Potrzeba wielkości to obrona przed bólem porzucenia siebie i przed świadomością krzywd doznanych w dzieciństwie.
(Alice Miller)

Zdrada zaufania, jaką niesie kazirodztwo i seksualne napastowanie w dzieciństwie, jak też inne krzywdy, zmusiły nas do porzucenia prawdziwego siebie i przybrania fałszywych osobowości, w jakich próbowaliśmy potem funkcjonować. Gdy wszystkie wysiłki skupiamy na tym, by zdobyć sobie akceptację, miłość i prawo do życia i poprzez bycie doskonałym i wielkie dokonania, w tle zawsze czai się depresja, płynąca z lęku przed chwilą, gdy runie cała ta konstrukcja pozorów i nieskazitelnych masek. Wszystkie one wyrastają z potraumatycznego, rdzennego wstydu, lęku i poczucia winy. Te dawne rany nie mogą się zagoić, póki ich świadomość blokujemy odurzaniem się „sukcesami" i swoją „wyjątkowością." Depresja zbliża nas wprawdzie do dawnych zranień, lecz zabliźnić je może dopiero dopuszczenie rozpaczy i wściekłości z powodu poniżających doświadczeń z dzieciństwa. Ani nasze poczucie wyjątkowości, ani sukcesy, nie mogą zapełnić dziury po braku miłości rodziców. Tworzą jedynie jej iluzję, która powiększa zakrywaną dziurę i rdzenny wstyd. Depresja też jest jedną ze sztucznych tożsamości – formą wyparcia naszego prawdziwego ja. Dopiero zdrowienie pozwala nam je odzyskać i na tym w zasadzie ono polega.

Postanowienie na dzisiaj: Prześwietlam moją potrzebę wielkości, by móc skontaktować się z głęboko ukrytym bólem, wstydem, lękiem, rozpaczą i wściekłością molestowanego dziecka. Nie muszę być kimś niezwykłym, doskonałym, ani pogrążonym w rozpaczy. Wystarczy, jak będę sobą.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, prześwietlić moją potrzebę wielkości i sukcesów i pokonać depresję. Dopomóż mi, proszę, i wyzbyć się wstydu, który zasila moje fałszywe osobowości. Dopomóż mi Panie, być zwykłym sobą i czuć, że to wystarcza..

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Gdy los rzuca w ciebie nożem,
możesz uchwycić ostrze lub rękojeść.
(przysłowie chińskie)

Na drodze zdrowienia, wszystko, co się nam wydarza, możemy – z pomocą Opatrzności – zmienić w wodę na młyn tego procesu. To jedna z wielu nagród za porzucenie niszczących sposobów przetrwania i podjęcie duchowej, emocjonalnej i fizycznej odbudowy ze skutków wykorzystania. Dawniej, uciekając przed bolesną prawdą i zaprzeczając jej, chwytaliśmy w życiu kolejne ostrza traumy. Wspólnota DDK, gdzie dzielimy się naszymi ranami i lękami, nadzieją i odwagą, wiarą i tym, jak sobie radzimy w nowy sposób, pomaga nam uchwycić naszą traumę za rękojeść. Dziś, gdy ktoś nas próbuje nadużyć – lub gdy zaprzecza naszej rzeczywistości wykorzystania, minimalizuje je czy nalega, byśmy zostawili ten „temat" w spokoju – czujemy złość, która nas broni. Ostrza te mijają nas, gdyż teraz to my dzierżymy rękojeść. Ponieważ mamy świadomość swojego wykorzystania i zaopiekowaliśmy się swoim bólem i wstydem, mamy siłę, więc możemy spojrzeć na taką osobę z dystansem, jak na kogoś chorego, i pójść dalej. W niczym już bowiem nie zależymy od innych. Kiedy chwytamy napotykane w życiu raniące sytuacje – i relacje – za rękojeść zdrowienia, dodają nam one sił. Stają się jeszcze jednym treningiem zasilającym nasz wewnętrzny wzrost.

Postanowienie na dzisiaj: Będę się starał odwracać ostrza raniących zdarzeń i sytuacji, chwytając je – oraz siebie – za rękojeść zdrowienia. Będę je dzierżył nie po to, by na oślep walczyć ze wszystkimi, lecz by pokonać w sobie kazirodztwo i jego skutki.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, nie uciekać przed bólem i nie zadawać go. Dopomóż mi, proszę, chwytać rzeczywistość za rękojeść zdrowienia, nie za raniące ostrza nadużyć. Dopomóż mi Panie, zmieniać dawną traumę w bramę, przez którą wchodzisz do mojego serca.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

U kresu naszej własnej mocy
musimy zwrócić się do Mocy większej od nas samych.
(Harold S. Kushner)

Do DDK trafialiśmy zwykle dlatego, że dawne wykorzystanie – czy je pamiętaliśmy, czy nie – chronicznie rujnowało nasze życie. Dopiero gdy zawiodły wszystkie nasze sposoby radzenia sobie z bólem; dopiero gdy w rozpaczliwej walce o poczucie bezpieczeństwa i równowagę wyczerpaliśmy własne możliwości, strategie, nałogi i spryt; dopiero gdy w oczy zajrzał nam kryzys grożący śmiercią lub obłędem - mogliśmy zwrócić się do Mocy większej od nas samych. Nie było to łatwe, gdyż z powodu zdradzonego zaufania każda zależność kojarzyła się nam z wykorzystaniem. Wyjście do ludzi, zwrócenie się do nich o pomoc i powierzenie się jakiejś rzekomo miłującej Sile, bywało dla nas jak wystawienie się na ponowną zdradę lub cios. Dopiero w grupie, z innymi ofiarami, gdzie nie groziło nam nowe nadużycie, powoli odżywało w nas zaufanie i mijał lęk. Na początek, dla wielu z nas kojącą rany Opatrznością była grupa. Z czasem mogliśmy zacząć szukać takiego Boga, który nigdy nie chciał naszej krzywdy i który gotów jest pomagać nam w naprawie jej skutków – Boga, który nie zsyła nieszczęść i nie zastawia pułapek, lecz udziela całego koniecznego wsparcia. Jedynie taka Opatrzność jest dla nas możliwa, a Jej pomoc – skuteczna.

Postanowienie na dzisiaj: U kresu mojej własnej mocy zwracam się do Mocy Wyższej ode mnie, która mnie miłuje. Będę się starał zaufać tej Opiece – Jej Obecności przy mnie i Jej Mocy, która poprzez inne ofiary z DDK ocala mnie z kazirodztwa.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, sięgać dziś po wsparcie DDK. Dopomóż mi, proszę, zaufać grupie i otwierać się w niej. Dopomóż mi, Panie, przyjąć Twoją miłość, obecność i pomoc, jaką mi zsyłasz poprzez inne ocalone dzieci kazirodztwa.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Gdy pytasz czym jest miłość,
możesz być zbyt przerażony, by chcieć usłyszeć odpowiedź.
(Jiddu Krishnamurti)

Odkrywanie, czym jest miłość, prowadzi do zupełnego przewrotu w życiu. Nasz cały, budowany z mozołem świat, wali się w gruzy. Możemy odkryć, że wcale nie kochamy naszych rodziców i innych bliskich – że kosztem własnego zdrowia żyjemy w „moralnym" przymusie wybaczania im, w głębi jednak ich nienawidząc, lecz nie dopuszczając tej uzasadnionej złości. Możemy odkryć, że kompletnie porzuciliśmy samego siebie: wewnętrzne dziecko potrzebujące naszej dorosłej miłości. Możemy odkryć, że wysiłek przebaczania oprawcom zasklepia nas w traumie i nie oznaczać wcale miłosierdzia… Możemy na pewien czas stracić oparcie i równowagę. Może być tak, że ze strachu więcej nie pojawimy się na grupie wsparcia czy terapii, lub że właśnie teraz zaczniemy naprawdę przychodzić. W DDK uczymy się każdą rzecz zaczynać od siebie. Tak więc najpierw uczymy się kochać samego siebie i akceptować rzeczywistość doznanych zranień, gdyż to lęk przed daniem sobie miłości trzyma nas w okowach wykorzystania. Nie ma innego sposobu, by się mu przeciwstawić, niż zacząć traktować siebie odwrotnie, niż nasi dawni oprawcy. Miłość bowiem, to odrzucanie z siebie wszystkiego, co nią nie jest. To wewnętrzne umieranie, na które sami się decydujemy. To bezgraniczna empatia dla każdej cierpiącej ofiary. To rodzenie się w prawdzie do uzdrawiania i wolności. Prawdziwa miłość wymaga od nas niezmiernej odwagi. To bardzo samotna droga.

Postanowienie na dzisiaj: Ogołacam się ze wszystkiego, co nie jest miłością. Przyjmuję pomoc i empatię innych DDK jak deszcz, co zmywa z liści pył wielu suchych dni. Chcę odkryć w sobie ten przedziwny kwiat serca, za którym tęskni me serce: MIŁOŚĆ.

Modlitwa: Modlę się, abym ogołacał się ze wszystkich złudzeń, które nie są miłością. Modlę się, abyś Ty, Boże, prowadził mnie przez to umieranie w traumie i rodzenie się na nowo. Modlę się, abym nie cofnął się z tej drogi i przyjął Twoje zaproszenie, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Milczenie, zaprzeczanie i tajemnica są jak cement wiążący kazirodztwo w bryłę nie do ruszenia.
(Mike Lew)

Jakże trudno było dla wielu z nas uwierzyć, że fakty wykorzystania seksualnego, które przetrwaliśmy, istotnie miały miejsce. Lub, jeśli nie utraciliśmy ich pamięci, że nas tak głęboko zraniły i wywarły tak fatalny wpływ. W pewnym sensie, zaprzeczanie chroniło nas przed bólem. Jakże następnie trudno było wypowiedzieć te tajemnice głośno - złamać nakaz milczenia narzucony przez oprawców. W pewnym sensie, zaprzeczanie chroniło nas przed upokorzeniem i wstydem. Aby móc zmierzać ku ocaleniu, musieliśmy zdjąć te obrony i zmierzyć się z wszystkimi fałszywymi przekazami na temat molestowania, jakie nam wpojono. Musieliśmy rozprawić się z oprawczymi głosami w sobie, mówiącymi że to nasza wina; że sami tego chcieliśmy; że prowokowaliśmy; że zasługiwaliśmy na to; że do tego tylko się nadawaliśmy; że jesteśmy źli, lubieżni i zepsuci; że to wcale nie było wykorzystanie ale szczególna „troska i miłość" - itd. Kiedy wreszcie, dzięki grupom DDK, sieci wsparcia, terapiom i własnej odwadze zwróciliśmy winę, wstyd i odpowiedzialność naszym oprawcom i kiedy przemówiliśmy głośno, wyrażając nasza wściekłość i oburzenie, było tak, jakby ziemia zadrżała w posadach. Łamanie tajemnicy – wydobywanie na światło niechcianej, wstrząsającej prawdy – wykrusza z nas kazirodztwo, które wydawało się betonową bryłą nie do ruszenia.

Postanowienie na dzisiaj: Będę mówił o moich przeżyciach – wszędzie, gdzie to ma sens i gdzie mnie umacnia. Decyduję się zwrócić winę, wstyd, odpowiedzialność i słuszną złość moim oprawcom i odzyskać siebie: moją prawdziwość, poczucie godności i nienaruszenia.

Modlitwa: Modlę się abym, wychodząc z zaprzeczeń, był jak taran kruszący prawdą niewzruszony beton kazirodztwa. Modlę się, abym odrzucił wszystkie fałszywe mity na temat molestowania. Modlę się, abyś Ty, moja Opatrzności, nadawała mi prawdziwość, poczucie godności i nieskalania.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jezus rzekł: „Jeśli wydobędziesz to, co w tobie zalega,
wtedy to, co wydobędziesz, ocali cię."
(Ew. św. Tomasza, *Gnostyckie Ewangelie*)

Wraz z wykorzystaniem wchłonęliśmy potężne tabu: zakaz ujawniania, a nawet pamiętania tych nadużyć. Tego chcieli nasi oprawcy, ale też i nam było to na rękę. Aby móc w dzieciństwie jakkolwiek funkcjonować i rosnąć, musieliśmy zepchnąć do lochów zapomnienia pamięć tych zdarzeń lub przynajmniej pamięć towarzyszących im uczuć. Razem jednak z tą pamięcią odcinaliśmy od siebie najwrażliwsze duchowo partie naszej osobowości. Stłumione, zaspawane w kapsułach, przykryte symptomami i kompulsjami, doświadczenia te zmieniały się z czasem w zdradzieckie zapadnie, czy w „bomby" czyniące z naszego życia stąpanie po polu minowym. W końcu stawaliśmy przed wyborem: albo zdobędziemy się na odwagę wydobycia z siebie wszystkich tych „min," i rozbrojenia ich, albo ostatecznie wylecimy w powietrze. Okaleczone szczątki naszej pierwotnie całej duszy, z jaką się narodziliśmy, domagały się w ten sposób od nas zauważenia i przyjęcia. Wydobywając je na wierzch, odzyskiwaliśmy zacementowane w traumie najcenniejsze części nas samych. Owe zdawałoby się zagrażające szczątki okazywały się nie naszą zgubą lecz zarzewiem zbawienia. Gra szła więc - i wciąż idzie - o nasze życie. Życie pełne, prawdziwe i wieczne.

Postanowienie na dzisiaj: Wydobywam z zapomnienia zabetonowane w kazirodztwie najcenniejsze części siebie. Gdy je wydobywam, przyjmuję i scalam się z nimi, Opatrzność osobiście pracuje nad moim zbawieniem, a moje życie przestaje być stąpaniem po polu minowym.

Modlitwa: Modlę się, abym miał odwagę rozbrajać pola minowe mojej traumy. Modlę się, abym wydobywał z lochów zapomnienia i scalał z sobą najcenniejsze części mojego poranionego ja. Modlę się, abyś dzięki temu Ty, moja Opatrzności, mogła pracować nad moim ocaleniem.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jezus rzekł: „Jeśli nie wydobędziesz tego, co w tobie zalega,
wtedy to, czego nie wydobędziesz, zniszczy cię.”
(Ew. św. Tomasza, *Gnostyckie Ewangelie*)

Trauma, jaką niesie wykorzystanie seksualne w dzieciństwie, jeśli nie zostanie od razu wydobyta na jaw i leczona, tężeje w nas z biegiem lat w toksyczne grudy, które najpierw utrudniają normalne życie, potem uniemożliwiają je, aż w końcu niszczą nas ostatecznie. Nie rozumiejąc dlaczego, stajemy się jak owa baśniowa *studnia na rynku, co ongiś dawała wino, a dziś wyschła i nawet wody nie daje*. Lub jak owa *jabłoń, co rodziła złote jabłka, a dziś nawet liści już nie ma*. Baśnie w swej mądrości kryją odpowiedź: „Pod korzeniem drzewa zagnieździła się mysz, a pod kamieniem na dnie studni – żaba; jeśli je wydobędziemy i przytulimy do serca, z naszej studni znów popłynie wino, a na gałęziach naszego drzewa z powrotem zjawią się złote jabłka.” Musimy więc (jak ów chłopiec w czepku urodzony, co wyprawił się po odpowiedź do samego piekła) opuścić się aż na swoje dno – dokopać się do korzeni traumy – by odnaleźć i wydobyć z siebie wszystko, co kazirodztwo tam uwięziło i co nas zatruwa. Odpowiedzialność za własne życie i własne ocalenie spoczywa wyłącznie na nas – jakkolwiek może się to wydawać niesprawiedliwe. W DDK bierzemy ten trud na siebie, nawet nie podejrzewając z początku, w jakie skarby się zmieni.

Postanowienie na dzisiaj: Opuszczam się na moje dno, aby dokopać się do własnych korzeni. Chcę wydobyć z siebie wszystkie trujące pokłady, jakie pozostawili we mnie moi oprawcy, aby mnie nie pochłonęły. Dziś spotkam się z innymi DDK, by uczynić kolejny krok w tej wyprawie.

Modlitwa: Modlę się, abym mógł wziąć odpowiedzialność za to, jak wygląda dziś moje życie i zdrowienie. Modlę się, abym miał odwagę zejść na swoje dno i dokopać się do moich korzeni. Modlę się, aby to, co stamtąd wydobywam i rozbrajam, ocalało mnie.

Przychodź,

Dopóki oczekujemy na sprawiedliwość,
nie ma w nas miejsca na miłość.
(autor)

Zdrowienie z traumy wykorzystania w dzieciństwie nie wydaje się sprawiedliwe – nikt z nas, rodząc się, nie zasługiwał na taki los. Ponieważ zostaliśmy skrzywdzeni bez żadnej własnej winy ani udziału, sprawiedliwą rzeczą wydaje się, by nasi oprawcy przynajmniej przywrócili nas teraz do dawnego, nienaruszonego stanu. To jednak nie jest możliwe. Najczęściej, dalsze kontakty z nimi jedynie pogarszają nasz stan. Trafiając do DDK czujemy się nieraz jak kraj, który po wieloletniej wojnie, okupacji i grabieżach odzyskał wolność, i teraz sam, o własnych siłach, musi podnosić się z ruiny. Nawet jeśli dawny opresor jakimś wyjątkowym cudem się zmienił i stara się nam zadośćuczynić, i tak to tylko my, własnymi rękami, sami musimy odbudować się ze spustoszeń. I chociaż po ludzku jest to dalekie od sprawiedliwości, w zdrowieniu z kazirodztwa staje się pierwszym, prawdziwym, okazywanym sobie aktem miłości. Ponieważ wyrażamy tę miłość troszcząc się o wewnętrzny rozwój – własny a potem i innych DDK – i ponieważ wyrażamy naszą wściekłość i oburzenie na oprawców, nie tłumiąc już gniewu i prawdy, to z wdzięczności za ocalenie zapominamy o dawnym bólu. Tam bowiem, gdzie w naszym życiu panuje miłość, sprawiedliwość nie jest już więcej potrzebna.

Postanowienie na dzisiaj: Krok po kroku, własnoręcznie, odbudowuję się ze spustoszeń kazirodztwa. I choć to dalekie od sprawiedliwości, jest aktem miłości, jaką okazuję samemu sobie, a dzięki DDK także innym zdrowiejącym ofiarom.

Modlitwa: Modlę się, abym okazywał sobie miłość poprzez mój trud zdrowienia. Modlę się, abym dzielił się nią z innymi, nie oczekując na zadośćuczynienie i sprawiedliwość. Modlę się, aby Twoja miłość, Boże, zapanowała we mnie i w całym moim życiu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Mówią: „prawda nas wyzwoli," ale musimy pamiętać, że przedtem da nam solidnie w kość.
(komentarz terapeutyczny)

Prawda jest tak bolesna dlatego, że powoduje obumieranie złudzeń, jakie stworzyliśmy, by jej nie dostrzegać. Demaskuje bowiem nasze iluzje, błędne oceny, chore postawy, daremne oczekiwania i ukryte motywy – wszystko to, z czego zbudowaliśmy swoją potraumatyczną, fałszywą osobowość i czym wierzyliśmy, że jesteśmy. Kazirodztwo jest chyba najbardziej zakłamaną i ukrywaną dziedziną ludzkich dysfunkcji. Zapewne nie ruszalibyśmy go gdyby ono nie ruszało nas. W zdrowieniu rozstajemy się z mitami na temat tego, co nas spotkało oraz jakie miało znaczenie i wpływ. Poznajemy okrutne motywy naszych oprawców – jak i nasze własne, które kazały nam ich chronić. Poznajemy skutki nadużyć w psychice i życiu, mając nieraz poczucie, że dosłownie nic w nas nie ocalało. Tracimy resztki poczucia bezpieczeństwa wśród ludzi, w świecie, jak i zaufanie do Boga lub wiarę, jeśli się jeszcze zachowała. Przyjmujemy retrospekcje i historię naszego dzieciństwa. Uznanie prawdy boli także dlatego, że zmusza do porzucenia dawnego życia: naszych obron, postaw, ucieczek, nałogów, samooskarżeń, wczepiania się w innych, wystawiania się na krzywdę, sabotowania się, itd. Zmieniamy cały stosunek do siebie i ludzi. To długa przeprawa na brzeg ocalenia, podobna do całkowitej śmierci i całkowitego odrodzenia w nowym życiu. Bez wsparcia i przewodnictwa Opatrzności, po ludzku niemożliwa.

Postanowienie na dzisiaj: Ruszam moje kazirodztwo z posad zanim ono ruszy mnie. Poddaję się działaniu i wymogom Prawdy, cokolwiek będzie mnie to kosztowało. Godząc się na ten ból, pracuję nad moim odrodzeniem się w nowym życiu.

Modlitwa: Modlę się, abym odkrył pełną prawdę o moim kazirodztwie i jego skutkach. Modlę się, abym aktywnie pomagał tej rewolucji w moim życiu. Modlę się, abyś Ty, dobra Opatrzności, czyniła ze mną, co zechcesz i staram się ufać.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dopiero gdy nauczymy się mówić NIE, jasno i wyraźnie,
nasze TAK nabiera znaczenia i przynosi satysfakcję.
(Laura Davis)

Jakże wiele wpojonych w dzieciństwie zakłamanych i oprawczych przekazów odbierało nam moc mówienia NIE i stawania po swojej stronie, zwłaszcza w obliczu krzywdy… Wciąż na nowo zgadzaliśmy się na to, czego nie chcieliśmy i rządził nami przymus dogadzania innym. Zdrowiejąc, musimy stawić czoło wszystkim wewnętrznym, sprzysiężonym z kazirodztwem, przekazom i blokadom, które więżą nas w schemacie bycia ofiarą. „To niemożliwe" - wołaliśmy. „Jeśli komuś odmówię, przestanie mnie kochać albo zemści się. Jeśli innym na to lub tamto nie pozwolę, nikt nie będzie lubił ani chciał znać. Jeśli upomnę się lub zacznę bronić moich wartości, będę ukarany / wyśmiany. Przecież nawet nie broniąc się doznaję poniżenia, odrzucenia i upokorzeń; więc lepiej się nie narażać." W ten sposób niewolił nas strach przed konsekwencjami stawania po własnej stronie. Tymczasem – paradoksalnie – konsekwencją wyrażania sprzeciwu i postawienia granic okazuje się wzrost szacunku otoczenia do nas, jak i nas samych do siebie. Im jaśniej i skuteczniej mówimy NIE, tym bardziej zdumiewają nas pozytywne rezultaty: nasze TAK, wypowiadane z pozycji godności osobistej, nabiera znaczenia i daje satysfakcję.

Postanowienie na dzisiaj: Zdobędę się na odwagę stawiania granic i mówienia NIE w sytuacjach, w jakich dotąd wyrzekałem się siebie. Chcę zaryzykować i odzyskać godność osobistą, aby moje TAK stało się pełne znaczenia i satysfakcji.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, powtarzać NIE nadużyciom i trzymać bezpieczne granice. Dopomóż mi, proszę, budować poczucie godności i szacunku do samego siebie. Dopomóż mi, Panie, mówić TAK zdrowieniu i Twojej woli w moim życiu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dłonie, które kołyszą niemowlę,
w rzeczywistości kołyszą cały świat.
(John Bradshaw)

Jednym ze zdumiewających błogosławieństw, jakie niesie zdrowienie z kazirodztwa, jest odkrycie żywego, małego, bezbronnego i niewinnie skrzywdzonego dziecka w sobie. Dostajemy szansę zaopiekowania się nim, widząc coraz wyraźniej, od jak dawna i jak bardzo ono czeka na to i dopomina się poprzez wykwity absurdalnego lęku, wstydu, depresji i winy. Przecież, w reakcji na wykorzystanie, ta dziecięca, żywa część naszej duszy została przez nas porzucona i zapomniana. Nieraz wydaje nam się ona zbyt przerażająca lub bolesna i wtedy uciekamy od kontaktu z nią. Nie każdy, kto przeżył tego typu traumę, jest od razu gotów wziąć na ręce, przytulić i ukołysać tę odciętą część siebie. Mimo to, chodząc na grupę DDK i odpowiednie terapie, dojrzewamy w końcu do tego, by dać naszemu dziecku wewnętrznemu takie warunki rozwoju, jakich nie miało lub z jakich nie mogło korzystać. Stajemy się wtedy i swoim dzieckiem, i jego kołyską, i dłońmi, które je kołyszą. Ta wewnętrzna opieka pozwala nam, następnie, zdrowo i z miłością wychowywać własne dzieci, w bezpiecznych, stabilnych domach. Za każdym razem, gdy kołyszemy się na rękach, ukojenia zaznaje cały świat.

Postanowienie na dzisiaj: Chcę pamiętać o moim wewnętrznym dziecku i jego potrzebach. Gdy biorę na ręce, przytulam i kołyszę tę odciętą część mojej duszy, by mogła bezpiecznie dojrzewać i wzrastać, biorę na, ręce, tulę i kołyszę cały świat.

Modlitwa: Modlę się, abym dawał mojemu wewnętrznemu dziecku takie warunki rozwoju, z jakich nie mogło korzystać w dzieciństwie. Modlę się, abym stał się dla siebie i kołyską i dłońmi, które nią bujają. Modlę się, abym odzyskując tę część swojego ja, odzyskiwał cały wszechświat.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zaakceptowanie pomocy jest aktem szczególnej odwagi.
(Judith Lewis Herman)

Aby ozdrowieć z kazirodztwa potrzebujemy wsparcia. Szukamy ludzi, którzy razem z nami przemierzają tę drogę, oraz pomocy grup DDK jako narzędzia opatrznościowego, które wspólnie tworzymy. Przyjęcie tej pomocy wymaga jednak od nas wielu bohaterskich kroków. Musimy przyznać, że byliśmy wykorzystani i że niesie to fatalne skutki w naszym życiu. Decydujemy się porzucić dawne sposoby przetrwania – autodestrukcję, uzależnienia i chore, nieuczciwe postawy. Zaczynamy mówić o swojej krzywdzie, łamiąc tym obwarowany strachem zakaz oprawców. Odważamy się przeżywać odblokowywane wtedy uczucia i wspomnienia, frontalnie przyjmując ten ból. Dopuszczamy do siebie wściekłość i oburzenie – emocje pozwalające postawić granice i poczuć własne ja. Ryzykujemy rozpad rodziny, wydziedziczenie z niej lub inne niewiadome konsekwencje zerwania kontaktów z oprawcami. Rezygnujemy ze złudnej wiary w szybkie, magiczne rozwiązania, podejmując wieloletnią, trudną pracę nad sobą. A nade wszystko zaczynamy zaufać – samemu sobie, ludziom i Opatrzności gdyż cała nasza ufność została zniszczona u zarania życia. Otwierając się w ten sposób na pomoc, zdobywamy się na akt szczególnej odwagi.

Postanowienie na dzisiaj: Odważam się na ryzyko zaufania innym DDK i otworzenia się przed nimi. Odważam się na ryzyko zaufania sobie, że nie porzucę siebie w pół drogi. Odważam się na ryzyko ufania Opatrzności, że mnie nie zdradzi lecz wydobędzie z otchłani.

Modlitwa: Modlę się, abym ufał nadchodzącej pomocy i stale do tej ufności powracał. Modlę się, abym odważał się stawiać każdy konieczny krok. Modlę się, abym odnalazł Ciebie, Boże, współ-wykorzystanego ze mną i odkupiającego we mnie tę traumę.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Głęboko i świadomie przeżyty ból nie musi powracać;
odchodząc, robi miejsce na radość z chwili obecnej.
(Daniel Zalewski)

Paradoksalnie, uwalniamy się od oprawców dopiero, gdy porzucimy nadzieję na jakiekolwiek zadośćuczynienie z ich strony. Aby wyzwolić się spod ich wciąż zdalnie sprawowanej władzy, musimy odpuścić sobie akty wybaczania i odczuć złość, furię i oburzenie na nich. Musimy też przestać mścić się na sobie. Zemsta jest domeną piekieł, a wybaczanie – Boga; jakież więc mamy szanse w porównaniu z takimi profesjonalistami? Jako DDK, chcemy tylko uwolnić się z oków zdrady. Kiedy wystarczająco znamy już i ujawniamy naszą historię wykorzystania, przychodzi czas na przeżycie i wyrażenie żalu z powodu poniesionych strat. Ten czas żałoby jest dla nas koniecznym etapem; bez niego ugrzęźlibyśmy w rozjątrzonej traumie, nie zaznając ukojenia. Często bronimy się przed dopuszczeniem do głosu smutku i łez, nie chcąc tym dawać oprawcom okazji do nowego triumfu nad nami. Nasze odżałowywanie jest jednak ich klęską. Płacz – aktem odwagi, nie poniżeniem. Przechodząc te stany, odzyskujemy to, co trauma nam zabrała: zdolność płaczu, smutku, złości, wzruszeń, ukojenia i dzielenia się tym szczęściem. Głęboko, świadomie przeżyty ból, nie musi powracać; odchodząc robi w nas miejsce na radość z chwili obecnej.

Postanowienie na dzisiaj: Zapraszam na scenę żal z powodu strat i oddaję mu głos. Znajduję własne rytuały żałobne, by móc wyrazić mój smutek do końca. Chcę cieszyć się tym uwolnieniem, które kieruje mnie coraz bardziej w stronę radości z chwili obecnej.

Modlitwa: Modlę się, abym porzucił nadzieję na zadośćuczynienie przez moich oprawców. Modlę się, abym scenariusze przebaczania i zemsty Tobie pozostawił, Boże. Modlę się, abym przeżył do końca mój smutek, żal i złość, robiąc tym miejsce na radość z chwili obecnej.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Im szlachetniej wygląda twoja chęć chronienia innych,
tym większa jest cena, jaką za to płacisz.
(Daniel Jay Sonkin)

Motywy własnego działania – te prawdziwe – są zwykle przed nami zakryte. Może się nieraz okazać, że nasza nieprzeparta chęć chronienia innych tylko pozornie wypływa z empatii dla nich. Najczęściej oznacza chorą manipulację, gdy próbujemy innym dać to, czego nam samym najbardziej brakuje. Jeśli więc wystarczająco nie zatroszczymy się najpierw o samego siebie, nasze niesienie pomocy staje się ucieczką od osobistych trudności i wewnętrznego niezaopiekowania. Przestajemy w ten sposób na chwilę czuć swoje emocjonalne deficyty, jednak one nie znikają; z czasem upomną się o siebie jeszcze gwałtowniej. W rzeczywistości to je dajemy innym zamiast zamierzonej ochrony i troski, licząc skrycie, że oni się nimi zajmą. W ogólnym bilansie cena takiego „altruizmu" jest nie do przyjęcia dla żadnej ze stron. Musimy więc w pierwszym rzędzie zaopiekować się własnymi brakami, a wtedy nasza zdolność troszczenia się o pozostałych będzie w nas trwała, skuteczna i nie rujnującą. Będziemy znali własne motywy i ograniczenia, nie musząc chować ich pod maską szlachetności. Jeśli wychodzimy do potrzebujących dzieląc się z nimi z pozycji tak samo potrzebującego, pomoc i Boża ochrona wylewa się na nas w obfitości.

Postanowienie na dzisiaj: Zadbam o siebie pod każdym względem, abym poznał moje prawdziwe motywy pomagania. Chcę dzielić się z innymi z pozycji tak samo potrzebującego, a nie chować się pod maską szlachetnej doskonałości, która tak drogo kosztuje.

Modlitwa: Modlę się, abym przejrzał moje prawdziwe motywy pomocy i ochrony innych. Modlę się, abym wychodził do nich z pozycji tak samo potrzebującego. Modlę się, abym troszcząc się o moje emocjonalne deficyty otwierał drogę Twojej trosce, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Tylko pełne korzystanie z wszystkich własnych zasobów pozwala nam uświadomić sobie, że one istnieją.
(Judith Lewis Herman)

Jakże często czuliśmy się w życiu zupełnie inni od pozostałych ludzi, jakby upośledzeni w porównaniu z nimi. Niemożność robienia pewnych całkiem prostych rzeczy, niewydolność w związkach, paniczny lęk przed bliskością, kompulsje seksualne, torpedowanie sukcesów i przyciąganie nieszczęść – wszystko to pogłębiało jeszcze nasz wstyd wtłoczony przez kazirodztwo. Nie mając świadomości skutków seksualnej traumy, nieraz pytaliśmy siebie: „Co to za Bóg, co stwarza ('na obraz i podobieństwo swoje') takie 'buble' jak my?" Woleliśmy więc nie liczyć na Niego. Zdrowienie zwraca nam powoli dostęp do naszych najgłębszych i najwartościowszych zasobów. Dalszym naszym krokiem jest to, abyśmy zechcieli - i odważyli się - w pełni z nich skorzystać. Dopóki tego nie robimy, nie czujemy, że one w nas istnieją i jesteśmy jak ów umierający z głodu żebrak, który nie wie, że w jego łachmanach zaszyte są klejnoty, pozwalające wieść godne i dostatnie życie. Tylko sięgając do tych ukrytych zakamarków możemy spożytkować ich zawartość – dla naszego rozwoju, dla dobra ogółu, i na chwały Opatrzności, która przywraca nam tę pełnię.

Postanowienie na dziś: Sięgnę do moich ukrytych zasobów i odważę się zrobić coś dobrego dla siebie - coś, o czym dawniej nie śmiałem nawet myśleć. Nie będąc pewny istnienia tych zasobów we mnie, będę jednak działał tak, jakby mi nic nie brakowało.

Modlitwa: Modlę się, abym odkrył, że nie jestem „bublem" i mam wszystko, czego mi trzeba. Modlę się, abym wierzył w Twoją Opatrzność Boże. Modlę się, abym chciał – i miał odwagę – korzystać z pełni, w którą mnie wyposażyłeś, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Żałoba jest jedynym sposobem uszanowania straty;
nie ma dla ofiar innego wystarczającego zadośćuczynienia.
(Judith Lewis Herman)

Każdy nowy wgląd w dawne zranienia nieuchronnie potęguje w nas smutek i żal po poniesionych stratach. Ukazują się one coraz wyraźniej, na wszystkich etapach życia, kumulując się jakby bez końca - także w podjętym zdrowieniu. Ich napór sprawia, że tama, jaką postawiliśmy kiedyś łzom, wreszcie pęka i zalewa nas powódź płaczu. Uczymy się pozwalać płynąć tym łzom. Przekonujemy się, że zaakceptowany smutek działa kojąco. Wynajdujemy własne rytuały. Pozwalamy sobie dryfować po tym oceanie słusznego żalu nie po to, aby użalać się nad sobą, ale by przejść konieczny etap żałoby. Z szacunku do samego siebie rośnie w nas pragnienie uszanowania poniesionych strat. Unosimy się nad nimi jak nad wodami potopu, wypatrując dnia, gdy opadną i ukaże się nowy ląd. Nie ma bowiem dla nas innego zadośćuczynienia, niż dotrzeć w ten sposób do nieznanej, obiecanej nam ziemi ocalenia, radości i wewnętrznej pełni. Jedyną i najlepszą rekompensatą - bez oglądania się na oprawców, instytucje, prawo i świat - staje się nasze odrodzone, pełne godności i wreszcie szczęśliwe życie.

Postanowienie na dzisiaj: Pozwolę płynąc łzom kiedy zechcą i ile zechcą. Utworzę własne rytuały opłakiwania strat. Uszanowując je, uszanowuję siebie i zbliżam się do wewnętrznego zadośćuczynienia, które wystarcza.

Modlitwa: Modlę się, abym wglądając w moją traumę, ogarniał ogrom strat jakie mi zadała. Modlę się, abym cierpliwie dryfował po morzu smutku i żałoby ku obiecanej ziemi ocalenia. Modlę się, abym uszanował poniesione straty i zaznał wewnętrznego zadośćuczynienia, które wystarcza.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Poczucie własnego ja, własnej wartości i człowieczeństwa zależy u ofiar traumy od ich poczucia wspólnoty.
(Judith Lewis Herman)

Solidarna przynależność do grupy okazuje się najlepszym lekarstwem na rozpacz, niewiarę i przerażenie, jakie są skutkiem wykorzystania. Uraz izoluje - grupa pozwala przełamać milczenie: odbudować więź i poczucie przynależności. Uraz zawstydza, piętnuje - grupa zmywa to „zbrukanie" akceptacją i miłością, z jaką słucha historii każdej ofiary. Uraz dehumanizuje: niszczy ufność i wiarę - grupa zwraca nam człowieczą godność: pozwala na nowo zaufać sobie, ludziom i Bogu. Uraz odbiera poczucie znaczenia i celowości życia - grupa pomaga wyprowadzić sens i siłę z przebytych cierpień. Uraz odcina nas od najbardziej twórczych części duszy - grupa przywraca nam dostęp do wrodzonej wrażliwość i talentów. Uraz dzieli naszą duszę na wiele osobowości - grupa pozwala odzyskać integralność wewnętrzną, prawość i ludzką pełnię. Uraz pcha nas do bezwiednego powtarzania go w życiu - grupa dostarcza nam siły, byśmy więcej nie musieli czuć się ofiarami. Spotkania DDK to przedziwne naczynie; w którym gromadzi się moc pokonywania traumy. Dopóki my, stale i na nowo, solidarnie się w nim gromadzimy, wspólnie splatamy sieć, którą Opatrzność wyławia nas z kazirodczej zagłady.

Postanowienie na dzisiaj: Włączam się w krąg DDK. Chcę współtworzyć ów przedziwny duchowy system, który ma moc odbierania dawnym nadużyciom władzy nad nami. Chcę stać się okiem w sieci, którą Opatrzność wyławia nas z kazirodczej zagłady.

Modlitwa: Modlę się, abym mógł odbudować moje zniszczone poczucie więzi. Modlę się, abym z przebytych cierpień umiał wyprowadzić sens i siłę. Modlę się, abym odzyskał moje człowieczeństwo i poczucie przynależności – abym na nowo zaufał sobie, ludziom i Tobie, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Boże, mój Boże, czemuś mnie opuścił?!
(Jezus Chrystus)

Doświadczenie wykorzystania seksualnego rujnuje w nas zdolność zaufania i wiary. Kiedy w zdrowieniu wracamy do dawnych przeżyć, często kierujemy do Boga, Siły Wyższej czy Losu gniewne i pełne rozpaczy pytania: „Dlaczego to mnie spotkało? Za co? Gdzie byłeś, Boże, gdy mi to robiono? Gdzie jesteś teraz? I czy w ogóle jesteś? Gdzie Twoja miłość? A może napawasz się sadystycznie moim bólem? Może mnie nienawidzisz? Lub masz ważniejsze sprawy, niż mój ból? Czyżbyś był jeszcze bardziej bezradny, niż my, ofiary? Skoro wtedy zawiodłeś, jak mam Ci teraz zaufać, że możesz – że zechcesz – przywrócić mi pełnię?" Wielu z nas, po swojemu, stawiało takie pytania, a brak uporczywy odpowiedzi dodawał się tylko do naszej dysforii. Właściwie, moglibyśmy o to samo pytać oprawcę - nasz obraz Siły Wyższej nie różnił się wiele od niego. Zdrowienie z kazirodztwa zmusza do szukania całkiem innego wizerunku Opatrzności – Opatrzności wewnętrznej. Akceptujemy dawne fakty i to, że pewne pytania być może do końca zostaną bez odpowiedzi. Najlepszą bowiem i jedyną odpowiedzią na nie jest nasze nowe, wrażliwe i pełne sensu życie. Osiągając je, nasz krzyk porzucenia staje się dla nas stopniowo coraz mniej rozdzierający.

Postanowienie na dzisiaj: Odkładam na bok pytania, na które po ludzku nie ma odpowiedzi. Akceptuję tak moją przeszłość, jak i mój gniew na „Boga" za nią. Chcę choć trochę zaufać Opatrzności, że wyprowadzi mnie z kazirodztwa i przywróci mi pełnię.

Modlitwa: Modlę się, abym ufał, że wydobędę się z kazirodztwa i odzyskam pełnię. Modlę się, abym wykrzyczał i wypłakał Ci, Boże, całe moje poczucie zdrady i opuszczenia. Modlę się, aby odpowiedzią na nie było moje nowe, wrażliwe, pełne sensu i wdzięczności życie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Bóg okazuje nam swoją hojność
proporcjonalnie do miary naszych pragnień.
(Piet van Breemen)

Bóg daje każdemu z nas tyle łask, ile ich szukamy i jak bardzo otwieramy się na nie. Jednak nie wdziera się z nimi przemocą, gdyż to do nas należy wziąć odpowiedzialność za poszerzanie naszego, zaciśniętego przez fałszywy wstyd, wąskiego gardła. Nie usuwa z nas dawnej traumy i wszystkich dysfunkcji, jakie wyhodowaliśmy na niej, lecz daje nam szansę wykazać się gorliwością i wolą ocalenia. Nasz głód uzdrowienia wyrażamy poprzez torowanie Jego dobrom drogi do naszych serc i życia. Potrzebujemy tego osobistego działania na rzecz zdrowienia, żeby zbudować w sobie przestrzeń – na kształt obszernego spichrza – na miłującą moc Opatrzności. Kiedy usuwamy z naszej duszy wszystko, co blokuje drogę spotkaniu z łaską: kompulsje, nałogi, izolowanie się, lęki, toksyczny wstyd, wrogość do samego siebie i innych, nieufność, pychę, etc., i gdy odważamy się pragnąć tej łaski – cicho i łagodnie wsiąka w nas ona, jak ożywcza woda w spaloną suszą glebę. Im bardziej chcemy odrodzenia i im mniej sądzimy, że mamy wszystkiemu sprostać sami, o własnych siłach, z tym większą hojnością Opatrzności spotykamy się na swojej drodze życia. Trudno nam wtedy osłonić się przed wdzięcznością.

Postanowienie na dzisiaj: Z wdzięczności za łaski, którym robię w sobie przestrzeń, chcę dzielić się tą nadzieją z innymi DDK. Odważam się rozszerzać moje pragnienie ocalenia, by móc doświadczać cudu na miarę Bożej hojności.

Modlitwa: Modlę się, abym dawał wyraz pragnieniu ocalenia poprzez oczyszczanie własnego życia. Modlę się, abyś Ty, Panie, był dla mnie jak ożywcza woda, co wsiąka w spaloną suszą glebę. Modlę się, abym dzielił się tymi owocami z wdzięcznością.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Pielęgnacja poczucia własnej wartości to doglądanie ogrodu.
Pozwalamy wzrastać kwiatom, a usuwamy chwasty.
(Virginia Satir)

Poczęliśmy się jako zaprojektowany i zasadzony przez Stwórcę piękny ogród, gdzie ręce oprawców posiały swe zabójcze chwasty. Wykorzystanie seksualne w dzieciństwie zadusiło wrodzone nam poczucie wartości, godności i zasługiwania. Im dłużej zalegała w nas kazirodcza trauma, tym bardziej dławiła naszą prawdziwą tożsamość. W efekcie często musieliśmy miotać się między dwoma przekazami: „Tylko do tego się nadajesz" a: „Nie nadajesz się nawet do tego." Na dłuższą metę stan ten sprawiał, że owoc rodziły w nas chwasty żywiące się resztkami naszego potencjału i generujące nowy wstyd, który nieraz – niestety – przekazywaliśmy nowemu pokoleniu. Przez wzajemną uwagę, ciepło, akceptację, miłość i poszanowanie granic, uczestnictwo w DDK, pozwala nam odkryć wartość, a ściślej bezcenność, własnej osoby. Stopniowo zaczyna ona przezierać przez gąszcz obcych i wrogich narośli, systematycznie karczowanych przez pracę nad sobą. Pozwalając wzrastać w nas pierwotnej, Bożej uprawie, którą zadławiły chwasty nadużyć, stajemy się odpowiedzialnym ogrodnikiem w ogrodzie, jakim uczynił nas Stwórca w swym zamyśle.

Postanowienie na dzisiaj: Cząstka po cząstce, wytrwale karczuję z siebie kazirodczą traumę. Chcę odkryć i ocalić mój pierwotny ogród, jaki Bóg założył w mej duszy. Chcę dzielić się tymi dobrami i wspólnie smakować jego owoce.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, cząstka po cząstce karczować kazirodczą traumę, a pielęgnować kwiaty i owoce. Dopomóż mi, proszę, odczuć i podnosić wartość mojej bezcennej osoby. Dopomóż mi proszę pielęgnować mój ogród, bym mógł dzielić się z innymi jego dobrami.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Po owocach, jakie wydajemy w życiu,
można poznać skuteczność i głębię naszego ozdrowienia.
(anonim)

Wewnętrzna przemiana, zrazu niewidoczna – a w okresie odkrywania wspomnień i żałoby dająca alarmujące wrażenie regresu i katastrofy – odciska się z czasem konstruktywnymi zmianami w naszym zewnętrznym życiu. Nie są to błyskotliwe, spektakularne sukcesy; to raczej wygląda jakbyśmy przyciągali do siebie to, co zachodzi w naszej psychice. Tak więc, odzyskując więź z utraconymi partiami siebie, odnajdujemy nowe więzi z ludźmi. Zdobywając się na zaufanie procesowi zdrowienia, zaczynamy ufać Opatrzności i wierzyć w skuteczność Jej opieki. Znajdując oparcie w sobie, stajemy się coraz lepszym oparciem dla bliskich. Odkrywając własną godność i poczucie wartości, zaczynamy stawiać i egzekwować przytomne granice. Przyjmując i kochając samego siebie, stajemy się zdolni przyjmować i kochać innych. Konsekwencja w zdrowieniu owocuje z czasem wiernością i wytrwałością w związkach – wzięcie odpowiedzialności za swoje życie i los sprawia, że najbliżsi mogą na nas liczyć. Zawsze jednak musimy najpierw postąpić w osobistym, duchowy rozwoju, a dopiero potem zmiany te rozbudowują się dobrodziejstwami i twórczymi zdarzeniami wokół nas.

Postanowienie na dzisiaj: Podejmuję każdy trud, żeby dokonać w sobie wewnętrznej odbudowy. Zabiegam najpierw o to, co konieczne dla mojego odrodzenia wewnętrznego, bo wiem, że wokół tego rozbuduje się potrzebna mi reszta. Dzielę się tymi błogosławieństwami z innymi DDK.

Modlitwa: Modlę się, abym starał się o to, co najważniejsze dla mojego ocalenia. Modlę się, abym wierzył, że cała potrzebna reszta będzie mi wtedy dodana. Modlę się, aby moja przemiana wewnętrzna rodziła owoce na ucztę, którą chcę spożywać wspólnie z innymi i z Tobą, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Intensywność uniesień jest jak styropian:
zajmuje wiele miejsca, lecz nie ma substancji.
(Patrick Carnes)

Wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie obarczyło nas pomieszaną, przerażającą swoją intensywnością, masą uczuć i konfliktów, z którymi nie mogliśmy sobie poradzić. Odcinając się od nich, by przetrwać i móc jakoś funkcjonować, traciliśmy najżywszą, najbardziej twórczą i wrażliwą część psychiki. Stale jednak tęskniliśmy bezwiednie za nią, co i rusz generując w sobie niezwykłą intensywność doznań. Te dramatyczno-ekstatyczne emocje nie mogły nas jednak połączyć z utraconym jądrem własnego „ja" i choć dawały taką iluzję, to de facto jeszcze bardziej odcinały nas od niego. Pozornie tak wiele wtedy się działo, lecz faktycznie nic nie ulegało naprawie, a odwrotnie. Uniesienia, romantyczne odloty, załamania, dramaty, ciągły pęd i kryzys – dopóki takimi stanami świadomości wypełnialiśmy swe spustoszone molestowaniem wnętrza, dopóty o głębokim uzdrowieniu nie mogło być mowy. Jednak prędzej lub później w życiu każdego z nas nastawał ów trudny moment opatrznościowej łaski, a DDK pomagało nam go uchwycić. Zatrzymywaliśmy się i – odstawiając intensywność nałogów, związków i dysfunkcji – zaczynaliśmy czuć siebie. Boleśnie, prawdziwie i bardzo substancjalnie. Uzdrawiająco.

Postanowienie na dzisiaj: Korzystając z pomocy DDK, chwytam i zatrzymuję każdy moment łaski. Zamiast zapychać się wyniszczającą intensywnością doznań i hajem, chcę czuć siebie – boleśnie, prawdziwie i bardzo substancjalnie.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, odstawić uniesienia, romantyczne odloty, załamania, dramaty, ciągły pęd i kryzys. Dopomóż mi, proszę, szukać siebie nie w intensywności, a substancjalnie: w prawdziwości. Dopomóż mi, Panie, chwytać i zatrzymywać każdy moment Twojej łaski.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie jestem kubłem na śmieci, ale Komnatą Wielkiego Króla.
(x. Józef Kazimierczak)

Nasze serce nie jest przeznaczone na śmieci. Taka sytuacja uwłacza zamierzeniom Opatrzności wobec nas, jak i naszej godności, którą Ona nas napełnia. Ustawieni przez wykorzystanie seksualne w roli pojemnika na cudze, cuchnące odpadki, tak do tego przywykliśmy, że nieraz przez lata sami dokładaliśmy sobie nowe brudy, upychając je jak najgłębiej i uderzając we własne ja. Nie mogło nam pomóc doraźne opróżnianie wnętrza, ani wyładowywanie się na otoczeniu, ani nawet „terapeutyczne" wentylowanie i odreagowywanie negatywnych emocji – jeśli dalej pozostawaliśmy kubłem. Aby ozdrowieć, musieliśmy całkiem zmienić i swoją postawę wobec siebie, i własny wizerunek, by zgadzał się naszym prawdziwym przeznaczeniem. Odwracając się od destrukcji i nieprawości, a zwracając się do miłującej Mocy, odgruzowujemy się z traumy i oczyszczamy nasze wnętrza z dawnej, odrażającej zawartości. Dzięki temu, że nie stoimy już więcej w zaplutym kącie, zaczynamy ściągać ku sobie życzliwe i budujące zdarzenia. Otwieramy się na świat, jako jasna i chłonna Komnata: godne i pokorne mieszkanie dla naszego Stwórcy. W każdej chwili możemy bez wstydu zapraszać Go do własnego serca.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję ustawiać się w zaplutym kącie i zaczynam traktować się jak drogocenne naczynie: Komnatę Wielkiego Króla. Chronię swoje wnętrze przed ponownym zanieczyszczeniem i nie pozwalam już nikomu wrzucał we mnie odpadków.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, opróżniać moje wnętrze z gruzu i brudu kazirodztwa. Dopomóż mi, proszę, domyć się po tej odrażającej zawartości, nie brukać już więcej siebie. Dopomóż mi, Panie, stawać się Komnatą Wielkiego Króla, którym jesteś.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jestem tym, w jaki sposób pozwalam traktować się innym;
jestem tym, w jaki sposób sam traktuję siebie.
(autor)

Niesłuszny wstyd, piętno, poczucie winy i niezasługiwania; słuszne zaś oburzenie, żądza odwetu, odraza i żal – a wszystko to pomieszane z bólem, izolacją i ciężarem tajemnicy; z miłością do oprawcy, lękiem przed nim, chorą lojalnością i nieraz chwilami fizjologicznej rozkoszy – cała ta spuścizna przypominała cuchnący, zawstydzający basen na dnie duszy, który staraliśmy się ukryć. W efekcie, nasiąknięci jak gąbka taką spuścizną, dalej już sami fundowaliśmy sobie destrukcję i upokorzenia, hodowaliśmy nałogi i fałszywe poczucie mocy, sabotując nasze potrzeby i samych siebie. Ocalenie staje się dla nas kwestią wyrwania tych nieczystości z serca. Dzieląc się w kręgu DDK ciepłem, troską, bezpieczeństwem, ufnością i uwagą, uczymy się traktować siebie w ten nowy sposób. Uczymy się też doznawać przyjaznego i pełnego szacunku traktowania, co bywa jeszcze trudniejsze. Dzięki temu nasz metabolizm duchowy przestawia się z wolna na całkiem inne tory, umożliwiając nam karmienie się spokojną energią dobra. Asymilując te nowe, pozytywne doświadczenia, pozwalamy, by to one określały teraz naszą tożsamość: to wszystko, kim i czym czujemy, że jesteśmy. W pewnym sensie asymilujemy w ten sposób Bożą Opatrzność i pozwalamy, by to Ona działała w nas, i poprzez nas – a nie kazirodztwo.

Postanowienie na dzisiaj: Traktuję moje zdrowienie jak kwestię wyrwania wszystkich nieczystości z mojego wnętrza. Traktuję siebie, i pozwalam się traktować innym tak, aby móc asymilować spokojną i budującą energię dobra – moją prawdziwą tożsamość.

Modlitwa: Modlę się, abym zdołał wyrwać wszystkie nieczystości z mojego serca. Modlę się, abym chłonął nową energię dobra, miłości i ufności. Modlę się, abym traktował siebie tak, jak Ty mnie pragniesz traktować, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Na każdym, kolejnym szczeblu duchowego rozwoju trzeba nam odpowiedniej do tego szczebla pokory.
(anonim)

Im bardziej doznajemy ocalenia z kazirodztwa i wzrastamy w pełni, tym więcej trzeba nam pokory. Pokora to świadomość, że sami z siebie jesteśmy słabi i tylko dzięki mocy Bożej możemy to, co możemy, a nasze życie znajduje sens. Dlaczego trzeba nam coraz większej pokory? Czeka na nas kilka niebezpieczeństw. Pierwszym jest odradzająca się pycha. Doznając cudownych przemian i odkryć i ciesząc się niemal nadprzyrodzonymi, kojącymi relacjami z innymi DDK, zaczynamy łatwo wierzyć, że mamy niezwykłą moc, niedostępną zwykłym ludziom. Tymczasem tyle jest w nas mocy, ile dostępu do własnej słabości. Niebezpieczeństwo drugie to nasz wstyd, związany z różnymi strategiami przetrwania i radzenia sobie z bólem – wstyd skłaniający nas do izolacji i poczucia, że sami wiemy wszystko lepiej. Pycha czyni nas ślepymi na własną kruchość, omylność i potrzebę zwracania się do Opatrzności. Jeszcze inne niebezpieczeństwo polega na powracającej chęci odrzucenia własnego cierpienia i drogi wiodącej do ocalenia, która przez nie prowadzi. W tym obszarze pokora to zgoda na podjęcie każdego wysiłku, przeżycie każdego bólu, przyjęcie każdego szczęścia, jakie spotykamy w naszej wędrówce. Im wyżej zaszliśmy zdrowiejąc z kazirodztwa, tym więcej nam trzeba pokory, by nie ustać w tej drodze.

Postanowienie na dzisiaj: Godzę się na każdy konieczny wysiłek i ból konieczny w moim zdrowieniu. Chcę wznieść się na szczebel przyjmowania szczęścia, pamiętając, że to nie ja dokonuję w sobie cudu. Pielęgnuję wdzięczność, by mieć motywację do dalszej drogi.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, pielęgnować wdzięczność za ocalenie i przyjmować szczęście. Dopomóż mi, proszę, nie zboczyć z tej drogi z powodu bólu przez jaki prowadzi. Dopomóż mi, Panie, pamiętać, że to Ty dokonujesz tego cudu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Łagodny powiew miłującej obecności Boga poprzedzany bywa burzą, trzęsieniem ziemi i ogniem oczyszczającym.
(Józef Augustyn)

W zdrowieniu z kazirodztwa nieraz nachodzą nas pytania: „Jaki to wszystko ma sens? Jaki jest cel tych naszych doświadczeń?" Wydają się nam one jakąś szatańską łamigłówką. Trudno nam przyjąć wyjaśnienia, jakie podaje ludzkie myślenie czy teologia, ponieważ pogłębiają one tylko nasze poczucie bezsensu, niesprawiedliwości i krzywdy. Instynktownie je odrzucamy, nadal jednak miotając się w zamęcie. Odpowiedzi przychodzą do nas z poziomu doświadczeń. I oto możemy odkryć, że po latach niewoli przychodzi wyzwolenie. Po latach gnicia w lochu zapomnienia – wyjście na jasny świat i ukojenie. Po latach rozbicia wewnętrznego – scalenie się. Po talach tłumienia słusznej wściekłości, otwarcie jej i wyrażenie w stronę oprawców. Po latach dramatów i tragedii – bezpieczeństwo i pokój. Po latach wstydu, winy i poczucia zbrukania – oczyszczenie wewnętrzne. Po latach emocjonalnego zamrożenia – roztopy: rozkwit uczuć. Po latach frenetycznej gonitwy – zatrzymanie i wytchnienie. Po latach izolacji i wygnania – przywrócenie do ludzkiej rodziny i konstruktywne więzi. Po latach burz, potopów, trzęsień ziemi i trawiącego ognia nastaje bowiem łagodny powiew miłującej obecności Boga. Przy nas i w nas. Dzięki przepracowaniu dawnych zranień możemy rozkoszować się pełnią ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Szukam odpowiedzi nie w rozmyślaniu, a w przepracowywaniu dawnych, traumatycznych doświadczeń. Po latach burz, trzęsień ziemi i trawiącego ognia rozkoszuję się łagodnym powiewem miłującej obecności Boga.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za oczyszczające burze, trzęsienia ziemi, kryzysy i pożary. Dziękuję Ci, Boże, za wsparcie w ich przepracowywaniu. Dziękuję Ci, Miły, za łagodny powiew Twojej miłującej obecności..

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Snując rozważania o naturze słońca
nigdy nie doświadczymy ciepła ani opalenizny.
(anonim)

Zdrowienie z kazirodztwa kosztuje tyle bolesnego grzebania w sobie, że nieraz odbiera nam siłę do normalnego funkcjonowania i przesłania słońce nad nami. Miewa to taki skutek, że o ile przedtem nie mogliśmy żyć w jakikolwiek funkcjonalny sposób, to teraz główną aktywnością naszego życia staje się praca nad ocalaniem ze skutków wykorzystania. Z czasem jednak przychodzi nam niejako porzucić to „rycie" w traumie. Normalność, proste radości, zwykłe codzienne sprawy, luz, relaks i obowiązki zaczynają przenikać ze sfery domysłów „jak to jest żyć 'normalnie'" w sferę żywych, rzeczywistych doświadczeń. Obok tego, że aby się nie zamęczyć, musimy robić przerwy w drążeniu swojej historii i usuwaniu gruzu, musimy też w pewnym momencie wyjść na słońce ze swojej kopalni – zacząć doznawać jasności, ciepła i radości zwykłego świata. Puszczamy więc kurczowe trzymanie się terapii, wychodząc na spotkanie tego, co nam ona obiecuje i do czego uzdolnia. Zamki i blokady w drzwiach do słonecznego świata puszczają i trzeba nam je tylko pchnąć i wyjść na jasną wolność, by opalać się w jej promieniach. Choć i tak będziemy powracać do swojej „sali operacyjnej" – to coraz częściej tylko po to, by asystować Opatrzności operowaniu innych z nas, nowych DDK.

Postanowienie na dzisiaj: Chcę zanurzać się także w zwykłe, codzienne i radosne sprawy. Chcę zacząć doświadczać ciepła i jasności słońca, zamiast domyślać się „jak to jest?" Wychodzę na wolność, by opalać się w jej promieniach.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, że nie pozwalasz mi zamęczyć się moim zdrowieniem. Dziękuję Ci, Boże, że wyprowadzasz mnie z lochów traumy na ciepłe słońce, które ją opala. Dziękuję Ci, Miły, że spotykam Cię w każdym miejscu mojej drogi.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Droga do szczęścia wiedzie przez akceptację cierpienia.
(Franciszek Salezy)

Szczęście nie leży w chwilowych podnietach i przyjemnościach, ale we wspólnym odkrywaniu siebie i uwalnianiu cierpień. Ból – ten, co jest naszym niezawinionym udziałem, a nie ten, który sobie sami fundujemy – jest dla szczęścia tym, czym pas startowy dla samolotu: daje nam rozpęd i siłę by wzlecieć w przestworza. Jeśli w pewnym momencie nie oderwiemy się od niego, nie wzniesiemy się do nieba. Dopóki wszystkie doznane kiedyś cierpienia – te pochodzące ze zranień z dzieciństwa, i te płynące z naszej strategii radzenia sobie z nimi – nie zostaną do końca przeżyte i uwolnione, ściągają nas w dół jak ołowiany balast. Ich odkrywanie i uwalnianie daje nam rozbieg potrzebny do wzlotu, to w pewnym momencie musimy się z nimi rozstać. Akceptując i kojąc dawne rany doprowadzamy do tego, że odpadają z nich potraumatyczne strupy – nasze przywiązanie do bólu i autodestrukcji. Cierpienie prowadzi nas do miejsca startu, gdzie naszą złość na oprawców zamieniamy w rozpęd pozwalający w końcu wznieść się ku szczęściu, o jaki mówią obietnice zdrowienia. Każdy z nas musi przebyć swój „pas startowy" – nieraz trwa wiele lat – ale w końcu zostaje on pod nami: przychodzi pora unieść głowę i wzbić się do duchowego lotu.

Postanowienie na dzisiaj: Odkrywając, akceptując i uwalniając moje cierpienia, wyrzucam z ołowiany balast kazirodztwa i jego skutków. Rozpędzony wściekłością na oprawców, jak samolot łapię unoszący prąd i doznaję duchowego lotu.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, akceptować cierpienia i uwalniać je. Dopomóż mi, proszę, zamieniać je w rozpęd i wzbijać się do duchowego lotu. Dopomóż mi, Panie, wyrzucać ołowiany balast traumy i wznosić się do ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Prawdziwe współdziałanie to zaślubiny mojego wysiłku
z Bożym miłosierdziem nade mną.
(Sri Chimnoy)

W DDK poznajemy ścieżki, którymi zbliżamy się do ocalenia. Nie wglądamy jednak bezpośrednio w ścieżki, jakimi ocalenie zbliża się do nas. Choć to Opatrzność prowadzi w duchowym „tańcu," jakim jest zdrowienie, to my musimy pierwsi stawiać każdy krok. Mimo to Opatrzność nas stale wyprzedza. Po pierwsze: zsyła nam ideę Wspólnoty i doręcza wiadomość o niej przez posłańca z przesłaniem. Po drugie: gdy tylko zdecydujemy się rozstać z traumą kazirodztwa i jej skutkami w naszym życiu, wyrusza nam naprzeciw, otacza ochroną i podsuwa intuicje prowadzące przez dżunglę lęków, retrospekcji i pokus zwątpienia. Po trzecie: z więzi, jakie tworzymy w DDK, splata mocną sieć, którą wyławia nas z ciemnej otchłani; potrzebujemy tej wyciągającej siły, by pokonać morderczą „grawitację" kazirodztwa. Po czwarte, odpowiadając na naszą potrzebę wybawienia, wije sobie gniazdo w naszych sercach i powierza się nam jak bezbronne pisklę. Ponieważ Opatrzność oddaje się w nasze ręce jak dziecko proszące o pokarm i utulenie, zaczynamy Jej ufać i wierzyć, że nas nie porzuci i nie zrani. W końcu, zaślubiając nasze wysiłki z Jej miłosierdziem nad nami, zaznajemy ocalenia w Jego rodzicielskiej miłości.

Postanowienie na dzisiaj: Inicjuję każdy krok na mojej drodze, aby Opatrzność inicjowała moje zdrowienie. Poprzez moje wysiłki zaręczam się w tym tańcu z Bożym miłosierdziem nade mną i poznaję to jest zbawiające współdziałanie.

Modlitwa: Modlę się, abyś Ty, Boże, prowadził w tańcu, jakim jest zdrowienie i poddaję się temu. Modlę się, abyś Ty, Panie, znalazł w moim sercu gniazdo dla siebie. Modlę się, abym Cię karmił uczynkami ocalenia, jak małe pisklę, w którym powierzasz mi siebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Troska nie polega na ukrywaniu uczuć, by chronić innych;
troska jest ich wyrażaniem.
(autor)

Niemożliwy jest kontakt z kimś bez wcześniej nawiązanego kontaktu z sobą samym. Ani troska o innych bez zatroszczenia się o siebie. Często przyjmujemy postawę: *„jeśli powiem co czuję – zranię kogoś, wystraszę lub dam mu jakąś nadzieję;"* albo: *„nie muszę nic mówić, co czuję, przecież ta osoba wie lub się domyśla;"* czy też: *„jak pokażę innym prawdziwe uczucia, odwrócą się ode mnie, wyśmieją mnie lub nigdy się nie odczepią."* Taka postawa to jednak z pewnością nie troska, a choroba, która bije i w nas, i w innych. Nie chcąc nic czuć, brać ani dawać uczuć – wskutek lęków jakie wygenerowała w nas kazirodztwo – przestajemy należeć do siebie, a kontrola nad naszym życiem przechodzi w cudze ręce. Jeśli nie dopuszczamy uczuć butwieją w nas, zmieniając nasze wnętrze w zdradzieckie bagno i stajemy się toksyczni. Ukryte, wciąga ono każdego kto się zbliży... W DDK uczymy się każdą rzecz zaczynać od siebie – od otwierania i porządkowania własnego wnętrza. Ujawniając prawdę i odsłaniając pierwotne zranienia i wtórne postawy jakie je pokryły, oczyszczamy swój butwiejący „staw", a Opatrzność zmienia nas w przejrzyste jezioro. Wpływa w nas teraz strumień emocji i wypływa z nas ku innym. Trudno o większą wzajemną troskę.

Postanowienie na dzisiaj: Dopilnuję, by okazywać uczucia i zadbać tym o siebie i o przejrzystość relacji z innymi. Chcę być otwarty i czytelny - dla ludzi, siebie i Opatrzności. Chcę, by było widać we mnie i moje dno, i zawartość, i oczyszczenie.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, wyrażać moje uczucia i przyjmować uczucia innych. Dopomóż mi, proszę, podnieść śluzę z zatrzymanymi emocjami, abyś mógł zmieniać moje wnętrze w czyste jezioro. Dopomóż mi, Panie, nawiązywać przejrzyste emocjonalnie relacje z ludźmi.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Modlitwa jest wylewaniem ciemności,
byśmy mogli cieszyć się wschodzącą w naszym sercu jutrzenką.
(Kahlil Gibran)

Istnieje modlitwa, która różni się od wszystkich naszych wyobrażeń, jak powinna i może ona wyglądać. Jest nią praktykowanie wzajemnej pełnej otwartości w grupie. Kiedy dzielimy się naszym pierwotnym bólem wykorzystania jak i późniejszą przeszłością, pełną obsesji, dysfunkcji, zahamowań i upadków, i kiedy zestawiamy to z obecnym procesem odradzania się i przemiany lub choćby z nadzieją na jej osiągnięcie, nie nazywamy tej praktyki modlitwą, choć ona ma jej najbardziej duchonośne cechy. Nie możemy bowiem napełnić się światłem, nie ujawniając swoich mroków; oczyszczeniem, nie wylewając własnych brudów; ufnością, nie dzieląc się lękiem; miłością, nie porzucając uprawiania jej zdegradowanych form; siłą, nie dzieląc się słabościami i stłumioną złością; nadzieją, ukrywając rozpacz i zwątpienie; duchem, nie porzucając egoizmu i przyziemności; ocaleniem, nie składając ofiary; prawdą, nie krusząc oków kłamstwa i zdrady; poznaniem, nie przenikając swojej ignorancji; wolnością, milcząc o swoich zniewoleniach. Kiedy wszystko to wspólnie robimy, w naszych sercach rozbłyska pełna radości jutrzenka nowego życia.

Postanowienie na dzisiaj: Dzieląc się sobą i słuchając innych DDK, rozpraszam moje ciemności. Kładąc moją historię w ofierze, przestaję być ofiarą i napełniam się ocaleniem. Z wdzięcznością witam wschodzącą w moim życiu jutrzenkę.

Modlitwa: Modlę się, abym odkrywał prawdę, krusząc zaprzeczenia. Modlę się, abym – składając moje wykorzystanie w ofierze – napełniał się ocaleniem. Modlę się, aby w moim sercu wstawała jutrzenka rozpraszająca mrok nocy.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Rób, co do ciebie należy,
i nie daj się powstrzymać żadnym ludzkim gadaniem.
(Arnold Janssen)

Kontaktując się z dawnymi ranami, dotykamy tych zakamarków duszy, gdzie ukryliśmy wściekłość i oburzenie na naszych. Nauczyliśmy się tłumić złość, by przetrwać i nie pamiętać tych nadużyć. Mówiliśmy: „było – minęło," „nic się nie stało" lub „po co do tego wracać?" i była on ona w nas jak więzień w lochu, usiłujący wydostać się na wolność. Dawała nam znać o sobie za pośrednictwem chorób, symptomów i/lub nienawiści do samego siebie. Póki tej złości nie wydobędziemy, kierując ją w stronę rodziców, krewnych opiekunów, nauczycieli czy innych oprawców seksualnych z dzieciństwa, nie staniemy się prawdziwie wolni. Zadośćuczynimy sobie w ten sposób za cierpienia, jakie rodziło uwięzienie tych emocji w duszy. Choć cała kultura, autorytety i wiele ludzkiej, toksycznej gadaniny neguje prawdę o kazirodztwie, chociaż usprawiedliwa oprawczych rodziców i potępia gniew dzieci na nich, nakazując przebaczenie, właśnie ta furia na nich pozwala nam wyjść z pozycji ofiary i postawić im granice. Nie oglądając się na całe to gadanie, robimy co do nas należy w zdrowieniu – odnosimy naszym prześladowcom prawdę o ich czynach i nasza usprawiedliwioną wściekłość, obalając ich rodzinne, nieskazitelne pomniki. Wyrażona i skierowana pod właściwy adres złość przestaje nas zatruwać i nie oddziela już od prawdziwej miłości Najwyższego. W tej naszej rebelii leży klucz do zadośćuczynienia sobie.

Na dzisiaj: Nie oglądając się na żadne autorytety ani ludzkie gadanie, ujawniam prawdę o kazirodztwie i uwalniam moją wściekłość na dawnych oprawców, kimkolwiek są. Obalam ich rodzinne, nieskazitelne pomniki i zadośćuczyniam sobie.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, nie oglądać się w zdrowieniu na żadne ludzkie gadanie ani autorytety. Wesprzyj, proszę, moją wściekłość na oprawców i pomóż wyrazić ją we właściwą stronę. Dopomóż mi, Panie, znaleźć w tej „rebelii" klucz do przebaczenia sobie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zawsze możemy wejrzeć jeszcze głębiej.
Jeśli nie zapragniemy wejrzeć do końca, nie ocalimy się.
(Krysia Żukowska)

Porzucenie naszych dysfunkcji i nałogów dawało nam wgląd w chorą strategię radzenia sobie z cierpieniem, jak i w traumę pogrzebaną pod tymi wzorcami. Porzuceni, zdradzeni i wykorzystani kochankowie to skutek dawnego wykorzystania i późniejszego porzucenia siebie. Doznawanie retraumatyzacji to daremny sposób zbliżania się do wypartych krzywd: smutna pantomima. Izolacja od ludzi to autodestrukcyjne szukanie bezpieczeństwa. Onanizm, rozpusta, samookaleczenia i autosabotaż to, po części, nasz przymus trwania we wstydzie i roli ofiary. Zmieniające nastrój substancje to strategie blokowania bólu." Tak samo depresje, fobie i dysocjacja – nasze ucieczki przed tym, co chciało wypłynąć na wierzch. Anoreksja, bulimia, obżarstwo to także forma ochrony przez własną seksualnością... I tak dalej. Wyzwalając się z tych wyniszczających cyklów, przygarniamy do serca dawną rzeczywistość: otwierał się wtedy nasz ból, pryskają złudzenia i wraca pamięć, aż w końcu wybucha wulkaniczna złość na dawnych oprawców, którzy zafundowali nam takie życie. Wściekłość ta pomaga nam poczuć, jak bardzo było ono bolesne. Pomaga też kochać w sobie, chronić i od nowa wychowywać to skrzywdzone, porzucone i zapomniane dziecko: nas samych. Przynosi nam klucze ocalenia.

Na dzisiaj: Przygarniam i tulę skrzywdzone dziecko, jakim w środku jestem. Sięgam po moją wypartą złość, aby móc je chronić, kochać i wychowywać na nowo. Z wdzięcznością odbieram od mojej furii klucze ocalenia.

Modlitwa: Modlę się, abym pragnął i odważał się wglądać w siebie do końca. Modlę się, abym przygarnął mój dawny ból i nie musiał go już „opowiadać" chorymi zachowaniami. Modlę się, abym dopuściwszy całą wściekłość na oprawców, przejął od niej klucze ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zgięte zostanie wyprostowane.
Doskonalić się, to do tej prostoty powracać.
(Lao Tsy)

Nie jesteśmy w stanie doskonalić się, dopóki nie odważymy się wyruszyć w podróż aż na własne dno. Tam bowiem kryją się wszystkie destrukcyjne, potraumatyczne schematy, które prowadzą do tego, że – zgięci i poplątani – nie radziliśmy sobie z sobą i własnym życiem. Zaczynamy więc stopniowo prostować nasze spaczone myślenie o wykorzystaniu, naszej w nim roli, o naszych oprawcach i o sobie samych. Zaczynamy powoli odginać się z przytłoczenia balastem wstydu i winy, które powinni dźwigać nasi oprawcy. Odnosząc im naszą wściekłość na nich, ich łgarstwa oraz wtłoczoną nam nienawiść dla siebie, zaczynamy patrzeć innym prosto w oczy. Kiedy odnosimy naszym oprawcom balast, jakim nas obciążyli i kiedy wyrażamy wściekłość na nich z tego powodu, prostujemy zakłamaną rzeczywistość i uodporniamy się na ich manipulacje. Pewni, świadomi własnej godności, prostujemy nasze relacje, dotąd wykrzywiane lękiem, nieufnością i brakiem granic. Uzyskując dostęp do stłumionej złości i oburzenia oraz nastawiając nasze emocjonalne zwichnięcia, prostujemy swoje sylwetki i krok. Kiedy doskonalimy się w ten sposób, by ocaleć ze skutków nadużyć, nasza droga przez życie staje się prosta.

Postanowienie na dzisiaj: Odginam się z traumy i jej skutków. Otrząsam się z zawstydzenia i prostuję z kłamstw na temat wykorzystania. Odzyskuję złość i nastawiam moje relacje zwichnięte lękiem, nieufnością i brakiem granic. Kiedy się doskonalę w ten sposób, moja droga przez życie staje się prosta.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, doskonalić się przez dążenie do prostoty. Dopomóż mi, proszę odgiąć się z ciężarów traumy i stłumionych emocji. Dopomóż mi, Panie, naprostować moje zwichnięte relacje oraz kłamstwa dotyczące wykorzystania, aby moja droga do ocalenia mogła być prosta.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Poznanie siebie samego i swojej historii, choć boli,
jest przede wszystkim łaską i wezwaniem Bożym.
(autor)

Klucze do ocalenia daje nam wspólnota DDK. Staramy się stale mieć je przy sobie, nanizane na sznur jedności w zdrowieniu. Dzięki tym kluczom otwieramy swoje wnętrza, przeszłość i uczucia. Poznajemy szkody jakie wyrządziło w nas wykorzystanie, oraz dawne sposoby „radzenia sobie" by jakoś z tym przetrwać. Odstawiamy te dysfunkcje, nałogi i destrukcyjne postawy. Poznajemy swoje braki i potraumatyczne skrzywienia, podejmując z pomocą Opatrzności trud ich usuwania. Odnajdujemy siłę słusznego gniewu i wyrażamy złość na swoich oprawców. Uczymy się ofiarności, odpowiedzialności i troski – o siebie i innych. Zdrowienia jest bolesne, ale tym bardziej wynagradza. Odpowiadając na wezwanie do ocalenia, idziemy ścieżką serca i słuchamy swoich intuicji. Poznajemy prawdę o sobie, a pod nią potencjał, o jakim wielu może tylko marzyć. Odnajdujemy poczucie godności i wielką empatię. Nabywamy wiedzy, jakiej nie uczy żaden uniwersytet. Znika izolujący nas wstyd, osamotnienie, poczucie winy i lęk, a zaczyna łączyć wdzięczność, miłość i solidarność na tej drodze. Wobec takich osiągnięć ponoszone trudy przestają nam doskwierać. Nareszcie oddychamy z ulgą - i my, i nasze otoczenie.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję się bać bólu jaki niesie porzucanie dawnych tożsamości: poznawanie własnych braków i postaw jest bowiem postępem wobec nie uświadamiania ich sobie. Odnajdując siłę przebudowy mojego charakteru, odpowiadam na wezwanie do ocalenia.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, poznawać moje braki i niedojrzałe postawy. Wspieraj, proszę, mój trud ich usuwania i budowę nowego siebie. Dopomóż mi, Panie, porzucać dawne tożsamość, bym przyjął nową, jaką mi dajesz, Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Tam gdzie w naszym życiu zapanowała miłość,
sprawiedliwość nie jest już więcej użyteczna.
(autor)

„Kochaj i rób co chcesz" mawiał pewien święty. Miłość, prawdziwa miłość duchowa, ponieważ jest pełnią, niezdolna jest do nieprawości i zdrady. Wykorzystanie seksualne, ponieważ było nieprawością i zdradą na każdym froncie, zablokowało i wypaczyło naszą zdolność do przyjmowania i dawania miłości. Zatrzaśnięci w schemacie: „Jeśli okażę komuś uczucie, dam mu wytrych, którym włamie się do mnie i mnie splądruje" lub: „jeśli wezmę od kogoś miłość, wezmę truciznę wykorzystania i porzucenia" –konaliśmy w mękach głodu. Schemat ten był przyczyną pasma zawodów i zranień, jakie fundowaliśmy sobie i innym. Byliśmy jak mityczny Tantal: choć otaczały nas wspaniałe owoce, to z powodu traumy były one dla nas poza zasięgiem tym bardziej, im bardziej sięgaliśmy po nie… DDK stwarza nam szansę zdjęcia do końca wewnętrznych zasieków przed miłością. Kiedy odnajdujemy się we Wspólnocie – kiedy odnajdujemy siebie samych i siebie nawzajem i przekonujemy się, że jesteśmy bezpieczni w dzieleniu się sobą i wyrażaniu uczuć – ogarnia nas leczący cud. Zaznając regularnie obmywania z nadużyć w Bożej miłości, czym stają się nasze mityngi, przenosimy z czasem tę miłość także na zwykłe relacje w życiu, a wtedy zemsta, sprawiedliwość czy przebaczenie przestają nas interesować.

Postanowienie na dzisiaj: Odważę się dawać i przyjmować miłość. Chcę na własnej skórze doświadczyć cudu obmywania z nadużyć w Bożej miłości. Niosąc posłanie DDK, będę dzielić się tą radością, że dawne schematy nieufności, zdrady i lęku przestają działać w moim życiu.

Modlitwa: Modlę się, abym mógł dawać i przyjmować miłość. Modlę się, abym mógł porzucić dawne schematy niezaspokojenia, nieufności i zdrady. Modlę się, abym mógł sięgać po te owoce i dzielić się nimi z innymi.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wchłonięty w dzieciństwie obraz świata posiada magiczną moc:
świat staje się dla nas istotnie taki, jaki myślimy, że jest.
(Judith Herman)

Wykorzystanie seksualne wrzuciło nas w poczucie, że świat jest złym, przerażającym miejscem; miłość – pułapką, posiadanie i okazywanie uczuć – wystawianiem się na ból; seks – czymś brudnym, występnym, uwłaczającym lub nieważnym; a związki – cierpieniem, odrzuceniem lub zdradą. Trauma wtrąciła nas w pourazowy obraz życia i świata. Mieliśmy poczucie, że dobra nie ma - a jeśli jest, to tylko w charakterze przynęty; poczucie, że nikomu nie możemy ufać - ani Bogu, ani sobie, ani innym i że nic nie będzie dla nas sukcesem, a nasze istnienie nie znajdzie sensu. Późniejsze doświadczenia potwierdzały nam ów potraumatyczny obraz świata, więc tym bardziej zdawało się, że „mamy rację." Nie wyobrażaliśmy sobie, by życie mogło być inne. Dla innych – może tak, ale nie dla nas. Bezwiednie ściągaliśmy lub kreowaliśmy takie zdarzenia, jakich się spodziewaliśmy... Zdrowienie staje się źródłem nowych doświadczeń, które stopniowo odbierają moc sprawczą tym fałszywym przekonaniom. W DDK znajdujemy bezpieczne miejsce, gdzie, akceptowani w swoim „pokręceniu," możemy odsłonić się przed sobą. Miłość, jaka nas zaczyna otaczać we Wspólnocie, staje się lekiem i drogą do ocalenia; ocalenie – sukcesem dającym sens naszemu istnieniu; posiadanie i wyrażanie uczuć – skarbcem nieprzebranym; związki – bliskością, zaufaniem i oparciem; seks – świętą radością, a Opatrzność – solidarnym, zawsze obecnym sprzymierzeńcem.

Postanowienie na dzisiaj: Zamieniam moje obawy przed światem i życiem na zaufanie i wiarę w sukces. Przestaję czekać na katastrofę i ściągam do siebie przyjazne zdarzenia i wspierających ludzi. Chcę otworzyć drogę do mnie lekarstwu, jakim jest miłość.

Modlitwa: Modlę się, abym powierzał się miłości jaka mnie otacza w DDK. Modlę się, abym odważał się czuć, ufać i budować zdrowe związki. Modlę się, abym w Tobie, mój Boże, odnajdował solidarnego, zawsze obecnego sprzymierzeńca.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kapitulacja wobec wszystkiego, co złe wydarzyło się w naszym życiu, to nie uczestniczenie w tym więcej.
(Jacek Sobol)

Zdrowiejąc sam staję się autorem wszystkiego, co mi się przydarza. Biorę więc za to odpowiedzialność, a zwłaszcza za moje zachowania i reakcje na dziejącą się rzeczywistość. Powoli odchodzi ode mnie mój dawny koszmar wewnętrzny z dzieciństwa, który – nieujawniony – przyciągał odpowiednie do niego, podobnie destrukcyjne osoby i doświadczenia. Kapituluję wobec wszystkiego, co złe zdarzyło się w moim życiu, gdy. przestaję obracać się w cyklach wykorzystania i retraumatyzacji – gdy wyrzucam z siebie tę spuściznę, by nie uczestniczyć w niej więcej. Biorę odpowiedzialność także za odzyskanie i przygarnięcie mojej zaprzeczonej historii i za uwolnienie z siebie wszystkich związanych z nią emocji i konfliktów wewnętrznych. Wyrażając wściekłość na dawnych oprawców odsyłam im z powrotem cały ten bagaż. Kiedy opróżniam swoją głębię z pokazirodczych, toksycznych odpadów, kiedy doczyszczam i porządkuję moje wnętrze po nich i kiedy prostuję spaczenia mojej osobowości i charakteru, jakie spowodowały – staję się jak naczynie gotowe przyjąć w siebie to, co chce wlać jego Stwórca: pełnię Bożą z jakiej mnie uczynił i jaka zdolna jest zarażać zdrowieniem kolejne, cierpiące jeszcze ofiary.

Postanowienie na dzisiaj: Cokolwiek mi się przydarza, biorę za to odpowiedzialność. Ja jestem autorem wydarzeń mojego trzeźwego, nowo odzyskiwanego życia - a zwłaszcza moich zachowań i reakcji na wszystko, co się w nim dzieje.

Modlitwa: Modlę się, abym kapitulował wobec wykorzystania poprzez nie uczestniczenie w nim więcej. Modlę się, abym brał odpowiedzialność za wszystko, co mi się przydarza. Modlę się, abym stawał się otwartym naczyniem, czekającym na to, czym Ty chcesz mnie napełnić, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Korzeń odczuwa potrzebę otrzymywania;
owoc odczuwa potrzebę dawania.
(Kahlil Gibran)

Dając i biorąc – dzieląc się w DDK swoim ocaleniem – przyznajemy z pokorą, że nie jesteśmy samowystarczalni. Potrzebujemy wzajemności i duchowego podtrzymania tak samo, jak powietrza. Dając, decydujemy się otworzyć do końca. By zacząć zdrowieć, musimy to zaryzykować: musimy zdjąć pancerz i poczuć własną podatność na zranienie. Odważamy się pokazać innym nasze najbardziej bezbronne i wykoślawione miejsca. Musimy poczuć, zakwestionować i odrzucić fałszywy wstyd - wszystkie negatywne myśli, uczucia i reakcje na samego siebie: zmyć z duszy całe nasze poczucie niegodności i wybrakowania. Musimy odważyć się odnaleźć i poczuć w sobie małe, czyste i niewinne dziecko, pragnące troski, ciepła i bezpieczeństwa, którego nigdy nie miało. Musimy też odważyć się dopuścić naszą wściekłość na rodziców czy innych oprawców i zwrócić im ją z całym ich brudem. Robiąc to, mówimy TAK opiece Opatrzności, dając sobie prawo do tych wszystkich darów, których nigdy nie zaznaliśmy, nie wiedząc nawet, że one istnieją i że nam ich brak. Przyjmując je teraz, czynimy dla siebie to, co dla rośliny korzeń, który chłonie soki. Dzięki nim możemy wzrastać i wydawać owoc: pełne, przytomne i odrodzone życie. A gdy tak się stanie, dzielimy się nim, wciąż bardziej z potrzeby otrzymywania, niż dawania.

Postanowienie na dzisiaj: Chodząc na spotkania DDK, czynię dla siebie to, co dla rośliny jej korzeń: nasycam się empatią, chłonę świadomość i odbudowuję siebie, pnąc się ku przestworzom. Chcę wydać owoc ocalenia, by z wdzięcznością dzielić się nim.

Modlitwa: Modlę się, abym poprzez DDK czerpał wsparcie potrzebne do ocalenia. Modlę się, abym dawał sobie prawo do wszystkich łask i spełnień, których nie zaznałem. Modlę się, abym stale mówił TAK Twej miłości, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Pomoc Boża jest zawsze gotowa i zawsze blisko,
ale dostępna tylko tym, którzy jej szukają.
(Teofan Więzień)

Gdy chcę się wydobyć ze skutków wykorzystania i proszę Boga o pomoc i gdy uznaję, że jestem bezsilny i potrzebuję ratunku, moje pobłądzenia w szukaniu ulgi od skutków dawnych zranień stają się drogą; dawne wydobyte i ukojone rany – ocaleniem, a poznane ciemności – drogowskazem. Nie ma bowiem takiego zła, które w rękach Opatrzności nie stałoby się dobrem, ani takiego nieszczęścia, którego nie zmieniłaby Ona w błogosławieństwo. W DDK poznajemy to na własnej skórze. Pasmo cudownych przemian uruchamia się w naszym życiu już z chwilą, gdy chwytamy wyciągniętą do nas rękę Wspólnoty. Praca w grupach pozwala nam razem rozwiązywać pęta - pozwala zrzucić niewolące nas postronki traumy i wykorzystania. Z nich to wspólnie splatamy sieć, którą Opatrzność wyławia nas z ciemnej czeluści. Choć na tej drodze ogarnia nas nieraz przerażenie i choć często tracimy siłę lub wiarę, przekonujemy się raz za razem, że Boża pomoc jest zawsze gotowa i zawsze blisko. Wystarczy, że znów zaczniemy jej szukać. Kiedy wołamy o nią z dna bezsilności, rozdarcia i rozpaczy, zdejmowane więzy kazirodztwa stają się dla nas rozwiązaniem, obdarzając empatią, siłą i wiedzą, jaka pozwala nam stać się pomocą dla innych wstępujących na tę drogę.

Postanowienie na dzisiaj: Chwytam ręce DDK, które Opatrzność wyciąga do mnie. Wołając dna bezsilności, rozdarcia i rozpaczy, sięgam po tę pomoc, trzymam się jej mocno i dbam, by także moja dłoń była wyciągnięta do każdego, kto szuka ocalenia z kazirodztwa.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za szansę ocalenia. Dziękuję Ci, Miły, że Twoja pomoc jest zawsze blisko i że to ja mam jej zawsze szukać. Dziękuję Ci, Boże, za sieć ratunkową, którą wspólnie z innymi splatam w DDK i którą Ty wyciągasz nas z ciemnej otchłani

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie tyle same nasze zachowania są powodem problemu,
ile obsesyjne szukanie w nich bezpieczeństwa.
(autor)

Kompulsywne szukanie bezpieczeństwa wtrąca nas w izolację i coraz nowe zagrożenia. Pogoń za środkami, ludźmi i zachowaniami kojącymi lęk i dającymi chwile uśmierzenia zmieniała nas w osoby egoistyczne, słabe i bezwzględne. Dla iluzji bezpieczeństwa wciąż wystawialiśmy się na destrukcję, ponowne wykorzystanie i szkody lub powtarzaliśmy czyny, które po chwili chcielibyśmy wymazać z pamięci. Z zaklętego kręgu powtarzania i potęgowania traumy wyrwało nas przyjście do DDK. Jedni z nas mieli już za sobą odstawienie chorych sposobów radzenia sobie, inni mogli się przekonać, że gdy biją głową w mur, na początek zawsze im pomoże, jeśli przestaną to robić. Potem nieodmiennie wyłaniało się jądro naszego problemu: poczucie opuszczenia, przerażenie, lęk przed życiem, złość do siebie lub do niewinnych osób, wstyd, poczucie winy, alergia na bliskość; głód uczuć, pustka i bezradność. ... Dzisiaj, w bezpiecznym laboratorium Wspólnoty i pod miłującym okiem Opatrzności, mamy sposób, narzędzia i miejsce na odbudowę siebie. Zaczynamy przeżywać uczucia i w zdrowy sposób cieszyć się relacjami i życiem. Otulamy się razem ciepłem, uwagą, zrozumieniem, akceptacją i bezpieczeństwem. Napływa w nas godność, poczucie własnej wartości oraz lecząca, dobra Siła.

Postanowienie na dzisiaj: Kiedyś uruchamiałem kompulsywne, niszczące sposoby radzenia sobie, żeby móc czuć się silnym, śmiałym, kochanym i zaopiekowanym. Dzisiaj zdrowieję dokładnie po to samo, a bezpieczeństwo znajduję najpierw w kręgu innych DDK.

Modlitwa: Modlę się, abym trzymał się kręgu DDK i nie wracał do kręgów autodestrukcji i wykorzystania. Modlę się, abym miał zgodę na przeżywanie własnej kruchości, pustki, zagrożenia i lęków. Modlę się, abym całą siłę, bezpieczeństwo i ochronę w Tobie znajdował, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Szczęśliwy jest nie ktoś w stosownych okolicznościach,
ale ktoś w stosownej postawie życiowej.
(Hugh Downs)

Wiele w zdrowieniu zależy od naszej postawy: od tego, czy akceptujemy siebie i bieżące okoliczności. Sprawdzamy to, obserwując przez dłuższy czas własne uczucia i reakcje. Okazuje się, że często z tą samą sytuacją, a nawet z tymi samymi ludźmi (lub ich brakiem), możemy czuć się zarówno szczęśliwi, jak i doprowadzeni do rozpaczy. Tak łatwo nam zrobić dramat lub rozpętać wojnę, gdy coś idzie nie po naszej myśli. Naraz zaczyna nas irytować obecna rodzina, przełożeni, pogoda, przechodnie – jak i nasza własna osoba. Niezadowolenie, niezgoda, złość, krytyka, obrażanie się i izolacja, to dla nas bardzo cenny materiał do pracy nad sobą, prowadzący do źródeł swojego pochodzenia – wczesnej traumy seksualnej. Grupy DDK, pomagając nam, mimo dawnej traumy, przeżywać i akceptować świat, jak też samych siebie w nim – przywracają nam przytomność zmysłów i równowagę. Uczą nas nie bać się własnych ani cudzych uczuć... W każdej sytuacji chciejmy pamiętać, że w zasadniczo takich samych warunkach bywaliśmy nieraz szczęśliwi, więc i znów możemy. Chciejmy stale powracać do najwłaściwszej dla nas postawy życiowej - do zgody na siebie i trud wewnętrznej odbudowy. Chciejmy pamiętać, że zarówno bieżący problem, jak i jego rozwiązanie, zależy od nas samych.

Postanowienie na dzisiaj: Kiedy inni ludzie lub okoliczności nie zadowalają mnie i drażnią, traktuję to jak szansę znalezienia źródła tych jątrzących uczuć. Chcę rozpoznać wszystkie dawne fakty, które mnie dziś wrzucają w niechciane, unieszczęśliwiające stany.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, poprzez moje braki i niedojrzałe postawy poznawać dawne urazy, które za tym stoją. Wspieraj, proszę, mój trud ich neutralizacji. Dopomóż mi, Panie, trwać w tej pokornej postawie, by dawne wykorzystanie nie odbierało mi już szczęścia w życiu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jeśli twój obraz Boga nie pomaga ci odczuć Bożej opieki,
jest dla ciebie bezużyteczny, a nawet szkodliwy.
(autor)

Aby móc zaufać opiece Opatrzności, musimy odtrącić wszelkie wrogie obrazy Boga, który na nas czyha, zastawia pułapki, potępia, chce pognębić lub jest obojętny czy odległy. Boga, który każe nam zasługiwać, żąda ofiar, wystawia na próbę, rozlicza, karze plagami, wysyła do piekła, szantażuje, zastrasza, itd. Wizerunki takie są jak kukułcze jaja - to bożki kradnące miejsce miłującej Opatrzności w gnieździe naszego serca. Wyrzucając z niego prawowite pisklęta, oddalają nas od Jej pomocy i kradną twórczy potencjał, samodzielność, radość, ufność, energię. Ranią nas, a nie leczą. I zwykle dziwnie pokrywają się z obrazem naszych oprawczych rodziców, krewnych i opiekunów z wczesnych lat. Dość było w naszym życiu lęku, byśmy go mogli jeszcze potęgować i przedłużać. Szukamy więc takiej Siły Wyższej, która byłaby odpowiedzią na każdą naszą niezaspokojoną tęsknotę, balsamem na każdy ból i zranienie, ochroną przed każdym zagrożeniem. Tak samo jak obalamy w sobie postacie wrogich opiekunów, burzymy też pochodzące od nich toksyczne wyobrażenia Siły Wyższej. Nowo odnaleziona Opatrzność kocha nas, a nie ciska piorunami. Otwiera, a nie zamyka. Ratuje, a nie pogrąża. Jest wierna, a nie porzuca i zdradza.

Postanowienie na dzisiaj: Nigdy nie uwierzę w Boga, który na mnie czyha, chce przyłapać, potępić lub jest obojętny – w Boga, który każe mi zasługiwać, nie mieć złości i wybaczać. Moja Opatrzność jest bezpieczna, kocha mnie i mogę Jej ufać.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, wyrzucać z gniazda mej duszy kukułcze jaja traumy. Wspieraj mnie, proszę, oczyszczaniu Twego wizerunku z cech oprawczych. Dopomóż mi, Panie, w Tobie mieć odpowiedź na każdą moją tęsknotę, balsam na każdy ból i ochronę przed każdym zagrożeniem.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kiedy unicestwiamy dawnego siebie,
zdobywamy wolność ocalenia.
(autor)

Unicestwiając swoje obronne strategie przetrwania, burzymy więzienie ograniczające nam wolność. W miarę jak podważamy nasze wewnętrzne blokady, otwiera się nasza pamięć. W miarę jak wydobywamy na jaw swoją traumę wykorzystania, unicestwiamy zaprzeczanie. Kiedy unicestwiamy zaprzeczanie, napływają prawdziwe uczucia i widzimy siebie, jakiego wybudowaliśmy w reakcji na traumę. Kiedy unicestwiamy pancerz – zbroję ciała – przeciw emocjom, stajemy się zdolni do empatii. Kiedy wylewamy ból i odżałowujemy straty, zaczyna świecić nad nami emocjonalne słońce. Gdy pokonujemy zaszczepionego w nas oprawcę wewnętrznego, zbliżamy się do wyjścia z pozycji ofiary, w jaką nas zawsze wtłaczał. Kiedy unicestwiamy przymus spełniania cudzych oczekiwań swoim kosztem, odzyskujemy złość i otwieramy się na własne pragnienia i potrzeby. Zaspokajając swoje pragnienia, potrzeby i realizując cele, wychodzimy z roli współuzależnionego niewolnika. Kiedy unicestwiamy ślepe, bezwolne przywiązanie do dawnych oprawców, opuszcza nas fałszywa lojalność i otwieramy sobie drogę do zdrowych relacji w życiu. Kiedy obejmujemy w posiadanie własną, tłumioną dotąd złość, ona przestaje się nam „niechcący" wydarzać i odzyskujemy siłę. Kiedy odzyskujemy siłę, zaczynamy wnosić w świat świadomość, jaką obdarza nas zdrowienie.

Postanowienie na dzisiaj: Tropię moje dysfunkcyjne postawy i schematy zachowań, by je unicestwiać i żyć w nowy sposób. Pozwalam by umierało moje dawne potraumatyczne ja, robiąc miejsce nowemu człowiekowi jakim się staję.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, unicestwiać dawnego siebie i cieszyć się, wolnością ocalenia. Dopomóż mi, proszę, objąć siebie w posiadanie aby trauma nie posiadała mnie więcej. Dopomóż mi, Panie, wnosić w świat świadomość, jaką obdarza mnie zdrowienie z kazirodztwa.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Odnosimy się do innych w sposób niemiłosierny,
gdy nie mamy miłosierdzia dla samego siebie.
(Arthur Janov)

Kiedy wchodzimy w relacje z pozycji rozczarowania sobą i nienawiści do samego siebie, łatwo wypominamy innym ich słabości, błędy i porażki. Okrutna postawa wobec własnej osoby zasklepia nas w potraumatycznych wzorcach i izoluje społecznie. Jeśli mamy doznać ocalenia, musimy wpierw wybaczyć sobie wszystko, za co się nienawidzimy, o co mamy do siebie żal, za co się karzemy i co rodzi wstyd. Musimy wybaczyć sobie to, że jako dzieci mieliśmy potrzeby i byliśmy zależni. Musimy wybaczyć sobie, że nie mogliśmy się obronić ani odejść z domu. Musimy wybaczyć sobie to nieraz, że nasze ciało reagowało na molestowanie i że woleliśmy je znosić, niż stracić matkę, ojca, krewnych, rodzinę – że milczeliśmy o przestępstwach tych osób na nas. Musimy wybaczyć sobie to, że zdradziliśmy siebie i porzuciliśmy, by przetrwać. Musimy wybaczyć sobie też nasze dysfunkcyjne strategie radzenia sobie w życiu. Musimy zdobyć się na ten akt miłosierdzia dla siebie i odczuć z empatią, jak strasznie cierpieliśmy. Kiedy, z pozycji współczucia spoglądamy na siebie, na to co nas spotkało, na nasze reakcje i na to, co później robiliśmy w życiu – możemy z pokorą pomoc DDK, przywołać Opatrzność i rozpłynąć się w Jej miłosierdziu. Opuszczają nas wtedy okrutne sposoby traktowania innych.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję patrzeć na siebie z odrazą i wybaczam sobie za co się jeszcze nienawidzę. Zaczynam traktować innych tak, jak chciałbym, aby oni traktowali mnie – z miłością i akceptacją. Przywołuję pomoc Opatrzności i rozpływam się w Jej miłosierdziu.

Modlitwa: Modlę się, abym więcej nie patrzał na siebie z nienawiścią i odrazą. Modlę się, abym wybaczył samemu sobie i zaczął okazywać miłość – sobie i innym. Modlę się, abym rozpuszczał mury mojej izolacji i wstydu w Twoim miłosierdziu, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Raz przodem, raz tyłem, opłotkami i nadkładając drogi,
wszyscy jednakże zmierzamy do ŹRÓDŁA.
(Wojtek Eichelberger)

Błędy i upadki są jakby wkalkulowane w nasze zdrowienie. Wiemy jak uporczywie umie powracać zaprzeczanie, ile razy wpadaliśmy w dawne, kompulsywne sposoby „radzenia sobie" i jak często chwytaliśmy się ścieżek, które odwodziły nas od głównego celu, stosując „kuracje" geograficzne, religijne, małżeńskie, rozwodowe... Skróty okazywały się nadkładaniem drogi, ułatwienia dodatkowymi przeszkodami, a szalone zrywy powodem przycupnięcia i bezczynności. Nagłe, bolesne odkrycia nieraz wpędzały nas w stan ducha, z którego musieliśmy się szybko ratować. To fakt, że zdrowienie z kazirodztwa jest nadludzkim wysiłkiem i jasne, że spotyka się z naszym oporem. Szukaliśmy więc ulgi od tych trudów, kombinując jak przysłowiowy koń pod górę – zbaczając w lewo, w prawo, szarpiąc się i zatrzymując wóz. Jednakże na „poboczu" dopadały nas nie rozwiązane konflikty i nie uleczone urazy i znów wracaliśmy do kręgu DDK. Bo skoro już raz zaczęliśmy proces zdrowienia, toczył się on w nas mimo wszystko. Stopniowo tracimy komfort „maruderów" i przestajemy próbować „zdrowieć inaczej." Z perspektywy okazuje się, że wszyscy – raz przodem, raz tyłem, opłotkami i nadkładając drogi – zmierzamy jednak do ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Rezygnuję z szukania magicznych sposobów i łatwych skrótów, Uzbrajam się w cierpliwość i stawiam się na wytrwałą pracę, a jej efekty powierzam Opatrzności. Czerpię radość ze wspólnie przebywanej drogi i dzielę się nią.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, nie szukać magicznych sposobów i łatwych skrótów, lecz stawiać na wytrwałą pracę. Wspieraj mnie, proszę - zwłaszcza gdy błąkam się po manowcach. Dopomóż mi, Panie, najlepiej jak mogę zmierzać do Twojego źródła.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie jesteśmy ani tak okropni i winni, jak się czujemy,
ani tak idealni i niewinni, jak chcielibyśmy wierzyć.
(Alice Miller)

Zaczynając zdrowienie z kazirodztwa odkrywamy, że niczemu, co nam się stało w dzieciństwie, nie jesteśmy winni, w najmniejszym nawet stopniu. Odpowiedzialność za to spoczywa wyłącznie na dorosłych – rodzicach, krewnych, opiekunach. Odkrywamy też, że całe dźwigane przez nas brzemię wstydu jest niesłuszne – to oni powinni się wstydzić i bać. Uwalnia nas to od koszmarnego obrazu własnej osoby i odnajdujemy w sobie czystą, nie skalaną wykorzystaniem, przestrzeń. Tam leży nasza prawdziwa pierwotna natura. Ponieważ odkryte kazirodztwo jest dla nas tak bardzo odrażające i ponieważ tak mocno – dla przeciwwagi – zaczynamy identyfikować się z niewinnym, czystym i nieskalanym dzieckiem, że, jako dorośli, wcale nie jesteśmy tak idealni i niewinni, jak nam się zdaje. Nosimy w sobie pokłady ogromnej, słusznej złości na oprawców za wykorzystanie, lecz wciąż ją tłumimy – wtedy, by nie stracić najbliższych, teraz nasz obraz w niczym nie przypominał obrazu oprawcy. Teraz jednak zaczynamy nieświadomie uderzać tą złością w bliskich, którzy chcą nam pomóc, bo budzą w nas oni mało lęku; na nich więc kierujemy swoją potrzebę agresji i zemsty, choć nie są jej przyczyną. Gdy zaczynamy dopuszczać pełnię naszej wściekłości i wyrażać ją we właściwą stronę, robimy wielki postęp w terapii, gdyż póki nie utożsamiamy się ze swoją złością, „wydarza" się nam ona nieświadomie i poza kontrolą. Teraz jednak zaczynamy my posiadać ją, zamiast pozwalać, jak dotąd, by to ona posiadała nas.

Postanowienie na dzisiaj: Chcę mieć coraz prawdziwszy obraz siebie. Biorę odpowiedzialność za moje uczucia i uczynki, gdy biorę moją złość w posiadanie i nie pozwalam więcej, by to ona posiadała mnie. Uświadamiam ją sobie, dopuszczam w pełni, i kieruję we właściwą stronę.

Modlitwa: Dopomóż mi, Panie, zobaczyć, że nie jestem tak winny i okropny, jak myślę. Dopomóż mi, proszę, zobaczyć, że nie jestem tak idealny i niewinny, jak mi się zdaje. Dopomóż mi, Boże, wziąć moją złość w posiadanie - świadomie, aby ta furia nie posiadała już mnie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Najlepszą wykładnią naszego zdrowienia
jest przemiana relacji z ludźmi.
(Colette Dowling)

Póki byliśmy nieświadomi spustoszeń, jakie w nas się kryły wskutek wykorzystania, nasze relacje - nawet gdy dobrze się zaczynały - dryfowały nieuchronnie w stronę udręki, wydrenowania z energii i braku bliskości. Nosiły nałogowe piętno splątania i eksploatacji, przypominając dwie tonącye i przytapiające się nawzajem osoby. Niekiedy nie mieliśmy w życiu prawie żadnych więzi i ów „taniec śmierci" był naszym solowym popisem. Aby zacząć uzdrawiać swoje relacje, musieliśmy poszukać rozwiązania dla naszych wtórnych problemów, narosłych na traumie dzieciństwa – dla współuzależnienia, wstydu, przeniesień, projekcji, nałogu seksu i miłości czy anoreksji emocjonalnej. Obojętnie, z jakiego powodu trafialiśmy do DDK, proces zdrowienia prowadził nas, prędzej czy później, do odkrycia naszych dysfunkcji. Z początku tylko w grupie doświadczaliśmy relacji tętniących nadzieją, radością i energią – relacji akceptujących, wzajemnych i zarazem trzymających właściwe granice. Nie musząc już zadowalać ani kontrolować nikogo mogąc być po prostu sobą, obejmowaliśmy z czasem tą nową postawą także ważne stałe związki i relacje spoza kręgu zdrowienia. Przemiana relacji z ludźmi jest owocem i wykładnią naszego zdrowienia.

Postanowienie na dzisiaj: Odstawiam związki oznaczające eksploatację, kontrolę, unikanie bliskości i obsesję. Szukam wspierających wzajemnie relacji, gdzie mogę być sobą i badać dysfunkcyjne wzorce. Chcę, by moje związki tętniły nadzieją, radością i energią.

Modlitwa: Modlę się, abym, porzucił związki oznaczające obsesję, brak bliskości i wykorzystanie. Modlę się, aby moje relacje tętniły nadzieją, radością i siłą. Modlę się, aby przemiana relacji z ludźmi była wykładnią mojego zdrowienia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Im bardziej Opatrzność nas ocala, tym wyraźniej czujemy, jak mocno za Nią tęsknimy i jak bardzo Jej nam brakuje.
(anonim)

Więź z Bogiem, krystalizująca się poprzez poddanie się procesowi zdrowienia, jest jak budujący się związek miłosny. Tęsknimy za naszym Ukochanym tym bardziej, im bardziej do Niego należymy i bardziej Mu się oddajemy. Jakże chcielibyśmy czuć Go przy sobie stale, fizycznie; jakże chcielibyśmy stale doświadczać Jego pieszczot i zapewnień; jakże chcielibyśmy wypełnić swoje życie transem mistycznego zjednoczenia z Nim... Tymczasem to gorące pragnienie zostaje zaspokojone na naszych warunkach. Opatrzność, której opiece powierzamy swoją wolę, jakby lepiej wiedziała, czym jest zdrowy związek i jak ważna jest w nim odpowiedzialność za własne życie. Ziemskie związki też nie mogą być zdrowe, jeśli stawiają na same rozkosze. Nasza więź z Siłą Wyższa, układa się podobnie jak relacja dziecka z dobrą matką, która stale jest w zasięgu i czuwa, a ono tylko co pewien czas podbiega do niej na chwilę po czułość, pochwałę i zapewnienie, by zaraz znów wrócić do swoich aktywności. Tak samo i my, dostajemy od Boga tyle pokrzepienia, ile nam trzeba, ale nie daje On nam zmarnować życia na Jego kolanach. W zdrowieniu, nasyca nas Sobą poprzez każdą aktywność i doświadczenie, a tęsknota za Nim świadczy tylko, że coraz pełniej do niego należymy.

Postanowienie na dzisiaj: Tęsknotę za Pełnią, zaprzęgam do zmian w moim życiu. Nie chcę przesiedzieć życia Bogu na kolanach, lecz szukam Go w działaniach jakie podejmuję, by mógł ocalić mnie z kazirodztwa.

Modlitwa: Modlę się, abym znajdował ukojenie w działaniach na rzecz zdrowienia. Modlę się, aby moja tęsknota za Tobą, Boże, była dla mnie bodźcem do wzięcia odpowiedzialności za siebie. Modlę się, abyś nasycał mnie Sobą, o Panie, kiedy i w jaki sposób Sam chcesz.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kiedy dążymy do uzyskania samoświadomości,
odwaga i strach, siła i słabość tracą swoje znaczenie.
(Arnold Mindell)

Odwaga, tak konieczna w zdrowieniu z kazirodztwa, sprawia, że zaczynamy czuć się silniejsi. Wtedy budzi się pycha i kusi, aby sięgnąć po zwycięstwo w walce i zapanować nad innymi - zwłaszcza w chwilach lęku. Narażamy się często na nieprzemyślane, przedwczesne lub w ogóle zbędne konfrontacje z naszymi oprawcami. Wydaje się nam, że jesteśmy już na nich odporni lub że postawienie ich w stan oskarżenia położy kres naszym cierpieniom. Znacznie lepiej, jeśli zamiast tego pracujemy nad pogłębianiem samoświadomości. Możemy poznać ile jeszcze jest w nas lęków i przed czym. Czy przed zmianą na lepsze, czy przed porażką? Czy przed dobrem i bliskością, czy przed ponownym skrzywdzeniem? Strach jednak polaryzuje nas między siłę i słabość. Dążenie do uświadamiania sobie wszystkich naszych uczuć i wewnętrznych procesów zwalnia nas z presji związanej z sukcesem lub przegraną. DDK uczy nas traktować oba te złudzenia jednakową rezerwą. Naszym największym świętem jest zdolność zamieszkiwania samego siebie, czucia i doświadczania samego siebie. Naszą największą łaską - wykorzystanie klęsk jako trampoliny do nowego, ocalonego życia.

Postanowienie na dzisiaj: Zamiast starać się być górą nad moimi oprawcami lub zapanować nad zdarzeniami życia, staram się pogłębiać samoświadomość. Chcę czuć wszystko, co czuję, zamieszkiwać siebie i wykorzystywać klęski jako trampolinę do tego nowego życia.

Modlitwa: Modlę się, abym był świadom moich lęków i procesów. Modlę się, abym miał odwagę do tego i mógł zamieszkiwać siebie. Modlę się, abym czuł, żył i działał już nie ja, lecz Ty we mnie, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Trudy i cierpienia wewnętrznej przemiany
drążą w nas naczynie zdolne przyjąć pełnię szczęścia.
(autor)

Nie możemy osiągnąć poczucia spełnienia i szczęścia, broniąc się przed podjęciem trudów zdrowienia i akceptacją cierpień, jakie stały się naszym udziałem. Dopóki unikamy tego duchowego wezwania, wraca ono do nas - z „ponagleniem" w postaci kolejnego upadku lub kryzysu - jak uporczywy komornik lub nie zapłacony mandat. Odsetki za zwłokę narastają. W końcu, nie mając innego wyjścia, przyjmujemy go, idąc na jakiś nasz pierwszy mityng. To zwykle jest tylko „pierwsza rata;" po niej przychodzi czas na następne. Pozwalając Bogu drążyć się narzędziami programu, stopniowo zbliżamy się do istoty naszych zranień. Musimy je po kolei przyjąć, przeżyć i uwolnić z siebie. W DDK możemy bezpiecznie dalej drążyć nasze wnętrza na kształt naczyń gotowych przyjąć to, czym je napełnia Bóg. Wielu z nas znajduje na ich dnie maleńkie dziecko, jakim byliśmy w początkach życia. Przyjmujemy je i wychowujemy od nowa, jak dobry, troskliwy i chroniący rodzic, którego nigdy nie miało. Zaniedbywane, zaraz przysyła nam „ponaglenie." W nagrodę napełnia ono nasze życie sensem, energią i radością jaką mają dzieci. Bywa, że czujemy, jakby to Bóg w jego postaci oddawał się ufnie w nasze ręce, rozkoszując nas tym szczęściem: SOBĄ.

Postanowienie na dzisiaj: Opiekując się sobą chcę reagować na każde ponaglenie dobiegające z mojego wnętrza. Pozwalam trudom zdrowienia i cierpieniom wykorzystania drążyć moje wnętrze na kształt naczynia, które zdolne jest przyjąć łaskę Opatrzności.

Modlitwa: Modlę się, aby program DDK drążył i czyścił moje wnętrze. Modlę się, abym stał się naczyniem zdolnym przyjąć Twoją miłość, Boże. Modlę się, abym otulał ją w sobie i ogrzewał niby małe, ufne dziecko.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Odwagą najwyższej próby
jest odzyskiwanie prawdziwego siebie.
(autor)

W zdrowieniu z kazirodztwa potrzebna jest nam szczególnie wielka odwaga. Odwaga przyznania, że zostaliśmy zdradzeni i wykorzystani. Odwaga zaufania. Odwaga odkrywania prawdy i opłakiwania strat. Odwaga czucia swoich uczuć. Odwaga stawania po swojej stronie, a nie oprawcy. Odwaga konfrontacji z nim. Odwaga wyrzucenia go ze swojej głowy i życia. Odwaga odstawienia uzależnień i sposobów przetrwania. Odwaga uczciwości, samodzielności i ujawnienia. Odwaga bycia i życia we własnym ciele. Odwaga sukcesów. Odwaga pokochania siebie. Odwaga buntu i negacji czwartego przykazania. Odwaga wyrażania całej naszej wściekłości i żalu prosto w oblicze. Odwaga zaufania Mu na nowo i powierzenia Mu swego życia i woli w opiekę. Odwaga przyznawania się do słabości, błędów i bezsilności. Odwaga porzucenia złudzeń. Odwaga mierzenia się własnymi blokadami. Odwaga ciągłego obcowania z lękiem. Odwaga autentyczności. Odwaga wewnętrznego umierania i rodzenia się na nowo, po wielokroć. Odwaga zadośćuczyniania sobie. Odwaga sięgania po dobra i łaski, jakie Bóg kładzie przed nami. Odwaga niesienia posłania innym ofiarom. Odwaga stawania się człowiekiem najwyższej próby. Odwaga zauważania pychy, jaką budzi w nas ta świadomość. Odwaga ocalenia, którą „zarażamy się” nawzajem w DDK.

Postanowienie na dzisiaj: Odważę się na nowy krok, jaki do tej pory bałem się zrobić w zdrowieniu. Nastawiam się na odszyfrowywanie ze zdarzeń, przed jakimi zadaniami chcą mnie one postawić. Chcę pojąć to wyzwanie.

Modlitwa: Modlę się, aby wystarczyło mi odwagi przy każdym nowym wyzwaniu. Modlę się, aby nie zatrzymał mnie lęk. Modlę się, abyś Ty, Panie, przenikał sobą moje zwątpienia i wszelki mój strach.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Idąc automatycznie za kimś, nawet najmądrzejszym,
z pewnością idziemy w niewłaściwą stronę.
(anonim)

Mędrcy są tylko drogowskazami. Nie należy za nimi podążać, a tylko korzystać z ich mądrości w odnajdowaniu własnej. Dopiero dążąc za swoją, często nieświadomą i intuicyjną, tęsknotą duchową jesteśmy na dobrym tropie i w końcu odnajdziemy rzeczywistość: samego siebie. Ileż razy jednak czyniliśmy sobie z innych guru, mistrza czy autorytet... Ileż razy wierzyliśmy, że przy kimś takim będziemy bezpieczni, mądrzy i dojdziemy do celu... I ileż razy mściliśmy się na tak gloryfikowanych osobach, gdy okazywało się, że nie są tym, kim myśleliśmy i nie spełnią nadziei, jakie w nich złożyliśmy. Musimy stale pamiętać, że wszyscy, jako ludzie, jesteśmy „w drodze." Nawet jeśli zdaje się nam, że dana osoba doszła do celu lub jest blisko, nie powinniśmy robić sobie z niej gwiazdy. Gwiazdy służą żeglarzom nie po to, by płynęli do nich, ale mogli kierować się do właściwego portu. Niektóre „gwiazdy" spadają, a gdy stoimy zbyt blisko, mogą zwalić się nam na głowę. Inne gwiazdy są z gatunku tych ciemnych, a jeszcze inne - wyniosłe i nieosiągalne. Kiedy o tym pamiętamy, trzymamy się po prostu z tymi, którzy są razem z nami na wspólnej drodze. Wtedy z pewnością idziemy w dobrą stronę - stronę przebudzenia duchowego i ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Pamiętam, że ludzie wokół mnie tak samo jak ja są tylko „w drodze." Słucham doświadczonych i mędrców nie po to, by ślepo iść za nimi, ale by móc odnajdować własną drogę.

Modlitwa: Modlę się, abym trzymał się razem z tymi, którzy są ze mną na wspólnej drodze. Modlę się, aby nie zwiodły mnie „gwiazdy" i pokusa zdawania się na innych. Modlę się, abym, słuchając doświadczonych i mędrców, całą ufność pokładał w Tobie, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zrzucając na coś lub kogoś odpowiedzialność [za nasze życie], podważamy swoją determinację do zmian.
(Josif Brodski)

Zdrowienie ze skutków wykorzystania nie jest sprawiedliwe. Aby było, powinni trudzić się nad tym nasi krzywdziciele. Jednak dopiero wtedy bylibyśmy stratni... Do doznanych od nich spustoszeń dodałaby się strata wszystkich dobrodziejstw jakie możemy wypracować sobie w zdrowieniu. Jednak mimo to często odczuwamy pokusę użalania się nad sobą. To coś całkiem innego od przeżywania koniecznego żalu z powodu wykorzystania. Między użalaniem się, a koniecznym przeżyciem i wyrażeniem żalu, jest taka sama różnica jak między upokorzeniem, a pokorą. Dwa różne światy. Mimo to nieraz chcemy domagać się od oprawców, innych ludzi i świata, rzeczy niemożliwych. Pozwala to nam stać w miejscu i nie zmieniać się. Pozwala nie podjąć wezwania, jakie nam przynoszą kolejne kryzysy. Pozwala nie brać odpowiedzialności za siebie i własne życie... Nie tak nas uczy DDK, nie tak. Dzieląc się we Wspólnocie sobą, odkryciami i powracającymi uczuciami, pomnażamy naszą determinację do zmian. Przekraczamy ogólnoludzkie rozumienie sprawiedliwości i bierzemy sprawy zadośćuczynienia sobie we własne ręce. Sprzątamy siebie - po kimś. Trudno... Ale cały zysk z tej pracy zostaje po naszej stronie i procentuje wdzięcznością.

Postanowienie na dzisiaj: Odkładam pokusę obarczania innych winą za moje życie. Tylko biorąc na siebie trud zdrowienia i odpowiedzialność za dokonywanie zmian, mogę odbarczyć się z traumy i jej skutków.

Modlitwa: Modlę się, abym nie obarczał odpowiedzialnością za własne życie nikogo i niczego poza mną samym. Modlę się, abym pomnażał w DDK moją determinację do zmian i dzielił się nią. Modlę się, aby ten wysiłek procentował we mnie wdzięcznością i Twoimi darami, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Rany zadawane naszej duszy powodują, że wyrastamy na niesamodzielne, przepełnione wstydem, dorosłe dzieci.
(John Bradshaw)

My, którzy byliśmy niezdolni do funkcjonowania, wewnętrznie i/lub zewnętrznie, jak istoty ludzkie, odkrywamy teraz, że każda zmiana jest dla nas możliwa. Przytłoczeni nie rozwiązanym brzemieniem zranień i traumy, staliśmy się - z powodu naszej niesamodzielności, bierności, wstydu, zaburzeń bądź prób despotycznego władania - brzemieniem dla samych siebie, bliskich i świata. Dzięki zdrowieniu odzyskujemy nasze człowieczeństwo i pełnię. Utracone sny dzieciństwa o harmonii, miłości, i bezpiecznym wzrastaniu, zaczynają się spełniać. Przepajający nasze serca, związki i wszystkie działania lęk - ustępuje. Nieufność, kierująca z ukrycia naszymi wyborami, zmienia się w otwartość i wychodzimy do ludzi. Wstyd, tworzący w nas zaporę dla Bożych łask, wiary i odnoszenia sukcesów, odpuszcza. Oprawca w naszej głowie zmienia się w oddanego obrońcę, jak wilki w owczarka. Pycha każąca nam podporządkowywać sobie innych i świat lub, użalając się, trwać w pozycji ofiary, kurczy się do rozmiarów poczucia godności osobistej i zasługiwania. Zamrożenie emocji i odłączanie się ustępuje pełnemu odczuwania i zamieszkiwaniu siebie. Egoizm ustępuje miejsca wdzięczności, z jaką staramy się nieść to posłanie innym dorosłym dzieciom kazirodztwa.

Postanowienie na dzisiaj: Chociaż z powodu zranień zadanych mojej duszy wyrosłem na ofiarę, odkrywam, że każda zmiana jest dla mnie możliwa, jeśli sięgam po wsparcie i biorę odpowiedzialność za mój los.

Modlitwa: Modlę się, abym zadane mojej duszy zranienia przemieniał w siłę. Modlę się, abym sięgał po wsparcie i brał odpowiedzialność za moje ocalenie i nowe życie. Modlę się, abyś Ty, Boże, był „architektem" mojej przemiany i czuwał nad moim wykonawstwem swojego „projektu."

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Praktyka duchowa podejmowana dla własnej chwały
zasklepia nas przed Bogiem i Jego łaską.
(Nerses Śnorhali)

Wielu naszych problemów nie udaje się nam rozwiązać dlatego, że podchodzimy do nich z pozycji własnej siły, pewności siebie i magicznego myślenia. Mimo doznawanych latami bolesnych porażek, w przedziwny sposób potrafiliśmy się nadal oszukiwać, pysznić i łudzić. Wygłodniali miłości, spustoszeni wewnętrznie i „nie zasługujący," chwytaliśmy każdą okazję, by się podbudować, dowartościować i wynieść. Stawialiśmy na kontrolę, samowolę i chwałę w oczach innych ludzi. Równolegle żyliśmy skrajnie podporządkowani, wyzuci i skamlący o akceptację. To bardzo silne, uporczywe wzorce. Nic dziwnego, że wielu z nas, podejmując swoją praktykę duchową w ramach programu DDK i doznając cudownych wglądów i przemian, zaczynało bezwiednie używać ich dla budowania własnego pomnika. Tymczasem nie jesteśmy odporni na cudzy podziw, adorację i uwielbienie. Jesteśmy także skorzy do stawiania pomników innym, kadzenia im i obsadzania ich w pozycji Siły Wyższej. Bożki przesłaniają nam opatrzność i Jej łaski. Prawdziwie wielbimy Boga nie pięknym słowem, niezwykłymi dokonaniami i nieskazitelną postawą, ale wołaniem, z dna naszego pokrzywienia, o Jego zmiłowanie i ratunek.

Postanowienie na dzisiaj: Oddalam samouwielbienie z powodu mojej przemiany, „zasług" i duchowej praktyki. Oddalam też gloryfikowanie innych obsadzanie ich w pozycji Siły Wyższej. Oddaję chwałę Bogu, z pokorą wołając o jego miłosierdzie i ratunek.

Modlitwa: Modlę się, abym oddalał poczucie własnej chwały z powodu medytacji i modlitwy Modlę się, abym oddalał pokusę budowy pomnika innym. Modlę się, abym - z dna mojego pokrzywienia, a nie ze szczytu dokonań - z pokorą wołał o Twoje miłosierdzie i ratunek, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Tragedią ludzką nie jest śmierć,
lecz nie podjęcie zadania, jakim jest życie.
(Bernie S. Siegel)

Czekanie ze zdrowieniem na „właściwy" moment sprawia nieraz, że wcale go nie podejmujemy. Kalkulujemy: „Wejdę w przeżywanie urazu gdy jeszcze to i tamto ustabilizuję w życiu," „Pójdę na terapię, jak będę już pewien" albo „Wyruszę w tę drogę jeśli to mnie nie zdestabilizuje zbytnio." Zapominamy, że nie wiemy, ile jeszcze nam czasu zostało i czy nie tracimy właśnie ostatniej szansy. Myślimy o zabezpieczeniach, a tymczasem omija nas pełnia życia i doświadczania siebie. Zdrowienie nie pyta nas o okoliczności gdy przychodzi jego pora, jak wschodzące nasiono, które nie martwi się tym, co z niego pozostanie, czy się dobrze zakorzeni i co będzie z odrzuconą łupią. Nasz proces potrafi wybuchnąć w najmniej, zdałoby się, sprzyjającej chwili. Akurat mamy na głowie dyplom, szukamy pracy, samotnie wychowujemy dziecko, przeżywamy rozwód, żałobę po kimś bliskim lub zaczynamy trzeźwieć z jakiegoś uzależnienia. Wydaje się jednak, że właśnie takie warunki odpowiadają chcącemu narodzić się w nas życiu, jakby nie mogło się przebić przez gorset stabilizacji i czekało na jego poluźnienie. Jeśli nie odpowiadamy na to wezwanie, powraca ono pod postacią nowego kryzysu. Obyśmy je przyjęli. Obyśmy wyruszyli w drogę. Obyśmy zdążyli.

Postanowienie na dzisiaj: Przyjmuję Boże zaproszenie do zdrowienia bez względu na okoliczności. Nieważne, ile traumy zdążę przerobić, ale abym w ogóle zaczął. Wybieram ocalenie, by móc żyć pełnią.

Modlitwa: Modlę się, abym nie kalkulował lecz szedł za chcącym się narodzić we mnie procesem. Modlę się, abym bez względu na warunki przyjmował Twoje zaproszenie, Boże. Modlę się, abym nie zwlekał z wyruszeniem w drogę.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie trzeba zmuszać słońca, by świeciło,
kiedy rozwieją się chmury.
(Judith L. Herman)

Wiele zamętu w leczenie kazirodztwa wprowadza chęć przebaczenia. Żąda od nas tego etyka, religia, rodzina, społeczność - jak i nasze chore myślenie. Gdy staramy się przebaczyć naszym oprawcom, to zwykle pomijamy siebie: nasze uczucia i krzywdę. A jak potem okazuje się, że wciąż gnębi nas lęk, żal i złość - niby kłębiące się chmury - dodaje się to do naszego i tak mizernego obrazu siebie. Bo nie dość, że „jesteśmy źli" gdyż nas wykorzystano, to nie umiemy nawet lub nie chcemy wybaczyć. Podejrzewamy się o mściwość, zapiekłość bądź jeszcze jedną „ułomność" i dokładamy starań. Problem jednak wciąż pozostaje, chmury wciąż przesłaniają nam słońce. Aby się rozwiały, muszą one skroplić się w deszcz. W DDK oddajemy kwestię przebaczenia innym w najbardziej kompetentne, Boże ręce i zajmujemy się sobą. Stopniowo wypłakujemy cały nasz żal, smutek i krzywdę, także do Boga; wyładowujemy też, pośród grzmotów i błyskawic, naszą złość. Koimy zranienia, znajdując pociechę we wspólnocie. Przebaczamy samemu sobie. A gdy to wszystko robimy, słońce nad nami napełnia nas wdzięcznością, radością, pokojem. Zdziwieni odkrywamy, że właściwe to nie mamy już czego przebaczać.

Postanowienie na dzisiaj: Oddaję wybaczanie innym w ręce Jedynego Specjalisty: Boga. Przestaję z Nim konkurować w tej działalności i rozpędzam moje „chmury" - odgruzowuję się z traumy i odbudowuję się według Jego planu. Przebaczam sobie i wynagradzam sobie.

Modlitwa: Modlę się, abym wybaczanie innym zostawił Tobie, Boże, i przebaczył samemu sobie. Modlę się, abym uwalniał uczucia związane z moją dawną krzywdą i zadośćuczynił sobie za nią. Modlę się, aby Twoje wybaczenie, Panie, zajaśniało w mej duszy jak słońce na czystym niebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Żebyś mógł nauczyć się cokolwiek robić dobrze,
musisz najpierw nauczyć się nic nie robić.
(kanon terapeutyczny)

Przestać robić, zawiesić swoje działanie... Inaczej „puścić" kontrolę. Kiedy pozwalam rzeczywistości być, zdarzeniom dziać się, a ludziom żyć tak jak chcą - niekoniecznie zdrowo - przestaję się „wkręcać" w cudze wybory i odzyskuję równowagę zmysłów. Staję się zdolny zaakceptować fakt, że właściwie to bardzo mało mogę zrobić. Muszę stale pamiętać, że jedynym i prawdziwym Lekarzem naszych zatrutych wykorzystaniem dusz jest miłujący Bóg, a nie ja sam. Moje możliwości, nawet jeżeli rzeczywiście wyzdrowieję, nie wykraczają poza kurs pierwszej pomocy. Ja mogę tylko, poprzez wyłuszczenie drugiemu człowiekowi historii własnej traumy i własnego, wynikającego z niej życiorysu, wskazać mu, że jedynym wyjściem było dla mnie odwołanie się do Siły Wyższej. Sobą samym daję świadectwo, że wyzwolenie dotarło do mnie poprzez innych DDK, Wspólnotę i program. Następnie jednak mam zejść ze sceny, by dać Bogu przestrzeń działania, a innym - przestrzeń na ich decyzje. Mam zaprzestać własnych starań ratowniczych: kiedy ich nie wyręczam, nie ustawiam i nie „wciskam" nic od siebie, okazuje się, że w ten sposób wszystko jest robione dobrze.

Postanowienie na dzisiaj: Pozwalam rzeczywistości być, zdarzeniom dziać się, a ludziom wybierać w życiu, jak chcą - niekoniecznie zdrowo. Kiedy nie „wciskam" im nic od siebie i w odpowiedniej chwili schodzę ze sceny, mogę być pewien, że wszystko jest robione dobrze.

Modlitwa: Modlę się, abym odpuścił kontrolę życia i zdrowienia innych. Modlę się, abym, schodząc ze sceny mojej pychy i samowoli, zostawiał miejsce Twoim interwencjom Boże. Modlę się, abym robił w życiu tylko to, co otwiera drogę do Ciebie, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nasze uczestnictwo w życiu jest tym pełniejsze,
im pełniej zamieszkujemy samego siebie.
(anonim)

Żyć, a zwłaszcza żyć pełnią obecności, możemy jedynie w chwili obecnej. Tylko ona do nas należy. Każda przesunięta poza teraźniejszość forma wewnętrznej aktywności naśladuje potraumatyczne odłączanie się. Odgradza nas od prawdziwego szczęścia, gdyż ono jest w nas, w dzisiejszym zamieszkiwaniu siebie. Molestowanie seksualne przeżyte w dzieciństwie wytworzyło w nas chory schemat przebywania w innym czasie, bycie i miejscu. Nie możemy jednak zdrowieć jutro ani zmienić wczoraj. Nie możemy wyczekiwać na nowych, dobrych rodziców i nowe, spełnione dzieciństwo. Nie możemy zamieszkiwać siebie ani dzielić się sobą, błąkając się po nietutejszym wymiarze. Postępując w taki sposób przypominamy dom, w którym choć światła palą się dla niepoznaki, to właściciela nie ma w środku. DDK pomaga nam utrwalać obecność w sobie i w chwili bieżącej. Uczy nas, jak możemy sami, od teraz, stać się bezpiecznym, kochającym i stale obecnym rodzicem dla samego siebie. Uczy nas przebywać we własnym jestestwie i realnie stąpać po ziemi. Ilekroć zauważamy, że się odłączyliśmy i dzielimy się tym z innym rozumiejącym to człowiekiem, z miejsca powracamy na własne miejsce.

Postanowienie na dzisiaj: Ilekroć zauważam, że odłączyłem się od siebie, łagodnie i cierpliwie przyprowadzam się na moje miejsce. Chcę zamieszkiwać siebie, dzielić się sobą i być obecny w dziejącym się życiu. Chcę by do mnie należała każda bieżąca chwila i cud jaki mi niesie.

Modlitwa: Modlę się, abym nie błądził po nietutejszym czasie Modlę się, abym mógł zamieszkiwać siebie i dzielić się tym cudem. Modlę się, aby poprzez moją obecność w sobie, Tyś mógł mnie zamieszkiwać Panie.

Przychodź,

Wobec Boga, ludzi, świata i siebie samego
wypowiadamy się poprzez własne uczynki.
(anonim)

Nie jesteśmy tym, kim myślimy, że jesteśmy. Bardziej już jesteśmy tym, co odczuwamy. Jednak najpełniej określają nas własne uczynki. Są one duchowym pismem, którym wypełniamy kroniki wszechświata. Nie jest ważne ile błędów „posadziliśmy" do tej pory. Nie jest też ważne, kto przyczynił się nam do życiowej „dysleksji." Ważne się okazuje tylko to, co z tymi błędami, blokadami i dysfunkcjami robimy. Dzisiaj - i tylko dzisiaj. Dzięki mityngom nasze wybory i uczynki zaczyna nam dyktować duch programu i ocalenia. Rozpoznajemy własne ułomności, braki i spustoszenia i wspólnie z Bogiem podejmujemy się ich naprawy. Gdy próbowaliśmy radzić sobie z wykorzystaniem w izolacji, lęku i wstydzie, brnęliśmy ku coraz nowym nieszczęściom. Gdy dzielimy się bezsilnością i prosimy siebie nawzajem o obecność, uwagę i duchowe wsparcie, to z niewolących nas więzów traumy splatamy linę, na której Bóg wyciąga nas z otchłani kazirodztwa i jego skutków. Nasze uczynki zaczynają być konstruktywne dla nas samych, dla innych ludzi i dla świata. Stają się wypowiedzią brzmiącą wymowniej niż najbardziej wzniosłe i natchnione słowa. Budują naszą nową, ocalaną i scalaną, osobowość, gdzie mieszka i działa coraz bardziej Bóg, a coraz mniej nasz egoizm.

Postanowienie na dzisiaj: Będę się starał traktować moje uczynki jak najpotężniejszą z wypowiedzi. Chcę aby budowały one dziś moją nową, ocalaną i scalaną, osobowość. Wybierając i działając właściwie, chcę dać świadectwo mojemu wyzwoleniu i zachętę innym do pójścia tą drogą.

Modlitwa: Modlę się, abym zmieniał moje wybory, kroki i uczynki na właściwe. Modlę się, aby były one najpotężniejszą z moich wypowiedzi - afirmacją zdrowienia. Modlę się, abyś Ty, o Panie, budował z nich moje nowe jestestwo, zamieszkiwał je i działał poprzez nie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kiedy znajdziesz się w dołku,
najpierw przestań pod sobą kopać.
(Texas Bix Bender)

Wewnętrzny oprawca, wsączony nam przez dawne wykorzystanie seksualne, długo nie przestawał podkopywać i nas, i naszych starań. Prowadziliśmy tę autodywersję za pomocą: ośmieszania, zawstydzania, bezlitosnej krytyki, nienawiści do samego siebie, nieludzkich wymagań, wystawiania się na nowe nadużycia i upokorzenia, fundowania sobie porażek, sabotażu sukcesów, odmawiania sobie empatii i troski, negacji poczucia własnej wartości i zasługiwania na miłość, podejrzewania się o brak kilku „klepek" oraz odbierania sobie prawa do ocalenia i godnego życia. Aby wydobywać się zarówno z powszednich, bieżących dołków, jak i z otchłani kazirodztwa, musieliśmy zaprzestać kopania dziur i zapadni na naszej drodze lub z miejsca z powrotem je zasypywać, mówiąc o tym, co właśnie znów zrobiliśmy przeciw sobie. Dzięki mityngom i dzieleniu się z innymi DDK tym masochizmem byliśmy w stanie rozpracowywać swojego wewnętrznego wroga i nie ulegać jego zasadzkom. Stopniowo tracił on władzę nad nami i ścieżkę dostępu. Niektórym z nas udało się, nieraz dopiero po wielu latach, przeciągnąć wewnętrznego napastnika na swoją stronę. Okazywał się on teraz wyśmienitym obrońcą, oddając nam swoją energię w służbę dalszej wewnętrznej odbudowy.

Postanowienie na dzisiaj: Ilekroć znajdę się w dołku, zatrzymam się, by zbadać, co się stało i przestanę dokopywać sobie za to. Mam prawo do niedoskonałości i do empatii dla siebie - zwłaszcza w niepowodzeniach. Mam też obowiązek stać w zdrowieniu cały po mojej stronie.

Modlitwa: Modlę się, abym nie kopał nowych dołków na mojej drodze i zasypywał stare. Modlę się, aby mój wewnętrzny oprawca tracił ścieżkę dostępu do mnie. Modlę się, abym całym sobą stanął w zdrowieniu po mojej stronie - tak samo jak Ty, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kto we łzach sieje, żąć będzie w radości.
Błogosławieni ci, co płaczą, oni bowiem pocieszeni będą.
(Jezus z Nazaretu)

W pierwszym odruchu mówimy NIE bólowi dobijającemu się w nas do głosu. Wielu z nas robiło szalone rzeczy, by go zagłuszyć i odpędzić, jednak bez trwałego rezultatu; szczęście wciąż było poza zasięgiem. W końcu nadeszła chwila, w której decydowaliśmy się powiedzieć bólowi TAK. Dopuszczając do siebie swoje cierpienie, stopniowo otwieraliśmy się zarazem na nasz wewnętrzny potencjał i radość. Owo TAK stało się zasiewem, z którego wzeszła i rozwija się nasza nowa, żywa i zdrowa osobowość. Widzimy teraz, jak odmowa stawiana bólowi zamykała nas też na wszelkie prawdziwe uczucia, procesy życiowe i wiarę. Widzimy, że kiedy przyjmujemy nasze zranienia, kiedy otwieramy je przed sobą i wypłakujemy, kiedy je koimy wzajemną empatią i potwierdzamy ich wagę - wlewa się w nas Boża pełnia. W DDK nasz skamieniały koszmar kazirodztwa staje się żyzną glebą, w której zakorzenia się, i z której wyrasta, ogród naszego odkupionego istnienia. Zaczynamy mówić TAK każdemu bólowi, który chce się z nas wydobyć i znaleźć wyraz, gdyż drzewo nie może żyć odcięte od korzeni. Przyjmujemy siebie jako całość, zaznając pocieszenia i radości.

Postanowienie na dzisiaj: Mówię TAK każdemu bólowi, jaki chce się ze mnie wydobyć i znaleźć wyraz. Pozwalam, by łzy kojenia go w DDK stawały się zasiewem zmieniającym skamieniałą traumę w żyzny grunt, w którym zakorzenia się nowe, ocalone życie.

Modlitwa: Modlę się, aby moje łzy stawały się zasiewem nowego życia w radości i zmieniały doznaną traumę w żyzny grunt. Modlę się, abym mówił TAK każdemu bólowi, jaki chce się ze mnie wydobyć. Modlę się, abym otwierał się przez to na pełnię, która od Ciebie pochodzi, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kto ratuje jednego człowieka, ratuje cały świat.
(przysłowie żydowskie)

Spośród wszystkich ludzi na ziemi jest tylko jedna osoba, którą na pewno mogę uratować: ja sam. I za to, w pierwszym rzędzie, biorę dziś odpowiedzialność. Mogę być dumny, że używając obłąkanych sposobów radzenia sobie, przetrwałem z traumą aż do momentu, w którym stać mnie było na podjęcie „akcji ratowniczej." Dzięki innym DDK nie muszę już więcej borykać się sam i bez Boga. Wyłowiony ich siecią wsparcia z czeluści kazirodztwa, mogę docenić błogosławieństwo istnienia grup DDK - swoistej „tratwy" ratowniczej. Kiedy doświadczam ocalenia, nic we mnie, ani w moim życiu, nie pozostaje takie, jak było. Pozbywam się fałszywych wyobrażeń na temat kazirodztwa, wdrukowanych mi uczuć i autodestrukcyjnych postaw. Rozmontowuję blokady nałożone na moją energię i duchowy potencjał. Wyrabiam w sobie niezłomność - odwagę czucia i bycia prawdziwym. Odzyskuję granice i prawo do mojego ciała. Zamieszkuję je i jestem obecny. Gruntownie weryfikuję mój obraz Boga - nawet za cenę uznania mnie za heretyka - i mam po swojej stronie Opatrzność, jakiej nie było przy mnie wtedy. Moje świadectwo i empatia może uratować innych, choć to już zależy tylko od ich decyzji i wyborów.

Postanowienie na dzisiaj: Nie cofnę się przed żadnym trudem, aby się ocalić. Jestem wdzięczny, że nic we mnie i moim życiu nie zostaje takie, jak było. Ratując siebie, współtworzę „tratwę" zdolną wyławiać inne tonące ofiary kazirodztwa.

Modlitwa: Modlę się, aby nic we mnie i moim życiu nie zostało takie, jak było. Modlę się, abym ratując siebie, budował tratwę zdolną ratować innych DDK. Modlę się, abym usuwał przeszkody w mojej więzi z Tobą, mój Boże i stawał się narzędziem w Twoim ręku.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Ze wszystkich części naszego ciała najbardziej musimy czuwać nad palcem wskazującym, gdyż to nim wytykamy cudzą winę.
(Josif Brodski)

Kiedy palcem wskazuję osoby winne mojemu położeniu życiowemu i piętrzącym się problemom, trzy pozostałe palce, skryte pod spodem dłoni, wskazują na mnie. W DDK przekonuję się, że sam jestem odpowiedzialny za to, jak będę żył i funkcjonował. Mojej sytuacji nie poprawi czekanie na wynagrodzenie krzywd, usprawiedliwianie się traumą, ani użalanie się nad własnym losem. Jedyne wyjście jest wtedy, gdy zakasuję rękawy i sam biorę się do ciężkiej, długofalowej pracy nad likwidacją spustoszeń, jakie spowodowali we mnie dawni oprawcy. Owszem, to nie jest sprawiedliwe, lecz skoro chcę się pozbierać, to ja sam mam się zmienić, nie moi oprawcy. Jedynym zadośćuczynieniem jest dla mnie to, że nic we mnie, w moich relacjach i życiu nie zostaje takie samo - a są to wyłącznie zmiany na lepsze. Gdy tylko wyruszam w tę drogę, to jeszcze w początkowym okresie chaosu i kataklizmów znajduję pomocne narzędzia, osoby i wydarzenia. Ilekroć jednak wracam do wytykania cudzych win, podkopuję moją motywację do wewnętrznej przemiany i uczciwego patrzenia na siebie. Dlatego staram się czuwać nad moim palcem wskazującym, nawet gdy wedle sprawiedliwości mam pełną rację. Rację udowadniam zdrowiejąc. Rację bytu. Sobie.

Postanowienie na dzisiaj: Kieruję się nie moim palcem wskazującym, ale trzema pozostałymi pod spodem dłoni, które pokazują na mnie. To ja mam się zmienić, aby ocaleć. Jestem wdzięczny za zadośćuczynienie, po którym nic we mnie i moim życiu nie pozostaje takie samo.

Modlitwa: Modlę się, abym pracował nad własną przemianą zamiast czekać, że zmienią się inni. Modlę się, abym znajdował na mojej drodze wszelkie potrzebne narzędzia, osoby i wydarzenia. Modlę się, abym moją rację udowadniał zdrowiejąc - z Twoją pomocą, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dowód na istnienie Boga zawiera się przede wszystkim w naszych wewnętrznych, osobistych doświadczeniach.
(William James)

Symptomy są posłańcami. Przynoszą nam informację z wnętrza - z tego, co w duszy zapomniane i wygnane. Próbuje ono do nas powrócić, zintegrować się, albowiem życie w stanie poćwiartowania jest chorobą i cierpieniem. Symptomy są jak SMS-y mówiące o tym, o czym boimy się słyszeć. Jeśli ich nie odbieramy, ponawiają próby. Szukają różnych „kanałów" - dróg dojścia. Pukają do drzwi, potem walą w nie. Jeśli nadal pozostajemy głusi, potrafią spowodować ciężki kryzys lub katastrofę, jakby pytały: „Może wreszcie zajmiesz się nami?" Nie odbieraliśmy tych SMS-ów jak tylko długo się dało. Nie otwieraliśmy naszym posłańcom, by nie słuchać, co mieli nam do obwieszczenia i kogo zapowiadali, gdyż podskórnie czuliśmy, że prawda o wykorzystaniu i wszystkim, co ono spowodowało, oraz siła związanych z nim uczuć, byłaby zbyt miażdżąca. Nie było też przy nas nikogo, kto by potwierdził wagę i misję naszych objawów. Dopiero DDK pomogło nam zwrócić na nie uwagę i wzmocnić się na tyle, by - partiami - przyjmować to, o czym nam mówiły. W grupie malał lęk, a rosła determinacja, by poznać, utulić i ocalić tę tragiczną prawdę: Boga zawartego w naszych wewnętrznych doświadczeniach.

Postanowienie na dzisiaj: Zwracam uwagę na zakodowane SMS-y z mojego wnętrza. Otwieram się i badam, co mi one obwieszczają. Chcę odzyskać każdą moją część odciętą wskutek kazirodztwa. Wszelkimi „kanałami" szukam dróg dojścia do siebie samego, innych i Boga.

Modlitwa: Modlę się, bym nie ignorował moich symptomów. Modlę się, abym otwierał wszystkiemu, o czym mówią. Modlę się, abym każdym „kanałem," jaki otwierają, szukał dróg dojścia do siebie samego, innych i Ciebie, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Uznanie własnego wykorzystania staje się nasieniem,
z którego kiełkuje drzewo ocalenia.
(anonim)

Zakorzeniające się w glebie DDK nasiona prawdy o wykorzystaniu dają początek naszej rodzącej się na nowo osobowości. Gdy przestajemy tracić energię na nieskuteczne radzenie sobie i walkę z rzeczywistością, pozostaje nam tylko przyjąć cierpienie jakie nas nęka - zgodzić się na nie i podążać za nim tam, gdzie chce nas doprowadzić. To właśnie bezsilność wobec kazirodztwa i niezdolność do przytomnego kierowania własnym życiem doprowadza nas do miejsca, w którym szlak zdrowienia bierze początek. W DDK możemy poddać się temu, co chce się z nas wydobyć. Staramy się poznać, wysłuchać i przygarnąć wszystkie swoje wygnane głosy, uczucia i dawne zdarzenia. Odzyskujemy naszą historię, zanurzając się w nią. Odkrywamy, pogrzebane na dnie porzucenia, wewnętrzne dziecko i otulamy je empatią i troską. Stajemy po jego stronie i słuchamy go, a ono daje nam moc wzrastania. Staramy się wydobyć je ze szponów lęku, wewnętrznej krytyki, obwiniania i zawstydzania, jakie nakazali nam dawni oprawcy. Staramy się także przeciągnąć te wewnętrzne oprawcze postaci na naszą stronę. Odrzucamy ich toksyczny przekaz, a jego siłę w proces ocalenia, korzystając teraz z ich mocy. Ponieważ nie odrzucamy z siebie niczego, z Bożą pomocą DDK scalamy się w jedno.

Postanowienie na dzisiaj: Przyjmuję to, co mnie nęka i podążam za tym tam, gdzie to chce mnie doprowadzić: do ziemi ocalenia. Wstępując w siebie, odzyskuję moją historię i, z pomocą Boga, scalam się w jedno.

Modlitwa: Modlę się, aby moja bezsilność mogła dać początek drzewu ocalenia. Modlę się, abym zamiast walczyć z rzeczywistością podążał za tym, co mnie nęka. Modlę się, abym nie odrzucał z siebie niczego, lecz z Twoją pomocą, Panie, scalał się w jedno.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nieodczuwanie czegoś oznacza, że czujemy wiele „czegoś,”
czego boimy się lub nie chcemy poczuć.
(Arnold Mindell)

Łatwo nam przychodzi żyć w zgodzie z tym, co przyjemne, ale życie w zgodzie z samym sobą, z innymi i z Bogiem oznacza także zauważanie, czucie i zgodę z tym, co nieprzyjemne. Zdrowienie z kazirodztwa z całą pewnością nie należy do przyjemności. Tak jak i wykorzystanie. Któż chciałby retrospekcji wstrząsających nim jak wybuchy wulkanu? Któż chciałby utraty złudzeń, na jakich wisi jego poczucie bezpieczeństwa? Któż chciałby zajmować się przerażającą układanką, której obrazowi wszystko - w nas poza nami - stara się zaprzeczyć? Któż chciałby wracać na dno piekła, by szukać tam wyjścia z niego? Nie łudźmy się; żadna przeciętna ofiara, wierząca jeszcze w swoje metody radzenia sobie i nie powalona kryzysem, ofiara wciąż mogąca nic nie czuć lub ogłuszać się nałogowym hajem, ofiara nie gotowa poddać się samej sobie, zgodzić się na odczuwanie, otworzyć swoje życie i wyjść do innych DDK - nie zechce podjąć tak bolesnego trudu. Krok Dwunasty uczy zostawiać niegotowe osoby ich procesowi dojrzewania. Nie martwmy się - obrony przynoszą nam to, przez czym pierwotnie miały nas chronić. W końcu, aby się odnaleźć, poznajemy i ocalamy w sobie wszystko, co boimy się czuć.

Postanowienie na dzisiaj: Jeśli coś zbyt mnie przeraża, mówię sobie: „W porządku, to nie czuj tego, co czujesz.” Innymi słowy pytam: „Czym jest to, co tak bardzo boję się poczuć, że chcę usunąć to ze świadomości? Znajdując odpowiedź, znajduję prawdziwego siebie.

Modlitwa: Modlę się, abym miał siłę podjąć trud zdrowienia. Modlę się, abym czuł, zamiast usuwać się z własnej świadomości. Modlę się, abym znajdował prawdziwego siebie i poddawał się Tobie, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Słuchanie obdarza nas najwyższym rodzajem miłości
– miłości oznaczającej wzajemne uzdrawianie.
(autor)

W kazirodztwie, nie same czyny seksualne są naszym najgorszym problemem; od doświadczania miłości odcina nas to, że zahipnotyzowani ich przekazem i postawą oprawcy wobec nas wierzymy, że muszą one zostać wyparte, zaprzeczone lub uznane za coś innego niż to, czym były naprawdę. Tymczasem pragną one być przez nas prawdziwie nazwane i przeżyte, a nasze emocje - wyrażone, docenione i utulone. Dopóki fakty te nie poczuły się w nas słuchane, dopominały się o to, bombardując nas symptomami i kryzysami. Tą metodą, im bardziej je wypieraliśmy, tym bardziej popychały nas one w stronę rozwiązania. W DDK słuchamy siebie w nieznany nam dotąd sposób: głębią zranionego serca. Dajemy sobie nawzajem czas, uwagę, empatię, obecność, wiarę i potwierdzenie realności dawnych urazów. Słuchamy innych całym sobą i całym swoim życiem. W taki też sam sposób jesteśmy słuchani, kiedy odważamy się mówić. Nasze łzy obmywane są łzami innych DDK, nasza złość - zasilana ich gniewem, a nasza podatność na zranienie - chroniona mityngowym kręgiem. W takim rodzaju słuchania kryje się miłość, budząca nas z hipnotycznego transu, w jaki wtrąciło nas kazirodztwo. Słuchając w ten sposób, możemy usłyszeć innych, siebie i Boga.

Postanowienie na dzisiaj: Odważam się przedstawiać fakty i uczucia z mojego życia, jakich nigdy nie wypowiadałem. Słuchając, daję sobie i innym obecność, czas, wiarę, empatię i potwierdzenie dawnych urazów.

Modlitwa: Modlę się, abym słuchał sercem historii innych DDK. Modlę się, abym odkrywał moją historię, gdy jestem słuchany. Modlę się, aby miłość zawarta w takim słuchaniu leczyła mnie z transu, w jaki wtrąciło mnie kazirodztwo.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jeśli nie umiem pamiętać o samym sobie,
to jak będę umiał pamiętać o innych?
(anonim)

Nieraz słyszymy: „Zapomnij o tym, nic się stało;" „Nie myśl o sobie i wybaczaj;" „to było dawno, żyj dzisiaj;" „Poświęć się innym, a przejdą ci złe nastroje." Przekonaliśmy się jednak, że w zdrowieniu musimy być egoistami. Jeśli nie postawimy na pierwszym miejscu sprawy ocalenia się z kazirodztwa, a więc własnego dobra, szlachetne działania na rzecz innych nic nam nie pomogą. Nasza ścieżka wiedzie bowiem przez odzyskiwanie pamięci - pamięci faktów, obrazów, uczuć i doznań w ciele - a nie przez omijanie ich, czyli siebie. Zapominanie o sobie topiło nas w dysfunkcjach, symptomach i nałogach. Kiedy dzięki DDK odzyskujemy swoją historię, kiedy uczymy się upominać o samych siebie, stajemy po własnej stronie i nie ignorujemy ani naszych krzywd, ani granic, ani potrzeb, stajemy się zdolni prawdziwie pomagać innym. To, że wbrew wielu naciskom zaczynamy pamiętać, czuć i upominać się o siebie i własne potrzeby - i że robimy to we Wspólnocie, dzieląc się wzajemnie sobą - obdarza nas niezwykłą głębią współczucia dla innych. Wdzięczni za swoje ocalenie, znajdujemy energię i zapał do niesienia posłania DDK i do pracy z innymi ofiarami. Dzięki temu odczytujemy wolę Boga wobec nas, pełnimy ją i wspólnie zdążamy do Niego drogą wybawienia.

Postanowienie na dzisiaj: Sprawę ocalenia się z kazirodztwa stawiam na pierwszym miejscu. Pamiętam o sobie, czuję i upominam się o siebie. Pozwalam, by wdzięczność za to popychała mnie do niesienia posłania DDK innym ofiarom i do wzajemnej pracy z nimi.

Modlitwa: Modlę się, abym pamiętał, czuł i upominał się o siebie i moje potrzeby. Modlę się, abym umiał zignorować presję chorych i raniących mnie opinii. Modlę się, abym poprzez dzielenie się sobą i pracę z innymi DDK, wspólnie z nimi zdążał do Ciebie, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Szukaj Boga we wszystkim,
a zaczniesz znajdować Go wszędzie.
(Wincenty Pallotti)

Strumień zdarzeń - proces zdrowienia, jaki chce się w nas zawiązać, nabiera sensu tylko wtedy, gdy z nim współdziałamy i rozwijamy jego treść. Inaczej wciąż pozostaje tajemnicą czekającą na odkrycie. Aby tego dokonać, przetapiamy naszą dotkniętą kazirodztwem, zahipnotyzowaną świadomość i dysfunkcyjną, rozbitą osobowość, w tyglu mityngów DDK, odparowując traumę i uzyskując wglądy. Nieraz proces doświadczanych zdarzeń - strumień zdrowienia - nabiera charakteru głębokiej pracy terapeutycznej, niekiedy wręcz egzorcyzmu. Okazuje się, że im silniejsze mamy symptomy, tym potężniejszy stoi za nimi proces uzdrawiania, a więc właściwie możemy pogratulować sobie, że staliśmy się tak bardzo niepozbierani. Szukamy w pierwszym rzędzie prawdziwego, utraconego siebie. Im głębiej zanurzamy się w siebie, tym bliżej docieramy innych ludzi, świata i Boga, który zaczyna teraz objawiać się nam w każdej rzeczy. Kurczy się zasłona na naszych oczach i Jego obecność ukazuje się wszędzie. Odkrywamy sens w każdym zdarzeniu i żyjącej istocie. Bóg objawia nam Siebie tym pełniej, im pełniej budzimy się z transu, w jaki wtłacza w nas kazirodztwo.

Postanowienie na dzisiaj: Współdziałam ze strumieniem zdrowienia, jaki chce się we mnie zawiązać, rozwijam jego treść i odnajduję sens. Poszukując prawdziwego siebie, docieram też do ludzi, świata i Boga.

Modlitwa: Modlę się, abym współdziałał ze strumieniem zdarzeń jakie niesie zdrowienie. Modlę się, abym odkrywał ich sens i treść. Modlę się, aby program DDK przekształcał moje niepozbieranie w odnajdowanie - siebie, innych ludzi i Ciebie, miły Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Ten, kto nie wierzy w cuda,
nie może być realistą.
(David Ben-Gurion)

Wyobraźnia, zdolność tworzenia fantazji i rzeczywistości wirtualnej jest bezcennym darem, jeśli jej właściwie używamy. Jeśli nie staje się chroniczną ucieczką od przeżywania realności - sposobem, w jaki wielu z nas radziło sobie z traumą - wyobraźnia staje się naszym bezcennym sprzymierzeńcem. Przypominamy sobie, że nieraz przetrwać koszmary dzieciństwa mogliśmy dzięki wyobrażeniom dobrych rodziców, którzy - choć nie istnieli fizycznie - koili i dodawali otuchy. Pamiętamy obrazy wiernych przyjaźni, kochających Duchów i cudownych krain miłości i bezpieczeństwa. Pamiętamy pociechę płynącą z rozmów z wymyślonymi przyjaciółmi, Aniołami czy Bogiem. Dzięki tym schronom przeżyliśmy. Przeżyliśmy też ich utratę w zdrowieniu, odkrywając prawdę, a żegnając złudzenia. Wielu z nas grzęzło wtedy na pewien czas po stronie oschłej realności i dopiero spełniające się powoli błogosławieństwa i obietnice programu, pozwalały nam poczuć, że wartości, o jakich marzyliśmy, są dla nas prawdziwe i dostępne. Uwierzyliśmy w cuda jako należące do realnego świata. Właściwie, to możemy pogratulować sobie intuicyjnego przeczucia tej pełni, które w końcu przyciągnęło ją do nas.

Postanowienie na dzisiaj: To, za czym tęskniłem w dzieciństwie, nie jest na zawsze stracone. Fantazje o dobru i miłości nie są już schronem przez dawnymi koszmarami, lecz spełniają się w nowy sposób. Marząc, tworzę obrazy ocalenia i pełni, by przyciągać ją do siebie.

Modlitwa: Modlę się, abym nie zawiódł w tym, w czym zawiedli moi opiekunowie. Modlę się, aby moja rzeczywistość tkała się z realnych cudów. Modlę się, aby zdrowienie było dla mnie drogą z pustki do Pełni, którą jesteś, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wierzyć w ocalenie, to znaczy pragnąć naszej jedności.
(anonim)

Naszej jedności zagraża wiele niebezpieczeństw. Są wśród nich różnice światopoglądowe jak i zagrożenia infiltracją przez seksualnych oprawców. Największym jednak zagrożeniem są wewnętrzne, wciąż nie przepracowane konflikty i urazy związane z wykorzystaniem w dzieciństwie. Z nich łatwo wykwita nieufność, lęk i skłonność do reagowania na inne osoby wedle wypartych i nigdy nie wyrażonych wprost uczuć do dawnych opresorów, jakie jeszcze nosimy. Musimy wtedy wciąż zadawać sobie pytanie: Czy moje trudne emocje, zachowania i postawa wobec kogoś z grupy, grupy lub wspólnoty nie są czasem przeniesione z jakiegoś dawnego, traumatycznego zdarzenia i raniącej osoby z naszej wypartej historii. Musimy chronić się przed przerzucaniem tego nie załatwionego „materiału" na innych, brać odpowiedzialność za własne ocalenie i wytrwale przepracowywać dawne zranienia, odnosząc odpowiedzialność za każde z nich tam, skąd pochodzi: do tych, którzy nas wykorzystywali. Musimy stale starać się widzieć w innych z nas zranione dzieci, ukryte nieraz pod skorupą nieprzystępności i dziwnych zachowań. Wiara w ocalenie – w odzyskanie pełni, do jakiej się narodziliśmy – wyraża się najlepiej w dbałości o naszą jedność jako DDK.

Postanowienie na dzisiaj: Daję wyraz mojemu pragnieniu jedności DDK poprzez pracę nad moimi niezałatwionymi sprawami z przeszłości. Odnoszę moim oprawcom odpowiedzialność za dawne nadużycia, by nie przenosić jej na inne osoby.

Modlitwa: Modlę się, abym odnajdował mój ratunek w dbaniu o jedność DDK. Modlę się, abym nie przenosił na innych uczuć i postaw, jakie mam do zaadresowania moim oprawcom. Modlę się, abym brał odpowiedzialność za moje ocalenie, Tobie się oddając w opiekę, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wyrzekając się czegoś na siłę,
wiążemy się z tym na wieki.
(Anthony de Mello)

Unikając uprzytomnienia sobie kazirodztwa, jakie nas dotknęło - wyrzekając się swoich zranień i wysiłku ich odkrywania - wiązaliśmy się z naszym nieszczęściem jak z kulą o nogi. Im bardziej staraliśmy się zapomnieć o nim, zignorować je, znieczulić lub „odwiązać" je od siebie za pomocą przebaczania, tym bardziej ciążyło nam ono - tym gorsze były symptomy, blokady i konsekwencje radzenia sobie z nimi. Zdrowiejąc, zmieniamy kierunek naszego dążenia na przeciwny. DDK staje się dla nas wehikułem, który pomaga nam wrócić do wczesnych okresów życia. We Wspólnocie znajdujemy narzędzia do odkopania utraconych części nas samych, gdzie pogrzebaliśmy traumatyczne wspomnienia i uczucia. Zamiast uciekać przed nimi lub walczyć z nimi na śmierć i życie, podejmujemy pracę archeologa, przytulając do serca każde odkopane zranienie i ból. Gdy wypłakujemy nasz żal, utulamy smutek i koimy lęk, kazirodztwo z jego skutkami powoli „odpuszcza." Przyjęte i wysłuchane, dawne urazy obdarzają nas nowymi siłami, mądrością i zdolnościami, które zaprzęgamy teraz do pomagania innym DDK.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję wyrzekać się dawnych zranień i zmieniam kierunek dążenia na przeciwny. Chroniąc się przed nowymi zranieniami, przyjmuję i tulę każdy odzyskany fakt i ból. Pozwalam, by zmieniał się w mądrość, siłę i zdolność pomagania innym ofiarom.

Modlitwa: Modlę się, abym nie wyrzekał się dawnych zranień, lecz tulił je i koił w sobie. Modlę się, aby zmieniały się one we mnie w mądrość, siłę i zdolność pomagania innym DDK. Modlę się, aby w ten sposób stały się one we mnie bramami dla Ciebie, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Pamięć jest najprostszą formą modlitwy.
(Mary Piercy)

Krok Trzeci, gdy już odnaleźliśmy nową postać Boga, która nas nie przeraża i możemy jej zaufać, otwiera nas na taką formą modlitwy, jaka z pozoru niczym jej nie przypomina. Możemy oto modlić się naszymi zranieniami. Kiedy odzyskujemy emocjonalną pamięć o nich, pamięć ta sama kieruje nas do wyrażania naszych najgłębszych potrzeb i braków. Jeśli je wyrażamy - w powodzi łez, goryczy i lęków, w wulkanach buntu, wściekłości i gniewu - Bóg bierze je na Swoje ręce, kołysze i uspokaja. Czyni tak bez względu na to, czy zdajemy sobie z tego sprawę i czy mamy intencję powierzenia lub wykrzyczenia Mu tych uczuć. Możemy modlić się tak w samotności, jak i wspólnie z kimś lub w grupie, na mityngu lub terapii. Oto bowiem w DDK zaludnia się nasze otoczenie bezpiecznymi, akceptującymi osobami, gotowymi towarzyszyć nam w każdym uwalnianym cierpieniu. Ich empatia jest dla nas przesyłką z nieba - zapewnieniem od Siły Wyższej, że takiej modlitwy słucha Ona najchętniej. Bo jeśli doznajemy tak oddanego wysłuchania u ludzi, o ileż bardziej oddaje się nam miłująca Opatrzność. Oddaje się nam przez ręce, serca i obecność innych DDK, jak i w mistycznych chwilach cichego, spazmatycznego jednoczenia nas z Sobą.

Postanowienie na dzisiaj: Modlę się o ocalenie każdym zranieniem, jakie otwiera się we mnie. Nie uchylę się od wyrażenia Bogu każdego uczucia, jakkolwiek jest nieakceptowane, gwałtowne i gorzkie. Modlę się w ten sposób całym, prawdziwym sobą.

Modlitwa: Modlę się każdym zranieniem jakie otwiera się we mnie. Modlę się każdym gniewem i wściekłością, każdym żalem i rozpaczą, każdym wzruszeniem i wdzięcznością. Modlę się do Ciebie, Panie, pełnią moich uczuć, o odzyskanie pełni, którą Ty jesteś, Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wściekłość jest siłą, dzięki której mogę przegonić
z mojej jaźni i życia ludzi, którzy mnie zranili.
(Anselm Grun)

Złość jest rdzeniem uzdrawiania z ran kazirodztwa i ich skutków. Obdarza nas mocą wyrzucenia z głowy wewnętrznego krytyka i innych wrogich postaci. Daje siłę do obronienia się przed nimi. Wykorzystanie zrujnowało nasze granice do tego stopnia, że nie byliśmy w stanie nawet czuć gniewu na naszych oprawców, nie mówiąc już o obronie. Słuszną wściekłość na nich kierowaliśmy niesłusznie na siebie, zwykle w sposób niejawny, skryty. Wystawialiśmy się na nowe nadużycia. Niszczyliśmy się nałogami. Pozbawialiśmy się godności, praw i troski. Porzucaliśmy swoje cele, wartości i samych siebie. DDK pozwala nam „odkorkować się" - dotrzeć do pokładów stłumionej złości i odwagi do jej uwolnienia. Nieraz trwa to bardzo długo, choć czasem proces zaczyna się właśnie od wybuchu. Kiedy doświadczymy, że się obroniliśmy, stajemy się zdolni mówić NIE, gdy na coś się nie zgadzamy. Skoro umiemy już mówić nie, nasze TAK staje się wolnym, świadomym wyborem. Kiedy stać już nas na zgodę, możemy na nowo spotkać się z wewnętrznym napastnikiem - tym razem nie w walce, a w paradoksie. Możemy wcielić się wyobraźnią w jego postać i objąć w posiadanie to, co nam zabrała: niezwykłą moc ducha. Możemy przekształcić ją w sprzymierzeńca.

Postanowienie na dzisiaj: Jeśli nie umiem dopuścić do siebie złości na oprawcę, dopuszczę chociaż myśl, że się złoszczę. Zrobię też wszystko, by mojej wściekłości nie obracać już przeciw sobie. To również wymaga odwagi, więc pogratuluję sobie.

Modlitwa: Modlę się, abym pozbył się oprawców z mojej jaźni. Modlę się, abym mówił NIE krzywdzeniu samego siebie. Modlę się, abyś Ty, Boże, przekształcał mnie w mojego sprzymierzeńca na drodze do Ciebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Znajdując odpowiedź, znajduję samego siebie;
(anonim)

Wszystkie odpowiedzi, potrzebne nam do przemiany, tkwią w nas. Program i mityngi dają nam jedynie podpowiedzi - pęk kluczy mogących otworzyć nasze tajemnice. Od nas tylko zależy, czy i jak ich będziemy używać. Czy zdobędziemy się na odwagę, by otworzyć wszystkie lochy naszego więzienia, scalić pokutujące w nich części w jedno i wyjść na wolność, czy też poddamy się strachom i wątpliwościom, uziemiając się w sobie, szarpiąc się i wciąż cierpiąc. Dzięki Wspólnocie, jaką tworzymy, możemy dodawać sobie nawzajem odwagi, dzielić się sukcesami, cieszyć się wdzięcznością. Możemy nie upadać na duchu i nieraz wielokrotnie ponawiać próby; często bowiem bywa, że dopiero ostatni klucz otwiera drzwi. Nikt nie mówi nam z góry: „będzie tak a tak" - jedynie sami możemy się przekonać, co kryją nasze lochy, jakie potworności i jakie skarby. Kiedy znajdujemy odpowiedź, dawne demony zmieniają się w sprzymierzeńców, prowadzą do skarbów i uczą nas korzystać z nich dla dobra naszego i dobra świata. Czeka nas jeszcze ostatni krok: wyjście na wolność, gdyż otwierając swoje więzienie, wciąż w nim przebywaliśmy. Zabieramy w życie odnalezionego siebie: odpowiedź daną przez Boga.

Postanowienie na dzisiaj: Znajdując samego siebie, nie mam więcej pytań, a jedynie pragnienie pomagania innym, by też mogli otworzyć swoje więzienie. Chcę znajdować nadal cierpiące ofiary i docierać do nich z przesłaniem DDK.

Modlitwa: Modlę się, abym, znajdując odpowiedź, docierał do samego siebie. Modlę się, abym dotarłszy do siebie, Ciebie odkrył we mnie, Boże. Modlę się, abym odkrywszy Ciebie we mnie, mój Panie, docierał do ludzi szukających ocalenia z kazirodztwa.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

To, co nam zagraża, staje się po latach zdrowienia naszym największym sprzymierzeńcem.
(autor)

Kazirodztwo mogło nas zabić. Nieraz myślimy o tych jego ofiarach, które nie przeżyły - wskutek zadręczenia, nałogów, samobójstw, obłędu i ryzyka. Wielu z nas modli się za te dusze. Ze świadomością zagrożenia łatwiej nam wykorzystać szansę proponowaną przez DDK. Ponownie przechodzimy przez piekło - lecz tym razem z nadzieją, gdyż jest do droga powrotna. Musimy ją przejść - niestety lub „stety." Na szczęście mamy Wspólnotę i możemy sięgać po wsparcie. Retrospekcje, zwłaszcza w pierwszych fazach, walą się na nas jak gruz z czynnego wulkanu, wglądy burzą rzeczywistość jak trzęsienie ziemi, a żal zatapia nas łzami jak bezkresna powódź. Po latach jednak, popiół wulkaniczny, jak i muł powodziowy, stają się najbardziej żyzną glebą, na której wysiewa się w wzrasta nasze nowe, odkupione i przebudzone duchowo życie. Demony kazirodztwa zwracają nam zabraną energię i zmieniają swoją postać, stając się naszymi sojusznikami. Nasze doświadczenia - te wymuszone na nas w dzieciństwie i te przebyte na szlaku zdrowienia - obdarzają nas mądrością, empatią i zdolnością pomagania kolejnym DDK, jacy się dołączają. Wdzięczni za to, możemy tym sposobem wzrastać i wzrastać.

Postanowienie na dzisiaj: Nie zapominam, że kazirodztwo może mnie zabić. Razem z innymi DDK cofam się do dawnego piekła, by zabrać stamtąd siebie i znajduję drogę powrotną. Przekształcam to, co mogło mnie zgubić, w najlepszego sprzymierzeńca i nauczyciela.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, pamiętać o ofiarach, które pochłonęło kazirodztwo. Dopomóż mi, proszę, odnaleźć drogę powrotną z dawnego piekła. Dopomóż mi, Panie, przekształcać to, co mogło mnie zgubić, w najlepszego sprzymierzeńca i nauczyciela.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Drzewo rośnie od dołu do góry.
Nie da się odwrócić kierunku jego wzrostu.
(autor)

Bezsilność wobec kazirodztwa to nie tylko niezdolność zmienienia samemu autodestrukcyjnych wzorców i ról; to także bezsilność wobec przeżywanych uczuć. Na sytuacje z bieżącego życia byliśmy zmuszeni reagować tak, jak w sytuacjach wykorzystania. Próbując nakazać sobie: „dziś będę spokojny i radosny," „nie dam się lękowi i depresji" lub „będę miły i ufny," stosowaliśmy emocjonalny totalitaryzm. Rozkazywanie, jak despotyczny dyktator, naszym uczuciom i stanom tylko zwiększało w nas konflikt i frustrację, gdyż dysydenci zawsze są niewygodni dla władzy. Pacyfikowanie ani cenzurowanie emocji też nie prowadziło do zdolności kierowania własnym życiem. Maski i pozy - nasza totalitarna propaganda - sprawiały jedynie, że czuliśmy się fałszywi. Niczego nie mogliśmy ze sobą załatwić „odgórnie" - mocą dekretów. W DDK uczymy się działać „oddolnie," uprawiać demokrację emocjonalną. Kapitulujemy i rezygnujemy z władzy nad sobą. Uznajemy, że nasze uczucia żyją niezależnym trybem i przestajemy je zwalczać. Okazuje się, że wyrażają one naszą prawdziwą osobę, która chce zaistnieć, wyjść z więziennych lochów. Gdy zaczynamy wysłuchiwać samego siebie, przyjmować nasze stany i towarzyszyć sobie - walka i stłumienie ustępują, a my zyskujemy klucze do własnej przeszłości i przewodnika w duchowym rozwoju.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję rozkazywać własnym uczuciom i przyjmuję je „w ciemno." Słuchając, co mówią mi o mnie i towarzysząc im, wprowadzam demokrację emocjonalną. Pozwalam, by wydobywały ze mnie przeszłość i siłę duchowego wzrostu.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, wsłuchiwać się w moje uczucia i stany. Dopomóż mi, proszę, dziękować za nie i przyjmować to, co mi przynoszą. Dopomóż mi, Panie, wzrastać jak Twoje drzewo - od dołu do góry.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Ta sama kurtyna, która zasłaniała nam kazirodztwo,
zasłaniała nam też dostęp do miłości.
(autor)

Miłość Boga objawia nam się tym pełniej, im pełniej budzimy się z hipnotycznego transu, w jaki wtłaczało w nas kazirodztwo. Wielu z nas utraciło dostęp do swych traumatycznych wspomnień, gdyż wskutek naszego rozpaczliwego przymusu radzenia sobie z nimi, zaległy one pod zwałami narastających dysfunkcji i nałogów. Tak więc, utkaliśmy - z amnezji, zaprzeczeń, minimalizowania i racjonalizacji - grubą kurtynę zasłaniającą nam koszmar, z którym nie potrafiliśmy ani przeżyć, ani wyjść na światło. Inni, choć pamiętali niektóre fakty, nie rozumieli, co one znaczą i nie czuli, co powodują w ich duszy. Gdy jednak pierwszy raz pociągnęliśmy za koniec włóczki, z której owa kurtyna została utkana - kiedy, kawałek po kawałku, słuchając na mityngach innych ofiar i dzieląc się z nimi, zaczęliśmy pruć tę zasłonę - oddawała nam ona powoli całą zabraną nam energię i potencjał. Dzięki tej odzyskiwanej w DDK mocy możemy, wspierając się nawzajem, przejść przez koszmar kryjący się za dawną kurtyną i przygarnąć go serca. Otwiera się nam wtedy dostęp do miłości, a spruta włóczka zaprzeczeń staje się nicią prowadzącą do pełni, w jaką wyposażyła nas Opatrzność.

Postanowienie na dzisiaj: Słuchając innych ofiar i dzieląc się z nimi, pruję kolejny „rządek” kurtyny osłaniającej kazirodztwo i kradnącej dostęp do miłości. Chcę po tej nitce dojść do pełni, w jaką wyposażyła mnie miłująca Opatrzność.

Modlitwa: Modlę się, abym codziennie pruł kawałek zasłony amnezji, zaprzeczeń, minimalizowania i racjonalizacji. Modlę się, abym odbierał jej moją duchową moc i emocjonalny potencjał. Modlę się, abym szedł po tej nitce do pełni, w jaką wyposażyła mnie Twoja miłość, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Pragnąć cudu dla siebie, to aktywnie szukać pomocy wśród tych, którzy też jej szukają.
(autor)

Bóg wprawdzie karmi ptaki niebieskie, ale przecież nie wkłada im pożywienia do dziobów. Muszą się one porządnie nakrzątać wokół siebie i swoich potrzeb. I robią to, a ileż jest przy tym wigoru, radości, śpiewów i wzlatywania... Mimo, że z pewnością wszystkim stworzeniom trudno - nam, ofiarom, jeszcze trudniej. Jednakże, aby móc się ocalić, wykazujemy się nieustanną aktywnością: szukamy pomocy wśród tych, co też jej szukają. Spotkania grup wsparcie odbywają się tylko dlatego, że na nie docieramy – nieraz cudem pokonując lęk, apatię, lekceważenie i zewnętrzne przeszkody. Terapia nie wjeżdża nam sama do łóżka, gdzie obejmujemy się z depresją. Postęp dokonuje się dzięki temu, że czytamy literaturę, dzielimy się sobą, prosimy o wsparcie i pracujemy we wzajemnie pomagających relacjach. Warsztaty, wyjazdy, rozmowy, telefony, listy – to stałe wyciąganie dłoni DDK do ofiar, które wciąż cierpią wskutek zaznanej traumy. Nasze zloty, seminaria i rekolekcje rodzą się z zaangażowania i wdzięczności. Im więcej starań wkładamy w swój postęp, tym więcej nam go przybywa. Służąc na tej drodze innym, stajemy się pełni życia, radości i mocy ducha – demontujemy dawne blokady i wzorce bycia ofiarą.

Postanowienie na dzisiaj: Szukam pomocy wśród tych, którzy też jej szukają. Sięgam po wsparcie i udzielam wsparcia innym. Służę innym DDK aby wspólnie demontować dawne blokady i wzorce bycia ofiarą.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, pragnąć cudu poprzez aktywne działanie. Dopomóż mi, proszę, przekładać moje starania na energię, radość i moc ducha w życiu. Dopomóż mi służyć Ci, Panie, służąc innym DDK.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Szacunkiem dla siebie samego
jest szukanie pomocy i proszenie o nią.
(autor)

Kiedy szukam pomocy, daję sobie do zrozumienia, że jestem ważny - że zasługuję, by zauważono moje cierpienie. Kiedy znajduję pomoc, zaczynam doświadczać, że jestem ważny - inni bowiem zauważają moje potrzeby i uczucia i odpowiadają na nie. Kiedy przyjmuję pomoc, mierzę się z całym moim wstydem, który się jej sprzeciwia - odważam się bowiem przyjąć samego siebie, zamiast się odłączać, ranić, pomijać i porzucać. Kiedy przyjmuję samego siebie, staję się zdolny przyjąć też innych ludzi i Boga - ginie przymus izolacji, a rodzi się wdzięczność i chęć niesienia posłania. Kiedy niosę posłanie DDK, łaski Najwyższego wracają do mnie pomnożone - albowiem dając, otrzymujemy; kochając, znajdujemy miłość; a zadośćuczyniając, otwieramy drogę przebaczeniu. Kiedy, zda się, mamy już wszystko, co znaczy ocalenie, odkrywamy, że szacunkiem dla siebie samego jest szukanie pomocy i proszenie o nią - bowiem zdrowiejąc, na zawsze pozostajemy wiecznymi początkującymi, wiecznymi potrzebującymi oraz wiecznymi dążącymi. Kiedy stajemy się świadomi własnych ograniczeń, możemy z pokorą przykładać rękę do dzieł Boga.

Postanowienie na dzisiaj: Szukam każdej pomocy dla siebie, jaka mi potrzebna, by ocalić się z kazirodztwa. Pokazuję sobie, że jestem ważny i cenny. Pamiętam, że moje poczucie zasługiwania leży w pozostawaniu wiecznym potrzebującym - potrzebującym dzielenia się pomocą.

Modlitwa: Modlę się, abym szukał pomocy, prosił o nią i dzielił się nią. Modlę się, abym skutecznie mierzył się z całym moim wstydem, który się jej sprzeciwia. Modlę się, abym - jako wieczny potrzebujący - mógł z pokorą przykładać rękę do Twoich dzieł, Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Aby móc wzrastać, trzeba maleć i maleć.
(św. Teresa z Lisieux)

W DDK zgadzamy się maleć. Maleć nie tylko przez zdobywanie się na pokorę, ale maleć aż do dziecięcia: pielęgnować je w sobie. W dziecięciu bowiem tkwi siła naszego wzrostu. Jeśli zdobędziemy się na to, by pochylić się nad nim, wziąć je na ręce, zaopiekować się nim w sobie ze wszystkimi zranieniami i wychowywać z miłością, od nowa - znajdziemy dostęp do najbardziej witalnych duchowo sił wzrostu. Maleć to zejść wobec samego siebie z pozycji karzącego autorytetu. Maleć to porzucić dotychczasowe strategie przetrwania. Maleć, to przebaczyć sobie fakt, że aby przeżyć kazirodztwo porzuciliśmy siebie. Maleć to odnajdować swoją niewinność, wrażliwość i utracony potencjał. Maleć to zgodzić się na doznane straty i na to, że sami teraz mamy je sobie wynagrodzić. Starania DDK mówią o przebudzeniu dziecięcej wrażliwości, co następuje jakby samoistnie, w nagrodę za podjęty trud i nieraz wbrew naszemu oporowi. Mówią o zadaniach koniecznych dla naszego ocalenia i o drodze do niego, bo choć nie uchylamy się od zadośćuczyniania, gdy kogoś zraniliśmy, zadośćuczyniamy przede wszystkim sobie. Może to nastąpić dopiero, gdy pochylamy się z miłością nad naszymi ranami z dzieciństwa i urazą do samego siebie z ich powodu – gdy pochylamy się nad maleństwem ukrytym w nas od początku.

Postanowienie na dzisiaj: Aby móc wzrastać, godzę się maleć i maleć – nie tylko w moich wadach i niedomogach, ale maleć aż do tego dziecięcia, które wykorzystano. Pochylam się nad moimi urazami z dzieciństwa, jak i nad urazą do siebie samego z ich powodu.

Modlitwa: Modlę się, abym brał odpowiedzialność za wynagrodzenie sobie doznanych krzywd. Modlę się, abym malał we wszystkim, co mnie oddziela - od siebie, innych i Ciebie, Boże. Modlę się, abym pochylał się nad moimi ranami z dzieciństwa, jak też nad moją urazą do siebie z ich powodu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

To, co nam zrobiono jest ważne,
ponieważ my sami jesteśmy ważni.
(Alice Miller)

Nie możemy unieważnić swojej przeszłości; byłoby to jak skreślenie samego siebie. Do tego dążyli nasi oprawcy. Mogło już ich dawno nie być przy nas, a my, własnymi rękami, powielaliśmy wszczepione nam przez nich wzorce zniszczenia. Działo się tak, dopóki uciekaliśmy przed bólem, wspomnieniami i ich przerażającym znaczeniem. Im bardziej staraliśmy się unieważnić kazirodztwo, tym większą roztaczało ono władzę nad nami. Im bardziej staraliśmy się unieważnić siebie i „ratować" innych, tym bardziej wzmacnialiśmy w sobie mentalność ofiary. Im bardziej staraliśmy się zlekceważyć konieczność zdrowienia, tym ostrzejszymi symptomami dobijało się ono do naszych drzwi. Uczestnictwo w DDK pokazuje nam, jak ważne jest to, co nam zrobiono, dowodząc zarazem, że jesteśmy ważni. Nikt wcześniej nie zwrócił nam na to uwagi. Na różne sposoby, i krewni, i bliscy, i dalsi, i społeczeństwo, pomijali naszą krzywdę, unieważniając tym nas i nasze wlokące się latami cierpienia. W DDK nadajemy wykorzystaniu pierwszoplanową rangę. Mówimy sobie przez to, jak bardzo jesteśmy ważni i jak bardzo potrzebujemy ratunku. Stawiając kroki w stronę ocalenia, doświadczamy jak wiele w istocie znaczymy - dla siebie, innych, świata i Boga.

Postanowienie na dzisiaj: Każdym krokiem, by odkryć kazirodztwo i jego skutki, daję sobie znak, że jestem ważny i zasługuję na ocalenie. Przerywam współpracę z wzorcami samozniszczenia i - konsekwentnie stając po swojej stronie - przekreślam moją mentalność ofiary.

Modlitwa: Modlę się, abym nadawał zdrowieniu pierwszorzędną rangę. Modlę się, abym czuł się ważny i godny ocalenia. Modlę się, abym odkrył moje znaczenie - dla siebie, innych, świata i Ciebie, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kiedy idziesz świeżo zaoranym polem,
natrafiasz na bruzdy i skiby.
(Opowieści Chasydów)

Jakże chcieliśmy, aby nasze zdrowienie było autostradą do nieba. Tymczasem jest ono trudną i nieprawdopodobną drogą, jak ekstremalna wspinaczka. Zwłaszcza początki w DDK - otwieranie wspomnień i uczuć - sprawiają, że nasza dusza zostaje na nowo rozorana. Starając się w tej początkowej fazie jakoś funkcjonować w normalnym życiu, co i rusz potykamy się o „bruzdy" i „skiby' dawnego wykorzystania. Nieraz chcieliśmy móc się cofnąć, zapomnieć lub pójść na skróty; wytrwaliśmy dzięki temu, że podtrzymywaliśmy się wzajemnie w tej drodze. Dzięki temu, że nie pozamykaliśmy swoich ran i, „grzebiąc się" w pomijanej przeszłości, trwaliśmy przed sobą i Bogiem „rozorani" jak pole wiosenne, Bóg mógł zasiewać w nas swoje ziarna duchowego wzrostu. Kazirodztwo stawało się w ten sposób żyzną glebą, na której, pośród radości z dzielenia się, miłości, wzruszeń, podlewana łzami i naświetlana prawdą, rosła nasza siła i mądrość. Program uczy nas, co mamy robić w zdrowieniu, aby stać się jak dobry ogrodnik, czuwający nad swoją uprawą. Dziś możemy cieszyć się plonami - korzystać z nich, dzielić się nimi i zanosić je Bogu.

Postanowienie na dzisiaj: Potykając się o „bruzdy" i „skiby" mojej rozoranej zdrowieniem duszy, pamiętam, że Bóg zasiewa wtedy w każdą z nich swoje ziarna duchowego wzrostu. Dzięki programowi DDK uczę się czuwać nad tymi uprawami jak dobry ogrodnik.

Modlitwa: Modlę się, abyś Ty, Boże, zasiewał w rozorane w bruzdy i skiby mojej duszy ziarno duchowego wzrostu. Modlę się, abym jak dobry ogrodnik czuwał nad tymi uprawami. Modlę się, abym mógł korzystać z nich, dzielić się nimi i zanosić je Tobie, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Szaleństwo zaufania jest najwyższą mądrością;
wypływa ono bowiem z natury samego Boga.
(Cecile Bigo)

Szaleństwo zaufania wprowadza nas w niezmierzoność świętości – w bezmiar dobroci Boga. Jedynie zaufanie jest zdolne wychwycić nieustanne znaki Jego czułej obecności w naszym życiu. Ufność tę otrzymujemy z jednej strony poprzez otwierania się na nią, a tę – poprzez otwieranie się przed drugim człowiekiem. I jedno, i drugie jest istotą starań DDK. Zaufanie oczekuje tego, co nieoczekiwane. Kiedy otwieramy przed innymi nasze zranienia i pokazujemy związane z nimi uczucia, ryzyko to opłaca się stokrotnie: pękają mury naszej izolacji. Kawałek po kawałku odzyskujemy ufność zniszczoną przez seksualne nadużcia i oswajamy nasz lęk przed bliskością. Zaczynamy doświadczać więzi niespotykanych w „normalnym" świecie. Im większą mamy ufność, tym więcej możemy jej otrzymać. Postępujemy jednak powoli, nie robiąc nic „na siłę"; tempo wyznacza nam lęk przed bliskością. Nie wolno nam go ignorować ani łamać w sobie, gdyż wtedy spowoduje ponowne zatrzaśnięcie – zwłaszcza u tych z nas, którzy doznawali sadyzmu. Postępujemy szanując opór: zawsze gotowi zatrzymać się, poczekać czy cofnąć się na chwilę. W ten sposób Opatrzność osadza się w nas, niwelując deficyty zaufania.

Postanowienie na dzisiaj: Proszę Opatrzność o „szaleństwo" zaufania i otwieram kolejny kawałek mego wnętrza. Nie robię tego na siłę i na oślep, lecz powoli i z rozwagą. Uczę się bliskości, dawania i otrzymywania oraz zaufania do mojego procesu.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zaufać, że ludzie przyjmą mnie takim, jaki jestem. Dopomóż mi, proszę, stopniowo przekraczać mój lęk przed bliskością. Dopomóż mi, Panie, budować ufność do samego siebie oraz do Twojej troski o mnie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie ma złych odpowiedzi; są tylko źle postawione pytania.
(kanon filozoficzny)

Wiele zamętu na naszej drodze zdrowienia sieją natrętnie powracające pytania: Jaki sens ma to, co nas spotkało? Dlaczego właśnie my? Za jakie grzechy? Gdzie był wtedy Bóg i dlaczego wciąż do tego dopuszcza? Czy w ogóle warto dbać o takie życie i taki świat? Nie znamy na nie dobrych odpowiedzi; każda przychodząca myśl może nas tylko zranić... Zdrowienie uczy nas inaczej stawiać pytania – tak, by skupiać się na tym, co możemy zmienić w sobie i naszym życiu. Zaczynamy rozumieć skąd mieliśmy wszystkie te objawy. Przestajemy obwiniać się za klęski w życiu, a w to miejsce gratulujemy sobie, że przetrwaliśmy i że podejmujemy przeprawę na brzeg ocalenia. Interesuje nas, co dobrego możemy zrobić dla siebie, innych i danego nam wycinka świata. Jeszcze zanim miniemy półmetek, zdumiewają nas osiągnięte rezultaty. Znajdujemy zaufanie i powierzamy się procesowi wewnętrznego wzrostu, którym kieruje Bóg. Zaczynamy akceptować naszą historię osobistą. Odważamy się spojrzeć prawdzie w oczy i dokonać obrachunku spustoszeń. Wyznajemy swoje upadki i błędy. Prosimy Siłę Wyższą, aby pomagała nam usuwać nasze blokady i braki. Uczymy się chronić własne granice i nie łamać cudzych. Wyrażamy żal zamiast rozpaczać i użalać się nad sobą. W ten sposób każdy podjęty przez nas wysiłek spotyka się ze wsparciem Opatrzności.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję dręczyć się pytaniami, na które nie mam dobrej odpowiedzi. W to miejsce interesuję się tym, co mogę zrobić dobrego dla siebie, innych i danego mi wycinka świata.

Modlitwa: Modlę się, abym właściwie stawiał pytania. Modlę się, abym stale sprawdzał, co jeszcze mogę zrobić dla siebie, innych i danego mi wycinka świata. Modlę się, abym zaakceptował moją historię jako punkt wyjścia i Tobie pozwolił się prowadzić, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zaufanie jest jak miasto; buduje się latami.
Zdarzenie, które je niszczy, ma czas i siłę trzęsienia ziemi.
(autor)

Odbudowanie się ze skutków nadużyć seksualnych w dzieciństwie zajmuje nam lata ciężkiej, wytrwałej pracy. To nie jest sprawiedliwe... Pozwala nam jednak wprowadzić takie ulepszenia i wzmocnienia, by w przyszłości oprzeć się katastrofom. Pozwala też wybrać na nowe miejsce zamieszkania obszar sejsmicznie bezpieczny. Zmusza nas do przyjęcia odpowiedzialności za własny los i pokazuje naszą nie wydobytą moc sprawczą. Wyrabia w nas odwagę podejmowania ryzyka i doświadczania własnej kruchości i podatności na zranienie. Pozwala odnaleźć solidarność i więzi, jakich nie znaleźlibyśmy poza DDK. Uczy żyć z pytaniami, na które nie ma dobrej odpowiedzi. Dlaczego? Za co? Jak to ma sens? Uczy nas stawiać je inaczej, konstruktywnie. Na przykład: co mogę zrobić dla siebie i innych w sytuacji kazirodczej klęski? Przełamując milczenie i działając wspólnie na rzecz ocalenia się, powoli nabieramy zaufania do niewidzialnej, ale realnej pomocy Opatrzności. Zaczynamy czuć, że jest Ona całkiem inna niż nasi pierwotni opiekunowie czy osoby, które nas zdradziły i poraniły. Stwierdzamy z czasem, że dane nam jest doświadczać łask i głębin, jakie nie są dostępne innym ludziom. Czujemy się wybrani i uczymy się nie popadać z tego powodu w pychę, lecz ufać Bogu z pokorą.

Postanowienie na dzisiaj: Ryzykując zaufanie biorę odpowiedzialność za własny los i zanurzam go w opiece Opatrzności – w Jej woli wobec mnie. Pozwalam sobie doświadczać własną kruchość i podatność na zranienie. Przełamując milczenie, wspólnie dążę do ocalenia.

Modlitwa: Modlę się, abym odważał się na ryzyko zaufania. Modlę się, abym poznawał, co mogę zrobić dla siebie i innych w sytuacji kazirodczej klęski. Modlę się, abym mój nowy los zanurzał w Twojej opiece, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Rozumiemy, czym są zniszczone budynki;
Nie rozumiemy, czym są zniszczone dzieci.
(Bruce D. Perry)

Czym jest zniszczony budynek możemy pojąć dopiero, gdy podejmiemy trud jego odbudowy. To ciężka praca, ale jasno widoczna i wiemy jak ją wykonać. Zaczyna się od usunięcia gruzu i oceny, czy da się zachować jakieś części ruiny, czy odbudowa ruszy od zera. Kazirodztwo zrujnowało nas w podobny sposób, tylko niewidoczny. Jako wykorzystane dzieci, tak samo musimy się odbudować, zaczynając od lustracji zniszczeń. Każda dostrzeżona strata wyzwala w nas nową falę uczuć odżałowywania. Często okazuje się, że mamy spękane same fundamenty – zaufanie i wiarę – i zaczynamy rozumieć, dlaczego to, co staraliśmy się w życiu zbudować, niezmiennie się chwiało lub waliło w gruzy. Aby założyć nowy fundament, wydobywamy, pogrzebane pod starym, uczucia i wspomnienia doznanych nadużyć. Ujawniamy je i wyrażamy na grupach wsparcia, słuchając się wzajemnie i robiąc im miejsce. Razem zaczynamy tworzyć zgrane brygady robotnicze, zdolne odbudowywać nie tylko siebie, wewnętrznie, ale też ocalać inne ofiary spod ich zgliszcz i rumowisk, oraz, objaśniając światu, czym są zniszczone dzieci, naprawiać spustoszenia, jakie kazirodztwo czyni w całej ludzkości.

Postanowienie na dzisiaj: Sięgam po pomoc. Zapraszam inne DDK do wspólnej oceny spustoszeń wskutek kazirodztwa i do nakreślania planów odbudowy. Chcę, poprzez grupy wsparcia, współtworzyć zgrane brygady, ocalającą siebie, inne ofiary i naprawiającą zło nadużyć.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, dokona ć lustracji zniszczeń, przeżyć żal i podjąć się odbudowy. Dopomóż mi, proszę, wydobywać spod spękanych fundamentów uczucia i wspomnienia doznanych nadużyć. Dopomóż mi, Panie, widzieć czym są zniszczone dzieci i objaśniać światu ich cierpienia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Człowiek, który odrzuca dobroć i miłość,
rzeczywiście nie wie, co czyni.
(Józef Augustyn)

Wielu z nas próbowało radzić sobie w życiu z traumą wykorzystania seksualnego w dzieciństwie, odrzucając kierowane do nas oznaki dobroci i miłości. Dobroć i miłość, okazywane nam pierwotnie po to, by nas omotać, zdradzić, użyć i porzucić, zakodowały się w nas głęboko jako zapowiedź horroru. Torpedując potem w efekcie dające spełnienie związki lub wcale ich nie rozpoczynając, rzeczywiście nie wiedzieliśmy, co czynimy. Nie rozumieliśmy przy tym siebie ani naszego postępowania, obwiniając się tym dodatkowo i dołując... Zdradzone zaufanie odradza się w nas latami i wymaga cieplarnianych warunków. Na początek znajdujemy je w DDK. Tutaj widzimy i poznajemy inne chcące zdrowieć ofiary, które podejmują ryzyko otwierania się przed sobą nawzajem. Podziwiamy je, akceptujemy i do głowy nam nawet nie przychodzi zdrada ani odtrącenie. Zauważając swój pozytywny stosunek do nich, nabieramy powoli nadziei, że i one nas nie odtrącą, gdy odważymy się odsłonić. W końcu decydujemy się na to, kawałek po kawałku, nieraz za każdym razem przeżywając horror obaw o to, co zaraz nastąpi. Nasze wschodzące pędy nowego zaufania są teraz chronione anonimowością i pielęgnowane. Przyjmując te oznaki dobroci i miłości, zaczynamy widzieć, co czynimy – i w zdrowieniu, i w życiu.

Postanowienie na dzisiaj: Odważam się przyjmować płynące ku mnie oznaki dobroci i miłości. Ryzykuję zaufanie – sobie, innym i Opatrzności. Otwieram się na dające spełnienie relacje w życiu i zdrowy, stały związek partnerski.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, ufać: sobie, Tobie i procesowi zdrowienia. Dopomóż mi, proszę, zanurzyć się w najokropniejsze z moich doświadczeń i dać im się prowadzić. Dopomóż mi, Panie, przyjmować dobroć i miłość, abym wiedział, co czynię w życiu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zaufanie oczekuje tego, co nieoczekiwane;
to pełne ryzyka zanurzenie się w nieznaną rzeczywistość.
(anonim)

Kazirodztwo wtrąciło nasze dusze w ciemny loch i zamurowało go nakazem milczenia. Nie zdając sobie sprawy z tej sytuacji, usiłowaliśmy wydobyć się na powierzchnię wszelkimi sposobami – dosięgnąć sączących się z góry słabych odblasków światła. Na próżno. Pochwycone, jasne obietnice wyjścia z czeluści ku normalnemu życiu okazywały się ulotne i znikały jak złoto z bajek zmieniające się w próchno. Gdy już wszystkie nasze strategie zawiodły i trafiliśmy do DDK, nieoczekiwanie pokazywało się wyjście. Korytarz wiodący na wolność znajdował się – paradoksalnie – w najniżej położonym miejscu naszej groty, pełnym węży, potworów i ohydnych gadów. Zaskakująco, właśnie tam leżał początek naszej drogi do ocalenia: leżał w miejscu, od którego zawsze chcieliśmy się jak najbardziej oddalić. Dzisiaj, dzięki mityngom, Wspólnocie i przewodnictwu Boga, odważamy się zanurzyć w te najpotworniejsze z dawnych doświadczeń. Otworzenie ich i przeżycie na nowo, nieoczekiwanie otwiera nam drzwi do ufności i nieba, które ukryte były, w naszym przypadku, na samym dnie zdrady i piekła. Ufając tej odstręczającej i najbardziej nieprawdopodobnej drodze, stopniowo dochodzimy do celu. Znajdujemy piękną, nie znaną nam wcześniej i nawet nie przeczuwaną rzeczywistość. Pełnię życia.

Postanowienie na dzisiaj: Decyduję się zaufać temu co nieoczekiwane. Zanurzam się w doświadczenia, przed którymi zawsze starałem się uciec. Paradoksalnie, znajduję na ich dnie początek mojej drogi do ocalenia.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zaufać temu, co nieoczekiwane. Dopomóż mi, proszę, zanurzyć się w najokropniejsze z moich doświadczeń i dać im się prowadzić. Dopomóż mi, Panie, ryzykować dziś nowe kroki na tej drodze ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie możemy osiągnąć szczęścia
bez nadania sensu naszym cierpieniom.
(anonim)

To naturalne przy naszych zranieniach z dzieciństwa, że odczuwamy stały deficyt kojącego noszenia na rękach. Wykorzystanie seksualne nie ma żadnego sensu. Jest czystą – i demoniczną chciałoby się powiedzieć – destrukcją człowieka. Nie z własnej winy znaleźliśmy się w sytuacji kogoś komu spalono dom, zniszczono piękny ogród, kazano zapomnieć o stracie i wygnano na tułaczkę. Nieświadomi doznanych spustoszeń, często też nawet ich nie pamiętający i obłożeni zakazem odbudowy, błąkaliśmy się wśród świata jak jakieś splądrowane widma. Dopiero spotkanie innych zdrowiejących ofiar i słuchanie prawdy zawartej w ich świadectwach, wlało w nas wolę podjęcia wewnętrznej odbudowy. Obdarzyło nas wiarą, że także my zasługujemy na odrodzenie, szczęście i pełnię. Dodało nam sił do podjęcia tej arcytrudnej drogi. Dopiero z przebytego dystansu mogliśmy stwierdzić, że całe dawne cierpienie posłużyło nam do przebudzenia duchowego. To dzięki niemu wyruszyliśmy w tę fascynującą, ryzykowną podróż. To dzięki niemu uzyskaliśmy wgląd w piekielne mechanizmy kazirodztwa i staliśmy się pomocą dla innych DDK. To dzięki niemu nasze życie zaczęło znajdować sens, spełnienie i szczęście jakże inne i głębsze niż chwilowe podniety i przyjemności.

Postanowienie na dzisiaj: Staram się zaakceptować moje pierwotne i wtórne cierpienia. Przyjmuję je i leczę w sobie zamiast uciekać przed nimi, w doznania, dające haj, upojenie i kaca? Staram się przekształcać mój ból w empatyczną siłę do wewnętrznej odbudowy i pomagania innym DDK.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zaakceptować moje pierwotne i wtórne cierpienia. Dopomóż mi, proszę, leczyć je w sobie, przekształcając je w siłę do życia i pomagania innym. Dopomóż mi, Panie, podejmować dziś kolejne kroki na tej drodze.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dla robaka w chrzanie cały świat jest chrzanem.
(przysłowie żydowskie)

Sytuacja odkrywania i powracania wczesnych doświadczeń to sytuacja przysłowiowego robaka w chrzanie. W tej początkowej fazie, na zasadzie synchroniczności, również z zewnątrz zaczynały oblegać nas zdarzenia, przywołujące obrazy i uczucia z dawnej traumy. Działał tu mechanizm sprzężenia zwrotnego. Im więcej prawdy docierało do nas, tym bardziej czuliśmy się w świecie okrążeni przez wykorzystanie i tym bardziej temat ten przesłaniał nam wszystkie inne. Odkrywanie dotyczącej nas prawdy było dla nas najważniejszą sprawą pod słońcem w tym okresie. DDK pomagało nam, dzień po dniu, przekopywać się przez te osobiste tragedie. Pomagało nam, i wciąż pomaga, nie ugrzęznąć w tym „chrzanie" na zawsze. Dzięki odzwierciedleniu naszych przeżyć w przeżyciach innych ofiar, możemy postępować naprzód. Możemy przestać „kisić się" w naszej nie rozpoznanej traumie. Możemy nabrać nadziei na normalne, szczęśliwe życie i odwagi stawiania zdrowych granic. Możemy na nowo uwierzyć i zaufać – sobie, innym i Bogu. Możemy poczuć wdzięczność za swoje ocalenie i, napełnieni nią, nieść nadzieję innym ofiarom, wciąż cierpiącym z powodu nie rozpoznania swoich zranień.

Postanowienie na dzisiaj: Sięgnę po odzwierciedlenie w doświadczeniach innych DDK. Chcę przebić się przez okrążenie traumą. Chcę, by spełniły się we mnie obietnice programu. Udam się z przesłaniem do innych ofiar, wciąż uwięzionych w „chrzanie" nadużyć.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, sięgać po odzwierciedlenie moich przeżyć w innych DDK. Dopomóż mi, proszę, wydobyć się z sytuacji okrążenia. Dopomóż mi, Panie, nieść innym nadzieję, że i oni mogą wydobyć się z „chrzanu" kazirodztwa.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Niemożliwe jest czuć się dobrze z samym sobą,
jeśli robimy rzeczy, z których nie jesteśmy dumni.
(Laura Davis)

Molestowanie seksualne w dzieciństwie na wskroś nasączyło nas wstydem. Później wstydu nieraz nam jeszcze przybywało wskutek naszych destrukcyjnych sposobów radzenia sobie z nim. Nałogi, depresje, PTSD, wystawianie się na nowe nadużycia, samookaleczenia, próby samobójcze, sabotowanie sukcesów i umniejszanie siebie, a także rany i krzywdy jakie zadawaliśmy innym – jak mogliśmy z tym wszystkim być dumni z siebie? Przeciwnie, raczej nie umieliśmy patrzeć sobie w twarz... Zdrowienie z kazirodztwa zupełnie odwraca naszą sytuację. Decydujemy się odstawić nasze zachowania, ucieczki i znieczulacze. Zdobywamy się na odwagę terapii i docieramy do naszych najboleśniejszych, najbardziej poniżających wspomnień. Przełamując nakaz milczenia o wykorzystaniu i otwierając się przed innymi, odważamy się zaufać sobie, innym i Bogu. Znajdujemy odwagę do konfrontacji z rodziną i dawnymi oprawcami. Znajdujemy siłę do stawiania granic i mówienia NIE nadużyciom. Ogarnia nas entuzjazm w tworzeniu j wspólnoty i niesieniu przesłania. Dzisiaj, robiąc te rzeczy, możemy być z siebie dumni i czuć, jak wraca nam radość, zdrowe więzi i poczucie osobistej godności.

Postanowienie na dzisiaj: Aby wyzdrowieć, odważam się na każde dobro – podejmuję ryzyko robienia rzeczy, na jakie nie odważałem się nigdy. Tylko ja, tym co robię z moim życiem, mogę przekreślić skutki dawnego wykorzystania i odbudować osobistą godność.

Modlitwa: Modlę się, abym mógł stawiać zdrowe granice i mówić NIE nadużyciom. Modlę się, abym pomagając sobie, pomagał innym – i vice versa. Modlę się, abym sięgał po każde dobro, jakie Ty mi zsyłasz, Boże, i abym przekazywał je dalej.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Bądź jak wierna studnia: daj czerpać z siebie innym,
a tym więcej świeżej wody napłynie do twojego serca.
(mądrość suficka)

W zdrowieniu czerpiemy z innych i dajemy im czerpać z siebie. Jego istotą jest bowiem przepływ łaski. Dzielenie się nią ożywia nas i napełnia wdzięcznością. Ofiarność, na jaką zdobywamy się na tej drodze, nie ma nic wspólnego z byciem ofiarą. Dając, otrzymujemy. Słuchając, odnajdujemy siebie. Tracąc, zyskujemy. Współodczuwając, stajemy się zdolni odczuwać samych siebie. Wypowiadając się, robimy w naszym wnętrzu miejsce na coraz nowe błogosławieństwa. Za pomocą dzielenia się i wyrzucania z siebie traumatycznych zdarzeń, Bóg zmienia nas w życiodajne studnie, do których stale napływa woda odkupienia. Stajemy się niewyczerpanym strumieniem, który wypływa z Jego miłości do nas. Sami z siebie nic nie możemy uczynić. Kiedy jednak powierzamy się dobroci Opatrzności, oczyszcza Ona i opatruje nasze dawne zranienia. Kiedy rezygnujemy z wytyczania własnej drogi, prowadzi nas Ona bezbłędnie do celu. Kiedy stawiamy granice i mówimy NIE nadużyciom, paradoksalnie zyskujemy szacunek u otoczenia. Kiedy niesiemy to przesłanie nadziei, napełnia nas radość i wdzięczność. A kiedy pozwalamy umierać w swoim wnętrzu wszystkiemu, czym byliśmy dotąd, rodzimy się do nowego, wiecznego życia.

Postanowienie na dzisiaj: Pozwalam umierać we mnie wszystkiemu, czym byłem do tej pory. Daję czerpać z siebie innym – choćby były to tylko upiorne doświadczenia z przeszłości – by móc stawać się jak studia, do której napływa świeża woda odkupienia.

Modlitwa: Modlę się, abym drążąc w sobie pokłady traumy, stawał się jak wierna studnia.. Modlę się, abym czerpał z innych DDK i pozwalał im czerpać z siebie. Modlę się, abyś Ty napełniał mnie Sobą, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kiedy godzę się, by rozplombować swoje cierpienie,
bardziej niż kiedykolwiek jestem w rękach Boga.
(autor)

Zdrowienie, zwłaszcza zdrowienie z ran i nadużyć seksualnych w dzieciństwie, przywodzi nas do rzeczy, przed którymi zawsze chcieliśmy uciec. Nikt z nas – co chyba jest naturalnym odruchem – nie chciał doświadczać bezsilności: uczuć lęku, wstydu, rozpaczy, winy, zbrukania i niedopasowania. Stanów rozpadania się bez powodu, depresji, koszmarów, odłączania się od ciała, bezsenności, alarmu i zagrożenia. Ataków furii, nieufności, paniki i symptomów fizycznych. DDK wprowadza nas w paradoks. Cudu doznajemy, właśnie i dopiero, zanurzając się w te stany, by wyłowić to, co kryją. Tyle w nas bowiem dziś siły, ile przeżytej bezsilności. Tyle odwagi, ile lęku. Tyle godności, ile nie zasłużonego wstydu. Tyle nadziei, ile dawnej rozpaczy. Tyle radości, ile przeżywanego bólu. Tyle szczęścia, ile łez wylanych. Tyle pokoju, ile wykrzyczanej wściekłości. Tyle powrotów, ile dawnych ucieczek. Tyle obecności, ile wcześniejszego odłączania się. Tyle ufności, ile doznanych zdrad. Tyle harmonii, ile pokrzywienia. Tyle piękna, ile przeżytego koszmaru. Tyle czystości, ile poczucia zbrukania. Tyle światła, ile ujawnionych mroków. Tyle prawdy, ile odkłamania. Tyle szczęścia, ile zgody na cierpienie. Kiedy je dopuszczam, bardziej niż kiedykolwiek jestem w rękach Boga.

Postanowienie na dzisiaj: Odważam się zanurzać w to, przed czym zawsze chciałem uciec. Zgadzając się na odsuwane cierpienia – na siebie i wszystkie moje dawne doświadczenia – dopuszczam do siebie szczęście.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zanurzać się w to, przed czym zawsze chciałem uciec. Dopomóż mi, proszę, przyjmować mój stan bezsilności. Dopomóż mi, Panie, zwłaszcza gdy cierpię, składać siebie w Twe ręce.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Bycie całym – posiadanie dostępu do wszystkich znanych i nieznanych części siebie – jest stanem uzdrowienia.
(Arnold Mindell)

Wykorzystanie seksualne w dzieciństwie wtrąciło nas w stan rozbicia osobowości. Nasza sytuacja przypominała dom, w którym musieliśmy używać tylko jednego pomieszczenia, a niekiedy – dysocjując – koczować całkiem poza nim. Każdy mógł wejść do naszej posiadłości i zrobić co chciał, a my udawaliśmy, że nic się nie dzieje. Najtrudniejsze wspomnienia strącaliśmy do lochów. Z czasem te odcięte podziemia rozrosły się tak, że zajmowały większość kubatury. Nasz dom przypominał ruinę pełną dziur i zapadni, o których woleliśmy nic nie wiedzieć... Zdrowienie przywraca nas sobie: prowadzi nas po kolei do wszystkich pozamykanych piwnic, które dzięki wsparciu innych DDK otwieramy i uwalniamy z nich uwięzione przeżycia. Dają nam one coraz większą siłę i zdolność stawiania granic intruzom. Nasz dom ulega stopniowej, gruntownej przeróbce, łącznie z wymianą fundamentów. Trudne to lata; musimy żyć i funkcjonować na budowie, a jednocześnie pracować, by sprostać jej kosztom i wymogom normalnego życia. Nowy projekt zapewnia dostęp do wszystkich, znanych i nieznanych części siebie; przestają więc one sterować z ukrycia naszym życiem. Scalając się wewnętrznie, doznajemy ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Zgadzam się drążyć i otwierać dostęp do moich dawnych wspomnień, przeżyć i uczuć. Chcę odzyskać wszystkie moje znane i nieznane części osobowości, by nie musiały już dłużej z ukrycia sterować moim życiem.

Modlitwa: Modlę się, abym mógł objąć siebie w posiadanie: zamieszkać i przebudować mój splądrowany dom. Modlę się, aby uwalniane z lochów dawne doświadczenia dawały mi moc stawiania granic. Modlę się, abym doznawał wewnętrznego ocalenia i jedności z Tobą, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Autentyczność otacza się tym, co autentyczne,
a nieautentyczność – tym, co nieautentyczne.
(Arthur Janov)

Dlatego zapewne trafiając do DDK czujemy się tak, jakbyśmy trafili do prawdziwego domu. Na mityngach odkrywamy, że zawsze tęskniliśmy za tak wielką autentycznością, bliskością i więziami. Zdejmujemy tu pancerz pozorów, w których byliśmy zmuszeni żyć. Przestaje nas uwierać i dusić niemożność przebicia się z naszą prawdziwą historią do nieautentycznego świata. Kawałek po kawałku, w miarę jak nam się odsłania, wypowiadamy ją i zostaje ona usłyszana, zrozumiana, zaakceptowana i otoczona głęboką empatią. Stajemy się ludźmi coraz bardziej naturalnymi i coraz mniej w nas sztuczności. Nasza dawna nieautentyczność, która była tym większa, im większej części prawdziwego siebie musieliśmy zaprzeczać, odchodzi. Nieautentyczność bowiem ściśle wiąże się z zaprzeczaniem. Autentyczność zaś – z odkrywaniem prawdy. Nie musimy udawać silnych i niezależnych, ani nie musimy tkwić w wyuczonym syndromie bycia ofiarą. Nie musimy więcej radzić sobie sami i w osamotnieniu. Gdy stajemy się prawdziwi, możemy czuć swoje prawdziwe potrzeby i wyrażać je. Możemy odzyskać poczucie godności i zasługiwania na miłość, dlatego tylko, że jesteśmy. Z czułością obejmujemy nasza kruchość, podatność na zranienie i bezsilność. Prosta i odsłonięta, autentyczność obdarza nas niespotykaną siłą.

Postanowienie na dzisiaj: Przyjmując własną kruchość, podatność na zranienie i bezsilność, spotykam się z moją rzeczywistością wewnętrzną. Chcę uzyskać autentyczność. Chcę mieć prawdziwy kontakt z samym soba, ze światem i z moją Siłą Wyższą.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, że oddając mnie mojej historii, nadajesz mi autentyczność. Dziękuję Ci, Boże, że odbierasz mi zaprzeczanie, pancerz oraz komfort wykrętów i ucieczek. Dziękuje Ci, mój Miły, za powrót do mojego wewnętrznego domu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zdrowie psychiczne jest trwającym bez końca
procesem oddawania się rzeczywistości za wszelką cenę.
(Bessel van der Kolk)

Nie będziemy unikać zetknięcia się z rzeczywistością, jeśli zmierzymy się i uporamy z własną rzeczywistością wewnętrzną. Do tego jednak czasu musimy otaczać się – czasem może wygodnym, ale utkanym z nierealności – kokonem, podtrzymującym nasze iluzje i nieautentyczność, który chroni nas przed przeżywaniem wspomnień i bólu. Ich napór wydaje się nam nie do zniesienia; wzmacnia w nas zaprzeczanie i coraz bardziej uwierający pancerz. Od błogosławionej chwili, gdy zaczyna on pękać pod własnym ciężarem, nasze życie zmienia się w proces oddawania się rzeczywistości za wszelką cenę – rzeczywistości naszych uczuć, wspomnień, zranień i późniejszych czynów. Ceną jest utrata naszych strategii radzenia sobie i zbędnych obron – uznanie własnej bezsilności. Ceną jest niejednokrotny brak wytchnienia w zdrowieniu. Ceną jest gruntowny obrachunek osobisty. Ceną jest konfrontacja z własnymi brakami i niedomogami. Ceną jest zadośćuczynianie samemu sobie – zranionym dzieciom wewnętrznym – a potem innym zranionym przez nas osobom. Ceną jest codzienna modlitwa i medytacja wspomagana bieżącym obrachunkiem moralnym. Ceną jest niesienie posłania DDK innym, wciąż cierpiącym ofiarom. Nagrodą zaś jest ocalenie. Doznajemy go tylko wchodząc w proces niezmordowanego trzymania się rzeczywistości.

Postanowienie na dzisiaj: Chcę kontynuować proces niezmordowanego trzymania się rzeczywistości. Aby zaznać ocalenia, oddaję się odkrywaniu prawdy, dzielę się nią i trzymam się jej za każdą konieczną cenę.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, że kruszysz mój kokon i oddajesz mnie rzeczywistości. Dziękuję Ci, Boże, że za cenę braku wytchnienia od niej, prowadzisz mnie do Siebie. Dziękuje Ci, mój Miły, za wspólnotę DDK – wyjątkową „rodzinę" ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Stłumienie własnych potrzeb prowadzi do
nie uświadamiania sobie potrzeb innych ludzi.
(Arthur Janov)

Dopóki tłumiliśmy własne potrzeby, nie mogliśmy uświadamiać sobie potrzeb innych ludzi. Dopóki odcinaliśmy się od własnego cierpienia, ignorowaliśmy też cudzy ból. Dopóki zaprzeczaliśmy rzeczywistości własnego wykorzystania, nie umieliśmy dostrzegać oczywistych nadużyć. Dopóki obwinialiśmy się za to, co nam wyrządzono, obwinialiśmy inne, Bogu ducha winne, ofiary o ich smutny los. Dopóki walczyliśmy o to, by w chronicznym pędzie poradzić sobie z konsekwencjami, doświadczaliśmy ciągłego napięcia, nieautentyczności i samotności. Zdrowienie odwraca ten mechanizm. Ponieważ dostrzegamy własne potrzeby i dobrze opiekujemy się nimi, dostrzegamy potrzeby innych. Ponieważ przyjmujemy nasz ból i koimy go, wraca do nas wrażliwość na ludzkie cierpienie. Ponieważ poznajemy własną historię wykorzystania, otwierają się nasze oczy na nadużycia seksualne w świecie. Ponieważ – zdejmując niesłuszną winę z siebie – zwracamy odpowiedzialność oprawcom, poznajemy niezwykłą godność, z jaką rodzi się każde dziecko. Ponieważ przestajemy walczyć z doznanym kazirodztwem i poddajemy się działaniu programu, opuszcza nas napięcie, wraca autentyczność i otacza krąg rozumiejących ofiar – jak najlepsza, wspierająca rodzina.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję tłumić w sobie to, co wiąże się z bólem. Przyjmując moje wykorzystanie, odkrywam własne potrzeby i opiekuję się nimi – szczególnie potrzebą uzdrowienia. Chcę zanieść to posłanie ofierze, która wciąż cierpi.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, że zatrzymałeś mój pęd i ożywiłeś we mnie prawdziwe pragnienia. Dziękuję Ci, Boże, za Twoją odpowiedź na nie – zwłaszcza na potrzebę prawdziwości i uzdrowienia. Dziękuje Ci, Jedyny, za każdą szansę niesienia posłania ofiarom, które wciąż cierpią.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Miej serce i patrzaj w serce.
(Adam Mickiewicz)

Nasz kontakt ze światem odbywa się poprzez zmysły. Ważne jest, do jakich zjawisk je przykładamy, aby rozwijać się duchowo. A jednak sam dobry wybór „obiektów" nie wystarcza. Dużo ważniejsze okazuje się to, z jakim ośrodkiem w nas złączone są nasze zmysły. Zwykle są bowiem na usługach intelektu. Wtedy wydaje się nam tylko, że poznajemy. Patrzymy, ale nie możemy zobaczyć. Słuchamy, ale nie możemy usłyszeć. Dotykamy, ale nie możemy przeniknąć istoty rzeczy. Dostarczany przez zmysły materiał trafia bowiem do ośrodka, który nie jest w stanie rezonować z głębią rzeczywistości. Jesteśmy wtedy jak owi ludzie z biblijnej przypowieści, co mają oczy a nie widzą, mają uszy, a nie słyszą... Powiadają, że najdłuższa jest droga z głowy do serca. My powiadamy w DDK, że jest ona tak długa jak nasze zdrowienie. Często przypomina to próby zatapiania balonika. Mimo to co dzień robimy postęp w odczuwaniu i rezonowaniu głębią. W sercu utożsamiamy się z cierpieniem innych ofiar, w sercu cieszymy się ze wspólnych postępów, w sercu dziękujemy Bogu i sobie nawzajem za wsparcie. Kiedy ono staje się w nas centralnym ośrodkiem, tracą znaczenie sprawy, o jakie zabija się świat i większość ludzi. Odsłania się to, co naprawdę istotne, wieczne: OCALENIE.

Postanowienie na dzisiaj: Cierpliwie idę najdłuższą drogą na świecie: z głowy do serca. Pragnę uczynić je centralnym ośrodkiem mojego istnienia i działania, by zobaczyć, usłyszeć i przeniknąć rzeczywistość. Pragnę, by objawiło się we mnie Boże ocalenie.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zanurzać się w to, przed czym zawsze musiałem uciekać: w głębię serca. Dopomóż mi, proszę, zatopić w nim balon mojego intelektu. Dopomóż mi, Panie, prawdziwie widzieć, słyszeć i czuć, by objawiła się we mnie pełnia Twego ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Są tylko dwa dni w tygodniu, o które mogę się nie martwić.
Jednym z nich jest wczoraj, drugim - jutro.
(Robert James Burdette)

Ileż napięć i stresów fundowaliśmy sobie gnębiąc się tym, co było wczoraj i próbując kontrolować jutro. Zajęcie to odrywało nas od samych siebie nieraz tak bardzo, że wręcz opuszczaliśmy swoje ciało – znikaliśmy z mapy istnienia, nie wiedząc, gdzie się podziewamy w tym czasie. Często była to też forma obrony przed bólem i wspomnieniami wykorzystania, chcącymi przebić się do naszej świadomości. Zdrowienie sugeruje nam, abyśmy skupiali się na byciu tu i teraz – na doświadczaniu wszystkiego, czego doświadczamy w danym momencie. Zamiast uciekać od siebie w czas, który nie istnieje, staramy się powracać znowu i znowu do chwili obecnej i bieżącego odczuwania: bycia w żywej relacji z samym sobą, z innymi i z Bogiem. W ten sposób nasze życie powoli zaczyna przypominać praktykę medytacji. Uważność, jaką zyskujemy dzięki temu procesowi powracania z niebytu do obecności, staje się turbodoładowaniem dla zdrowienia. Im mniej sygnałów i doznań umyka naszej uwadze, tym bardziej jesteśmy autentyczni, pewniej osadzeni i skuteczni, jako Boże narzędzie. Tylko trwając w kontakcie z na bieżąco doświadczaną chwilą możemy odkrywać rzeczywistość i dzielić się nią z innymi.

Postanowienie na dzisiaj: Będę cierpliwie powracał do siebie z każdego rozproszenia. Nie dla mnie są wycieczki w fantazje i zamartwianie się tym, co nieobecne. Praktykując uważność na doświadczenia, chcę osadzać się w sobie i być skutecznym jako Boże narzędzie na świecie.

Modlitwa: Modlę się, abym doświadczał wszystkiego, co dzieje się w danym momencie. Modlę się, abym przywoływał się z powrotem z moich wycieczek w niebyt i świat zmartwień. Modlę się, abym trwał w żywej relacji z samym sobą, z innymi i z Tobą, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wielkim źródłem oporu wobec prawdy o własnym cierpieniu jest uporczywe, niezmordowane i nieracjonalne poczucie winy.
(Konrad J. Stettbacher)

Poczucie winy, wrzucone w ans wskutek wykorzystania seksualnego w dzieciństwie, rozpuściło się w naszym wnętrzu jak sól w wodzie. Choć niewidzialne, przenikało nas na wskroś, czyniąc niezdatnymi do udanych związków, rozwoju wewnętrznego i spełnienia swojego potencjału. Pośród lęków i wstydu wierzyliśmy, że doznane nadużycia były nasza winą, a jeśli odcięliśmy się od tych wspomnień – to że nasze życie było nasza winą. Każdym gestem, wyborem i symptomem mówiliśmy: „przepraszam, że żyję." Wielu z nas próbowało wskutek tego poczucia odebrać sobie życie, okaleczało się, upodlało, sabotowało czy niszczyło innymi sposobami. W DDK odkrywamy, że wdrukowana w nas wina należy tylko do naszych oprawców, by Ci mogli nie wyrzucać sobie swoich dewiacyjnych czynów. Na mityngach zwalniamy się z nieracjonalnej, uporczywej lojalności wobec nich. Dojrzewamy do tego by ostatecznie zwrócić im tę winę, która nigdy nie była nasza. Oddzielamy się powoli od niej, „odparowujemy" się z kazirodztwa i „skraplamy" z pomocą Boga w nowej, odrodzonej formie. Pozostały, wykrystalizowany z nas osad winy odsyłamy wreszcie pod właściwy adres. Stajemy się wolni, wyzwoleni i pełni gotowości nieść to przesłanie innym cierpiącym ofiarom.

Postanowienie na dzisiaj: Biorąc odpowiedzialność za własne życie i zdrowienie, zwracam winę moim oprawcom, nawet jeśli wywołuje to we mnie nowe fale poczucia winy. Zwalniam się z nieracjonalnej, uporczywej lojalności, która trzymała mnie w okowach wykorzystania.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, pokonać największe źródło oporu wobec zdrowienia: moje nieracjonalne poczucie winy. Dopomóż mi, proszę,. zwrócić im całą odpowiedzialność, jaką dźwigałem. Dopomóż mi, Panie, zachować lojalność wobec Twojej miłującej woli wobec mnie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Historia dzieciństwa jest koszmarem,
z którego jako ludzkość dopiero zaczynamy się budzić.
(Lloyd DeMause)

Nikt z nas nie jest samotną wyspą. Jesteśmy powiązani ze światem i to, jak on reaguje na nasze zdrowienie – na ujawnianą przez nas prawdę, na przemianę wewnętrzną i na zmianę postawy – może mocno wpływać na nasz proces. Zderzamy się nieraz z podobnie silnymi zaprzeczeniami i atakami, jakimi gnębili i ustawiali nas nasi pierwotni oprawcy. Kiedy odzyskiwana przez nas w bólu historia własnego dzieciństwa spotyka się z odrzuceniem, łatwo powraca znów dawny koszmar. Jak struna rezonująca wskutek drgań o określonej częstotliwości, odzywa się dawne przerażenie, zamęt, poczucie winy i wstyd. Jesteśmy – to zrozumiałe – wyczuleni na te kazirodcze tony. Jednak dzięki kontaktom z innymi DDK udaje się nam wytłumiać i koić owo wewnętrzne rozedrganie w wyniku zewnętrznych ataków. Kolejny raz Wspólnota okazuje się naszym błogosławieństwem, przywracając nam równowagę, oparcie, ufność i poczucie bezpieczeństwa. Uczęszczając na mityngi, zdrowiejąc i niosąc to przesłanie, pracujemy w awangardzie świata: każdy z nas, dzień po dniu, dokłada cegiełkę do nowo powstającej Bożej budowli przebudzenia duchowego ludzkości.

Postanowienie na dzisiaj: Choćby miały mnie spotkać nowe, bolesne zaprzeczenia, nie przestaję mówić o historii mojego dzieciństwa. Tylko w ten sposób, mając wsparcie innych zdrowiejących ofiar, wydobywam się spod wpływu tego koszmaru na moje życie.

Modlitwa: Modlę się, aby zaprzeczanie świata nie powstrzymało mnie w zdrowieniu. Modlę się, abym mówiąc o dawnym koszmarze molestowania doznawał duchowego przebudzenia z niego. Modlę się, abym w Tobie, mój Panie, znajdował równowagę, oparcie i poczucie bezpieczeństwa.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Aby móc rozładować transport chałwy, trzeba najpierw mieć,
i poustawiać, odpowiednią liczbę pojemników.
(przysłowie arabskie)

To, co okazało się dobre dla mnie, niekoniecznie okazuje się dobre dla innych. Jeśli dzięki DDK udało się nam wydobyć, przyjąć i rozładować dawną traumę, i jeśli istotnie przemieniło to nas i nasze życie, nie znaczy to jeszcze, że dobre będzie dla każdej ofiary, gdy zaraz zrobi to samo. Zaczynając drogę, możemy nie być gotowi na przyjęcie pełnej prawdy o doznanych nadużyciach, możemy nie mieć wystarczającej „pojemności" psychicznej i emocjonalnej. Zbyt szybkie wejście w proces uwalniania traumy zmagazynowanej w duszy może okazać się miażdżące, nawet jeśli początkowo niesie ulgę. Wielu z nas musiało najpierw wybudować w sobie odpowiednie pojemniki i generalnie się wzmocnić. Domu, aby nie runął pod własnym ciężarem, nie można budować w tempie przekraczającym twardnienie fundamentów i niższych partii ścian nośnych. Musimy więc nieraz powściągać naszą chęć dopomożenia innym poprzez pośpieszne i nagłe otwieranie im oczu, w tempie przekraczającym ich gotowość, siłę oraz osadzenie w życiu. Zdrowienie to w pierwszym rzędzie szykowanie pojemników mogących przyjąć i pomieścić pełną prawdę o kazirodztwie z jej druzgocącym impetem. Jej powracanie bowiem zawsze ma w sobie coś z kataklizmu. Mamy to przetrwać i ocaleć, a nie zostać przezeń zmieceni.

Postanowienie na dzisiaj: Sprawdzam, jak wiele szokujących odkryć mogę przyjąć. Nie poganiam się lecz stale powiększam moją psychiczną „pojemność." Wyrzucam siedmiomilowe buty i idę własnym krokiem.

Modlitwa: Modlę się, abym, postępując w zdrowieniu, nie wyprzedzał gotowości – mojej ani innych. Modlę się, abym w pierwszym rzędzie ustawiał pojemniki na prawdę – sobie i innym. Modlę się, abyś co dnia, Ty, o Panie, wlewał w nie swoją łaskę ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zdrowi ludzie pozbywają się widm nocy.
(Franz Kafka)

Widma nocy blokują w nas nastanie dnia. Pozostając w ich władzy nie mogliśmy się przebudzić i ujrzeć rzeczywistości. Wspomniana w Kroku Pierwszym bezsilność wobec doznanego kazirodztwa polegała na tym, że – wskutek fałszywego wstydu, lęków i poczucia winy – nie byliśmy w stanie sami, o własnych siłach i w izolacji, pozbyć się potraumatycznych widm nocy. Nie widząc zaś rzeczywistości, nie mogliśmy twórczo pokierować swoim życiem ani nawiązać zdrowej relacji z tzw. Siłą Wyższą. Nasze dysfunkcjonalne próby funkcjonowania sprowadzały się do tego, że widma nadużyć odpędzaliśmy widmami nałogów, zaburzeń, symptomów i transu, wpadając pod ich władzę jak z deszczu pod rynnę. Dopiero fenomen mityngów sprawił, że zaczęliśmy pozbywać się uwięzionych w sobie koszmarów, które programowały nas na niespełnienie i śmierć. Mogąc się dzielić w kręgu szukających ratunku ofiar kazirodztwa, doświadczaliśmy brzasku przebudzenia. Wraz z nim Bóg rozgrzewał nas promieniami wdzięczności, ufności i radości, a smutek naznaczał kojącym działaniem. Rosło w nas pragnienie pozbycia się widm nocy do końca, cokolwiek by miało to dla na oznaczać – pragnienie przyjęcia nowej, odrodzonej tożsamości i życia.

Postanowienie na dzisiaj: Pozbywam się potraumatycznych widm nocy, jakąkolwiek próbują przybierać postać. Wystawiając się na brzask nowej tożsamości i nowego życia, pozwalam Bogu ogrzewać się promieniami wdzięczności.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, pozbywać się uwięzionych we mnie koszmarów. Dopomóż mi proszę, nie cofnąć się przed żadnym trudem, jaki mogłoby to oznaczać. Dopomóż mi, Panie, przebudzić się i ujrzeć Twoją rzeczywistość ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wszędzie, gdzie dokonuje się oczyszczenie, działa łaska;
a tam, gdzie ona zadziała, wkracza objawienie.
(autor)

Objawienie i oczyszczenie splatają się ze sobą: są nierozerwalne i obejmują się nawzajem. Kiedy dokonuje się w nas oczyszczenie; kiedy pomagamy temu procesowi ze wszystkich sił, chodząc na mityngi i terapie, modląc się i ufając; kiedy porzucamy wszystkie nasze sposoby ucieczki przed samym sobą, bólem i wspomnieniami, a szukamy przyczyn naszych blokad i dysfunkcji – doznajemy ciągu objawień. Wglądy przychodzą do nas niemal każdego dnia, w każdej chwili. Widzimy, że nie jesteśmy winni temu, że nas wykorzystywano, ani temu jak sobie potem radziliśmy z traumą nadużyć. Widzimy, że zasługiwaliśmy bezwarunkowo na miłość, opiekę i bezpieczeństwo. Wcale nie jesteśmy wadliwi, źli, upośledzeni czy niepoczytalni. Widzimy też, że dzisiaj jedynie my, każdy z nas sam, odpowiedzialni jesteśmy za to, by się odbudować i zmienić swoje życie – by pozwolić działać łasce Bożej. Im głębiej się oczyszczamy, tym głębiej widzimy to, czego świat nie chce dostrzec ani uznać: kazirodztwo, jego skutki i drogę wyzwolenia się spod władzy nadużyć. Jeżeli godzimy się przyjąć własne cierpienia, oczyszczają nas one i obdarowują empatią, a każde katharsis niesie nowe objawienia. Zgadzając się na ten proces, zgadzamy się na łaskę Bożą w naszym życiu, na jej leczące działanie.

Postanowienie na dzisiaj: Zgadzam się na proces oczyszczania się z traumy nadużyć i naprawę mojego życia – cokolwiek będzie to dla mnie oznaczać. Wdzięczny za ocalenie, z empatią niosę to przesłanie dalej.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za oczyszczającą moc objawień, jaką mi zsyłasz. Dziękuję Ci, Boże, za pełnie, jaką mi przywracasz. Dziękuję Ci, Miły, za dar empatii, która dodaje sił w niesieniu przesłania DDK.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie ma potężniejszego wroga duszy niż ja sam,
kiedy nie jestem w zgodzie ze swoim duchem.
(Tomasz a Kempis)

Wykorzystanie w dzieciństwie sprawiło, że dźwigając tę wtłoczoną nam traumę przestaliśmy żyć w zgodzie własnym duchem. Zagubiwszy swą własną, pierwotną i prawdziwą tożsamość, wielu z nas, aby jakkolwiek móc funkcjonować, wytwarzało sobie „ja" sztuczne i fałszywe. Nasze życie zmieniło się w grę pozorów, pasmo symptomów oraz przymus obsługi i uśmierzania chronicznego, nie nazywanego i nie rozpoznanego bólu. Strategie jakich się imaliśmy, by nie zbliżać się do kazirodczych wspomnień lub trzymać je w transowym uśpieniu, zwracały się przeciw naszemu prawdziwemu duchowi. Jednak spod spodu, ze środka, narastał jego napór, domagając się dopuszczenia go, uwzględnienia i wyrażenia. Nasze autentyczne, uprawnione, poranione i wyparte „ja" bombardowało nas symptomami, sygnalizując, że coś jest ogromnie nie w porządku. Im bardziej się przed nimi broniliśmy, tym ostrzejsze powodowało kryzysy. Wracały one jak nie płacony rachunek z narastającymi odsetkami i groźbą komornika. To one skłoniły nas w końcu do kapitulacji, przełamując tamę na zbiorniku wspomnień. I choć na pewien czas zagarniała nas fala powodziowa, nasze życie chwiało się niebezpiecznie, a nasza osobowość waliła się w gruz, nasz wyzwolony przez prawdę duch wracał do nas.

Postanowienie na dzisiaj: Biorę się w objęcia z moim prawdziwym duchem, wyzwolonym przez prawdę. Korzystam z jego twórczych sił i natchnień. Trwając z nim z zgodzie, tańczę taniec ocalenia.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, żyć w zgodzie z moim własnym duchem. Dopomóż mi, proszę, nie uciekać przez samym sobą ani żadnym uczuciem, jakie w sobie noszę. Dopomóż mi, Panie, przyjmować wszystko, co mi dziś dajesz i dzielić się tym z innymi.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Bóg dwojako przychodzi nawiedzić swoich wybranych:
poprzez próbę i poprzez ukojenie.
(Tomasz a Kempis)

Duchowy wzrost mierzy się nie tyle uniesieniami otrzymywanych pociech, ile pokornym, pełnym cierpliwości i rezygnacji, przyjmowaniem czasu próby, czasu kiedy zostają nam one odjęte. W zdrowieniu często i wielokrotnie przechodzimy (lub raczej jesteśmy przerzucani) z jednej strony na drugą. Sam proces leczenia jest dla nas wyjątkową próbą, surowym egzaminem z niezłomności, odwagi i wiary w ocalenie. Nie przeszlibyśmy go, gdyby Bóg nie przeplatał go chwilami błogich ukojeń. Potem jednak kojące uniesienia i wglądy znów pryskają – nierzadko wskutek nagłej erupcji nowych retrospekcji – i ogarnia nas rozpacz, pragnienie śmierci, lęk czy depresja. Huśtawka ta ćwiczy nas nieubłaganie w umiejętności sięgania po pomoc i proszenia o wsparcie. Sposobi nas także na przyszłe, bardziej przewlekłe próby, gdy np. nowa równowaga zbudowana w zdrowieniu z takim mozołem i tak cenna nieraz przez długie lata nowego życia, przestaje pasować do naszego rozwoju. Wyrastamy z niej. Dotychczasowe status quo zaczyna krępować nasz dalszy wzrost, a jego siła je burzy. W uczuciu utraty, ogołocenia i nierzadko przy tym wrażenia utraty kontaktu z Bogiem, przechodzimy i ten czas próby, mocni wszystkim, co przeszliśmy do tej pory. Bóg, jak dobry rodzic, nigdy nie opuszcza nas na długo i zaraz spieszy ze swym ukojeniem.

Postanowienie na dzisiaj: Nie załamuję się, gdy „czarna dziura" pożera moją nadzieję, chęć życia i wiarę. Sięgam po wsparcie innych DDK, gdyż Boża pomoc nie może wtedy nie odpowiedzieć ukojeniem. Ta wiara pomaga mi przetrwać chwile jej utraty.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za każdy czas próby, który mnie umacnia. Dziękuję Ci, Miły, za każdą anielską błogość, która mnie koi i ożywia. Dziękuję Ci, Boże, za to, że przychodzisz do mnie obiema tymi drogami.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dopóki nie możemy przypomnieć sobie przeszłości,
jesteśmy skazani na jej powtarzanie.
(George Santayana)

Jeśli byliśmy głęboko zranieni w dzieciństwie, potykamy się o wielkie progi w procesie odkrywania w sobie tych ran. Nadużycia i zaniedbania niosły bowiem ból, który wtedy musieliśmy zablokować, by przetrwać w chorym, niebezpiecznym otoczeniu. Przypominanie sobie wykorzystania każdorazowo niesie nam porcję bólu. Dopóki chowaliśmy się przed nim i uciekaliśmy, nie było mowy o zdrowieniu. Wracając do zdrowia, musimy bardzo wiele razy przekraczać próg odgradzający nas od „złej" pamięci i uczuć – próg strzeżony przez różne tabu i postaci naszych wewnętrznych oprawców. Dzięki temu możemy odkryć, zbadać i objąć w posiadanie całą nieznaną dziedzinę naszego wewnętrznego świata. Wcześniej dawała ona znać o swoim istnieniu poprzez nieświadome powtarzanie i odtwarzanie w dorosłym życiu tragicznych scenariuszy, jakie w sobie kryła. Przyjmując dzisiaj tę dziedzinę do siebie, z całym inwentarzem uczuć, przyjmujemy własne, autentyczne i utracone ja: SCALAMY SIĘ. W końcu przychodzi czas, kiedy nie musimy już niczego z naszej historii „opowiadać" za pomocą powtarzania dawnej traumy. Czas, kiedy otwiera ona nam drogę do Boga, a Jemu – drogę do nas.

Postanowienie na dzisiaj: Przekraczam każdy próg ogradzający mnie od „złej" pamięci i bolesnych uczuć. Odsuwam od siebie różne tabu i postaci wewnętrznych oprawców, by objąć w posiadanie całą nieznaną dziedzinę mojego wewnętrznego świata.

Modlitwa: Modlę się abym, odzyskiwał wyparte, odgrodzone progiem uczucia i wspomnienia. Modlę się, abym objął w posiadanie tę dziedzinę mojego świata wewnętrznego, by nie musiała już ona mówić o sobie za pomocą przymusu powtarzania. Modlę się abym objął w posiadanie Ciebie, mój Miły, a Ty – mnie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Syndrom powtarzania zatrzymuje swój bieg z chwilą,
gdy odkrywamy, o czym chce on nam opowiedzieć.
(autor)

Kiedy stajemy się świadomi pierwotnej, ukrytej historii, jaka chce się opowiedzieć przez nasze symptomy, zaburzenia, nałogi i kompulsywne zachowania – lub kiedy stajemy się świadomi choćby tylko jej znaczenia – nasze cykle powtarzania, inscenizacji i autodestrukcji zatrzymują swój bieg. Nasze „ja," pofragmentowane przez traumę na różne pod-osobowości, w których przechowywaliśmy jej cząstkowe zapisy, scala się. Pod wpływem świadectw innych DDK, odkłamania zaprzeczeń, dopuszczania do siebie i wyrażania prawdziwych uczuć dzielenia się swym doświadczeniem i wielu innych dobrodziejstw grupy, powoli maleje efekt „plastra miodu." Znikają z naszego ciała i duszy szczelne komory i wypływa na wierzch ich emocjonalna zawartość. Proces ten jest jak burzenie ścian działowych w wielkim mieszkaniu naszego ciała, przez co stajemy się wewnątrz coraz bardziej jednoprzestrzenni. Nasza pierwotna historia, nie mając już gdzie się ukryć, ujawnia się, i choć najczęściej brak w niej wielu szczegółów, jej zasadnicze znaczenie zaczyna być dla nas czytelne. Kiedy łamiemy ten „szyfr," traci sens dalsze szyfrowanie własnej historii. Wiemy już, co nam się przydarzyło w dzieciństwie i pozwalamy, aby przydarzało się nam dziś zdrowienie – składanie się w całość.

Postanowienie na dzisiaj: Odkrywam, o czym mi mówi mój syndrom powtarzania. Burzę ściany działowe w mieszkaniu mojej duszy i ciała, by stać się kimś jednoprzestrzennym. Pozwalam, aby darzyło mi się zdrowienie – składanie się w całość.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zatrzymać moje cykle powtarzania i odkryć, o czym chciały mi one opowiedzieć. Dopomóż mi, proszę, złamać szyfr moich zachowań, abym pojął, czego doznałem w dzieciństwie. Dopomóż mi, Panie, stawać się coraz bardziej jednoprzestrzennym.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

To nie moja rozpacz była trawiącymi ciemnościami,
ale, ukryte w nich, moje dawne zranienia.
(Louise Wisechild)

Początkowo myśleliśmy, że naszym problemem są ciemności, w jakich żyliśmy. „Boże, wlej swoje światło i rozprosz je" – wołaliśmy niekiedy w modlitwie, z nadzieją, że to zakończy sprawę, że uleczy nas bez naszego udziału, bez konieczności osobistego zejścia na dno własnego dzieciństwa i wydobycia go na wierzch. Modląc się o owo rozproszenie ciemności, nie przewidzieliśmy jednak, że światło wsączane w nasze dusze oświetli coś więcej: coś, co wolelibyśmy, by nigdy się nam nie zdarzyło: wczesne urazy, które je wtrącały nas w ten mrok. To właśnie nadużycia, nabywane latami nieraz już od okresu płodowego, wtłaczały nas w ciemność. Dotarcie do własnego bólu i jego przyczyn – wydobycie i świadome przeżycie, oraz wyrażenie go – rozprasza trawiącą nas rozpacz. Nie ma innego sposobu. Rany stają się wtedy bramami, przez które wlewa się w nasze dusze łaska Boża i koi dawny ból. Pozwala nam odnaleźć na dnie nasze wewnętrzne dziecko, obdarzając jednocześnie empatią i siłą potrzebną do wychowania go na nowo, w bezwarunkowej miłości. Dziś jego boski, dziecięcy blask rozświetla naszą rzeczywistość. Widzimy, że to nie ciemność powodowała nasz ból, ale ukryte w niej demony nadużyć.

Postanowienie na dzisiaj: Ujawniając prawdę o doznanych nadużyciach, odbieram władzę demonom kazirodztwa. Przestaję walczyć z ciemnością, a odkrywam ukryte w niej moje dawne zranienia

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, odróżniać jedno od drugiego: moją traumę od ciemności, w jakich się skryła. Dopomóż mi, proszę, zanurzyć się w nie i wyławiać zatopione na dnie urazy. Dopomóż mi, Panie, otaczać miłością to cudowne i niewinne zranione dziecko we mnie, aby wzrastało.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wyjść z piekła, to móc je zobaczyć;
Cieszyć się wolnością, to móc wyprowadzać stamtąd innych.
(autor)

Kazirodztwo i nadużycia, jakich doznaliśmy skazywały nas na nie kończącą się i zwykle nie rozpoznaną mękę. Radząc sobie z tym bólem intuicyjnie znajdowanymi metodami, grzęźliśmy w tym piekle jeszcze bardziej. Pierwszą oznaką wydobywania się z niego było to, że dzięki świadectwom innych DDK mogliśmy zacząć zauważać je w sobie i własnym życiu. Widząc, w czym tkwiliśmy i co nam ostatecznie zagrażało, mogliśmy zacząć – dzień po dniu – wydobywać się z destrukcyjnych wzorców, zachowań i postaw. Mogliśmy doznać przebudzenia, głębokiego uwrażliwienia, wielu wglądów, empatii i wielu innych obietnic programu, nie mogliśmy jednak na tym poprzestać. Skrajny egoizm doświadczonego wykorzystania mogliśmy zacząć pokonywać w „polu" świata dopiero niesieniem posłania – bezinteresowną pomocą innym ofiarom, które wciąż cierpią. Dopiero przekazywanie dalej otrzymanych łask pozwala nam odczuć, czym jest ocalenie. Miejsce naszego rozpalonego płomienia, naszej lampy duchowej, jest na stole, a nie pod nim. A gdy idziemy między ludźmi przez świat i życie, lampa ta, oświetlając nam drogę, oświeca innych: ma moc wyprowadzania ich z podobnego piekła. To między innymi symbolizuje płonąca na mityngach świeczka.

Postanowienie na dzisiaj: Odkrywam moje wewnętrzne piekło – nie tylko przed sobą, ale przed innymi. Mówię, dzielę się i niosę posłanie, by doświadczać i cieszyć się ocaleniem.

Modlitwa: Modlę się, abym miał odwagę zajrzeć w każdy kąt mojego skrywanego dawniej piekła. Modlę się, abym niosąc posłanie pokonywał egoizm doznanych nadużyć. Modlę się, abym doświadczał ocalenia i dzielił się nim z radością.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wstyd jest doświadczeniem cierpienia płynącego z odkrycia,
że zostaliśmy odarci z należnej nam godności.
(x. Wojciech Jędrzejewski)

Poczęte z przyjściem do DDK, nasze zdrowienie rodzi się z chwilą, gdy zaczynamy czuć w sobie boską, wrodzoną godność, z której odarło nas wykorzystanie. Aby ją odzyskać i napełnić się nią, uczymy się stawać po swojej stronie, Zaczynamy występować w swojej obronie w toczącej się w nas nieustannie rozprawie – w ciągłym procesie oskarżania nas przez głosy wewnętrznych oprawców, wyzutych z godności i prześladujących wszelkie jej oznaki. Reagują oni natychmiast nienawistnym dyskredytowaniem, zawstydzaniem w wzbudzaniem lęku na każdy nasz krok w stronę odkrycia prawdy i szacunku dla samego siebie. (W pewien sposób ich ataki mówią nam, ze idziemy w dobrą stronę; gdy milkną, może to znaczyć, iż się zatrzymaliśmy.) Teraz jednak, w trwającej stale rozprawie, mamy mocnych i współczujących obrońców: krąg ofiar – swoistą ławę przysięgłą kładącą za nami siłę jej doświadczeń i osiągnięć w zdrowieniu. Z kierowanych do nas ich słów, gestów i spojrzeń pełnych miłości prześwieca dobroć Opatrzności nad nami. Na nic zdają się ciągłe apelacje, kłamstwa i obelgi naszych wewnętrznych oskarżycieli. Mając tak doskonałego adwokata – Boga samego – musimy ostatecznie tę sprawę wygrać: odzyskać poczucie godności, z którego odarło nas wykorzystanie.

Postanowienie na dzisiaj: Atakowany przez głosy oprawców we mnie, korzystam z wszelkiego wsparcia w mojej obronie. Do mnie należy wybór, po czyjej stronie stanę.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za godność, którą mi przywracasz: miłość leczącą dawne upokorzenia i straty. Dziękuję Ci, Boże, za obrońców jakich mi zsyłasz w innych zdrowiejących ofiarach. Dziękuję Ci, Miły, za wysiłek jaki mam wkładać w opowiadanie się po mojej stronie – stronie ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Uraz może zostać odkupiony tylko wtedy,
gdy zapoczątkowuje misję.
(*Judith L. Herman*)

Jedną z naszych nieutulonych potrzeb w zdrowieniu z kazirodztwa jest szukanie odpowiedzi na pytanie: dlaczego? Dlaczego nas to spotkało? Za co i po co? Jawny brak sensu w wykorzystaniu przysparza nam dodatkowych cierpień. Nie chcemy by nasz ból poszedł na marne, nawet jeśli ustaje on w trakcie pracy nad sobą i zaznajemy przemiany. Wielu z nas, DDK, usilnie szuka sensu i stara się nadać znaczenie swojemu życiu. Potrzebujemy nie tylko poskładania się, ale i odkupienia dawnych urazów – wyprowadzenia z nich wartości i sensu. Zaznawszy ocalenia, zaczyna nam zależeć na ocaleniu innych ofiar tak bardzo, że potrzeba ta staje się naszą życiową misją. Wszystko schodzi na dalszy plan. Wprost nie umiemy usiedzieć bezczynnie i zwykła praca nie daje nam satysfakcji. Robimy wiele rzeczy mogących pomóc innym ofiarom, które wciąż cierpią, często nie znając nawet przyczyn ich bólu. Piszemy swoje świadectwa, korespondujemy, zakładamy grupy wsparcia, stowarzyszenia pomocy ofiarom, strony i fora w internecie, tworzymy nieformalną sieć wsparcia i, wciąż doskonaląc siebie, kształcimy się w kierunku pomagania, gdyż czujemy, że zdrowienie obdarza w nas zdolnościami uzdrawiania innych. Wnoszenie tego daru w świat staje się naszą misją, zdolną odkupić dawną traumę. To jedyny sposób.

Postanowienie na dzisiaj: Wnoszę w świat błogosławieństwa, energię i zdolności, jakimi obdarza mnie zdrowienie z kazirodztwa. Podejmując misję pomagania innym, wciąż cierpiącym ofiarom, nadaję memu życiu sens, a poprzez tę miłość zaznaję odkupienia z traumy.

Modlitwa: Modlę się, abym wnosił w świat ozdrowienie i wglądy, jakie mi zsyłasz, Boże. Modlę się, abym nie ustał w pełnieniu tej misji. Modlę się, aby kierowała mną miłość i poczucie wspólnoty ze wszystkimi cierpiącymi ofiarami nadużyć.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Gdy przestajemy zaprzeczać nie odkrytym grobom,
stajemy się archeologami dusz.
(autor)

Odkrywanie własnej, często całkiem zapomnianej, traumy przypomina pracę archeologa. Najpierw długo żyjemy na powierzchni i tylko intuicja mówi nam, że pod spodem tkwią jakieś historyczne szczątki. Z czasem zaczynają one dawać znać o sobie poprzez różne uzależnienia, symptomy psychiczne i fizyczne, zaburzenia. Najczęściej dopiero uginając się pod ich naporem decydujemy się na próbne „odwierty." Kiedy indziej, odstawienie uzależnień wystarcza, by zaczęły wypływać na wierzch kawałki wspomnień. Tak czy inaczej, z pomocą innych DDK, grup wsparcia i/lub świadomych terapeutów, zaczynamy przekopywać się przez osady nagromadzone w nas przez lata tak zwanego. radzenia sobie. Przestajemy zaprzeczać własnym, nie odkrytym grobom, by z wydobywanych odłamków przeszłości – wizji, uczuć, zdań, doznań z ciała i snów – układać obraz dzieciństwa i tego, co nas wtedy spotkało. Systematyzujemy je, „inwentaryzujemy" i zapisujemy odtworzoną historię. Z czasem nabieramy archeologicznego nosa. Trafniej wytyczamy kierunek dalszych poszukiwań i odszyfrowujemy znaczenie dokonanych odkryć. Praktyka w tym rzemiośle sprawia, że stajemy się coraz pewniejsi w pomaganiu, sobie i innym. Nieraz staje się to naszą życiową misją, zdolną odkupić bezsens dawnych nadużyć.

Postanowienie na dzisiaj: Wierząc, że nie ma dymu bez ognia, przestaję zaprzeczać zapomnianym grobom. Zapisuję moje retrospekcje i, odczytując z nich dawną historię, dzielę się tymi odkryciami z innymi DDK.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, pokonać zaprzeczanie moim nie odkrytym grobom. Dopomóż mi, proszę, rozkopywać i przesiewać moją przeszłość, bym odczytał z nich moją dawną historię. Dopomóż mi, Panie, stać się archeologiem dusz – pełnić tę misję, nadającą sens mojemu życiu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Żadna droga w moim życiu nie była tak długa,
jak ta, która miała mnie zaprowadzić do mnie samej.
(Alice Miller)

Docieranie do własnej traumatycznej historii – do faktów wykorzystania w dzieciństwie objętych odwiecznym nakazem milczenia – to pokonywanie niezwykle złożonych i trudnych progów wewnętrznych. To droga prawie niemożliwa do przebycia w samotności. Nawet w grupach tylko nieliczni odważają się w nią wyruszyć. Niestety nie ma innej możliwości ocalenia. Dlatego podjęcie jej jest najbardziej godnym szacunku wysiłkiem na świecie – najdonioślejszym zadaniem z punktu widzenia rzeczy ostatecznych. Kiedy wyruszamy na spotkanie samych siebie, by odnaleźć własną prawdziwość, wszystko, co mamy w nas porzucić, upomina się o swoje dotychczasowe prawa. Trauma nie umiera dobrowolnie; walczy, jakby miała jakiś swój niezależny i demoniczny byt. Uruchamia i mobilizuje wszystkie siły, by nas zastraszyć, zniechęcić, zranić, załamać, a nawet zabić. To w istocie jest gra o życie. Ten wstępny etap to faza alarmowa. Nadużycia obrzucają nas czym tylko mogą, jak jakiś wściekły tłum pozostawiany na nabrzeżu, od którego odbijamy. Przed nami bezkresny ocean, a za nim długo jeszcze niewidoczne lądy – obiecana ziemia ocalenia. Żegluga ku nim staje się z czasem naszym sposobem życia.

Postanowienie na dzisiaj: Gotów na ciosy i przeciwności, jakimi chce mnie zniechęcić dawna trauma, odbijam od nabrzeży rozpaczliwego przetrwania, by skierować się ku obiecanym kontynentom ocalenia. Nie płynę sam, lecz ze zgraną załogą – moją grupą wsparcia DDK.

Modlitwa: Modlę się, aby nie zastraszyły mnie przeciwności na początku drogi. Modlę się, abym odnalazł samego siebie i moją prawdziwość. Modlę się, abym trzymał się mojej arki – grupy wsparcia DDK – i umacniał ją.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Możemy – i powinniśmy – uśmiechać się do swojego smutku,
bo nigdy nie jesteśmy samym tylko smutkiem.
(Thich Nhat Hanh)

Gdy obejmujemy nasz smutek, gdy bierzemy go w dłonie, podnosimy z kąta i przygarniamy do serca, stajemy się tym, kto daje pociechę, a nie tym, kto tylko się martwi i możemy opuścić to miejsce. Postawa opiekowania się naszym żalem, rozpaczą, wstydem, winą, lękiem i bezradnością przenosi nas z otchłani tych stanów na pozycję, z której możemy konstruktywnie się nimi zająć. Choć kiedy ogarniają nas retrospekcje uczuciowe z wykorzystania i może się zdawać, że nie istnieje nic poza nimi i cali jesteśmy już tylko tym opłakanym i opłakującym stanem, to jednak nigdy nie jesteśmy tylko nim. Jeśli wzniecimy w sobie iskrę współczucia dla samego siebie lub innego zdrowiejącego DDK, uzyskujemy skrawek stałego lądu, na którym możemy się oprzeć – przyczółek rzeczywistości, jaka umknęła nam z pola widzenia pod wpływem dojmującego bólu. Empatia wylewana na cierpienie nadaje mu kojącą, umacniającą i oczyszczającą moc. Nie możemy dłużej pozwalać sobie na luksus uciekania przed przykrymi uczuciami; one nie są naszym wrogiem, a sprzymierzeńcem, niosącym wglądy i siły leczące. Przygarniamy je tak samo, jak naszą świadomość skrzywdzenia. Słowo *misericordia* – potocznie współczucie – dosłownie znaczy: *przytulenie własnej biedy do serca*.

Postanowienie na dzisiaj: Uśmiecham się do mojego smutku, gdyż nigdy nie jestem samym tylko smutkiem. Wzniecając empatię dla każdego mojego cierpienia, odnajduję przyczółek utraconej rzeczywistości, która nagle zatopiła się w bólu zdrowienia.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za miłość, jaką ukryłeś we współczującym uśmiechu nad każdym bólem. Dziękuję Ci, Boże, za to, że nigdy nie jestem samym tylko strapieniem. Dziękuję Ci, Miły, że zawsze mogę znaleźć w sobie pociechę – przyczółek utraconej rzeczywistości.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Uczymy się być tym, czym inni mówią nam, że jesteśmy.
(Ronald D. Laing)

Jesteśmy podatni na wpływy opinii innych ludzi na nasz temat. Swoją tożsamość budujemy w dzieciństwie z tego, co rodzice i bliscy przekazują nam o nas samych. Wykorzystanie sprawiło, że mieliśmy do dyspozycji głównie toksyczny, zdradliwy i wrogi nam budulec. Wchłonąwszy ogromne dawki kłamstwa, wstydu, poczucia winy i lęków, nie mieliśmy szans sami, bez pomocy z zewnątrz, stanąć po swojej stronie i powrócić do zdrowego poczucia siebie oraz zdrowego funkcjonowania. Dopiero spotkania grup wsparcia DDK i różne, przyjazne ofiarom terapie, zaczęły dostarczać nam afirmujących i oczyszczających zwrotów, które mówiły nam, kim i czym naprawdę jesteśmy. Przekazy te – współbrzmiąc z naszym pierwotnym, wrodzonym i następnie zagłuszonym poczuciem siebie – stopniowo i mozolnie, reanimowały je. Uczyliśmy się, nieraz od samych podstaw, jak czuć się godnym i pełnowartościowym człowiekiem. Słuchając, czując i przyjmując to wsparcie, a następnie mówiąc, czując i udzielając go innym, odkrywany, że jesteśmy cudem ocalenia – bezcennym naczyniem, w które Bóg wlewa miłość, siłę i mądrość. Łaski te czynią z nas niezastąpione narzędzia w Jego ręku, którymi wyławia On następne ofiary z otchłani nadużyć seksualnych.

Postanowienie na dzisiaj: Uczę się być tym, czym mówią mi, że jestem, inne ofiary, które przede mną przeszły drogę do ocalenia. Słucham tylko komunikatów wspierających miłością i stających po mojej stronie – słów, jakie Siłą Wyższa kieruje do mnie poprzez inne DDK.

Modlitwa: Pomagaj mi, Boże, usuwać z mojej duszy wrogi mi budulec. Pomagaj mi, proszę, ocalić z kazirodztwa pierwotne i wrodzone poczucie siebie, które mi dałeś. Pomagaj mi, Panie, przyjmować słowa i wsparcie, jakie kierujesz do mnie poprzez inne DDK.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Tożsamość jest historią, opowiadaną sobie samemu,
o tym, kim się właściwie jest.
(Ronald D. Laing)

Kazirodztwo zburzyło podstawy naszej tożsamości. Zdrowienie musi więc być drogą do jej odnalezienia, zbudowania na nowo. Uciekając przed bólem wspomnień, musieliśmy wytworzyć sobie sztuczną osobowość – „fantom" odpowiadający potrzebom innych ludzi, a negujący naszą siłę, autentyczność, spontaniczność i potrzeby. Zdrowienie zaczyna się od opowiadania naszych historii. To one rodzą w nas nową, coraz prawdziwszą tożsamość. Nie jest ona stała ani ostateczna; najpierw przechodzimy z pozycji „nic się nie stało" i „poradzę sobie" w tożsamość ofiary. Przyjęcie tego, że zostaliśmy zdradzeni i wykorzystani, wiąże się z wielkim bólem, żalem i poczuciem straty. Uporawszy się z odżałowywaniem, identyfikacja nasza wiąże się z pozycją leczącej się ofiary, przechodząc przez kolejne etapy wewnętrznej odbudowy. Następnie wielu z nas zaczyna utożsamiać się z pomaganiem innym ofiarom – z pozycją ich obrońcy, gdzie odzyskujemy poczucie siły. Ze świadomością swojej rangi psychologicznej i mocy stajemy się ocaleńcami – tymi, którzy przetrwali i odrodzili się. Wnosimy wtedy w świat nasze przesłanie, pracując nad jego ulepszaniem. To stawia nas w pozycji „wojownika." Nasza zmieniająca się z biegiem zdrowienia i życia tożsamość opowiada nam sagę o wewnętrznym rozwoju.

Postanowienie na dzisiaj: Opowiadam, sobie i innym DDK, historię tego, kim właściwie jestem. Staram się nie przywiązywać do żadnej bieżącej tożsamości, lecz traktować każdą z nich jak kolejny rozdział sagi o moim wewnętrznym rozwoju.

Modlitwa: Modlę się, abym nie przywiązywał się do żadnej swojej identyfikacji. Modlę się, abym traktował je jak kolejne rozdziały sagi o moim wewnętrznym rozwoju. Modlę się, abym rozwiązał to przedziwne, powracające pytanie: „Kim jestem?"

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kim jestem? Kim jestem? Kim jestem?
(pytanie egzystencjalne)

Wykorzystanie seksualne w dzieciństwie wtrąciło w nas głęboki zamęt na punkcie tożsamości. Kim jesteśmy, skoro można było nas tak poniżać? Czy coś w ogóle znaczymy i jaka jest nasza rola wśród ludzi i w świecie? A jeśli wyrzuciliśmy pamięć nadużyć poza obręb jakiejkolwiek świadomości, to czyż nie wyrzuciliśmy samego siebie? W tej sytuacji naturalne było, że poszukiwaliśmy różnych sztucznych osobowości, by w ogóle jakąś mieć… Zdrowienie to proces porzucania kolejnych nieprawdziwych identyfikacji. Odstawiamy nasze dysfunkcje, nałogi i zachowania odreagowujące. Często miały w nas one własne życie, jak obce osobowości. Nie jesteśmy nimi. Przestajemy być widmem bez głosu i emocjonalnej pamięci: dopuszczamy do siebie prawdę o doznanej krzywdzie. To z początku strasznie boli. Nie jesteśmy jednak bólem lub tylko bólem. Podejmujemy złożoną pracę nad wewnętrzną odbudową, przechodząc kolejne jej fazy. Nie jesteśmy jednak terapią, lub tylko terapią. Zaczynamy pomagać innym i funkcjonować w świecie – nie jesteśmy jednak samym pomaganiem i funkcjonowaniem w świecie. Widzimy, jak tożsamość stanowi zmieniające się z biegiem lat rusztowanie, które osłania i podpiera nasze chcące się począć, narodzić i dorosnąć, prawdziwe ja. W ten sposób, gubiąc po kolei swoje przejściowe postaci, docieramy do rozwiązania klasycznego koanu Zen: „Kim jesteś?”

Postanowienie na dzisiaj: Staram się traktować każdą bieżącą tożsamość jak zmieniające się rusztowanie, które podtrzymuje moją budującą się od nowa osobę. Gdy „kule” i inne podpórki stają się zbędne, odrzucam je.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, odrzucać „kule” kolejnych identyfikacji. Dopomóż mi, proszę, traktować je jak zmieniające się rusztowanie, co podtrzymuje nową, odradzającą się we mnie osobę. Dopomóż mi, Panie, dotrzeć do rozwiązania tej odwiecznej zagadki: „Kim jestem?”

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Prawdziwa wiara pomaga przetrwać chwile jej utraty.
(autor)

Kazirodztwo ukradło nam wiarę w opiekę Boga. Albo trzymaliśmy się z dala od jakichkolwiek kościołów, albo uzależnialiśmy się od religii, głosząc fanatycznie, nawracając i agitując. Padaliśmy ofiarami sekt. Wierzyliśmy w nieszczęścia, oczekując ich właśnie na swojej drodze. Wszystko dla nas nagle traciło sens i byliśmy bliscy samobójstwa. Naszą zasadą było: „nie ufaj" – ani innym, ani światu, ani samemu sobie – lub też: „toleruj każdą krzywdę." Nie mieściło nam się w głowie, że czekają nas w życiu przyjazne zdarzenia; spotykając je, braliśmy je za zasadzkę. Torpedowaliśmy miłość, sabotowaliśmy relacje, bojkotowaliśmy sukces. Uważaliśmy, że musimy sami wszystko unieść i poradzić sobie. Uważaliśmy, że takich nas nie można kochać. Uważaliśmy, że zasługujemy na potępienie. Nie wierzyliśmy, że ktoś uwierzy w naszą historię, ani że możemy ocaleć. Nie wierzyliśmy, że pomoc może byś skuteczna, ani że nam potrzebna. Nie wierzyliśmy, że nadamy sens swojemu życiu i zaznamy spełnienia. Fakt, że przetrwaliśmy wśród tak wrogich i okaleczających przekazów, świadczy jednak o naszej niesłychanej wierze. To ona przeniosła nas przez lata rozpaczy i chorego radzenia sobie z bólem. To ona podtrzymywała nas z ukrycia wśród totalnych zwątpień. To ona zaprowadziła nas w końcu do DDK i pomogła wytrwać na tej drodze.

Postanowienie na dzisiaj: Doceniam siebie za nie znaną mi wcześniej wiarę, która pomogła mi przetrwać czasy jej utraty. Dziękuję Bogu za tego tajemniczego sprzymierzeńca, którego umieścił we mnie.

Modlitwa: Modlę się, aby w momentach totalnych zwątpień niosła mnie wiara. Modlę się, abym zaufał –innym, światu i samemu sobie. Modlę się, abym wytrwał na tej niesamowitej drodze.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Najważniejsze w życiu człowieka,
to zrzucić jarzmo niesionych krzywd.
(Małgorzata Zamłyńska)

Krzywdy dzieciństwa i ich późniejsze konsekwencje ustępują z życia człowieka dopiero, gdy zostaną w pełni dostrzeżone, nazwane i wyrażone. W przeciwnym razie dziedziczy je, z nawiązką, następne pokolenie. Krzywda zawstydza. Zawstydza ofiarę. Dlatego tak trudno nam głośno się do niej przyznać, zwłaszcza, gdy miała charakter seksualny i była w dzieciństwie. Dlatego od wieków, od początku dziejów pewnie, utrwala się powszechna ślepota społeczna na kazirodztwo i tabu na ujawnianie. Jako zdrowiejące ofiary zaczynamy mówić. Mówienie o naszych krzywdach i ich skutkach ma dla nas fundamentalne znaczenie; nasza podróż ku ocaleniu zaczyna się bowiem od wyjścia z izolacji i przełamania milczenia. Pomaga nam w tym udział w grupach wsparcia, gdzie najpełniej poznajemy swoją tragiczną przeszłość i przeciwstawiamy się jej. Nie ma dla nas ważniejszej sprawy w życiu. Wnosimy ten temat na forum świata wierzgającego przeciw tej prawdzie. Wyzwolenie się z jarzma doznanych – i przekazywanych dalej – nadużyć, to na dłuższą metę wyzwolenie z uzależnień, symptomów, chorób, zaburzeń psychicznych, patologii rodzinnych, terroryzmu i wojen. W ten sposób przykładamy nasze wątłe, straumatyzowane ręce do Bożego dzieła naprawy i zbawienia.

Postanowienie na dzisiaj: Wglądam w moją tragiczną rzeczywistość i przeciwstawiam się jej. Najważniejsze dla mnie to zrzucić jarzmo doznanych krzywd. Przykładam moje wątłe, straumatyzowane ręce do Bożego dzieła naprawy i zbawienia.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, dostrzegać, nazywać i wyrażać krzywdę doznanych nadużyć. Dopomóż mi, proszę, wnosić tę prawdę na forum wierzgającego świata. Dopomóż mi, Panie, przykładać moje wątłe ręce do Twojego dzieła naprawy i zbawienia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Seksualność w życiu człowieka powinna być jak świątynia pośród innych budowli w mieście.
(autor)

Molestowanie, jakie przeszliśmy w dzieciństwie, zbezcześciło w nas sferę seksu i miłosnych związków. Zrujnowane zaufanie, zawstydzona intymność, przekreślone bezpieczeństwo, upośledzony kontakt z własnym ciałem, nienawiść do niego. Trwale wdrukowane poczucie niegodności i niezasługiwania. Poczucie zbrukania i zepsucia, ograbienia i obwinienia. Zamęt, gdy chodzi o naszą tożsamość seksualną i orientację. Lęk przed podnieceniem, rozkoszą i własnym ciałem – zwłaszcza sferami erogennymi i ich reakcjami – lub ciągła chuć. Chore reakcje na dotyk, bliskość i czułość: brak granic lub grube mury. Bo jeśli seks jest brudny, zły i niebezpieczny, to jakże go dzielić z ukochaną osobą? W efekcie obieraliśmy albo drogę rozwiązłości, albo anoreksji seksualnej. Lub obie na przemian. Zdrowienie to odbudowa wewnętrznej, splądrowanej świątyni, jaką jest nasza sfera seksualna. To odnajdowanie zdolności do wchodzenia w związki i budowy trwałej, intymnej relacji partnerskiej. To nawiązywanie kontaktu z ową przedziwną energią, bez łączności z którą nie możemy nigdy odczuć mistycznej jedności z naszym Stwórcą – Bogiem, Opatrznością czy Siłą Wyższą. To przywracanie najbardziej pierwotnej, wiecznej i intymnej więzi, jaką zerwało kazirodztwo.

Postanowienie na dzisiaj: Porządkuję sferę mojej seksualności. Chcę by była dla mnie jak świątynia pośród innych budowli. Chcę odzyskać kontakt z ową przedziwną energią – jedyną, która zdolna jest zjednoczyć mnie mistycznie z miłującym Bogiem.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, odbudować zrujnowaną świątynię mojej seksualności. Dopomóż mi, proszę, odnaleźć granice i zdolność wchodzenia w związki. Dopomóż mi, Panie, odnaleźć pierwotną, wieczną i intymną więź z Tobą, jaką zerwało kazirodztwo.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Błogość wysłuchania, nakładana na otwierane rany,
ma moc kojenia ich i zabliźniania.
(autor)

Anielskie, błogosławione uczucie ukojenia… Tak bardzo wytęsknione i tak całkiem kiedyś nieznane… A przecież przeczuwane… Upragnione, choć zarazem przerażające, zwłaszcza jeśli obok molestowania doznawaliśmy sadyzmu. Taką błogość ukojenia poznajemy, doświadczając empatycznej obecności innych osób, które słuchają naszej na nowo odkrywanej historii. Współbrzmią one z naszymi nastrojami i emocjami, potwierdzają nasze intuicje i wglądy, i pochylają się z miłością nad strasznym dzieciństwem, jakie mieliśmy. Dzięki świadomej i przebudzonej obecności innych DDK możemy zacząć otwierać i oczyszczać dawne rany. Obecność ta pomaga nam je stopniowo zabliźniać, wypełniając każdą wyrwę po traumie nowym korygującym doświadczeniem. Owa błogość ukojenia wsiąka w nas wtedy jak woda w ziemię spękaną od długiej suszy i ożywia ją. Nasączani nią, stajemy się stopniowo żyzną glebą, z której wyrasta nasze nowe, ocalone życie i daje nam siłę, by stale dzielić się tym przesłaniem z innymi, wciąż cierpiącymi ofiarami.

Postanowienie na dzisiaj: Wspólnie z innymi DDK pochylam się nad strasznym dzieciństwem – moim i ich. Chcę chłonąć błogość ukojenia – nasączać się nowymi doświadczeniami, które korygują blokady, wyrwy i zniekształcenia, jakie spowodowało kazirodztwo.

Dziękuję Ci, Panie, za błogość ukojenia, jaką wsączasz we mnie poprzez inne DDK. Dziękuję Ci, Miły, za rany, które czyścisz, goisz i zabliźniasz swoją miłością. Dziękuję Ci, Boże, że przemieniasz moje dawne życie w żyzną glebę, z której wyrasta nowe, ocalone życie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Napełnij moje serce odkupieniem, Boże,
bo przecież nie chcesz, by Twoje dzieła pozostawały puste.
(Tomasz a Kempis)

Słowo „spustoszenie," jakim określamy żniwo kazirodztwa, wywodzi się od „pustki." Próbując usunąć z siebie treść, pamięć i skutki wykorzystania w dzieciństwie, opustoszaliśmy się z tego, co jest istotą ludzkiego życia: z bogactwa uczuć, spontaniczności i ufności; z optymizmu, energii i poczucia własnej wartości; z więzi w relacjach, zdolności kochania i bycia kochanym. Wyzbywaliśmy się niemal całej, wrodzonej treści duszy. Zmienialiśmy się w czczą powłokę prezentującą światu pozory normalności. Wpadaliśmy w bulimię i/lub anoreksję, gdyż bycie pustym pozwalało nam zachować poczucie nieskalania, a napełnienie się czymś budziło nieznośny lęk czy dyskomfort. Podobnie jak żołądek, traktowaliśmy serce: unikając osób, które kochaliśmy i które nas kochały, a trzymając się uczuciowo jałowych lub raniących relacji. Mimo pozorów, w głębi duszy, nasze życie ziało pustką. Gdy zdecydowaliśmy się wydobyć zaległą pod spodem traumę nadużyć – gdy zaczęliśmy na spotkaniach DDK składać i opowiadać naszą prawdziwą historię i uwalniać związane z nią dawne uczucia, w ich miejsce stopniowo zaczynała wpływać Boża łaska. Zawsze, gdy tylko otwieramy nasz ból i tajemnice, Opatrzność napełnia nasze serca odkupieniem, bo przecież nie chce, aby jej dzieła pozostawały puste.

Postanowienie na dzisiaj: Kończę z opustoszaniem się wskutek dawnego wykorzystania – składam i opowiadam moją prawdziwą historię. Decyduję się wydobyć zaległą pod spodem traumę nadużyć, by zwolnić miejsce w sobie na Boże odkupienie.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za spotkania DDK, gdzie mogę składać i opowiadać moją prawdziwą historię. Dziękuję Ci, Boże, za moją pustkę, którą napełniasz swoim odkupieniem. Dziękuję C, Miły, że nie chcesz – i nigdy nie chciałeś – by Twoje dzieła pozostawały puste.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie możesz mieć tego wszystkiego, czego rzeczywiście chcesz,
ale możesz dostać o wiele więcej niż kiedykolwiek miałeś.
(Jeffrey Masson)

Nasze dzieciństwo minęło; nie możemy w nim nic zmienić, mimo zrozumiałych chęci. Nie uda się nam dostać tego, czego nie zaznaliśmy, choć było nam konieczne, ani usunąć tego, co zaznaliśmy, choć było potworne i niszczące. Także nasze strategie przetrwania przestały dawać nam to, co obiecywały – i musiały odejść. Wszystko to wliczamy do strat: do starego, kazirodczego „dorzecza." W DDK możemy te straty odżałować, zaopiekować się nimi, przekraczając ów „dział wodny" na stronę „dorzecza" zdrowienia. Z tej nowej strony możemy ogarnąć to, co już mamy; to, co dostajemy; i to, co możemy dostać. Otacza nas wspierająca grupa, której wcześniej nie mieliśmy, i ludzie, którzy są nam bliżsi niż niejedna rodzina. Mamy więź z Siłą Wyższą, która działa i prowadzi nas ku ocaleniu. Mamy coraz lepszy kontakt z uczuciami i swobodę ich wyrażania. Dzięki pasmu głębokich doświadczeń korektywnych, możemy odrabiać braki dzieciństwa, koić ból i stawać w swojej obronie. Odzyskujemy pamięć, do jakiej inni nie mają zazwyczaj dostępu. Dostajemy wglądy, siłę i nie znaną im mądrość. Cieszymy się nową wrażliwością, empatią i miłością. Stajemy się przez to lekarstwem dla innych, poranionych wykorzystaniem i ginących osób.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję oczekiwać na to wszystko, czego zawsze chciałem i skupiam się na tym, co mogę dostać dzięki zdrowieniu z kazirodztwa. Niosę moje doświadczenia innym, poranionym nadużyciami i ginącym osobom.

Modlitwa: Modlę się, abym rozstał się z próżnymi oczekiwaniami i dawnymi strategiami przetrwania. Modlę się, abym przekroczył „dział wodny" na stronę „dorzecza" zdrowienia. Modlę się, abym zanosił moje doświadczenia innym, poranionym nadużyciami i ginącym osobom.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jakże mało trzeba, by znaleźć szczęście,
lecz jakże wiele, aby odważyć się je przyjąć.
(Władysław Tatarkiewicz)

Istnieją różne rodzaje szczęścia. Jest szczęście tzw. psychologiczne, gdy przeżywamy błogość, akceptację przez innych, zaspokojenie, satysfakcję sukces, itd. Stany te jednak nie trwają długo: po chwili musimy szukać nowej dawki, co powiększa tylko nasz emocjonalny głód i rozdyma sztuczną osobowość. W DDK poznajemy całkiem inny rodzaj szczęścia: bycie PRAWDZIWYM. To wymaga czasu i nie obywa się bez bólu, który jednak wtedy już nam nie przeszkadza być szczęśliwymi. Przeszkodą za to jest dla nas zwykle opór płynący z lęku przed sprzeciwieniem się wewnętrznemu oprawcy i jego zakodowanym, restrykcyjno-karzącym przekazom. Aby stać się prawdziwi, musimy toczyć długą wojnę o samego siebie, odważając się spenetrować i porzucić swoje piekło kazirodztwa. Kawałek po kawałku, wyszarpujemy z jego kleszczy własną, autentyczną osobowość i doskonalimy ją. Im bardziej stajemy się prawdziwi, tym bardziej odradza się w nas świadoma więź z Opatrznością. Dostępujemy wtedy chwil zjednoczenia z miłującym Bogiem i poznajemy przedsmak szczęśliwości, jaka czeka nas w niebie, jakkolwiek pojmujemy niebo.

Postanowienie na dzisiaj: Porzucam ulotne formy szczęścia i podejmuję ryzyko stawania się PRAWDZIWYM. Sprzeciwiam się wewnętrznemu oprawcy i jego restrykcyjnym i karzącym przekazom. Wyszarpuję z kleszczy kazirodztwa moją autentyczną osobowość i doskonalę ją.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, doświadczać trwałego szczęścia: stać się PRAWDZIWYM. Dopomóż mi, proszę, spenetrować i porzucić piekło mojego kazirodztwa. Dopomóż mi, Panie, budować świadomą i działającą więź z Tobą, mój Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Doznawanie bólu z miejsca,
w którym musimy go doznawać, jest zawsze okrutne.
(Bogna Szymkiewicz)

Zdrowienie z kazirodztwa zawiera też, niestety, kawałek okrucieństwa. To ponowna ofiara, jaką ponosimy – tym razem jednak jako przepustkę do wolności: Przestajemy dźwigać ból i wstyd należący do pierwotnej rodziny i czuć się za niego odpowiedzialni. Dokonuje się to, kiedy wielokrotnie wracamy emocjonalnie do dawnych sytuacji wykorzystania i uwalniamy je z siebie poprzez ich ponowne przeżycie, co obdarza nas też wglądami. Nie możemy ominąć tego bolesnego kawałka; staramy się jednak, najbardziej pieczołowicie, otaczać nasze wydobywane doświadczenia rozumiejącym, empatycznym wsparciem innych ofiar, które wracają do zdrowia. Dbamy też, najlepiej jak się da, o dobór właściwego momentu w życiu, właściwego miejsca i właściwych osób do przeprowadzania tych operacji – podobnie jak w przypadku operacji chirurgicznych, które przecież też wykonuje się w specjalnych warunkach i pod specjalnymi warunkami. Jedynym, niestety, znieczuleniem w takich momentach jest dla nas obecność świadomych, współodczuwających świadków, jakich brakowało wtedy, w dzieciństwie. Dzięki nim możemy nie baczyć na okrucieństwo, jakim jest doznawanie bólu z tych miejsc w zdrowieniu, w których musimy go doznawać.

Postanowienie na dzisiaj: Godzę się na doznawanie bólu z tych miejsc w zdrowieniu, w których muszę go doświadczyć. Dbam o dobór właściwego czasu, właściwego miejsca i właściwych osób do przeprowadzania tych operacji.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, godzić się na ból powracania do mojej traumy i uwalniania jej. Dopomóż mi, proszę, oddawać go Tobie w intencji ocalenia innych ofiar. Dopomóż mi, Panie, stać się jednym ze świadomych, empatycznych świadków, jakich potrzebujesz w swoim dziele ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dopuszczenie zaufania, nadziei i miłości budzi w nas lęk,
że zostaniemy znów wykorzystani, upokorzeni lub pokonani.
(Stephen Johnson)

Dopuścić do siebie zaufanie, nadzieję i miłość to pierwszy z progów na naszej drodze zdrowienia. Dopuścić do siebie zaufanie, nadzieję i miłość, to uwierzyć w realność obietnicy, że Siła Wyższa i może, i chce, i nada nam pełnię. Dopuścić do siebie zaufanie, nadzieję i miłość to rzucić rękawicę wewnętrznemu oprawcy, który odgradza nas od tych trzech Sił. Za każdym razem spotykamy się z jego złośliwym, piekielnym odwetem – lawiną wrogich myśli, gróźb, napadów paniki, destrukcyjnych postaw oraz ciosów spadających na nas wtedy także z zewnątrz. My jednak, mimo cyklicznych starć z tym „strażnikiem traumy," wciąż na nowo dopuszczamy do siebie zaufanie, nadzieję i miłość. Ta nasza nieustępliwa postawa i otwieranie się w dążeniu do przyjmowania pomocy, najskuteczniej osłabia wewnętrznego wroga – jego traumatyczne przekazy i nakazy. Do dziś wygrywamy przede wszystkim dlatego, że wciąż na nowo stawiamy na zaufanie, nadzieję i miłość. One trzy niosą nam ocalenie. One trzy niosą nas ku ocaleniu. One trzy jednoczą nas z pełnią Najwyższego.

Postanowienie na dzisiaj: Bez względu na reakcje mojego wewnętrznego oprawcy, wciąż na nowo dopuszczam do siebie zaufanie, nadzieję i miłość. Pozwalam tym trzem Siłom, by niosły mi ocalenie, niosły mnie ku ocaleniu i jednoczyły mnie z pełnią Najwyższego.

Modlitwa: Modlę się, abym nie uległ groźbom mojego wewnętrznego oprawcy. Modlę się, abym wciąż na nowo dopuszczał do siebie zaufanie, nadzieję i miłość. Modlę się, abym pozwalał tym Siłom nieść mi ocalenie, nieść mnie ku ocaleniu i jednoczyć mnie z Twoją pełnią, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Agresja jest siłą separującą.
Ustanawia istnienie różnic i nadaje nam odrębność.
(Stephen Johnson)

Wzrastanie wewnętrzne jest, w pewnym sensie, zawsze agresywnym aktem. Chcąc się ocalić, zaczynamy w końcu wybierać siebie, zamiast symbiotyczną, nałogową troskę o innych, czy ślepą, poddańczą uległość. Nasze zdrowienie spotyka się wtedy zwykle ze sprzeciwem otoczenia, a zwłaszcza bliskich, którzy – oddelegowawszy nas kiedyś do dźwigania rodzinnego bólu, wstydu i tajemnic – zmuszeni są teraz oddać ich dawną władzę lub kontrolę nad nami. Rzecz jasna, nie oddają jej dobrowolnie, i wtedy musimy odważyć się sięgnąć po zamrożoną w nas agresję – rozpalić ogień gniewu w naszych trzewiach. Musimy poczuć złość, bunt i sprzeciw wobec naszej długotrwałej krzywdy i musimy bez pardonu postawić takie granice, jakich potrzebujemy, by uzyskać własną odrębność. Jeśli nasza kazirodcza, nie wspierająca, katująca lub zawłaszczająco-pochłaniająca rodzina nie chce się zmienić ani leczyć, to – korzystając z pokładów agresji, w jakie nas wyposażyła – możemy przeciąć cumy wiążące nas do kazirodczego brzegu. Kładąc kres takim retrauamatyzującym relacjom, zawierzamy się naszej łodzi DDK i wypływamy w otwarty ocean, ku nowym kontynentom ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Odważam się sięgnąć po zamrożoną we mnie naturalną agresję, by przeciwstawić się władzy i kontroli chorej rodziny nade mną. Rozpalam ogień gniewu trzewiach, by ustanowić moje granice i nadać sobie odrębność.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, ustanowić moje granice i nadać sobie odrębność. Dopomóż mi, proszę, zdjąć z siebie brzemię bólu i odesłać je dawnym nadawcom. Dopomóż mi, Panie, przeciąć cumy wiążące mnie do kazirodczego brzegu i wyruszyć ku nowym kontynentom ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Przemoc zniewala nas i przywiązuje do oprawców.
Miłość daje nam siłę do przeciwstawienia się tej przeszłości.
(autor)

Im mniej miłości zaznaliśmy w dzieciństwie, tym trudniej jest nam przeciwstawić się krzywdzie i użyć obrony. Im więcej zdrady i perwersji zaznaliśmy w dzieciństwie, tym łatwiej i silniej przywiązujemy się potem do oprawców. Patrząc dziś na nasze historie osobiste widzimy, jak małe mieliśmy szanse samemu wyrwać się z mentalnych kleszczy kazirodztwa i nadużyć. To przedsięwzięcie podobnej skali, co samotna ucieczka z obozu zagłady. Dopiero, gdy wspólnie zaczynamy działać na rzecz swego ocalenia, nasza sytuacja zmienia się diametralnie. Razem jesteśmy w stanie odrabiać nasz brak miłości z dzieciństwa; wbudowuje się ona w nas przez nasze wewnętrzne dziecko. Razem jesteśmy w stanie poznać i rozpracować dawne schematy uwiedzenia i zdrady oraz sfery, gdzie wciąż uaktywniają się one w naszym życiu. Dzięki wzajemnej uwadze, miłości, empatii, wsparciu i mądrej sumie doświadczeń w zdrowieniu, pokonujemy swoje zniewolenie mentalne i przywiązanie do oprawców. Upominamy się o siebie, ponieważ czujemy, że mamy o kogo, bo odzyskaliśmy poczucie swojego istnienia – własną godność i wartość. Uczestnicząc i działając z grupie, znajdujemy wolę plus siłę do przeciwstawienia się nadużyciom i do obrony.

Postanowienie na dzisiaj: Chcę nadrobić moje dawne deficyty miłości. Chcę wspólnie, w grupie, wykorzeniać schematy perwersji, uwiedzenia i zdrady z mojego życia. Chcę znaleźć wolę i siłę do przeciwstawienia się nadużyciom i do obrony.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, wspólnie, w grupie, nadrabiać deficyty miłości z dzieciństwa. Dopomóż mi, proszę, wyzwolić się ze schematów perwersji, uwiedzenia i zdrady w mym życiu. Dopomóż mi, Panie znaleźć wolę i siłę do przeciwstawienia się nadużyciom i do obrony.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Odzyskując poczucie własnej wartości i godności przekonujemy się, że mamy o kogo walczyć.
(autor)

Poprzez to, że byliśmy perwersyjnie i instrumentalnie używani przez inne, często najbliższe osoby, do obsługi ich zboczonych chuci – poprzez wykorzystanie seksualne w dzieciństwie – odebrali nam oni poczucie istnienia i odrębności: naszą wartość i godność. Żyliśmy potem tak, jakby skradziono nam i uprowadzono Duszę. Wydrążeni, oblepieni wstydem, skalani i „zdegradowani," staczaliśmy się w autodestrukcję. Nagminnie narażaliśmy się na ryzyko, nie rozpoznając zagrożeń lub musząc odtwarzać dawną traumę. Milczeliśmy przed sobą i innymi o naszej historii (o ile w ogóle ją pamiętaliśmy), osuwając się coraz głębiej w izolację. Póki nie czuliśmy swojego istnienia, dopóki nie czuliśmy „podmiotu" dawnych nadużyć, to było tak, jakby nie miały one swojego bytu ani znaczenia. Odkrycie własnego „ja," poczucie swojego odrębnego, pełnego godności i bezcennego istnienia, wiąże się więc z bólem, gdyż wyłaniają się dawne nadużycia i związane z nimi cierpienie. Mimo bólu i smutku, wspólnie podejmujemy tę drogę, czując nareszcie, że odzyskawszy prawdziwego siebie, mamy o kogo walczyć – widzimy, że warto ocalić to, co w nas najcenniejsze: własną Duszę.

Postanowienie na dzisiaj: Włączam się w nurt zdrowienia, aby odzyskać poczucie mojej wartości i godność – aby ocalić moją uprowadzoną przez kazirodztwo i umęczoną duszę. Mając o kogo i o co walczyć, wiem, że naprawdę warto.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za to, co we mnie najcenniejsze: za moją Duszę. Dziękuję, Ci, Miły, za przywrócenie mi poczucia własnego istnienia za moją wartość i godność. Dziękuję Ci, Boże za inne zdrowiejące DDK, które towarzyszą mi w drodze do Ciebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wiedza o kazirodztwie nie zwalnia nas z dawnych wspomnień,
pomaga nam jednak nie oszaleć, gdy je uwalniamy.
(autor)

Sfera leczenia nadużyć, to sfera wypuszczania demonów, ulokowanych w nas przez kazirodztwo. Gdy tama zaprzeczania pęka, upiory te wychodzą z nas na świat, wściekłe, że odkryta i ujawniona prawda wyrzuciła je precz. Wylewają się więc. Hulają jak kataklizm i ślepo mszczą się na otoczeniu i na nas – od zewnątrz, bo nie mogą już niszczyć od środka, jak to robiły latami. Nie bardzo mogą powrócić, ani też nie mają gdzie skryć się przed światłem. Prowokują więc nieraz wypadki, ściągają nieszczęścia. Ze świata podchodzi wtedy do nas, kąsając, destrukcja dawnego wykorzystania, jaką dotąd nosiliśmy w sobie. Jednakże potwory te ulegają erozji – wietrzeją jak smród, płowieją jak plama w promieniach słońca. Giną jak bakcyle. Kruszeją i unicestwiają się lub są unicestwiane. Ale wpierw są groźne i nieraz, choć uważamy na siebie, zbierają swe żniwo. Potem słabną. Próchnieją; ulegają jakby biodegeneracji. Dlatego trzymamy się światła, jasności i przewiewnych, otwartych przestrzeni, bo to wykańcza te „demony," a nas uzdrawia. Każdy jest przecież światłem, światłością, więc jak zbieramy się r w grupie, robi się naprawdę jasno. Gdy zamykamy krąg, w jakim szukamy ocalenia, to one nie mają tam wstępu – a my mamy sterylną przestrzeń do otwierania naszych ran, opatrywania ich i gojenia.

Postanowienie na dzisiaj: Będę na siebie szczególnie uważać: chronić się przed ciosami wygnanych ze mnie demonów. Trzymam się kręgu ocalenia, skąd biorę światło od innych DDK i dzielę się własnym. Dbam o tę sterylną przestrzeń dla otwierania i opatrywania dawnych ran.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, chronić się przed ciosami wygnanych ze mnie demonów. Dopomóż mi, proszę, trzymać się kręgu ocalenia, gdzie światło, jasność i sterylna przestrzeń. Dopomóż mi, Panie, otwierać w niej dawne rany i poddawać gojącej mocy Twojej miłości.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

W ciemnościach rosną grzyby i pleśnie;
kwiaty potrzebują słońca.
(Anna C. Salter)

Ciemność kojarzymy z tym, że w niej niewiele widząc, lub zgoła nic. Tworzy ona warunki, w jakich ukrywać się może to, co nie chce być zobaczone – to, co wymaga utajnienia i zasłony do życia. Kojarzymy też ciemność z nieświadomością, niewiedzą i brakiem wglądu. Umiejscawiamy ją na dole, w głębi, w otchłani. Jest ona obszarem, gdzie chowa się i rośnie kazirodztwo. Możemy je porównać do grzybów i pleśni, panoszących się w zapomnianych lochach nadużyć, jakich doznaliśmy w dzieciństwie. Im dłużej tkwią one w zamknięciu, tym straszniej jest nam tam zajrzeć. Z chwilą jednak, gdy odkrywamy prawdę, ujawniamy ją i dzielimy się na spotkaniach naszych grup, wpuszczamy promienie słońca w nasze mroki – w ciemność poniżenia, lęku, niesłusznego wstydu z poczuciem winy i słusznego gniewu. Świt ujawnienia zapoczątkowuje naszą przemianę, zmieniając się samemu w dzień ocalenia. Światło prawdy sprawia, że ginące w nim grzyby i pleśnie wykorzystywania stają się teraz ożywczym kompostem dla gleby naszego wewnętrznego rozwoju. Wyrastają z niej, pod opieką Boga, niespotykanie piękne kwiaty: miłość, empatia, kreatywność, pokój ducha, nadzieja, ufność, szczęście, wdzięczność i wiele, wiele innych. Opatrzność staje się naszym Ogrodnikiem i Jemu przynosimy te owoce.

Postanowienie na dzisiaj: Decydując się ujawnić prawdę o doznanym wykorzystaniu, zapoczątkowuję świt zdrowienia w moim życiu. Oddaję siebie w ręce Boga – najlepszego Ogrodnika, doglądającego mój wzrost. Jemu przynoszę owoce wyrosłe na przemienionej glebie kazirodztwa.

Modlitwa: Modlę się, aby świt ujawnienia stał się w moim życiu dniem ocalenia. Modlę się, aby grzyby i pleśnie kazirodztwa stały się kompostem w ogrodzie duchowego wzrostu. Modlę się, abym Tobie, mój Boże, zanosił jego owoce.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Otwórz usta w swojej sprawie,
a Bóg zaraz napełni je wszelkimi dobrami.
(Teofan Więzień)

Aby ruszyć z miejsca z naszym zdrowieniem, musimy zacząć mówić. Nawet jeśli świadomie nie pamiętaliśmy żadnych faktów wykorzystania, mogliśmy mówić o naszych symptomach, dysfunkcyjności, zaburzeniach i blokadach. Nie ma przecież dymu bez ognia. Mogliśmy mówić o naszych intuicjach, podejrzeniach i woli poskładania się w całość. Tym sposobem nasza pamięć docierała coraz głębiej, aż do wczesnych nadużyć. Zawsze, kiedy je przed sobą nawzajem ujawniamy, zawsze, gdy wyrażamy dawne, nigdy nie wyrażone emocje i zawsze, gdy stajemy po swojej stronie, i w swojej obronie, przestając tłumaczyć naszych oprawców – innymi słowy zawsze, kiedy otwieramy usta w naszej sprawie – Bóg napełnia nas swym odkupieniem. Jego łaska wsącza się w każde otwieranie, zranione miejsce i wypełnia je ukojeniem, bo właśnie zrobiła się tam wolna przestrzeń po wypowiedzeniu prawdy i wyrażeniu uczuć – miejsce po wyrzuceniu z siebie tą drogą potraumatycznych złogów. Zawsze, gdy głośno dzielimy się swoją wolą ocalenia, świadomi przy tym własnej niewystarczalności, Bóg wlewa w nas siłę do wytrwania na tej drodze. Może nie dostajemy tego, co chcemy dla siebie, lecz dostajemy wszystko, czego nam w istocie trzeba.

Postanowienie na dzisiaj: Mówię bezpiecznym i wspierającym osobom prawdę o doznanych nadużyciach. Przestaję tłumaczyć moich oprawców i staję po swojej stronie. Wyrażam nagromadzone uczucia i wolę ocalenia, aby zwolnić w sobie miejsce na wszelkie dobra, jakie Bóg mi przeznacza.

Modlitwa: Modlę się, abym mówił o doznanym kazirodztwie. Modlę się, abym stawał po swojej stronie i nie zdradzał siebie tłumacząc oprawców. Modlę się, abym wyrzucał z siebie potraumatyczne złogi, zwalniając w ten sposób przestrzeń na Twoje odkupienie, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nakłoń ucho i serce ku cierpieniom innych,
a będziesz mógł poznać i uleczyć własne.
(autor)

Zawsze, kiedy z empatią słuchamy historii innych DDK, stajemy się kanałem, którym do grupy dopływa ozdrowieńcza moc Boga. Słuchamy uchem, ale rezonujemy całym sobą – współbrzmimy z treścią tego, co wnoszą inni. To ów cudowny duchowo/emocjonalny rezonans sprawia, że wspólnie możemy coraz lepiej poznawać własne rany i leczyć je siłą, w jaką zaopatruje nas tym sposobem Opatrzność. Słuchając się nawzajem i dając sobie wsparcie, każdy z nas staje się jak wibrujący, dostrojony instrument. Wspólnie, tworzymy w grupie orkiestrę, która – pod batutą Siły Wyższej – wykonuje symfonię zdrowienia. Zafascynowani tym dziełem, poświęcamy mu pełnię uwagi i zaangażowania. Tak bowiem pomyślane jest urządzenie świata, że aby poznać i uleczyć własne niedomogi, mamy otwierać się na niedomogi innych. Nie sposób jest grać w orkiestrze nie słuchając tego, co grają inne instrumenty, podobnie jak nie sposób jest ocalać się z kazirodztwa bez nakłaniania ucha ku cierpieniom innych, by na nie odpowiedzieć. Tak więc, samą swoją konstrukcją zdrowienie chroni nas przed pogrążaniem się we własnym, odizolowanym świecie i popycha do niesienia tego posłania innym, wciąż cierpiącym ofiarom nadużyć w dzieciństwie.

Postanowienie na dzisiaj: Nakłaniam ucha ku cierpieniom innych DDK i odpowiadam na nie. Całym sobą rezonuję z ich odkrywanymi historiami, by wzmacniać leczące brzmienia prawdy. Chcę stać się kolejnym kanałem, którym do grupy dopływa ozdrowieńcza moc Boga.

Modlitwa: Modlę się, abym z empatią słuchał historii innych DDK. Modlę się, abym w ten sposób mógł poznać i uleczyć własne rany. Modlę się, abym stał się jednym z instrumentów w Twojej orkiestrze odkupienia, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wiele okazji do uśmiechu traci ten,
kto nie potrafi uśmiechać się do samego siebie.
(Isadora Duncan)

Zdrowienie, które idzie w stronę ponuractwa, nie zajdzie daleko. Często mamy jednak tę skłonność; co wynika z naszego negatywnego stosunku do własnej osoby, jaki wdrukowało w nas kazirodztwo. Jasne, że trudno nam uśmiechać się do kogoś, kto rodząc się naraził nas na straszne przeżycia. Myślimy i odczuwamy w ten sposób, póki winę za wykorzystanie – choćby częściowo – przypisujemy sobie, a nie oprawcom. Myślimy i odczuwamy w ten sposób, póki wierzymy w to, co przekazali nam oni na temat naszej wartości, godności czy zasługiwania na miłość. Myślimy i odczuwamy w ten sposób, póki czujemy wstręt do własnej seksualności i ciała, które nas wtedy „zdradziło," czując rozkosz w reakcji na wymuszoną stymulację. Myślimy i odczuwamy w ten sposób, póki nie wybaczymy samemu sobie tego, że nie udało się nam obronić, bo byliśmy zależni, mali i słabi. Myślimy i odczuwamy w ten sposób, póki nie schylimy się z miłością nad naszymi sposobami radzenia sobie z bólem, które przyniosły nam nieraz tyle dalszych upokorzeń. Gdy jednak zobaczymy w sobie kogoś, kto przetrwał najgorsze, żyje i robi co może, by się pozbierać i kto w dodatku staje się pomocą dla innych ofiar, uśmiech samoistnie rozjaśnia nasze oblicze. Nie możemy się przed nim wtedy zasłonić i rozpromienia on całkiem klimat zdrowienia, przenosząc je w sfery akceptacji, wdzięczności i lekkości.

Postanowienie na dzisiaj: Staram się wybaczyć sobie moją przeszłość. Staram się zobaczyć w sobie kogoś, kto przetrwał najgorsze, żyje i robi co może, by się pozbierać. Staram się uśmiechać do tej niezwykłej, dzielnej istoty, jaką jestem zdrowiejąc.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, uśmiechać się do siebie w każdej sytuacji i przy każdej okazji. Dopomóż mi, proszę wybaczyć całą moją przeszłość. Dopomóż mi, Panie, pokochać moją słabość i rozpromienić oblicze.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie można uciec od samego siebie
przenosząc się z miejsca na miejsce.
(autor)

Gdziekolwiek się w życiu przeniesiemy, i tak cały wewnętrzny bagaż zabieramy ze sobą. To on nas najbardziej uwiera, choć z uporem czepiamy się iluzji, że zmieniając miejsce pobytu, zmienimy coś istotnego. Niekiedy przybiera to formę chronicznego niepokoju geograficznego, który jest tym większy, im bardziej chcemy uciec przed samym sobą i nie dopuścić bólu. Nasze życie zamienia się wtedy we frenetyczny pęd, który choć daje haj, wypala nas wewnątrz i oddala od ocalenia. Aby przyjąć i wykorzystać tę szansę, musimy się zatrzymać. Musimy „skapitulować" bez względu na wszystko. Musimy pozwolić, by dopadło nas to, co nas „goni" lub coraz usilniej się do nas dobija. Musimy jeszcze więcej: musimy wyjść temu naprzeciw, to znaczy zechcieć to poznać w całości, przyjąć i objąć w posiadanie. Robimy to, nie wiedząc za bardzo ani nie bacząc, co z tego wyniknie. Ważąc się na ten krok możemy, z kazirodczego szamba jakie się z nas wtedy wylewa, wyłowić nasze wewnętrzne dziecko, które było w nim utopione. Reanimując je, przygarniając i otaczając pełną miłości opieką, dokonujemy największej przeprowadzki w naszym życiu: opuszczamy piekło nadużyć i wyruszamy w odwieczną drogę do nieba. Nie wiemy jak „tam" będzie; ale powoli niebem się staje sama nasza podróż do niego.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję pędzić z miejsca na miejsce. Niech mnie dopadnie to, co się do mnie dobija: JA SAM i wszystko, co w sobie noszę. Chcę dokonać największej przeprowadzki: z traumy kazirodztwa do bycia prawdziwym i ocalonym.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, przestać uciekać i zatrzymać każdy pęd. Dopomóż mi, proszę, przyjąć i objąć w posiadanie siebie samego i to, co w sobie noszę. Dopomóż mi, Panie, dokonać największej przeprowadzki w życiu: z piekła kazirodczego wygnania do zamieszkiwania siebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Są dwie drogi do obłędu: musieć wierzyć w nierzeczywiste
lub nie móc wierzyć w to, co jest rzeczywiste.
(Soren Kierkegaard)

Kazirodztwo spychało nas na obie te drogi. Aby przetrwać, musieliśmy uwierzyć w to, co nie było rzeczywistością, i odmówić wiary w to, co było rzeczywistością. Nierzeczywiste było zwykle nasze zdanie o samych sobie, naszym potencjale, celu życia i naszym miejscu w świecie. Nierzeczywiste było również to, za kogo uważaliśmy naszych oprawców, bliskich i nasze rodziny. Nierzeczywiste było nasze przekonanie, że nie ma dla nas nadziei – że musimy milczeć, nie czuć i radzić sobie sami. Większość tych kłamstw wtłoczyło w nas dawne wykorzystanie i inne nadużycia. Prawda o nas i o tym, co nam zrobiono w dzieciństwie, była tak bolesna, że odmawialiśmy wiary w nią. Prawda o naszych oprawcach, bliskich oraz rodzinach też nie mieściła się nam w głowie. Prawda o ścisłym związku doznanych krzywd z naszymi „dorosłymi" problemami była zbyt groźna dla kazirodczego status-quo i naszych kompulsywnych sposobów przetrwania. Kiedy znaleźliśmy oparcie w grupie i innych DDK – kiedy przestaliśmy musieć chronić się przed bólem, zwracać się przeciw samemu sobie oraz usprawiedliwiać naszych krzywdzicieli – mogliśmy wreszcie zamienić końcówki. Mogliśmy przejrzeć i odrzucić kłamstwo, w jakim żyliśmy oraz uwierzyć i przyjąć to, co najbardziej rzeczywiste: możliwość ocalenia dzięki odwiecznej miłości Siły Wyższej.

Postanowienie na dzisiaj: Zamieniam końcówki: odrzucam kłamstwo, w jakim żyłem i przyjmuję wszystko, co rzeczywiste – najbardziej zaś szansę ocalenia dzięki odwiecznej miłości Najwyższego.

Modlitwa: Modlę się, abym przejrzał kłamstwa i iluzje, w jakich żyłem i odrzucił je. Modlę się, abym zobaczył prawdę o kazirodztwie i przestał uciekać przed tym bólem. Modlę się, abym uwierzył w to, co najbardziej rzeczywiste: w ocalenie poprzez Twoją miłość do mnie, Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Pierwotne relacje z dzieciństwa
są jak trwale wklejone zdjęcia w naszym albumie życia.
(Virginia Satir)

Nasze pierwsze związki w życiu – i sytuacje, jakie stwarzają – mają na nie fundamentalny wpływ; tworzą rodzaj oprogramowania relacyjnego na całe życie. Jeśli doznaliśmy w nich zdrady emocjonalnej i seksualnej, było nam potem strasznie trudno zaufać, zwłaszcza najbliższym. Okazywało się nieraz, że brak nam zupełnie bliskich osób, gdyż albo nie dopuszczaliśmy nikogo do siebie, albo poddawaliśmy go częstym, trudnym i okrutnym testom. Kiedy indziej, wchodząc w związki, lądowaliśmy w seksualnej i emocjonalnej anoreksji. Lub zdradzaliśmy naokoło swoich partnerów. Jeśli zaliczyliśmy w życiu wiele związków, dawały się w nich odczytać pewne nieustępliwe i destrukcyjne schematy. Przeprogramowywanie ich jest jak wyrywanie trwale wklejonych źródłowych zdjęć w naszym albumie życia. Zadanie to rozkłada się nieraz na wiele lat, aż w końcu zdrowienie uchyla srogie wyroki, na jakie skazywały nas nasze pierwotne relacje. Dzięki odwadze, wytrwaniu i różnym terapiom, przychodzi do nas ułaskawienie. Nasze wzorce ulegają przeformowaniu w fundament miłości, ufności, otwartości, stałości i bezpieczeństwa, tworząc ściany nośne, na których opieramy dziś budowlę własnego życia.

Postanowienie na dzisiaj: Odważnie i wytrwale przeformowuję toksyczne wzorce i przekazy, jakie do mojego albumu życia wkleili mi dawni oprawcy. Chcę usunąć te zdjęcia, od których gniją wszystkie pozostałe.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, przyjąć Twe ułaskawienie. Dopomóż mi, proszę, przeprogramować dysfunkcyjne, toksyczne, zawstydzające przekazy. Dopomóż mi, Panie, oprzeć moją budowlę życia na fundamencie miłości, ufności, otwartości, stałości i bezpieczeństwa.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kamień, który przygniata wschodzącą roślinę,
sprawia, że tym głębiej zapuszcza ona korzenie.
( )

Kazirodztwo wrzuciło nas w warunki skrajnie niekorzystne dla rozwoju naszego potencjału i człowieczeństwa. Aby przetrwać, uruchamialiśmy różne strategie, które jednak z czasem zaczęły wystawiać nam rujnujący rachunek. W efekcie przypominaliśmy w życiu skarlałe drzewa, czepiające się skalistych urwisk i walczące z ekstremalnym klimatem. Przekazy, jakie poprzez wykorzystanie zakodowali nam dawni oprawcy, stały się głazem przytłaczającym nasz wzrost. Zbyt ciężki, byśmy mogli ruszyć go w pojedynkę, odsyłał on nasze siły w dół, do korzeni, które rozbudowały się przez to kosztem korony życia. W DDK możemy stopniowo, kawałek po kawałku, skruszyć i podważyć ów masywny blok, pozwalając siłom naszego potencjału skierować się wreszcie w górę, ku światłu, przestrzeni życia i niebu. Mocny system korzenny przestaje zasilać sam siebie i zaczyna zasilać nieskończony wzrost. Bujna, gęsta korona życia przynosi owoce, którymi dzielimy się dziś z innymi, pragnącymi zdrowieć ofiarami wykorzystania. Trudno wtedy nie poczuć wtedy wdzięczności.

Postanowienie na dzisiaj: Wspólnie podważam przytłaczający mnie głaz kazirodztwa i, jedna za drugą, porzucam moje strategie przetrwania, które każą mi płacić rujnujący rachunek. Przesadzam moje drzewko życia z ekstremalnego klimatu nadużyć w boskie warunki ocalenia.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za silny system korzenny, który zasila dziś mój wzrost. Dziękuję Ci, Boże, za zdjęcie głazu wykorzystania i zmianę ekstremalnego klimatu wokół mnie. Dziękuję Ci, Miły, za inne pragnące zdrowieć ofiary kazirodztwa, z którymi mogę się dzielić.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Cierpieć skutki wydaje się łatwiej,
niż stawić czoło problemowi w celu jego rozwiązania.
(autor)

Nasze wczesne i późniejsze strategie przetrwania zmieniły się w obręcze krępujące nam ruchy, odczuwanie i wzrost. Nieraz czuliśmy je też fizycznie, będąc jakby zakuci w sztywną zbroję ciała – zbroję zaprzeczeń i obron. Niezaspokojenie i destrukcja uzależnień, w jakie z często wpadaliśmy, tworzyły nowe „dopływy" do rzeki naszego bólu i nieodkrytych tajemnic. Nie jedyne. Zmagazynowana w nas trauma otwierała dalsze źródła cierpienia – depresje, lęki, samookaleczenia i fobie; nadpobudliwość i bezsenność; wycofanie i dysforię; drażliwość i wybuchowość. Wpojone nam przekazy o naszej „bezwartościowości" i roli pojemnika na cudze, perwersyjne odpady, przywiązywały nas do pierwotnych oprawców i innych toksycznych ludzi. Przekreślając prawdziwego siebie i godząc się na swoje role „ofiar," żyliśmy w coraz bardziej sztucznych osobowościach i nieraz całkowicie negowaliśmy własną oczywistą udrękę. Ocalić się mogą tylko ci z nas, którzy pod jej naporem postanawiają stawić czoło problemowi w celu jego rozwiązania. Odkrycie, przyjęcie i wypowiadanie prawdy o naszych dziecięcych doświadczeniach kładzie kres temu jałowemu cierpieniu. Jedna za drugą, nałożone na nas krępujące obręcze kazirodztwa pękają, uwalniając nasze prawdziwe uczucia, siłę i potencjał.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję negować cierpienia napływające wskutek moich wczesnych doświadczeń i stawiam czoło prawdzie o nich. Chcę rozwiązać problem krępujący moją wolność, siłę i potencjał.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, Zdjąć z siebie sztywną zbroję zaprzeczeń i obron. Dopomóż mi, proszę, oczyścić się z toksycznych odpadów, jakie niosłem w życiu. Dopomóż mi, Panie, odkrywać i przyjmować Prawdę, Dobroć i Miłość, którymi jesteś.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Związki z ludźmi są jak taniec tętniący energią;
niekiedy jednak jest to konwulsyjny, ponury taniec śmierci.
(Collette Dowling)

Nadużycia, jakich doznaliśmy w dzieciństwie, zmieniły nasze pierwotne i późniejsze związki – z natury tętniące otwartością, zaufaniem i energią – w konwulsyjny taniec śmierci. Nie mieliśmy nawet pojęcia, jak to jest w zdrowych relacjach. Samo wejście w związek cofało nas emocjonalnie o wiele lat, wrzucając nas w traumatyczne, pierwotne przeżycia. Traciliśmy poczucie własnej odrębności, stapiając się symbiotycznie z partnerem. Widząc w nim bardziej rodzica, walczyliśmy o to, kto komu, jako dziecko, siądzie na kolana. Pomijaliśmy swoje potrzeby, by odgadywać i spełniać cudze, gromadząc w efekcie skrytą złość. Dławił nas paniczny lęk przed bliskością z ukochaną osobą – przed groźbą wchłonięcia, wykorzystania, zniewolenia i podrzucenia. Blokowaliśmy się seksualnie i uwodziliśmy na nowo, gdy chciała odejść. Trawił nas wstyd, że nie zasługujemy na miłość. Raniliśmy i odrzucaliśmy w chwilach, gdy najbardziej potrzebne było nam wsparcie. Ponieważ filtrowaliśmy relacje przez dawne kody, wzajemna komunikacja przypominała grę w głuchy telefon, prowadząc do spięć lub milczących dni. Projektowaliśmy na partnerów własne obawy, niesłusznie przenosząc na nich słuszny żal i nienawiść do rodziców. W końcu nie było wiadomo, z kim właściwie rozmawiamy… Już sam tylko ból płynący z naszych relacji wystarczał, by zacząć zdrowieć z kazirodztwa.

Postanowienie na dzisiaj: Badam, gdzie w moich związkach i relacjach rządzi jeszcze trauma dzieciństwa. Chcę mieć tętniące życiem partnerstwo, a nie konwulsyjny taniec śmierci. Kończę walkę z upiorami nadużyć na scenie dzisiejszych relacji.

Modlitwa: Uwalniaj mnie, Boże, od walk z upiorami nadużyć na scenie dzisiejszych relacji. Uwalniaj mnie, proszę, z tych toksycznych złogów emocjonalnych. Dopomóż mi, Panie, budować tętniące energią relacje z Tobą, sobą samym, partnerem i bliskimi ludźmi.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Ludowe legendy pełne są duchów, które nie mogą spocząć w grobie, dopóki nie opowiedzą swej tragicznej historii.
(Judith L. Herman)

Konieczność milczenia o swoim losie, brak chętnego i empatycznego świadka, który wysłuchałby historii naszych dawnych urazów i późniejszego życia, zatrzymuje nasz wzrost i więzi w lochach nadużyć. Dopiero otwarte ujawnienie prawdy kruszy te kajdany. My, DDK, znaleźliśmy się wskutek wykorzystania w podobnej sytuacji. Z poczuciem, jakbyśmy nie wiadomo, w jaki sposób zostali wygnani z własnego ciała i własnego życia, błąkaliśmy się niczym upiory, nie znajdując przystani. Ci z nas, co próbowali mówić, ponieważ im nie uwierzono, dołączyli do rzeszy ofiar opowiadającej niemo swój los symptomami, kompulsjami, zaburzeniami i inscenizowaniem dawnej traumy w nowych aranżacjach. Zaklęte koło destrukcji zaczyna pękać z chwilą, kiedy otoczeni innymi zdrowiejącymi ofiarami, słuchamy ich dziejów i zaczynamy ujawniać własne – kiedy wypowiadamy nigdy nie wypowiedziane cierpienie. Tłukące się w nas duchy kazirodztwa odchodzą. Mogą wreszcie spocząć w grobie, a my – wychodzimy na powierzchnię, na światło, by zająć się naprawą spustoszeń, jakie poczyniły w naszej duszy i naszym życiu.

Postanowienie na dzisiaj: Otwieram się i ujawniam prawdę o tym, co mi zrobiono i o cenie, jaką za to płaciłem. Wypuszczam z lochów duszy wszystkie tłukące się w niej tajemnice, by światło ocalenia mogło dotrzeć aż na samo jej dno.

Modlitwa: Modlę się, aby tłukące się w mojej duszy upiory mogły pokazać się i odejść Modlę się, abym wypowiedział to nigdy nie wypowiedziane cierpienie. Modlę się, aby Twoje światło ocalenia, Panie, dotarło aż na dno mojej duszy.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Prawda, gdy jest zaprzeczona, ukrywana lub zapomniana,
zamiast odkażać nasze życie, zatruwa je.
(autor)

Odruchową reakcją na krzywdę jest pogrzebanie jej w niepamięci. Działo się tak zwłaszcza, gdy naszymi oprawcami byli bliscy, których nie mogliśmy utracić, bo nasze fizyczne przetrwanie zależało właśnie od nich. Działo się tak także, gdy pogwałcenie jakiego doznawaliśmy było zbyt straszne, by zachować je w świadomości czy emocjonalnej pamięci. Poniżenia, zdrady ani okrucieństwa nie da się jednak na zawsze zamknąć w grobie. Prędzej czy później urazy „zmartwychwstają" i jak wampiry wyłażą na powierzchnię. Nie pomoże sarkofag, jak w Czernobylu. Nawet najszczelniej zaspawane i zatopione na dnie oceanu pojemniki z trucizną rdzewieją i pękają. Aby zacząć zdrowieć, musieliśmy, zanim doszło do zabójczego wewnętrznego wycieku, odnaleźć i wydobyć na wierzch swoje pojemniki. Grupa wsparcia, w której je otwieramy, staje się kontenerem przejmującym tę toksyczną, pokazirodczą zawartość bez uszczerbku dla siebie. Działa w niej bowiem lecząca moc Siły Wyższej, dając efekt skutecznej oczyszczalni ścieków, jakie wlali nam w dusze nasi prześladowcy. Cud ten dzieje się zawsze, gdy wypowiadamy i przeżywamy swoje nigdy nie ujawniane cierpienie.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję grzebać moje krzywdy w niepamięci. Wydobywam na wierzch pojemniki z toksycznym wstydem, jakie zatopili mi duszy oprawcy. Otwieram je w laboratorium grupy, które skutecznie neutralizuje tę truciznę.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, wypowiedzieć i przeżyć moje nigdy nie ujawnione cierpienie. Dopomóż mi, proszę, przejmować je w grupie od innych DDK. Dopomóż mi, Panie, przekuwać je w siłę, mądrość i miłość, abym niósł innym ofiarom to przesłanie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Gdy rządzi nami przymus tajemnicy i ochraniania katów,
historię swego wykorzystania „opowiadamy” symptomami.
(autor)

Siły naszego wzrostu ze swej natury uporczywie usiłują poradzić sobie z traumą. Muszą mieć jednak nasze świadome przyzwolenie i wsparcie. Kazirodztwo jednak nakładało na nas knebel wstydu, lęku i poczucia winy, zmuszając do zachowania tajemnicy. Jeśli w dodatku byliśmy jako dzieci molestowani przez najbliższych, nie mogliśmy odejść, musząc – by przeżyć – chronić relacje z nimi i ich wizerunek. Trudno o bardziej diabelską przewrotność sytuacji. W rezultacie siły naszego wzrostu napotykały tamę i odbijały się od niej. Nie mogąc wypchnąć z duszy napakowanych w nią szkodliwych odpadów, kierowały się do wewnątrz, zamieniając je na różne symptomy i dając w ten sposób znać, że istnieje pogrzebany problem. Im dłużej ignorowaliśmy te sygnały, chroniąc tajemnice i osoby, które nas pogwałciły, tym drastyczniejsze były nasze objawy. W końcu, jak z od lat nie płaconym rachunkiem, od którego lawinowo rosły odsetki, żeby się ocalić, musieliśmy ujawnić prawdę i stanąć po swojej stronie. Zdjęcie w ten sposób blokady z leczących sił wzrostu, wprawiało je w ruch. Od tej pory „opowiadamy” o swoim wykorzystaniu jedynym symptomem: symptomem zdrowienia.

Postanowienie na dzisiaj: Łamię nakaz tajemnicy i ochrony sprawców, żeby uwolnić złożone we mnie, leczące siły wzrostu. Spłacam zaległości i reguluję rachunek, by od tej pory opowiadać o moim wykorzystaniu tylko jednym symptomem: symptomem zdrowienia.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zdjąć blokadę tajemnicy i ochrony moich oprawców. Dopomóż mi, proszę, otworzyć się na siły wzrostu, jakie we mnie złożyłeś. Dopomóż mi, Panie, opowiadać moją historię tylko jednym symptomem: symptomem ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie załatwiona, dawna sprawa jest jak stojąca woda.
(Wojtek Eichelberger)

Każdy nie odkryty, nie uznany, nie odreagowany i nie ukojony uraz jest jak stojąca woda. Brak przepływu zmienia ją z czasem w bagno. Im więcej krzywd musieliśmy przejść i zablokować w dzieciństwie, tym potężniejsza rosłą w nas tama. Piętrzące się za nią masy nietkniętych nadużyć zmuszały nas do wkładania coraz większych sił i środków w podpieraniu tej tamy. Z biegiem czasu stawaliśmy się coraz bardziej już tylko nią. Rozdzielała ona naszą wewnętrzną rzeczywistość na dwie części: tę prawdziwą i czującą lecz zablokowaną, i tę sztuczną, znieczuloną i blokującą, po której stronie żyliśmy. Rozdarcie, dyskomfort i kryzys coraz bardziej naznaczały nasze życie. … I oto zdarzyło się pewnego razu, że coś – czyjaś opowieść o własnych nadużyciach i zdrowieniu, czy jakaś książka lub audycja na ten temat – że jakieś zdarzenie zrobiło małą dziurkę w naszej tamie i już nie mieliśmy odwrotu. Szukający ujścia strumień poszerzał wyłom, dokonując reszty: w którymś momencie zapora waliła się i jak powódź zalewała nas prawda. Uchodziły z nas latami zatrzymywane, stojące wody kazirodztwa, odblokowując pamięć, uczucia, prawdziwość i energię życia.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję podpierać moją tamę zaprzeczeń i pozwalam, by szukający ujścia strumień poszerzał wyłom i dokonał reszty. Staram się być wdzięczny za ten napór prawdy, który odblokowuje moją pamięć, uczucia i energię życia.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za tamę, która wtedy pozwoliła mi przeżyć kazirodztwo. Dziękuję Ci, Boże, za strumień prawdy, który ją teraz obala. Dziękuję Ci, Miły, za tę powódź, która przywraca mi pamięć, uczucia i energię nowego życia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Przed tym, kto wierzy,
Opatrzność otwiera upusty nieba.
(Cecile Bigo)

Miłujący Bóg porównywany jest do oceanu obfitości, z którego każdy może czerpać dla własnych potrzeb. Wyobrażając sobie sceny na brzegu, widzimy ludzi przychodzących ze swymi naczyniami. Jedni maczają palec, by sprawdzić, inni czerpią naparstkami, kieliszkami i pękniętymi dzbanami, jeszcze inni przychodzą z wiadrami lub cysternami. Nieraz wybuchają walki o pierwszeństwo i dostęp, kończące się zwykle utratą zaczerpniętych łask. Są też w oddali rzesze wykorzystanych ludzi, którzy nie zbliżają się nigdy do oceanu. Jako ofiary kazirodztwa nie śmieją oni zbliżyć się lub dopchnąć do brzegu. Cofa ich wstyd, poczucie winy, nie zasługiwania i potępienia. Boją się powtórki dawnego scenariusza: zaufania i zdrady. Miłujący Bóg respektuje ich blokady, poddając pomysł spotykania się w grupach, by zaczęli wobec siebie wypowiadać nigdy nie wypowiedziane, przeżywać nie przeżyte, przywoływać zapomniane, wyrażać nie wyrażone, przyjmować nie przyjęte i słyszeć nie usłyszane. Gdy to robimy, na zasadzie regularności, budujemy „rurociąg," który jest stale podłączony do oceanu Bożych łask. Otwiera on przed nami „upusty nieba," ożywiające proces zdrowienia jak deszcz i słońce skarlałe rośliny. Od nas zależy, czy podłączymy się dziś do naszego rurociągu, by czerpać ocalenie i dzielić się nim z innymi, wciąż cierpiącymi ofiarami, by i one odważyły się przyłączyć.

Postanowienie na dzisiaj: Idę na spotkanie mojej grupy z wiarą w moje ocalenie. Chcę, by Bóg otworzył przede mną upusty nieba. Podłączam się do rurociągu wspólnoty, by czerpać potrzebne mi łaski i dzielić się nimi z innymi wciąż cierpiącymi ofiarami.

Modlitwa: Modlę się, abym wypowiedział nie wypowiedziane, przeżył nie przeżyte i wyraził nie wyrażone. Modlę się, abym przywołał zapomniane, przyjął nie przyjęte i usłyszał nie usłyszane. Modlę się, abym z wiarą w ocalenie przychodził dziś do Twoich „upustów nieba," Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Miłość, akceptacja i pochwały są dla dziecka
jak błogosławieństwo Boże na całe życie.
(autor)

Słowa i gesty wsparcia, troski, miłości, akceptacji, pochwał i zachęty, jakie dajemy swoim dzieciom, są dla nich jak błogosławieństwo na całe życie. Niosą je one potem ze sobą stale, jak dany przez dobrą wróżkę z bajki niewyczerpany skarbiec z mocą, skąd mogą czerpać w każdej koniecznej chwili. Nie straszne są im wtedy otchłanie i walki ze smokami, karkołomne zadania ani okrutni, zdradzieccy władcy. Dokonują one rzeczy wielkich, na chwałę Boga, pożytek innych i świata oraz na własną naukę pokory. Nasze dzieci mogą tego dokonywać, gdyż my, DDK, dokonaliśmy rzeczy zda się niemożliwej. Wyposażeni na życie przez kazirodztwo w czarną klątwę zdrady i poniżenia, podnosimy się pod każdym względem z tej śmierci, by zmartwychwstać: ocaleć z rozbicia i dysfunkcji. Zdrowiejąc, uzyskujemy najgłębsze człowiecze współczucie dla każdego cierpienia i krzywdy oraz autentyczną zdolność do miłości. Zdjęcie czarnej klątwy wykorzystania – z siebie samych, z pokoleń i ze świata – staje się naszą priorytetową misją. Niweczy blokady i otwiera drogę skarbom, jakie Opatrzność przygotowała dla nas jeszcze przed początkiem świata.

Postanowienie na dzisiaj: Miłość, akceptację i zachęty, jakie dostaję od innych DDK, przekierowuję najpierw na moje dziecko wewnętrzne. Chcę zdjąć z siebie czarną klątwę traumy wykorzystania, by stać się zdolnym do prawdziwej miłości i dalszego uzdrawiania.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zdjąć czarną klątwę kazirodztwa i podnieś mnie z tej śmierci. Dopomóż mi, proszę, pogłębiać współczucie dla każdego cierpienia i krzywdy. Dopomóż mi, Panie, robić dobry użytek ze skarbów, jakie przygotowałeś nam jeszcze przed początkiem świata.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jesteśmy naszymi ciałami.
Dobra opieka nad nimi to dobra opieka nad sobą.
(Wendy Maltz)

Wykorzystanie seksualne zostawiło nas z poczuciem, że nasze ciała nie należą do nas. To bezpośredni przekaz jaki wtłoczyli nam dawni oprawcy, robiąc z nami co chcieli, zniewalając, molestując, manipulując i oszukując. Jeśli w trakcie wykorzystywania doznawaliśmy fizycznego podniecenia, zostawaliśmy z poczuciem, że własne ciało nas zdradziło, bo reagowało przeciw nam. Aby radzić sobie z tą frustracją, odłączaliśmy się od niego. Odłączaliśmy się także, by nie czuć horroru nadużywania i wychodziliśmy z siebie „w przestrzeń." Zdrowienie to stopniowe, coraz głębsze, powracanie do własnego ciała, zasiedlanie go. To objęcie siebie samego w posiadanie: lęk po lęku, retrospekcja po retrospekcji, część po części. Najgorzej bywało z akceptacją seksualnych partii, naszej seksualności, płci i powszechnego faktu ich istnienia. Codzienna, dobra opieka nad własnym ciałem – ruch, sen, wypoczynek, dogrzewanie, tulenie, kąpiele, głaski, itd. – przemawia pojednawczo i restauruje naderwaną więź. Gdy dobrze troszczymy się o siebie na poziomie fizyczny, realna staje się dla nas opieka nad własnymi emocjami – czucie ich i procesowanie – opieka na poziomie duchowym: budująca i świadoma relacja z naszą Opatrznością, jakkolwiek Ona się nam objawia.

Postanowienie na dzisiaj: Troszczę się o siebie poprzez sen, wypoczynek, ruch, dogrzewanie, tulenie, kąpiele, itd. Zamieszkując moje ciało, zżywam się także z moimi uczuciami i buduję świętą więź z moją Opatrznością, ażeby mi się objawiała.

Modlitwa: Modlę się, abym wybaczył sobie posiadanie ciała, a ciału – jego reakcje i potrzeby. Modlę się, abym troszczył się o nie i z miłością je zasiedlał. Modlę się, abym – z wygnania przez kazirodztwo, powracał do siebie, ludzi, świata i Ciebie, moja Opatrzności.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Sedno naszych odkryć leży w zaufaniu swojej intuicji,
bez podważania jej i bez osądzania.
(Jeffrey A. Kottler)

Intuicja – nasz wewnętrzny przewodnik do prawdy i ocalenia – jest niewytłumaczalna. Ów zmysł prawdy nie daje się wyjaśnić logicznie. Jeśli tylko zaczynamy analizować ją lub badać, na czym ona polega, jej siła i przenikliwość słabnie. Gdy jednak nie płoszymy jej naszym myśleniem, nadaje naszym dociekaniom i działaniom elastyczność, potęgę, wymiar głębi… Podpowiada za każdym razem, jak mamy postąpić, naprowadzając nas na osobistą ścieżkę serca. Idąc za nią, pojmujemy sedno naszych odkryć. Wychodzimy z zaprzeczeń na temat tego, co nam zrobiono w dzieciństwie i jaki to miało wpływ na nasze dalsze życie. Odzyskujemy naszą historię osobistą i zaczynamy doświadczać prawdziwych uczuć. Poznajemy sygnały z własnego organizmu i stojące za nimi potrzeby. Zaczynamy zamieszkiwać siebie – zasiedlamy nasz ziemski dom: ciało. Znajdujemy nasze wewnętrzne dziecko, które przez cały miniony czas „radzenia" sobie z kazirodztwem przechowało dla nas ów bezcenny skarb: Intuicję. Dzięki niej stajemy się dziś spontaniczni, autentyczni, żywi i zdolni pomagać innym ofiarom osiągać ten stan. To intuicja kieruje nas – nieraz za pomocą forteli, absurdu i z wielkim poczuciem humoru – do tych miejsc, osób i sytuacji, gdzie Bóg nas potrzebuje w swym dziele ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Pozwalam, by prowadziła mnie intuicja, nie dociekając, czym ona jest. Staram się słuchać jej zwłaszcza, gdy to, co mi mówi, nie zgadza się z opiniami i dogmatami różnych autorytetów. Bogu dziękuję za ów cudowny kompas, w jaki mi dał na drogę do Siebie.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, słuchać wszystkich podpowiedzi, jakie mi dajesz poprzez intuicję. Dopomóż mi, proszę, ufać jej zwłaszcza, gdy nie zgadza się z opiniami i dogmatami różnych autorytetów. Dopomóż mi, Panie, być wdzięcznym za ów cudowny kompas, w jaki mi dałeś na drogę.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Ucieczka przed cierpieniem i bolesnymi doświadczeniami nie jest możliwa; to zdarza się tylko w bajkach.
(Alice Miller)

Zdrowiejąc z kazirodztwa przekonujemy się, że lepiej jest odczuwać cierpienie, ból, wstyd bądź strach i uporać się z tymi uczuciami, aby móc osiągnąć samoakceptację, niż zaprzeczać doznawanemu dyskomfortowi i symptomom, udając pewność siebie czy luz. Każdy przejaw nie uznawania własnych trudności kosztuje. Płatność jest zazwyczaj odroczona, jak w lichwiarskim kredycie: w końcu odsetki rujnują nas ostatecznie. Tkwiąc w pozycji ofiary przywykliśmy do nierealnych oczekiwań i wiary w magiczne rozwiązania, ulegając złudzeniu, że uda się nam uciec przed cierpieniem i bolesnymi doświadczeniami – związanymi zarówno z przeszłością, jak z trudami życia i zdrowienia. Kiedy decydujemy się dotrzeć do swojej prawdziwej historii dzieciństwa, porzucamy bajki o łatwych wyjściach i wchodzimy w otchłań zamieszkaną przez potwory nadużyć. Jest ona jak niebezpieczna dzielnica – na szczęście nie musimy zapuszczać się tam samemu. Wsparcie, odzwierciedlanie i doświadczenia innych DDK tworzą bezcenną mapę, która pozwala dotrzeć do naszego wewnętrznego dziecka, uwięzionego przez smoki kazirodztwa, i ocalić je, przyjmując i przeżywając ból i cierpienia, jakie do tej pory niosło.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję uciekać przed bólem wspomnień i doświadczeniami. Przyjmuję je i przeżywam jako dar od mojego dziecka wewnętrznego. Przyjmuję na siebie odpowiedzialność za moje życie oraz trudy jakich wymaga zdrowienie.

Modlitwa: Modlę się, abym miał siłę nie uciekać przed cierpieniem i bolesnymi doświadczeniami. Modlę się, abym – przyjmując prawdę tych czuć – mógł osiągnąć samoakceptację. Modlę się, abym dotarł do mojego dziecka wewnętrznego i ocalił je.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Żaden terapeuta nie spisze się lepiej niż ten, którego stwarzamy wewnątrz nas – który nosi nasze imię i który nigdy nas nie opuści.
(Alice Miller)

Każdy z nas tylko sam może stać się najlepszym ekspertem od swojego życia. Jednakże nie osiągamy tego w pojedynkę, w izolacji. Potrzeba nam innych zdrowiejących ofiar wykorzystania, jak lustra, w którym dopiero możemy ujrzeć prawdziwego siebie. Potrzeba nam ich odzwierciedlania i potwierdzania rzeczywistości naszych doświadczeń i uczuć. Potrzeba nam poświadczającego dzielenia się i prawdziwie empatycznej obecności innych ofiar kazirodztwa. Dzięki temu zaczynamy poznawać siebie, a im lepiej znamy swoje wnętrze, tym lepiej znamy nasze terapeutyczne potrzeby. Dzięki tym wglądom zacieśniamy leczące przymierze z samym sobą, a im mocniej jesteśmy sobie wierni, tym mocniejszego stwarzamy w sobie wewnętrznego terapeutę. Dzięki niemu obejmujemy władzę nad naszymi wspomnieniami traumy i wyborami, a im pewniejsza jest nasza równowaga zmysłów, tym pewniej czujemy, że ta nowa część już nigdy nas nie opuści. Ponieważ uzyskujemy dostęp do wszystkich, znanych i nieznanych części siebie, przestają one sterować z ukrycia naszym życiem. Scaleni w jedną, integralną osobowość, możemy powiedzieć, że spisaliśmy się najlepiej, jak tylko można było.

Postanowienie na dzisiaj: Tylko ja mogę być najlepszym ekspertem od siebie i własnego życia. Sięgam po potwierdzające odzwierciedlenie i empatyczną obecność innych DDK, by stwarzać w sobie wewnętrznego terapeutę – tego, który nosi moje imię i już nigdy mnie nie opuści.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zacieśniać leczące przymierze z sobą, z innymi DDK i z Tobą, Miły. Dopomóż mi, proszę, ujrzeć prawdziwego siebie. Otwórz mi, Panie, dostęp do wszystkich, znanych i nieznanych części mnie samego, aby przestały one sterować moim życiem z ukrycia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Leczy nas wydobycie dawnych uczuć z otchłani,
a nie zdobywanie wiedzy za pomocą intelektu.
(autor)

Do prawdy o straumatyzowanym dzieciństwie możemy zbliżyć się tylko, przeprawiając się przez rzekę odłączonych uczuć. Jeśli nas krzywdzono i molestowano, to uczucia jakie musieliśmy zablokować, by przetrwać, tworzą otchłań pełną koszmarów. Wzbudzając lęk przed wydobyciem ich i przeżyciem na nowo, strzegą one dostępu do prawdy o dawnych zranieniach. Z lęku przed zanurzeniem się w nie tak, aby przepłynąć na brzeg ocalenia, łatwo obieramy „drogę" intelektualną, która jednak zawsze wiedzie na manowce. Rozumowanie sprzeciwia się intuicji wyczuwającej istotę problemu. Jest źródłem zaprzeczeń, minimalizowania i wątpliwości. Każe być wiernym dogmatom i żąda niezbitych dowodów. Knebluje głos wewnętrznego dziecka, które próbuje przebić się do nas ze swoją historią. Oddala od jądra naszej duszy. Gdy jednak odważamy się podążać za wewnętrznym kompasem emocjonalnym, z mroku wolno rodzi się jasność, kłamstwa ustępują poznaniu rzeczywistości, duchowa ślepota przeradza się w jasną wizję, oprawczy krytycyzm – w empatię, destrukcyjne pragnienia – w spokój, izolacja społeczna – we wspierające więzi, nadużycia – w świadomą odpowiedzialność, autodestrukcja – w chronienie siebie, wyobcowanie z ciała – w pełne zamieszkiwanie samego siebie, a rozbicie osobowości – w integralną całość: OCALENIE.

Postanowienie na dzisiaj: Odkładam na bok intelektualne dociekania i podążam za moim wewnętrznym kompasem. Słucham moich uczuć, intuicji oraz doznań z ciała i wierzę im Chcę dotrzeć do prawdy o mnie i mojej historii, aby zaznać ocalenia.

Modlitwa: Modlę się, abym podążał za moim wewnętrznym kompasem: uczuciami. Modlę się, abym zanurzył się w nie do końca, i przepłynął na brzeg ocalenia. Modlę się, abym, odnalazłszy prawdę, miał odwagę wnosić ją w świat.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Gdy cichnie nasze „ja,”
niebo i ziemia stają przed nami otworem.
(Toni Packer)

Usiłując poradzić sobie z kazirodztwem, staraliśmy się na mnóstwo sposobów uciszyć swoje wnętrze i zaznać spokoju. Bezskutecznie… Nasze prawdziwe „ja,” zdradzone, poranione i zakneblowane w dzieciństwie, nie umilknie inaczej, niż wtedy dopiero, gdy dajemy mu – czyli sobie – możliwość wyrażenia wszystkich uczuć związanych z dawnymi krzywdami. Dopiero gdy dopuszczamy do głosu nasze wewnętrzne dziecko z całą jego nie wykrzyczaną i nie wypłakaną skargą, będzie ono mogło uciszyć się w nas, doznając utulenia. To długi, bolesny i stopniowy proces, ale gdy pozwalamy, by się w nas toczył i wspieramy go wspierając się wzajemnie, wynagradza nas w sposób nie znany większości ludzi. Drzwi do wolności leżą bowiem na samym dnie naszego piekła. Przejść je i wyrazić nasz ból oraz gniew, to jedyny sposób na uciszenie własnego, cierpiącego „ja.” Wcześniejsze próby wyciszenia się, pomijające tę konfrontację, są niczym innym, jak tylko pomijaniem samego siebie. Aby stać się cichymi, musimy głośno mówić prawdę. Gdy uwalniamy dawne zranienia i naprawiamy ich skutki, przestają nam one przesłaniać rzeczywistość i coraz częstsze są w naszym życiu chwile, gdy ziemia i niebo stają przed nami otworem.

Postanowienie na dzisiaj: Dopuszczam do siebie dawne zranienia i daję im głos. Kiedy przyjmuję moje wewnętrzne dziecko z całym jego bólem i tragiczną opowieścią, Ciebie przyjmuję mój Boże. Ucisza się wtedy moje ego, a ziemia i niebo stają przede mną otworem.

Modlitwa: Modlę się, abym zamiast wyciszać mój ból, dopuścił go do głosu. Modlę się, aby moje wewnętrzne dziecko mogło wypłakać zaznane cierpienia i wykrzyczeć swą skargę. Modlę się, aby – gdy przyjmuję siebie – ziemia i niebo stawały przede mną otworem.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Człowiek, który nie pamięta swojej historii,
musi zmierzać ku zatraceniu.
(parafraza słów Karola Wojtyły)

Zdrowienie to stawanie się wiernym sobie – emocjonalnie wiernym własnej prawdziwej historii. Całej, od poczęcia. Kazirodztwo zmusiło nas do jej zakłamania i do porzucenia siebie, bo tylko w ten sposób mieliśmy w dzieciństwie szansę przetrwać: chroniąc naszych oprawców. Sprawia to jednak, że zamiast posiadać własną historię osobistą jako źródło tożsamości i siły, lądujemy w niewoli, gdzie nasza historia posiada nas. W dodatku bez świadomości tego zniewolenia i ceny płaconej za zaparcie się siebie. Nie możemy bez szkody dla duszy i ciała udawać, że nie czujemy do naszych oprawców tego, co normalnie czuje katowana ofiara, ani wmawiać sobie, że czujemy do nich to, czego nie da się czuć w sytuacji maltretowania, zdrady i zgwałcenia. Drogę do ocalenia zagradzają nam nie tylko wpojone nam przez oprawców zakazy i toksyczne treści, ale i społeczne normy moralne: nakaz miłości rodziców, cnota posłuszeństwa czy obowiązek wybaczania, jeśli w te nakazy wierzymy i staramy się do nich stosować. Aby stać się wiernym sobie – emocjonalnie wiernym własnej prawdziwej historii – musimy odrzucić te kulturowe normy i stanąć po swojej stronie. Kiedy przywracamy sobie głos i dzielimy się swoimi historiami, anulujemy powszechne przykazanie: „nie będziesz pamiętał swojej historii" i tworzymy, wzorem ofiar holokaustu, osobiste „mauzolea pamięci narodowej."

Postanowienie na dzisiaj: Pozwalam moim uczuciom dojść do głosu i oskarżam nimi moich dawnych opresorów. Chcę stać się wierny sobie i mojej historii, a nie nakazom chroniącym oprawczych, przestępczych rodziców i różne „autorytety."

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, stanąć po swojej stronie i przestać chronić moich oprawców. Dopomóż mi, proszę, odzyskać moją historię osobistą jako źródło tożsamości i siły. Dopomóż mi, Panie, odrzucić godzące we mnie przykazania i pielęgnować moje „mauzoleum pamięci narodowej."

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie ma innej, uzdrawiającej drogi
niż odkrycie, poznanie i wyrażenie zapomnianej prawdy.
(Alice Miller)

Kazirodztwo fałszuje prawdę. Rozbija tożsamość, zabija rzeczywiste uczucia i zdolność oceny, ruguje pamięć, łamie wolę oraz odłącza zmysły i ciało. Skazuje nas na stan ciągłej emigracji z siebie, zakazując wstępu do naszej pierwotnej „ojczyzny" i historii jej splądrowania. Ocalenie to powrót do siebie. Nasze organizmy potrzebują przede wszystkim prawdy. Tęskni za nią nasz duch, umysł, uczucia i ciało. Gdy odkłamujemy rzeczywistość wykorzystania, gdy odważamy się stanąć po swojej stronie i pozwalamy naszym uczuciom oskarżyć dawnych oprawców, gdy zwracamy im ich winę, wstyd i zgorszenie, by uwolnić się od trującego balastu, gdy przeżywamy żałobę opłakując poniesione straty, gdy odzyskujemy pamięć naszego dzieciństwa, gdy odnajdujemy i przygarniamy swoją pierwotną, niewinną, nieskalaną i boską tożsamość, gdy nabieramy mocy sprawczo-decyzyjnej, zaczynając ufać na nowo sobie, innym oraz przyjazności świata i Boga, gdy nawiązujemy kontakt z własnym ciałem, zamieszkując je z troską i dbałością o nie, oraz gdy dzielimy się nawzajem swoim powracaniem do siebie – wszystko to znaczy, że zdrowiejemy ze skutków wykorzystania. Tylko odkrywając, poznając i wyrażając tę spychaną na margines prawdę, możemy utrzymać się na właściwej drodze.

Postanowienie na dzisiaj: Odkrywam, poznaję i wyrażam moją spychaną na margines prawdę, by wejść na drogę zdrowienia i utrzymać się na niej. Przerywam stan emigracji z siebie, na jaki skazało mnie kazirodztwo i wracam z tej do mojej pierwotnej „ojczyzny" – do samego siebie.

Modlitwa: Modlę się, aby mój duch, umysł, uczucia i ciało – mogły zaznać prawdy. Modlę się, abym wrócił z emigracji i zamieszkał w sobie. Modlę się, abym dzielił się moją drogą powrotu do siebie, aby mógł na niej się utrzymać i prowadzić nią innych.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dopiero tam, gdzie kończą się nasze własne możliwości,
możliwe staje się wołanie do Boga o ratunek.
(Damassio)

Kapitulacja to w istocie wołanie o cud. Kiedy uznajemy, że zawiodły wszystkie strategie mające nas chronić przed pamięcią wykorzystania i bólem – że zwróciły się przeciw nam wszystkie dawne sposoby radzenia sobie oraz ucieczki od samego siebie i prawdy o naszym dzieciństwie – kiedy składamy tę broń i ogłaszamy bezsilność, możliwy staje się CUD. Z dna otchłani, w jaką wtrąciło nas kazirodztwo, wołamy o linę ratowniczą. Przeczuwając, że jest wyjście z tego piekła, szukamy go, prosimy o nie i czynnie zabiegamy, szukając pomocy. Przełom dokonuje się, prędzej czy później, gdy się ujawniamy. Kiedy zaczynamy mówić o swoim dawnym wykorzystaniu lub o jego symptomach, jakie mogą na nie wskazywać, to mimo niezrozumienia wielu, znajdują się ludzie wskazujący nam drogę. Dopóki trzymaliśmy swoją tragiczną przeszłość w tajemnicy, dopóki chcieliśmy ochronić siebie lub naszych oprawców przed prawdą i dopóki łudziliśmy się, że skutki wykorzystania same przeminą – zasklepialiśmy się w nich, odcinając się od pomocy i szans odnalezienia prawdziwego siebie. Tylko bezwarunkowa kapitulacja oraz gotowość poznania całej prawdy o kazirodztwie otwiera nam drzwi na wolność.

Postanowienie na dzisiaj: Uznaję, że zawiodły mnie wszystkie strategie mające mnie chronić przed pamięcią i bólem wykorzystania. Chcę poznać prawdę o mojej historii i przyjąć ją, więc odkładam na bok własne pomysły i manewry. Kapituluję i wołam do Opatrzności o CUD.

Modlitwa: Modlę się, abym odkrył prawdę o moim dzieciństwie i przyjął ją. Modlę się, abym odłożył na bok własne możliwości i umożliwił CUD. Modlę się, abym korzystał z liny ratowniczej, jaką podajesz mi, Boże, rękami innych DDK.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jesteśmy tak toksyczni, dla siebie i innych,
jak wiele mamy nieprzepracowanych konfliktów z przeszłości.
(autor)

Każda nie załatwiona sprawa, związana z jakimś dawnym urazem, łatwo staje się zarzewiem naszej dzisiejszej toksyczności. Kierujemy ją wtedy przeciw samemu sobie, wbijając się w poczucie winy, wstydu i różne lęki. Albo kierujemy ją przeciw innym, obarczając ich tym, czym nie zdołaliśmy obarczyć naszych dawnych oprawców, choć powinniśmy. Albo, najczęściej, nasza toksyczność bije i w nas, i w innych. Wystarcza, że któraś z osób w otoczeniu przejawia drobną cechę, jaką miał jakiś z naszych dawnych opresorów, a zaczynamy obdarzać ją emocjami, które mieliśmy – i wciąż mamy – do niego i przerzucać na nią nie wyrażone wtedy reakcje i krytykę. Nieraz winimy się potem za te dziwne wybuchy, miny, uniki lub „fochy," reaktywując tym wpojone nam kiedyś poczucie skalania i gorszości. Każdy taki nie przepracowany uraz z przeszłości jest jak gorący kartofel, który nagle zaczyna nas parzyć i albo sami się „rozpadamy, albo wrzucamy go za kołnierz komuś Bogu ducha winnemu. Wyjściem dla nas jest wtedy – jak zwykle – samoświadomość. Musimy zatrzymać nasz odruch przerzucania trudnych emocji na otoczenie i przetrawić własny dyskomfort związany czyjąś cechą Wtedy zaprowadzi nas on do swojej pierwotnej przyczyny. Przestajemy być toksyczni w takim stopniu, w jakim rozliczamy się z dawnymi oprawcami z wypartych z pamięci krzywd wykorzystania.

Postanowienie na dzisiaj: Powstrzymuję w sobie odruch przerzucania moich trudnych emocji na otoczenie. Dopuszczam do siebie ten ból i dyskomfort, aby doprowadził mnie do rodzących go pierwotnych zranień. Chcę skierować te uczucia pod właściwy adres i wyrazić je.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, powstrzymać w sobie odruch przerzucania konfliktów wewnętrznych na otoczenie. Dopomóż mi, proszę, dopuścić do siebie ten dyskomfort i odkryć jego prawdziwych autorów. Dopomóż mi, Panie, skierować moje dawne uczucia pod właściwy adres i wyrazić je.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Gdy jestem chory, wcale nie pomaga mi zachowywanie się tak, jakbym był zdrowy.
(Carl R. Rogers)

Poprzez swój ukryty charakter, kazirodztwo nauczyło nas zachowywać się tak, jakby wszystko było w porządku, gdy tak nie jest. Jednak ani wtedy, ani potem, nic nie było w porządku. Nasze wnętrze i życie zaczyna się porządkować dopiero, gdy prawdę o wykorzystaniu wyciągamy z ukrycia. Stajemy się wtedy prawdziwi, bo zaczynamy czuć i działać zgodnie z tym, co naprawdę nosimy w sobie. Stajemy się spójni, gdyż stopniowo znikają maski, pod którymi czuliśmy się inaczej, niż staraliśmy się to pokazywać na zewnątrz. Nie sprawdziły się zachowania miłe i spokojnie, które tłumiły naszą wściekłość na oprawców. Próżne były wysiłki, by zachowywać się pewnie, gdy dusze mieliśmy zaminowane lękiem, wstydem i poczuciem winy. Nie pomagało nam zachowywanie się tak, jakbyśmy byli spójni, gdy rządziło nami psychiczne rozbicie. Kiedy docieramy do prawdy o dawnym wykorzystaniu, kiedy dopuszczamy związane z nim, a odłączone, emocje i kiedy dzielimy się ze sobą nawzajem tymi historiami, ukazując swoje prawdziwe wnętrza, coraz bardziej i coraz częściej funkcjonujemy zgodnie z tym, co one istotnie zawierają. W ten sposób, stając się prawdziwymi, zmieniamy naszą wewnętrzną zawartość: sukcesywnie zmniejsza się ilość potraumatycznych „złogów," a zwiększa się uzdrowiony obszar duszy.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję zachowywać się tak, jakby wszystko było w porządku, gdy nie jest. Żyjąc z uwzględnieniem moich niedomogów, mojej prawdy o wykorzystaniu i mojego pragnienia ocalenia, zwiększam uzdrowione obszary w mojej duszy.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, reagować sprzeciwem zawsze, gdy czuję, że coś nie jest w zgodzie z prawdą. Dopomóż mi, proszę, odzyskiwać uczucia, stawać się spójnym i odrzucać maski. Dopomóż mi, Panie, zwiększać w ten sposób mój uzdrowiony obszar duszy.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Póki wiara nie stanie się w tobie herezją, a herezja wiarą,
nie będzie prawdziwego wierzącego.
(Abu Said ibn al-Chajr)

Zdrowienie z kazirodztwa zwykle odwraca do góry nogami także cały nasz świat wierzeń. Wbrew kulturze, z jakiej się wywodzimy, wbrew wierze jaką wyznajemy (lub nie), wbrew tradycji, edukacji, moralności i etyce, musimy mocno opowiedzieć się po własnej stronie: stronie naszych uczuć, które, niewyrażone, oskarżają oprawców i cały wspierający ich system przekonań. Takie „wyłamanie się" to niełatwy krok, gdyż świat, głuchy i ślepy na prawdę o seksualnym molestowaniu dzieci, odrzuca nas wtedy jako obłąkanych heretyków. Nie możemy ulec tej presji, jeśli chcemy ozdrowieć i odzyskać siebie. Obalamy więc napawający nas lękiem obraz Boga lub Siły Wyższej – owo kosmiczne przedłużenie toksycznych, wykorzystujących i maltretujących rodziców – stając się dla ogółu gorszącymi obrazoburcami. Opowiadając się po stronie własnej prawdy i zranień, uodporniamy się na wszelkie autorytety. Wyrażamy sprzeciw i złość na wszelkie instytucje, które w imię bezdusznych dogmatów nie chcą lub nie mogą słyszeć głosu ofiar. Wyzwalamy się z uzależniającego lęku i budujemy odwagę. Dopiero z tej „heretyckiej" pozycji możemy przyjąć prawdziwą wiarę – wiarę w nasze ocalenie.

Postanowienie na dzisiaj: Stając po stronie własnej prawdy i własnych zranień, uodporniam się na toksyczne autorytety. Wyrażając sprzeciw i złość na wszelkie instytucje, które nie chcą słyszeć cierpienia ofiar, przyjmuję prawdziwie działającą wiarę – wiarę w ocalenie.

Modlitwa: Modlę się, abym w mojej wierze przeszedł z pozycji lęku na pozycję wolności. Modlę się, abym znalazł w sobie potrzebę i odwagę sprzeciwienia się wszelkim toksycznym autorytetom. Modlę się, abyś Ty, Boże, przyjął mnie, prawdziwego heretyka.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Bóg, który jest obojętny lub w jakikolwiek sposób współpracuje z oprawcami, nie może być prawdziwym Bogiem.
(autor)

Odkrycie kazirodztwa na ogół odwraca do góry nogami także nasz świat norm etycznych i wierzeń. Uczymy się mocno stać po swojej stronie. Uczymy się dopuszczać każde uczucie, także złość, i korzystać z jej energii. Porzucamy chorą lojalność, zwracając oprawcom ich odpowiedzialność. Musimy też odpowiedzieć sobie, gdzie byli ci, którzy mieli nas chronić, gdy nas maltretowano i gwałcono: drugi rodzic, członkowie rodziny, instytucje, państwo, religie i sam Bóg? Czy On w ogóle istnieje? A jeśli tak, to Kim lub Czym jest, skoro dopuścił kazirodztwo, nie reagował i wystawił nas oprawcom? Gdzie Jego dobroć lub wszechmoc, skoro co dzień pozwala na codzienny holocaust rzesz niewinnych dzieci? Co czuje, gdy patrzy na to cierpienie? Zdrowiejąc, musimy obalać każdy wizerunek Siły Wyższej, jaki byłby powieleniem cech naszych opresorów, i szukać takiego Boga, z którego wypływa MIŁOŚĆ – taka MIŁOŚĆ, jaką poznajemy w zdrowieniu i jaką dzielimy się na spotkaniach MIŁOŚĆ, z jaką słuchamy się nawzajem i wspieramy? Czyż nie płynie Ona z umęczonego, poniżonego Dziecka, jakie jest w każdym z nas? Czyż w pewnym sensie to nie Ono jest samym Bogiem, a my – Nim, tak samo bezradnym, ufnym i niewinnym? Czyż to nie Ono nas prowadzi do Ocalenia?

Postanowienie na dzisiaj: Odpowiadam sobie na najtrudniejsze pytania z pozycji wierności samemu sobie i moim uczuciom. Dopuszczam myśl, że to powszechne wierzenia na świecie są herezją, a to, co świat bierze za herezję, jest wiarą – MIŁOŚCIĄ, która prowadzi do ocalenia?

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, że to Ty we mnie, i ze mną, przeszedłeś kazirodztwo. Dziękuję Ci, Boże, za Twoją dziecięcą bezbronność, którą przemieniasz w siłę. Dziękuję Ci, Miły, że pozwalasz mi się odnaleźć na dnie duszy - powierzasz się mojej opiece i uczysz mnie ją sprawować.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kierujmy uwagę – snop światła świadomości – tam,
gdzie jest nadzieja, by znaleźć to, czego szukamy.
(Marshall B. Rosenberg)

Pamięć doznanych nadużyć często zostaje w nas pogrzebana głęboko w nieświadomości, często także – lub nawet głównie – na poziomie ciała. Ogółowi jest to jakby na rękę; nasza kultura nie chce widzieć molestowania dzieci ani jego skutków. Kiedy więc szukamy dla siebie pomocy, musimy unikać takich jej form, które proponują szukanie zagubionej prawdy pod latarnią swoich teorii, bo tam jest „widno," zamiast penetrować ciemność. Musimy znajdować pomoc u ludzi, którzy mają odwagę zejść z nami do tej ciemnej, strasznej piwnicy, gdzie z musu pogrzebaliśmy swoją historię i gdzie świat nie kwapi się zaglądać. Musimy współpracować tylko z tymi, którzy widzą celowość kierowania uwagi – strumienia świadomości – na dawne fakty, które przerażają, oraz na spustoszenia i sposoby ich naprawy. W tych właśnie najmniej oświetlonych ludzkim poznaniem zakamarkach bytu leży nadzieja odnalezienia tego, czego szukamy i co musimy znaleźć: nadzieja otwarcia drzwi do ocalenia. Odnajdując je i przekraczając próg, odzyskujemy utracone wskutek nadużyć kawałki samych siebie. Wtedy, w owych odłączonych wtedy i odzyskiwanych teraz częściach wracają do nas nasze najbardziej twórcze, duchowe i odradzające siły.

Postanowienie na dzisiaj: Szukając pomocy, opieram się jedynie na tych, co mają odwagę zejść z nami do ciemnej piwnicy naszej przeszłości. Chcę oczyścić ją z traumy i znaleźć to, czego szukam: drzwi do ocalenia. Chcę je otworzyć i przekroczyć ich próg nadziei. Chcę wyjść na wolność.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za ludzi, którzy mają odwagę schodzić ze mną do moich lochów. Dziękuję Ci, Boże, za snop światła świadomości, który je prześwietla. Dziękuję Ci, Miły, za te Drzwi do ocalenia, które ukryłeś na moim dnie, pod traumą.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Rozpakowanie i przegląd swojego bagażu
uwalnia nas od taszczenia go przez życie.
(autor)

Brak wspomnień z dzieciństwa sprawiał, że czuliśmy się i działaliśmy tak, jak ktoś zmuszony taszczyć ciężką skrzynię – ktoś, kto nie tylko nie zna jej zawartości, lecz nawet nie podejrzewa jej istnienia. Rozmiary białych plam w pamięci mówią nam zwykle o stopniu wyładowania naszej skrzyni dawnymi krzywdami. Im dłużej ją niesiemy, tym bardziej staje się ona nieporęczna i tym bardziej potrzebujemy odnaleźć ją w sobie i otworzyć. Problemem staje się to, że większość ludzi jest nadal przywiązana do zapatrywań, postaw i spraw, które my decydujemy się porzucić. Ponieważ wybierają oni wygodne zamknięcie, nasze próby dotarcia do nich z miejsca stawiają ich na progu," którego nie są w stanie przekroczyć. Stanowi to nowe źródło samotności – tym razem nie samotności dźwigania traumy, a samotności zdrowienia. Dlatego każdy człowiek, który szuka ocalenia z kazirodztwa i którego Opatrzność stawia nam na drodze (lub nas – jemu), staje się oazą. To tak, jakby będąc skazanymi na śmierć z odwodnienia, zacząć odnajdować na pustyni ożywcze źródła. Świadomość tego nie może nie napełniać nas wdzięcznością. Pijemy z tych źródeł naszą prawdziwość i dajemy ją pić innym DDK.

Postanowienie na dzisiaj: Wyruszam na poszukiwanie osób gotowych odnaleźć w sobie i otworzyć skrzynię z dawną traumą. Niosę im moją historię osobistą z głębin mojego samotności i w nadziei na relacje dające możliwość dzielenia się nawzajem prawdziwymi sobą.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, przełamywać moją samotność i izolację. Dopomóż mi, proszę, odzyskiwać uczucia, stawać się spójnym i odrzucać maski. Dopomóż mi, Panie, zwiększać w ten sposób mój uzdrowiony obszar duszy.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Samotność nie bierze się z braku ludzi,
lecz z niemożności dzielenia się z nimi prawdą o sobie.
(autor)

Brak jasnych wspomnień z doznanych urazów sprawiał, że czuliśmy się i działaliśmy, jak ktoś zmuszony taszczyć ciężką skrzynię, kto nie tylko nie podejrzewa jej zawartości, ale nawet jej istnienia. Wielkość luk w naszej pamięci mówi zazwyczaj o stopniu wyładowania naszej skrzyni dziecięcą traumą. Im dłużej ją niesiemy, tym bardziej staje się nieporęczna i tym pilniej potrzebujemy ją odnaleźć i otworzyć: w sobie, przed sobą i przed innymi. Wielu z nas bało się, że z otwarciem jej może być podobnie, jak z mityczną puszką Pandory. Istotnie, wydobywana z tej „skrzyni" zawartość zdawała się zalewać nas, nasze życie i świat, owymi wszystkimi plagami, - co nieraz budziło naszą trwogę i gasiło odwagę. Jednak plagi te, w świetle prawdy naszych historii, gasły od jej blasku, jak giną bakterie od promieni słońca. Otwarcie własnej historii i dzielenie się nią z innymi |DDK leczy nas z jeszcze jednej prześladującej plagi: z uczucia izolacji i osamotnienia. Od tej pory wiemy, przez własne doświadczenie, że już nigdy nie będziemy musieli samotnie borykać się z zaznanym wykorzystaniem i jego skutkami. Otacza nas teraz moc grupy, a w jej duchowym naczyniu, niby w tyglu alchemicznym, Opatrzność przetapia naszą traumę w cud ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Otwieram – w sobie, przed sobą i przed innymi – moją skrzynię z dawną traumą, wychodząc z dotychczasowej izolacji i osamotnienia. Pozwalam, by w tyglu mojej grupy Opatrzność przetapiała dawne urazy w cud ocalenia.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za krąg osób, które pomagają mi otworzyć moją skrzynię z traumą. Dziękuję Ci, Boże, za przełamanie osamotnienia. Dziękuję Ci, Miły, za cud, jaki wyprowadzasz z dzielenia się moją historią z innymi DDK.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Załatwianie spraw nie polega na regulowaniu rachunków,
ale na otwarciu serca na miłość.
(S. Levine)

Krzywd i strat, jakich doznaliśmy wskutek kazirodczej traumy, nie da się wyrównać zewnętrznie. Możemy skonfrontować naszych oprawców z prawdą, jeśli jesteśmy gotowi i uznamy, że może to nam pomóc. Jeśli mamy prawne dowody, możemy pociągnąć ich do odpowiedzialności karnej, by lepiej poczuć, po czyjej stronie jest wina i odpowiedzialność za nadużycia. Możemy ogłosić w całej rodzinie i/lub w ich środowisku, kim są, co nam uczynili i komu mogą wciąż zagrażać, co może uchronić kolejne dzieci. Możemy domagać się odszkodowania za koszty terapii i straty mentalne. Wszystkie jednak tego typu zabiegi nie pomogą nam wydźwignąć się ze skutków wykorzystania, jeśli nie otworzymy się w duszy na miłość. Dopiero gdy pokochamy samego siebie, uregulujemy nasz podstawowy rachunek. Dopiero gdy bezwarunkowo przyjmiemy i przytulimy do serca siebie, ze wszystkimi pourazow

ymi obciążeniami, wstydem i wyniszczającymi strategiami, które pomogły nam przetrwać, naprawdę pokonujemy naszych opresorów. Wtedy pokonujemy ich bowiem w sobie, uwalniając się od samopotępienia, wstydu, koszmarów, autosabotażu, lęku, nieufności i izolacji. Miłosierdzie – misericordia – to przytulenie do serca (osierdzia) własnej biedy (mizeroty).

Postanowienie na dzisiaj: Otwieram duszę na miłość dla mnie samego. Przytulając do serca moje wewnętrzne, zranione dziecko i wybaczając sobie lata odwrócenia się od siebie, spłacam mój podstawowy rachunek.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, otwierać moją duszę na miłość. Dopomóż mi, proszę, ukochać mnie samego tak, jat Ty mnie ukochałeś. Dopomóż mi, Panie, spłacić w ten sposób mój podstawowy rachunek – wobec siebie, innych, świata i Ciebie, mój Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zawsze, gdy zaprzeczamy własnym zranieniom z dzieciństwa,
zadajemy podobne rany następnym pokoleniom.
(Stephen Khamsi)

Świadomość bólu, jaki wiąże się z kazirodztwem – świadomość zdobyta na bazie zdrowienia z własnych, koszmarnych doświadczeń i ich skutków – chroni nas przed przekazaniem podobnych zranień przyszłym pokoleniom. Dzieląc się nawzajem dawnymi historiami, teraźniejszością zdrowienia i nadzieją na dalszy postęp w przyszłości, rozpracowujemy wzorce nadużyć. Poznajemy dynamikę odłączania wspomnień, uczuć i odreagowywania w nałogach; poznajemy gnębiące nas samych, oprawcze kawałki siebie, jak i to, skąd pochodzą; poznajemy naszą pierwotną, nienaruszoną naturę i chroniąc ją, dajemy jej wzrastać. Dzięki temu zmieniamy siebie i własne życie, a Siła Wyższa może wyprowadzać nas na wolność. Grupa staje się dla nas lustrem, w którym poznajemy prawdę, filarem co wspiera naszą złość, opatrunkiem kojącym ból oraz naczyniem, w którym przetapiamy go w siłę ocalenia. Kiedy przestajemy zaprzeczać prawdzie wykorzystania, to nie tylko przestajemy zadawać podobne rany następnym pokoleniom, ale zaczynamy je ochraniać i uczyć, jak ważne jest wychowanie bez nadużyć, a za to z miłością. Świat bez przemocy możliwy jest tylko na drodze wypracowania dzieciństwa bez przemocy.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję zaprzeczać własnym zranieniom z dzieciństwa. Przyjmuję je, honoruję, koję i wyrażam stłumione emocje, abym nie musiał przekazywać tej traumy następnym pokoleniom.

Modlitwa: Modlę się, abym wychodził z zaprzeczania traumie kazirodztwa i uczuciom, jakie się z nią wiążą. Modlę się, abym, zdrowiejąc, przykładał się do wypracowania dzieciństwa bez przemocy. Modlę się, abyś Ty, Panie, wybawiał nas z zaklętego kręgu dziedziczenia nadużyć.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Aby móc dojrzeć nowy horyzont,
musimy wpierw dojrzeć własny horyzont.
(Marcin Mogielski)

Pamięć wykorzystania nie powraca łatwo. Powraca z krzykiem bólu i rozdzierania na nowo. Powraca z morzem smutku i potopem opłakiwania. Powraca z wulkanem furii i złości. Powraca wśród wtargnięć i terroru emocjonalnego. Powraca z wewnętrznym dygotem i drgawkami lęku. Powraca, zalewając nas za każdym razem falami zaprzeczeń. Powracając, pamięć wywraca do góry nogami nie tylko nas, ale i nasz obraz świata i rodziny. Pamięć nie przychodzi łatwo, ale kiedy zaczynamy ją odzyskiwać, nie możemy dłużej milczeć. Przemawianie to nasza jedność i integralność. Przestajemy siedzieć cicho i czujemy, że nie damy się już zakneblować. Nikomu. Dzięki pamięci dostrzegamy własny horyzont, a za nim, dzięki mówieniu, horyzont nowy – OCALENIE. Przybliża się ono tym bardziej, lub my do niego, im mocniej czujemy i wnosimy własną historię. Przybliża się do nas, lub my do niego, tym bardziej, im wytrwalej niesiemy to przesłanie innym ofiarom nadużyć w dzieciństwie. Przechodząc w ten sposób z pozycji własnego horyzontu na pozycje horyzontu nowego – OCALENIA – porzucamy pozycję ofiary. Ta perspektywa wyznacza nam drogę. Nie możemy jej zaniechać bez zaniechania samych siebie.

Postanowienie na dzisiaj: Przyjmuję powracającą pamięć cokolwiek mi przynosi i cokolwiek dla mnie oznacza. Chcę dostrzec własny horyzont, by odnaleźć za nim, dzięki mówieniu, horyzont nowy – OCALENIE. Niosąc siebie w tę stronę, niosę to przesłanie innym ofiarom kazirodztwa.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, pokonywać moje opory w przyjmowaniu wspomnień. Dopomóż mi, proszę, odnaleźć mój horyzont ofiary, bym mógł dojrzeć horyzont ocalenia. Dopomóż mi, Panie, odnajdywać dalszą drogę, jaką wciąż otwierasz przede mną.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Głos jest siłą i uzdrowieniem… Uzdrowieniem…
(Traci Ballard)

Głos, dźwięki wydobywane z wnętrza przez istotę, są wyrazem jej uczuć, jej przeżywanych doświadczeń. Są też nićmi komunikacji z innymi. W czyimś głosie, we wszystkich jego odcieniach i 'jakościach', poznajemy to, co ktoś chce objawić o sobie – nam i światu. Kazirodztwo, nieraz jeszcze u zarania życia, odebrało nam głos. Zdrowienie nam go przywraca. Aby wydobyć swoją historię wykorzystania, wypowiedzieć jakie miało skutki, musimy przebudzić się z milczenia. Zdejmujemy knebel lęku, wstydu i poczucia winy: głosem łamiemy nie pisany zakaz ujawniania nadużyć. Głosem wyzwalamy się z fałszywej lojalności. Głosem wzmacniamy wyraz naszej furii i oburzenia. Głosem wypuszczamy gromadzony latami płacz. Głosem modulujemy swoje współczujące zrozumienie innych ofiar. Głosem przekazujemy prawdę o krzywdach i odradzaniu się – kodujemy prawdę w dźwiękach. Głosem nawołujemy się i wspieramy na tej drodze. Kiedy łączymy nasze głosy w jeden chór, chór wyzwolenia, odnajdujemy ów ton, ów dźwięk, zdolny wstrząsnąć zaprzeczającym światem, skruszyć mury milczenia, zburzyć twierdzę przemocy i nieczułości. Odnajdujemy ów ton zdolny dźwignąć nas do wyżyn miłości. Głos ma niezwykłą nośność. Jest naszą siłą. Uzdrowieniem… Uzdrowieniem naszym i świata…

Postanowienie na dzisiaj: Dołączam mój głos do chóru zdrowiejących ofiar. Chcę wspólnie generować ów ton zdolny zburzyć mury zaprzeczeń, skruszyć skały milczenia, przebić skorupę ignorancji – wspólnie generować ów dźwięk zdolny dźwignąć nas i świat do wyżyn miłości.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zdjąć knebel lęku, wstydu i poczucia winy i posiąść pełnię głosu, jaką mnie obdarzasz. Dopomóż mi, proszę, znaleźć ów ton, który kruszy mury milczenia - który dźwiga nas i świat do wyżyn miłości. Dopomóż mi, Panie, właściwie posługiwać się tym dźwiękiem.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Przeżycie leży w ludzkiej naturze;
witaj zatem wśród żywych!
(Alice Anderson)

Kiedy z perspektywy odzyskiwanej w zdrowieniu historii osobistej, patrzymy na to, co przetrwaliśmy, nieraz kręcimy głową niedowierzając. Według ludzkich kryteriów niemożliwe się zdaje przejście takiego piekła i wyjście z niego. Tymczasem cud przetrwania stał się w istocie naszym udziałem. Wyszedłszy z dzieciństwa, czuliśmy się jak po przeżytej wojnie, na której mnóstwo ofiar poległo. I chociaż tamta wojna ustała, koszmar kazirodztwa ciągnął się za nami i wciąż na nowo rozgrywał się w naszym życiu duszy, sprawiając, że wielu z nas toczyło walkę o przetrwanie jeszcze przez dziesiątki lat po ustaniu nadużyć. Podobni kombatantom wojennym, rozgrywaliśmy swoje wewnętrzne scenariusze przetrwania w warunkach zewnętrznego pokoju. W ten sposób, dla większości z nas wojna trwała dużo dłużej niż dysfunkcyjne dzieciństwo. Dopiero przystąpienie do kręgu zdrowiejących ofiar wyrwało nas z kręgu walk o przetrwanie. Przyjęci do niego słowami: „Witaj wśród żywych!" odnajdujemy nadzieję na ocalenie, doceniając niezwykłą witalność psychiczną, w jaką zostaliśmy wyposażeni. Z czasem zaczynamy dzielić się nią z innymi DDK, wypowiadając wobec przychodzących nowych osób te same słowa: „Witaj wśród żywych."

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję toczyć wojnę o przeżycie, gdyż dawno już przetrwałem. Wracając z tej wojny, doceniam niezwykłą witalność psychiczną, w jaką jestem wyposażony, odnajduję nadzieję na ocalenie i włączam się w krąg żywych.

Modlitwa: Modlę się, abym mógł wytchnąć po latach batalii o przetrwanie. Modlę się, aby wygasło we mnie rozgrywanie wewnętrznych scenariuszy przetrwania w warunkach zewnętrznego pokoju. Modlę się, abym na stałe pozostał wśród żywych.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Z ciałem nie można sobie poradzić za pomocą norm etycznych.
Ciało trzyma się faktów – pamięta je.
(Alice Miller)

Ciało pamięta. Ciało nigdy nie kłamie. Ciało nie słucha zewnętrznych nakazów ani norm; jest wierne sobie, gdy my przestajemy. Ciało stoi po naszej stronie, gdy my zaprzeczamy sobie. Gdy porzucamy i zdradzamy siebie, protestuje. Gdy, zaprogramowani nadużyciami, stajemy po stronie swojego oprawcy - cierpi. Ciało opowiada o naszej zapomnianej historii. Ciało nosi w sobie życie, a życie, jego wola przetrwania, jest niezłomna i ślepa. Jest też natarczywa: w postaci symptomów i chorób wyraża nasze zepchnięte do lochów uczucia i wspomnienia. Dopomina się w ten sposób dopuszczenia i uznania prawdy o dawnym wykorzystaniu. Ciału obcy są: cenzor, krytyk i wewnętrzny oprawca ulokowani w głowie. Ignoruje ich ujadanie. Ciało trzyma się faktów i nie obchodzi go zbytnio, jak poradzimy sobie z tymi przeszkodami. Jest jak niezłomny barometr. Ciało nie godzi się być pojemnikiem na truciznę – robi wszystko, by ją z siebie usunąć. Domaga się, abyśmy odnaleźli w sobie i otworzyli ową puszkę Pandory, której zawartość je zatruwa. Domaga się, abyśmy je honorowali, szanowali, a przede wszystkim słuchali, co ma nam do opowiedzenia. Jeśli to robimy, odwdzięcza się poprawą zdrowia i uzupełnieniem pamięci. Ciało kryje w sobie skarby. Zdrowienie pozwala nam je wydobyć, cieszyć się nimi i dzielić się ich mądrością.

Postanowienie na dzisiaj: Słucham własnego ciała, honoruję je i wierzę mu. Odkładam na bok normy etyczne i przyjmuję skarby, jakie mi odsłania. Cieszę się nimi i dzielę się z innymi DDK.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, że dałeś mi ciało, które trzyma się faktów. Dziękuję Ci, Boże, za ten niezłomny barometr, który nie daje się oszukać i pokazuje prawdę. Dziękuję Ci, Miły, za każdą lekcję wierności sobie i stawania po swojej stronie w zdrowieniu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Tylko ty sam jesteś w stanie temu podołać,
ale nie podołasz temu sam.
(M. L. Moeller)

Potrzebujemy grupy zdrowiejących ofiar nadużyć. Potrzebujemy dobrej terapii. Potrzebujemy niewidzialnego prowadzenia Opatrzności. Staramy się o to wsparcie każdego dnia i jesteśmy zdolni znaleźć do niego dostęp także wtedy, gdy wokół nas nie ma grupy DDK ani odpowiedniej terapii, jak też i wtedy, gdy nikomu ani w nic nie wierzymy. Potrzebujemy podołać trudom zdrowienia. Potrzebujemy więc własnego wysiłku i bez niego niewiele osiągniemy, podobnie jak i bez grupy. W izolacji, szybko topnieją nasze siły. Jeśli przebywamy z izolacją, jesteśmy w złym towarzystwie. W izolacji panoszą się wewnętrzni wrogowie. Przywykliśmy w samotności lizać swoje rany. Potrzebujemy wyjść do ludzi – do tych, którzy rozumieją nasze cierpienia i walkę, by poskładać się w całość. Potrzebujemy wyjść z zaprzeczeń i lęków. Potrzebujemy odrzucić fałszywą lojalność, ochranianie oprawców i wizerunku rodziny. Potrzeba napędza nasze zdrowienie, pogania na, przynagla. Potrzeba stoi za nami, upomina się o nas, o ocalenie. Potrzeba nam własnych wysiłków, jak i miłującego uśmiechu Boga nad nimi – potrzeba nam Jego błogosławieństwa.

Postanowienie na dzisiaj: Wychodzę z izolacji, przyznając, że jestem w potrzebie. Decyduję się na każdy wysiłek, by zapewnić sobie konieczne wsparcie w zdrowieniu. Potrzebuję moich starań tak samo, jak miłującego uśmiechu Opatrzności nad nimi.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, że uczyniłeś mnie potrzebującym. Dziękuję Ci, Boże, za wszystkie niewidzialne sploty okoliczności, prowadzące mnie do ocalenia. Dziękuję Ci, Miły, za każdy wysiłek, jaki mam podjąć na tej drodze, i za każdy Twój miłujący uśmiech nad nim.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Każda forma ucieczki od konieczności podjęcia wewnętrznej podróży ku prawdzie jest lenistwem duchowym.
(Wojtek Eichelberger)

Wewnętrzna podróż ku prawdzie jest w swej istocie drogą pod prąd – zmierzaniem do źródła. Musimy po drodze pokonywać wiele oporów, „progów." Nasza kultura, swoim bezwładem zaprzeczania, opiera się idei zdrowienia z kazirodztwa. Opieramy się i my sami, chcąc instynktownie ominąć dyskomfort i ból kontaktu z swymi uczuciami i brakami. Idąc ku ocaleniu, przedzierając się ze swoją prawdą pod prąd tej rzeki, musimy wykonać niejeden skok w górę wodospadu. Każdy taki skok poprzedzają zwykle okresy spiętrzenia kryzysów. Tworzą one presję zmuszając nas do pójścia dalej, do ruszenia z miejsca, w którym już zaczynało nam być wygodnie – z miejsca, które nas rozleniwiało duchowo i mentalnie. Są one presją, jaką na nas wywiera ukryty proces rozwoju, który w nas usiłuje się wydarzyć, a który nieświadomie blokujemy. To tak jakbyśmy za każdym razem musieli się trochę cofnąć, by wziąć większy rozbieg dla lepszego odbicia się i dalszego skoku – skoku na wyższy poziom świadomości, rozwoju duchowego, integralności mentalnej. Zdrowienie naprawdę bywa bezlitosne: od chwili wyruszenia w tę wewnętrzną podróż ku prawdzie, nie ma już chwil na rozleniwienie.

Postanowienie na dzisiaj: Wyruszam w moją wewnętrzną podróż ku prawdzie – w jej kolejny etap. Żegnam błogie chwile rozleniwienia, gotów podjąć każdy konieczny wysiłek, by ocalić się z kazirodztwa i odzyskać pełnię.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zmierzać ku prawdzie i pokonywać opory zaprzeczania. Dopomóż mi, proszę, pokonywać moje duchowe i mentalne rozleniwienie. Dopomóż mi, Panie, odkrywać i uzupełniać każdy .brak we mnie, jaki sprzeciwia się tej drodze.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kto szuka prawdy za pomocą wiedzy i intelektu,
coraz bardziej oddala się od niej.
(Huang Po)

Prawda o naszym wykorzystaniu – pamięć doznanych nadużyć – nie jest sprawą intelektu, ale uczuć. Póki odrętwialiśmy nasze ciała, omijało nas poznanie rzeczywistości – wewnętrznej i zewnętrznej. Póki zamrażaliśmy nasze emocje, skazywaliśmy się na życie w celi na strychu, mając na niższych piętrach pałacową przestrzeń. Póki odcinaliśmy się od uczuć, nie mogliśmy poznać, co kiedyś się nam stało, jakie upiory wciąż się w nas kryją, ani przegnać ich i objąć siebie w posiadanie. Dopiero gdy nasze wspomnienia zabarwiają się uczuciami, nabierają leczącej mocy prawdy. Dzięki dotarciu do prawdy emocjonalnej odzyskujemy władzę nad naszymi wyborami i równowagę zmysłów. Dzięki dotarciu do prawdy emocjonalnej odzyskujemy siłę ducha i właściwe reakcje na zdarzenia. Dzięki dotarciu do prawdy emocjonalnej odzyskujemy autentyczne relacje – z samym sobą, z ludźmi i z Opatrznością. Dzięki prawdzie emocjonalnej osiągamy wglądy, do jakich nigdy nie dotarlibyśmy za pomocą intelektu. Ponieważ uzyskujemy dostęp do wszystkich, znanych, mniej znanych i całkiem nieznanych części siebie, przestają one sterować naszym życiem z ukrycia. Stajemy się prawdziwi i nie przeszkadza nam już, że to nieraz boli. Stajemy się prawdziwi i nie mają już znaczenia poniesione straty. Stajemy się prawdziwi i zarażamy innych pragnieniem prawdziwości.

Postanowienie na dzisiaj: Dopuszczam do siebie uczucia, by móc dotrzeć do mojej prawdy emocjonalnej. Chcę uzyskać dostęp do siebie i z empatią objąć się w posiadanie. Chcę stawać się prawdziwym i nie przeszkadza mi, że to nieraz boli.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, odnajdować moją prawdę emocjonalną. Dopomóż mi, proszę, dotrzeć do wszystkich nieznanych mi części siebie i objąć się całego w posiadanie. Dopomóż mi, Panie, stawać się prawdziwym.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Trzeba próbować raczej zapalić świeczkę,
niż przeklinać ciemność.
(anonim)

Ciemność nie zmienia się poprzez jej przeklęcie, choć w zdrowieniu musimy przekląć naszą kazirodczą przeszłość, by zwrócić jej to, czym nas obarczyła. Musimy, z pełnym ładunkiem emocjonalnym, zwrócić naszym oprawcom odpowiedzialność za to, co nam wyrządzili – odpowiedzialność za ich dewiacyjne czyny i wszystkie ich konsekwencje. Lecz aby móc im to wszystko zwrócić, musimy wpierw rozeznać się w doznanej traumie, musimy prześwietlić jej mrok. Gdy coraz dokładniej wypowiadamy wobec siebie nawzajem nasze historie osobiste, zapalamy coraz więcej świeczek w ciemnościach tych zdarzeń. Czyny ciemności ustępują przed blaskiem prawdy o nich i nie mogą już jej pochłonąć – nie mogą jej zadusić, ogarnąć sobą. Za każdym razem, gdy dzielimy się z inną ofiarą jakimś fragmentem swojej historii, zapalamy świeczkę nie tylko w sobie i w niej – zapalamy świeczkę w mrokach całego świata. Za każdym razem, gdy od naszej świecy zapala się czyjaś, nowy promyk światła wnika także w ciemność świata. W ten sposób sprawiamy, że powoli wschodzi i rozpala się kosmiczne słońce zdrowienia – słońce zdolne wydźwignąć ludzkość z mroków kazirodczego upadku, wydźwignąć nas wszystkich do miłości.

Postanowienie na dzisiaj: Stawiam kolejną świeczkę w mrokach mego wykorzystania. Chcę, by zapalały się od niej świece innych ofiar. Chcę, by rozpalało się w ten sposób kosmiczne słońce zdolne wydźwignąć ludzkość z mroków kazirodczego upadku.

Modlitwa: Modlę się, abym stawiał świecę po świecy w mroku mojego wykorzystania. Modlę się, aby zapalały się do nich świece kolejnych ofiar. Modlę się, aby moje przeklinanie ciemności było wspólnym rozpalaniem w niej kosmicznego słońca zdrowienia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Tam, gdzie kończą się nasze własne możliwości,
możliwością staje się wołanie o cud.
(Harold Kushner)

Kapitulacja to w istocie wołanie o cud. Czujemy, że nasze strategie przetrwania i radzenia sobie w życiu zawiodły i że musimy je porzucić. Czujemy, że zaplątaliśmy się w niewidzialne sidła i potrzebujemy, by nas ktoś oswobodził. Czujemy, że potrzeba nam cudu – Bożej pomocy, która mogłaby nas ocalić. Zwykle dopiero w takiej krańcowej rozpaczy pojawia się nić naprowadzająca nas na właściwy szlak – szlak ocalenia. Z początku zwykle o tym nie wiemy. Taką nicią bywa rozmowa z kimś, kto zdrowieje z traumy, słuchająca z empatią i oddana osoba, odpowiednio mądry terapeuta, jakiś artykuł o kazirodztwie, program lub książka na „nasz" temat. Czasami jest to śmierć dawnego oprawcy lub ujawnienie wykorzystania przez własne dziecko. Nie wiemy jeszcze dokąd nas ta nić zawiedzie, ale – nie mając innej opcji – pozwalamy się jej prowadzić. Wtedy wraca nam pamięć i perspektywa rysuje się jeszcze gorzej. Jednakże to właśnie jest początek drogi do ocalenia. Cud, jaki nas czeka, nie wydarza się jednorazowo. To proces. To dojrzewanie. To droga do niego. Spotkania z innymi DDK i rozmowy, dzielenie się, czytanie literatury, terapie i warsztaty – wszystko to stopniowo wyciąga nas z czarnej otchłani. Cudem jest, że pomagając innym wysupłać się z pęt kazirodztwa, wysupłujemy się z własnych.

Postanowienie na dzisiaj: Uznaję, że zawiodły moje strategie radzenia sobie. Chwytam niewidzianą nić pomocy, która pozwala mi zobaczyć i ujawnić prawdę. Chcę wyzwolić się z pęt kazirodztwa i pomagać innym na tej drodze.

Modlitwa: Modlę się, abym u kresu moich możliwości, zawsze wołał o cud. Modlę się, abym odkrył do końca prawdę o kazirodztwie i dzielił się nią. Modlę się, abym pomagając innym wysupłać się z pęt nadużyć, mógł zaznać wyzwolenia z własnych.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jeśli ten dzień nie jest spełnieniem twoich pragnień,
pozwól mu stać się obietnicą dnia następnego.
(przysłowie arabskie)

Bywają z w zdrowieniu dni, które mamy jedynie przetrwać. Należą do nich te chwile, kiedy, doznawszy zalewu retrospekcji, toniemy w tych obrazach, uczuciach i sygnałach ciała. Uwalniająca się trauma bierze nas przejściowo w swe posiadanie i zdaje się nam wtedy, że rzeczywistość składa się tylko z mieszanki bólu i lęku. Z pewnością nie chcemy się tak czuć, jednak nie mamy na takie stany emocjonalne większego wpływu niż na uciążliwą pogodę. Staramy się je przetrwać, pracując przy okazji nad odżałowywaniem, dopuszczaniem smutku i kojeniem go. Są też dni, gdy męczy nas drażliwość i rozgoryczenie, bo wszystko – jak nam się zdaje – sprzysięgło się przeciw nam. Szukamy wtedy właściwego, pierwotnego adresata naszej złości, starając się wyrazić ją i skierować we właściwą stronę. Zranione stany emocjonalne nie trwają bez końca – robią przerwy. Im dłużej zdrowiejemy, tym odporniejsi stajemy się na nie. Kiedy, zamiast przywiązywać się do nich lub je zwalczać, pozwalamy im stać się obietnicą dnia następnego, otwieramy sobie drogę wyjścia z cierpienia, a wglądom – drogę do naszej świadomości. Poznając obszary kolizji zaprzeczania z rzeczywistością, wyzwalamy się spod władzy fałszu i każdy następny dzień ma szansę stać się znośniejszym.

Postanowienie na dzisiaj: Jeśli ten dzień nie jest spełnieniem moich pragnień, pozwalam mu stać się obietnicą dnia następnego. Pamiętam, że skoro przetrwałem rzeczywistość nadużyć w dzieciństwie, przetrwam też ich powracające w zdrowieniu wspomnienia i inne przeciwności.

Modlitwa: Modlę się, abym dopuszczał do siebie trudne uczucia i koił je. Modlę się, aby zranione stany emocjonalne budowały moją świadomość. Modlę się, abym pośród przeciwności i powracających wspomnień mógł przetrwać ten jeden dzień jako obietnicę dnia następnego.

Przychodź,

Użalanie się nad sobą, a wyrażanie żalu z powodu krzywd,
to dwie mylone ze sobą, kompletnie różne sprawy.
(autor)

Wychodząc z kazirodztwa zaczynamy odróżniać użalanie się nad sobą od czucia i wyrażania smutku i bólu z powodu dawnych krzywd. Użalanie się nad sobą zasklepia nas w jątrzącej pretensji do tego, co pozostaje poza naszym zasięgiem. Gdy trwamy z naszym bólem sami, stan taki wciąga nas jak ruchome piaski. Odsuwamy wtedy innych, Boga, świat i samego siebie, tłumacząc dawnymi nieszczęściami swoje dzisiejsze trwanie w pozycji ofiary. Im zajadlej chcemy wymazać z pamięci lub wyidealizować nasze traumatyczne doświadczenia, tym bardziej pogrążamy się w ich skutkach i barykadujemy się przed uczuciami. DDK wyciąga nas z tego stanu. Na mityngach odkrywamy miejsce, gdzie możemy bezpiecznie odsłonić swoje zranienia, odczuwając ich ból i wyrażając złość lub smutek. Zawsze, gdy przełamujemy milczenie i dzielimy się tą tłumioną lub ignorowaną dotąd prawdą, zapalamy lampę w usuniętej z pamięci lub wyidealizowanej ciemności. Wzięcie w ten sposób odpowiedzialności za swoje ocalenie – dopuszczenie w pełni prawdziwych uczuć – chroni nas przed ruchomymi piaskami użalania się nad sobą i daremnych pretensji.

Postanowienie na dzisiaj: Wychodzę z moją historią do innych DDK. Odczuwam i wyrażam mój smutek i żal, by uwolnić się spod jego władzy. Zapalam kolejne świece w dawnym mroku, zamiast się izolować i użalać nad sobą.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, wychodzić do innych DDK. Dopomóż mi, proszę, odczuwać i wyrażać mój smutek i żal, bym uwolnił się spod jego władzy. Dopomóż mi zapalać kolejne lampy w moim mroku, abyś Ty, Panie, zajaśniał we mnie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Twoje oświecenie spoczywa wyłącznie na twoich barkach.
(Dalaj Lama)

Nikt inny poza nami samymi nie może poskładać nas w całość. Dojście do prawdy – oświecenie nią mroków kazirodztwa – spoczywa na naszych barkach. W |DDK cel ten staje się naszą odpowiedzialnością, zarówno indywidualną jak i wspólną. Tylko my sami możemy znaleźć dostęp do pogrzebanych uczuć i wspomnień. Tylko my sami stajemy się ekspertami od samych siebie swego zdrowienia. Tylko my sami możemy odnaleźć w sobie wewnętrznego przewodnika, ów intuicyjny zmysł prawdy. Tylko my sami możemy prowadzić „prace archeologiczne" w naszej przeszłości i interpretować sens tych odkryć. Tylko my sami możemy złożyć w całość wydobyte szczątki siebie. Tylko my sami przyjmujemy wglądy jakie niesie ta praca. Tylko my sami możemy nawiązać wewnętrzną, intymną więź z Opatrznością – z Iskrą Boga, jaką w sobie nosimy i jaką jesteśmy. Jeśli korzystamy z pomocy terapeutów, wybieramy takich, którzy respektują naszą wiodącą rolę, a jednocześnie znają tę drogę, gdyż przeszli ją sami. Jeśli korzystamy z pomocy duchownych, wybieramy takich, którzy wolni są od sztywnych dogmatów i nakazów etycznych i umieją stanąć w pełni po naszej stronie. Jeśli korzystamy z innych grup wsparcia, wybieramy takie, w których jesteśmy z nasza prawdą wolni, a z uczuciami – bezpieczni.

Postanowienie na dzisiaj: Zmierzając do pełnego oświecenia, stawiam na mój własny wysiłek i zdolności. Tylko ja mogę mieć dostęp do wszystkich potrzebnych mi tajemnic. Tyko ja mogę zadośćuczynić sobie za zrobione mi krzywdy i poskładać się w całość.

Modlitwa: Modlę się, abym znajdował dostęp do każdego potrzebnego mi wglądu. Modlę się, abym nawiązywał intymną więź z Twoją Iskrą, Panie, jaką we mnie ukryłeś. Modlę się, abym przyjął tę odpowiedzialność jaka na mnie spoczywa.

Przychodź,

Partner staje się dla nas „wrotami piekieł,”
zawsze, gdy upatrujemy w nim „bram raju.”
(Denis de Rougemont)

Kazirodztwo i inne nadużycia upośledziły, nieraz bardzo ciężko, naszą zdolność funkcjonowania w bliskich relacjach. Zaczynają w nich odżywać stare, nigdy nie wniesione, reakcje na naszych oprawców, które kierujemy na partnera. On zwykle rewanżuje się tym samym, umieszczając w nas te swoje wewnętrzne treści, jakie umieścili w nim jego oprawcy – „widzi” go sobie w nas. Szok. Partner przecież wydawał się nam zrazu lekiem na wszystkie niedobory, lęki, pustkę i rozpacz… Odpowiedzią, która zawiodła podobnie jak ci, co mieli nas w dzieciństwie chronić... Ożywa poczucie zdrady i raptem mamy na nie tak silną reakcję, jak silne mieliśmy uczucia stłumione przy wykorzystaniu. Pęka nasze i tak kruche zaufanie. Związek staje się polem bitwy, na którym, nie wiedząc, usiłujemy pokonać dawnych opresorów, zmienić ich, oskarżyć lub zabezpieczyć się przed nimi. W takich sytuacjach łatwo stajemy się, we wtórny sposób, ofiarami swojej pierwotnej traumy. Jeśli opiekujemy się swoim wewnętrznym dzieckiem, nie musi ono szukać „bram raju” w partnerze. Jeśli pamiętamy, że w drugim bliskim człowieku żyje tak samo skrzywdzone, bezbronne i przestraszone dziecko, łatwiej wyciągamy naukę z przeniesień, w jakie wzajemnie wpadamy. A jeśli pokonamy te demony, obdarzają nas one dodatkową mądrością i siłą.

Postanowienie na dzisiaj: Opiekuję się moim wewnętrznym dzieckiem.. Nie szukam bram raju w partnerze, lecz widzę tak samo zranione dziecko. Badając siebie, odbarczam go z przypisywanych mu cech moich oprawców, jak i z moich reakcji na nich.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, odbarczać partnera z cech oprawców i z moich reakcji na nich. Dopomóż mi, proszę, widzieć w nim zranione dziecko i opiekować się własnym wewnętrznym dzieckiem. Dopomóż mi, Panie, pokonać te demony przeniesień, by oddały mi swą mądrość i siłę.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Cierpienie wskazuje na istnienie fałszu.
Ujawnia się on w kolizji z rzeczywistością.
(Iwona Wąsowicz-Szczepaniak)

Podobnie jak ból fizyczny, który mówi nam o tej czy innej chorobie, cierpienie psychiczne sprawia, że stajemy się skłonni otworzyć oczy na prawdę – odkryć, gdzie fałsz zakrywa naszą rzeczywistość. Dyskomfort, jaki czujemy, żyjąc w sztucznych, fałszywych osobowościach i chroniąc w nich przed wspomnieniami nadużyć i bólem, zmusza nas do ruszenia w drogę, na spotkanie prawdziwego siebie. Z dawnymi ucieczkami, obronami, sztucznymi „ja" i fałszywymi przekonaniami zderza się bowiem nasza wewnętrzna rzeczywistość – jej odłączone bloki przechowujące prawdę o wykorzystaniu. W jakimś okresie życia dochodzimy zazwyczaj do punktu, w którym napór tej prawdy albo utoruje jej drogę, albo nas zmiażdży. Im łagodniej poddamy się temu naporowi, tym mniejszy sprokurujemy sobie kryzys – tym mniej spustoszeń wywoła cierpienie pochodzące z kolizji „chroniącego" nas fałszu z dobijającą się rzeczywistością. Jest to punkt przekroczenia jakby linii działu wodnego: ze strefy zaprzeczania do strefy odkrywania prawdy. Ze strefy milczenia i tajemnic, do strefy ujawniania. Ze strefy izolacji do strefy autentycznych więzi. Ze strefy wstydu i winy do strefy oczyszczenia. Ze strefy otchłani do strefy ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Wszędzie gdzie rodzi się we mnie cierpienie, sprawdzam, w jaki sposób fałsz koliduje z moją rzeczywistością. Zgadzam się, by energia tej kolizji popychała mnie ze strefy zaprzeczania do strefy odkrywania prawdy. Z otchłanie do ocalenia.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za rodzącą cierpienie, odwieczną kolizję fałszu z prawdą. Dziękuję Ci, Boże, że uczyniłeś z niej siłę popychającą do przemiany i odrodzenia. Dziękuję Ci, Miły, za tę podróż z otchłani do ocalenia, którą stale pilotujesz.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Tyle jest w nas sił i energii,
ile dostępu do własnych słabości.
(autor)

Zdrowienie to przekraczanie własnych barier, tzw. progów. Robimy to, by odkryć i zasymilować nieznane lub niedostępne twórcze części siebie, od jakich odcięła nas trauma. Albowiem tyle jest w nas sił i mocy, ile dostępu do własnych słabości. Tyle w nas nadziei, ile dostępu do własnej rozpaczy. Tyle pogody ducha, ile przezwyciężonej depresji. Tyle w nas optymizmu, ile zmagań z potraumatycznym widzeniem świata. Tyle jest w nas radości, ile kojonego smutku. Tyle postępu, ile pokonywanego oporu. Tyle pokory, ile przepracowanych upokorzeń. Tyle zdolności otwierania się, ile zdolności mówienia nie i stawiania granic. Tyle empatii, ile słusznego gniewu. Tyle miłości, ile oderwania się od egoizmu. Tyle altruizmu ile uświadomionej interesowności. Tyle w nas szczęścia, ile wspólnie uwolnionego bólu. Tyle poczucia wspólnoty i przynależności, ile zdolności bycia odrębnym. Tyle wiary, ile przetrwania chwil jej utraty. Tyle ofiarności, ile porzucenia roli ofiary. Tyle jest w nas prawdziwości, ile odrzucenia sztucznych podpórek – nałogów i innych strategii radzenia sobie z wykorzystaniem. Tyle w nas niezłomności, ile odkupionego połamania. Tyle odporności, ile podatności na zranienie. Tyle odwagi, ile przytulania swoich lęków. Tyle sukcesów, ile przyznawania się do porażek. I tyle zdrowych związków i więzi z ludźmi, ile zerwanych więzów traumy.

Postanowienie na dzisiaj: Chcę odzyskać prawdziwego, pełnego siebie. Chcę przekraczać moje „progi," by dotrzeć do twórczych części siebie, utraconych wskutek wykorzystania. Bowiem tyle dokonuję postępów w zdrowieniu, ile pokonuję wewnętrznych barier.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, odzyskiwać moje utracone, twórcze części. Dopomóż mi, proszę, iść w ten sposób, krok po kroku, drogą ocalenia. Dopomóż mi, Panie, czerpać moc z mojej słabości.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Łaskę ze zdrojów miłosierdzia możemy czerpać
jedynie naczyniem naszej ufności.
(Marcin Mogielski)

Zdarzenia, które zniszczyły wrodzoną nam ufność, miały czas i siłę wstrząsów sejsmicznych. Odtąd kryliśmy w sobie ruiny osobowości, a na najgłębszym, fundamentalnym poziomie, brakowało nam bezpieczeństwa. Izolowaliśmy się od ludzi, albo izolowaliśmy przed samym sobą owe najbardziej dotknięte miejsca duszy. Z rozbitej czary naszego zaufania wyciekało każde dobro, jakie próbowaliśmy nabrać… Na początku drogi, a nieraz i jeszcze później, wielu z nas boryka się z barierą nieufności. Jest ona zrozumiałym uczuciem, uzasadnionym w pełni naszymi wczesnymi doświadczeniami. W tej nieszczęsnej pozycji najlepiej umieją dotrzeć do nas historie osobiste innych DDK. To one stają się pierwszym spoiwem sklejającym na nowo naczynia naszego zaufania. Gdy w końcu docieramy na grupę, przekonujemy się, że i ona jest jakby naczyniem – duchową czarą pełną łask potrzebnych do ocalenia. Regularnie czerpiemy z niej kolejne zbawcze porcje naszymi naczyniami. Nabieramy nimi zdolność czucia swoich emocji i przebywania we własnym ciele. Nabieramy odwagę i siłę mówienia „nie" i stawiania granic. Nabieramy akceptację siebie i poczucie własnej wartości. Nabieramy nimi zaufanie do siebie, innych, świata i Opatrzności. Nabieramy też cierpliwość wytrwałość, gdyż ufność jest jak miasto – odbudowuje się latami.

Postanowienie na dzisiaj: Ryzykuję otwarcie się. Dbam o moje naczynie ufności, którym mogę czerpać łaskę za łaską ze zdrojów miłosierdzia. Odbudowuję się z ich pomocą cierpliwie i wytrwale, jak zniszczone miasto.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, cierpliwie i wytrwale odbudować ufność. Dopomóż mi, proszę, czerpać nią z naczynia grupy łaski potrzebne do ocalenia. Dopomóż mi, Panie, stawać się naczyniem, z którego będą też czerpać inne DDK.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dowiedzenie się, jacy nie jesteśmy,
stanowi krok na drodze do odkrycia, jacy jesteśmy.
(Irvin Yalom)

Wchodząc na drogę zdrowienia, zaczynamy coraz lepiej widzieć, że nie jesteśmy tacy, jak nam się wydawało. Że nie jesteśmy brudni, beznadziejni ani skażeni, a to poczucie winno wrócić do naszych oprawców. Że w żaden sposób nie jesteśmy winni naszemu wykorzystaniu i cała odpowiedzialność należy do nich. Że ujawniając nadużycia, nie jesteśmy kłamcami, a zadajemy kłam ich zakłamaniu. Że nie jesteśmy zakałą i wstydem rodziny, a często jej najzdrowszym lub jedynym zdrowym członkiem, pełnym odwagi. Że nie musimy być skazani na porażkę i możemy wyjść z kazirodztwa zwycięsko. Widzimy jak odpada polichromia z posągów naszych oprawców i jak opadają z nas ohydne szaty, w jakie nas ubrali. Zrzucając je, odkrywamy prawdziwych siebie. Jesteśmy w swojej nietkniętej naturze czyści, dobrzy i pełni potencjału. Jesteśmy niewinni i gotowi sami wziąć odpowiedzialność za naprawę doznanych spustoszeń. Jesteśmy prawdziwi, gdyż odważamy się wnosić prawdę, jakiej inni się boją. Jesteśmy wartościowi, pełni godności i godni szacunku. Zawsze byliśmy. Jesteśmy pełni nadziei, gdyż nadzieję tę niesiemy też innym. Jesteśmy pełni wiary, gdyż stajemy się wierni sobie. I jesteśmy pełni miłości, gdyż miłość tę przelewamy w zdrowieniu na inne ofiary.

Postanowienie na dzisiaj: Odkrywam kłamstwa na mój temat, w jakich żyłem i zwracam je moim oprawcom, bo do nich należą. Dzielę się sobą prawdziwym i wrażliwym. Wartościowym, pełnym godności szacunku. Pełnym nadziei, wiary i miłości.

Modlitwa: Modlę się, abym odkrywał jaki nie jestem. Modlę się, abym odkrywał, jaki jestem. Modlę się, abym przelewał na innych tę nadzieję, wiarę i miłość, jakie y przelewasz na mnie, mój Panie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Szczęście jest dla tych, co płaczą…
(Ola Kuczera)

Gdy odmawiamy sobie łez w życiu – zwykle po to, by ochronić się przed pamięcią czegoś strasznego, co nas spotkało – zamykamy sobie drogę do szczęścia. Niemożliwe staje się wtedy to przepajające każdą komórkę ciała, trudne do opisania doświadczenie emocjonalne, które niesie poczucie sensu i scala rozbitą duszę. Owo zamknięcie drzwi przed bólem, choć ratowało nas w dzieciństwie i pozwalało przetrwać, na dłuższą metę zamykało nam dostęp do wszelkich prawdziwych uczuć. Zapanowała w nas susza i tkwiliśmy samotnie jak drzewo, które nie dość, że złamane kazirodztwem, to i nie wypuszczało liści. Ponieważ nie krążyły w nas ożywcze soki emocjonalne, nie zrastaliśmy się w miejscach złamań, nie wzrastaliśmy wewnętrznie, ani nie wydawaliśmy owocu. Znalezienie innych ofiar, zdrowiejących i chcących zdrowieć, przenosi nas w porę dżdżystą życia. Nadrabianie lat zaległości w płaczu, powoduje nieraz potop, po którym jednak wyłania się nowy nie znany nam wcześniej ląd – ziemia obiecana. Albowiem „szczęście jest dla tych, co płaczą… dla tych, którzy poszukują… i dla tych, którzy próbują, bo tylko oni mogą docenić ważność tych wszystkich osób, które pojawiły się w ich życiu." Wtedy – płaczemy ze szczęścia. Płaczemy z wdzięczności. Płaczemy z pełni. I tym płaczem rozmrażamy inne DDK.

Postanowienie na dzisiaj: Chcę słuchać historii osobistych innych DDK i opowiadać własną. Odważam się zapłakać wraz z nimi nad sobą, by móc zapłakać ze szczęścia i wdzięczności. Chcę kąpać się w zdrojach ocalenia, jakie Opatrzność otwiera wtedy nade mną.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za wszystkich ludzi, jakich przysłałeś mi w życiu. Dziękuję Ci, Boże, za dar łez, który napełnia mnie szczęściem i wdzięcznością. Dziękuję Ci, Miły, za zdroje ocalenia, jakie otwierasz nade mną.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Sukces, to nie przypadek lub łaska losu,
ale wynik entuzjastycznego zaangażowania w to, co robimy.
(Jack London)

Dla nas, ludzi dotkniętych wczesną traumą, najbardziej potrzebnym sukcesem jest podźwignięcie się z niej. Od tego bowiem zależą nie tylko nasze dalsze sukcesy, ale sam podstawowy sens. Znalezienie grupy osób zdrowiejących z wykorzystania, utożsamienie się, przynależność i zaznanie cudu, zasila nas entuzjazmem. Przekonujemy się, że to naprawdę działa! Działa jednak tylko o tyle, o ile my sami działamy… Kierujemy się więc we wszystkim w odwrotną stronę niż dotąd. Zamiast się izolować, wychodzimy do ludzi. Zamiast uciekać przed prawdą, poszukujemy jej. Zamiast milczeć, ujawniamy ją. Zamiast obwiniać siebie, obwiniamy naszych oprawców. Zamiast uciekać od uczuć, dopuszczamy je. Zamiast tkwić w bezradności, bierzemy odpowiedzialność za swoje ocalenie. Zamiast być podejrzliwym uczymy się ufać. Zamiast użalać się nad sobą, dopuszczamy i wyrażamy żal. Zamiast tkwić w obojętności, interesujemy się losem – własnym i innych. Zamiast oczekiwać najgorszego, pielęgnujemy nadzieję. Zamiast być pasywnym, angażujemy się. Zamiast sabotować sukcesy, kreujemy je. Nasze życie przestaje być sprawą łaski lub niełaski losu, a zaczyna być sprawą naszego działania z entuzjazmem we wspólnym celu.

Postanowienie na dzisiaj: Włączam się z entuzjazmem w działanie, aby moje życie przestało być sprawą przypadku czy łaski lub niełaski losu. Zamiast sabotować siebie, afirmuję i wspieram każdą swoją część. Nie czekam na sukces, lecz kreuję go.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, działać i z entuzjazmem i angażować się w zdrowienie. Dopomóż mi, proszę, zamiast uciekać od prawdy, przyjmować ją. Dopomóż mi, Panie, osiągnąć w ten sposób sukces, jaki mi przeznaczasz.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Droga bez wędrowca nie istnieje.
Wędrowiec bez drogi też.
(aforyzm wschodni)

Dopiero gdy potrzeba zdrowienia zmienia nas w wędrowców do tego celu, otwiera się przed nami droga do niego. Jesteśmy na niej pionierami. Wędrówka, jaką odbywamy, scala nas i ocala. Ocalenie, jakiego zaznajemy, toruje kolejne odcinki tej drogi. Penetrując przeszłość i wydobywając z niej traumę jesteśmy jak górnicy ryjący podziemne korytarze. Nie istnieją oni bez kopalni, ani kopalnia bez nich. Rekonstruując i opisując swą historię, jesteśmy jak archeolodzy; którzy nie istnieją bez wykopalisk, ani wykopaliska bez nich. Pokonując trudności w drodze na wybraną górę – szczyt ocalenia – jesteśmy jak alpiniści; nie istnieją oni bez wspinaczki, ani wspinaczka bez nich. Pokonując odległość, jaka nas dzieli od nas samych i od innych ludzi, jesteśmy jak pielgrzymi; nie istnieją oni bez mekki, ani mekka bez nich. Kiedy wędrujemy przez odzyskane życie, wydeptujemy drogę, która nie zaistniałaby bez nas, tak jak my nie możemy zaistnieć bez tej drogi. Nasze zdobywane w ten sposób doświadczenie wytycza kierunek innym, idącym po nas ofiarom, i jest dla nich mapą, według której mogą łatwiej zorientować się w sobie i własnym życiu.

Postanowienie na dzisiaj: Razem z innymi DDK wyruszam na wędrówkę ku ocaleniu, gdyż nie istnieje ono bez niej, tak samo jak ja nie istnieję bez niego. Pozwalam, żeby budowała mnie ta wspólnie przemierzana droga, tak jak ja współbuduję ją.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za drogę, jaką mi ukazujesz i prowadzisz. Dziękuję Ci, Miły, za wędrówkę do mnie samego, do innych ludzi i do Ciebie. Dziękuję Ci, Boże, za wspólnotę, przez którą towarzyszysz mi w pielgrzymce do ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Taniec bez tancerza nie może zaistnieć.
Tancerz bez tańca nie może żyć.
(Opowieści Chasydów)

Zdrowienie jest niczym taniec tętniący radością i energią, pięknem i dramaturgią. Nikt nie zdrowieje człapiąc niemrawo ze wzrokiem wbitym w ziemię, ani też krocząc paradnym marszem na rozkaz. Zdrowienie jest spontaniczne, pełne cudów, problemów i niespodzianek. Jest jak tango, które zawiera też krok w tył, i choć wygląda to jak utrata równowagi i niemal upadek, jest lepszym, mocniejszym odbiciem do dalszych kroków naprzód. Podobnie rozwijamy się w życiu: nieraz musimy się cofnąć, by wziąć dłuższy rozbieg i dalej skoczyć – by wbić się na kolejny, wyższy poziom. Kiedy tańczymy swoje zdrowienie z taką werwą i radością, że stajemy się tym tańcem, a taniec ten staje się nami – kiedy scalamy się z nim – Opatrzność wyzwala w nas leczące siły i zaznajemy ocalenia. To w tańcu zdrowienia owe leczące siły otwierają się w nas i wylewają się na zewnątrz, porywając innych ze sobą. Ta niewidzialna energia jest bowiem zaraźliwa, w dobrym sensie. Ogarnia nas w ten sposób pewien pozytywny trans, nowy stan świadomości, której głębi i mądrości nie sposób osiągnąć zwykłymi środkami.

Postanowienie na dzisiaj: Szukam w moim zdrowieniu radości i energii, piękna i dramaturgii. Chcę tętnić tym tańcem z taką werwą i entuzjazmem, aby leczące siły, jakie wtedy Opatrzność wyzwala wlewały się we mnie i przelewały na innych, porywając ze sobą.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, tak tańczyć moje zdrowienie, by stało się ono zaraźliwe. Dopomóż mi, proszę, korzystać z każdego kroku w tył jak z trampoliny do tym skuteczniejszego skoku. Porwij mnie, Panie, w tym tańcu i prowadź mnie, proszę, do mnie samego, do innych i do Ciebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Człowiek rodzi się jako dziecko.
Jego siła, to siła jego rozwoju.
(Rabindranath Tagore)

Dziecko jest prawdziwe, gdyż widzi i wie to, czego dorośli nie chcą widzieć i wiedzieć. Dziecko pamięta to, co dorośli wypierają z pamięci. Dziecko czuje to, co dorośli dawno zamrozili w sobie. Dziecko niesie to, czym dorośli je obarczyli zrzucając na nie balast swych defektów. Dziecko żyje zmysłem prawdy, gdy dorośli tkwią w systemie iluzji i zaprzeczeń. Dziecko ma instynkt sprawiedliwości, gdy dorośli używają je jak kosz na swoje brudy. Dziecko ma prawdo istnieć, czego dorośli mu odmawiają. Dziecko ma potrzeby, które tak często nie znajdują u nich zauważenia. Dziecko ma prawo do autonomii i szacunku, czego dorośli nie szanują. Dziecko ma wyczucie dobra i troski, których tak często dorośli mu odmawiają. Dziecko ma wolną wolę, którą dorośli łamią, by zdobyć nad nim kontrolę. Dziecko jest naczyniem Bożej miłości, która je stworzyła, gdy dorośli nie umieją rozpoznać tego cudu. Dlatego też to dziecko – to wewnętrzne, zranione dziecko – staje się naszym przewodnikiem na drodze zdrowienia, kiedy my stajemy się dla niego bezwarunkowo kochającym i wspierającym rodzicem. W nim tkwi siła naszego rozwoju. Ono przynosi nam wglądy. Ono obdarza nas wrażliwością i zdolnością kochania.

Postanowienie na dzisiaj: Chcę stać się bezwarunkowo kochającym i wspierającym rodzicem dla mojego wewnętrznego dziecka, które tyle wycierpiało. Rozpoznaję w nim cud siły mojego rozwoju i odczyniam traumę, jakiej zaznało.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za dziecko we mnie, które ocaliłeś. Dziękuję Ci, Miły, za siłę rozwoju i wszystkie inne dary, jakie ono mi przynosi. Dziękuję Ci, Boże, za łaskę stania się bezwarunkowo kochającym i wspierającym rodzicem dla tej bezbronnej cząstki mnie / Ciebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jedynie w milczeniu i wyciszeniu możemy dojść do zgody z własnym wewnętrznym „ja."
(Thomas Merton)

Milczenie i wyciszenie przydaje się nie tylko w szukaniu kontaktu z Bogiem. Przydaje się nam przede wszystkim w szukaniu kontaktu z sobą samym. W pewnym sensie nie ma tu różnicy. Kiedy milczymy w ciszy, z naszej głębi łatwiej napływają wspomnienia, obrazy, uczucia i sygnały z ciała. Łatwiej też je zauważamy i odcyfrowujemy, gdy hałas i natłok zajęć ich nie zagłusza. Zapewne te retrospekcje dobijały się do nas – i dobijają się – nieustannie, tylko że przez większość czasu je głuszymy. Jednak im bardziej postępujemy w zdrowieniu, tym łatwiej nam zachować w wybranych chwilach wewnętrzne milczenie i ciszę. Wtedy nasz wewnętrzny „radar" nastawia się na odbiór subtelnych sygnałów z głębi. Dopuszczając je w takich stanach do świadomości i wyrażając wzbudzane przez nie uczucia, stopniowo osiągamy coraz lepszy kontakt z samym sobą. To długi proces, pełen bólu, lokalizowania strat, opłakiwania ich i żałoby – proces pełen dramatycznych wyładowań gniewu, kierowanego teraz pod właściwy adres, proces znajdowania siły i identyfikowania się z nią, ale też proces pełen afirmacji i dopieszczania wewnętrznego dziecka. Dzięki cudowi tej ciężkiej pracy, zasilanej też chwilami milczenia, wyciszenia i medytacji, dochodzimy do zgody z prawdą o naszym dzieciństwie –zgody z własnym wewnętrznym „ja."

Postanowienie na dzisiaj: Zapewniam sobie regularne chwile milczenia i wyciszenia, by z mojej głębi łatwiej mogły napływać wspomnienia, obrazy, uczucia i sygnały z ciała. Podejmuję tę ciężką pracę, by dojść do zgody z moim własnym, wewnętrznym „ja."

Modlitwa: Modlę się, abym coraz lepiej umiał wtedy zachowywać ciszę wewnętrzną. Modlę się, abym przyjmował wspomnienia, obrazy, uczucia i sygnały z ciała, jakie wtedy napływają. Modlę się, abym pogłębiał poziom zgody z moim prawdziwym „ja."

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dla kogoś, kto ma pełne ręce, szukać kogoś w potrzebie i braku,
to radość większa niż samo dawanie.
(Kahlil Gibran)

Nie możemy stracić świadomości zdobytej w zdrowieniu z nadużyć seksualnych – zbyt głęboko wyryła się w nas ta ścieżka. Ta świadomość to DAR dla nas i DAR od nas. W naturalny sposób zaczynamy odczuwać potrzebę znajdowania innych wykorzystanych w dzieciństwie osób, którym moglibyśmy przekazywać tę nadzieję i pokazać drogę. Gdy to robimy – gdy wymieniamy się z nimi doświadczeniem i siłą, słabością i wiarą, cierpieniem i pełnią – potrzeba przeżywania tej radości pojawia się w nas ciągle na nowo. Wnoszenie w świat prawdy o wiktymizacji i nadziei na ocalenie oraz niesienie przesłania innym DDK otwiera w naszym życiu źródło poczucia sensu. Przełamuje dawne poczucie izolacji i marginalizacji i przyczynia się do dalszego osobistego postępu. Dowodzi, że warto było przejść przez te wszystkie trudy i warto jest iść dalej i dalej. Napełnieni łaską, czujemy jak chce ona wylewać się z nas i przelewać się na innych, co są w potrzebie i braku. Nasze ręce napełniają się wtedy, gdy szukamy osób, z którymi możemy się dzielić. Dzieląc się tą świadomością, pomnażamy wspólną radość.

Postanowienie na dzisiaj: Skieruję moje kroki ku poszukiwaniom osób, które tak samo jak ja potrzebują ocalenia z kazirodztwa. Przełamując dawne poczucie izolacji i marginalizacji, dzielę się z nimi moim życiem, by pomnażać radość.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Panie, za radość szukania i znajdowania innych ofiar kazirodztwa. Dziękuję Ci, Boże, za poczucie sensu, jakie nadaje to mojemu życiu. Dziękuję Ci, Miły, za łaski, jakie poprzez moją osobę chcesz przelewać na innych.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Śmiercią za życia jest odkładanie życia na jutro;
to szczególny przypadek rezygnacji z niego.
(autor)

Jako ci, którzy odkryli traumę swojego dzieciństwa, mamy zwykle najwięcej do opowiedzenia na temat bólu i zarazem najmniej doświadczeń przeciwstawnych. Istotnie, mało możemy mówić o radości, szczęściu, beztrosce, spontaniczności, spełnieniu, bezpieczeństwie, pokoju ducha –słonecznych doświadczeniach, które wskutek wykorzystania omijały nas w życiu. Dopiero, gdy nauczymy się je dopuszczać do siebie, doświadczać i robić im miejsce, nasze zdrowienie powoli przestaje być męką. Nasz jacht, płynący dotąd pilnym kursem na odkrycie bolesnej prawdy i wspomnień – kładziony ich podmuchami, w skrajnym wychyleniu na stronę cierpienia – zostaje lepiej zbalansowany. Nasze zdrowienie przestaje być odkładaniem życia na jutro i zaczynamy wnosić w nie siły zdobyte przez nas po drodze. Jest to jednak kolejny „próg" na niej; bowiem nie tak łatwo nam, jak się okazuje, porzucić przywiązanie do traumy, co oddaje znane powiedzenie: „lepszy znany koszmar niż nieznane szczęście." Czasem nie przechodzimy na słoneczną stronę, bo zdaje się nam, że w ten sposób zdradzimy swoją historię – że porzucimy ją, a więc siebie. Tymczasem dopiero i właśnie wtedy, dopiero przechodząc na jasną stronę spełnienia, zadośćuczuniamy sobie za tragiczną historię i za cały trud jej odwrócenia. Obejmujemy i przytulamy życie, a ono – obejmuje i utula nas.

Postanowienie na dzisiaj: Nawet w najczarniejszych chwilach rozpaczy, zwątpienia i przytłoczenia traumą, szukam pogodnej strony dnia. Przestaję odkładać życie na jutro; biorę je w ramiona, by i ono objęło mnie.

Modlitwa: Pomagaj mi, Boże, porzucać moje przywiązanie do traumy. Sprawiaj, proszę, by moje opowiadanie o cierpieniu wyprowadzało mnie z niego i wiodło do słonecznej pełni. Pomagaj mi Panie, brać w ramiona życie z wszystkimi Twoimi darami i cieszyć się także wśród łez.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Przypadek to tylko maska na twarzy przeznaczenia.
(Izaak B. Singer)

Wykorzystanie seksualne dziecka nigdy nie jest przypadkiem; zawsze stoi za tym intencja oprawcy – uświadomiona lub nie chęć skrzywdzenia ofiary. Dlatego w żadnym przypadku doznane w dzieciństwie nadużycia nie były naszym przeznaczeniem, wyrokiem niepodważalnego Losu. Naszym przeznaczeniem natomiast jest podźwignąć się tej traumy. Z perspektywy zdrowienia widzimy coraz lepiej, że splot zdarzeń, który przywiódł nas do DDK nie mógł być przypadkowy – że był i jest misternie tkaną przez Opatrzność siecią ratunkową. To tak jak z dywanem. Widząc jego lewą stronę, pozornie bezładny gąszcz nitek, trudno od razy domyślić się mistrzowskiej cudowności obrazu na jego prawej stronie. Tymczasem z nici naszego życia, ze ścieżek zdrowienia, Bóg związuje mistrzowsko piękny, pełen znaczenia kobierzec. Podejmując nasz wysiłek, pozwalamy Mu, by wplatał nas w swoje kosmiczne dzieło ocalenia, gdzie nie ma przypadków. Odkrywamy, że jesteśmy – i zawsze byliśmy – przeznaczeni do udziału w miłości i pełni, z których ograbiło nas kazirodztwo. Stawiamy tamę nadużyciom z każdym stawianym krokiem w stronę odzyskiwania siebie i pomagania innym ofiarom w wejściu na tę drogę.

Postanowienie na dzisiaj: Czerpiąc z cudownych przypadków na mojej drodze, poddaję się przeznaczeniu – poddaję się Bożemu nurtowi, który zmierza do ocalenia. Chcę dotrzeć do owego oceanu miłości i pełni, skąd pierwotnie pochodzę.

Modlitwa: Modlę się, abym w tzw. przypadkach coraz lepiej widział Twe prowadzenie, Boże. Modlę się, abym poddawał się palcom Opatrzności wplatającym mnie w kosmiczne dzieło ocalenia. Modlę się, abym stawiając kroki na tej drodze, stawiał tamę powodzi nadużyć na świecie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

W nocy, podczas snu, koszmary stawały się oknem,
przez które mogłam wejrzeć w głębię mojej duszy.
(Rachel Reiland)

Wrota do nieba znajdują się na dnie naszego piekła. Aby do nich dotrzeć, musimy przedzierać się przez tkwiące w nas, nigdy nie uświadomione i nie wyrażone koszmary, jakie przeszliśmy w dzieciństwie. Uwięzione w nich nasze wewnętrzne dziecko latami próbowało opowiadać nam o nich, często poprzez sny, w nadziei, że się nimi zajmiemy – wniesiemy reakcję obronną i wyrwiemy je z piekła. Dopóki jednak nie znaleźliśmy wsparcia innych zdrowiejących ofiar, piekło to zbyt nas przerażało, byśmy mogli się w nie zagłębić. Próbowaliśmy uciec jak najdalej, zostawiając tam prawdziwego siebie i żyjąc jak wygnańcy: w zubożeniu i lęku, pośród póz i masek. Od kiedy, podjąwszy zdrowienie, zaczęliśmy przyglądać się naszym zmorom jak rodzajowi pamięci, próbując odcyfrować i złożyć w całość ten materiał, stawały się one oknem, przez które coraz wyraźniej przezierało nasze rzeczywiste wnętrze. Przygarnięte koszmary łagodniały, zmieniały swą postać i stawały się naszymi dobroczyńcami, zwracając nam – jak w baśniowych motywach o całowaniu żaby – prawdziwą, utraconą głębię i bogactwo naszej duszy.

Postanowienie na dzisiaj: Przyglądam się moim zmorom jak rodzajowi pamięci, starając się ten materiał odcyfrować i złożyć w całość. Chcę, by koszmary te otworzyły mi okno do prawdziwego bogactwa mojej duszy, zwracając mi ją na własność.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zbliżać się do okna moich koszmarów i oswajać je. Dopomóż mi, proszę, odcyfrowywać i składać w całość materiał, jaki mi przynoszą. Dopomóż mi, Panie, wyjść przez to okno na spotkanie z prawdziwą, utraconą głębią mojej duszy.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dusza jest tym, co rozpoznaje poniżenie,
jakie niesie ze sobą krzywda. To dusza w nas protestuje.
(David Mura)

Złość jest kręgosłupem zdrowienia. Jest rdzeniem duszy zdolnym rozpoznać w nas poniżenie, jakie niesie ze sobą seksualna trauma. W dzieciństwie, aby przerwać, nie wolno nam było dostrzegać swej krzywdy. Musieliśmy stłumić wściekłość na dewiacyjnych oprawców, chronić ich i żyć w sztucznych, kadłubkowych, wyzbytych własnej woli i osobowości, współuzależnionych maskach. Protesty obracały się przeciw nam. Zdradzeni przez rodziców i bliskich, ignorowani przez tych, co mogliby zrobić coś w naszej obronie, zmuszeni domową sytuacją zakładnika, zdradzaliśmy i ignorowaliśmy samych siebie, porzucając własne potrzeby i dogadzając opresorom. Kiedy dzięki historiom innych DDK zaczęliśmy rozpoznawać swoje dawne poniżenie i krzywdę, nasza dusza zaczynała gwałtownie protestować przeciw niej. Wściekłość i furia na naszych oprawców rosła jeszcze, gdy się pokazywało, jak strasznie obarczyło nas wykorzystanie: jak głębokie i długofalowe konsekwencje nieśliśmy. Owa złość i oburzenie sprawiały, że odnosiliśmy naszym katom prawdę o ich uczynkach i skutkach, nie kryjąc przed nikim tych emocji. To złość, a nic innego, jej gwałtowność wulkanu, pozwalała nam postawić granice wyjść z pozycji ofiary i odzyskać siłę, jakiej pozbawiło nas kazirodztwo. Dziękujemy, Ci za to, święta Złości! Dziękujemy, że w nas jesteś!!!

Postanowienie na dzisiaj: Rozpoznając poniżenie i krzywdę kazirodztwa, odnajduję dostęp do mojej uprawnionej złości. Odnoszę moim oprawcom prawdę o ich uczynkach i skutkach, stawiając granice i nie kryjąc przed nimi tych uczuć. Chcę cieszyć się siłą, jakiej pozbawiło mnie kazirodztwo.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Boże, że dałeś mi rozpoznać poniżenie i krzywdę wskutek kazirodztwa. Dziękuję Ci, Miły, że wsparłeś moją wściekłość i oburzenie swoim świętym gniewem. Dziękuję Ci, Panie, za ten wulkan siły, który pozwala mi wyjść z pozycji ofiary i odzyskać pełnię.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Naturalny proces terapeutyczny, gdy się już rozpoczął,
stale posuwa się naprzód.
(Alice Miller)

Proces terapii zranień seksualnych z dzieciństwa rozpoczyna się od ich zobaczenia i uznania – od dopuszczenia po raz pierwszy związanych z nimi uczuć. Ale właściwie, toczy się on już wcześniej, ukryty w nas jak podziemny strumień. To on powoduje w naszym życiu spiętrzenie kryzysów, które odkrywa treści, jakich nie chcielibyśmy sobie uświadamiać i które nie bardzo wiemy z początku, co znaczą. COŚ w nas jednak wie, i to COŚ każe nam szukać i doprowadza nas do źródeł pomocy. W tym momencie nasze upokorzone, zastraszone i skazane wtedy na milczenie dziecko, może doświadczyć siebie po raz pierwszy w nowy, prawdziwy sposób. Z drugiej strony my, jako dorośli, możemy po raz pierwszy doświadczyć je w sobie. Proces terapeutyczny – ów wewnętrzny strumień – bombarduje nas symptomami i retrospekcjami i naprowadza nas w ten sposób na naszą dawną historię. Wymywa odłamki zapomnianych zdarzeń tkwiące w duszy i zatruwające ją. Niesieni nim, zaczynamy opowiadać historie, które nami wstrząsają i w które trudno nam nieraz od razu uwierzyć. Nasza niezwykle silna reakcja emocjonalna na nie potwierdza nam jednak ich prawdziwość. Idąc za tym wewnętrznym przewodnikiem, nie możemy już zgubić tej drogi.

Postanowienie na dzisiaj: Poddaję się mojemu wewnętrznemu procesowi terapeutycznemu. Pozwalam by ów wewnętrzny strumień niósł mnie do celu i zasilał mocą – by odkrywał zapomnianą historię, wydobywał prawdziwe uczucia i naprowadzał z powrotem na szlak, kiedy błądzę.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Boże, za proces jaki we mnie umieściłeś i jaki od zawsze chciał się ze mnie wydobyć. Dziękuję Ci, Panie, za głos dziecka wewnętrznego we mnie. Dziękuję Ci, Miły, za ten wewnętrzny strumień, który nie daje mi już zgubić tej drogi.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kiedy ból zaczyna żyć, życie przestaje boleć.
(autor)

Chowając wymazaną z emocjonalnej pamięci traumę wykorzystania, musieliśmy pilnować zasady: „Nim życie zdąży zaboleć, ból musi przestać żyć." Najpierw nie mogąc, a potem bojąc się, dopuścić uczucia związane z nadużyciami i wymowę tych faktów – lawirując tak, aby tylko nie dotknąć tej prawdy – wykształciliśmy mocne strategie zabijania bólu i cały system wczesnego ostrzegania przed nim. Za skuteczność tych metod musieliśmy jednak płacić coraz więcej. Ceną było to, że odcinaliśmy, kawałek po kawałku, swe najżywsze energie duszy, aż do chwili, gdy ból z powodu utraty prawdziwego siebie i życie w sztucznych, płytkich osobowościach, stało się nie do zniesienia. W DDK odmrażamy się z tej emocjonalnej hibernacji i zatopione w nas cierpienie ożywa. To zwykle bardzo przykry okres, niekiedy nazywany fazą alarmową zdrowienia. Wynagradza on nam jednak tę mękę przez napływające wraz z bólem uczucie prawdziwości i wewnętrznej głębi. Im bardziej zaczynają w nas żyć dawne doświadczenia, tym mniej boli nas dzisiejsze życie. Im bardziej wyswobadzamy się ze znieczulających je ucieczek, tym więcej przestrzeni mamy w sobie na łaski Opatrzności. Im więcej dawnych urazów wypływa z nas łzami, tym więcej mieścimy w sobie radości. Każda ofiara jaką ponosimy, by pozbierać się z kazirodztwa, jest wodą na młyn ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję znieczulać się czymkolwiek jeszcze bym chciał. Pozwalam by wytapiał się ze mnie dawny ból – by we mnie ożył i wypłynął. Chcę by każda ofiara, jaką wtedy ponoszę, stawała się wodą na młyn ocalenia.

Modlitwa: Modlę się, abym odmrażał się z emocjonalnej hibernacji. Modlę się, aby każda ofiara, jaką wtedy ponoszę, stawała się wodą na młyn ocalenia. Modlę się, aby dawne urazy, wypływając, robiły we mnie miejsce nowej radości.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wspólne poszukiwanie drogi wyjścia
otwiera zamki naszego potrzasku.
(autor)

Kiedy szukamy kluczy do zrozumienia siebie i naszego życia – kiedy sięgamy do nieraz najwcześniejszych zdarzeń z dzieciństwa – przestają być dla nas zagadką przyczyny depresji, cierpień, lęków, chorób, nałogów, destrukcyjnych relacji i sabotowania siebie. Zaczynamy rozumieć źródła naszego odłączania się od siebie, dysocjacji i przełączania osobowości – zaczynamy dostrzegać te zjawiska na bieżąco i stopować je, coraz więcej przebywając w sobie, w ciele. Ustaje nienawiść do własnej osoby, izolacja, nieufność, przymus ciągłych osiągnięć, fantazjowania, samobójczość, kryzysy, rewiktymizacje i syndrom ryzyka. Znikają zaburzenia psychiczne, symptomy fizyczne, rdzenny wstyd, koszmary, lęki, poczucie braku swej wartości i inne nieszczęścia, które – nierozpoznane – stanowiły zamki naszego potrzasku. Ponieważ najczęściej chodzi o sprawy, o jakich nikt nigdy nie wiedział, jakich nikt otwarcie nie zauważał ani nie potwierdzał, ich wspólne omawianie wydobywa i utrwala tę rzeczywistość tak, jak obrazy na fotografiach wywoływanych w ciemni. Zebrane razem, tworzą pęk kluczy. Ich składanie w coraz pełniejszą panoramę otwiera nam drogę wyjścia. W DDK, wspólnie, zarażamy się odwagą korzystania z tej wolności.

Postanowienie na dzisiaj: Szukam kluczy we wczesnych zdarzeniach z dzieciństwa. Omawiając je, wywołuję i utrwalam tę naświetloną wtedy rzeczywistość tak, jak zdjęcia w ciemni. Otwieram zamki mych blokad i wychodzę na wolność i cieszę się nią w pełni.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Boże, za poznanie mapy wczesnych zranień i ich skutków. Dziękuję Ci, Panie, za klucze do wolności, jakie ukryłeś w moim zniewoleniu. Dziękuję Ci, Miły, za odwagę korzystania z tego ocalenia.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jeśli grupa unika zajęcia się jakąś ważną sprawą,
żadnej innej sprawy nie udaje się konstruktywnie rozwiązać.
(kanon terapeutyczny)

W kazirodczej rodzinie niezmiennie jest jedna główna sprawa, którą nikt nie chce się zająć: wykorzystywanie seksualne dzieci. Grupa, a dokładnie szajka, jaką tworzą członkowie takiej rodziny, zrobi wszystko, by zachować swoją dewiacyjną dynamikę. Dopóki kazirodztwo jest jej nie odkrytym sekretem, żadnych innych dysfunkcji nie udaje się w niej konstruktywnie zmienić. Dopiero gdy wykorzystane ofiary, dorósłszy, ujawniają prawdę, coś udaje się załatwić, coś można rozwiązać. To konstruktywne „coś" leży jednak po stronie ofiar – reszta rodziny zazwyczaj jeszcze szczelniej barykaduje się przed prawdą. Tymczasem ofiarom udaje się zaopiekować się swoim zdrowieniem i życiem, a porzucić opiekowanie się kazirodczym systemem i jego oprawczymi członkami. Ofiarom udaje się przebić dotychczasowy mur milczenia wokół siebie – zburzyć więzienie swojej izolacji i niewidzialności. Ofiarom udaje się odzyskać dostęp do swojej uzasadnionej nienawiści i przekierować ją pod właściwy adres. Pokłady niesłusznego poczucia winy i wstydu zostają odesłane z powrotem swoich nadawców, a zdemaskowanie osób pedofilskich i chroniącego je systemu poprawia bezpieczeństwo innych dzieci mogących znaleźć się w ich zasięgu.

Postanowienie na dzisiaj: Ruszając fundament zaprzeczania, wyrywam się z dewiacyjnego systemu i osłabiam go. Kiedy zajmuję się jedną podstawową sprawą – ocaleniem się z kazirodztwa – z czasem mogę się konstruktywnie zająć wieloma innymi ważnymi sprawami.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zajmować się podstawową dla mnie sprawą – ocaleniem z traumy. Dopomóż mi, proszę, wyrwać się z dewiacyjnego systemu i ujawniać prawdę. Dopomóż mi, Panie, odzyskać dostęp do potraconych części siebie – pełnię, w jaką mnie wyposażasz.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Tym, co nam się przydarza,
opowiadamy historię swojej traumy.
(Zbyszek Szczurowski)

Nadużycia doznane w dzieciństwie zapisały się w naszej psychice u jej podstaw. Zakorzeniły się w nas tak głęboko, że utworzyły trwałe wzorce działania i podlegania działaniom. Związki intymne, w jakie kompulsywnie wchodziliśmy, lub nie mogliśmy wejść; inne relacje i kontakty seksualne, które kończyły się dla nas wykorzystaniem i zdradą; zewnętrzne zdarzenia, jakie do siebie przyciągaliśmy lub jakie „chciały" rozgrywać się przy nas; pasma niemożności psychicznych i blokad na uczuciach i zachowaniach; wewnętrzne programy samozniszczenia, autosabotażu i niespełnienia; diagnozy, zaburzenia, syndromy i odłączanie się od siebie – wszystko to tworzyło zakodowaną opowieść o wczesnych urazowych wydarzeniach z naszego życia. Zmianę przynosi zdrowienie. Choć z jego wczesnych fazach ta traumatyczna opowieść lawinowo się nasila i zalewają nas gwałtowne retrospekcje i wtargnięcia, to jednak powoli odkodowujemy i ujawniamy swoją historię. Kiedy dopuszczamy dawne uczucia i dajemy wyraz naszej przeszłości, to ma ona coraz mniejszą skłonność do opowiadania się przez bieżące zdarzenia, sytuacje i symptomy. Stopniowo też coraz więcej bieżących zdarzeń, sytuacji i związków, jakie tworzymy, zaczyna mówić o naszej przemianie i zdrowieniu. Gdy spełnia się w nas ten cud, wszytko, co nam się przydarza w, opowiada o naszym ocaleniu z kazirodztwa.

Postanowienie na dzisiaj: Ujawniam moją dawną historię i daję wyraz nigdy nie wyrażonym uczuciom. Kiedy to ja opowiadam o dawnych urazach, przestają się one opowiadać w moim życiu poprzez zdarzenia, sytuacje i symptomy.

Modlitwa: Pomagaj mi, Boże, opowiadać moją historię i dawać wyraz nigdy nie wyrażonym uczuciom. Pomagaj mi, proszę, wychodzić ku tym zdarzeniom, sytuacjom i związkom, które mówią o moim ocaleniu. Pomagaj mi, Panie, zachować wdzięczność za ten cud.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Prawdziwa miłość wymaga niezmiernej odwagi:
Ocalenie to bardzo „samotna" droga.
(autor)

Rozpuszczenie samotnego, zranionego „ja" w czarownym i obsesyjnym „my" miłosnego zauroczenia, blokuje w nas możliwość przemiany, gdyż odcina nas od kontaktu z autentycznym sobą, prawdziwymi uczuciami i pamięcią traumy. Blokuje wspomnienia i emocje pochodzące z wczesnych zranień, dając złudną nadzieję na ich ominięcie, zatuszowanie i uśmierzenie. Odkrywają ten mechanizm nieraz zdrowiejący erotomani, których wejście w abstynencję od seksu i transu zakochania, boleśnie kontaktuje z własnym wnętrzem. Dopiero taki stan – stan tzw. odstawienia – najlepiej sprzyja podjęciu głębokiej terapii i przyjrzeniu się swojemu dzieciństwu. Zejście z emocjonalnego „haju" odsłania bowiem prawdziwe emocje, stan ducha i zapomnianą historię, gdyż miłosne obsesje służą odwróceniu uwagi od spraw boleśniejszych niż udręka tej ekstazy. Takie ogołocenie się wymaga niezmiernej odwagi i dlatego potrzebujemy swojego wzajemnego wsparcia na tej drodze. Jakże „samotnej!" Wyruszając tę podróż, często czujemy się tak samo nie rozumiani, nie zauważani, krytykowani i napastowani, jak w dzieciństwie, gdy próbowaliśmy ujawniać doznawane nadużycia. Istotnie, z powodu bólu i „osamotnienia" wobec większości świata, bardzo niewiele ofiar decyduje się iść tą drogą, a spośród pozostałych bardzo niewiele to rozumie. Jednakże to właśnie droga prowadzi nas do ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Porzucam tkwienie w czarownym, obsesyjnym „my" miłosnego zauroczenia, by otworzyć się na kontakt z autentycznym sobą, z prawdziwymi uczuciami i z pamięcią dawnej traumy. Zdobywam się na odwagę i wyruszam w tę jakże „samotną" drogę.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, porzucić czarowne obsesje miłosnych zauroczeń i erotycznego haju. Dopomóż mi, proszę, spotkać się z moim prawdziwym wnętrzem i dawną, pogrzebaną w nim historią. Dopomóż mi, Panie, wyruszyć w drogę ku ocaleniu, wytrwać na niej i dojść do celu.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie możesz sprawić, by ptaki nieszczęść nie krążyły nad tobą,
ale możesz nie dopuścić, by wiły gniazda w twoich włosach.
(przysłowie chińskie)

Nieszczęścia nie są czymś, co spada na nas nieoczekiwanie jak deszcz z nieba, przed którym nie możemy się osłonić. Choć wydaje się nam, że powstają nie wiadomo jak i kiedy, a nieraz napadają nas jak bandyta w zaułku, to jednak zawsze mają swoją przyczynę, którą możemy odkryć i zbadać. Możemy zatem uchronić się przed nimi lub zacząć je coraz lepiej kontrolować. Problemy, jakich doświadczamy, inscenizują to, co nas kiedyś spotkało i było tak straszne, że aby nie oszaleć musieliśmy to upchnąć w worku zapomnienia. Kiedy, decydując się zdrowieć, rozpakowujemy swój wór w dawnymi nieszczęściami, to choć w pierwszej fazie zalewają nas gwałtowne uczucia, wspomnienia, wstrząsy i kryzysy, to jednak stopniowo zawartość naszego wora topnieje i trauma traci moc kreowania nieszczęść. Przestajemy wystawiać się ponowne wykorzystanie. Wychodzimy z sejsmicznego rejonu kryzysów, z polarnych obszarów zamrożenia i z powodziowych nizin depresji. Nawiązujemy coraz bardziej satysfakcjonujące i sprzyjające rozwojowi relacje. I choć ptaki nieszczęść zapewne będą jeszcze krążyć nad naszymi głowami, to przynajmniej przestają wić sobie gniazda w naszych włosach. Zniechęcone, przeniosą się z czasem w inne miejsca, ukazując nad nami niebo nie zmącone ich cieniem.

Postanowienie na dzisiaj: Odzyskuję pamięć dawnych nadużyć, by nie musiały one powielać się w moim życiu w formie autodestrukcyjnych zachowań, zdarzeń i relacji. Przestaję dokarmiać nimi ptaki kazirodztwa i staram się zapamiętać tę lekcję troski i ochrony samego siebie.

Modlitwa: Modlę się, abym nie pozwalał ptakom nieszczęść wić gniazd w moich włosach. Modlę się, abym opuścił sejsmiczny rejon kryzysów, polarne kręgi zamrożenia i powodziowe niziny depresji. Modlę się, aby ukazało się nade mną niebo nie zmącone cieniem dawnej traumy.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Dopiero gdy odważamy się pokochać samego siebie,
stać nas na miłość i empatię dla innych.
(Małgorzata Zamłyńska)

Kazirodztwo zakuło nas w kajdany dlatego, że w celu przetrwania i ochrony przed tym nieznośnym bólem musieliśmy wyprzeć z pamięci te raniące akty, a przynajmniej dotyczące ich uczucia i znaczenia. Trauma wzięła nas w niewolę, bo w dzieciństwie musieliśmy zanegować siebie i swoje potrzeby, aby ocalić konieczny wtedy do przeżycia dobry obraz rodziców, rodziny i bliskich. Wzięliśmy na siebie niesłuszną winę i wstyd, tłumacząc sobie wykorzystanie tym, że będąc kimś z gruntu złym i bezwartościowym, „zasługiwaliśmy" na nie. Wskutek wyparcia się swego dziecięcego losu, dźwigamy w życiu niewidzialne łańcuchy, które sprawiają, że reagujemy brakiem empatii w każdej sytuacji, która w czymś przypomina nam nieświadomie jakiś z dawnych urazów. Okowy te trzymają nas tak długo, aż odważymy się pokochać samego siebie – aż odważymy się poczuć, że jesteśmy najważniejszą, najcenniejszą i najlepszą osobą swoim życiu. Kiedy otrząsamy się z błota odrazy do samego siebie i zmywamy uczucie zbrukania – kiedy z miłością bierzemy na ręce ten skarb jakim się narodziliśmy i jesteśmy – zaczyna być stać nas na autentyczną miłość i empatię dla innych.

Postanowienie na dzisiaj: Otrząsam się z błota odrazy do samego siebie i zmywam z duszy uczucie zbrukania. Z miłością biorę na ręce ten skarb, jakim jestem, by stać się też zdolnym do autentycznej miłości i empatii dla innych.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, pokochać samego siebie. Dopomóż mi, proszę, otrząsnąć się z błota odrazy do siebie i zmyć z duszy poczucie zbrukania. Dopomóż mi, Panie, stać się przez to zdolnym do autentycznej miłości i empatii dla innych.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Aby móc stać się wolnym człowiekiem,
trzeba traktować własne uczucia poważnie.
(Małgorzata Zamłyńska)

Abyśmy mogli stać się wolnymi ludźmi, ludźmi nie spętanymi przez dawne urazy i nie wyrażone emocje, musimy zacząć poważnie traktować własne uczucia. Na początek musimy nauczyć się je poznawać i odróżniać od uczuć dyktowanych przez wykorzystanie – tak mocno nauczyło nas ono nie czuć tego, co czujemy i wmawiać sobie to, czego nie czujemy… Aby to odmienić, musimy nawiązać kontakt ze swoim ciałem i zacząć stawać w życiu po swojej stronie. Musimy zacząć słuchać wszystkiego, co nam mówi wnętrze i wierzyć temu. Musimy porzucić lojalność wobec dawnych oprawców i zdobyć się na lojalność wobec samych siebie. Gdy na serio bierzemy własne uczucia i emocje, ważne sny i sygnały z ciała, traktując je jak zjawiska bardziej nawet rzeczywiste, niż nasze fizyczne istnienie, możemy poczuć wolność: odrębność, moc i piękno własnego jestestwa. Przestajemy żyć spętani traumą i działać przeciwko sobie, a stajemy się zdolni widzieć odrębność, moc i piękno innych – tam, gdzie się ono zjawia. Słuchanie własnych uczuć i potrzeb czyni nas wolnymi od iluzji i chorych powinności. Czyni nas wolnymi od automatycznych reakcji i wchodzenia w szkodliwe sytuacje. Czyni wolnymi do związków i działań miłości.

Postanowienie na dzisiaj: Biorę na serio moje uczucia, sny i sygnały z ciała. Traktuję je tak, jak zjawiska bardziej nawet rzeczywiste niż moje fizyczne istnienie. Chcę stać się wolny od traumy – czuć odrębność, moc i piękno, swoje i innych. Chcę stać się wolny do miłości.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, czuć i traktować moje doznania poważnie. Dopomóż mi, proszę, stawać po mojej stronie i porzucić fałszywą lojalność. Dopomóż mi, Panie, odnajdować odrębność moc i piękno – moje i innych ludzi.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wolność jest naszą zasobnością.
(Marge Piercy)

Zdrowienie z kazirodztwa to nie tylko przekopywanie się przez traumę, uwalnianie bólu, wyrażanie gniewu, opłakiwanie strat, stawianie granic oprawcom, wnoszenie reakcji w dawne nadużycia czy odbudowa zaufania. Proces stawania się wolnym wewnętrznie jest nierozerwalny z uzyskiwaniem wolności zewnętrznej. Przekopując się przez swoją traumę, musimy uwolnić się od zaprzeczeń i sabotujących głosów. Wyrażając gniew, musimy strząsnąć presję czwartego przykazania i powinność wybaczania głoszoną przez różne „autorytety". Musimy też zamknąć usta głosom, potępiającym złość jako uczucie. Dopuszczając ból i odżałowując straty, musimy uwolnić się od wszelkiego ludzkiego gdakania o „użalaniu się" i „jątrzeniu ran". Stawiając konieczne granice, musimy zerwać pęta tradycji promującej „jedność rodziny" i naruszyć ją – musimy wyzwolić się zarówno spod patriarchatu jak i matriarchatu. Wnosząc reakcję na nadużycia, musimy uwolnić nasz osąd od żądań zrównoważenia i bezstronności. Odbudowując zaufanie, musimy obalić każdy obraz Boga lub Siły Wyższej, której by trzeba się bać. Kiedy uniezależniamy się od dysfunkcji świata, stajemy się wolni do miłości – do wynikających z niej związków i działań. Trudno o większą zasobność na tym świecie.

Postanowienie na dzisiaj: Krok po kroku, uniezależniam się od dysfunkcji świata i presji „autorytetów" osłaniających kazirodztwo. Chęć stać się wolny do miłości, by na niej oprzeć moje związki i działania. Chcę cieszyć się tą zasobnością i dzielić się nią z innymi DDK.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, uniezależniać się od dysfunkcji świata i presji „autorytetów" osłaniających kazirodztwo. Dopomóż mi, proszę, stawać się wolnym do miłości i na niej opierać moje związki i działania. Dopomóż mi, Panie, cieszyć się tą zasobnością i dzielić się nią.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Ruch ustaje tylko wtedy, gdy napotyka przeszkodę.
(Galileusz)

Ruch jest nieodłączną częścią każdego bytu, a więc i częścią naszej psychiki. Jej życie, emocjonalna żywotność, oznaczają, że ze swej natury jest ona w stałym ruchu, można rzec, że ruch jest jej natura. Zamiera tylko wtedy, gdy napotyka przeszkodę. Zaznane w dzieciństwie kazirodztwo zakotwiło w naszych duszach wiele przeszkód. Aby przetrwać, musieliśmy zablokować w sobie uczucia, jakie wywoływało. Musieliśmy zablokować prawdziwy wizerunek oprawcy tym silniej, im bardziej od zachowania relacji z nim zależało nasze przeżycie. Musieliśmy, często, zablokować wspomnienia, by pamięć wykorzystania nie ciążyła nam niczym kamień przygniatający wschodzącą roślinę. Musieliśmy zablokować też fizyczne doznania, odłączając się od własnego ciała nieraz aż w stopniu całkiem okradającym nas z przeżywania rozkoszy bądź bliskości. Wszędzie tam, gdzie trauma nadużyć okopała się przeszkodami, zdrowienie stopniowo je usuwa. Zdrowienie okazuje się ruchem tak głębokim, że zdolne jest rozruszać swoimi wibracjami każdą duchową skamielinę i usunąć ją. Udrożnia zablokowane wcześniej kanały i zasila je nowym, odrodzonym i odradzającym, życiem.

Postanowienie na dzisiaj: Rozmontowuję moje blokady, by przywrócić w sobie ruch wszędzie tam, gdzie ustał. Pozwalam, by proces zdrowienia udrożniał we mnie zablokowane przez traumę kanały, aby na nowo tętniła nimi emocjonalna żywotność.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Boże, za ruch z jakiego utkałeś moją duszę. Dziękuję Ci, Panie, za możliwość usuwania wszelkich blokad jakie tę ruchliwość zatrzymują. Dziękuję Ci, Miły, za proces zdrowienia, zdolny rozkruszyć swoimi wibracjami każdą duchową skamielinę i usunąć ją.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Psychika w naturalny, wrodzony sposób dąży do zwartości,
a osobowość ludzka – do rozwoju.
(zasada pregnancji)

Kiedy we wczesnym życiu spotykają nas zdarzenia, jak wykorzystanie seksualne, które rozbija delikatną, formującą się dopiero zwartość naszej psychiki i osadza w niej rozdzielające bariery, nasza osobowość przestaje rozwijać się w stronę jedności i pełni. Widać w obrazie małego drzewka, któremu złamano wierzchołek, i w efekcie jego wzrost rozszczepia się i po latach mamy drzewo o wielu pniach. Psychika nasza tworzy w ten sposób różne osobowości, z których jedne niosą balast traumy, by inne mogły jakoś funkcjonować. Pozostałe części naszego złamanego pnia narastają na toksycznych, oprawczych komunikatach, które jako swoiste wewnętrzne postaci kierują się przeciw nam. Jesteśmy w ten sposób skazani na życie w swoich różnych „ja", nieraz wrogich sobie i maltretujących naszą rdzenną najwrażliwszą część – skazani na przypadkowe przeskoki między tymi częściami wskutek bodźców rodzących stres. Zdrowienie sprawia, że dzielące naszą osobowość bariery zaczynają pękać i powoli doświadczamy coraz większej zwartości wewnętrznej – scalania się lub integracji. Proces ten, gdy zachodzi, bywa przykry, bo nagle orientujemy się, że oto nie ma już w nas tego lub innego odłączonego fragmentu, gdzie zwykliśmy się chronić w chwili stresu i że musimy go doświadczyć. Jest w tym jednak pewne błogosławieństwo, gdyż prowadzi nas do odzyskania pełni.

Postanowienie na dzisiaj: Pozwalam wewnętrznemu procesowi burzyć we mnie bariery dzielące moją osobowość. Chcę doświadczać scalania się i pełni, aby mieć dostęp do całego mojego potencjału.

Modlitwa: Modlę się, abym doświadczał scalania się i pełni wewnętrznego potencjału. Modlę się, abyś Ty, Boże, burzył we mnie bariery dzielące moją osobowość. Modlę się, abym przyjmował moją nową integralność, jaką mi dajesz, Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Borykające się, marginalizowane i uciszane ofiary
– to one od zawsze są emocjonalnej pamięci cywilizacji.
(autor)

Nasze zdrowienie z kazirodztwa staje się cząstką zdrowienia całej cywilizacji, które ma w swej makroskali podobny przebieg. Tak samo, jak my, indywidualnie, musimy odtworzyć historię osobistą, tak jak musimy odblokować swoją emocjonalną pamięć, a często też pamięć faktów – jak musimy wydźwignąć z otchłani zapomnienia i wnieść ze sfery zaprzeczeń we własną świadomość – tak samo świat musi otworzyć oczy na prawdę o globalnej skali tego zjawiska i wnieść ją do nieświadomości społecznej. Zdrowienie okazuje się tu sprawą polityczną, poważną batalią pewnych wpływowych środowisk o nie uznanie prawdy. Zarzewiem tego procesu jest publiczne występowanie wielu ozdrowiałych ofiar wykorzystania, gdyż to one pełnią rolę emocjonalnej pamięci cywilizacji. Zaprzeczające, broniące się kręgi, także naukowe, reagują zorganizowaną nagonką, starając się nas zmarginalizować, uciszyć lub wmówić nam, że owszem jesteśmy ofiarami, tak, ale własnych lub wpojonych złudzeń. Nasza prawda, tak napotyka teraz taki sam opór społeczny jaki napotykała w naszych rodzinach. Uporawszy się z własnym zaprzeczaniem, przerabiamy więc ten sam temat w makroskali, co nas tylko dodatkowo wzmacnia.

Postanowienie na dzisiaj: Dochodzę do ładu z własnym zaprzeczaniem, pamiętając, że gdy się pojawia, to jest ono pośrednio dowodem w naszej sprawie. Gdyby bowiem kazirodztwo nas nie dotknęło, to czemu i po co mielibyśmy zaprzeczać?

Modlitwa: Pomagaj mi, Boże, uporać się najpierw z moim własnym zaprzeczaniem. Dopomóż mi, proszę, wnosić moją prawdę w świat i chronić się przed nagonką. Dopomóż mi, Panie, sprostać byciu cząstką emocjonalnej pamięci cywilizacji.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie ma dymu bez ognia.
(przysłowie ludowe)

Nieraz zdarza się, że przez większość życia nie mamy świadomych wspomnień wykorzystania. Wtedy nasze ciało zaczyna pierwsze „mówić" – ono pamięta i nie ma żadnych powodów, by kłamać. Zaczynają też „mówić" nasze uczucia i emocje, wtrącając nas niejednokrotnie w ciężkie stany psychiczne. Musimy wtedy zdać się na „głos" naszych symptomów i brać go poważnie. Brak świadomych wspomnień podobny jest do sytuacji, gdy nagle widzimy w oddali dym. Wtedy domniemujemy, że tam gdzieś coś płonie, może jakieś domostwo, i organizujemy akcję ratowniczą, alarmując straż pożarną i otoczenie. W przypadku kazirodztwa, tworzący sieć objawów „dym" powracających dawnych nadużyć zwykle nie jest dla nas od razu tak czytelny. Wysuwamy zaprzeczanie, by nie musieć przyznać, że pochodzi on ze zgliszcz naszego własnego domostwa. Może też jesteśmy wtedy po trosze małym dzieckiem, które wierzy, że jak czegoś nie widzi, to tego nie ma. Nieraz też zaalarmowana „straż pożarna" świata nie reaguje, mówiąc, że ulegamy złudzeniom. Dopiero konfrontowanie naszego „dymu" z „dymami" innych ofiar – wspólne mówienie o swoich symptomach i ich powiązaniach – sprawia, że rozwiewa się on i odsłania tragiczną prawdę. Nie jesteśmy już jednak z tym „ogniem" sami i bliskość innych ocaleńców daje nam siły, by wspólnie odkryć nasze zasypane Pompeje i odbudować je.

Postanowienie na dzisiaj: Zdaję się na głos moich symptomów i odczuć, pamiętając, że nie ma dymu bez ognia. Konfrontuję mój „dym" z „dymami" innych ofiar, by odsłonił mi prawdę. Wspólnie z innymi ocaleńcami gaszę pożar, który od tak dawna trawi mnie i moje życie.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zaopiekować się moim dzieckiem, które wierzyło, że jak czegoś nie widzi, to tego nie ma. Dopomóż mi, proszę, konfrontować mój „dym" z „dymami" innych ofiar, by odsłonił mi prawdę. Dopomóż mi, Panie, ugasić trawiący ogień kazirodztwa i odbudować się.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Poczucie winy w głównej mierze wypływa z przekonania,
że mamy większy wpływ na bieg rzeczy niż to jest faktycznie.
(Daniel Gottlieb)

Większość z nas nieuchronnie obwiniała się za doznane w dzieciństwie wykorzystanie seksualne. Myśl o tym, że nie mieliśmy żadnej kontroli nad tymi zdarzeniami, że byliśmy całkowicie bezbronni, bezradni i wydani na pastwę osób, od których zwykle zależało nasze przeżycie, była czymś zbyt potwornym do przyjęcia. Nie moglibyśmy pozostać przy zdrowych zmysłach ani się rozwijać z pełną świadomością prawdy o swojej sytuacji. I choć w istocie nie mieliśmy wtedy żadnego wpływu na bieg rzeczy – a jeśli próbowaliśmy mieć, ujawniając molestowania lub protestując, obracało się to dodatkowo przeciw nam – to łatwiej było nam wziąć na siebie winę za doznane krzywdy i obarczyć się odpowiedzialnością oprawców, byle nie musieć przeżywać tego okropnego braku kontroli nad zdarzeniami, owej bezsilności bezradności wobec biegu rzeczy, które tak bezlitośnie otworzyły nas na nadużycia. W zdrowieniu, musimy przełknąć ten kawałek gorzkiej prawdy i zwracamy całą winę i odpowiedzialność naszym napastnikom. Zrywamy fałszywą lojalność wobec nich, jaką nam wpoili i przestajemy ich chronić, tłumaczyć czy rozumieć. Decydujemy się, być może po raz pierwszy w życiu, na wierność własnym uczuciom i własnej prawdzie. Kiedy robimy przestrzeń na własną słuszną i tłumioną dotąd wściekłości, powraca do nas siła do życia, z jakiej obrabowało nas kazirodztwo.

Postanowienie na dzisiaj: Decydując się na wierność własnym uczuciom i własnej prawdzie, zrzucam z siebie fałszywą lojalność i poczucie winy. Robię przestrzeń na moją tłumioną dotąd wściekłość, odzyskuję siłę do życia, z jakiej obrabowało mnie kazirodztwo.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zrzucić z siebie fałszywe poczucie winy i lojalność wobec dawnych oprawców. Dopomóż mi, proszę, pozostawać wiernym moim własnym uczuciom i własnej prawdzie. Dopomóż mi, zrobić przestrzeń na mój słuszny gniew i wściekłość i odzyskać siłę.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Ubóstwo nie polega na tym, że nie powinno się nic posiadać,
ale na tym, że nic nie powinno posiadać ciebie.
(tradycja suficka)

Na początku zdrowienia musimy przyznać, że wykorzystanie dotknęło nas w dzieciństwie i wciąż rujnuje nas i nasze życie. Trauma seksualna bowiem posiada nas dopóty, póki nie zostanie ujawniona, uświadomiona i przepracowana. Posiada nas jednak tym mniej, im bardziej postępujemy w tym procesie. Kiedy te proporcje się odwracają – kiedy coraz mniej ono posiada nas, a coraz bardziej my je – i kiedy w coraz większym stopniu odzyskujemy samych siebie, przestajemy być zawłaszczeni przez dawne urazy i odzyskujemy poczucie kontroli nad własnym życiem. Gubimy przy tym wiele jałowych i wyjaławiających przymusów, jak kariera, władza i fortuna z jednej strony, a sabotowanie i minimalizowanie siebie i przymus rezygnowania z elementarnych nieraz potrzeb i dóbr. Gdy obejmujemy w posiadanie nasze uczucia i emocje, gdy dopuszczamy je, przeżywamy i wyrażamy w nieskrępowany sposób, przestają nas one krępować – wydostajemy się spod władzy niekontrolowanych wybuchów i nagłych załamań. Teraz nie kazirodztwo posiada nas, ale my posiadamy je – dzierżymy je za „rękojeść", nie za „ostrze". Nędza, w jaką nas wrzucało, zmienia się w wewnętrzne bogactwo. Słowa „ubóstwo" jak i „bogactwo" pochodzą od „u Boga." I choć istotnie zaczynamy przebywać „u Boga", to zaczynamy też bardzo mocno stąpamy po ziemi, niosąc to przesłanie.

Postanowienie na dzisiaj: Patrzę, gdzie jeszcze kazirodztwo zakłóca mi życie. Obejmuję w posiadanie moją historię, by przestać być w jej posiadaniu. Odzyskując siebie i niosąc to przesłanie, zaczynam przebywać „u Boga" – cieszyć się pełnią wewnętrznego bogactwa.

Modlitwa: Modlę się, abym widział, gdzie jeszcze kazirodztwo zakłóca mi życie. Modlę się, abym objął w posiadanie moją historię i przestał być w jej posiadaniu. Modlę się, abyś Ty posiadł mnie, Panie, a ja Ciebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wycieraj stół, jakby był twoją własną duszą.
Zmywaj, jakbyś kąpał ukochane dziecko, które nosisz w sobie.
(Yongija Dashi)

Troska o wewnętrzne dziecko i utrzymywanie kontaktu z nim, wymaga wiele nieustannej uwagi. Aby uniknąć napięcia, jakie zwykle wiąże się z wyczerpującym zadaniem, możemy starać się lekko i łagodnie wpleść je w codzienne czynności, wśród których uwija się nasze życie. Z pomocą przychodzi nam wyobraźnia – zdolność do tworzenia symboli i alegorii. Kiedy się myjemy, czeszemy, ubieramy, możemy to robić z dodaną myślą i nastrojem, że zarazem pielęgnujemy z czułością małe dziecko. Kiedy jemy, karmimy też je. Możemy przy tym rozmawiać z nim, pytając, w co chce się ubrać, czy na co ma apetyt i słuchać jego odpowiedzi. Kładąc się spać, możemy na powrót sięgnąć do wybranych baśni i czytać je tak, jakbyśmy czytali je swemu dziecku na dobranoc. Idąc się kochać z naszym partnerem, możemy zapewnić je, że nasza dorosła intymność w niczym go nie dotyczy oraz że będziemy słuchać naszych prawdziwych potrzeb, respektować automatyczne reakcje pozostałe po dawnej seksualnej traumie i rozumieć opowiadaną nimi historię. Kiedy gdzieś jedziemy lub idziemy możemy naszemu dziecku objaśniać zauważany po drodze świat i dzielić się spostrzeżeniami i zachwytem. Delikatność i czułość, dodawana tak do wszystkich zajęć, niezmiernie rozwija naszą duszę i leczy jej blizny. Troska o ukochane dziecko, jakie w sobie nosimy, to żaden przykry obowiązek naszych dawnych opiekunów, lecz wzajemna, budująca, pełna ufności i święta relacja – z sobą, z innymi i z Bogiem.

Postanowienie na dzisiaj: Z odpowiedzialną czułością przemawiam do dziecka, jakie noszę w sobie, słuchając zarazem jego potrzeb i opowieści. Odbudowując się z traumy, buduję pełną ufności i świętą relację – z sobą, z innymi i z Bogiem.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Boże, za dziecko, jakie zrodziłeś w mojej duszy. Dziękuję Ci za błogosławioną naukę czułej troskliwej opieki nad sobą i nim. Dziękuję Ci, Panie, za tę pełną ufności i świętą relację – z sobą, z innymi i z Tobą, mój Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Przeżywanie cierpienia
leczy człowieka z lęku przed cierpieniem.
(Alain Chartier)

Im pełniejsza jest nasza samoświadomość – im głębszych pokładów duszy sięga i im staje się silniejsza – tym mniej grożą nam stany rozproszenia i rozpływania się naszego „ja". Z płytką samoświadomością narażeni jesteśmy na stany zdysocjowania i współuzależnienia, na ciągi obsesyjnych czynności i zauroczeń i na ogólny brak oparcia w sobie, kiedy nasze „ja" określają inni ludzie i zewnętrzne rzeczy. Kazirodztwo, gdy pozostaje nie odkryte i nie przepracowane emocjonalnie, działa odstręczająco na nasze ludzkie, naturalne dążenie do samopoznania. Nie dążymy wtedy do samoświadomości nie dlatego, że jesteśmy leniwi, czy nie mamy pędu do wewnętrznego wzrostu, ale dlatego, że podświadomie boimy się natknąć na dawny koszmar molestowania – dlatego, że boimy się kontaktu ze swym zaplombowanym cierpieniem. Zaplombowaliśmy je kiedyś instynktownie, aby przetrwać, a teraz do otwarcia tej „puszki Pandory" potrzebna jest nam współczująca, rozumiejąca obecność innych DDK. Krąg grupy tworzy naczynie zdolne pomieścić, porcjami, ogrom naszego bólu, smutku i rozgoryczenia wskutek dawnej zdrady – naczynie zdolne wytrzymać też tajfun naszego słusznego gniewu nie gasząc go, a wspomagając. Wspólnie uwalnianie tych stanów leczy nas z lęku przed tym cierpieniem, który blokował nasze samopoznanie i wewnętrzny wzrost.

Postanowienie na dzisiaj: Wraz z innymi DDK, rozplombowuję mój pojemnik z bólem. Decyduję się przeżywać dawne cierpienie, partiami, by nie odcinało mnie już od kontaktu z moim prawdziwym ja i nie hamowało pędu do samopoznania.

Modlitwa: Modlę się, abym był zdolny przyjąć i przeżyć zaplombowany ból, jaki noszę. Modlę się, abym nawiązał kontakt z moim rzeczywistym, zranionym ja. Modlę się, abym, wolny od lęku przed dawnym cierpieniem, pogłębiał poznawanie siebie, innych i Ciebie, mój Boże.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Abyś mógł dobrze zajmować się innymi,
musisz najpierw dobrze zająć się sobą.
(autor)

Nagminnym zjawiskiem jest, że im bardziej nie umiemy zająć się sobą, tym bardziej wyrywamy się do pomagania innym. Pod tą absurdalną, potraumatyczną „zamianą końcówek" w naszej „wtyczce zasilania" kryje się nasza nie realizowana, główna potrzeba. Jako ofiary wykorzystania seksualnego w dzieciństwie potrzebujemy, by ktoś pomógł nam zająć się tym problemem. Rozwiązanie go to nie rozpoznany wcześniej, życiowy priorytet. W odkłamaniu rodzinnych mitów i stawianiu granic toksycznym osobom, w porzuceniu wyniszczających strategii przetrwania, w uwalnianiu zamrożonych uczuć i wspomnień, w opłakiwaniu strat, w spłukiwaniu z siebie poczucia zbrukania i wstydu, w zaufaniu, w odbudowie własnej siły, wartości i godności, w wyrażaniu słusznego gniewu i w konfrontacjach, w obejmowaniu na powrót w posiadanie własnego ciała i seksualności, w nauce relacji, czerpania radości z życia i funkcjonowania w związkach, w odnajdywaniu własnej tożsamości, itd., – w tym wszystkim trzeba nam pomocy, empatii, zrozumienia, obecności i wsparcia innych. Trzeba nam odpowiedniej terapii i odpowiednich grup wsparcia. Musimy chłonąć pomoc tak długo, aż zasklepi ona w naszej psychice przepastne dziury, każące nam rzucać się w wir „pomagania" innym z pominięciem siebie. Potrzebujemy innych osób zdrowiejących z kazirodztwa jako zwierciadła dla naszego stanu duszy i naszych potrzeb. Dopiero wtedy stajemy się zdolni właściwie pomagać ludziom w tym problemie.

Postanowienie na dzisiaj: Rozwiązanie każdej sprawy zaczynam od siebie – od sprawdzenia, czy to nie ja najpierw potrzebuję pomocy i wsparcia. Chcę odpowiednio zająć się sobą, zanim podejmę zajmowanie się innymi.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, rozwiązywać każdą sprawę zaczynając od znalezienia wsparcia dla siebie. Dopomóż mi, proszę, przyjmować każdą formę pomocy, jaką mi zsyłasz. Dopomóż mi, Panie, oprzeć moją pomoc innym na fundamencie własnej wewnętrznej przemiany.

Przychodź,

Lojalność to piękna twarz, jaką przybieramy, gdy dzieciństwo opiera się na ciągu straszliwych tajemnic i kłamstw.
(Pat Conroy)

Gdy rodzice niszczyli swoje dziecko i maskowali to bardzo przebiegle, niebo nad nim wcale się nie rozjaśnia z chwilą, gdy jako dorosłe uświadomi sobie ono swoją wartość. W zderzeniu z dawnymi nadużyciami, dostrzeżenie własnej wartości wywleka na wierzch wiele wewnętrznych konfliktów, zepchniętych dotąd poza świadomy obszar, jak choćby sprawę lojalności wobec krzywdzicieli. Najgroźniejsza forma takiej chorej lojalności to ukrywanie dawnych ran w amnezji i odcięciu od uczuć oraz uśmiechanie się wobec nowych aktów poniżenia. Kiedy nasze życie zaczyna się budzić z ciągu niewysłowionych tajemnic i kłamstw, musimy przyjrzeć się skutkom dotychczasowej lojalności wobec oprawców, jakie ma ona dla naszej integralności, autonomii i psychicznego dobrostanu. Okazuje się wtedy nieraz, że w głębi duszy wcale nie kochamy swoich rodziców czy krewnych, a tylko mylimy miłość z niewolniczym przywiązaniem i wpojonymi powinnościami. Kiedy weryfikujemy nasze prawdziwe uczucia i kiedy decydujemy się stanąć po swojej stronie w sposób, jaki one nam dyktują, ustanawiamy granice konieczne dla nas i własnego procesu zdrowienia. Wtedy nasze wewnętrzne dziecko może zacząć nam ufać. Może zacząć odkrywać coraz głębsze warstwy zaprzeczonych zranień, a my – uczyć specyficznego języka jego opowieści. Kiedy swoją lojalność kierujemy ku sobie, zmieniamy naszą „piękną", sztuczną twarz, w twarz prawdziwą.

Postanowienie na dzisiaj: Ustanawiam potrzebne granice w zdrowieniu i przekierowuję lojalność wobec moich oprawców na wewnętrzne dziecko. Słucham go i wierzę mu, ucząc się języka jego opowieści.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, wyzwolić się z oków fałszywej lojalności. Naucz mnie, proszę, słuchać głosu mojego wewnętrznego dziecka i wierzyć mu. Dopomóż mi, Panie, w relacji z nim odnaleźć też jedność z Tobą, Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Usunięcie obron jest jak otwieranie chorego zęba;
od tego dopiero można zacząć jego leczenie.
(autor)

Tylko na powierzchni swoich deklaracji gotowi jesteśmy rozwiązywać problemy. Tymczasem istnieje w nas cały, nieuświadomiony system obron, nie pozwalający nam skontaktować się z tym, co jest ich głównym i pierwotnym źródłem. Doznając nadużyć i starając się przetrwać, musieliśmy potężnie zakarbować sobie, że nie wolno nam o tych zdarzeniach nigdy mówić, nigdy do nich wracać, nigdy czuć bólu i gniewu jaki się z nimi wiąże, ani też nie rozumieć symptomów bądź zachowań, jakimi nasze wnętrze opowiada o przeżytej traumie. Spoczęła ona w nas niczym czernobylski sarkofag, a z nią razem nasza najżywotniejsza, najbardziej własna część osobowości i duszy. Aby doznać ocalenia, musimy rozplombować ów sarkofag, pokonując przy tym siły zła broniące jego nienaruszalności. Owe siły to nie tylko zaprzeczanie, ale wewnętrzny terror oraz dziesiątki innych sposobów, jakimi odruchowo sabotujemy swoje próby dotarcia do jądra problemu. Dopiero dzięki obecności przy naszych wysiłkach osób czujących do głębi problem wykorzystania i znających drogę do miejsc, gdzie się on kryje – osób, które potrafią „przytrzymać" nas na progach odczuwania i pamięci – dopiero dzięki takiemu wsparciu udaje się nam przejść własny opór, zanurzyć się we własne wnętrze i, wziąwszy w objęcia swoje zranienia, wynurzyć się z tą prawdą na powierzchnię życia. Dopiero takie wydobycie jej wyzwala nas i przemienia.

Postanowienie na dzisiaj: Cierpliwie usuwam moje obrony i staram się prawdziwie czuć. Zanurzając się w otchłań nadużyć, sięgam po wsparcie osób, które pomagają mi „przytrzymać" się na progach odczuwania i pamięci i przekroczyć je.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, cierpliwie odsuwać obrony i wchodzić w dawne uczucia. Przytrzymuj mnie przy nich, proszę, i zapewniaj, że przeżywasz je razem ze mną. Dopomóż mi, Panie, objąć te zranienia z czułością, Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Nie ma pracy silnika bez ognia i spalin,
choćby nie wiem jak cicho toczyły się koła.
(Paul Vereshack)

Aby przetrwać molestowanie w dzieciństwie, musieliśmy odłączać się od tych doświadczeń. Usuwaliśmy je ze świadomej pamięci, zamrażaliśmy uczucia, tworzyliśmy dopasowujące się do innych, sztuczne osobowości, poświęcając się rezygnowaliśmy z siebie i swoich potrzeb, lub żyliśmy wyłącznie intelektem. Nieraz udawało się nam ukryć traumę tak dokładnie, że na powierzchni całymi latami nie pokazywały się żadne jej objawy. Jednak upływ czasu i wydarzenia życiowe sprawiały, że zaspawana dawno temu kapsuła z uczuciami i wspomnieniami rozszczelniała się, powodując kryzys i popychając nas na terapię dla Ofiar. Bezużyteczne okazało się zwodzenie samych siebie pozorami, że wszystko w porządku i nic się nie stało. Nawet gdy koła naszego życia toczyły się bezszelestnie, traumatyczna praca silnika doprowadzała w końcu do jego zatarcia się. Musieliśmy zajrzeć pod swoją maskę. Zstępując w swoje głębiny, w nigdy nie odwiedzane przez nas lochy i zakamarki z nadużyciami, zaczynaliśmy odkrywać i stopniowo usuwać zniszczenia. Nieraz takie remonty trwały latami, w końcu jednak ruszaliśmy w życie wyposażeni w nowy silnik, napędzany tym razem paliwem wiary, nadziei miłości i zaufania.

Postanowienie na dzisiaj: Nie daję się zwieść pozornie bezszelestnemu biegowi kół mojego życia i zaglądam pod maskę. Wymieniam mój zatarty silnik na nową jednostkę, napędzaną wiarą, nadzieją, miłością i zaufaniem.

Modlitwa: Modlę się, abym słuchał pracy swojego silnika, nie dając się zwieść gładkiemu biegowi kół. Modlę się, abym wymieniał w nim wadliwe strategie przetrwania na otwarte i twórcze postawy. Modlę się, abym u Ciebie, Boże, tankował nowe paliwo wiary, nadziei, miłości i zaufania.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Wyjaśnienie jakiegoś zjawiska jest pierwszym krokiem w stronę zdobycia nad nim kontroli.
(Irvin Yalom)

Dopóki w naszej historii kazirodztwo nie zostało rozpoznane, władało nami z ukrycia. Było jak żerująca w naszym wnętrzu ośmiornica lub jak kamień przytłaczający wschodzącą roślinę. Zepchnięte w niepamięć lub zmarginalizowane i zaprzeczone emocjonalnie nadużycia kontrolowały nas, wykoślawiając nasze życie i związki. Trauma hamowała nasz rozwój fizyczny, emocjonalny i duchowy: blokowała drogę do pełni. Te dawne doświadczenia były tak straszne, że woleliśmy do nich nie wracać lub zaprzeczaliśmy ich wpływowi. Jednak tym odwracaniem się od prawdy zabieraliśmy sobie możliwość uzdrowienia. Dopiero z chwilą sięgnięcia do niej – z chwilą gdy zaczęliśmy słuchać historii innych DDK i stopniowo opowiadać własną – odkrywały się przed nami mechanizmy władzy nad nami tych nadużyć. Zaczynaliśmy pojmować, jak bardzo nasze życie i działania były podporządkowane unikaniu bólu i szukaniu bezpieczeństwa. Odsłaniało się nam, w jaki nieuchronny sposób w związkach i bliskich relacjach powielaliśmy tragiczne schematy z dzieciństwa. Wyjaśniając, co wydarzało się w naszej przeszłości, mogliśmy zacząć odzyskiwać kontrolę nad naszą teraźniejszością. Przestawaliśmy uważać się na niezrozumiały zlepek zahamowań, symptomów, dysfunkcji lub patologii i ogarniała nas nadzieja na OCALENIE.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję odwracać się od mojej przeszłości i staram się wyjaśnić jej wpływ. Przestaję gonić za bezpieczeństwem i uciekać przed bólem, by odzyskać przytomną kontrolę i sprawczość – by nie powielać dawnych traumatycznych schematów.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, wyjaśnić wszystko, co przytrafiło mi się w dzieciństwie. Dopomóż mi, proszę, powiązać przyczyny z ich skutkami – odzyskać przytomną kontrolę. Dopomóż mi, Panie, zadzierzgnąć więzi zdrowienia i budować coraz zdrowsze relacje.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Gniew ma duchową misję podnoszenia człowieka
na wyższy poziom rozwoju.
(Rudolf Steiner)

Tylko dłoń, co zaciska się w pięść z gniewu za krzywdy za niewinnych, obojętność i głupotę, tylko taka dłoń wyciąga się z pomocą ku tym, którzy doznali nadużyć i potrzebują się z nich pozbierać. Gdy odnajdujemy w sobie gniew za to, co nam zrobiono w dzieciństwie – gdy czujemy w sobie jego tego wulkanu – stajemy się zdolni niestrudzenie walczyć o zmianę świata i ocalenie innych Ofiar. Z chwilą otwarcia się w nas pokładów stłumionej złości i nie wniesionej reakcji obronnej – z chwilą, gdy mamy wrażenie, że aż ziemia drży z tego oburzenia – nasze zdrowienie wskakuje na wyższy poziom. Otwarte przeżywanie gniewu sprawia, że nie jesteśmy dłużej jego zakładnikami: od tej pory to my posiadamy tę moc, a nie ona nas. Ustępuje zgryźliwość i przestają nam się zdarzać niekontrolowane wybuchy. Ustępują różne symptomy fizyczne. Czując moc wyrastającą ze słusznego gniewu, stajemy się łagodni, spójni i pewni w relacjach. Gniew przynosi poczucie, że istniejemy jako odrębne jestestwa, że mamy granice, których nie wolno nikomu naruszać i że możemy zaciekle się bronić. Obdarza nas poczuciem autonomii i odrębnego, niepowtarzalnego „ja" – podnosi nas na wyższy poziom integralności. Oczyszcza i odświeża wewnętrzną atmosferę jak długo wyczekiwana burza.

Postanowienie na dzisiaj: Dopuszczając do siebie pełnię stłumionego gniewu i nie wnoszonych wcześniej reakcji na krzywdę, wspinam się po tej drabinie na wyższy poziom zdrowienia. Chcę posiąść tę złożoną we mnie siłę, aby ona przestała posiadać mnie.

Modlitwa: Dziękuję Ci, Boże, za potęgę gniewu, w jaką wyposażyłeś moje jestestwo. Dziękuję Ci za tę drabinę na wyższy poziom rozwoju. Dziękuję Ci, Panie, za wyzwolenie - za przemienienie mnie z niewolnika mojej złości w jej pana i właściciela.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Karanie siebie to przewrotny sposób unikania odpowiedzialności za własne życie, czyny i ich skutki.
(autor)

Chroniczne – choć często nieświadome – poczucie winy, jakim nas obarczyło kazirodztwo, popychało nas do różnych form karania siebie; kara bowiem redukuje to poczucie. Jest też z zgodzie z wpojonym nam przez oprawców przekonaniem, że to my jesteśmy ci brudni, zepsuci i źli. Jest w zgodzie z ich nienawiścią do nas. Karę wymierza nam w życiu nikt inny, jak nasz wewnętrzny oprawca – czyli w istocie my sami. To sytuacja taka, jakbyśmy jedną swoją ręką bili drugą za to, że została oparzona, zamiast przykładać lód i założyć opatrunek. Karząc siebie nie tylko rozjątrzamy ranę kazirodztwa, ale i do skutków traumy dodajemy skutki okrucieństwa wobec własnej osoby. W takiej sytuacji psychicznej nie ma mowy o zdrowieniu. Dopóki czujemy się odpowiedzialni za swoje wykorzystanie, unikamy odpowiedzialności za własne życie, czyny i ich skutki, nasza energia bowiem zasila dynamikę nadużyć. Grupa wsparcia pomaga nam zamienić „bieguny" tej „wtyczki". Zwrócenie całej winy i odpowiedzialność naszym oprawcom oraz nabycie jasnego przekonania, że to oni powinni ponieść karę według stawek przewidzianych przez resort sprawiedliwości, pozwala naszej energii zmienić kierunek. Od tej pory zaczyna ona pracować na ocalenie i zasila odpowiedzialność za nasze życie, czyny i ich skutki.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, zamienić bieguny mojej „wtyczki": zwrócić całą winę i odpowiedzialność moim oprawcom. Dopomóż mi, proszę, wziąć odpowiedzialność za moje ocalenie, życie, czyny i ich skutki. Dopomóż mi, Panie, nie karać się więcej, jako i Ty mnie nigdy nie karzesz, Miły.

Postanowienie na dzisiaj: Zamieniam bieguny mojej „wtyczki": całą winę i odpowiedzialność zwracam moim oprawcom. Przestając karać siebie, odzyskuję energię, jaką skradło mi kazirodztwo i biorę odpowiedzialność za moje ocalenie, życie, czyny i ich skutki.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kompulsywna pokuta to rodzaj uniku
przed zobaczeniem konsekwencji własnych zachowań.
(autor)

Pokuta jest formą duchowej i psychicznej kary – „zadośćuczynienia" jakiemuś „rozgniewanemu" na nas „Rodzicowi", którego łatwo projektujemy na Boga. Podobnie jak cięcie się, autosabotaż i inne formy samodestrukcji będące reakcją na dawną traumę seksualną pokutowanie, obsesyjna lub kompulsywna pokuta rani nas i nie pozwala ujrzeć smutnych konsekwencji tych zachowań. Pokuta w dobrym sensie pomaga nam uwolnić się od wstydu, nieakceptacji i nienawiści do samego siebie. Jakież jednak powody do tego ma nasze wykorzystane i maltretowane wewnętrzne dziecko? To nasi oprawcy powinni się wstydzić. Dopóki w jakikolwiek sposób staramy się odpokutować nasze wykorzystanie, współpracujemy z nimi. To samo dotyczy naszych zachowań, za pomocą których „radziliśmy" sobie z traumą: dopóki próbujemy za nie pokutować, unikamy zobaczenia ich konsekwencji w naszym życiu. Dopiero gdy z pomocą terapii i grup wsparcia uczymy się akceptować siebie i wybaczać sobie przeszłość, widzimy ile kosztowało nas radzenie sobie z nią ii jak przeciwskuteczne były nasze próby pokuty. Widzimy daremność tych zachowań i zmieniamy je. Zerwanie współpracy z mechanizmami traumy otwiera nam drogę do ocalenia.

Postanowienie na dzisiaj: Zrywam współpracę z mechanizmami traumy, by otworzyć sobie drogę do ocalenia. Porzucam wszelkie pokutowanie za doznane nadużycia i za późniejsze sposoby radzenia sobie, by dojrzeć daremność tych zachowań i zmienić je.

Modlitwa: Dopomagaj mi, Boże, znajdować akceptację siebie, wybaczanie sobie przeszłości i radość. Oczyść mnie, proszę, z niesłusznego poczucia wstydu za wykorzystanie i z nienawiści do siebie. Dopomóż mi, Panie, porzucić pokuty i widząc skutki tych zachowań, zmieniać je.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Kiedy zaprzeczamy kazirodztwu, unicestwiamy siebie.
Gdy je odkrywamy, odbudowujemy się z jego skutków.
(autor)

Uznanie prawdy o wykorzystaniu w dzieciństwie nie jest łatwe. Jest jednak rozstrzygające dla wyzdrowienia. Kiedy borykamy się z własnym zaprzeczaniem (które często w prostej linii pochodzi od oprawców), może nam pomóc szczera odpowiedź na pytanie: Komu sprzyja nasze zaprzeczanie? Kogo ono chroni? Kto chętnie by się z nim zgodził? W kogo ono tak naprawdę uderza? Uczciwe odpowiedzi stawiają nas przed decyzją: czy chcemy nadal być swoim własnym wrogiem? Czy chcemy kontynuować na sobie „dzieło" unicestwienia podjęte przez oprawców? Jeśli wczujemy się w swoje uczucia, możemy uznać, że już najwyższy czas stanąć po własnej stronie – uwierzyć naszemu dziecku wewnętrznemu, któremu wtedy tak bardzo nikt nie wierzył, i poprzeć je tak mocno, jak nikt go wtedy nie poparł, że samo zaczęło podważać zaznaną rzeczywistość. I choć mógł w tym być także element zrozumiałej obrony przez koszmarem, jaki wtedy był nie do udźwignięcia, teraz jednak, gdy dawne wspomnienia zaczynają powracać i mamy w tym wsparcie innych Ofiar oraz terapii, możemy zdobyć się na zrzucenie tych obron. Dzięki temu stajemy w zgodzie ze sobą, a nie z traumą i jej autorami. Gdy przestajemy unicestwiać się zaprzeczaniem, zyskujemy plac i fundament pod odbudowę siebie.

Postanowienie na dzisiaj: Przestaję troszczyć się o moich oprawców i zaczynam sprzyjać sobie. Nie chcę być dłużej moim własnym wrogiem. Chroniąc siebie i popierając oczyszczam plac i zakładam fundament pod własną odbudowę.

Modlitwa: Modlę się, abym miał moc przyjąć prawdę a odrzucić zaprzeczanie. Modlę się, abym stawał po własnej stronie i zgadzał się z moim wnętrzem. Modlę się, abym zdobywał plac i fundament pod odbudowę siebie.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Zawsze, gdy Ofiara opowiada swoją historię,
ziemia się rozstępuje i grzmią wulkany.
(Kali Munro)

Kazirodztwo nie jest obojętne także dla świata. Tragedia, jaka w skali mikro staje się udziałem pojedynczej osoby, w skali makro dotyka cały system ziemi. Dlatego, jako ludzkość, wszyscy jesteśmy w niej unurzani, niezależnie od tego czy kogoś dotknęło wczesne wykorzystanie, czy nie. Dlatego też ważne jest, jeśli nasze zdrowienie rozgrywa się też na jawnej płaszczyźnie świata, a nie tylko w enklawach zamkniętych grup. Potrzeba nam reakcji świadków, a nie ich chowania głowy w piach. Kiedy udaje się nam wstrząsnąć swoimi historiami społeczeństwem, tak iż zdobywa się ono na zdecydowaną reakcję, reakcja ta wiele zmienia. Ktoś wreszcie ujmuje się za nami, ktoś słyszy nasz głos, wierzy, reaguje, spieszy z pomocą. Ktoś potwierdza tym na nowo naszą przynależność do społeczeństwa, ktoś włącza nas na powrót do ludzkości, skąd w pewien sposób wykluczyło nas kazirodztwo. Czujemy, że spotyka nas w pewien sposób zadośćuczynienie. Gdy w odzewie na opowiadaną historię ziemia się rozstępuje i grzmią wulkany – gdy prawda wypływa jak lawa z krateru – czujemy, jak wskutek tej reakcji ustępuje nasz dawny wstyd, poczucie wyklęcia i marginalizacja. W efekcie oczyszczenie i ulgę odczuwa cała ziemia. Bez tego wciąż będą wybuchać na niej rzeczywiste wulkany i zbierać żniwo prawdziwe trzęsienia ziemi, dodając nową zbiorową traumę do systemu świata.

Postanowienie na dzisiaj: Opowiadając moją historię, powracam do świata, do życia na nim. Pozwalam, by grzmiały przy tym moje wulkany i trzęsła się ziemia pode mną, abym wzbudził reakcję świata, usłyszał ją i odczuł całym sobą.

Modlitwa: Modlę się, abym opowiadał moją historię z mocą wulkanu. Modlę się, aby reakcja świata włączała mnie na powrót w nurt życia. Modlę się, aby moje zdrowienie w skali mikro budziło odzew w skali makro: zdrowienie całego systemu ziemi.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.

Jestem pewna, że bez tej wiedzy, wiedzy o molestowaniu,
nic prawdziwego o życiu nie wiemy.
(Ewa Wanat)

Świadomość wykorzystania seksualnego, głęboko odczuta świadomość cierpień i spustoszeń jakie molestowanie sieje w duszy, duchu i ciele ofiar, jak i całych społeczeństw, zmienia kompletnie nasz obraz rzeczywistości, obraz życia i świata. Wiedza – nabyta za srogą cenę własnych cierpień i/lub współodczuwania z cierpieniami innych – posiadanie bądź nie posiadanie tej głęboko doświadczonej wiedzy, rozdziela ludzkość na dwa światy: świat iluzji, zakłamania i lęku przed prawdą, że dumny z „człowieczeństwa" homo sapiens unurzany jest jako gatunek w kazirodczej samozagładzie, i świat rodzącej się świadomości o naszej kondycji, świat prawdy, która czyni nas zdolnymi do pełnej miłości. Świadomość wykorzystania seksualnego, jej posiadanie lub nie, jest wykładnią tego, czy pokonujemy próg wielkiego skoku ewolucyjnego na poziom prawdziwego człowieczeństwa, czy cofamy się przed nim pozostając na poziomie kazirodczej zagłady. Świadomość molestowania, która sprawia, że zaczynamy nie tylko poznawać prawdę o życiu i kondycji człowieka, ale też wnosić reakcję przeciw jej ukrytym patologiom, dopiero tak głęboko odczuta świadomość czyni nas zdolnymi do rodzicielstwa pełnego miłości i wsparcia dla dzieci – rodzicielstwa nie obciążającego psycho-historyczną traumą i pozwalającego rozwinąć pełnię ludzkiego potencjału.

Postanowienie na dzisiaj: Przyjmuję świadomość jaką daje zdrowienie ze skutków wykorzystania seksualnego. Przyjmuję jej trud, poselstwo, jak i błogosławieństwa. Przyjmuję tę wiedzę wiedząc, że bez niej nie wiem o życiu nic prawdziwego.

Modlitwa: Dopomóż mi, Boże, przyjąć świadomość jaką daje zdrowienie ze skutków wykorzystania. Dopomóż mi, proszę, unieść jej trud, poselstwo, jak i błogosławieństwa. Dopomóż mi, Panie, stawać się pełnią, do jakiej mnie przeznaczyłeś, Miły.

Przychodź,
by spełniał się w Tobie CUD.