



Wendy Maltz

The Sexual Healing Journey - A Guide for Survivors of Sexual Abuse

Harper Perennial 1992, New York

(tłum. Robert TULO Waśkiewicz)

Rozdział 7.

Opanowywanie automatycznych reakcji.

W dowolnym momencie, jakiś terazniejszy sygnał może „katapultować” ofiarę z powrotem w dawne wykorzystanie i/lub związany z nim ból. Jednym z najtrudniejszych wyzwań, przed jakimi staje ona na drodze zdrowienia, jest przewyciężenie tych automatycznych reakcji, blokujących kontakt z obecną rzeczywistością

– Gregory Mulry (psychoterapeuta)

Każdego ranka Judy, ofiara gwałtu, reaguje lękiem, gdy jej mąż nachyla się, by ją pocałować na pożegnanie przed wyjściem do pracy. Ta ustawiczna reakcja nieodmiennie wtrąca ją w zamęt – przecież Judy kocha swojego męża. Kiedy żyjący samotnie Tony, który był molestowany w dzieciństwie, siada obok atrakcyjnej kobiety, z miejsca ogarniają go fantazje o seksualnej dominacji i kontroli nad nią. Czuje się więźniem tych obsesyjnych myśli, które uniemożliwiają mu zwykłą rozmowę.

I Tony, i Judy doświadczają „automatycznych reakcji” – wtargnięć uczuć, myśli i doznań, które są echem dawnego wykorzystania i tamują zdrową seksualność. Reakcje te oznaczają wyuczone przez nadużycia seksualne i trwale zakorzenione reakcje na seks, dotyk i bliskość.

Automatyczne reakcje są szczególnie zdradliwym i niemal powszechnym wśród ofiar skutkiem wykorzystania seksualnego. Utrzymują się nawet, kiedy już zmieniamy swoje postawy wokół erotyki, czujemy się lepiej z własną seksualnością i akceptujemy ją. Stanowią wplatający się w dzisiejszą rzeczywistość wzorzec fizycznych i emocjonalnych automatycznych reakcji. Zazwyczaj operują one poza naszą świadomością sprawiając, że czujemy się zdezorientowani, rozstrojeni i pozbawieni kontroli nad sobą.

Wraz z postępem zdrowienia, stajemy się coraz bardziej świadomi naszych automatycznych reakcji. Podważanie tych długofalowych wzorców zachowań seksualnych uczy nas coraz lepiej je zauważać. Kiedy zaczynamy wypróbowywać nowe sposoby dotyku, pieszczot i seksu, często znów lądujemy w automatycznych reakcjach. Jak powiedziała jedna z ofiar, jest to deprymujące: „Czuję się wtedy tak, jakby wykorzystanie postępowało za mną dosłownie wszędzie.”

Wyuczone w trakcie molestowania automatyczne reakcje niszczą naszą seksualność. Hamując lub jątrząc nasze codzienne doświadczenia w tej dziedzinie, trzymają nas latami w okowach wzorców

odmawiania sobie i/lub wykoślawiania zachowań seksualnych. W rezultacie czujemy się źle ze sobą, czując, że musimy unikać pełnej radości bliskości seksualnej z partnerem.

Informacje podane w tym rozdziale mają na celu pomóc Wam nauczyć się rozpoznawania, rozumienia i radzenia sobie z tymi automatycznymi reakcjami. Informacje i umiejętności, jakie tu możecie przyswoić, ogromnie Wam pomogą w przemianie postaw i zachowań związanych z seksem i nauczą nowego podejścia do pieszczot i dotyku.

ROZPOZNAWANIE AUTOMATYCZNYCH REAKCJI

W wielu sytuacjach w życiu reagujemy automatycznie. Kiedy cofamy ręce od gorącego pieca, rozglądamy się w obie strony przechodząc ulicę, lub przytulamy nasze dzieci jak się o coś uderzą, to reagujemy automatycznie. Problem powstaje, gdy te mechanizmy zostały ukształtowane przez traumatyczne, budzące lęk i zawstydzające sytuacje, do jakich zawsze należy molestowanie lub gwałt. Wzorce takie nakładają się na naszą obecną rzeczywistość i zaburzą zdolność do cieszenia się z bliskości i seksu.

Operujące najczęściej nieświadomie, automatyczne reakcje, jakich wyuczyło nas wykorzystanie, są trudne do wychwycenia, gdyż możemy ich wcale nie widzieć. W konsekwencji, swoje związane z seksem przymusowe zachowania przypisujemy innym powodom, jak złe nawyki lub błędy czy wady w nas samych: „Boję się seksu, bo nie potrafię kochać;” „Czuję przymus masturbacji gdy widzę bieliznę, ponieważ jestem zboczony/uzależniony;” lub „Cofam się, gdy partner mnie dotyka, bo po prostu nigdy nie lubiłam dotyku.” Nie mając świadomości, możemy w ten sposób latami obciążać samego siebie i grzęznąć w izolacji.

Uczenie się poznawania automatycznych reakcji zaczniemy od podzielenia ich na trzy typy: odruchy emocjonalne, doznania fizyczne i intruzywne myśli. Dla ułatwienia sugeruję zajrzenie do wypełnionego w rozdziale trzecim *Kwestionariusza Seksualnych Konsekwencji*.

Automatyczne reakcje jako odruchy emocjonalne. Pewnego wieczoru Mandy, trzydziestoletnia lesbijka, wtulała się na kanapie w Chris, oglądając romantyczny film w telewizji. W pewnym momencie Chris nabrała chęci na pieszczoty i zaczęła głaskać ją po ramionach. Mandy natychmiast poczuła strach i zdrętwiała. Nie umiała sobie wytłumaczyć tego lęku, wiedząc, że na jej prośbę Chris z miejsca przestanie to robić. Automatyczna reakcja Mandy została wzbudzona głaskaniem po ramieniu, co w jakiś sposób przypominało jej wstęp do dawnego wykorzystania seksualnego.

Ofiary doświadczają wielu różnych typów emocjonalnych reakcji automatycznych wiążących się z wykorzystaniem seksualnym. Na poniższej liście najczęstszych z nich zaznacz te, które przeżywasz w sytuacjach seksu, dotyku i bliskości.

- Czuję lęk.
- Czuję panikę.
- Czuję terror.
- Czuję złość.
- Czuję smutek.
- Czuję wstyd.
- Czuję wstręt.
- Czuję paranoję.
- Czuję, że się odłączam (dysocjuję).
- Czuję zmieszanie.
- Czuję podejrzliwość.
- Czuję emocjonalne odrętwienie lub
- Czuję dystans.

Automatyczne reakcje jako doznania fizyczne. Czterdziestoletnia Nancy czuje się swobodnie na randce do chwili, gdy mężczyzna zaczyna ją pociągać – wtedy zaciska się i zamyka. Oddech staje się płytki, ciało twardnieje i staje się zimne, a na głęboko w trzewiach pojawia się dygot. Rozmowa staje się uciążliwa. Nancy spędza resztę randki w lęku, czekając aż będzie mogła pójść do domu i

odprężyć się w samotności. Automatyczne fizyczne reakcje nie pozwalają jej na zbudowanie zdrowego intymnego związku.

Niektóre pochodzące z dawnego wykorzystania reakcje fizyczne mogą być skrajnie niezdolne i uniemożliwiać jakkolwiek przyjemność. Mówi o tym jedna z ofiar:

Czasem kiedy mąż zaczyna dotykać mnie w seksualny sposób, doznaję usztywnienia w całym ciele. Falami przepływają przeze mnie jakieś dziwne i fatalne myśli. Napięta energia z żołądka płynie do ramion, powodując ich uniesienie się i zaciśnięcie. Odczuwam to niemal jako ból. Nie jestem w stanie się rozluźnić. Jest to jakby doznanie płomieni w ciele, ale o dziwo jest mi zarazem strasznie, strasznie zimno.

Inne fizyczne reakcje mogą być, na odwrót, niesłychanie przyjemne i pobudzające, pchając ofiary do obsesyjnego szukania doświadczeń seksualnych. Akt seksualny wyzwała wtedy szczególnie wysoki poziom podniecenia, podobny do stanów uzyskiwanych pod wpływem alkoholu czy innych narkotyków. Nawet sama jego perspektywa lub fantazje o nim mogą wprowadzać w uczucie euforii. „Kiedy facet rozpakowywał kondom, to czułam taki haj, jak wtedy, kiedy ćpałam i zaraz pojawiała się silna chęć wbicia sobie strzykawki” – zwierzała mi się jedna z ofiar. Choć takie automatyczne reakcje mogą być chwilowo przyjemne, na dłuższą metę powodują obniżenie poczucia własnej wartości i nie pozwalają zaistnieć prawdziwej bliskości.

Poniżej podaję listę częstych rodzajów doznań fizycznych, które mogą być automatycznymi reakcjami na wykorzystanie seksualne. Zaznacz, które z nich zdarzają ci się jeśli chodzi o seks, dotyk i bliskość.

- Mam mdłości.
- Czuję fizyczny ból.
- Mam bóle głowy.
- Zaciska mi się żołądek.
- Serce bije mi gwałtownie.
- Czuję ból w klatce piersiowej.
- Czuję ból w genitaliach.
- Czuję skok adrenaliny.
- Pocę się.
- Mam dreszcze / dygot.
- Czuję zimno.
- Czuję nagle przyływy gorąca.
- Czuję euforię.
- Czuję niechciane lub niestosowne podniecenie.
- Mam samoistny orgazm.
- Czuję senność.
- Czuję omdlewanie.
- Czuję fizyczne odrętwienie.

Automatyczne reakcje jako intruzywne myśli. Czterdziestopięcioletni Sam był w dzieciństwie ofiarą molestowania przez starszego brata. Trapią go myśli i obrazy wykorzystania seksualnego, lęgnące się podczas stosunków z żoną i podniecające go w pewien sposób. Intelktualnie jednak rozstraja go to, że wiążą się one z molestowaniem i nadużyciem. Sam czuje się zakłopotany i kontrolowany przez te intruzywne obrazy. Dla niego nie są one zdrowe, gdyż odbijają się ujemnie na satysfakcji i szacunku dla siebie. Przenoszą go z terażniejszości i rzeczywistości w świat wirtualny, zmniejszając zdolność do intymności z żoną.

Intruzywne myśli lub obrazy mogą być bardzo dręczące i rodzą głęboki zamęt. Pewna ofiara poczuła się wybita z równowagi i zła na siebie, że czytając artykuł o nadużyciach seksualnych automatycznie dofantazjowywała sobie więcej szczegółów molestowania i czuła podniecenie. Ktoś inny mówił: „Boli mnie to, że chociaż byłem używany jako obiekt seksualny do dewiacyjnych gratyfikacji drugiego człowieka, wciąż mam myśli, by użyć drugiego człowieka w taki sam sposób, jak wtedy użył mnie tamten.”

Intruzywne myśli okaleczają seksualną więź i satysfakcję, sprawiając że ofiary blokują się na doświadczanie podniecenia. Pewne kobiecie było tak źle z cisnącym się do głowy imieniem jej oprawcy, gdy miała dojść do orgazmu, że nigdy nie pozwalała sobie na szczytowanie.

Poniżej podaję listę częstych typów intruzywnych myśli, które mogą być automatycznymi reakcjami na wykorzystanie seksualne. Zaznacz, które z nich ci się zdarzają, gdy chodzi o seks, dotyk i bliskość.

- Tworzę fantazje seksualne o molestowaniu.
- Wydaje mi się, że partner jest dawnym opresorem.
- Wydaje mi się, że przeszłość jest znów obecna.
- Czuję się dzieckiem.
- Wydaje mi się, że doznaję nadużycia / molestowania.
- Czuję się kimś złym, zdeprawowanym.
- Czuję się kimś nieadekwatnym.
- Czuję się kimś nie wartym miłości.
- Mam ochotę być całkiem gdzie indziej.

DOŚWIADCZANIE AUTOMATYCZNYCH REAKCJI

Niektóre automatyczne reakcje trwają kilka sekund, inne kilka godzin lub jeszcze dłużej. Zazwyczaj przychodzą seriami i mogą być *powiązane z sobą*, tak że jedna wyzwala następną. Pewna kobieta opowiadała, że gdy tylko poczuła podniecenie przy masturbacji, wpadała w odrętwienie i czuła wstręt do siebie. Połączone w ciąg reakcje mogą być przykre i frustrujące, zakłócając doświadczanie dotyku i bliskości:

Strasznie mi trudno spontanicznie inicjować seks. Zaraz zaczynam się bać [EMOCJE]. W głowie odzywa mi się jakaś niesłychana „taśma” z bardzo negatywnymi myślami o moim partnerze [INTRUZYWNE MYŚLI]. Irytuję się na siebie, bo taka moja reakcja kompletnie nie ma sensu [EMOCJE]. Tracę rozpęd i muszę poświęcać dodatkowy czas na przegadanie tego z partnerem, zanim zaczniemy się znów kochać.

Łańcuch automatycznych reakcji może zmienić w koszmar z natury przyjemne doświadczenie. Mężczyzna molestowany jako chłopiec przez matkę i ojca wspomina następujący ciąg:

Byłem z moją dziewczyną na mieście wieczorem. Potem poszliśmy do mnie. Trochę się przytuliliśmy i całowali, potem doszły pieszczoty, a kiedy zaczęła mnie rozbierać, by dać mi seks oralny, zamroziłem się [FIZYCZNE DOZNANIE]. Poczułem, że nagle nie ma mnie w tym [EMOCJE]. Naprawdę nie chciałem w tym być [MYŚLI].

Łańcuch automatycznych reakcji związanych z wykorzystaniem może też trącać ofiary w autodestrukcyjną, kompulsywną aktywność seksualną. Uczucia takie jak depresja, lęk, przerażenie, wstręt i osamotnienie, łączą się i znajdują wyraz w automatycznej reakcji zainteresowania erotycznego: szukaniu kogoś do łóżka, fantazjach lub podnieceniu. Obniżony nastrój łatwo prowadzi do przymusu szukania jakiejś formy seksu. „Ilekcóż czuję się źle sama z sobą, próbuję szybko wejść w jakiś romans” – opowiada jedna z kobiet. Ktoś inny mówi: „W dni, kiedy interesy mi nie idą, czuję się depresyjnie i dowalam sobie, jest największe prawdopodobieństwo, że wyląduję w seks-shopie.”

Dla niektórych ofiar doświadczających tego rodzaju przymusu, seks jest sposobem przerwania nieznośnego łańcucha automatycznych reakcji. Próbuje one pogrzebać swoje mentalne i fizyczne reakcje w intensywnych doznaniach erotycznych. Niestety, ten wzorzec kompulsywnego szukania seksu, by przerwać dyskomfort, przynosi negatywne skutki. Prowadzi do zachowań niszczących poczucie własnej wartości, wystawiającej na szwank własne zdrowie i życie lub rani innych ludzi. Nie pozwala zaistnieć prawdziwej emocjonalnej i seksualnej bliskości. Wzorzec taki opisuje kobieta, która we wczesnym okresie przeżyła gwałt zbiorowy:

Jestem na randce z chłopakiem. Martwię się, że może mu się nie podobam lub nie jestem dla niego atrakcyjna. Nagle czuję potężne, bolesne pragnienie, by być obejmowaną i przytulaną. To z miejsca przekłada się na pragnienie przespania się z nim. Czuję lęk i tak manipuluję sytuacją, by jak najszybciej wylądować z nim w łóżku. Przerывam ten ciąg paniki aktem seksualnym, choć wiem, że będę się potem czuła ze sobą fatalnie.

Pewne łańcuchowe reakcje automatyczne nie idą w zgodnym kierunku lecz w przeciwnych. Ofiary, które mają taki *sprzeczny system reagowania*, czują równocześnie pragnienie seksu i pragnienie uniknięcia go. „Boję się śmiertelnie i rozpaczliwie pożądam twojego ciała” – powiedział pewien mąż do żony. W tym przypadku obie te przeciwstawne reakcje – lęk i pożądanie – okazują się związane ze sobą.

Łańcuch automatycznych reakcji może prowadzić niektóre ofiary do niekontrolowanych, rujnujących *ataków lęku*. Osoby te może zżerać przerażenie. Mogą czuć paraliż i panikę, która bywa tak silna, że odcina je od zdolności kojenia siebie i nieseksualnego dotyku, jak objęcie przez przyjaciela czy delikatne zabiegi pielęgnacyjno-lecznicze. Pewna trzydziestoletnia, niesłysząca kobieta czuła dyskomfort przy jakimkolwiek dotyku:

Starszy brat molestował mnie od dwunastego roku życia. Nie miałam wtedy aparatu słuchowego, więc nigdy nie słyszałam, jak zachodził mnie od tyłu. Chwytał mnie i obmacywał mnie, ocierał się o mnie i gniótł moje piersi. Mam też poczucie, jakąś pewność, że jego ręce wślizgiwały się niżej, ale nie pamiętam tego bezpośrednio. Pamiętam natomiast absolutny terror ciężkiego mężczyzny o wielkich silnych łapach, które mnie obmacywały wszędzie. Nie mogłam się od nich uwolnić, więc po prostu zamrażałam się. Do dziś mam „coś” z łapami. Jak ktokolwiek mnie dotknie, zamrażam się. Żołądek kurczy mi się i wywraca na lewą stronę. Trzęsę się i dygoczę – totalna panika. Cała sfera dotyku, seksu i intymności to dla mnie pole minowe.

Martwi mnie najbardziej nie to, że nie mogę funkcjonować w relacji seksualnej – żaden związek mi się nie kroi – ale to, że nie potrafię przyjąć zwykłego, miłego i kojącego dotyku, jak pogłaskanie czy przytulenie. Nikomu nie pozwalam się objąć. Bez końca zamartwiam się, czy to lub tamto jest w porządku; czy to jest seksualne, czy nie. A jeśli nie, to dokąd to zaprowadzi? I czy zostanę zraniona? Czy sobie z tym poradzę? Niezmiennie trzymam ludzi na dystans. A przy tym umieram z głodu – głodu czułości, dotyku i utulenia.

Lęk tej kobiety, że znów padnie ofiarą swoich reakcji paniki, trzyma ją z dala od wszelkich sytuacji, gdzie mógłby jej grozić dotyk, seks lub bliskość. Ten lęk okalecza jej życie.

Łańcuch automatycznych reakcji może wywołać doświadczenie polegające na okresowym odłączeniu się umysłu od ciała. Terapeuci nazywają je *dysocjacją*. Ofiary mają wtedy wrażenie wślizgiwania się gdzieś z bieżącej chwili i tracą poczucie swojej identyfikacji fizycznej lub więzi emocjonalnej z partnerem. „Kiedy mój partner użył określonego tonu głosu – mówi jedna z ofiar – wrzuciło mnie to w jakiś wsysający tunel. Czułam, jak odpadam od istniejącej sytuacji i znikam. Partner obejmował mnie dalej, ale choć był to kojący, delikatny dotyk, dla mnie był bardzo natarczywy.” Niektóre osoby mówią o przeżyciach przebywania poza ciałem, jakby unoszenia się w przestrzeni (np. wisząc pod sufitem), gdy ich ciało było w innym miejscu pokoju (np. leżało na łóżku). Takie doświadczenia wychodzenia z siebie mogą być naprawdę przerażające.

Innym częstym przejawem automatycznych reakcji są *retrospekcje*. Ponad sześćdziesiąt procent z osiemdziesięciosobowej grupy ofiar wypełniających kwestionariusze dla potrzeb tej książki stwierdzało, że przynajmniej raz doświadczyło retrospekcji. Jakiś terazniejszy, związany z dotykiem, seksem lub bliskością, bodziec, z miejsca wyzwala łańcuch silnych automatycznych reakcji. Intensywny napływ uczuć, doznań i wspomnień zalewa świadomość, odtwarzając mentalnie dawne wykorzystanie w chwili bieżącej. Osoby wykorzystane seksualnie mogą doznawać regresji wiekowej i odczuwać swoje ciało w dziecięcej wielkości. Często też mają przy tym żywe doznania zmysłowe i na nowo przeżywają to, co czuły, kiedy je napastowano. „To było tak, jakby nagle się włączyła się w mnie taśma wideo, z każdym szczegółem, w niezwykle żywych kolorach oraz z dodaną ‘ścieżką’ zapachową” – opowiada jedna z kobiet.

Inna, ofiara zbiorowego gwałtu, mówiła mi, że gdy jej chłopak, z którym się kochała, wsunął penis do jej waginy, natychmiast przeniosło ją to w dawną rzeczywistość:

Z miejsca poczułam się jak tamta dziewczynka w tamtym garażu. Kumpel mojego brata, Billy dźgał mnie swoim penisem, a kumpel Billy'ego, Donny (następny w kolejce do gwałtu na mnie) liczył: „raz, dwa trzy, cztery, pięć, ... sto pchnięć za dychę!”.

Retrospekcje często są wynikiem jakiegoś aspektu trwającego właśnie kontaktu intymnego, przypominającego w czymś dawne nadużycie, uczucie lub okoliczność, jaka się z nim wiązała. Jedna z ofiar kazirodztwa następująco opisuje swoją retrospekcję:

Dawałam mojemu ukochanemu oralny seks. W pewnym momencie zaczął namiętnie czochrać moje włosy. Momentalnie znalazłam się w dziecięcej przeszłości, gdy wuj pierwszy raz zgwałcił mnie oralnie. Znow czułam jego łapska na mojej głowie.

Zagarnięte przez retrospekcje ofiary często znow widzą, słyszą i/lub czują to, co im robiono kiedyś, a co obecnie nie dzieje się naprawdę. Mogą doświadczać tego przez chwilę w formie ”halucynacji” zmysłowej, tak jak cytowana niżej kobieta:

W czasie pieszczot partner dotknął mojej brodawki piersiowej. Natychmiast poczułam, że *coś wpycha mi się do pochwy*, choć w rzeczywistości nie było żadnej penetracji. Doznanie to trwało kilka minut i było bardzo przykre i deprymujące. Cofnęłam się w regresji do bardzo wczesnego wieku.

Kiedyś, gdy mój mąż dawał mi seks oralny, spojrzałam w dół i ujrzałam *gapiące się na mnie przekrwione oczy ojca*. Pamiętam ten jego penetrujący, natarczywy wzrok, gdy mi to robił, tak jakby to było wczoraj.

Retrospekcje, ataki paniki, uczucie emocjonalnej lub fizycznej dysocjacji oraz inne kombinacje automatycznych reakcji mogą być skrajnie przerażające i nieprzyjemne. Wydarzają się najczęściej bez ostrzeżenia. W jednej chwili ofiara czuje się nagle zatopiona w dawnym świecie – w świecie doznań, których nie chce doznawać i czynności, których nie chce robić. Automatyczne reakcje pozbawiają ją okresowo poczucia mentalnej i zmysłowej władzy nad samą sobą. Może ona całkiem utracić kontakt z rzeczywistością:

Uprawiałam seks z moim partnerem. Nagle poczułam się bardzo malutka, strasznie bezradna i przerażona. Zaczęłam szlochać i kompletnie odłączyłam się psychicznie od doświadczania stosunku. Rozpadłam się na kawałeczki i zniknęłam.

Znając działanie retrospekcji i innych automatycznych reakcji, wiele ofiar stara się unikać tych rozstrajających stanów. Niektóre, jak wyżej opisana niesłyszcząca kobieta, po prostu trzymają się z dala od wszelkich sytuacji niosących ryzyko bliskości, dotyku i kontaktów seksualnych. Zamykają się w sobie i trzymają kurs „od ludzi.” Rzecz w tym, że owo unikanie staje się częścią problemu. Odmawianie sobie dobrego dotyku, bliskości i doznań erotycznych sprawia, że tym bardziej postrzegamy te doświadczenia jako obce, nieznanne i „zagrożające,” więc ich nieoczekiwane pojawienie się tym bardziej nas dezorganizuje i przeraża.

Ofiary także innymi drogami starają się omijać przykre reakcje automatyczne. Mogą stać się w zakresie dotyku i seksu bardzo agresywne i kontrolujące, mogą aktywnie używać fantazji seksualnych i pornografii w celu odwrócenia uwagi od zdarzeń z rzeczywistości, lub mogą rozwijać różne dysfunkcje seksualne chroniące je przed erotycznymi doznaniem grożącymi uruchomieniem łańcucha automatycznych reakcji. Sposoby unikania tych reakcji są problemogenne same z siebie. Wykluczają zdrowy seks i dzielenie się intymną bliskością. Na dalszych stronach tego rozdziału poznamy pewne alternatywne, zdrowe i sprzyjające pozytywnym doświadczeniom, sposoby radzenia sobie z automatycznymi reakcjami.

Ze względu na zaburzający i przerażający charakter automatycznego reagowania, łatwo zrozumieć dlaczego ofiary zazwyczaj nienawidzą go, wstydzą się go i trzymają je w tajemnicy. Nienawidzą też i wstydzą się nawet samych siebie za to, że je mają. Nieświadomie łączą one często te nagłe, rozdzierające i przytłaczające doznania z dawnym wykorzystaniem. Automatyczne reakcje mogą wydawać się obcym zagrożeniem – zewnętrzną, złą siłą, mającą intencję wyrządzenia szkód. Pewna kobieta powiedziała: „Czuję się zaszczuta przez te reakcje, jakby atakowała mnie chmara czarnych gzów.” Dopóki ofiary nastawione są do nich antagonistycznie, przemiana wewnętrzna jest trudna. Musimy zrozumieć, szanować i w pewien sposób nawet zaakceptować te nasze reakcje, by móc wypracować nowe sposoby i techniki tamowania i neutralizacji ich negatywnego wpływu.

ROZUMIENIE POWIĄZAŃ REAKCJI AUTOMATYCZNYCH Z DAWNYM WYKORZYSTANIEM

Automatyczne reakcje nie są siłami zewnętrznymi. Nie biorą się z powietrza, lecz są zrozumiałą i naturalną spuścizną dawnego wykorzystania. Nadużycia seksualne są alarmujące, traumatyzujące i obce poczuciu człowieczeństwa. Taki akt może trwać kilka minut lub krócej, ale emocjonalne i fizyczne zniewolenie nim trwa nieraz całe życie. Ofiary trwale tracą poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i indywidualnej autonomii. Wykorzystanie przerasta ich zdolność asymilowania doświadczeń, obarczając trwałymi symptomami, uczuciami i myślami, jakich bez terapii nie da się przepracować.

Skutki wykorzystania seksualnego sięgają głęboko, podobnie jak w przypadkach innych skrajnie zagrażających wydarzeń: wojen, katastrof czy porwań. Zwyczajna świadomość pracuje wtedy na ponadmaksymalnych obrotach, intensyfikując doświadczenie w najdrobniejszych szczegółach. Ludzka psychika i psychosomatyka są niegotowe, by przeżyć z takimi obciążeniami.

Aby poradzić sobie z traumą w czasie jej trwania, ofiary uczą się grupować wszystkie aspekty nadużycia – a więc to, gdzie są w danym momencie, z kim są, co robią, czego doznają i co czują, zlewa się ze sobą. Traumatyczne kondensowanie doświadczeń jest zatem jak trójwymiarowa fotografia. Ofiary nie mają jasności, skąd pochodzi wykorzystanie lub co je powoduje, więc jego skondensowany zapis zawiera wszystko, co się działo, gdyż wszystko mogło być jego przyczyną. Kiedy stają się bardziej gotowe do analizowania, co się wtedy im stało i dlaczego, odzyskują ten trójwymiarowy, mentalny obraz.

Automatyczne reakcje aktywują się wskutek bodźca (uświadomionego lub nie), który przypomina jakiś szczegół związany z dawnym molestowaniem. Może to być drobiazg – jakiś przedmiot, dotyk, ruch, odgłos, zapach, okoliczność, wrażenie zmysłowe, czyjaś cecha osobista, albo też uczucie jak lęk, wstyd, porzucenie czy trwoga. Gdy bodziec taki uruchomi automatyczne reagowanie, w kilka sekund bliskość, dotyk czy pieszczota seksualna zostają zabarwione stanami psychofizycznymi z przeszłości. Każdy odłamek ze skondensowanego obrazu może stać się wyzwaczem. Jeśli molestowano nas w ciemnym pokoju, to ciemność, lęk i seks stapiają się z sobą w jeden obraz, tak jak u pewnej kobiety wykorzystywanej w niemowlęctwie:

Seks w ciemnym pomieszczeniu z miejsca wyzwala we mnie retrospekcje. Nic nie mówię mężowi. Po prostu nie mam na to słów. Czuję tylko terror, nikczemność i panikę. Mój oddech staje się wymuszony i zaczynam płakać głosikiem niemowlęcia.

Wielu automatycznych reakcji wyuczyliśmy się jako sposobu przetrwania i radzenia sobie z mentalno-fizycznym bólem i stresem doświadczanym wskutek wykorzystania. Poddawane molestowaniu ofiary zaczynają na przykład dysocjować, by móc przejść obok niechcianych doznań, obejmujących całe pasmo: od cierpień do fizycznego pobudzenia i przyjemności. „Nie czułam nic z tego, co działo się ze mną w czasie molestowań, gdyż byłam wtedy poza ciałem” – mówi niejedna z ofiar. Dysocjowanie pozwala im także znieść wymuszoną współpracę z napastnikiem, która pozwala skrócić czas i uniknąć większej presji, siły lub bólu, jak w przypadku jednego z mężczyzn. „Przetrwiałem, odłączając się mentalnie od tych doświadczeń” – mówi – „W ten sposób mówiłem mu: możesz robić mi co chcesz, ale nie będziesz mieć mojej obecności.” Taki styl reagowania na wykorzystywanie pozwala ofiarom zachować poczucie kontroli i „ocalić” część siebie.

Dla wielu z tych osób, zwłaszcza molestowanych w dzieciństwie po wielokroć, mechanizm odłączania się utrwala się jako zachowanie powtarzane bez końca w chwilach stresu. *Dysocjacja* staje się więc trwale zakorzonioną, nawykową reakcją na dotyk i seks:

Nauczyłam się separować od mojego ciała i przenosić gdzie indziej. Przypominam sobie jak w wieku ośmiu - dziewięciu lat wielokrotnie stawałam przed lustrem powtarzając sobie, że ta dziewczynka w nim to wcale nie ja. Obecnie, gdy czuję się malutka w sytuacjach seksu, emocjonalnie wędruję gdzieś po niebycie. Odłączam umysł i duszę od ciała.

Inne wykorzystywane osoby radzą sobie z tymi przeżyciami poprzez *odrętwianie swoich fizycznych doznań*. Pozbawianie się czucia pozwala im przetrwać i zmniejszyć poczucie skalanania.

Moje doświadczenia z wykorzystywania były strasznie bolesne – i mentalnie, i fizycznie. W trosce o siebie blokowałam wszelkie odczucia najlepiej jak się dało. Któregoś razu zaczęłam czuć przyjemność seksualną. Poczulałam palący wstyd i winę, jakby ciało mnie zdradziło. To czyniło mnie tak brudną, jak mój oprawca. I oziębła w dorosłości, gdyż zawsze gdy zaczynam czuć przyjemność fizyczną, automatycznie kasuję ją, nawet nie wiem jak. Tak samo jak ból.

Trzecim rodzajem strategii przetrwania, jaki ofiary przyjmują wobec wykorzystania, jest zupełna *kapitulacja i podążanie za tym, co się dzieje*. Decydują się przeżywać seksualne uczucia, doznawać podniecenia i orgazmów jako swojej naturalnej i nieuniknionej reakcji na stymulację seksualną:

Radziłem sobie z molestowaniem poprzez wejście w te doświadczenia. Łatwo się podniecałem, przytłaczała mnie fizyczna i mentalna rozkosz i szybko kończyłem orgazmem, aby mieć już to za sobą i aby odrętwić nim psychologiczny zamęt i ból. Gdy obecnie uprawiam seks, bardzo szybko i silnie się podniecam, a jak mam orgazm, czuję dziki strach.

Niektóre osoby uzyskują pewien stopień kontroli nad doświadczeniami nadużyć poprzez wchodzenie w pełne uczestnictwo. Wykonywanie wszystkiego, co każe ci gwałciiciel i udawanie, że ci się to podoba, może ochronić cię przez większą dawką przemocy i bólu, a niekiedy nawet uratować życie. Pewien mężczyzna, gwałcony jako dziewięciolatek przez dorosłych na seksualnej zbiorowej orgii, uniknął dużo większego bólu i zranień, udając zadowolenie z tych doświadczeń:

Po tym, jak zostałem powalony, odwrócony tyłem do góry i nadziany, zacząłem to akceptować. Z początku tylko udawałem przed nimi, że mi się to podoba, ale po chwili właściwie polubiłem to w jakiś dziwny, pokrętny sposób. Zacząłem ich prosić, by mi zadawali ból i to sprawiło, że moi oprawcy gwałcili w mniej brutalny sposób.

Udawanie „upodobania” do bycia wykorzystywanym i poniżanym seksualnie może w istocie pomóc niektórym ofiarom przeżyć, ale jednocześnie zakorzenia się jako ich dorosły sposób przeżywania seksu.

Tragicznym skutkiem tej metody – przetrwania za cenę współpracy z oprawcami, zachęcania ich i wdrażania się do rozkoszy – jest dramatyczne obniżenie poczucia własnej wartości ofiar, ich szacunku do siebie, a także przekreślanie własnego dobra i narażanie zdrowia. „Myśli o wiktyimizowaniu mnie podniecają mnie najsilniej” – mówi jedna z ofiar – „a zarazem wstydzę się, że tak mam.” Wstyd ten rozpościera się często na całą sferę erotyki i zainteresowanie nią, prowadząc do uzależnienia od potajemnych kontaktów i praktyk seksualnych. Pewien mężczyzna, używany seksualnie jako nastolatek przez dorosłego napastnika, tak opisuje swoje reakcje:

Początkowo czułem się strasznie z tym molestowaniem przez mężczyznę. Ale mimo to przyciągały mnie seksualne doznania, podniecenie samo w sobie i jego uwaga, jaka się z tym łączyła. Z czasem pogrzebałem wszelkie negatywne uczucia i rozwinąłem silne pożądanie do tego rodzaju seksualnej stymulacji.

Automatyczna reakcja tego mężczyzny polegała na pogrzebaniu własnych uczuć wstrętu, poniżenia i lęku. Przed laty chroniło go to przed przeżywaniem emocjonalnego bólu i zamętu, ale nawyk grzebania negatywnych uczuć w późniejszym życiu przyniósł mu i pogłębił wiele dalszych seksualnych uszkodzeń.

Twoje automatyczne reakcje zapewne były bardzo ważne w przeszłości. Dziś możesz pogratulować sobie stworzenia tych obron i mechanizmów przetrwania. Biorąc pod uwagę opresyjność twojej dawnej sytuacji, pomagały ci one radzić sobie z nią. Ale dziś, kiedy nie podlegasz tak skrajnym i silnym zagrożeniom, środki te nie są ci już potrzebne gdyż „bronią” cię przed zdrowieniem. Możesz nauczyć się radzić sobie z automatycznymi reakcjami w sposób nie szkodzący twojemu życiu, związkom i seksowi.

ROZPOZNANIE BODŹCÓW URUCHAMIAJĄCYCH AUTOMATYCZNE REAGOWANIE

Jak opisałam wyżej, czynnikiem wyzwalającym automatyczne reakcje może być dowolny szczegół z obecnej rzeczywistości, przypominający – świadomie lub nieświadomie – sytuację lub detal dawnych nadużyć. Wiele dorosłych ofiar czuje, że ich życie przypomina stąpanie po polu minowym, gdy z każdym krokiem są narażone na eksplozję. Jednak mogą one nauczyć się odgadywać i przewidywać swoje automatyczne reakcje, by uzyskać kontrolę nad nimi, a nawet neutralizować uruchamiające je bodźce.

Być może masz już pewne pojęcie o tym, co najbardziej wyzwała w tobie automatyczne reakcje: jaki rodzaj dotyku, seksualnej aktywności, obiektu czy uczuć wobec konkretnej osoby lub partnera. „Zawsze wpadałam w panikę, gdy mój partner obejmował mnie o tyłu” – mówi jedna z ofiar. Reakcję innej wywoływało często używane, proste słowo:

Kurczę się z lęku słysząc słowo „kocham.” Moja mama często powtarzała, jaką to jest szczególnie kochającą osobą i jaką miłością mnie darzy. „Miłość” dawała jej prawo robienia ze mną wszystkiego, co chciała, a mnie odbierała prawo sprzeciwu.

Niektóre wyzwalacze mogą być latami uśpione, by nieoczekiwanie przebudzić się i wypłynąć na wierzch, jak w przypadku kobiety molestowanej w dzieciństwie przez kuzyna, a później zgwałconej przez obcego:

W czasie stosunku z moim partnerem chcieliśmy w pewnym momencie zmienić pozycję. Przekładając się, partner trącił mnie niechcący łokciem w szczękę. Zaczęłam płakać, krzyczeć i histeryzować. W mig znalazłam się w kącie owinięta kocem. Byłam przerażona. On także.

Inna kobieta także przez przypadek odkryła bodziec wyzwalający:

Kochałam się z mężem pierwszy raz po przeprowadzce do nowego domu. Nagle zaczęłam skupiać uwagę na lampie nad nami, która była dokładnie taka jak na suficie w moim dziecięcym pokoiku. Nagle mój mąż pomylił mi się z ojcem, który mnie molestował i stałam się małą, broniącą się i płacząca dziewczynką.

Nieraz ofiary bez trudu rozpoznają bodźce związane z traumą wykorzystania. „Retrospekcje dopadają mnie zawsze, gdy moje ręce lub nogi są wyprostowane i rozpostarte” – mówi któraś z wykorzystanych kobiet. „Mój oprawca kładł się na moich udach, unieruchamiając je tak, żebym nie mogła ich zgiąć ani zewrzeć i trzymał mi przyciśnięte ręce.” W tym przypadku wyzwalaczem są wyprostowane kończyny.

Kiedy indziej połączenie jest mniej czytelne. Ofiary mogą zdawać sobie sprawę z tego, że coś je niepokoi lub zaburza jednak wyparcie nadużyć z pamięci – częsta, obronna konsekwencja wykorzystania – nie pozwala im zrozumieć przyczyny stojącej za ich reakcjami. Pewien mężczyzna, dopóki nie przypomniał sobie scen molestowania, w czasie którego musiał patrzeć na zdjęcia nagich kobiet, nie mógł pojąć, dlaczego w miejscach publicznych nie umiał powstrzymać się od patrzenia na kobiece krocza i piersi.

Niektóre bodźce uruchamiające trudno zidentyfikować, gdyż są związane z jakimś specyficznym szczegółem dawnych nadużyć. Zamężna Josie wpadała w poczucie zagrożenia życia, gdy zaczynało budzić się w niej podniecenie seksualne. Ale jeśli już przebrnęła tę fazę, dalszy stosunek i orgazm dawały jej rozkosz. Okazało się, że gdy była mała, dziadek dotykał jej piersi i pobudzał wargi sromowe, ale nigdy nie doszło do penetracji ani orgazmu. Odwrotnie z kolei reagowała Becky, ofiara brutalnego gwałtu, która z chęcią przyjmowała łagodny, czuły dotyk i pieszczoły, ale stosunek z penetracją i orgazm wtrącał ją w lęk i ból.

Inne bodźce trudno zidentyfikować, bo same w sobie nie mają nic wspólnego z seksem, dotykiem czy bliskością

Od wieku dojrzewania strasznie mnie odrzucało od białych chusteczek. Nienawidziłam ich w zasięgu wzroku. Gdy używali ich dorośli, bolał mnie żołądek i robiło mi się niedobrze. Miały dla mnie bardzo seksualną konotację i nie wiedziałam, dlaczego. Od niedawna pamiętam, jak ojciec wielokrotnie ejakulował nade mną. A potem używał białej chusteczki, aby mnie wytrzeć.

Podobnego odkrycia dokonała Sandy i dotyczyło ono dziadka. Od kiedy pamiętała, miała histeryczne reakcje na widok grzybów. Koleżanki tłumaczyły jej, że to dzieje się z powodu lęku przed zjedzeniem trującego grzyba i wyśmiewały ją za te „głupie” lęki. W terapii Sandy odkryła, że reaguje panicznie na widok grzybów, gdyż kojarzą się jej widokiem i dotykiem czubka penisa dziadka, który ją molestował, gdy była mała. Nie znając jeszcze słów na określenie członka, skojarzyła jego widok z obiektem, który już знаła – z grzybem.

Ponieważ wyzwalczem może być prawie wszystko, ważne jest, aby na serio traktować każdą swoją silną i niezrozumiałą reakcję. Może ona bowiem zaprowadzić cię na ślad szczegółów wiktymizacji i usprawnić twoje zdrowienie. Ilekroć dopadną cię jakieś dziwne, niewytłumaczalne doznania, pytaj siebie, co mogło je tym razem wyzwolić?

Możesz zdecydować się na jeszcze bardziej asertywne podejście do identyfikowania bodźców wyzwalających. Podejście to jest kopalnią informacji, ale czasem może być nieprzyjemne. Rozszerzanie świadomości własnych możliwych wyzwalaczy będzie wymagało wracania myślami do detali dawnych nadużyć i możesz nie chcieć do nich wracać. Ale jeśli zaczniesz je wygrzebywać, choćby na początek po małym kawałeczku, możesz odkryć, że pomaga ci to radzić sobie z zamętem, jaki sieją twoje automatyczne reakcje.

Rozpoznanie bodźców uruchamiających daje siłę do zapanowania nad nimi. Odkryte, tracą swoją tajemniczość i element zaskoczenia. Uzyskanie tej nowej świadomości jest jak poznanie technik tworzenia efektów specjalnych w kinematografii lub rozszyfrowanie „patentów” iluzjonisty. Kiedy zagadka zostaje wyjaśniona, to choć możesz nadal mieć silne reakcje, nie będą cię one dziwić ani tak bardzo przerażać. Znajdziesz też słowa dla opisanego dawnych doświadczeń, które przedtem cię mistyfikowały.

Pomaga w tym procesie ćwiczenie: *Odkrywanie bodźców uruchamiających*, które możesz przerobić teraz, ale możesz też postanowić przeskoczyć je i kontynuować od str. ____.

ODKRYWANIE BODŹCÓW URUCHAMIAJĄCYCH

Ćwiczenie to łagodnie prowadzi przez proces wracania myślami do doznanych nadużyć. Pomoże ci przemyśleć powoli różne aspekty tych doświadczeń i wyłowić w nich punkty skojarzeniowe w sferze bliskości, dotyku i seksu.

Podobnie jak techniki proponowane w tej książce, również to ćwiczenie jest tylko propozycją. Może być ci wygodniej przerobić je w innym czasie lub razem z terapeutą. Jeśli decydujesz się na nie teraz, zarezerwuj sobie możliwość przzerwania go w każdym momencie.

Powracanie do scen i okoliczności dawnego wykorzystania może być trudne, zwłaszcza jeśli ich nie pamiętasz lub prawie nie pamiętasz. Na podstawie tego, co wiesz lub wyczuwasz, że się zdarzyło, przypomnij sobie tak wiele, jak potrafisz. Jeśli masz w pamięci białe plamy lub ledwie szczątki wspomnień, daj sobie prawo przeskoczenia danych pytań lub jeśli nie jesteś pewien, odpowiadaj wedle domyslniej intuicji. Bądź świadom pojawiających się uczuć i reakcji oraz tego, jak wpływają one na ten proces.

Spójrzmy na czynniki wchodzące w grę wtedy, gdy dochodziło do seksualnych nadużyć na tobie. Jeśli miały one miejsce wielokrotnie, skup się na najwcześniejszym lub najbardziej traumatycznym według ciebie. Potem powtarzaj to ćwiczenie z kolejnymi nadużyciami. Odpowiedzi na poniższe pytania zaprowadzą cię do twych dzisiejszych wyzwalaczy.

Jaki byłeś, kiedy cię wykorzystano?

Być może jesteś szczególnie uwrażliwiony na dzieci i osoby, które przypominają ci, jaki byłeś wtedy.

- Jaki był twój wiek?
- Jaka była twoja waga?
- Jaki był twój wzrost? Jak był twój wygląd, ubranie?
- Jak czułeś się ze sobą zanim doszło do wykorzystania (zagrożony, szczęśliwy, niewiedzący, niewinny, itd.)?

Gdzie przebywałeś w chwili wiktylizacji?

Możesz być uwrażliwiony na miejsca przypominające czymś otoczenie, w jakim doszło do nadużycia.

- Która była godzina?
- Jaka była pora roku?
- Czy wystąpiły jakieś szczególne okoliczności (święta, specjalne wydarzenia, itp.)?
- Jaka była pogoda i temperatura?
- Opisz miejsce gdzie byłeś? Jakie tam były przedmioty?
- Jakie zarejestrowałeś odgłosy w tle, zapachy, widoki?
- Czy byłeś pod wpływem substancji chemicznej lub w specjalnej sytuacji (np. alkohol, narkotyk, choroba, itd.)?

Jaki był twój napastnik w czasie wykorzystania?

Może jesteś uwrażliwiony na pewne osoby przypominające napastnika lub miejsca i przedmioty, jakie z nim kojarzysz.

- Jak wyglądał twój napastnik?
- W jaki sposób się poruszał (gesty, chód)?
- Jakim wzrokiem na ciebie patrzył?
- Jakie miał nawyki, hobby, zainteresowania (czy palił, pił, zbierał coś, itp.)?
- Czy miał jakieś cechy szczególne (głos, postawa, nietypowe cechy ciała, zapachy, odgłosy)?
- Jakim był typem charakteru według ciebie?

Jaka była twoja relacja z napastnikiem w czasie wiktylizacji?

Możesz doświadczać reaktywnej podatności na pewną dynamikę w twoim dzisiejszym związku, jeśli przypomina ona dynamikę twojej dawnej relacji z oprawcą.

- Kim był dla ciebie napastnik w czasach nadużycia (obcym, rodzicem, krewnym, znajomym, kimś w pozycji autorytetu)?
- Jak się przy nim czułeś przed wykorzystaniem (przyjaźń, lęk, szacunek, onieśmielenie, itd.)?
- Czego najbardziej chciałeś lub potrzebowałeś od niego (uwagi, szacunku, akceptacji, miłości, spokoju, itd.)?
- Jakie główne emocje przejawiał wobec ciebie (złość, podniecenie, lęk, „miłość,” pogarda, brak uczuć, itd.)?
- Jakiego rodzaju rzeczy ci mówił?
- Jak czułeś wobec siebie w związku z nim oraz tym, co ci robił? (wybrany, zdradzony, porzucony, wystraszony, zepsuty, kochany, itd.)?

Jakie rodzaje dotyku i jakie seksualne doświadczenia oznaczało dawne nadużycie?

Możesz być uwrażliwiony na pewien typ dotyku, aktywności seksualnej i własnych doznań, jeśli są podobne do tego, co ci robił oprawca.

- Jakich typów dotyku doznałeś w czasie napastowania (chwytywanie, bicie, wykręcanie, głaskanie, trącanie, ocieranie się itd.)?
- Do jakiego rodzaju dotykania go nakłaniał cię oprawca?
- Które partie twojego ciała były dotykane / ranione najbardziej?

- Jak odbierałeś jego dotyk (przyjemny, bolesny, odstręczający, łaskoczący, itp.)?
- Jakich seksualnych odgłosów, zapachów i smaków doświadczałeś?
- Jakie były pozycje waszych ciał?
- Jaki typ seksualnego aktu lub stymulacji nastąpił?
- Jakie odniosłeś obrażenia fizyczne?
- Jakie odczucia (lub brak odczuć) miałeś w seksualnych partiach ciała (piersi, usta, genitalia, odbył)?
- Jakie seksualne reakcje wystąpiły u ciebie i u niego (podniecenie, orgazm)?

Co odczuwałeś w swoim ciele w czasie molestowania?

Możesz być uwrażliwiony na fizjologiczne doznania w ciele, podobne do doznawanych w czasie wiktymizacji.

- Jak w sensie ogólnym czułeś się fizycznie w czasie wykorzystania (paraliż, słabość, nieobecność, brak kontroli, chęć ucieczki, podniecenie, przytłoczenie, gorąco, zimno, senność, itd.)?
- Jakie miałeś specyficzne doświadczenia fizjologiczne (omdlewanie, wymioty, odrętwienie, gwałtowne bicie serca, krwawienie, nudności, odłączanie się, szloch, pocenie się, dreszcze, dygot, itd.)?

Co odczuwałeś w emocjach w czasie molestowania?

Możesz mieć reaktywną podatność na emocje podobne do tych, jakich doznawałeś w czasie molestowania.

- Jakich emocjonalnych uczuć doznałeś tuż przed aktem wykorzystania (lęk zamęt, wstyd, wstręt, terror, zażenowanie, szok, poniżenie, itd.)?
- Jakich emocjonalnych odczuć doznałeś w trakcie wykorzystania?
- Jakich emocjonalnych odczuć doznałeś tuż po wykorzystaniu?
- Jak czułeś się emocjonalnie po dłuższym czasie?

Inne związane wykorzystaniem sensacje, uczucia, emocje i myśli w czasie jego trwania.

Każdy z wypełnianych przez ciebie punktów mógł wyzwalać automatyczne reakcje. Ponieważ wykorzystanie seksualne jest bardzo poważną traumą, mogły one nieświadomie powiązać się razem lub zlać się w twojej pamięci. Teraz, kiedy już identyfikujesz niektóre ze swoich bodźców uruchamiających, możesz odkryć, że jedno wydobyte zdarzenie, wydobywa następne, tak jak eksplozja jednej miny na polu minowym może detonować pozostałe. Jednak ucząc się je neutralizować, zajmujesz stopniowo pozycję kontroli nad swoim automatycznym reagowaniem.

UNIKANIE I NEUTRALIZACJA BODŹCÓW URUCHAMIAJĄCYCH

Gdy masz już rozpoznane możliwe wyzwalacze, zbierz je i zobacz, w jakich warunkach i momentach występują najczęściej. Zapewne dostrzeżesz, że wiele z nich, jak np. przyspieszony oddech lub genitalia, jest w naturalny sposób częścią intymności, seksu i nawet pozaseksualnych sfer życia. Nie da się ich w łatwy sposób omijać bez uszczerbku dla związków i satysfakcji seksualnej. Inne, które wiążą się z twoim otoczeniem lub są określonymi słowami powtarzanych w sytuacjach intymnych, łatwiej dają się unikać lub minimalizować. Zredukowanie liczby potencjalnych uruchamiających bodźców, z jakimi musisz się zmierzyć, ułatwia zdrowienie seksualne. Możesz wtedy skierować więcej energii na naukę radzenia sobie z nimi, w rytmie ich naturalnego pojawiania się.

Jackie, dwudziestodwuletnia ofiara starszego brata, miała seksualne blokady przy swoim narzeczonym. Zamrażała się i dysocjowała ilekroć próbowali zbliżyć się do siebie intymnie. Jako dziewczynka, Jackie była napastowana nocą w swoim łóżku. Po przyjrzeniu się detalom jej traumy i zidentyfikowaniu wyzwalaczy, uświadomiła sobie, że jej dzisiejszy pokój umeblowany jest takimi samymi segmentami, jak była jej dziecięca sypialnia, z taką samą lampką przy łóżku, zasłonami, poduszkami i konstrukcją łóżka. W ciągu paru miesięcy zmieniła cały wystrój swojego pokoju. Ta

prosta zmiana wystarczyła do rozwiązania problemu: „Zdałam sobie sprawę, że czas już dorosnąć” – wspominała. „Czuję się teraz bardziej dojrzała i mam komfort w moim pokoju z chłopakiem.”

Josie też przeanalizowała detale swoich nadużyć. Zauważyła, że wiele fizycznych cech jej męża przypomina jej seksualnego opresora – dziadka: takie same szare włosy, takie samo siorbanie zupy, taki sam zapach ciała. Dzięki rozpoznaniu, mogli wspólnie z mężem usunąć te elementy. Kolor włosów pozostał wprawdzie taki sam, ale pojawiła się nowa fryzura, zniknęło siorbanie zupy, a zapach został zneutralizowany subtelną wodą kolońską, którą Josie sama wybrała.

Wiele ofiar wciąganych przez potencjalnie zagrażające i degradujące zachowania odkrywa, że mogą usunąć lub zmniejszyć ten przymus dzięki unikaniu stymulatorów prowokujących niekontrolowaną reakcję seksualną (wibratorów, pornografii, fantazji itp.). Jeśli alkohol, narkotyków lub inna substancja wzmaga w tobie przymus wejścia w nałogowe zachowania, nie przyjmuj jej. Jeśli seksualnie pobudza cię przemoc, unikaj brutalnych filmów, książek i innych treści łączących erotykę ze zniewoleniem. W przypadku uzależnienia łatwiej to jednak powiedzieć niż zrobić. Niektóre ofiary boją się, że bez tych stymulatorów nie będą mogły osiągać podniecenia i uprawiać seksu, więc trzymają się ich kurczowo mimo tragicznych skutków dłuższą metę. Wiele takich osób potrzebuje specjalnej pomocy w pokonaniu tych lęków. Indywidualna i grupowa terapia, grupy 12 kroków takie jak Anonimowi Alkoholicy czy Anonimowi Erotomani oraz programy leczenia uzależnień mogą okazać się niezbędne dla nauki unikania i neutralizacji bodźców, które uruchamiają kompulsję seksualną (zobacz w: *Źródła pomocy* na końcu książki).

RADZENIE SOBIE Z AUTOMATYCZNYM REAGOWANIEM: WSKAZANIA CZTERECH KROKÓW

Automatyczne reakcje mogą wydarzać się błyskawicznie i opanowywać przez zaskoczenie. Kluczem do radzenia sobie z nimi jest wydobyć je do poziomu świadomości. Możesz wtedy z miejsca zauważyć: „O, właśnie reaguję automatycznie.” Przystajesz je sobie uświadamiać, gdy przestajesz mieć pewność, co je wyzwala. Z chwilą osiągnięcia świadomości tych reakcji u siebie, możesz „wziąć czas” na ukojenie siebie i określenie, co je spowodowało. Otwiera ci to dostęp do nowych opcji poradzenia sobie z daną sytuacją.

Czterdziestotrzyletnia, żyjąca w pojedynkę Robin opowiada o swoim sukcesie w poradzeniu sobie z automatyczną reakcją, jaką miała od lat:

Pojechałam latem na tydzień odwiedzić moją zameżną siostrę z rodziną. Pewnego razu weszłam do łazienki i zobaczyłam wywrócony na lewą stronę, wiszący na haczyku szlafrok szwagra. Natychmiast chwycił mnie przestach, poczułam się jak podglądacz i zaczęłam potępić się, że jestem zła i seksualnie perwersyjna. Zanim jednak zabrnęłam głębiej w te myśli i uczucia, stojąc przez chwilę odprężałam się. Zapytałam się, dlaczego reaguję w ten sposób? Było dla mnie jasne, że szlafrok w jakiś sposób przypomina mi ojca i jego wspólne kąpiele za mną. Skupiłam uwagę na wiszącym szlafroku i tym, że należał on szwagra, analizując, jaki ma sens wywracać go na lewą stronę do suszenia w łazience. Przyjrzałam się mu następnie dokładnie, dotykając i mnąc. Nie było w nim nic odrażającego ani sugestywnego seksualnie. Jaka to była ulga poczuć, że *mam już wybór, jeśli chodzi sposób mojego reagowania*.

Robin potrafiła odprężyć się i powstrzymać swoją reakcję, którą było uczucie podniecenia, lęku i samoobwiniania. Reagując na szlafrok jako bodziec uruchamiający, instynktownie poszła za wskazaniem czterech kroków. Jest to proces, jaki wszystkie ofiary mogą stosować w obliczu automatycznego reagowania na bieżące sytuacje związane z dotykiem, seksem i nie tylko. Oto one:

- 1) **ZATRZYMAJ SIĘ** i przywróć świadomość.
- 2) **ZNAJDŹ SPOKÓJ** i odpręż się.
- 3) **POTWIERDŹ** swoją bieżącą rzeczywistość.
- 4) **WYBIERZ** nowy sposób zareagowania.

1. Zatrzymaj się i przywróć świadomość.

Gdy tylko spostrzeżesz, że reagujesz w nagły, rozstrajający, irracjonalny sposób i tracisz nad sobą kontrolę, zatrzymaj się. Odlóż na bok aktualne zajęcie i uświadom sobie, co zaszło. Przyjmij, że doszło do zderzenia z jakimś wyzwalczem i właśnie reagujesz na swoją dawną traumę seksualną. Postaraj się zidentyfikować bodziec, który uruchomił tę reakcję. Potraktuj ten bodziec poważnie, nawet jeśli jest śmieszny czy bez związku. Zobacz, czy nie nasuwa ci się jakieś połączenie między nim a czymś, czego mogłeś doświadczać podczas lub wokół molestowania.

2. Znajdź spokój i odpręż się.

Zestrój się ze swoim ciałem. Sprawdź, czy czujesz się załęczony lub bliski paniki? Czy doświadczasz irracjonalnego podniecenia seksualnego? Mogą to być ekstremalne reakcje fizjologiczne, które wykraczają poza rzeczywistość obecnej sytuacji. Postaraj się znaleźć w sobie spokój. Powiedz do siebie kilka upewniających zdań, na przykład: „Jestem tu bezpieczny i nikt nie może mnie skrzywdzić.” Jeśli serce bije ci jak oszałałe, skup się na jego spowolnieniu. Usiądź i wyprostuj się. Nieraz pomaga położenie ręki na sercu i delikatny, powolny masaż. Jeśli zatrzymałeś oddech, przywróć go sobie, a gdy łapczywie chwytasz powietrze, spowolnij oddychanie. Skup się na nim i pogłęb je. Jeśli czujesz, że napięły ci się mięśnie, rozluźnij je. Modyfikując swoje fizjologiczne reakcje, modyfikujesz swoje automatyczne reakcje. Nie sposób tkwić w silnym lęku, mając zrelaksowane ciało.

3. Potwierdź swoją bieżącą rzeczywistość.

Uprzytomnij sobie, że to, co robisz i czego doświadczasz z otoczenia, jest czymś innym niż to, co działo się z tobą w trakcie wykorzystywania. Rozejrzyj się wokół. Podotykać rzeczy w twoim zasięgu. Zobacz, gdzie jesteś i z kim. Spójrz na siebie. Uprzytomnij sobie, kim jesteś i ile masz lat. Potwierdź swoje prawa. Masz prawo do pozytywnej, zdrowej seksualności. Uprzytomnij sobie różnicę między miłością fizyczną, a wykorzystaniem seksualnym. Zobacz na nowo, że masz swoje prawdziwe seksualne „ja,” które jest oddzielne od wpływu dawnego molestowania. Poczuj, że twoje ciało należy do ciebie i że możesz wyegzekwować własny wybór i kontrolę, jeśli chodzi o rodzaj dotyku i aktywności seksualnej, w jaki wchodzisz lub nie. Jedna z ofiar dzieli się: „Kiedy mam w łóżku retrospekcje, przypominam sobie, że moją traumę seksualną przeżyłam dawno temu i wtedy była ona prawdziwa. Teraz, w tej sytuacji, nie jest prawdziwa i nie może mnie zranić.” Inna mówi podobnie: „Rozpoznaję moją reakcję taką, jaka jest i mówię sobie: ‘wykorzystanie było wtedy, a to jest teraz. Teraz jest lepiej.’”

4. Wybierz nowy sposób zareagowania.

Kiedy już zatrzymałeś się, uspokoiłeś się i wiesz, co zaszło oraz potwierdziłeś swoją obecną rzeczywistość, masz kilka opcji. Możesz *oddalić się od uruchamiającego bodźca*. Możesz *zmienić wyzwalający bodziec w pewien sposób*. Możesz *powoli zbliżyć się do niego*, pilnując, aby cię nie przeraził i/lub nie uruchomił. Możesz też *zaakceptować bodziec i doświadczyć automatycznej reakcji*, zwracając wielką uwagę na swoje myśli i uczucia, aby dowiedzieć się czegoś więcej o dawnym nadużyciu.

Oddalenie się od uruchamiającego bodźca. W przypadku Robin, mogła ona oddalić się od bodźca wychodząc z łazienki, gdzie wisiał ów szlafrok. Zawsze, kiedy dezorganizuje cię bliskość, dotyk lub aktywność seksualna możesz ją przerwać. Przerwanie kontaktu z wyzwalczem niesie ulgę. Osoba, którą dręczyły intruzywne fantazje i retrospekcje związane z masturbacją, wyznaje: „Kiedy nadchodzą, przerywam aktualne zajęcie, idę zaparzyć sobie zioła, siadam na łóżku i przeczekuję wieczór.” Jeśli uczestniczysz w samopomocowych grupach wsparcia dla ofiar, możesz też zadzwonić do zaprzyjaźnionej osoby, neutralizując dany wyzwalczy poprzez opowiedzenie, co się stało.

Zmianienie wyzwalającego bodźca. Możesz wybrać wejście w interakcję z danym „wyzwalaczem,” by go jakoś zmienić. Robin zrobiła to, badając bliżej szlafrok szwagra. Celem jest tu odebranie bodźcowi kontroli nad własnym doświadczeniem i przejęcie jej, by nie musieć unikać danego uruchamiającego obiektu lub zachowania. Jeśli jest nim lampa na suficie, możesz przerwać aktualną czynność i zasłonić ją czym ci pasuje lub zdjąć. Jeśli jest to określony typ przytulania, możesz go przestać i zacząć praktykować inne jego rodzaje, zamiast całkiem rezygnować z dotyku. Za każdym razem przekonujesz się, że nie jesteś bezradny jak wtedy, gdy doświadczałeś nadużyc. Jeśli

fotografia nagiej kobiety w gazecie uruchamia jakąś twoją kompulsję seksualną, możesz zasłonić ją papierowymi ubraniami lub domalować je na zdjęciu.

Janet, ofiara kazirodztwa ze strony ojca, czuła strach i rozstrój nerwowy za każdym razem, gdy partner mówił jej: „kocham cię.” Dla niej te słowa znaczyły: „Teraz mogę ci zrobić, co tylko będę chciał.” Ilekroć wyobrażała sobie, że partner wymawia słowa „kocham cię,” w jej głowie z miejsca wyskakiwała odpowiedź: „No dalej, uderz mnie!” Janet zmieniła ten wyzwalacz, umawiając się na inną frazę: „czy będziesz moją walentynką?” Od tej pory bez przeszkód mogła wymieniać wyznania miłosne ze swoim partnerem.

Niektórym gnębionym przez intruzywne fantazje seksualne osobom pomaga, gdy modelują je w trakcie napływu zmieniając ich treść na bezpieczną. Załóżmy, że ofiara fantazjuje o kobiecie związanej i gwałconej przez mężczyznę. Może ona jednak zamiast się bać tego obrazu, zmienić go w parę przyjaciół-kochanków, którzy wesoło baraszkuje. Na przykład lina może stać się nitką olbrzymiego, splątanego spaghetti, w którym nurkują i łaskoczą się. Zwracanie fantazji w inną, bezpieczną stronę odrywa myśl od dawnego wykorzystania i kieruje ją w stronę zdrowej ekspresji seksualnej. Jeśli uda ci się włączyć w to humor, znajdziesz dodatkowego, wielkiego uzdrowiciela. Ważna jest każda, nawet mała zmiana stylu fantazji w stronę zdrowej seksualności. Pomaga ci neutralizować twoje „wyzwalacze.”

Powolne zmienianie bodźców wyzwalających jest szczególnie zalecane osobom, które mają automatyczne reakcje lęku i ataków paniki. Czy zaobserwowaliście, w jaki sposób dziecko pokonuje swój początkowy lęk przed nową, nieznaną sytuacją lub zabawką? Kiedy mój syn Jules był jeszcze niemowlakiem, dostał od nas małą, która umiała klaskać w ręce, przy czym uderzała w dwa podskakujące cymbały. Jules najpierw schował się przed tą zabawką, obserwując ją z ukrycia. Potem zbliżał się nieco, przyglądał się dokładniej i rzucał w nią innymi zabawkami, by zbadać reakcję. Potem odważył się dźgnąć ją kijkiem. Następnie ją lekko kopnął, by odważyć się podnieść i rozłożyć jej ręce. W końcu, nie bojąc się już wcale, uruchomił ją i skakał wokół z radości. Dzięki temu odkrył, że może przezwyciężyć swoją wstępną lękową reakcję, wchodząc w kontakt z nieznanym obiektem – szturchając go, dotykając, zatrzymując i na nowo wprawiając w ruch. W relacji z tą zabawką mógł doświadczyć swojej mocy sprawczej i dzięki swoim zachowaniom rozwinąć nowy sposób reagowania na bodziec, jakim była.

Jedną z ofiar radziła sobie z automatyczną reakcją poprzez zmianę retrospekcji, jakie je wywoływały:

Mając retrospekcję, wyobrażam sobie, że moje doświadczenia są nagraniem wideo i wyświetlają się w telewizorze. Mogę teraz używać przycisków na pilocie i włączać, wyłączać lub przełączać retrospekcje na inny „kanał,” zależnie od tego, ile ich jestem gotowa przyjąć w danej chwili.

Powolne zbliżanie się do uruchamiającego bodźca. Do takich „wyzwalaczy” jak przedmioty, miejsca czy części ciała, ofiary mogą nauczyć się podchodzić powoli, małymi kroczkami, stosując przy tym oddechowe techniki relaksacji i rozluźniania ciała, aby cały czas zachowywać spokój. Na przykład ktoś, kto odczuwa nieuchronne podniecenie na widok kobiecego stanika, może przeciwwić ustawianie się w różnych odległościach od niego, zaczynając od najbliższej bezpiecznej. Być może z odległości dwudziestu metrów, nie będzie porywać go pożądanie. Może wtedy stopniowo zmniejszać dystans, zatrzymując się czy nawet cofając, by utrzymać stan spokoju i odprężenia. Może to wymagać wielokrotnej praktyki, zanim zneutralizuje uruchamiający wpływ tego bodźca i przestanie mieć automatyczną reakcję na damską bieliznę.

Przyjęcie bodźca i doświadczenie reakcji automatycznej. Automatyczne reakcje nie trwają wiecznie. Możesz postanowić, że dopuścisz doświadczenie ich, by przebrnąć przez nie. To podejście jest szczególnie pomocne dla ofiar z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi. Podobnie jak płynące z chłodnym wieczornym wiatrem „kieszenie” gorącego, wilgotnego powietrza, dyskomfortowe uczucia seksualne nie trwają wiecznie, przepływając zazwyczaj po chwili. Zanim całkiem przeminą, możesz nauczyć się doświadczać ich, bez destabilizacji, samoobwiniania czy podejmowania destrukcyjnych zachowań seksualnych.

W bezpiecznym i wspierającym środowisku warto przyjrzeć się pewnym automatycznym reakcjom, związanym z unikaniem intymności i seksu, takim jak retrospekcje czy ataki paniki. Ponieważ te reakcje mogą działać silnie rozstrajająco, dobrze jest mieć do tego przewodnictwo terapeuty doświadczonego w tej dziedzinie lub zrozumienie współpracującego partnera. W rozdziale dziewiątym zobaczymy, jak inne osoby mogą być wsparciem na tym odcinku zdrowienia.

Przyjęcie bodźca i doświadczenie automatycznej reakcji pomaga w procesowaniu uczuć pochodzących z nadużyć i uwalnianiu pozamykanych na długie lata emocji, co opisuje jedna z kobiet:

Czasami, gdy mam jakąś retrospekcję, wchodzę w nią, doświadczając na nowo uczuć płynących z mojego wykorzystania. Płacę wtedy i krzyczę ile mi trzeba. Kiedy indziej postanawiam nie wchodzić w nią, gdy czuję, że się zapowiada. Jeśli retrospekcja nadciąga gdy kocham się z moim partnerem, proszę go by mnie trzymał, tulił, przypominał mi o oddychaniu, zmieniał pozycję, usiadł lub poprzekładał się wokół mnie. Z nim jest mi naprawdę bezpiecznie. Im więcej doświadczam retrospekcji, tym mniejszą mają intensywność. Pozwala mi to poczuć, że przeszłość nie może mnie już zranić.

Inna ofiara mówi:

Jak dopada mnie retrospekcja, przerywamy seks z partnerem i pozwalam się jej rozwinąć. W tym czasie on mnie otacza ramionami. Kiedy wspomnienie przebrzmi, partner zaczyna do mnie mówić, bym mogła wrócić do rzeczywistości. Z jakiegoś powodu bardzo chętnie przyjmuję te retrospekcje. Niosą mi ulgę i przypominają, że jednak nie wymyśliłam sobie tego.

W przypadku intruzywnych, raniących fantazji, wykorzystana osoba może podejść do nich tak samo – przyjrzeć się im dokładnie i wychwycić, o co w nich chodzi. Spontaniczne fantazje są jak sny. Przedstawiają w sposób symboliczny jakiś nieświadomy konflikt wewnętrzny. Analizując interpersonalną dynamikę i identyfikując symbolizm obrazów, ofiarom często udaje się zobaczyć, gdzie i jak nadużycia seksualne dotknęły je na poziomie nieświadomości.

David, ofiara kazirodztwa ze strony ojca, tworzył fantazje, że jego dziewczyna, z którą właśnie uprawiał seks, zaczyna na niego krzyczeć i wyzywa go od kutasów. Fantazje te dokuczały mu tak bardzo, że któregoś razu przerwał stosunek i opowiedział partnerce, czego doświadcza. Słuchała z uwagą. Opowiadając jej o tych fantazjach, zdał sobie sprawę, że nasączał swoją dziewczynę (projektował na nią) całą swoją podskórną złością do ojca, której nigdy nie potrafił wyrazić. Zobaczył siebie nagle jako chłopca krzyczącego z całych sił na ojca: "Ty kutasie! Ty skurwielu jeden! Jak śmiałeś mi to robić?" Wrzeszcząc to, walił pięściami w poduszkę. Od tego wieczoru przestał czuć się traumatyzowany przez te fantazje, które w niedługim czasie zniknęły całkowicie.

Choć perspektywa przebrnięcia przez automatyczną reakcję – przepuszczenia jej przez siebie do końca – może budzić lęk, ofiary często czują ulgę i dopełnienie następujące na końcu. „Udało się! Zrobiłem to!” – cieszył się pewien mężczyzna. „Przebrnąłem przez to nie wpadając w moje stare zachowania. Wiem, że teraz będzie mi łatwiej poradzić sobie za następnym razem.”

INNE TECHNIKI RADZENIA SOBIE Z AUTOMATYCZNYMI REAKCJAMI

Obok sposobów radzenia sobie z automatycznym reagowaniem, jakie ofiary mogą stosować same, wiele innych technik nadaje się do stosowania w bezpiecznym środowisku z pomocą terapeuty lub zaufanego stałego partnera.

Oddawanie reakcji do adopcji.

Jedną z technik, jakie opracowałam w tym celu, nazywam *oddawaniem do adopcji*. Stosując ją, opisujesz innej osobie, z drobnymi detalami, konkretną sekwencję czy łańcuch swoich automatycznych reakcji. Prosisz ją przy tym, by słuchając cię, spróbowała go sama doświadczyć. Oczywiście osoba ta musi być do tego wystarczająco mocna psychicznie, oraz mieć komfort i własną zgodę. Nieraz zachęcam klientów, by spróbowali tego ze mną w parze. Niżej podaję krótki przykład

zastosowania tej techniki na sesji. Pewna klientka ta automatycznie wpadała w panikę, ilekroć jej mąż, Fred, obejmował ją w pasie i przytulał od tyłu. Wcieliłam się w nią i odegrałam tę rolę według scenariusza, jaki mi opisywała.

JA: Powiedz mi, gdzie jestem?

KLIENKA: Stoisz nad zlewem w kuchni i zmywasz naczynia zerkając przez okno.

JA (*wstaje i podchodzi do okna*): Stoję w kuchni nad zlewem, wyglądam przez okno i zmywam naczynia. I co dalej się dzieje?

KLIENKA: Słyszysz kroki za sobą i wiesz, że wchodzi twój mąż. Nagle czujesz jego ciepły oddech na szyi i ręce oplatające cię w talii.

JA: Rozumiem. Słyszę, kroki męża, czuję jego oddech na szyi i ręce wokół mojej talii. Co dzieje się ze mną teraz, czego doświadczam? W emocjach i w ciele. O czym myślę?

KLIENKA: Fred przyciska się do ciebie bliżej i mówi: „kocham cię.” Czujesz strach, ale też niemałą złość, że cię zaskoczył. Zaczynasz obwiniać się o to, że jesteś tak przewrażliwiona na jego normalne uczucia. Twoje ciało napina się, zaciska, tracisz oddech i uderza cię fala gorąca oraz poty.

JA: Mąż przyciska mnie do siebie bliżej i mówi, że mnie kocha. Zaczynam odczuwać strach, ale też i złość. Teraz czuję się winna, że w taki sposób reaguję na jego uczucia. Moje ciało zaciska się i napina. W którym miejscu czuję się najbardziej napięta?

KLIENKA: W klacie piersiowej. A twój żołądek zaciska się na supeł.

JA: W porządku. Moja klatka napina się i żołądek się kurczy. Nie mogę swobodnie oddychać. Czuję falę gorąca i pocę się. O rany, jakie to nieprzyjemne. I co dalej?

Tego rodzaju dialog można kontynuować aż do wybrzmienia automatycznej reakcji. Wykorzystane osoby często czują ulgę, dzieląc się swoimi reakcjami, a terapeuta-partner uzyskuje cenny wgląd w szczegóły doświadczenia klienta. Potem mogą razem zrobić burzę mózgow i poszukać, jakie inne opcje mogłaby zastosować ofiara, by lepiej radzić sobie, gdy włączy się automatyczne reagowanie. Na przykład przerwanie zmywania i porozmawianie z mężem o tym, co jej robi to, jak zbliża się do niej w taki sposób i w jaki inny sposób chce, aby to robił w przyszłości.

Oddawanie swoich automatycznych reakcji do adopcji pozwala ujrzeć je z większego dystansu psychologicznego i potwierdza ich wagę. Ofiara przestaje być jedyną osobą doświadczającą tego lub innego symptomu. Nie musimy dłużej samotnie borykać się z naszymi reakcjami, jakbyśmy wciąż podlegali dawnym nadużyciom; dzielimy się ich brzemieniem. Ich siła i uchwyt maleją.

Lista wyobrażeń

Możecie też korzystać z dobrodziejstw pracy z tzw. listą wyobrażeń. Ofiara w terapii sporządza szczegółową listę różnych możliwych rodzajów dotyku i aktywności seksualnych. Układa ją według gradacji, zaczynając od reakcji, które najmniej zaburzą, by dojść na końcu do tych skrajnie destabilizujących. Następnie, stosując powolne, kontrolowane oddychanie by zachować stan odprężenia, wyobraża sobie te sytuacje – po kolei i pojedynczo. Jeśli coś w nich zaczyna ją uruchamiać, pracuje nad wyobrażeniem sobie skutecznego sposobu zaradzenia swojej automatycznej reakcji, na przykład za pomocą opisanych wcześniej wskazań czterech kroków. Praca z listą wyobrażeń pozwala wypróbować i praktykować sposoby radzenia sobie oraz rozwija zdolność pełnego doświadczania aktywności życiowych.

Dorosłe ofiary mogą radzić sobie z automatycznymi reakcjami na nieskończenie wiele sposobów. Daj sobie prawo do eksperymentowania z różnymi podejściami wspomnianymi w tej książce, ale także wymyślaj swoje własne. Niech jednak zawsze służą one wzmocnieniu szacunku dla siebie i będą krokiem w stronę pozytywnych zachowań i doświadczeń seksualnych.

Nabierając zdolności radzenia sobie z automatycznymi reakcjami, stajemy się zdolni porzucić problemogenne zachowania seksualne i wprowadzać w ich miejsce nowe, afirmujące formy tych doświadczeń.

