

Michał Duda

Bogna Szymkiewicz-Kowalska

O PRACY TERAPEUTYCZNEJ Z PRZESZŁYMI NADUŻYCIAMI

W psychologii procesu istnieje pewna – dość jasno określona – procedura dotycząca pracy z przeszłymi nadużyciami¹. Procedura ta wskazuje, krok po kroku, co można zrobić w momencie, kiedy wracamy do sytuacji, w której nasz klient nie był w stanie zareagować natychmiast wobec siły użytej przeciwko niemu. Naszym zamierzeniem jest przedstawienie tejże procedury, ale także, a może przede wszystkim, różnych pytań i wątpliwości pojawiających się wokół kolejnych jej punktów. Chcielibyśmy przedstawić pewien rodzaj „narzędzia pracy”, a jednocześnie skłonić do uważności i czujności. Nie chcemy stwarzać pozorów, że cokolwiek, co dzieje się w doświadczeniu – szczególnie w jego bolesnych fragmentach – jest oczywiste i może być potraktowane schematycznie. Praca z nadużyciem wymaga dużo większej otwartości i przytomności niż to, co daje się ująć w ramy „procedury”. Znajomość procedur jest oczywiście przydatna. Procedura jest jak drabinka czy poręcz, która istnieje gdzieś w tle, i w zależności od potrzeb, od tego, ku czemu prowadzą nas pojawiające się sygnały, przeżycia i oddźwięk klienta – możemy z niej korzystać lub nie. Pamiętajmy jednak, że pracując z procesem za każdym razem wchodzimy w obszar nieznanego, i to, co się wydarza, może prowadzić w zupełnie nieoczekiwaną stronę.

Stąd pomysł, aby przedstawić kolejne etapy pracy, a wokół każdego z nich pozwolić sobie na swobodną rozmowę, na komentarze wynikające z naszych rozmaitych doświadczeń. Uwagi te w żaden sposób nie są i nie mają być wyczerpujące. Stanowią one jedynie próbkę tego, na co można się natknąć podejmując pracę z procesem wokół problemu przemocy i nadużywania siły.

Zaczniemy od tego, ku czemu zmierzamy pracując z przeszłymi nadużyciami, jaki jest sens czy cel takiej pracy, czego szukamy i dlaczego. Potem opowiemy krótko o metaumiejętnościach, które w tej pracy są ważne. W dalszej części rozmawiać będziemy o procedurze, którą streścić można w następujących punktach:

1. zapytaj tego, z kim, z kim pracujesz, czy jesteś właściwą osobą do pracy nad tą sprawą, i czy to jest właściwy moment;
2. poproś, by opowiedział/a o tym, co się zdarzyło;

3. jeśli dana osoba jest na to gotowa, pomóż jej wrócić do *doświadczenia* sytuacji nadużycia i znaleźć jej *reakcję*² na to co się działo;
4. zapytaj o świadków, ich postępowanie i związane z nim reakcje osoby, z którą pracujesz;
5. zajmij się analizą społecznych aspektów tego zdarzenia i pomóż osobie (jeśli jest to jej potrzebne) zareagować w zewnętrznym świecie.

Po co wracać tam, gdzie boli – czyli o celach i wartości pracy z nadużyciami

Bogna: Co to znaczy, że pracujemy z sytuacją nadużycia? Z czym pracujemy i o co nam chodzi w tej pracy? Po co pracujemy z nadużyciami?

Michał: No właśnie...

Bogna: W sytuacji nadużycia nie było miejsca na reakcję osoby, wobec której to się wydarzyło, nie było miejsca na jej przeżycia, na jej świat. W związku z tym, podstawowym celem pracy jest „odzyskanie” tej osoby w tamtym miejscu – stworzenie warunków, w których będzie ona mogła zaistnieć z tym wszystkim, co wówczas nie mogło się pojawić. W takim miejscu coś zostało zablokowane i my próbujemy pomóc w tym, żeby się odblokowało. Ktoś zniknął, i w tamtym miejscu chcemy go odzyskać, czy raczej pomagamy w tym, żeby sam siebie odzyskał.

Michał: Wokół sytuacji nadużycia organizuje się pewien mit, który później jest przeżywany na okrągło w różnych sytuacjach. Sytuacje nadużycia tworzą nieświadome wzorce zachowania, nieświadome reakcje, nieświadome sposoby bycia bądź nie-bycia wobec innych. Chodzi więc o to, żeby je jakoś zrozumieć, zobaczyć i się od nich uwolnić. W tej chwili tak to właśnie rozumiem - chodzi o uwolnienie się z pewnych konsekwencji zdarzenia związanego z nadużyciem.

Bogna: Ale dzięki czemu możemy się uwolnić? Myślę, że to jest ważne pytanie, pytanie o to, ku czemu zmierzamy w pracy. Z jednej strony uwalniamy się chyba poprzez uświadomienie sobie tego, co się zdarzyło – poprzez dotarcie do prawdy, do własnej prawdy w tamtym miejscu i w tamtej chwili, a z drugiej – poprzez znalezienie odpowiedzi, reakcji, której wtedy zabrakło, i wyjście poza nią. Ta reakcja jest początkiem, punktem wyjścia do czegoś, co się

¹ Procedura ta, w formie wywiadu dotyczącego wczesnych nadużyć, opisana jest w książce Arnolda Mindella „Siedząc w ogniu” (patrz bibliografia) -

² Używane tu pojęcia „reakcja” i „zareagować” mają specyficzne znaczenie. Reakcja jest odpowiedzią osoby na sytuację, w której się znalazła, na siłę, która została wobec niej użyta – jej własną, jednostkową odpowiedzią, z jednej strony wymuszoną przez kontekst, z drugiej – wywodzącą się z indywidualnego potencjału osoby, sięgającą pokładów osobistej mocy, często właśnie poprzez nadużycie uwięzionej czy zamrożonej. Tak rozumiana „reakcja” jest czymś

tam nie stało, co zostało zatrzymane. Jest za tym coś takiego – nie wiem, jak to nazwać – coś w rodzaju marzenia terapeutycznego – że dochodzisz do innego sposobu bycia, który nie zaistniał, a który mógłby cię inaczej prowadzić przez życie.

Michał: Tak, bo przed nadużyciem kimś się było. Rozwój tej osoby został powstrzymany, a przecież miał on swój kierunek, dynamikę i cele.

Ja myślę, że czegoś się trzeba nauczyć. Nie wyjdiesz z sytuacji nadużycia, jeżeli nie nauczysz się reagować na to co się zdarzyło, w pewnym sensie radzić sobie z tą siłą, która cię dopadła. Czasami w sytuacji nadużycia możesz, albo nawet musisz użyć sił, w które wiarę straciłaś już wcześniej, które trzeba z ciebie jakby odzyskać. Musisz uwierzyć w coś, co jest w tobie, żeby się z tej sytuacji wydostać. Wyjść poza moment zatkania, zamrożenia, zablokowania, bogatsza o coś, ale też bardziej świadoma tego, że nie jesteś tylko swoją reakcją. Jakakolwiek by ta reakcja nie była, wtedy czy teraz.

Bogna: Problem terapeutyczny polega między innymi na tym, że nie można tego zrobić za kogoś. Z miejsca przeszłego nadużycia, z miejsca nieistnienia, każdy może wyjść tak naprawdę wyłącznie sam. Oczywiście, możemy stworzyć warunki, podpowiadać, pomagać, wyciągać rękę, wspierać, obnażać niegodziwość sprawców, ale krok ku wyjściu trzeba zrobić samemu. Samodzielnie, co nie znaczy samotnie. Bo obecność, przytomna, otwarta, ciepła obecność drugiej osoby jest w takich wypadkach często nieodzowna. Z punktu widzenia terapeuty jest to często trudne, i nie powinno się lekceważyć tej trudności. Bo miejsca przeszłych nadużyć są jak próżnia, która wsysa, jak wiry... Jeśli nie jesteś tego świadomy, natychmiast zostajesz wciągnięty w jedną z ról obecnych w polu – i albo zaczynasz o kogoś dbać, bronić go, zbawiać, albo wyciągać na siłę, zmuszać do reakcji, znajdować za niego odpowiedzi, albo przekonywać – często z siłą, która ma w sobie coś nadużywającego...

Michał: Bardzo dużą trudnością w pracy jest to, że wokół nadużyć powstaje wewnętrzny system przekonań, którego celem jest uzasadnienie czy wyjaśnienie tego, co się zdarzyło. Na przykład „Mój ojciec jest bardzo mądrym człowiekiem. To, co robi, jest zawsze słuszne i uzasadnione. Ja jestem z natury zły i dlatego nie wolno mi cieszyć się życiem (choć inni mogą i przez to jestem jeszcze gorszy), osiągać sukcesów (choć powinienem), być szczęśliwym w relacjach z innymi ludźmi. Zresztą innym nigdy nie należy za bardzo ufać. Bliskość i seks są brudne...” itp. Jest to rodzaj „wewnętrznej sekty”, fałszywej drogi do zbawienia poprzez unikanie świadomości wokół określonego wycinka rzeczywistości. Często poza świadomością danej osoby, guru tej sekty staje się sam nadużywający. „Wyznawany”

system przekonań wspiera w istocie interesy nadużywającego, na przykład jego potrzebę, by wszystko pozostało w tajemnicy lub by nie zmieniać systemu, który daje mu siłę i bezpieczeństwo, nie zmusza do rozwoju, wspiera jego pozycję, rangę, rację itp.

Osoba, którą spotkało nadużycie, zaczyna wierzyć w określone prawa, pewien porządek, w jakąś wizję siebie, innych ludzi i otaczającej rzeczywistości; w wizję, która obejmuje i w pewnym sensie tłumaczy zaistniałe zdarzenie. Dzięki temu osoba ta czuje się, po pierwsze, bezpiecznie w świecie, a po drugie, nie musi się konfrontować z przeszłym doświadczeniem. Każdy kontakt z tym czego „ja” chcę, jest zagrożeniem, bo może być związany z powrotem do tamtej sytuacji. Trzeba się przebić z powrotem przez nadużycie...

Bogna: Mówisz, że trzeba wrócić do tej sytuacji – to znaczy, że trzeba wrócić do tego, że boli, i że jest się tak słabym, że nie można się obronić. Niechęć do takiego powrotu to nie tylko ochrona przed bólem, ale też przed przeżywaniem bezradności. Ta wizja chroni cię przed przeżywaniem tamtej niemożności.

Michał: Ale również tworzy system wyuczonej bezradności, w którym potem funkcjonujesz. I w związku z tym nie masz dostępu do siebie, masz poczucie, że nie istniejesz w tym co robisz, jak żyjesz, co realizujesz; podporządkowujesz się różnego rodzaju systemom, organizacjom, rodzinnym wyobrażeniom dotyczącym tego, co jest dobre a co złe. Masz poczucie, że chcesz istnieć, ale istnieć nie możesz.

Bogna: I nawet jeżeli ci przez chwilę przychodzi do głowy, żeby jednak zaistnieć, to pozostając w ramach systemu przekonań, który cię więzi, szybko dochodzisz do wniosku, że to jest niemożliwe, bo świat już taki jest.

Michał: Wiązesz się z ludźmi, którzy ci nie pozwalają robić różnych rzeczy, albo przynajmniej tak ci się wydaje... Nie robi się tego specjalnie, natomiast coś takiego rodzi się w głowie...

Bogna: Albo wiązesz się z takimi ludźmi, przy których nie musisz konfrontować się ze swoimi trudnościami, którzy „nie stawiają cię na progach” (mówiąc językiem psychologii procesu), podtrzymują ten ochronny system...

Michał: Jak w złotej klatce. Odcinasz się albo od buntu, albo od skorzystania z pomocy.

Bogna: Dlaczego odcinasz się od skorzystania z pomocy?

Michał: Dlatego, że to oznacza konieczność wracania do bolesnych sytuacji... To znaczy, że muszę wrócić do tamtych przeżyć i znaleźć swoją reakcję, której nie mogłem znaleźć wtedy. Istnieją powody, dla których ta reakcja się nie pojawiła, więc nie wierzysz w inną możliwość.

A skorzystanie z pomocy jest zgodą, aby nad tym pracować . Przyjęcie pomocy to szansa na inną możliwość, na innego mnie, ale to oznacza (opuszczenie?) rezygnację z tego, kim się było do tej pory. To zaś wcale nie jest proste.

Bogna: A więc zostajesz w uwięzieniu, wewnątrz systemu przekonań otaczającego nadużycie. Taki system jest zwykle bardzo dobrze zorganizowany i wyposażony w skomplikowany układ zabezpieczeń, który nie pozwala , żeby ktoś się dostał do jego wnętrza. Spojrzenie od środka wnosi świadomość i zrozumienie, a to dla defensywnie działającego systemu jest zabójcze. Brak takiego spojrzenia jest dla życia jednostki głęboko niszczący, bo w ten sposób odcina się ona od możliwości dotarcia do swojego autentycznego „ja”. To takie powolne samobójstwo. Jednostka, nie pracując nad sobą, staje się w pewnym sensie rolę w polu – jak gdyby chciała zmusić świat do zmiany, bo przecież to inni ją skrzywdzili, a ona jest ofiarą, i żeby sprawiedliwości stało się zadość, to inni powinni się zmienić... Tyle tylko, że to jest nieskuteczne – inni robią to co robią, niezależnie od tego, jak bardzo mocno, i z jak wielkim bólem w sercu obrażamy się na świat.

Michał: Myślę, że łatwo zrozumieć, dlaczego klienci w terapii nadużyć nie chcą nad tymi problemami pracować. Jeśli pracujemy z kimś, kto przychodzi, by zajmować się nadużyciem, to mamy do czynienia z osobą, która została w jakiś sposób skrzywdzona. Często jest to dziecko, które rzeczywiście było w sytuacji zupełnej niemożności zareagowania. W tej sytuacji rzeczywiście ktoś inny powinien był przyjść i coś z tym zrobić. I oczekiwanie od dziecka, że ono weźmie teraz sprawy w swoje ręce, odzyska siebie, jest wobec niego nie fair. Wobec dorosłej osoby, która teraz siedzi przed nami – to zupełnie co innego. Ale jednocześnie siedzi przed nami ciągle to samo dziecko, i nie ma sensu czegoś od niego wymagać . Trzeba je po prostu dostrzec w tym miejscu, w którym jest i kochać. I tyle. Każdy, skrzywdzony czy nie, ma prawo być. I być kochany za to, że jest.

Z drugiej strony, choć to bardzo delikatna sprawa, czasem trzeba stawiać wyzwania i jednak zachęcać osobę do podjęcia jakiegoś działania. Pozostawanie tylko w miejscu miłości nie jest wystarczające.

Bogna: Bo wtedy nie zauważasz tego, że poza tym, że jest obecne dziecko, to ono już urosło i pojawił się także dorosły – który być może jest nieprawdziwy, zbudowany na cudzych wyobrażeniach, ale jest. I jest dorosłym, który już coś może.

Michał: Być może dorosły może sobie poradzić z tą sytuacją inaczej, niż tamto dziecko.

Bogna: Trudne jest to, że jako terapeuta mówisz do tych dwóch osób naraz, i to, kto cię słucha, zmienia się z sekundy na sekundę, poza świadomością. Chcesz mówić do jednej osoby, a słucha cię druga .

Michał: Jedna cię słucha i kiwa głową, a druga się w tym samym momencie obraża. Dlatego tak ważne jest to pytanie na początku – czy to jest właściwa chwila, czy ja jestem właściwą osobą, czy to jest dobry moment... Konsensus wokół tej sprawy to często połowa pracy. Czasami, aby praca z nadużyciem była w ogóle możliwa, potrzebna jest zmiana perspektywy. Bardzo ważny bywa moment, kiedy osoba symbolicznie obejmuje samą siebie – swoje wewnętrzne dziecko lub ofiarę przemocy. Wtedy coś się w niej przestawia, i człowiek zaczyna działać nie z miejsca tego dziecka, tylko tworzy się w nim jakaś zupełnie inna perspektywa. Ten akt często wyzwala z systemu przekonań, o którym mówiliśmy wcześniej. Z przekonania, że taki jest świat i tak już musi być, a w związku z nie warto i nie należy nad sobą pracować.

Bogna: Niestety, dopóki jesteśmy zakłęci w sytuacji przeszłego nadużycia, to ciągle wpływa ono na to, co robimy w życiu. Na przykład, mówimy życiu „nie”.

Michał: Albo mówimy „nie” wszystkim, którzy są słabsi od nas, mają mniej siły, których ustawiamy w niższej pozycji dla samej przyjemności poczucia siły, przewagi i „niezależności”, jaką daje odmawianie.

Bogna: I wtedy korzystamy często z nieprzetworzonej siły nadużywającego, a wszystko to dzieje się poza naszą świadomością.

Michał: Jeśli nie dotrzesz w tym wszystkim do swojej prawdziwej siły, to nic się nie zmieni. Dlatego właśnie ludzie w terapii nie chcą wchodzić po raz kolejny w reakcję furii, złości, czy oddzielenia poprzez podkreślenie granic. Mówią „Ja to już robiłem tysiąc razy i to nic nie zmienia”

Bogna: Bo w ogóle nie o to chodzi. Złość może być ścieżką dostępu do czegoś, jest rodzajem tunelu, przez który jest łatwiej przejść, żeby się gdzieś znaleźć. Natomiast sama w sobie jest niczym...

Michał: Osoby w tym nie ma. Jeżeli utkwisz w tym miejscu, to zostajesz po ciemnej stronie mocy. Nie ma w tym serca. To na pewno nie jest cała reakcja. To może być potrzebne, żeby się z miejsca ofiary przenieść gdzieś indziej. Ale celem tej pracy nie jest to, żeby się zamknąć w swojej własnej złości, obrażeniu się, odcięciu dającym iluzję siły i kontroli, ale to, żeby odzyskać siebie.

Metaumiejętności

Bogna: Spróbujmy więc teraz powiedzieć, jakie metaumiejętności potrzebne są w tej pracy.

Michał: Najważniejszą zasadą jest to, żeby nie powtarzać nadużycia.

Bogna: Co nie znaczy, żeby nie wracać do tamtej sytuacji, ale żeby w interakcji między klientem a terapeutą nie dochodziło do tego, że klient nie może po swojemu zareagować, że się podporządkowuje, gra rolę, spełnia oczekiwania, zamiast „odzyskiwać siebie”.

Michał: Ja myślę, że w tej pracy powinna obowiązywać zasada „możliwie jak najmniej bólu”. To znaczy, żeby nie prowokować niepotrzebnego bólu, nie pozostawać w bolesnej sytuacji dłużej niż trzeba. Psychoterapeuta powinien wtedy pracować ze szczególną delikatnością i wrażliwością.

Bogna: Oczywiście nie chodzi o to, żeby omijać bolące miejsca. Ważne jest, żeby być przy kimś w *jego* bólu. Przychodzi taki moment, kiedy ktoś opowiada o sytuacji, którą przeżył, i po prostu jesteśmy w miejscu, gdzie boli. Ważne jest, żeby nie próbować tego bólu umniejszyć, przyklepać, pocieszyć, ale zrobić miejsce na to doświadczenie. Ale też nie popychać, nie zatrzymywać tam zbyt długo. Co nie znaczy, żeby sobie z tym „szybko poradzić”. Jest w kulturze dużo różnych pomysłów na to, żeby nie być w miejscu, w którym boli. „Od zmartwienia nikt nie był mądrzejszy”. „Przestań już płakać i zastanówmy się, co z tym zrobić”. Większość koncepcji dotyczących nadużyć mówi o tym, że potrzebny jest czas i przestrzeń na odżalowanie tego, co się stało: doświadczenie bólu, smutku, straty – straty związanej z tym, co się nie stało... Ja myślę, że tutaj teoria niewiele pomaga – że tak naprawdę liczy się to, na ile ty jako terapeuta dotknąłeś własnych bolących miejsc i ponownie przeszedłeś przez swoje przeszłe nadużycia - przytomnie i uważnie; na ile sam przepracowałeś te miejsca. Bo bardzo łatwo jest wpaść w pułapki tego co tobie, a nie twojemu klientowi, jest potrzebne. I na przykład zatrzymywać się tuż przed spotkaniem z bólem, żeby chronić własne odcinanie się od takich uczuć, albo popychać kogoś w ból, żeby przeżył to za ciebie.

Michał: Kiedy pracujemy z nadużyciem, konieczne jest osobiste zaangażowanie. Jednocześnie, w tym zaangażowaniu właśnie, może pojawić się wiele problemów. Pojawiają się różnego rodzaju zaśnienia. Mówiąc innym językiem – może się pojawić zamieszanie wokół granic w tej relacji.

Bogna: Potrzebne jest więc to, by z jednej strony być „wyraźnym”, a z drugiej elastycznym. Profesjonalna maska przy pracy z nadużyciami jest niszcząca. Jednocześnie, jeśli przechodzimy całkowicie na drugą stronę, jeśli pozwalamy osobie, z którą pracujemy, wejść w swoje życie i przestajemy liczyć się ze swoimi potrzebami, to pozwalamy na to, by pracą w pewnym sensie kierował „nadużywający”. Sami natomiast próbujemy wziąć na siebie rolę „anioła stróża”, kogoś, kto jest zawsze obecny, zawsze pomocny, zawsze do dyspozycji – i tej

roli w oczywisty sposób w pewnym momencie nie jesteśmy w stanie unieść. W tej sytuacji może się zdarzyć, że role „nadużywającego” i „ofiary” nadal prowadzą swoją grę w wewnętrznym dramacie klienta, a my na przemian przyjmujemy i porzucamy rolę wybawcy, odbierając siłę klientowi. Takie zamieszanie nie sprzyja głębszej transformacji.

Michał: Przy pracy z nadużyciem trzeba być jeszcze bardziej przytomnym i jeszcze bardziej otwartym niż w każdej innej sytuacji, kiedy pracujesz z procesem. Żadna procedura niczego tu nie ułatwi. Mnóstwo zależy od twojej osobistej umiejętności nie tylko współczucia, ale też pracy wewnętrznej, w każdej chwili, kiedy się coś dzieje. Czasem trzeba być bardzo delikatnym, wspierającym, dającym, otwierającym możliwości, a czasem trzeba być bardzo wprost, bardzo konkretnym, bardzo wyznaczającym granice, bardzo ustawiającym pewne rzeczy. Nie ma takiej postawy, która by była jednoznacznie dobra lub jednoznacznie niedobra. Jeżeli się mówi, że klient jest szefem, to tak, zgoda, ale jednocześnie jeśli szefem jest ktoś, kto reaguje z bolesnego miejsca na trudną sytuację, to ta firma nie zajdzie daleko. Klient jest szefem, ale też nie jest.

Bogna: Klient – to znaczy kto? Jeżeli pracą kieruje nieświadoma część, na przykład nadużywający, który się w nim osadził...

Michał: ...to może się to skończyć nadużyciem na terapii.

Bogna: Co może nawet na chwilę przynieść klientowi ulgę, ale z pewnością niczego na głębszym poziomie nie zmienia.

Czy jestem właściwą osobą i czy jest to właściwy moment...

Bogna: Pierwszy punkt w „procedurze” pracy z nadużyciem polega na tym, żeby zapytać, czy jestem właściwą osobą i czy jest to dobry moment i dobre miejsce na to, żeby się zajmować tą sprawą. Zadając komuś te pytania, zwracamy uwagę nie tyle na jego słowną odpowiedź – są klienci, którzy zawsze grzecznie mówią „tak” – ale patrzymy bardzo uważnie na wszelkie sygnały. Bierzemy pod uwagę każde wahanie i pozwalamy mu się rozwinąć.

Michał: Jediną reakcją, która uprawnia do dalszej pracy, jest jednoznacznie pozytywny oddźwięk, pojawiający się od razu. Natomiast jeżeli ktoś się waha, zastanawia – zatrzymujemy się i robimy miejsce na to, co się za tym wahaniem kryje.

Bogna: Lane Arye powiedział kiedyś, że przy pracy z nadużyciami dwie sekundy wahania mogą być bardziej istotne niż dwa lata terapii.

Michał: Ważne jest, że te pytania nie są pro forma, to są prawdziwe pytania.

Bogna: Kiedy pytasz „czy jestem właściwą osobą”, musisz przyjąć, że ktoś naprawdę może powiedzieć „nie”. Mogą być różne powody, na przykład nie ta płęć, albo mu kogoś

przypominasz, albo masz za ostry głos, albo ci nie ufa – w tym miejscu naprawdę ważne jest, żeby nie brać tego osobiście. To nie jest ‘porażka terapeutyczna’, porażką byłoby popychanie do tej pracy mimo wszystko. Ponieważ chodzi o odzyskiwanie siebie, to fakt, że klient może powiedzieć „nie” i , na mocy własnej decyzji, nie pracować nad tym problemem w danym momencie jest już krokiem we właściwym kierunku.

Poza tym, trzeba pamiętać, że wracanie do przeszłych nadużyć wywołuje często zamieszanie, które może trwać dłużej niż przez tę jedną godzinę poświęconą na sesję terapeutyczną. Tu znów trzeba dokonywać wyborów - klient musi zdecydować, czy to jest moment, w którym potrzebuje uwolnić wreszcie swoją prawdziwą siłę, nawet jeśli po drodze będzie musiał przejść przez ból, czy też na ten moment w życiu nie może sobie pozwolić na luksus poświęcania czasu i uwagi swoim głębokim przeżyciom, na to, że być może nie będzie funkcjonował bardzo sprawnie i efektywnie w zewnętrznym świecie.

Michał: Te pytania są istotne także dlatego, że jeśli ktoś ma w sobie nastawienie typu „Ja bym wolał, żeby to się w ogóle nie zdarzyło”, to podjęcie pracy nad nadużyciem jest już przekroczeniem progu. Jeśli robisz to bez pełnej zgody klienta, to wrzucasz go w sytuację spotkania z faktem, że to się jednak zdarzyło. „Dlaczego byś wolał, żeby to się nigdy nie zdarzyło?” - to jest ważne pytanie. Wydaje się banalne – po prostu nikt nie chce być krzywdzony. A jednak szczegółowa odpowiedź może być bardzo ważna i odkrywać różne problemy. Ktoś może na przykład nie chcieć mówić źle o swoim ojcu. Nie chce widzieć, że jego relacja z rodzicami była tak jaka była, ma na ten temat jakiś sen, który nadal jest dla niego ważny.

Bogna: To tak jak przy współzależności. Niektórzy mówią, że trzeba się obudzić.

Michał: Ale to, że my komuś powiemy, że ma się obudzić ze snu, niekoniecznie musi sprawić, że on się obudzi.

Bogna: To prawda. Raczej może się na nas obrazić...

Michał: Ale to jest ważne, że ten sen jest. Czasem ktoś przychodzi do terapeuty, bo już nie może sobie dać rady, a jednocześnie liczy na to, że da się jakoś ten sen utrzymać. A już niezależnie od tego przykładu, jeśli zignorujemy głos, który sprzeciwia się wejściu w pracę, prawdopodobnie na dalszym etapie, prędzej czy później, spotka nas reakcja ze strony tej części klienta, której nie wzięliśmy pod uwagę. Może to być złość, atak, krytyka, oskarżenia, bunt, jakaś forma zemsty, albo w łagodniejszej formie zignorowanie lub zaprzeczenia wszystkiemu, co się wydarzyło w pracy, uznanie jej za niebyłą itp. Brak konsensusu na początku pracy to początek fiaska.

Zresztą tak jak w tym pierwszym, również w każdym innym momencie pracy z nadużyciem obowiązuje ta sama zasada: bardzo wyczulona uwaga na feedback. Na każdym etapie procedury ta umiejętność jest niezwykle potrzebna.

Opowiedz historię.....

Mindell pisze: „Jeśli ty i osoba, z którą rozmawiasz, jesteście gotowe, pomóż jej szczegółowo opowiedzieć historię. Kto brał w niej udział? Czy nadużycie działo się wszędzie, czy w jakimś określonym miejscu? Od czego się zaczynało? Co działo się potem?” (Mindell, 1999, s.93)

Bogna: Opowiedzenie historii, pod warunkiem, że znajdzie się prawdziwego słuchacza, kogoś, do kogo to naprawdę dotrze, już samo w sobie jest leczenie. W związku z tym nasza rola - jako terapeutów – polega na tym, żeby być naprawdę obecnym w słuchaniu, by być kimś, kogo to naprawdę obchodzi, kto przyjmuje, nie odcina się, nie zostawia, nie ocenia.

Michał: Jest trochę zamieszania wokół tego opowiadania historii. Co to znaczy naprawdę przekazać to co się zdarzyło? Czy to znaczy opowiedzieć o wydarzeniach, czy o uczuciach? O uczuciach nie zawsze da się opowiedzieć... Czasami trzeba je przeżyć, a nie „opowiadać o uczuciach”...

Bogna: ...bo to nie jest ich język ...

Michał: Opowiadać o uczuciach, kiedy ich w danym momencie nie ma – to oczywiście jest możliwe. Podobnie można czytać o jakimś miejscu w przewodniku, ale też można je odwiedzić. W tym sensie „opowiedzenie historii” jest tak naprawdę przywołaniem jej. Dopiero takie podzielenie się sprawia, że ktoś uwalnia się z samotności z tym związanej. Z tego, że do tej pory był z tym wydarzeniem sam, że nikt inny o tym nie wiedział – mimo że być może opowiadał o tym wiele razy, mówił komuś, że to się zdarzyło. Ale tak naprawdę nie spotkał nikogo, z kim by razem dotknął swojego przeżycia tej sytuacji . Więc sposób, w jaki to jest opowiedziane, jest jednak ważny.

Bogna: Przy opowiadaniu własna perspektywa ciągle się gubi. Czy raczej odsłania się dopiero podczas pracy. Inaczej mówiąc, ważne jest to *kto* opowiada, z czyjego punktu widzenia opowiedziana jest historia nadużycia. Bardzo często historia opowiadana jest z perspektywy nieważnych, odciętych od uczuć świadków, którzy posługują się systemem przekonań uzasadniających ich bierność. Albo z perspektywy nadużywającego, również wykorzystującego pokrętny system przekonań, by usprawiedliwić swoje działanie. Albo

gdzieś z wnętrza „etosu ofiary”, w atmosferze „miałem pod górkę do szkoły i teraz wszystko mi się należy”, gdzie prawdziwe, bolesne przeżycia tracą wartość samą w sobie, ponieważ – zapakowane w szczelnie zamkniętą paczuszkę – stają się nieświadomym narzędziem osiągnięcia rozmaitych celów. Każda z tych perspektyw daleka jest od tego, co się naprawdę przydarzyło tamtej osobie w tamtej sytuacji.

Michał: To jest właśnie najtrudniejsze - opowiadanie tego z własnej perspektywy i jednocześnie z perspektywy tamtej chwili. Bo to wymaga postawienia się w tamtym miejscu. Mam wrażenie, że prawdziwa opowieść to ta, którą opowiada ktoś, komu się to wszystko zdarzyło. To jest właśnie opowieść i przeżycie, a nie krytyka, komentarz czy cokolwiek w tym rodzaju.

Bogna: Bycie w sytuacji, w której ktoś wraca do przeszłych nadużyć, jest dobrowolnym wystawianiem się na działanie wielkich, nieświadomych sił, i dlatego wymaga ogromnej przytomności. Sytuacje zamrożone w przeszłości mają tendencję do tego, by odtwarzać się w teraźniejszości. Często w takiej sytuacji pojawiają się w nas rozmaite emocje – i dobrze jest się nimi dzielić, ale w przytomny sposób. Bardzo często pojawiają się tu rozmaite zaśnienia. Procesy są z definicji nie-dopełnione i jakiś rodzaj dopełnienia chce się pojawić, i to z różnych stron. Nadużywający chce zachować swój świat i swoją interpretację zdarzeń, świadkowie chcą nadal uważać, że nic się nie stało, pojawia się mnóstwo nie wyrażonych do tej pory emocji osoby, wobec której dokonano nadużycia – i każda z tych reakcji może próbować się w nas wślizgnąć i przejawiać poprzez terapeutę. Czasami zdarza się, że jesteś do głębi poruszony tym, co ktoś opowiada i bardzo chcesz zareagować na to, co się zdarzyło. Pojawia się pytanie, czy to wnosić, a jeżeli tak, to jak.

Michał: Jest trochę tak, że jeśli masz reakcję to źle, a jeśli jej nie masz, to też źle. To znaczy, mając własną reakcję, często stawiasz klienta na progu, lub wręcz odbierasz mu jego reakcję itd. Jeśli nie masz reakcji, to znaczy, że cię to w ogóle nie obchodzi. A więc to, jak wnosić coś, co się w tobie pojawia, jest trudną i ważną kwestią.

Bogna: Podstawową sprawą jest to, żeby mieć świadomość własnych progów, i pracować nad własnymi nadużyciami z przeszłości. Tylko to pozwala ci zachować względną przytomność.

Ponadto, słuchanie tego, co ci ktoś opowiada, samo w sobie jest sztuką. Z opowiadaniem zdarzeń traumatycznych bywa różnie, między innymi dlatego, że pamięć robi wokół tych wydarzeń dziwne rzeczy. Dwa skraje przypadki to z jednej strony sytuacje, w których ktoś nic nie pamięta, i całe zdarzenie pojawia się w formie niezrozumiałych uczuć albo fizycznych dolegliwości, albo lęku; z drugiej zaś takie sytuacje, w których ktoś zna na pamięć fakty, ale

jest odcięty od uczuć. Istnieje też cała gama różnych wariantów znajdujących się pomiędzy tymi skrajnościami.

Bywa tak, że ktoś nie może sobie przypomnieć, co się zdarzyło. Wie, że coś się stało, ale nie do końca wie co. Wie, że tam jest jakaś dziura, jest jakieś bardzo mroczne miejsce, ale co tam się stało – tego nie wie. Czasem prosimy– „Jeśli nie pamiętasz, co się zdarzyło, to wyobraź sobie, co mogło się zdarzyć” – i dbamy o to, żeby ktoś mógł być po swojej stronie; nawet jeśli nie ma w pamięci faktów, to żeby mógł nadać swoim przeżyciom jakąś formę .

Zdarza się też że ktoś nosi w sobie jakieś opowiadanie, próbuje się nim dzielić, ale w tym opowiadaniu są dziury, duże dziury. Coś wie, a czegoś nie wie. Historia jest poszarpana i niepełna. Wtedy próbujemy dopytywać. Każdy szczegół może się okazać ważny, czasami dlatego, że właśnie ten szczegół był istotnym elementem sytuacji, a czasami dlatego, że może otworzyć drogę bardziej emocjonalnym wspomnieniom. Czasami pytania typu „Czy pamiętasz, gdzie to się działo? Jak wyglądało to miejsce?” pozwalają niejako wrócić w tamte okoliczności. To są pytania, które nie dotyczą samej interakcji czy przebiegu zdarzenia, ale kontekstu. To pomaga pozbierać jakieś kawałki...

Gdy ktoś opowiada nam sucho i beznamiętnie historie, od których włos się jeży na głowie, to trzeba zrobić miejsce na uczucia. To jest bardzo delikatne zadanie – bo emocje tam są, ale często zamknięte za perfekcyjnie zbudowaną tamą. Więc raczej próbujemy zwracać uwagę na sygnały, które prowadzą ku naturalnym otworom w tej tamie –niż otwierać na siłę „główne wejście” tam, gdzie „powinno” się znajdować.

Michał: Próbujemy dotrzeć do prawdy o tym, co się zdarzyło, ale nie chodzi tu o tak zwaną „obiektywną” prawdę, o to, co dało się zaobserwować z zewnątrz, ale o prawdę wewnętrzną. Chodzi o to, aby opowiedziana historia była jak najbliżej realnego przeżycia danej osoby w tamtej sytuacji, z jej punktu widzenia.

Bogna: Tak jak powiedzieliśmy wcześniej - chodzi o perspektywę kogoś, kim było się wtedy, w tamtym momencie. Tego kogoś, kto być może już wtedy nie wierzył swoją własną percepcję, jakby nie mógł zarejestrować po swojemu tego, co się stało. Dlatego trochę to przypomina archeologię, składanie całości ze skorupki, z odłamków. Przy czym nie zawsze ma się to zdarzyć od razu, często najpierw klient musi coś opowiedzieć patrząc na to z boku.

Michał: To jest coś, do czego może dojść, ale może też nie dojść. Ale właśnie to jest ta prawda, która ma zostać ujawniona. Nie fakty.

Bogna: Nie fakty, ale wewnętrzna prawda o tej sytuacji, jakkolwiek zostanie ona ujęta w opowieść.

Michał: Nie jesteśmy w sądzie, nie badamy co było „faktem”, ale co zostało przeżyte.

Bogna: Czasami jednak trzeba także sprawdzić, co było zewnętrznym, a nie tylko wewnętrznym faktem.

Michał: To jest jednak trudny proces - przyznać przed sobą, że jakieś zdarzenie rzeczywiście miało miejsce, zwłaszcza jeżeli to dotyczy bliskich...

Bogna: W podręczniku Rosenhana i Seligmmana opisany jest przypadek kobiety, która przez wiele lat cierpiała z powodu strachu przed kotami. Nie był to taki ot sobie strach, o którym się opowiada ze śmiechem na przyjęciach, ale klasyczna fobia, lęk, który organizował jej życie, nie pozwalał na przykład wychodzić z domu, bo gdzieś na podwórku mogłyby być koty. I, jak piszą autorzy „W dzieciństwie (miała wtedy cztery lata) z uczuciem grozy obserwowała ojca topiącego małe kociątko. Choć twierdziła, że to niemożliwe, aby jej ojciec naprawdę mógł coś takiego zrobić, to jednak prześladował ją strach związany z tym wspomnieniem.” Myślę, że to jest ten moment rozszczepienia: coś się dzieje, ale nie jesteśmy w stanie przyznać, że to się stało. A więc fakt ten zamienia się w jakąś inną historię. I jakoś trzeba nieść to rozszczepienie przez życie, za cenę wszelkich możliwych cierpień i symptomów, dopóki się nie powie „tak, to się zdarzyło, to był fakt”. Nie sądzę, aby takie przyznanie samo w sobie było leczące, ale czasem jest niezbędnym krokiem ku wyleczeniu. Jeśli tylko tamta część w nas – ta czteroletnia dziewczynka – jest gotowa, żeby się z tą prawdą zmierzyć.

Bywają jednak i takie sytuacje nadużycia, w których tego rodzaju prawda nie jest aż tak istotna. Kiedy sygnałów było tak dużo, że to, czy ktoś mnie naprawdę uderzył czy nie, nie jest aż tak ważne – ważne jest żebym mogła uwierzyć, że mój strach przed uderzeniem był uzasadniony, bo ta osoba miała taką intencję, a ta groźba była realna.

Michał: Jeśli mówimy, że ktoś miał intencję, a czegoś nie zrobił, to intencja też jest faktem. W tym sensie fantazja daje dostęp do rzeczywistości, i tak naprawdę to to jest właśnie tym, do czego zmierzamy, nie po to, żeby iść dalej w fantazję, ale żeby poprzez fantazję bardziej zbliżyć się do rzeczywistości. Bo istnieje też niebezpieczeństwo fantazjowania, które nie jest fantazjowaniem otwierającym coś ważnego - takim, które udostępnia jakieś doświadczenie - tylko produkowaniem „fantazji” - jakby na czyjeś zamówienie. W związku z tym istotne jest, żeby umieć dostrzec różnicę między wydobywaniem czegoś z czeluści pamięci, wydobywaniem związanym z bólem, z trudnością, dzięki któremu udaje nam się do czegoś dotrzeć, a produkowaniem usprawiedliwień...

Bogna: ... typu: „miałem trudne dzieciństwo”

Michał: Tak, czegoś co będzie prostym wyjaśnieniem własnej niemożności czy nieudolności, lub powodem oskarżania czy oczerniania jakiejś osoby – ale bez dotarcia do potrzeby, która za tym stoi...

Bogna: To jakby znaleźć winnego bez naruszenia, dotknięcia, podważenia całego wzorca, który dalej organizuje życie...

Michał: Ten punkt jest trudny do jednoznacznego rozdzielenia; ważne jest, żeby pamiętać o istnieniu obu tych stron: są fakty widziane z zewnątrz i jest wewnętrzna prawda.

Bogna: Myślę, że czasem pracujemy z duchami; czasem sprawcą nadużycia są duchy – w takim sensie, że istnieją jakieś intencje, które nigdy nie zostały w pełni wyrażone, czyli istnieje czyjeś nieświadome życzenie, dążenie, zatrzymane na poziomie intencji – ale obecne w powietrzu. I choć w jakimś sensie się nic nie wydarzyło, w innym sensie to coś było jednak obecne, i też jest czymś, na co nie mogliśmy zareagować, a na co zareagować próbujemy. To coś może być tak silne, że może mieć charakter nadużycia. Ale wtedy dobrze jest mieć świadomość, że szukamy odpowiedzi wobec „duchów”.

Michał: Moim zdaniem wtedy też poszukuje się reakcji na coś realnego, prawdziwego. Czasem ważne jest, żeby odkryć te duchy, zrozumieć ich intencję. Bardzo często nasieniem, z którego wyrasta wrogość, jest na przykład nie spełniona miłość. Dotarcie do tej miłości, do prawdziwej intencji i podjęcie działania z tego miejsca może być bardzo pomocne. Z drugiej strony jest jednak różnica pomiędzy tym, że ktoś kogoś uderzył, a tym, że ktoś kogoś chciał uderzyć, a nie uderzył. I tę różnicę też należy dostrzec.

Bogna: Myślę, że należy ją dostrzec w całej jej trudności. Być może obok intencji, żeby uderzyć jest też intencja, żeby się powstrzymać, i to tworzy zupełnie inne pole: „duch”, który ochrania, też jest obecny. Ale bywa też tak, jak w schizofrenogennych rodzinach – że zachowaniom nadawane jest inne od właściwego znaczenie, i nie wiadomo o co chodzi.

Michał: Wtedy jest o tyle trudniej, że właściwie nie wiadomo, dlaczego ja czuję to, co czuję, skoro mój dom był teoretycznie normalny. I nie wiem, co tam się zdarzyło. Czasem jednak wewnętrzne zamieszanie może wynikać z różnych przyczyn. Może płynąć z tego, że coś się nie stało, a było w powietrzu, ale może również z tego, że się stało, a ja nie jestem w stanie dopuścić do siebie tego faktu. .

Bogna: To rozróżnienie jest bardzo ważne, to prawda.

Michał: Myślę, że przy pracy z tymi rzeczami obie możliwości stanowią dużą trudność. Nie wiadomo wobec kogo, czy wobec czego osoba ma zareagować i co nie pozwala jej wyzwolić się z określonych wzorców działania. W obu przypadkach osoba się czuje w jakiś sposób nienormalna w związku z tym, że doznaje tego czego doznaje, ale w pierwszym przypadku zatrzymanie procesu jest po stronie sprawcy, natomiast w drugim przypadku po stronie ofiary. To chyba jest trudniejszy przypadek, ponieważ osoba nie dość że doznała tego, czego doznała, i zatrzymała w sobie reakcję, to jeszcze zatrzymała możliwość zaistnienia samego

faktu. W ten sposób sama podwójnie blokuje dostęp do sytuacji. Z takimi osobami jest czasem trudniej pracować niż wtedy, kiedy „to” się nie stało rzeczywiście, a jedynie na poziomie intencji i sygnałów.

Poszukiwanie brakującej reakcji

Bogna: Kolejnym krokiem procedury jest to, żeby zareagować na tę sytuację być może inaczej niż wtedy, gdy miała ona miejsce, by dotrzeć do takiej możliwości reagowania, która wtedy była zamknięta.

Michał: Chodzi o to, żeby wobec tego, co się zdarzyło, zaistniała czyjaś własna reakcja. Czasami to jest obronienie się lub walka, ale czasami jest to zupełnie co innego. Chodzi o to, żeby to było autonomiczne działanie. Po prostu robisz coś, co jest twoje.

Dla mnie dotarcie do tej reakcji oznacza dotarcie do wszystkich posiadanych reakcji, a nie do jednej z nich.

Bogna: To, co mówisz, jest bardzo ważne. Bo jeśli poszukujemy w tym miejscu tylko siły, to możemy pogubić inne strony, które są nie mniej ważne. Czasami dociera się do bólu, który potrzebujemy przeżyć, albo kontaktujemy się z czymś miękkim czy bezradnym, co na co dzień jest głęboko ukryte.

Pojawia się pytanie, jak to robić, jak z tym pracować. Bo ta reakcja nie zawsze jest możliwa do wyrażenia w słowach czy nawet niekoniecznie w emocjach, może być gdzieś w ciele, uwięziona, zamieszana. Odgrywanie sytuacji jest o tyle ważne, że to, co ukryte, zaczyna naprawdę być obecne. W opowiadaniu może się łatwiej zgubić: słowa przekładają to, co się zdarzyło, i tę reakcję, która jest zatrzymana, na inny język, tworzą historię czy metaforę, która czasem traci po drodze coś z prawdziwego doświadczenia.

Często warto jest zbliżać się do tego doświadczenia krok po kroczku. Najpierw, na przykład, ktoś inny odgrywa przeszłą scenę (terapeuta, ktoś z grupy, kukielki). Terapeuta w tym czasie bardzo uważnie obserwuje sygnały i pomaga klientowi w byciu reżyserem – w zmienianiu przeszłego biegu wydarzeń z punktu widzenia obserwatora. To umożliwia zatrzymanie się w miejscach, w których wtedy klient był bezradny, gdzie nie miał kontroli. I to już jest ogromnie ważne.

I szukacie reakcji na to, co się właśnie na waszych oczach wydarza, co się znowu dzieje, a nie na historię, którą ktoś na ten temat ułożył.

Michał: Uważne obserwowanie pojawiających się sygnałowi praca z uwięzioną reakcją, która pojawia się w sygnałach niewerbalnych czy werbalnych, jest jednym z ważnych kierunków pracy. Druga możliwość to próba odkrycia tego, co w tej sytuacji powinno być się zdarzyć.

Bogna: Popatrzmy na to bardzo praktycznie. Bo często znalezienie się w tym miejscu wcale nie upraszcza sytuacji. Często ktoś patrzy na sytuację z boku, i coś się w nim dzieje, ale to jest dalekie od jasności. Inaczej mówiąc, właściwa reakcja rzeczywiście wymaga wydobywania. Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których można kogoś zapytać „Co byś zrobił, gdyby to się działo teraz”, i on natychmiast użyje sił i możliwości, które są mu dziś dostępne. Ale to są w gruncie rzeczy bardzo rzadkie przypadki. Więc czasem pytamy „Kto mógłby coś zrobić, kto mógłby zareagować, poradzić sobie z tym co się działo?” – i to, co komuś przychodzi do głowy, nie jest przypadkowe. Jakim rodzajem siły czy energii dysponuje ta postać? To może być ciocia Zuzia, której wszyscy się bali, może być Superman, może być Budda albo poranny wietrzyk. Nigdy nie wiadomo, jakiej odpowiedzi, jakiej energii zabrakło w tamtej sytuacji. Czasami kiedy pracujemy z nadużyciem, to na początku próbuje się ujawnić prosta reakcja na bodziec: ktoś został zaatakowany z dużą siłą i potrzebuje, żeby znalazła się jakaś większa siła, która zdoła ten atak odeprzeć, na zasadzie akcji i reakcji. Są takie miejsca, w których głównie o to chodzi. Ważne jest to, by później znaleźć tę siłę w sobie... To znaczy, jeśli wydaje mi się, że w sytuacji, w której byłam zaatakowana, powinien zjawić się Archanioł Gabriel, żeby mnie obronić, to teraz ważne jest, by dotrzeć w sobie do siły o takiej jakości, jaką posiadałby Archanioł Gabriel . To są takie sytuacje, które dla zewnętrznego obserwatora są jakoś zrozumiałe , jest w nich atak i obrona, akcja i reakcja, na „zdrowy rozum” to do siebie pasuje.

Michał: Bardzo ważne, żeby terapeuta potrafił nie narzucać swojego pomysłu na to, co powinno się zdarzyć. Bo to niczego nie zmienia, nie daje dostępu do tajemnicy, która została kiedyś uwięziona.

Bogna: Właśnie. Bywa na przykład tak, że jedyną, własną, prawdziwą odpowiedzią na tę sytuację jest coś zupełnie innego...

M: W wypadku jednego z moich klientów, jedyną prawdziwą własną reakcją było to, żeby umrzeć.

B: I wtedy ważne jest, by mógł symbolicznie „umrzeć”, bo to jest prawdziwe, własne doświadczenie. Reakcje są naprawdę rozmaite, - dla kogoś istotne może być, żeby zniknąć, albo zamienić się w chmurę i rozpląnąć, co z punktu widzenia sędziego, który chce, żeby „sprawiedliwości stało się zadość”, wcale nie jest tym, o co chodzi. Trzeba na to stworzyć sporo miejsca. Ale jednocześnie być czujnym i odróżniać to, co się chce wydarzyć, od reakcji progowej...Czasem to przeżycie – takie żeby umrzeć, albo być zabranym i przytulić się do

kogoś, jest brakującym ogniwem, i jeśli nie stworzy się na nie miejsca, to zrobi się protezę, a nie odzyska się osobę w tym miejscu. A z drugiej strony każdy z tych pomysłów może być po prostu progiem...

Michał: Te doznania są bardzo złożone – jest wiele uczuć, które się jakoś wzajemnie uzupełniają. Jest złość – taka reakcja, żeby oddać - ale też jest lęk, który się w tym momencie pojawia, i potrzeba, żeby ktoś mnie uspokoił, jakoś się o mnie zatroszczył, żebym miał chwilę na to, żeby w ogóle głębiej odetchnąć, bo jakoś muszę przetrwać w sobie to doznanie, które właśnie miało miejsce. A więc chodzi wtedy o wiele różnych rzeczy. Najczęściej nie jest tak, żeby reakcją było jakieś jedno doznanie czy zachowanie. Reakcje są różne i można nad tą samą sytuacją pracować kilkakrotnie, odkrywając różne rzeczy, które się wtedy zdarzyły. Można przepracować tylko związany z tą sytuacją gniew, a w ogóle na przykład nie przepracować strachu. I ten strach może być cały czas jakoś obecny.

Bogna: Czasami pojawiające się postaci, które mogłyby pomóc w tej sytuacji, mają wiele różnych właściwości. Kiedyś pracowałam z osobą, którą z opresji mogło uratować ogromne włochate zwierzę, wielkie jak wieżowiec. I okazało się, że na ten moment najważniejszą właściwością tego zwierzęcia była nie jego oczywista siła, ale to, że było ciepłe. I niewątpliwie bycie ciepłym, przyjmowanie ciepła, dawanie sobie ciepła – to były doświadczenia, od których to osoba była generalnie dość mocno odcięta. Kontakt z ciepłem i miękkością był dla niej jednym z najbardziej progowych doświadczeń. Więc dla kogoś może być ważne to, że pojawia się ktoś, kto go stamtąd zabiera i przytula, i że w gruncie rzeczy to właśnie przytulenie jest najważniejsze, w przytuleniu jest postawa, której ten ktoś najbardziej potrzebuje. Trochę ciepła i serca dla samej siebie.

Mówimy, że po nadużyciach czasem przerzuca kogoś albo w bezradność, albo w oddawanie na ślepo, a tu konsekwencją nadużycia było swoiste wychłodzenie, również w stosunku do siebie samego.

Michał: To się bardzo często zdarza...

Bogna: I to się najpierw potrzebowało ujawnić i dopełnić. Myślę więc, że kiedy pracuje się z pojawiającymi się postaciami, to czasami dobrze jest wiedzieć o nich coś więcej. Nie robić prostych założeń – na przykład, że jak duże, to zaraz może wałnąć.

Jeszcze jedna rzecz która mi przyszła do głowy to, że próg, który się często pojawia w tym momencie, to próg na to, by stać się podobnym do nadużywającego. Ktoś mówi „Żebym mógł zareagować na tę sytuację, musiałbym się stać podobny do tego, kto to zrobił.” I ten próg wymaga traktowania go z szacunkiem, co nie znaczy, żeby pozwolić na to, by decydował o wszystkim. Bo po stronie nadużywającego często zakłeta jest siła, której

potrzebujemy w życiu, ale często nie dosłownie . Miałam klientkę, która obawiała się, że każde mocniejsze zachowanie będzie podobne do tego, co robiła jej matka. Kiedy zapytałam, jaka była jej matka, odpowiedział, że matka miała taką siłę, że miażdżyła wszystko jak słoń. Ale gdy doszliśmy do tego, co by słoń zrobił w sytuacji, nad którą pracowałyśmy, okazało się, że słoń by zaryczał – i cała dalsza praca była wokół uwięzionego głosu, nad którym ona bardzo chętnie pracowała. To jest przykład bardzo szybkiej, prawie magicznej transformacji. A mówię o tym dlatego, że to pokazuje jakiś potencjał. Żeby – przy całym szacunku dla tego, kto nie chce się stać „takim jak nadużywający” – nie dać się wrzucić w jednowymiarową interpretację. Bo „nadużywający” – jako postać, jako symbol – też składa się z bardzo wielu warstw, i to, że do czegoś nie chcemy być podobni, nie znaczy, że nie chcemy być podobni do niczego. Ale czasem naprawdę trzeba wejść w ten najciemniejszy obszar, żeby zobaczyć, co tam się zamroziło.

Michał: Czasami właśnie ten rodzaj siły jest potrzebny. Czasem zastosowanie tej siły jest konieczne, żeby się obronić. I to jest tragedia, bo musisz zrobić coś, czego się najbardziej brzydzisz, używać czegoś, czego najbardziej nie chcesz użyć, posłużyć się jakością, której najbardziej nie lubisz. Ale z drugiej strony, im bardziej się od tego odsuwasz, tym bardziej nieświadomie takim się stajesz . Jeśli odcinasz się od możliwości świadomego używania tej siły, w twoim wewnętrznym świecie pozostaje ona nadal poza świadomym wpływem, a więc jeśli występuje (a występuje z pewnością), dzieje się to nieświadomie. I ludzie wokół ciebie zaczynają cierpieć, bo używasz wobec nich właśnie tego rodzaju siły. Ty się dziwisz, bo robisz to nieświadomie . Co więcej, nadal czujesz się ofiarą sposobu postępowania, o który jesteś teraz oskarżany. Mówi się też, że wiele osób które były ofiarami nadużyć, staje się później sprawcami nadużyć – myślę, że działa tu bardzo podobny mechanizm.

Bogna: Między innymi dlatego, że odcinają się od tej siły. -

Michał: Odcinają się, a jednocześnie jakby potrzebowali się z nią skontaktować. Tak jakby potrzebowali, żeby również inni ludzie doświadczyli działania tej siły...

Bogna: ...żeby ktoś inny poczuł, jak to jest...

Michał: ...żeby ktoś inny znalazł się w podobnym położeniu, jak oni wtedy. Bo dzięki temu nie jest się już samemu na świecie, człowiek czuje się jakoś zrozumiany, bo podobna rzecz przydarza się innym. Ten mechanizm pełni różne funkcje. Dzięki temu ktoś, kto wcześniej był ofiarą, może też zrozumieć tę siłę, może rozpoznać sposób jej działania, miejsce, z jakiego ona wychodzi

Bogna: Kiedy to się dzieje nieświadomie, to zapewne człowiek jakoś tego doświadcza, i może to doświadczenie dobiega do świadomości, ale do zrozumienia i wzięcia tej siły w swoje

ręce jest jeszcze daleko. W trakcie pracy terapeutycznej próbujemy natomiast wejść w to miejsce, dotrzeć do tej siły, i zwykle przy świadomym dotarciu zdarza się, że tę siłę udaje się w pewien sposób przemienić. Ale żeby ją przemienić, musisz jej dotknąć, wejść w czeluście... Kiedy mówiłam o tym, żeby występujący tu czasem próg traktować poważnie, miałam na myśli to, że niebezpieczne jest popychanie ludzi w stronę jego przekroczenia.

Michał: Na pewno nie należy nikogo stojącego na takim progu popychać. Nie mniej, kiedy ktoś sam zmierza w tę stronę, jeżeli ta tendencja pojawia się samoczynnie, jeżeli wokół tej osoby są ludzie, którzy narzekają na pewien rodzaj postawy czy sposób używania przez nią siły, to warto się tym zająć.

Dodatkowy kłopot z nie-zajmowaniem się tym problemem jest taki, że pozostawiony sam sobie, zaczyna on zataczać coraz szersze kręgi. Oznacza to, że nie tylko nie chce się powtarzać aktu użycia tej siły, ale też dostrzega się ją (i na nią reaguje) w działaniach innych osób – najczęściej z bliskiego otoczenia. Na przykład, cokolwiek robi ojciec jest nie takie jak trzeba. Rodzina zaczyna reagować emocjonalnie na dowolne rzeczy, które ten ojciec robi czy mówi, niezależnie od tego, czy one wiążą się z niechcianą siłą czy nie. I czasami członkowie tej rodziny robią rzeczy obiektywnie „głupie”, tylko dlatego, że ojciec robi coś, co jest „mądre”. Warto wtedy uwolnić się od wszechogarniającej analogii; warto, aby każdy zobaczył, jakie jest jego własne zdanie na jakiś temat... Może na przykład poglądy ojca w danej sprawie wyznaje jeszcze pięćdziesiąt tysięcy innych ludzi, których można nawet lubić, szanować i można mieć ten sam pogląd co oni, co nie znaczy, że...

Bogna: ...że musi się używać tego samego rodzaju siły i w taki sam sposób jak ojciec.

Michał: No właśnie. Więc czasem tendencja, by nie upodobnić się do sprawcy, rozszerza się na różne zachowania i trzeba przy tym zachować przytomność. Niektóre poglądy czy sposoby zachowania warto oceniać oddzielając je od osób, które je reprezentują.

Bogna: Przyszło mi jeszcze do głowy, że tym, co przeszkadza w zbliżeniu się do doświadczenia tamtego rodzaju siły, siły nadużywającej, jest myślenie w kategoriach stanów: przekonanie, że jeżeli tego doświadczę, to już taka zostanę. I że w związku z tym, jeżeli myślę, że w sytuacji, gdy byłam ofiarą nadużycia, chciałam kogoś zabić, to nawet nie mogę się zbliżyć do tego doświadczenia, bo to by znaczyło, że zostanę mordercą. Jeżeli natomiast wchodzę w to doświadczenie bez uprzedzeń, to „od środka” mogę zobaczyć, co się w tym kryje; mogę też zobaczyć, co jest dalej, jakiego rodzaju jest ta mordercza energia i w jaki sposób mogę jednak jej użyć, czym jest to, co chciałabym zamordować, itd. Moje doświadczenia z „zabijaniem” są takie, że walczymy wtedy zwykle z duchami, że chcemy

zabić coś, co ci ludzie w tym momencie reprezentowali czy nieśli, że to jest jakiś mityczny pojedynek. Tak czy inaczej, takie doświadczenie z zewnątrz wygląda inaczej niż od środka.

Michał: Ważna jest też rola krytyka wewnętrznego. To znaczy, żeby nie popychać kogoś do przeżywania tego rodzaju historii, bo cena, jaką będzie musiał zapłacić za przekroczenie takiego progu, może być bardzo duża.

Bogna: To znaczy?

Michał: To znaczy, że to go może cofnąć. Robię coś, co jest podobne do siły, jak została użyta przeciwko mnie, i nagle dochodzę do wniosku, że jednak jestem taki sam jak sprawca, a jeśli jest we mnie coś takiego, to znaczy że jestem zły. I bardzo często potwierdza się to w zdaniu osób, które były ofiarami nadużyć, na swój własny temat – że są z gruntu złe... Bogna: ...że skoro to się zdarzyło, to im się należało...

Michał: ...że to się stało za karę...

Bogna: ...że jakoś sobie na to zasłużyły

Michał: Więc trzeba pamiętać, że wokół nadużyć jest bardzo silny krytyk, i że eksperymentować trzeba ostrożnie, bo później trudno jest to odkręcić. Ważne jest, kto w kliencie ostatecznie wykorzysta taki eksperyment – komu ta praca posłuży i do czego. Tendencja do zatrzymania status quo wokół nadużyć jest bardzo silna. Lęk jest duży, a schematy reagowania utrwalane latami. Zatem nasz eksperyment może trafić w niepowołane ręce (np. przykład może zostać wykorzystany przez poczucie winy lub inną postać, która patrzy na osobę i krytycznie interpretuje to co widzi) i zostać użyty przeciwko sprawie, której staramy się służyć. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, kiedy consensus wokół wejścia w pracę nie był jasny.

Bogna: Myślę, że trzeba też myśleć o swoich ograniczeniach i nie wchodzić w sytuacje, w których jako terapeuta czujesz się niepewnie, albo wręcz się boisz. Ale trzeba też uczyć się z tych doświadczeń – pracować nad własnymi progami. I widzieć złożoność doświadczenia, z którym pracujemy.

Michał: To prawda, trzeba nieustannie pracować nad sobą, nad rozszerzaniem świadomości i możliwości własnego doświadczania tej sytuacji. Poza tym trzeba mieć świadomość, kto w ogóle występuje „w tej okolicy”, jakie tam się pojawiają postaci, kto może blokować reakcję i dlatego, kto w związku z tym może się zezłościć, kiedy do tej reakcji dojdzie. Dobrze jest czasami nawet zrobić sobie pisemną listę takich postaci.

Bogna: Jest tu jeszcze mnóstwo subtelności, o których nie rozmawialiśmy. Myślę, że na zakończenie tej części warto jest wspomnieć przynajmniej o jednej rzeczy: o tym, jak ważne jest wyjście poza kontekst. To, żeby wziąć tę swoją reakcję we własne ręce. Postać, która

może zareagować na tamto wydarzenie, jest postacią złożoną, jest czymś więcej niż tym jednym zachowaniem, i można się od niej uczyć: kim jest, jak się porusza, jak mówi, jak patrzy, jak wchodzi w relacje, jak używa swojej siły w różnych okolicznościach... Jest to trochę czarodziejski moment przemieniania tej siły.

Michał: Kiedy już uda się dotrzeć do własnej reakcji, warto jest przyjrzeć się dwóm rzeczom. Po pierwsze, pracować nad świadomym rozwijaniem tej siły, wykorzystaniem jej. Po drugie, przyjrzeć się temu, w jaki sposób te nadużycia dzieją się teraz, w jaki sposób są obecne. Może tu chodzić o sytuacje relacyjne, w których dzieje się coś podobnego, ale nie musi. Mogą to być progi na to, żeby coś zrobić w życiu, mogą być jakieś zatrzymania, ograniczenia – i wtedy warto jest w te miejsca wprowadzić tę nowo odkrytą siłę. To może być trudne, ponieważ w jakimś sensie oznacza to *pozostawienie* (nie wyparcie) całej traumatycznej sytuacji za sobą i skierowanie swojej energii w inne obszary życia. Paradoksalnie, a może nie, niektórym osobom trudno jest rozstać się z sytuacją nadużycia i ze sobą w roli ofiary. Nie zawsze jest właściwy ku temu moment, ale często osoby zatrzymują się w tym miejscu, bo to po prostu boli, czasem jest mylnie postrzegane jako zdradzenie lub porzucenie siebie-zranionego, kiedy indziej jest to związane z lękiem przed nowymi wyzwaniem. Nie należy tu niczego przyspieszać, ale praca z nadużyciem często (choć nie zawsze) do tego w końcu zmierza – żeby wyjść poza jego destrukcyjne konsekwencje, poza całą sytuację, a zatem także poza jakiegoś siebie.

Świadczenie zdarzenia

Mindell pisze: „Pytanie o świadków uwalnia osobę, z którą rozmawiasz, od poczucia, że sama powinna była zachować się lepiej. Pomaga jej zauważyć, że inni byli odpowiedzialni za to, co się stało. Bierni świadkowie współwinni są nadużycia”.

Michał: Czy byli jacyś świadkowie tej sytuacji, co robili, jak się zachowywali? Czy lub gdzie mogli być w tym czasie?

Bogna: To pomaga osobie zobaczyć, jakimi możliwościami wobec świata dysponowała w tamtym momencie. Zobaczyć, że często była sama wobec sprawcy, a jednocześnie osoby, które powinny w jakiś sposób pomóc, milczały, albo były nieobecne, często wychodziły. Doświadczenie sytuacji nadużycia bardzo często obejmuje straszną samotność, i jednocześnie poczucie winy – że to „ja nie zareagowałam, nie obroniłam się, a przecież powinnam”. Zauważenie, że byli jacyś ludzie, którzy na to patrzyli, albo o tym wiedzieli, albo powinni się domyślać, często odbarcza trochę z tego poczucia winy.

Michał: Pytanie o świadków dotyka często szerszych spraw: obowiązujących norm, tego, „jaki świat jest”, na co się należy w tym świecie godzić, na co przymyka się oczy...

Bogna: Świadcowie kreują, podtrzymują, czy reprezentują to, co jest „normalne” – a z czym ty jako ofiara musisz sobie jakoś poradzić, bo w twoim doświadczeniu to wcale „normalne” nie jest. Ale ponieważ ktoś to widzi, ktoś o tym wie, to przestaje to być tylko czymś pomiędzy sprawcą a tobą. Fakt nadużycia zyskuje większą wagę, jest jakoś społecznie zaakceptowany. Skoro ludzie na to patrzą i nie reagują, to znaczy, że tak ma być, że świat taki jest.

Michał: Ciekawe jest to, dlaczego świadkowie nie reagują. Bo nie zawsze po prostu się boją wkroczyć w tę sytuację. To jest większy problem. Ten brak reakcji jest jakąś reakcją...

Bogna: Tyle że nie wprost; udajemy, że nas to nie dotyczy.

Michał: Nie ma wyraźnego przyzwolenia: „To jest w porządku, niech pan dalej bije tę panią”, ale też nie ma stwierdzenia: „Niech pan jej nie bije”. Reakcja społeczna jest jakoś wpisana w nadużycia, i to, że jej nie ma, czyni coś złego...

Bogna: ...źle świadczy o wspólnocie.

Michał: Co więcej, szersza reakcja na nadużycia niesie przekaz, że ten, kogo nadużycie spotkało, jest beznadziejny, słaby, gorszy od innych, jakby fakt doznania nadużycia powodował jakąś chorobę. Poprzez nadużycie stajesz się kimś innym – spadasz do niższej kategorii.

Bogna: Zgwałcona kobieta jest okryta hańbą....

Michał: No właśnie. To jakby odwrotność inicjacji, przejście w dół.

Bogna: A warto też zauważyć, że wspólnota nie bierze za to odpowiedzialności, co wyraża się postawą typu „nas to nie dotyczy”. Brak reakcji na dziejące się nadużycia jest symptomem tego, że brak jest więzi w ramach społeczności, nie ma „wspólnoty”. Brak reakcji wzmacnia też poczucie braku wspólnoty.

Michał: Pokazuje także, że w naszych społecznościach nie ma miejsca na ból, nie rozumie się znaczenia bólu, nie widzi się w bólu niczego ważnego. To jest taki świat, w którym ból jest nieobecny.

Bogna: Podobnie jak śmierć.

Michał: Śmierć należy do tej samej kategorii. A w związku z tym, że się odwraca wzrok od bólu, robi się wszystko, żeby go nie dostrzegać, to także nie reaguje się na sytuacje, w których należałoby coś zrobić. A osoby, które były nadużyte, traktuje się jak trędowate. To jest taka dzuma, do której lepiej jest się nie zbliżać.

Ci, którzy popełniają nadużycia, też są często izolowani, co racjonalnie służy ochronie przed nimi, ale z drugiej strony jest odcinaniem się od jakiegoś potencjału, który jest w nich zawarty.

Bogna: Praca terapeutyczna ze sprawcami nadużyć jest jeszcze w powijakach.

Michał: Zepchnięcie osób, które przeszły nadużycia, na margines życia, utrzymuje je w roli ofiary. Nie mogą się z tego miejsca wydostać. Dopiero kontakt z tymi, którzy byli obecni w tej sytuacji, kontakt ze sprawcą i ze świadkami pozwala im odzyskać... życie. Życie – w sensie wymiany, bycia w relacji, należenia do większej całości. To nie tylko oni się zamykają, to również ich się zamyka. Dlatego jest potrzebne, aby ze strony całego otoczenia zaistniał jakiś gest w stosunku do tych, którzy byli ofiarami nadużycia, i przestrzeń na to, żeby z kolei oni mogli wykonać swój gest.

Inną formą kontaktu, poszukiwania kontaktu, jest zemsta. To jest w jakimś sensie wychodzenie w kierunku relacji, wychodzenie z tego zamknięcia, odzyskanie siebie w świecie, ale w taki sposób, że „teraz to ja będę rządzić światem”...

Bogna: To jest próba, ale skazana na niepowodzenie, bo relacja znów nie jest możliwa.

Michał: Nie ma kontaktu. Ale jest jakaś próba.

Bogna: Opisujemy to teraz na poziomie ogólnym. Natomiast kiedy pracujemy z nadużyciami, to nasza praca dotyczy konkretnych osób, które były jakoś obecne w tej sytuacji, ale tak, jakby ich nie było. W sytuacjach rodzinnych zdarza się na przykład często, że nadużywającym jest jeden z rodziców, a drugi we wspomnieniu jest w ogóle nieobecny. Nie wiadomo, gdzie się podziewał, chociaż przecież powinien tam być. Czasem pamięć go po prostu pomija, w pewien sposób chroni przed uczestnictwem czy współodpowiedzialnością za to, co się działo. „Nie wiem, gdzie wtedy była mama...” „Nie pamiętam, jak się zachował mój dziadek...” . „Kiedy mama mnie biła, ojciec był zwykle w drugim pokoju i nie wiem, co robił...” Są też takie sytuacje, w których świadkowie w jakiś sposób wspierali to co się działo. Na przykład – to ojciec bił, ale matka cały czas chodziła za tobą i mówiła „tylko pamiętaj, żeby go nie denerwować”. Albo matka - nie pozwalała ci dorosnąć i ciągle kazała chodzić w krótkich spodenkach....

Michał: ...a kiedy próbowałaś się zbuntować, ojciec mówił „Jak ty się do niej odzywasz, przecież to jest twoja matka!”-

Bogna: Jeżeli tych spraw się nie uwzględni, to nie bierze się pod uwagę faktu, że nadużycie było częścią systemu. I próbuje się coś naprawić, nie naruszając tegoż systemu, co jest oczywiście niemożliwe – nawet jeśli chodzi o system, który funkcjonuje już tylko w czyjejś głowie. Często rzeczywistym autorem nadużycia jest właśnie system. Sprawca ponosi

osobistą odpowiedzialność za to co zrobił, ale często nie jest jedynym odpowiedzialnym,. I właśnie to trzeba zobaczyć w swoim wewnętrznym świecie, żeby się coś mogło przemienić.

Michał: Sprawca może być rolę, jest oddelegowany przez system do wykonania brudnej roboty.

Bogna: A cały system się na to godzi i wspiera to, co się zdarzyło.

Michał: Pojawia się pytanie, jak z tym pracować. Świadcowie mogą się w którymś momencie opowieści pojawić, ale mogą się też nie pojawić. Myślę, że w którymś momencie obowiązkiem terapeuty jest zapytać o świadków.

Bogna: W tym miejscu dzieje się coś z uwagą i pamięcią. Wokół wspomnień tego rodzaju powstaje mur, izolujący całą sprawę z systemu czy społeczności. Sytuacja jest oświetlona punktowym reflektorem, nie widać tego, co się dzieje na obrzeżach, i zdecydowanie zadaniem terapeuty jest to, żeby rozszerzyć krąg światła i przyjrzeć się temu, co się tam wokół dzieje, lub nie dzieje właśnie. Wtedy też osoba, która nad swoim przeżyciem pracuje, może zobaczyć inne pole. I oczywiście pojawia się tu natychmiast pytanie, po czyjej stronie jest ta osoba: czy jest po stronie świadków, czy też potrafi być przy swoich przeżyciach, zachować własny punkt widzenia.

Michał: Często potrzebne jest ponowne poszukiwanie reakcji, tym razem nie wobec samych sprawców, ale właśnie wobec świadków. Jeśli byli jacyś świadkowie i nic nie zrobili, by cię obronić, albo powinni być, ale jakoś „zniknęli” z tego miejsca, to zaufanie do świata dramatycznie spada. I czasami ma to bardziej dewastujące konsekwencje niż samo zdarzenie.

Bogna: Kiedyś pracowałam z sytuacją, w której dziewczyna została napadnięta na ulicy – młody człowiek wyrywał jej torebkę, ale udało jej się obronić, i właściwie całe zdarzenie nie byłoby sytuacją „nadużycia”, gdyby nie zachowanie przechodniów. Rzecz się działa na pełnej ludzi ulicy, i nikt w najmniejszym stopniu nie kiwnął palcem, żeby pomóc napadniętej. I cała nasza praca dotyczyła tego, żeby wydobyć jej reakcję wobec świadków tego zdarzenia.

Nadużycia, psychoterapia i zewnętrzny świat

Bogna: Istotne jest to, że nadużycia zdarzyły się naprawdę i dalej się dzieją, że tworzą tkankę wzajemnych relacji między ludźmi. I praca nad nimi w zaciszu gabinetów terapeutycznych nie wystarcza. Czasami istotne jest wyjście poza sytuację terapeutyczną i zareagowanie w realnym świecie. Czasami ważne jest to, by – nawet jeśli nie zrobimy żadnego konkretnego kroku – zrozumieć, jaki jest układ sił w świecie, w którym żyjemy, jakie zachowania są wspierane przez kulturę, w jaki sposób nadużycie jest usankcjonowane społecznie.

Michał: Uwzględnienie społecznego aspektu w pracy z nadużyciami staje się w pewnym momencie konieczne. Konieczne jest wyjście poza relację sprawca-ofiara i dostrzeżenie, że to się dzieje w realnym świecie. Że świat nie może zostać poza tym problemem. Z pewnością to, żeby zmuszać świat do zmiany, nie powinno być wyłącznie problemem ofiary nadużycia.

Bogna: Podstawową sprawą jest to, kto o tym decyduje. Myślę, że nikt z zewnątrz nie ma prawa oczekiwać ani wymagać od ofiary nadużycia, by walczyła o lepszy świat, oddawała sprawę do sądu, organizowała akcje protestacyjne itp. Ale jeśli jest to jej wybór, to może być ważne. O ile nie ma w tym spełniania cudzych oczekiwań.

Michał: Myślę, że pociągnięcie sprawcy do odpowiedzialności (także przed sądem), otwarta rozmowa z rodziną itp.– to może być z wielu powodów bardzo trudny i bolesny, ale czasem naprawdę potrzebny moment. Kiedyś na przykład pracowałem z dziewczyną nad nadużyciem, które zdarzyło się w szkole. I jej pomogło napisanie listu: „Do dyrekcji szkoły... Czternaście lat temu, na lekcji X, pani taka a taka zrobiła to i to...”, i drugiego -do nauczycielki. Rzeczywiste działanie wobec konkretnych osób najczęściej coś zmienia. Co nie znaczy, że to zawsze musi mieć miejsce.

Ważna jest praca z całym systemem. Nie chodzi o zemstę, ale o odzyskanie kontaktu, który przynosi prawdziwe wzajemne głębokie zrozumienie. Takie zrozumienie często prowadzi do szczerego żalu i potrzeby zadośćuczynienia lub odkupienia.

Bogna: Ważne jest przy tym, w jakich relacjach ze „światem” jest sam terapeuta. Czy dobrze sobie w nim radzi, czy też raczej poszukuje sojuszników, z którymi będzie mógł wzdychać, że świat jest zły, a my jesteśmy wrażliwi.

Michał: Ważna jest też praca nad własnymi nadużyciami z przeszłości – jeżeli te nie są przerobione, terapeuta może wykorzystywać klienta do załatwiania spraw w świecie za siebie, albo zatrzymywać, żeby klient nie poszedł się dalej niż poszedł on sam.

Bogna: Pracując z nadużyciami, chcąc nie chcąc pracujemy ze światem. Ważne jest więc, abyśmy – jako terapeuci – nie byli poza nim: obrażeni, zranieni, odsunięci. Nie chodzi o przystosowanie w sensie godzenia się na to, co jest, ale o świadomą i w jakimś stopniu satysfakcjonującą relację z tym, co nas otacza.

1. Mindell, A. (1995). *Sitting in the Fire. Large Group Transformation Using Conflict and Diversity*. Portland, OR: Lao Tse Press. Wydanie polskie: (1999) *Siedząc w ogniu*. Warszawa: Nuit Magique.
2. Rosenham, D. L., Seligman, E. P. (1994). *Psychopatologia*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.