

Synek, którego nigdy nie mieli (Historia Grega)

Mam na imię Greg, zdrowieję z kazirodztwa. Piszę moją historię, by potwierdzić, że to, co mi się stało, jest rzeczywistością, a moje uczucia są prawomocne i uzasadnione. Moja rodzina nie odsunie od siebie tej tragedii - ani żadną decyzją woli, ani zaprzeczaniem, ani modlitwą. Jestem ofiarą kazirodztwa dziadka i babci, obojga z matczynej strony. Przelewając moją przeszłość na papier, czuję, że jest to najtrudniejsze zadanie, jakiego się w życiu podjąłem. Staję bowiem do ostatecznej walki z zabójczymi przekazami, jakie mi wpojono w domu rodzinnym i jakie zawsze zwyciężały. Oto kilka z nich:

- ⇒ Jeśli podpiszę się pod swoją historią, to nikt mi w to nie uwierzy, bo jestem „szurnięty.”
Wszyscy wiedzą, że jestem „szurnięty,” bo:
- ⇒ Dziadkowie kochali mnie tak bardzo, że nie mogli krzywdzić mnie w taki sposób. Wszystko, co się działo, nie było seksualnym wykorzystaniem.
- ⇒ Wszyscy wiedzą, jak religijni i moralni byli dziadek z babcią, a ponieważ Greg ujawnił, że jest erotomanem, to on jest odpowiedzialny za tego rodzaju kontakty z nimi, *o ile* miały miejsce.
- ⇒ Jestem wybrakowaną kupą strachu. Mam w sobie jakiś niewidzialny „trąd.” Jeśli się otworzę i dam innym poznać jaki jestem naprawdę, odwrócą się ode mnie ze wstrętem i odejdą na zawsze.
- ⇒ Ponieważ większość tego, co pamiętam, że dziadkowi mi robili, ma postać emocjonalną a nie wizualną, to wszystko musi być wymysł mojej chorej wyobraźni. Jestem „psychiczny” i nieznówoważony. Nie było żadnego kazirodztwa.

Pomimo jednak wszystkich rodzinnych nakazów milczenia, aby pomóc sobie w zdrowieniu i akceptacji, odkrywam i przedstawiam to, co wydarzyło się w moim dzieciństwie.

Moje dziecięce doświadczenia

Mam dwie siostry i brata i jestem najstarszy z nas czworga. Ojciec był czwartym z kolei z siedmiorga dzieci swoich rodziców. Jego ojciec z kolei - dwunastym z czternaściorga rodzeństwa. Uciekł z Irlandii do Ameryki w wieku trzynastu lat. Był pieniaczem i weekendowym alkoholikiem. Moja mama była młodszą z dwojga sióstr. Jej matka, a moja babcia, kładła wielki nacisk na sukcesy finansowe. Razem z dziadkiem byli stale zapracowani, gdy urodziły się i wychowywały moja mama i ciotka. Właściwie to wychowywały się same. Mama była tzw. małą dziewczynką tatusia.

Kiedy moi rodzice się pobrali, zamieszkali u rodziców mamy na cztery lata; po moim urodzeniu, ostatecznie kupili własny dom, o pół przecznicy dalej. Myślę że splodzili mnie dlatego, że babcia chciała mieć wnuki, a nie że sami chcieli czy byli do tego gotowi. Stałem się więc dla dziadków synkiem, którego nigdy nie mieli. Mama we wszystkim polegała na nich, zwłaszcza gdy płakałem czy byłem chory; oni rozwiązywali każdy problem i przejęli wychowanie kompletnie. W wieku trzech lat, emocjonalnie nie miałem pojęcia, kto właściwie jest moją mamą i tatą. Patrząc dziś na tę sytuację, czuję zarówno smutek, jak i złość o to, że porzucili mnie i swoje obowiązki na rzecz dziadków. Zostałem im „wypożyczony na własność,” bo mieli na głowie jedno dziecko mniej, spełniając pragnienie dziadków posiadania synka. Właściwie to rodzice jakby bali się mnie i uciekali ode mnie, podczas gdy dziadkowie „żyć beze mnie nie mogli.” Biorąc jednak pod uwagę to, jaką ilością czasu i uwagi zalewali mnie jedni i drudzy, mogłem czuć, że jestem przez nich wszystkich naprawdę kochany, tylko nie mogłem pojąć, czemu wobec tego zawsze czułem się taki samotny i wystraszony.

Dorastając, byłem kompletnym ignorantem w sprawach seksu. W „dobrych, katolickich

rodzinach” nie mówi się przecież o „tych” rzeczach. Tym bardziej więc nie miałem pojęcia, że istnieje na świecie seksualne wykorzystywanie dzieci. Kiedy, już jako dorosły, zetknąłem się w prasie z reportażami na temat kazirodztwa, nie mogłem w to uwierzyć. *Jak coś tak strasznego może się zdarzać w rodzinie?*

Sześć lat temu jedna z moich siostr, Ania, zaprosiła mnie na rodzinną sesję etrapeutyczną w lokalnym centrum pomocy kryzysowej dla ofiar gwałtu. Gdy usiadłem, obie siostry zaczęły opisywać moją rodzinę od takiej strony, jakiej w ogóle nie znałem. Byłem w szoku, ale gdzieś głęboko czułem, i mogłem stwierdzić, że istotnie to jest prawda. Obie opowiadały, że przez sześć lat były seksualnie molestowane przez dziadka. Mój ostateczny model mężczyzny i jego roli okazał się psychicznie chory. Pomyślałem wtedy, „jak to dobrze że *mnie* dziadkowie nic takiego nie zrobili.”

Dwa lata temu odkryłem jednak, że jest inaczej. Trafiłem do terapeuty z depresją po wyrzuceniu mnie z pracy. Problemy z depresją miałem jednak wcześniej. Od lat szkolnych używałem objadania się i kompulsywnych zachowań seksualnych jako podstawowych sposobów radzenia sobie z moimi uczuciami i sytuacjami w życiu. Erotomania i obżarstwo sprawiły ostatecznie, że nie byłem w stanie radzić sobie w dorosłości - miałem ciężkie depresje, a moje małżeństwo i wydolność zawodowa były zagrożone. Czując się totalnie przegrany i nie wiedząc właściwie dlaczego, poszedłem w końcu do terapeuty po pomoc. Miałem duży zamęt jeśli chodzi o moją przeszłość. Z początku nie pamiętałem nic z wydarzeń, nad zablokowaniem których moja pamięć pracowała latami. Wspomnienia kazirodztwa zaczęły się pojawiać wkrótce po rozpoczęciu terapii depresji. Muszę zaznaczyć, że i dziś moje wspomnienia są jeszcze nieliczne i tworzą tylko zarys; czuję jednak, że jest ich pochowanych we mnie dużo więcej.

Po przejściu, w klinice leczenia uzależnień i traumy dzieciństwa, zamkniętego programu obejmującego moje kompulsywne obżarstwo i erotomanię, postanowiłem podzielić się uzyskanymi wglądami z młodszą siostrą, Stevie. Po wysłuchaniu moich odkryć na temat tego, co robił ze mną dziadek, Stevie opowiedziała mi więcej szczegółów na temat tego, co robił jej i drugiej siostrze, Ann. Jej wspomnienia zadziałały jak klucz otwierający drzwi do mojej przeszłości. Stevie zaczynała jakieś zdanie, a ja spontanicznie je kończyłem, wyprzedzając - ku mojemu zdumieniu -to, co właśnie chciała powiedzieć; słowa te wylewały się ze mnie bez żadnego udziału świadomości. W niesamowity, jakby natchniony sposób, jedno nasze wspomnienie poruszały i wyzwalały nawzajem drugie. A jeszcze bardziej niesamowite było powracanie uczuć towarzyszących mojemu *byciu* w pobliżu dziadka. Uczucia te nawiedzają mnie koszmarami do dziś, po dwóch latach...

Pierwsze z powracających epizodów dotyczyły babki. Nie wiem dokładnie ile miałem lat - jedenaście, dwanaście - w każdym razie przed okresem dojrzewania. Babka wywołała mnie z kuchni, by mi coś powiedzieć. Wyszła ze swojej sypialni w koszuli nocnej szeroko rozpiętej po pępek, bez biustonosza. Stałem przed nią wpatrzony w jej piersi i po chwili, zawstydzony, odwróciłem głowę. Zaczęła się dopytywać czemu się odwracam: „No czego się tak wstydzisz? Urodziłam przecież twoją matkę, wykarmiłam ją, wiesz...” Poczułem zmieszanie, nie wiedząc co myśleć, ani jak to się stało, że znalazłem się przed nią roznegliżowaną. Dopiero później przypomniałem sobie, że to ona wywołała mnie z kuchni, od śniadania.

Od tego pierwszego razu zaczął się tworzyć pewien rytuał. Babka zapowiadała, że za chwilę będzie musiała zmienić bluzkę. Pozostawała przy swoich zajęciach jeszcze kilka minut, dając mi czas i czekając aż ukryję się w jej garderobie. Haj - mieszanka lęku przed przyłapaniem i podniecenia seksualnego wskutek oglądania rozbierającej się babki - zostawiał mnie z poczuciem wstydu, niegodności i zbrukania.

W miarę jak narastało we mnie pożądanie, stawałem się śmielszy. Zacząłem prosić babkę, by pokazała mi się cała i zgodziła się na pewien czas. Pozwalała mi siedzącemu w nogach łóżka podnosić jej koszulę nocną i zaglądać pod spód. W weekendy pozwalała mi spać ze sobą całą noc. Sprawiała wrażenie skonsternowanej moją ciekawością i moim dążeniem do pogłębiania seksualnych zachowań między nami. Nigdy mi nie odmówiła, jednak zgadzając się okazywała coś w rodzaju niechęci lub niesmaku. Śpiąc z nią mogłem dotykać jej piersi i włosów łonowych, ale następnym razem oznajmiła, że będę spał na oddzielnym materacu obok jej łóżka. Być może czuła

się skrępowana i dlatego wysłała mnie na materac, ale ja odebrałem to jako karę za zrobienie jej czegoś niewłaściwego, niesmacznego. Czułem się winny i zły. Myślałem, że jestem chory i zboczony, skoro „zmusiłem” ją aż do takich ustępstw. Oto ja, dwunastolatek deprawujący własną Babkę.

Innym bezsprzecznie czytelnym wspomnieniem jest to, jak usiłowała dostać się do łazienki gdy się kąpałem. Chociaż nie wiem czemu, ale wykradałem zawsze chowany klucz i zamykałem się od środka. Babka waliła w drzwi domagając się lub błagając o wpuszczenie jej, aby mogła mnie „odwiedzić.” Odpowiadałem, że może mnie odwiedzić jak wyjdę; potrzebowałem prywatności. Do dziś jej słowa dźwięczą mi w głowie jak dzwon: „Kochanie, skarbie, wpuść babcię do siebie. Pozwól mi zobaczyć mojego małego chłopca. Czyżbyś już mnie nie kochał?” Skóra mi cierpnie na to wspomnienie i czuję lęk. Jako nastolatek czułem do babki wstręt. Zachowywałem się wobec niej wrogo i odpychająco. Wstręt ten nasilił się jeszcze, gdy zacząłem mieć kontakty seksualne z dziewczętami w moim wieku.

Początkowo miałem tylko dwa jasne wspomnienia wykorzystania mnie przez dziadka. Pamiętam, jak siedziałem na jego łóżku, drzwi od jego pokoju były zamknięte, zaciągnięte firanki w oknie, i słuchałem jego magnetofonu. Taśma, którą sprokurował, była opowiadaniem o pięknej młodej dziewczynie, Sally, i o jej seksualnych przygodach w czasie długich spacerów. Historia sprowadzała się do trzech „zdrowych” młodych chłopaków w aucie, którzy spotkali ją w lesie i nawiązali rozmowę. Sally ochoczo zgodziła się na seks ze wszystkimi i wydawała się być nim bardziej usatysfakcjonowana od nich. Dziadek podkładał wszystkie cztery głosy, gdzie, szczególnie w czasie „roboty,” padało mnóstwo sprośnych komentarzy i zachęt.

Dziadek natarczywie dopytywał się, którym z tych chłopców chcę być. Pamiętam, że na początku nie wiedziałem co mu powiedzieć, ale on cierpliwie mnie wprowadzał. W końcu - przymuszony - powiedziałem, że chcę być drugim chłopakiem, woląc nie zabierać mu przyjemności ciupciania Sally jako pierwszy. Później już chciałem być Tomem, bo to on w tej historii zaczynał. Dziadek pochwalił mnie wtedy, dodając: „Jasne! Nie powinienesz chcieć babrać się po kimś kto się spuścił.” (Kontakt z tym wspomnieniem wyłącza mnie z wszelkich uczuć; zamrażam się, gdyż nie do zniesienia jest dla mnie świadomość, jak bardzo to było obrzydliwe i chore.)

Moje dzielenie się z dziadkiem lubieżnymi fantazjami na temat kasety było dla niego ważne i czułem, że daje mu to jakąś przewrotną radochę. Nie wiem dokładnie jak długo i jak często byłem temu poddawany - szacuję, że od szóstego do jedenastego roku życia. Czuję palący wstyd pisząc, co było na tych taśmach i przy ich słuchaniu, tym bardziej, że nieraz sam dopominałem się, żeby dał mi posłuchać. Chwile spędzane w ten sposób w jego pokoju nazywał: „Nasz tajny klub.” Rodzice nigdy nie dowiedzieli się o tych nagraniach - to był „nasz sekret.” Dziadek nagrywał też wiele innych taśm na nasz użytek, gdzie opowiadamy niestworzone, ale przyzwoite, historie i śpiewamy piosenki, których wszyscy musieli słuchać. Myślę, że robił to po to, by osłaniać tajny materiał. Babka pozwalała mi zabierać na nasze „ekskluzywne” sesje moje ulubione chrupki i ciastka, była zachwycona, że dziadek ma ze mną tyle uciechy w swoim pokoju. Gderała jednak na ten jego magnetofon i na to, że jest wykluczona. nie wiadomo dlaczego. Dziadek dokonywał cudów, by nie wpadła na tajne kasety.

Inne wyraźne wspomnienie wykorzystania to jak dokładnie pokazuje mi swojego członka i jądra. Rozbieraliśmy się do snu. Zapytałem, czemu jego członek jest inny niż mój. Objaśnił mi, demonstrując na sobie i na mnie, czym jest obrzezanie. Mówił, że obrzezanie ułatwia mężczyźnie higienę, ale ponieważ on był nieobrzezany, jego członek był bardziej czuły na dotyk, nie tracąc w „osłonie” wrażliwości wskutek ciągłego ocierania się o spodnie. Był dumny, że ma nieobrzezanego. Nie pamiętam by zachęcał mnie wtedy do dotykania go, ale jakieś głębokie przeczucie mówi mi, że robił to przy innych okazjach. Usiłując sobie przypomnieć, wpadam w zdenerwowanie i zamęt, gdyż w głowie mi „skrzeszy” oprawca, że muszę być absolutnie pewien, aby móc o tym napisać.

Jedno z moich najpotężniejszych doświadczeń w przywoływaniu zdarzeń z przeszłości zaczęło się na sesji reiki, które jest formą fizycznej pracy terapeutycznej. Próbowałem nauczyć się relaksacji i wejść w kontakt z uczuciami zawiązanymi w moim ciele. Na jednej z sesji, gdy wszedłem w stan głębokiego odprężenia, nagle poczułem émiący ból w ramionach, jakby ktoś

wielki naparł czy zwałił się na nie. Gdy trenerka zaczęła dopytywać się o ten ból - wypytywać go skąd przychodzi - twarz mi się ściągnęła i zeszytniała. Stopniowo uświadamiałem sobie, że zmienia ona jakoś swój kształt bez mojej woli, intencji ani wysiłku. Wizualizując sobie wyraz, jaki przybrała, ujrzałem jak moje usta przybierają kształt litery O. Potwierdziła mi to potem dokładnie moja trenerka. Mój oddech stał się krótki. Dusilem się. Czułem się kompletnie sterroryzowany i zagrożony. Zacząłem przeraźliwie szlochać. Prosiłem, by pozwolono mi wyjść. Trenerka zapewniła, że mogę to zrobić w każdej chwili i nikt mnie nie powstrzyma. Nie byłem w stanie się ruszyć. Jakbym został przyszpilony, przyparty do czegoś. Strach we mnie rósł. Panika. Myśli biegly jeszcze szybciej. W mojej głowie powstawały obrazy i zaraz się rozpadały. W głębi duszy słyszałem jakiś cichy, niezrozumiały krzyk, że dziadek *nie mógł* zrobić mi *czegoś takiego*.

Na najbliższej sesji u terapeuty opowiedziałem mu o tym przeżyciu i o tym, że zaczynam podejrzewać, a właściwie mam pewność, że dziadek mnie zgwałcił oralnie. Nie mieściło mi się w głowie, jak można to zrobić małemu dziecku. Terapeuta zachęcił mnie, bym ufał moim wglądom i intuicjom, dodając, że takich sensacji jak opisałem nie można sobie mówić ani zasugerować. Mimo to, opisując teraz te fakty, czuję się jakbym miał urojenia lub jakbym był odpowiedzialny za to, że taka rzecz miała miejsce. Dostałem od niego olbrzymie wsparcie i pomoc w radzeniu sobie z dawnymi przekazami rodzinnymi. Dzięki niemu mogłem w końcu uznać, kto naprawdę jest odpowiedzialny za to wykorzystanie.

Trzy tygodnie później, pracując z nim nad poprawą kontaktu z dawnymi wspomnieniami, doświadczyłem pewnej regresji pamięciowej. W hipnozie wróciłem do domu dziadków z mojego dzieciństwa. Większość scen, jakie mi się odkryły, oglądałem oczami dziecka, mając wzrok niżej niż blat stołu.

Przypominam sobie, jak wchodzę do pokoju dziadka i widzę go siedzącego na skraju łóżka. Jest w samym podkoszulku.¹ Widzę, jak podchodzę do niego i spoglądam w jego twarz, gdy nagle obraz się zmienia i scena ukazuje mi się z boku, nieco z góry. Na wprost przed dziadkiem widzę chłopca, trzy lub czteroletniego. Ten mały chłopczyk wygląda jak ja, ale przecież ja unoszę się teraz w rogu pokoju, pod sufitem. Z tego miejsca widzę dziadka plecy, trzyma sobie tego chłopca przodem gdzieś między nogami, zasłaniając mi sobą dokładny widok na to, co mu robi.²

Wpadłem w przerażenie. Szlochając i sparaliżowany lękiem siedziałem obok mojej żony i terapeuty; niezdolny się poruszyć ani otworzyć oczu. Wraz z płaczem zaczął mi zmieniać się głos. Stał się wyższy, jakby dziecinny i pełen przerażenia. Wkrótce mój lęk stał się tak silny, że zacząłem błagać terapeutę, by pomógł mi się wydobyć z tych wspomnień - przerwał tę retrospekcję i zakończył sesję.

Powodem najmocniej motywującym mnie do zapisania mojej historii była potrzeba potwierdzenia i afirmacji moich uczuć jako ofiary kazirodztwa. Do tej pory doświadczałem bardzo silnych reakcji emocjonalnych na pewne bodźce i sytuacje, zarówno w terapii jak poza nią. Uczucia te prowadzą mnie do przekonania, że wszystko, co do tej pory odkryłem, jest tylko małą częścią tego, co wydarzyło się w moim dzieciństwie. Dbam, aby nie minimalizować powagi tych zdarzeń i ich wpływu na moje życie. Niektóre konsekwencje są bardzo poważne. Aby radzić sobie z tą traumą, zacząłem w okresie dorastania kompulsywne praktyki seksualne, czym doprowadziłem się do uzależnienia od seksu. Zacząłem też objadać się nałogowo, by wyglądem odstręczać od siebie

¹ Zwróć uwagę, że Greg, używający czasu przeszłego, przechodzi w opisie tego doświadczenia na czas teraźniejszy. Taka zmiana czasu jest charakterystyczna i często spotykana ofiar mówiących o swojej traumie. Dysocjacja jest niemal uniwersalną reakcją na wykorzystanie seksualne i ofiary regularnie wchodzą w ten trans i wychodzą z niego gdy opowiadają (w tym wypadku opisują) sceny powracające z dzieciństwa. Greg opisuje tu swoje doświadczenie w wyraźnym hipnotycznym transie, ale w ciągu swojej terapii wielokrotnie spontanicznie wchodził w stan transu i regresję bez stosowania technik hipnotycznych.

² Greg opisuje tutaj klasyczny symptom ofiar molestowania - jego pamięć zdarzeń jest tu w wysokim stopniu zdepersonalizowana. Odłączając się od ciała, ma uczucie, że wykorzystanie jest robione komuś, kto wygląda jak on, ale „prawdziwy Greg” tkwi w niemożliwej normalnie pozycji, jakby zawieszony w rogu pokoju pod sufitem, jak najdalej od niebezpieczeństwa. Tak dziwne zniekształcenie pomaga ofiarom uniknąć odczuwania pełnej siły doznawanej traumy; dzięki temu mogą ją przetrwać. Greg ulokował się w takim miejscu, żeby dziadek zasłaniał plecami widok na krzywdę jaką mu wyrządzał. Mimo że tak głęboka dysocjacja zmniejsza na miejscu odczuwanie traumy i bolesność jej pamiętania, to swoim niezwykle charakterem „wyjścia poza ciało” sprawia, że przypominając sobie zdarzenie ofiara zastanawia się, czy nie zwariowała i ma duże trudności z uwierzeniem w prawdziwość jej retrospekcji.

ludzi. Wcześniej byłem szczupły. Czułem też, że prócz nieatrakcyjności moja masa sprawia wrażenie siły, a więc daje trochę poczucia bezpieczeństwa.

Jestem potwornie onieśmielony w kontaktach jeden-na-jeden z mężczyznami. Moje przyjaźnie i znajomości wciąż się rozpadają. Ostatnio, na wycieczce z przyjacielem zwyczajnie bałem się spać z nim w tym samym pokoju.

A oto inne doświadczenia i uczucia przekonujące mnie, że kazirodztwo naprawdę istniało w moim życiu:

- ⇒ Zawroty głowy i mdłości przy oglądaniu na filmach jakichkolwiek scen seksualnych z domieszką przemocy;
- ⇒ Budzenie się w środku nocy z poczuciem, że jakiś mężczyzna czai się w pokoju;
- ⇒ Lęk przed kobietami wynikający z obawy, że jeśli poczują pociąg seksualny do mnie, nie będę mógł lub umiał powiedzieć nie;
- ⇒ Przekonanie, że moje ciało jest brudne, wstrętne i nieatrakcyjne, także dla mojej żony, oraz lęk, że jestem genitalnie niedorozwinięty.

Najbardziej niszczący w skutkach jest dla mnie rdzenny wstyd wskutek molestowania. Jest dla mnie wymuszona, samomaltretującą reakcją, która uruchamia się sama, poza moją władzą i kontrolą. Tworzy trzymający mnie w miejscu potrzask. Jest kurtyną, która nie daje się usunąć ani cieszyć się światem. Wstyd przesiąkł przez wszystkie moje części osobowości i sfery życia. Postrzegałem siebie jak przez mgłę, a moje poczucie własnej godności i wartości... no cóż, nie miałem go wcale. Moją najczęstszą reakcją na czyjeś niezadowolenie był wniosek, że musi ono dotyczyć tego, *kim* jestem, a nie tego co zrobiłem lub wręcz cudzego problemu. Zawsze brałem do siebie i na siebie chore uczucia innych. Innym aspektem tego potrzasku jest to, że czuję się równie koszmarnie, gdy ktoś wychodzi do mnie z życzliwością, docenieniem lub komplementami. Wtedy czuję najjaskrawiej, jakim jestem zerem. No bo przecież, gdyby tylko wiedzieli, kim jestem... Ponieważ wstyd dotyczy tego kim jestem, czyli mojej tożsamości a nie uczuć i zachowań, nieraz wydaje mi się, że nie mam szans na przemianę ani przebaczenie.

Wstyd poważnie przesłaniał mi postrzeganie rzeczywistości. Zawsze mi się wydawało, że pełną kontrolę nad moim związkiem sprawuje żona. Czułem, że mam bardzo mało do powiedzenia w tej relacji i w naszych interakcjach. Tymczasem to moje zachowania miały bardzo duży wpływ na kształt i przebieg naszego małżeństwa. Nieświadomie lub podskórnie byłem przekonany, że potrzebuję jej ciągłych potwierdzeń by dowieść swojej wartości jako człowieka. Wzorzec ofiary kazirodztwa mówił mi, że ważna dla mnie osoba okazuje mi miłość tylko poprzez uprawianie ze mną seksu. Zaś każdy przejaw uczuć lub uwagi w moją stronę odbierałem jako metodę manipulowania mną. Nie chciałem jej obejmować, głaskać ani całować jeśli to nie prowadziło do łóżka. Uprawianie seksu odczuwałem jako jedyny bezosobowy, bezwarunkowy i nie wymagający rewanżu dar ze strony drugiej osoby.

Ponieważ potrzebowałem codziennych zapewnień, że jestem do zaakceptowania - przynajmniej raz dziennie domagałem się od niej seksu. Jeśli odmawiała, czułem się jakby to *ze mną* coś było nie w porządku. To było dla mnie zbyt bolesne do przyjęcia, więc nie przestawałem jej prosić, nalegać, wkupywać się i żebrać o akt płciowy. Żona czuła się atakowana i molestowana, a ja wciąż myślałem że to ona kontroluje sytuację.

Kiedy kochaliśmy się ze sobą, często prosiłem ją, żeby była agresywna, dominująca i przejmowała inicjatywę. Było dla mnie coś kojącego, gdy to ona przejmowała odpowiedzialność za przebieg i wynik naszego stosunku. Teraz widzę, że próbowałem odtworzyć czy wywołać te same uczucia, jakie miałem gdy molestowali mnie dziadek i babka. Z lęku przed bliskością w czasie seksu nieraz fantazjowałem na głos o jakichś seksualnych ekscesach w nadziei, że żona to podchwyci i spełni. Odrywało mnie to od przeżywania tego, co naprawdę działo się w łóżku i pozwalało poradzić sobie ze wstydem, jaki czułem zawsze gdy okazywała mi troskę i miłość.

Seksualność jest rdzeniem przenikającym całą osobowość człowieka, a tymczasem osoby, do których należało zapewnienie mi ochrony i troski, zawstydzaly i gwałciły ją we mnie. Podwójne,

sprzeczne komunikaty na temat seksu i tego co dobre a co złe, kazały mi myśleć, że kazirodztwo to w jakiś sposób moja wina. Rodzice zawsze uważali seks za totalne tabu, u dziadków zaś tabu dotyczyło słów, nie czynów. Zawsze mi mówili, że seks jest brudny i zły, mimo że fizycznie był przyjemny. Wynikało z tego, że to z Gregiem jest coś nie w porządku. W połączeniu z przekonaniem, że jedyną drogą potwierdzenia mojej wartości jest kontakt seksualny, wstyd ten stał się głębią, na której wyrosła moja erotomania.

Mam jeszcze dużo niejasności na temat tego, które z moich zachowań seksualnych pochodzą z kazirodztwa, a które z uzależnienia od seksu. Widzę wiele dowodów na to, że przekonania, wartości i postawy wobec seksu jakie wpoila mi kazirodcza rodzina, doprowadziły mnie do erotomanii.

Z pomocą moich grup opartych na Dwunastu Krokach, sponsorów, terapeutę oraz zrozumienia i wsparcia żony, mogłem zrobić wielkie postępy w zdrowieniu. Mimo to wstyd z powodu moich intruzywnych zachowań seksualnych wobec żony dalej utrudnia mi bliskość z nią. Wiele razy łapię się na tym, że z tego powodu nie czuję się przy niej jak równorzędny partner. Żyję z obawą, że jakiegokolwiek moje pragnienia i inicjatywy seksualne będą odbierane przez nią jako nawroty mojego nałogu i że w końcu mnie za to porzuci. Bardzo trudno mi jest mówić jej i komukolwiek o tym lęku przed porzuceniem. Wydaje mi się, że ludzie uznają mnie za idiotę z powodu takich uczuć. Tymczasem każde zdrowe pragnienie seksu z nią sprowadza zaraz uczucie, że dlatego coś jest ze mną nie w porządku. Gnębią mnie dawne, zakorzenione we wstydzie przekazy: „seks jest czymś, czego tylko ja chcę, a ona zgadza się z litości.” Oczywiście, ja na nic nie zasługuję, więc nie powinienem nawet próbować prosić. Jeśli spróbuję i spotkam się z odmową, dowiedzie to, jak bardzo jestem nienormalny. Jeśli uzyskam zgodę, to tylko z łaski, żebym miał tę swoją przyjemność. W każdym wypadku kończę z poczuciem takiej bezwartościowości i nie zasługiwania na troskę, że tracę jakąkolwiek radość z seksu. To boli mnie nawet fizycznie.

Moje dysocjacyjne obrony tak weszły mi w krew, że stały się automatyczną reakcją na każdą nową i stresującą sytuację. Chociaż odłączanie się pomagało mi przetrwać wtedy, podczas wykorzystywania, przeniosło się na resztę moich interakcji i zadań - zdolność funkcjonowania jako mąż, ojciec, pracownik. Stając wobec perspektywy kłótni czy rozmowy naładowanej emocjami, wymyślałem sobie zawsze scenariusze. Z lęku ustalałem z góry, co ktoś powie, co ja mu odpowiem, co on na to, co ja, itd. A kiedy dochodziło do spotkania, tak bardzo się bałem moich uczuć, jak i uczuć rozmówcy, że odpływałem w fantazje. Ponieważ nigdy nie byłem całym sobą obecny w danym zdarzeniu, miałem później nie lada kłopoty w odróżnieniu tego, co zaszło naprawdę od tego, co mi się zdawało. Szczególnie boli mnie, że dysocjowałem, gdy żona komunikowała mi potrzebę wsparcia ode mnie. Nie byłem zdolny słuchać o jej uczuciach i potrzebach, domniemując, że cokolwiek negatywnego się z nią działo, to musiała być moja wina. Więc odłączałem się, odpływałem sam nie wiem dokąd. W konsekwencji nigdy nie wiedziałem, co naprawdę myślała, czuła i oczekiwała, a to oddalało mnie jeszcze bardziej.

Z takimi konsekwencjami mam do czynienia na dziś wskutek wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. A obok nich także z wyczerpującą pracą nad ich uzdrawianiem i emocjami jakie temu towarzyszą. Bycie ofiarą kazirodztwa upośledziło moją zdolność realnego odbioru świata i mojego miejsca na nim. Poza perwersyjną taśmą dziadka, moja rodzina pierwotna zracjonalizowała, zaprzeczyła lub usprawiedliwiła wszystkie nadużycia, jakich doznałem ja i moje siostry. Albo tych zdarzeń nie było, albo miały być wynikiem dziwnych zbiegów okoliczności, albo Greg z siostrami to wszystko wymyślił, przeinterpretował, wyolbrzymił. Mogę więc polegać tylko na moich retrospekcjach, reakcjach i uczuciach jako dowodzie, że byłem molestowany naprawdę i że ponoszę prawdziwe konsekwencje tego.

Pomoc, jaką otrzymałem od terapeuty, była dwójaka. Pomógł mi rozwiązać „mgłę” okrywającą fakty z dzieciństwa i nazwać ich sens, oraz skierował mnie do odpowiednich grup pracujących na Dwunastu Krokach. Terapia jaką przechodzę jest ważna; poznanie prawdy na temat wykorzystania, jego wzorców, przekazów i skutków, pomogło mi zaakceptować moją historię i zrozumieć kompulsywne zachowania jakie trzymały się mnie przez te wszystkie lata. Muszę stwierdzić jednak, że same wglądy i odreagowanie to było za mało, bym mógł zmienić moje życie.

I tu jest miejsce dla grup Dwunastu Kroków. Przyłączając się do Anonimowych Żarłoków stałem się zdolny zacząć traktować moje ciało i duszę w zdrowszy sposób i nauczyłem się kochać samego siebie. Wkrótce po wstąpieniu do AŻ, włączyłem się też we wspólnotę Anonimowych Erotomanów. W AE dowiedziałem się, że trawi mnie potencjalnie śmiertelna i postępująca choroba, której nie da się pokonać w samotności ani siłą własnej woli. Z pomocą sponsora i przyjaciół z programu zacząłem powoli odkrywać taką rzecz jak zdrowa seksualność i to, że z pomocą grupy i Siły Wyższej mogę ją osiągnąć. A przede wszystkim zaprzestałem destrukcyjnych zachowań wobec siebie i innych ludzi.

Nadal zmagam się z pokusami by za pomocą jedzenia i seksu wrócić do prób kontrolowania moich lęków, złości i zranień. Mentalna obsesja jeszcze nie całkiem ustąpiła i nasila się zwłaszcza gdy zbliża się do mnie jakaś nowa retrospekcja z dzieciństwa. Różnica jednak jest taka, że teraz mam wybór, co mogę zrobić ze sobą i moimi uczuciami. Nie muszę borykać się z nimi po ciemku i samotnie. Poznałem taką Siłę Wyższą, której potrafię się powierzyć i zaufać. Wystarczy, że pracuję nad przerabianiem Dwunastu Kroków najlepiej jak mogę, a resztę oddam Opatrzności. Dzień po dniu odsuwam od siebie przekleństwo dawnego obłąkania nałogami. Potrzebna mi tylko uczciwość wobec siebie, dzielenie się z innymi i gotowość przeżywania uczuć.

Po 24 miesiącach w AŻ i 23 w AE mam półtora roku trzeźwości od obu uzależnień. Schudłem o jedną trzecią nie nastawiając się na to. Pierwszy raz w życiu jem po to, aby się odżywiać, nie aby tłumić emocje. Miałem trochę problemów z zaakceptowaniem własnego ciała i jego wyglądu; powracała do mnie i wciąż powraca masa związanych z tym uczuć z przeszłości. Cieszę się błogosławieństwem kochającej i cierplivej żony. Wspólnie odkrywamy czym może być miłość między nami i zdrowa seksualność. Odkryłem, że kobiety też są ludźmi, mającymi dużo wartości do dania, a nie tylko obiektami dla mojej lubieżności. Pierwszy raz w życiu zaczynam mieć przyjaciół wśród mężczyzn. Troszczą się o mnie i interesują mną jako człowiekiem, nie jako kimś do użycia lub wykorzystania.

Świadomość, że jestem ofiarą kazirodztwa wciąż mnie boli i trudno mi zaakceptować tę prawdę. Nosze nadal mnóstwo nie przeżytych zranień, lęków. Wulkan złości do rodziców i dziadków. Zrozumienie nie przekłada się samoistnie, ani szybko, na akceptację i ulgę od cierpień. Modłę się o zdolność do wybaczenia im i wiem, że to będzie trwało, aż samo nadejdzie. To czasochłonny proces. Zaczynam go od przebaczenia samemu sobie. Piszac moją historię chcę przekazać najważniejszą rzecz: że jest nadzieja i ocalenie. Nie mogę zmienić przeszłości, ale od kiedy dostałem do ręki „narzędzia,” mogę ją zaakceptować i wyruszyć w stronę coraz bardziej szczęśliwego i pełnego życia.

Pół roku później

Poszerzam moją nową świadomość co do rodziny z jakiej pochodzę i wpływu jaki wywarła na moją osobowość i życie. Nie zaznaczyłem wcześniej, że pracuję w tym samym biurze co mój ojciec. Ostatnio jest to dla mnie strasznie trudne. Jego stała obecność przypomina mi, jak bardzo był wtedy dla mnie, i wciąż jest, nieosiągalny emocjonalnie.

Zacząłem widzieć i godzić się z tym, jak wiele składających się na moją erotomanię zachowań i postaw pochodzi od rodziców i dziadków. Ojciec zawsze mnie zawstydział za moją seksualność i zainteresowanie tymi sprawami. Teraz patrzę jak ten sam facet pożądliwie zerka na kobiety w biurze, zaleca się do nich i napastuje werbalnie. Nieraz słyszę z jego ust intruzywne komentarze seksualne kierowane wprost do nich. Zastanawiam się, co robi codziennie rano w łazience zamknięty przez godzinę. Jeśli ktoś chce w tym czasie do toalety, musi czekać. Podejrzewam, że podobnie jak ja kiedyś, i on masturbuje się, aby móc znieść stresy i zadania kolejnego dnia.

Mam coraz wyraźniejsze i dołujące mnie wspomnienia, jak w dzieciństwie musiałem wspólnie z matką używać łazienkę. Stale paradowała przy mnie w białych majtkach i staniku, a ojciec pokrzykiwał na nią ze swojego pokoju by się „wreszcie czymś okryła.” Mówił jej, by nie wchodziła do mnie w białiznę, „bo się rozchoruję.”

Matka do dziś przejawia zachowania, które uważam przynajmniej za bardzo dziwne. Podczas jednej z ostatnich wizyt u mnie siadła dokładnie naprzeciw mnie i, rozmawiając, ciągle wyżej i wyżej podnosiła spódnice. Wydawać się mogło, że robi to nieświadomie, ale ojciec trzykrotnie musiał zwracać jej uwagę: „Co ty robisz? Opuśćże wreszcie tę cholerną spódnice!” W końcu zareagowała, posyłając mu zimne, złowrogie spojrzenie.

Widziałem także jak moja matka, siedząc na kanapie wciągała sobie między nogi mojego syna, a potem córkę, „by ich poprzytulać.” Kładła się na plecy i, obejmując ich nogami trzymanymi w górze, kołysała się z każdym z nich w pozycji jak przy stosunku. Do tej pory nie mogę otrząsnąć się z szoku po tym incydencie. Położyliśmy z żoną kres ich wizytom u nas i naszemu chodzeniu do nich z dziećmi. Nie wiem, czy byłem bezpośrednio wykorzystywany przez moich rodziców, ale wiem przynajmniej z jakich rodzin pochodzą, a więc czym są obarczeni.

Piszę o tym, gdyż sam jestem ojcem, a dzięki leczeniu czuję się odpowiedzialny za dobro i bezpieczeństwo moich dzieci. Zaslugują na wychowanie w zdrowym systemie. Dlatego też miesiąc temu wezwałem moich rodziców na moją sesję terapeutyczną, by podzielić się z nimi pewnymi faktami i uczuciami. Powiedziałem, że jestem ofiarą wykorzystywania seksualnego przez dziadka i babkę i że zasługiwałem na całkiem inne, dobre traktowanie. Usłyszeli, że byłem przez nich molestowany, ale interesowało ich przez wszystkim, czy zamierzam ich o coś oskarżyć i o co. Powiedziałem także, iż nie godzę się na ich kontakty z moim synem i córką. Oznajmiając im tę decyzję, najbardziej się bałem, że nie mogę podać żadnej konkretnej, wystarczającej przyczyny poza moim dyskomfortem i niepokojem. Zrobiłem to zachowując tyle szacunku ile mogłem bez pozwolenia im na podważenie moich uczuć i rzeczywistości. Postawienie się matce i ojcu ożywiło we mnie dorosłym wszystkie dziecięce lęki przed porzuceniem przez te dwie osoby, których i tak nigdy nie było przy mnie, zwłaszcza gdy dziadkowie mnie molestowali.

Nie jestem szczęśliwy będąc ofiarą kazirodztwa, ale czuję się wdzięczny, że trafiłem na coś tak cudownego, jak Dwanaście Kroków, dostając szansę życia w nowy sposób.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ W jakich punktach twoja historia (lub twojego partnera) podobna jest do świadectwa Grega?
- ⇒ W jakich punktach twoja historia (lub twojego partnera) różni się od świadectwa Grega?
- ⇒ Jakie uczucia przepływały przez ciebie przy czytaniu tej opowieści?
- ⇒ Jaki jej fragment poruszył cię najgłębiej?
- ⇒ Czego dowiedziałeś się o sobie i własnym życiu dzięki tej lekturze?

8

Historia Katherine

Na początku 1987 roku mój mąż, Greg, poszedł do terapeuty z powodu depresji i nie radzenia sobie ze złością. Po pierwszej wizycie uprzedził mnie, że wyjeżdża na pięciodniowe leczenie. Po powrocie zwierzył mi się, że jest kompulsywnym żarłokiem, ofiarą kazirodztwa i erotomanem. Nie zapomnę, jak bardzo się wtedy przestraszyłam i zmartwiłam. Przecież Greg zasługiwał na coś dobrego i całkiem innego, niż perwersyjna zdrada ze strony własnych rodziców i dziadków. moje zaufanie do nich legło w gruzach. Ci, którzy mieli go kochać i otoczyć troską, pchnęli go na długi szlak cierpienia i destrukcji. Zaczęłam rozumieć reakcje męża po narodzinach naszego pierwszego dziecka, córeczki. Wpadł w kleszcze lęku: czy będzie teraz musiał zmagać się ze swoim dziedzictwem, by w kontaktach nie nadużyć własnego dziecka, czy też porzuci je odsuwając się na „bezpieczny” dystans. Czy będzie w stanie zapewnić córeczce miłość i troskę, na jaką zasługuje? Bałam się. W końcu jednak znalazłam słowa, by wyrazić i potwierdzić szaleństwo w jakim żyłam przez wszystkie te lata. Moje liczne modlitwy o pomoc zostały wysłuchane.

Zacząłam czuć, że mimo wszystko jest jakaś nadzieja.³

Czułam straszną pustkę. Zawsze było tak, jakbym szła o dziesięć kroków za Gregiem, jakbym go goniła. Kiedy już się zdawało, że się zbliżę, że jestem tuż tuż, rozbiłam się o drzwi zatraskiwane mi przed nosem. Zawsze czułam się odpowiedzialna za wszystko, czując zarazem, że nigdy mi się nie uda go uszczęśliwić. Miałam świadomość, że nigdy nie był zadowolony. Wierzyłam, że niepowodzenie naszego małżeństwa to moja wina. Moje przekazy z rodziny pierwotnej były nieustępliwe, jak zacięta płyta winylowa: „Nie dość się starasz. To dlatego. Jeśli dasz z siebie jeszcze więcej, wszystko się ułoży.”⁴

Minął rok od czasu gdy mąż zaczął zdrowieć, gdy zaczęliśmy terapię dla małżeństw. Bałam się tego. Miałam wkodowane przez rodzinę: „Nigdy nie proś o pomoc; sama musisz sobie ze wszystkim poradzić” i teraz te dawne przekazy skoczyły mi do gardła. Dopiero osiągnąwszy punkt krytyczny strachu przed kompletną utratą samej siebie, zgodziłam się pójść po pomoc dla naszego związku. Zaakceptowanie tego, że mój mąż jest uzależniony od jedzenia i seksu i że jest ofiarą kazirodztwa było pestką w porównaniu z przyznaniem, że ja też mam problemy. Wypowiedzenie słów, że jestem osobą współuzależnioną czy ko-erotomanką było dla mnie równoznaczne z egzekucją. Jednak dopiero wsparcie innych osób, głównie kobiet, z dwunastokrokowych grup Co-SA i CODA stało się moim kluczem do zaakceptowania siebie - tego kim jestem z moim problemem. Był to najtrudniejszy „skok” jakiego dokonałam w życiu.⁵ Od tego momentu zaczął się we mnie proces, który trwa do dziś. Zacząłam rozmawiać z Gregiem o trudnościach w komunikacji między nami, złości i problemach z bliskością. Blokady były niezliczone. Przez lata nie wiedziałam nawet tego, że Greg się onanizuje. Trudno mi było usłyszeć, że robił to przez cały czas trwania naszego związku, niekiedy bezpośrednio po naszym stosunku. Jeszcze trudniejsze było dla mnie jego seksualne porównywanie mnie z innymi kobietami. Nigdy nie miałam dość dużych piersi, nigdy nie byłam dla niego dość ekspresyjna i głośna w czasie kochania się, nigdy nie chciałam seksu wystarczająco często.⁶ Lista jego zarzutów nie miała końca. Teraz ważne stało się tylko to, że cała moja nagromadzona latami złość, żal i poczucie zranienia *musiały* zostać uprawomocnione i wyrażone. Wszystkie nasze wzorce kontaktowania się były *do szpiku* przesiąknięte tymi uczuciami.

Pamiętam kilka sesji, na których mąż pracował metodą regresji do wczesnych wspomnień, przypominając sobie dodatkowe szczegóły swojego molestowania. Moim pierwszoplanowym uczuciem był lęk i pragnienie schowania się. Czułam zamęt wewnętrzny i nie miałam pojęcia skąd ten mój lęk pochodzi. Nasz terapeuta pracował z Gregiem za pomocą hipnozy i w ten sposób otwierało się o wiele więcej detali z jego przeszłości. Było mi dobrze z tym, że mąż zapraszał mnie na swojej sesji. Czułam, że *mi ufa*. To był bardzo potężny, konstruktywny komunikat dla naszego związku, kiedy chciał dzielić się ze mną swoją historią, bez względu na to, jak bardzo drastyczne ujawniała ona szczegóły. Jednocześnie wzrosły między nami seksualne walki. Wiele razy, gdy się kochaliśmy, wpadał w przerażenie i mówił, że czuje się, jakby znów został wykorzystany. Przyływy i odpływy potraumatycznych uczuć następowały niezauważalnie. Byłam wystraszona i niepewna. Jednak patrzenie na odwagę męża w terapii pomagało mi uwierzyć, że ja również mogę otworzyć drzwi do swojej przeszłości i zaakceptować życie z jej skutkami. Nie byłam w stanie dłużej utrzymać pod kluczem mojego *zaprzeczania, złości i lęków*.⁷

Kiedy nasz terapeuta zaproponował mi pójście na terapię grupową, zaczęłam bardzo płakać.

³ Wielu partnerów osób wykorzystanych seksualnie w dzieciństwie doznaje ulgi, gdy coś lub ktoś pozwala im odkryć problem i zrozumieć dynamikę ich związku.

⁴ Widzimy tu, że i Katherine ma mentalność ofiary. Obwinia siebie za wszystkie trudności i niepowodzenia swojego małżeństwa. Jest zrozumiałe i niemal nieuchronne, że dwie ofiary kazirodztwa łączą się w parę, gdyż mają podobny typ mentalności, podobne wzorce z rodziny pierwotnej i podobny odbiór świata.

⁵ Co-SA i CODA są samopomocowymi wspólnotami opartymi na 12 Krokach zapożyczonych z AA. Pierwsza, na wzór Al-Anonu, skupia partnerki i partnerów osób uzależnionych od seksu; druga zajmuje się współuzależnieniem w jego ogólnym i pełnym wymiarze, uwzględniając jego korzenie tkwiące w traumie dzieciństwa.

⁶ Katherine tym łatwiej było przywyknąć do takiego traktowania, że spotykała się z ciągłą krytyką ojczyma i opiniami, iż nie dorasta do swoich zadań.

⁷ Od kiedy zmniejszyło się zaprzeczanie Katherine dotyczące jej wykorzystania seksualnego w dzieciństwie, ona również zaczęła miewać podobne doświadczenia jak mąż w czasie współżycia z nim - niekontrolowanego płaczu czy rozpaczliwej chęci „obronienia się.”

Myśl, że miałabym tam pójść sama dla siebie, przesywała mnie strachem. I tak już miałam bolesną świadomość tego, że ilekroć na terapii małżeńskiej z Gregiem byłam zahaczana o sprawy mojej rodziny, wydobywałam z siebie jedynie łzy. Przez pierwszych kilka miesięcy mojej terapii grupowej, nic więcej tylko płakałam. Wypowiedzenie czegokolwiek było dla mnie niemożliwością. Odkryłam, że do siódmego roku życia prawie nie mam wspomnień z dzieciństwa. Mój ojciec zmarł gdy miałam prawie cztery latka, całkiem nagle. Nigdy nie wolno mi było tego odżałować ani wyrażać smutku i złości z powodu jego utraty. W moim domu w ogóle nie było rozmów o ojcu i jego śmierci. Tabu. Mama ustawiała mnie do życia w postawie nie okazywania emocji, a jeszcze lepiej nie posiadania żadnych. Reguły mojej rodziny mówiły: „Nigdy nic nie czuj. Jeśli nawet ci się to zdarzy, nie daj tego nikomu poznać.” Zamknięte w środku, ropiąły.

Pamiętam, jak wracałam z przedszkola do pustego domu; mama pracowała by wiązać koniec z końcem. Zawsze czułam się strasznie samotna, nawet kiedy była w domu. Moim największym lękiem było to, że nikt za mną nie będzie tęsknił jak umrę czy zaginę - że nikt nawet tego nie zauważy. Od początku uczyłam się celująco, aby pokazać jaka jestem dobra i odpowiedzialna. Nie mam żadnych wspomnień z zabawy - ani samej, ani z koleżankami.

Gdy miałam sześć czy siedem lat, mama ponownie wyszła za mąż; legalizując wcześniejszą znajomość. Ojczym okazał się alkoholikiem. Z chęcią proponowali mi picie alkoholu razem z nimi, od wczesnych lat nastu. Picie było jedyną rzeczą robioną przez nas razem, jako rodzina. Okres mojego dojrzewania to lata rodzinnego pijaństwa i awantur. Gdy mama kłóciła się i szarpała z ojcem, występowałam w roli rozjemcy. Z lęku, że się pozabijają, byłam czujnym mediatorem. Tak naprawdę, to jednak oni wrobili mnie w tę rolę. Nie miałam szans czuć się dzieckiem, bo musiałam być rodzicem dla każdego z nich, oddzielnie i razem. Pamiętam, jak mama zasięgała u mnie porad małżeńskich i nieraz pytała, czy powinna się z nim rozwieść. Zwierzała mi się też ze swoich frustracji seksualnych w związku z ojczymem, który cierpiał na impotencję i że nigdy nie mogli właściwie „skonsumować” związku.

Komentarze, jakie słyszałam na swój temat od ojczyma, były zawsze negatywne. Najczęściej powtarzał: „Jesteś tłusta i leniwa.” Tłusta - może, ale nie leniwa!⁸ Na jakiej podstawie? To ja sprzątałam cały dom, gotowałam, prałam, kosiłam trawnik... A reakcja mamy na jego krzywdzące komentarze? *Żadna*. Jej milczący przekaz oznaczał: „Staraj się jeszcze bardziej.” Oprócz tego, że ojczym wyśmiewał się z mojej nadwagi i rzekomego lenistwa, kiedy zaczęły mi rosnąć piersi, stale niemal chwycił mnie za nie, zatrzymując rękę o centymetry przed dotknięciem. Obmacywał mnie wzrokiem i ślinił się z pożądania. I znów, reakcja mamy? *Żadna*. Dopiero po latach kilkakrotnie dopytywała się czy ojczym wykorzystywał mnie seksualnie? To dla mnie niepojęte, że przecież widziała co się wtedy działo i nigdy nie uznała tego za seksualne nadużycia. Wobec takiej jej postawy nie dziwię się, że tak trudno mi było uznać zachowania ojczyma za molestowanie. Przecież mnie nigdy fizycznie nie dotknął. Potrzebowałam wielu miesięcy terapii, by zaakceptować fakt, że i ja jestem ofiarą wykorzystania seksualnego. Dodatkowo boli mnie to, że słysząc i widząc tyle informacji o nadużyciach, jakie przeszedł mój mąż, nigdy nie udało mi się powiązać tych schematów i uczuć z moim własnym dzieciństwem.⁹

Miałam teraz tyle osób wokół siebie, a wciąż czułam się taka samotna. Zaczynam odczuwać napór stłumionej złości i rozżalenia, że mama nigdy nie stanęła w mojej obronie i po mojej stronie, nigdy nie powiedziała ani nie dała mi odczuć, że jestem wartościowa, dobra i zasługuję na troskę i traktowanie z szacunkiem. W dorosłym życiu moje poczucie własnej wartości po prostu nie istniało. To nie omyłka, że weszłam w związek z Gregiem.

⁸ Jednym z ciężkich zmagani w czasie terapii była dla Katherine walka o zaakceptowanie własnego ciała. Dopadał ją lęk gdy nakładała na siebie coś kolorowego, modnego lub podkreślającego kobiecość. Bała się w jakikolwiek sposób przyciągnąć uwagę do siebie i swojego ciała. Pracowała więc razem z innymi uczestniczkami jej grupy nad zmianą sposobu ubierania się i nad daniem sobie prawa do dobrego samopoczucia w tych strojach.

⁹ Katherine doznała wstrząsu, gdy pierwszy raz spotkała się z sugestią, że zachowania ojczyma wobec niej są nadużyciem. Broniła się racjonalizacjami, że brak fizycznego dotyku uniemożliwia wykorzystanie seksualne. Z chwilą, gdy nazwała swoją krzywdę i zaakceptowała, że zachowania ojczyma były molestowaniem, jej ogólny poziom lęku przed życiem znacznie się obniżył. A gdy obniżył się jej lęk, zaczęła dopuszczać do siebie złość na ojczyma, matkę i własnego męża. Zaczęła się uczyć wykorzystywać tę złość do wytyczania właściwych i bezpiecznych granic wobec nich.

Konflikty i cierpienie w moim małżeństwie trzymały się mocno. Zdaję sobie sprawę, że tylko akceptując moją przeszłość, mogę odzyskać pokój ducha i z nadzieją spojrzeć w przyszłość. Boli mnie jednak świadomość, że dzieciństwo uwarunkowało mnie na takie życie dorosłe, jakie miałam. Ukryty charakter wykorzystania emocjonalno- seksualnego i porzucenia sprawia, że jeszcze trudniej mi go przyjąć i radzić sobie z nim. Wykorzystując mnie seksualnie ojczym nigdy nie zastosował fizycznego dotyku. Mój mąż także nigdy nie zdradził mnie fizycznie, więc gdzie w tym mogło być nadużycie? Teraz wiem, że istotnie było i dzięki temu czuję się silniejsza.

Nadal mam jeszcze czasem trudności z byciem asertywną, z wyrażaniem potrzeb i proszeniem o to, czego potrzebuję. Łatwiej mi jest ignorować moje uczucia - moją złość - niż okazywać ją i konfrontować się z ludźmi. Wiem jednak, że mimo iż przekazy rodzinne pchnęły mnie na drogę uzależnienia od bólu, to mam teraz narzędzia, by sobie radzić i rozwijać się w relacjach. Czuję swój duchowy wzrost i biorę odpowiedzialność za moje szczęście i poczucie wewnętrznego spełnienia. Wyczuwam w przyszłości nadzieję i radość i nie muszę „starać się jeszcze bardziej” aby nadeszły.¹⁰

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ W jakich punktach twoja historia (lub twojej partnerki) podobna jest do świadectwa Katherine?
- ⇒ W jakich punktach twoja historia (lub twojej partnerki) różni się od świadectwa Katherine?
- ⇒ Jakie uczucia przepływały przez ciebie przy czytaniu tej opowieści?
- ⇒ Jaki jej fragment poruszył cię najgłębiej?
- ⇒ Czego dowiedziałas się o sobie i własnym życiu dzięki tej lekturze?

¹⁰ Jak Wspomniała, Katherine po wstąpieniu do swoich grup wsparcia, nie była w stanie nic wypowiedzieć. Ilekroć uwaga grupy kierowała się na nią, zaczynała płakać i zamrażała się z lęku. Z czasem jednak stała się aktywną i asertywną uczestniczką, której zdanie było cenione przez pozostałe osoby. Zaczęła stawiać właściwe granice mężowi, ojczymowi i rodzinie. Znalazła lepiej płatną i bardziej odpowiedzialną pracę. W którymś momencie odkryła, że jedno z jej dzieci było źle traktowane w przedszkolu. Uwierzyła opowiadaniu dziecka i razem z mężem podjęli skuteczne kroki ochronne, przerywając pokoleniowy łańcuch wykorzystywania, zaniedbywania i porzucania. I ona, i Greg zaczęli chronić swoje dzieci w taki sposób, w jaki sami nigdy nie byli chronieni przez własnych rodziców.

Moja Opowieść (Sonny Hall)

Na imię mi Sonny Hall. Zdrowieję już czternaście lat, ale dopiero od roku wiem, że zdrowieję z kazirodztwa. Rok temu stałem się zdolny zobaczyć fakt, że w istocie leczę się z wykorzystania seksualnego i innych nadużyć jakich doznałem w dzieciństwie. Przedtem, gdy tego nie widziałem, kazirodztwo sterowało każdą częścią mnie i każdym dniem mojego życia, tak iż dalej, przez lata, byłem wykorzystywany.

Zdrowienie zaczęło się dla mnie z chwilą, gdy trafiłem do klasztoru buddyjskiego w Kalifornii. To czego się tam nauczyłem, stało się kamieniem węgielnym tego procesu. Praktyka medytacji, którą tam rozpocząłem, pomagała mi wyciszyć mój umysł, uzyskiwać wglądy i uświadamiać sobie, co we mnie siedzi. Ale nawet mimo to, bezpośrednie wspomnienia wykorzystania seksualnego nie ukazywały się jeszcze przez lata. Medytowanie jednak pozwoliło mi uświadomić sobie wiele innych blizn wyniesionych z dzieciństwa. Ten trening religijny pomógł mi pokonać pewne destrukcyjne wzorce, według których żyłem wcześniej. Gdyby nie ta szansa, pewnie popełniłbym samobójstwo.

Po studiach klasztornych ożeniłem się. Żona urodziła syna. Pojąłem pracę w agencji pomocy społecznej. Po pięciu latach musiałem, wskutek zmian kadrowych, pracować pod kontrolą słabej i współzależnionej superwizorki. Pod wieloma względami przypominała mi mamę. Nieświadom moich głęboko ukrytych zranień i nie rozwiązanych problemów, wpadłem w przewlekłą depresję i musiałem podjąć własną na terapię. Niestety terapeuta nie sprawdził się jeśli chodzi o wydobywanie mnie z depresji.¹¹ Zaczęłem pić. Uzależnienie od alkoholu doprowadziło do poważnych problemów w moim małżeństwie. Zaczęliśmy z żoną chodzić do terapeuty rodzinnego. Kiedy opanowałem picie, dopadło mnie z powrotem to samo gówno. W pracy, słabą i współzależnioną superwizorkę zastąpiła radykalna feministka. Starła się mnie zdominować, co jeszcze pogorszyło moją sytuację. Przez następne dwa lata do tego dołączyły się problemy syna z nauką. Żona zaczęła romans, a ja - anonimowe kontakty seksualne z mężczyznami.

Bliski załamania, postarałem się jakimś cudem o inną pracę. Powoli zaczęliśmy składać nasze życie i rodzinę do kupy. Poprawiło się nieco moje poczucie wartości i szacunku do siebie. Przerwałem terapię na rok, choć żona ją kontynuowała. Często naciskała mnie, bym chodził z nią na sesje; któregoś dnia poddałem się i wróciłem do leczenia. Tego dnia, w nowym świetle przedstawiliśmy terapeutę wiele dawnych spraw. O dziwo zaczął on z jakiegoś powodu odnosić je do dynamiki kazirodczych rodzin. Niektóre z tych wzorców rzeczywiście pasowały do moich lęków przed bliskością i walk o autonomię, wlokących się za mną przez całe życie. Co jeszcze dziwniejsze, umówiłem się z nim na indywidualną sesję za kilka dni.

Przez te pięć dni narastał we mnie lęk. Wiedziałem, że w dzieciństwie matka i ja często sypialiśmy razem, ale przecież nie doszło między nami do stosunku. Więc to nie mogło być kazirodztwo... A jednak? Czy to możliwe, abym był wykorzystany? Jak mógłbym w ogóle powiedzieć coś takiego, przyznać się?

Następne spotkanie z terapeutą potwierdziło moje najgorsze obawy. Wyjaśniłem mu sytuację, jaka była między mną i mamą. „Tak, to jest kazirodztwo” - odpowiedział na moje pytanie. Jego słowa podziały na mnie jak lewy sierp. Zaczęłem płakać. W głowie pojawił mi się obraz otwartej rany. Wrzód został nacięty i pociekła ropa.

Powoli coraz dokładniej wyświetlaliśmy moje dawne relacje z mamą. Przez wiele lat, aż do czternastego roku życia sypiała razem ze mną. Choć nigdy nie doszło do stosunku, nasz relacja była silnie naerotyzowana - często byłem przytulany i całowany w niewłaściwy, seksualny sposób.

¹¹ Depresja Sonny'ego mogła nie ustępować, gdyż ani on, ani jego poprzedni terapeuta nie dotknęli głównej przyczyny jego obniżonego nastroju i innych objawów - czyli historii wykorzystania seksualnego w dzieciństwie:

Ogólnie, był to układ żona-mąż a nie matka-dziecko. Oczywiście to rodziło problemy. Po pierwsze, ona była zameżna, z moim ojcem, a po drugie osoba, którą wybrała sobie na kochanka, była od niej o trzydzieści lat młodsza. Podejrzewam, że mama czuła przerażenie na myśl o seksie z tatą, więc wmanipulowała mnie tak, abym ich rozdzielił i jednocześnie sprawiał, by nie czuła się opuszczona. Właściwie, to dobrze pamiętam, że często sypiałem pomiędzy nimi - mogłem mieć dziesięć czy jedenaście lat - a ona przytulała się do mnie, zamiast do niego. Najbardziej uderza mnie w tym wspomnieniu ton emocjonalny: zmrożenie. (Do niedawna nie pamiętałem innych form nadużywania mnie przez nią.)

Przez następnych kilka tygodni terapii opowiadałem o tych odkryciach żonie. Powoli zaczynała rozumieć mój ból. Nasz terapeuta wyjechał na roczne szkolenie, więc kontynuowaliśmy u innego, którego polecił. W nowej relacji terapeutycznej zacząłem odkrywać całe środowisko w jakim się wychowywałem. Zaczęły wracać do mnie obrazy: dom ogrzewany piecem, brak drew na opał, pożar, gdy spalił się cały dach. Uderzyło mnie, że to tata podłożył ogień, gdy jego rodzina była w środku... Zacząłem uświadamiać sobie, że mój dom był bardzo chaotyczny i niebezpieczny.

Moja rodzina liczyła sześć osób. Byłem najmłodszy. Tatę trawiły problemy - był człowiekiem emocjonalnie odległym i wybuchowym. Sypiał tylko po kilka godzin. Zasadniczo był na nogach całą noc i kładł się nad ranem; czytanie pomagało mu usnąć. Mama była kobietą zależną, słabą i infantylną. Była gorliwą katoliczką, w każdą niedzielę chodziła do kościoła. A mimo to molestowała mnie seksualnie.

Mieszkaliśmy w małym gospodarstwie wiejskim, w skrajnej biedzie. Sześć osób w dwóch pokojach, więc ja z bratem musieliśmy spać z rodzicami. Brat miał pryczę. Brat, starszy o dziesięć lat, fascynował się pistoletami. Kiedyś, gdy czyścił kolta, broń wypaliła; niemal odstrzelił mi stopę. Pamiętam potem jak rodzice ostro zbesztali go za nieostrożność. Kiedy skończyli, wyładował całą frustrację na mnie. Brat miał w szkole problemy z powodu częstych bójek. W domu obaj stale byliśmy w konflikcie. Myślę, że był zazdrosny o mój „specjalny” związek z mamą. Możliwe, że dlatego tak mnie bił; był tęgim i agresywnym „bykiem” i nieraz prał mnie na kwaśne jabłko. Nie radziłem sobie z jego siłą. Kiedy miałem osiem lat postanowiłem położyć kres jego znęcaniu się nade mną. Zaoszczędziłem trochę pieniędzy i kupiłem wielki nóż, by któregoś dnia go zabić.

Nie przypominam sobie, abym próbował komukolwiek powiedzieć o wykorzystywaniu mnie. Moja rodzina bardzo się izolowała. Po prostu nie było nikogo, z kim mógłbym rozmawiać. Aby sobie radzić, uciekałem w fantazje. Popularny był wtedy *Perry Mason Show*. Perry był bardzo uzdolniony. Podziwiałem jego gładki sposób mówienia. Pożyczyłem jego głos do prowadzenia rozmów i narracji w głowie, w których najczęściej wyjaśniałem sądowi moje zachowania. Był to poręczny sposób również gdy potrzebowałem wytłumaczyć się z moich akcji przeciw bratu.

Kiedy byłem w szóstej klasie, jedna z siostr rzuciła gimnazjum i wstąpiła do piechoty morskiej. W tym samym roku druga z siostr wyszła za męża, brat się ożenił i zostałem z rodzicami sam. Stres musiał być nieznośny, gdyż tego roku pogorszył mi się wzrok z 20-20 na 20-400. Aby radzić sobie z bólem tej sytuacji zacząłem jeść kompulsywnie i przytyłem ponad dziesięć kilo.

Mama dalej nie przestrzegała granic. Gdy się przebierałem, wchodziła do pokoju bez pukania - bardzo krępująca rzecz dla jedenastolatka. Odnajdowała też w moich kryjówkach „nieprzyzwoite” pisma; po prostu znikwały nagle, bez słowa komentarza, objaśnienia, konfrontacji. A chowałem je tak, że poświęcała wiele godzin na poszukiwanie. Gdy tata umarł na wylew, zostałem tylko z mamą. Przy niej jakiegokolwiek życie towarzyskie ani chodzenie z dziewczynami było niemożliwe. Czułem, że aby wyjść z domu czy iść do kolegów, muszę kłamać. Myślę, że była o mnie zazdrosna. Raz, gdy nie pozwoliła mi wyjść, zapytałem dlaczego. „Zbyt wcześnie dorastasz” - padła odpowiedź.

W dalszym ciągu obżerałem się i tyłem. Kończąc gimnazjum ważyłem 110 kilo. Pomimo słabych szkolnych testów na uzdolnienia przyjęto mnie do liceum w innym mieście. Gdy szykowałem się, by wyjechać na stancję, mama próbowała zmienić pracę i przeprowadzić się za mną do nowego miejsca. Przez pierwszy rok mocno naciskała, abym przyjeżdżał do niej na każdy weekend. Skończyłem ten rok z niezłymi ocenami. Na drugim odkryłem narkotyki. Przez następne trzy tata brałem kwas, amfetaminę, meskalinę, paliłem trawę, opium. Miałem ostre „jazdy” na

nasionach 'morning glory' i pejotlu. Ból częściowo mnie dopadał, ale wtedy zwiększałem dawki. Po maturze szybko przenieśliśmy się w odległy zakątek kraju, by uwolnić się od mamy.

Mijał mi tydzień za tygodniem w terapii i zaczęły napływać nowe treści wskazujące na inne typy wykorzystania w dzieciństwie. Zaczęłam mieć nocne koszmary, w których byłem gwałcony w usta. Czułem się kruchy i pełen lęku. I zmęczony jakbym przekopywał się przez granit. Zdecydowaliśmy z terapeutą o równoległym podjęciu hipnoterapii u innego specjalisty. Przy tym specjaliście nauczyłem się autohipnozy. Moje lęki znikały. Z wolna zaczęły wypływać inne wspomnienia wykorzystania. Przypominałem sobie obraz mamy asystującej mi w toalecie, gdy miałem może trzy latka. Pobudzała mój penis aż do erekcji, mówiąc, że go musi wyczyścić. Walczyłem i wrywałem się. Miała w oczach lęk i coś upiornego wyrazie twarzy.

Inne wspomnienie przyszło z okresu niemowlęstwa. Miałem około roku. Ktoś podnosi mnie i rozwiera nóżki. Walczę z napastnikiem próbując je złączyć, by ukryć genitalia. Obrazowi wtórował zamęt emocjonalny: podniecenie seksualne zmieszane z lękiem i przerażeniem.

Stałem się świadom uporczywego poczucia duchowej ciemności we mnie: Wychowywali mnie rodzice, którzy nie byli przy zdrowych zmysłach. Żyłem więc tak, jak byłem wychowywany. Jako dorosły kompulsywnie uprawiałem nieaprobowany seks, piłem i ćpałem. Stałem się okropnym problemem dla siebie, żony i syna.

„Ciemność” tężała. Którejś nocy stała się nie do wytrzymania. Kryła nieopisany ból. Medytowałem, aby się przez nią przebić. Chociaż nie wlało się we mnie światło i nie rozproszyło mroku, usłyszałem w sobie cichy głos: „Teraz, gdy rozumiesz już swój problem do końca, możesz podjąć wysiłek wewnętrznej przemiany.” Pamiętałem z seminarium wersety o skrusze i zacząłem je recytować. Ciemność zniknie i wróci pokój ducha. Jednakże trawiła mnie bezsenność. Budziłem się nocami z lękiem i zaczynałem czytać. Próbowałem się odprężyć za pomocą autohipnozy, ale lęk narastał. Którejś nocy wstałem, nie mogąc spać. Powoli kawałki z mojej przeszłości zaczynały się łączyć. Próbując odzyskać ojca wchodziłem w kontakty seksualne ze starszymi mężczyznami. Mama zdawała się żyć w ciągłym lęku przed ojcem; tata zapewne ją nadużywał. Aby chronić siebie, zasłaniała się mną, wciągając mnie w rolę bufora między nią i nim. Zaczęła też używać mnie do spełniania innych swoich potrzeb, miłosnych i seksualnych. Jej „specjalny” związek ze mną doprowadzał do szału mojego brata. Gdy zacząłem przypominać sobie, jak mnie maltretował z zazdrości, nagle moje ciało zaczęło się trząść niekontrolowanie. Dostałem spazmów i skurczy, jakbym próbował walczyć z kimś, kto mnie przygniata. Czułem skurcze analne, ból odbytu, i chciałem wymiotować. Dusilem się. Pojawiły się lzy, szloch i głębokie emocje: strach, złość, wściekłość, wstyd i żal. Przypominałem sobie w ten sposób, jak mój brat z kolegą trzymali mnie mocno i gwałcili, analnie i oralnie. To wspomnienie było zbyt bolesne, bym mógł je świadomie zapamiętać.¹² Przez lata „uziemiałem” je wszelkimi sposobami; główne z nich to: obżarstwo, alkohol, kompulsywny seks, narkotyki. Po kilku godzinach, wyczerpany i obolały wróciłem do łóżka. Rano żona mi mówiła, że przez sen gorączkowo się w nią wtulałem.

Następnego dnia czułem ulgę. Lęk odszedł, uczucie ciemności zniknęło. W moim umyśle pojawił się obraz pustego koła, doskonałego i czystego. Potem pojawił się inny obraz, drugiego koła, które pociemniało za wyjątkiem małego srebrnego punktu w środku. Cichy głos we mnie powiedział: Żeby przetrwać nadużycia w rodzinie musiałeś odciąć się od swojej pełni i od pełni życia. Musiałeś odciąć się od palającej energią i zdolnej do troski części siebie. Jeśli chcesz, możesz teraz to zmienić. Możesz żyć w pełnym okręgu.” Pojechałem do miasta na obiad. Spotkałem przyjaciela, którego nie widziałem od lat. Zauważył, że w jakiś sposób całkiem inaczej wyglądam.

Tego wieczora wreszcie zasnąłem mocno. Rano obudziłem się odprężony i świeży. Pamiętałem sen. Byłem kierowcą dostarczającym nawóz do mojego ogrodu. Nawaliły hamulce. Ciężarówka przechyliła się gwałtownie, miażdżąc rzędy roślin. Pojazd nadawał się na złom, ale ja

¹² Kiedy napływają retrospekcje - nagle, gwałtowne doznania fizyczne, obrazy i silne emocje - stan ten może przerażać i jest bardzo przykry. Dlatego bardzo ważne jest, aby otwierając historię swojego wykorzystania mieć silną sieć wsparcia pod ręką i umieć z niej korzystać. Taka grupa powinna składać się z ludzi, którzy wiedzą, z czym się borykasz i są gotowi ci towarzyszyć, łącznie z nocnymi rozmowami przez telefon. Utrzymuj z nimi stały kontakt, informując ich na bieżąco o twoich odkryciach, abyś nie musiał tracić czasu na opowiadanie od początku, gdy właśnie opadły cię retrospekcje.

jakoś przeżyłem. Cały ogród wydawał mi się splądrowany. Wtem pojawił się starzec. Znałem skądś jego twarz. Spodziewałem się, że mnie obwini za spowodowane szkody, ale on się do mnie uśmiechał: „Nie martw się, rośliny odrosną. Nie zniszczyłeś nawozu ani systemu nawadniającego, co najważniejsze.” Sen miał siłę eksplozji. Zacząłem widzieć, że to jak żyłem przez większość życia było wyłącznie reakcją na dawne wykorzystanie. Zacząłem opłakiwać straty. Czułem smutek z powodu cierpień jakie przeszedłem i jakie zadałem innym. Wreszcie stałem się zdolny przebaczyć to sobie. Pojawił się koniec tych nieopisanych tortur.

Terapeuta zdiagnozował u mnie potraumatyczne zaburzenia stresowe (PTSD). Co charakterystyczne dla tego syndromu, mam częste problemy ze snem. Nieraz budzę się w środku nocy z koszmarem i nie mogę już zasnąć. Gwałtowne emocje jak i uczucia miłości są dla mnie czymś trudnym. Jeśli czuję się zagrożony mam problemy z pamięcią. Przez wiele lat miałem w czasie zimy ciężką depresję. Parę razy byłem bliski samobójstwa. Czułem, że aby być „normalnym,” muszę stale walczyć. Wiele razy miałem poczucie, że przegrywam tę walkę. Myślę, że w jakiś sposób wykorzystanie spowodowało wielkie pęknięcie między moim publicznym i prawdziwym ja. Wydawałem się niezdolny do scalenia tych dwóch części siebie. Teraz wiem, że aby się scalić, muszę uporać się z tą traumą. Dotąd, przez tyle lat, była ona dla mnie zbyt bolesna do przejścia.

Często też intruzywne myśli i emocje związane z wykorzystaniem uruchamiają się we mnie poprzez szczegóły w otoczeniu. Kiedy tak się dzieje, wychodzę poza siebie - dysocjuję. Bodźce te sprawiają, że często czuję się ponownie nadużyty. Niektóre z nich mają oczywisty związek z wykorzystaniem: poczucie usidlenia, ludzie naruszający moje terytorium, zapach kosmetyków Avon, pogoda przypominająca mi zimy z dzieciństwa, ludzie podobni do moich oprawców. Mam duże trudności, by ufać komuś, kto przypomina mi mamę albo brata - zwłaszcza gdy stoi nade mną w pozycji autorytetu lub władzy. W życiu osobistym i towarzyskim mogę po prostu unikać osób, których się boję lub im nie ufam. W życiu zawodowym nie mogę ich ominąć i to jest moja duża trudność. Zwłaszcza superwizja kobiety to murowana katastrofa. Feministki z mojej pracy uważają mnie za męskiego szowinistę. Gdybyż wiedziały...

Inne rozkładające mnie okoliczności są bardziej symboliczne. Na przykład praca na wietrze rodzi uczucie oporu, coś co wymaga dodatkowej uwagi. Niektóre bodźce są wręcz humorystyczne: mój pies, który domaga się głasków i często adoruje mnie swoimi brązowymi oczami zaraz przywołuje intruzywne myśli na temat mamy.

Matka, moja pierwsza i główna oprawczyni, była fundamentalistką chrześcijańską, która wykorzystywała mnie seksualnie, ciągnąc mnie przy tym kilka razy w tygodniu do kościoła. To pomieszanie czynionego zła z głoszonym dobrem w jednej osobie narobiło mi strasznego zamętu. To jakaś przewrotna ironia, że wyglądała tak pozytywnie, popełniając śmiertelny grzech na własnym dziecku. Do dziś nie potrafię zaufać komuś, kto sprawia zbyt bogobojne wrażenie. Nieuchronnie zaraz myślę, co ta osoba ukrywa. Czuję, że przeżyłem wielorakie nadużycia: seksualne, fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe. Mimo że w wieku dorosłym udało mi się odnaleźć pokój ducha, jako młody człowiek, próbujący odgrodzić się od efektów matczynych nadużyć, zwróciłem się przeciw Bogu i przeciw Chrześcijaństwu. Porzuciłem też moją pozytywną, wrażliwą i twórczą stronę.

Problem z intruzywnością „mamy” trwa do dzisiaj. Ostatnio kupiłem automatyczną sekretarkę i nie muszę się martwić, że odbiorę telefon i usłyszę jej przesłodzony głos: „Jak się dziś ma mój chłopczyk?” Na ostatnią gwiazdkę przysłała mi kubek z własnoręcznie wymalowanym napisem: „SYNOWIE SĄ NA ZAWSZE, A MÓJ SONNY JEST TYLKO MÓJ.” Po kilku dniach, gdy spojrzałem na ten prezent na kredensie, chwyciła mnie straszna wściekłość. Z krzykiem rozbiłem kubek o podłogę, a skorupy wymiotłem do kubła. Później, gdy żona go wynosiła, usłyszała brzęk. Zajrzała i wygrzebała odłamek z namalowanym słowem „SONNY.” Spojrzeliśmy na fragment jej sentencji, a potem na siebie, i wybuchnęliśmy śmiechem. Co za symbol zdrowienia z kazirodtwa! Zostałem rozbity, wylądowałem na śmietniku, a mój wewnętrzny chłopiec wyszedł nietknięty!

Moje ciało jest bardzo ważne. Wreszcie nauczyłem się dobrze je traktować. Dla mojego

zdrowienia konieczne są odpowiednie ćwiczenia fizyczne. Najpierw - aby pokonać depresję - zacząłem trenować biegi. Efekt przerósł moje oczekiwania: znalazłem grupę zdrowych przyjaciół. Dzięki nim uczę się pozytywnych relacji z mężczyznami. Luźna i przyjacielska atmosfera w szatni i saunie pomaga mi nadrobić niektóre z potraumatycznych strat. Do tego dołączam narty i kajaki górskie. Te sporty pomagają zmieniać moje relacje z lękiem. Teraz już nie zastygam zmrożony jak się boję, lecz działam. Fakt, że podjąłem te aktywności - że poprawiam sprawność i kondycję - wzmacnia mój szacunek do samego siebie.

Nie rozmawiałem jeszcze z mamą o żadnym z moich wspomnień ani o terapii. Nie wiem czemu. Może boję się ją zranić. A może boję się jej zaprzeczania i pomówienia o fantazjowanie. Albo tego, że usłyszę: „Przebac mi, Sonny Boy! Bądź teraz znów moim Małym Chłopcem?” Albo, że co gorsza zechce, abym wznowił zerwane więzi z nią i całą toksyczną rodziną. Czuję, że nie mogę już na to pozwolić.

Nie wiem jak zakończyć taką historię jak moja. Trudno o jakieś zakończenie, gdyż moja opowieść wciąż się „pisze.” Ból i konflikty, jakie hodowałem w sobie przez lata, owocują teraz subtelnym zrozumieniem. Przyszłość rysuje się jasno, dużo jaśniej niż przeszłość. Odpowiedzią na zakończenie niech będzie więc to, że moja historia dalej się „pisze.” JA ją piszę.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ W jakich punktach twoja historia (lub twojego partnera) podobna jest do świadectwa Sonny Boy’a?
- ⇒ W jakich punktach twoja historia (lub twojego partnera) różni się od świadectwa Sonny Boy’a?
- ⇒ Jakie uczucia przepływały przez ciebie przy czytaniu tej opowieści?
- ⇒ Jaki jej fragment poruszył cię najgłębiej?
- ⇒ Czego dowiedziałeś się o sobie i własnym życiu dzięki tej lekturze?

10

Scalanie się (Historia Ruth)

Drogi Mic,

Oto moja historia. Nie wiem, czy dociera do mnie w pełni, jakie to było ciężkie, jakim cudem przeżyliśmy te wszystkie obłąkane dni... Nie spał, zapominał o podstawowych rzeczach, przez wiele dni był tak rozbity, że nie mógł pracować, niekiedy nawet prowadzić auta. Niemal całkiem zrezygnowaliśmy z życia towarzyskiego, wychodzenia razem. Jakim cudem udawało mi się przez większość czasu łączyć szczerze zainteresowanie, troskę i bycie osiągalną, z pogodą ducha i poczuciem humoru. Mamy niezwykle szczęście, że jesteśmy wobec siebie aż tak otwarci. Chyba najbardziej chciałabym powiedzieć innej żonie lub partnerce to, że będą chwile, gdy twój mężczyzna w ogóle nie będzie osiągalny ani zdolny do żadnych interakcji, a za to będzie potrzebował twojego totalnego zaangażowania i prowadzenie przez ciebie. Czułam, jakby całe zasoby wszechświata skupiły się tylko na Sonnym i nieraz miałam o to żal i urazę. Wiedziałam jednak, że sprawy ulegają naprawie - że on się w ten sposób scala, a nie rozpada.

Drugą bardzo dla mnie istotną sprawą było rozumienie tego, przez co przechodził Sonny na terapii, abym nie czuła się porzucona lub krzywdzona tym, że tak wiele czasu poświęcał jak nie na medytowanie, to na pisanie swojego dziennika i zyciorysu. Niezbędny i zbawczy był dla mnie kontakt grupami wsparcia, psychoterapią i terapeutami - chodziłam zarówno na sesje indywidualne, grupowe jak i we dwoje.

Mamy za sobą rok przypominający wirowanie w bębnie pralki - rok, który z chęcią

pożegnaliśmy! Nowy zapowiada się łatwiej i bardziej obiecująco! Jesteśmy wdzięczny, że oboje dostaliśmy szansę opisanie naszych doświadczeń. Pomagało to i mnie, i jemu, lepiej dostrzegać i ustawiać nasze sprawy, a wzajemne dzielenie się naszym pisaniem - ocenić, gdzie aktualnie jesteśmy. Mam nadzieję, że przyda się ono innym parom w podobnej sytuacji.

Z wyrazami wdzięczności - Ruth.

01 stycznia. Dzięki Bogu, że ten rok się skończył. Dzisiejszy dzień zaznacza, przynajmniej w kalendarzu, początek nowego roku i nowych zmian na lepsze w Sonnym i naszym związku. Mówiąc krótko. przeszliśmy bardzo wiele. W lutym, gdy leżałam po operacji wymuszonej raną odniesioną w wypadku, Sonny otworzył w sobie ranę, którą chował i zakrywał przez wiele lat naszego małżeństwa. Opowiedział terapeutce, że był uwikłany w dzieciństwo w kazirodczy związek z matką. Wcześniej nic o tym nie wiedziałam. On również, gdyż miał totalną amnezję związaną z wykorzystaniem. Tak więc, gdy ja potrzebowałam go w czasie fizycznej rekonwalescencji, on zataczał się i ślaniał psychicznie po emocjonalnym wybuchu, jakim było przywołanie, odkrycie i przeżycie jego bólu z przeszłości. To on potrzebował mnie, tymczasem ja leżałam w szpitalu i nie mogłam nawet widzieć, jak strasznie jest rozbity, ani tym bardziej go wspierać i koić jego bólu. Sonny ze swym terapeutą postanowił nie mówić mi, przez co przechodzi, ale napomknął o czymś niezwykle istotnym, o czym miałam się dowiedzieć, gdy stanie się gotów.

Ze względu na okoliczności dowiedziałam się o odkrywaniu kazirodcztwa i bólu dopiero w tydzień lub dwa po jego pierwszym odzyskanym wspomnieniu. Sposób w jaki to odkryłam, nie należał do przyjemnych. Wypisana ze szpitala, regenerowałam się już w domu, a Sonny całkiem mnie ignorował, spędzając mnóstwo czasu w samotności, milczeniu i oddaleniu emocjonalnym. Czułam się naprawdę porzucona i byłam na niego wściekła. Więc któregoś dnia, gdy zaszły się na dole z książką, zapytałam go, co tak namiętnie czyta. Odrzekł, że książkę, jaką polecił mu terapeuta. Zaczęłam naciskać, by powiedział o czym. Opierał się i wymigiwał, zasłaniając książkę, aż wybuchnęłam: „O co tu, do cholery, chodzi! Jakies kazirodcztwo w przeszłości, czy co?! To chyba było najgorsze, jak teraz widzę, co mogłam powiedzieć. Kiedy powiedział „tak” stanęłam jak ogłuszona. Sonny odmówił rozmawiania na ten temat, zostawiając mnie z moją poruszoną wyobraźnią i z lawiną domysłów na temat wszelkich możliwych zranień, jakich mógł doznać od każdego z członków swojej rodziny.

Wreszcie, po dwóch dniach chyba, zaczął mówić o kilku urywkach, jakie sobie przypomniał i o tym, jak czuje się w związku z nimi. Czuł się tak samo obolały, jakby i jego pokroili, z tym że nie miał emocjonalnych „mocy przerobowych,” by móc dostrzec i moje potrzeby i reagować na nie. Ja nie byłam zdolna dowieść się do terapeuty na rozmowę, a on przychodził tylko parę razy w tygodniu. Gdybym była mobilna, mogłabym wystarać się o łączoną sesję, pozwalającą omówić to wszystko w bardziej wspierającej atmosferze. Najgorsze dla mnie w takiej formie ujawnienia było to, że nie wiedziałam nic, co właściwie zaszło, a moje myśli pędziły na wyścigi, tworząc coraz to nowe - i gorsze - scenariusze. Później dowiedziałam się, że to samo - i tak samo - przeżywał Sonny. Ponieważ miał totalną amnezję, nigdy nie wiedział co i kiedy jeszcze mu się przypomnia.

Co pomyślałam, dowiedziawszy się o kazirodczym związku, w jaki go wciągnęła? To nie była myśl, a smutek. Wszechobecny smutek. Właściwie nigdy nie lubiłam jego matki, więc w relacjach z nią nie musiałam przedstawiać się emocjonalnie. Jeśli rozmawiałam, to tylko zdawkowo. Dogadywanie się z nią zostawiałam mężowi, wiedząc, że i on nie cierpi tego zadania. Jej wizyty napawały mnie lękiem. Sonny zawsze wydawał się wtedy oderwany i rozwalony przez wiele dni, nie tylko po, ale także jeszcze zanim przyjechała. Nasz syn także jej nie cierpiał. Do tego stopnia, że szpilką powydrapywał jej oczy i twarz z fotografii jakie u nas wisiały. Nie byłam specjalnie zdziwiona dowiadując się prawdy; zawsze miałam odczucie, że jest toksyczna w jakiś sposób.

Jeśli chodzi o uczucia wobec męża, ogarnął mnie przypływ dawnego, dobrze znanego lęku, że mnie porzuci - zwłaszcza teraz, gdy odkrył, jak bardzo skrzywdziła go najważniejsza kobieta. Na szczęście terapeuta zdradził mi, że nie widać żadnych przesłanek do niepokoju, gdyż Sonny zmierza do przepracowania konsekwencji kazirodcztwa, a nie do ucieczki przed nim. Powiedział nam, że mamy szansę na dużo jaśniejszą przyszłość i bardzo mi pomógł oswoić moje lęki. Dostęp

do terapii był dla mnie sprawą kluczową w kontaktowaniu się z uczuciami. Mogłam „odgadać” się z nich w grupach i poukładać je na sesjach indywidualnych, zanim wyszłam z nimi do Sonny’ego.

Nie odwróciłam się od męża w sferze seksualnej, usłyszawszy o jego kazirodczych przejściach, ale wiedziałam, że nieraz będzie dla mnie nieosiągalny. Chociaż te okresy celibatu były bolesne, były też wzmacniające. Raz brało górę odstręczenie, kiedy indziej byliśmy ze sobą bardzo blisko. Moje uczucia do niego nie zmieniły się, gdy się dowiedziałam o jego kompulsywnych zachowaniach seksualnych. No, może nie całkiem. Kiedy powiedział mi o swoich kontaktach homoseksualnych ze starszymi panami gdy był naćpany, przeżyłam szok. Czułam się zagrożona i zraniona, ale coraz więcej klocków zaczynało pasować do siebie. Zawsze miałam paranoję, że Sonny może być „w rzeczywistości” gejem i porzucić mnie dla mężczyzny, a kiedy zaraz po naszym akcie miłosnym wstawał nadąsany lub brał się za czytanie, moje lęki jeszcze się nasilały. Dopiero dzięki terapii dowiedziałam się, że gdy się kochaliśmy, usiłowały mu powrócić wspomnienia matki - kobiety - i że blokował je fantazjowaniem o mężczyznach. Trak więc, moja „paranoja” nie była tylko paranoją. Myślał o seksie z mężczyznami i podniecał się tym, choć nie jest gejem; była to jego metoda radzenia sobie z kazirodczą przeszłością.

Po wstępnym szoku ujawnienia kazirodztwa, staliśmy się oboje całkiem otwarci przed sobą. Nieraz po powrocie z naszych indywidualnych sesji dzieliliśmy się tym, co które z nas odkryło i czego się dowiedziało. Cieszyłam się, mając kogoś rozumiejącego, z kim mogłam gadać do białego rana, badając ewentualne skutki naszych wzajemnych zachowań wobec siebie w świetle nowych informacji o kazirodztwie. Zaczęłam rozumieć, dlaczego Sonny nigdy nie całował mnie w usta i dlaczego zawsze odprawiał mnie, gdy pierwsza zaczynałam seksualne zaloty. Oczywiście te sprawy nie wyregulowały się od razu, ale przynajmniej zaczęłam je rozumieć i mogłam z nadzieją na zmiany patrzeć w przyszłość. Tak więc, albo prowadziliśmy głębokie, poruszające rozmowy o nowych odkryciach, albo Sonny był totalnie zajęty sobą i swoimi nagłymi zmianami nastroju. Czułam się, jakby cała energia naszego związku szła na podtrzymywanie i składanie do kupy jego oraz na „nie kołysanie rodzinną łódką.” Czułam się, jakbym przez wiele miesięcy dźwigała dodatkowe brzemie i faktycznie tak było. Ale teraz przynajmniej wiem dlaczego.

Zrozumienie prac terapeutycznych i medytacji, jakie Sonny wykonywał, dawało mi ulgę w uczuciach odtrącenia, które były nie do uniknięcia, gdy skupiał całą energię i uwagę na sobie i własnym zdrowieniu. Ponieważ i ja byłam w psychoterapii, nic co on robił nie było mi obce.¹³ Nie czułam się wyłączona z jego procesu zdrowienia i mogłam z nim rozmawiać o wszystkim co się wydarzało. Rozumienie, co zachodzi w jego głowie, nawet gdy było bolesne, pomagało mi. Przed terapią jego złe nastroje zawsze wyglądały na wierzchołek wielkiej góry lodowej, w większości niewidocznej i nieznanej. Chodziłam wtedy na paluszkach, bojąc się, że jego humory i depresje to moja wina i że to ja powinnam coś z nimi zrobić albo uważać, by sytuacja się nie pogorszyła.

Jedną z najsmutniejszych rzeczy w ostatnim roku była niemożność podzielenia się moim bólem z przyjaciółkami ze względu na naturę problemu. Dlatego czułam się tak, jakbym cały świat niosła na swoich barkach, chodząc przy tym na paluszkach i nie mogąc dla siebie mieć nic, co by mi się należało. Kiedyś na przykład, gdy powiedziałam Sonny’emu, że wpadam w depresję, odpalił: „To zrób coś ze swoimi uczuciami.” Wściekłam się, ale powiedziałam mu to. Prowadziłam trzy terapie na raz, uprawiałam dwa rodzaje medytacji i całą tę energię zużywałam, by to *jemu* się polepszało, a on mi jeszcze mówi, że to ja mam coś zrobić z sobą i *moimi* uczuciami...

Bywały chwile, kiedy chciałam wygarnąć mu, aby gdzieś zabrał stąd swoje przedstawienie, chociaż na chwilę, ale powstrzymywałam się przed złośliwościami, gdyż takie teksty nic by nie załatwiły. Nie pozwalałam jednakże by rosła we mnie uraza; uświadamiałam sobie moje uczucia, zapisywałam je w dzienniczku, omawiałam z terapeutą.

Tak więc, od blisko roku przechodzimy proces, który nazywam scalaniem się - chociaż nieraz są momenty, gdy wydaje mi się, że Sonny się właśnie rozpada. Co zmieniło się przez ten czas...? Przede wszystkim nasze rozumienie mnóstwa problemów i dynamiki naszego związku. Za

¹³ Pokazuje to, dlaczego tak ważne jest, aby każde z partnerów miało dostęp do własnej grupy wsparcia. Ruch potrzebne było bezpieczne miejsce, gdzie mogła wentylować swoje emocje. Sonny miał w sobie zbyt wiele złości na kobiety i był zbyt zajęty swoim bólem, by mógł dawać jej wsparcie.

każdym razem gdy w jakiś sposób kojarzy mnie z matką lub sytuacjami, w których był wykorzystywany w dzieciństwie, Sonny narowi się i staje dęba. Przypominam sobie, że znów dopisał on moje wymagania do listy doznanych nadużyć, które naturalnie wywołują w nim tyle złości, i wtedy jego reakcje są dla mnie bardziej zrozumiałe. Daję sobie prawo przywoływania go do porządku, mówiąc na przykład: „Hej, jak nie jestem twoją mamą; moje życzenia są zwyczajne i uzasadnione,” albo „Dobra, zacznijmy tę rozmowę jeszcze raz i sprawdźmy, czy dojdziemy do porozumienia nie skacząc sobie do oczu.”

Gdybym nie wiedziała, przez co przechodzi od roku - gdyby to przede mną ukrył - wątpię, czy bym potrafiła to znieść. Być może, gdy otwierały mu się retrospekcje i przeżywał dawne koszmary, woziłabym go nocą po oddziałach psychiatrycznych. Ale ponieważ wiedziałam, miałam nadzieję; wierzyłam w niego i jego proces i mogłam go cały czas kochać. Nadal jest mnóstwo pootwieranych i niedokończonych spraw, nie oszukuję się. Teraz muszę uporać się z odkryciem, że blisko dwadzieścia lat, płacąc cenę, przetrwałam w emocjonalnie pustym i destrukcyjnym związku z facetem, którego emocjonalnie było. Muszę odkryć co we mnie jest tak chorego, że pozwoliło mi na to. Sonny nie umiał być obecny uczuciowo dla mnie, zdradzał, pił, ćpał. Nieraz nie był w stanie odpowiedzieć na moje potrzeby, ani nawet ich usłyszeć, a ja to wszystko brałam na siebie, obwiniając się o moje „wygórowane” żądania, o wszystkie problemy naszego związku i o wiele jego problemów. Muszę uporać się z moim współzależnieniem. Zawsze czułam się winna. Niezaspokojone potrzeby rosły, karmiłam je, aż osiągały rozmiary prowadzące do wybuchów i rozpacz, którą koilałam w ramionach innych mężczyzn. Te rzeczy należą do przeszłości, ale zostały we mnie chore schematy postępowania i nie wygojone rany. Zaczynam wypracowywać wzorce nowych, zdrowych zachowań. Ćwiczę je i mam tysiące mil przed sobą. Czuję jednak, że dokonamy tego oboje, Sonny i ja, tym razem czując i działając przytomnie, z otwartymi oczami.

Pytania pomocne w identyfikowaniu własnych myśli, doznań i emocji:

- ⇒ W jakich punktach twoja historia (lub twojego partnera) podobna jest do świadectwa Ruth?
- ⇒ W jakich punktach twoja historia (lub twojego partnera) różni się od świadectwa Ruth?
- ⇒ Jakie uczucia przepływały przez ciebie przy czytaniu tej opowieści?
- ⇒ Jaki jej fragment poruszył cię najgłębiej?
- ⇒ Czego dowiedziałas się o sobie i własnym życiu dzięki tej lekturze?