzeni duchowo dzięki tym krokom, staraliśmy się nieść posłanie innym i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.” (Al-Anon, *Living with an Alcoholic with the Help Of Al-Anon*, New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1978).

Chociaż ryzyko nowych zranień istnieje zawsze, myślę, że najbezpieczniej jest wychodzić do ludzi ze swoją historią dopiero osiągnąwszy fazę akceptacji. Wtedy, niezależnie od tego jak twoje otwarcie się zostanie przyjęte, nie stracisz pewności czy przeżyłeś wykorzystanie, ani świadomości, że nie było ono twoją winą. Ryzyko w poprzednich fazach jest dużo większe. W fazie zaprzeczania, rzecz jasna, nie będziesz mógł omawiać skutków wykorzystania w swoim życiu, skoro zaprzeczasz, że do niego doszło lub że poważnie ucierpiałeś. W fazie targowania się podlegasz ryzyku, że audytorium wyperswaduje ci twoją historię; wystarczą pytania o dowody, na które nie będziesz pewien jak odpowiedzieć. Ludzie generalnie bronią się przed uświadomieniem, jak częste jest wykorzystywanie seksualne i jak wielkie sieje spustoszenia. W fazie targowania się ryzykujesz w zetknięciu z nimi wyjście na głupka, co wzmocniłoby społeczny mit, że historie ofiar są wymyślane lub wyolbrzymione. O wiele gorsze jednak byłoby to, że sytuacja taka, cofnęłaby cię w procesie zdrowienia, sięgając zamęt, podkopując twoje zaufanie do siebie i zamazując obraz skutków. W fazie złości z kolei ryzykujesz ranienie innych i ujawnianie takich informacji o oprawcach i rodzinie, jakich w następnych fazach mógłbyś żałować. W dodatku, jak pisałem wcześniej, faza złości daje ci poczucie mocy, które przy przemawianiu do licznych grup bywa tak sugestywne, że może przykuć cię i powstrzymać przed przejściem do jakże podatniej na zranienie fazy smutku i żałoby. Ofiara, która dotrwała do tej fazy, ujawniając się publicznie nie będzie może mówić rzeczy raniących innych ani ją samą, lecz za to jest bardzo podatna na zranienie ich reakcjami na jej relację. Miałem przyjaciela, który postanowił ujawnić się z wykorzystaniem przed szerszą publicznością. Gdy opowiadał o tym, jak molestował go wujek, audytorium wykazywało jeszcze szacunek i zainteresowanie. Ale gdy zaczął mówić, jak wykorzystywała go matka, ludzie zaczęli chichotać i zadawać mu oskarżające go pytania, co odczuł bardzo boleśnie i cofnął się w terapii. Gdyby był bardziej zaawansowany, to choć ta sytuacja nadal byłaby dla niego trudna, to - jak przypuszczam - mniej bolesna i szybciej by się z niej otrząsnął.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ Na ile bezpieczne jest dla ciebie przebywanie z rodziną pierwotną podczas zdrowienia z wiktymizacji seksualnej w dzieciństwie?
- ⇒ Jeśli przebywanie z krewnymi nie jest dla ciebie zbyt bezpieczne, jaki środek zastosujesz, by chronić siebie (twojego partnera) przed nimi?