

Jarosław Gliszczynski

Psychodrama w psychoterapii ofiar wykorzystania
seksualnego i przemocy.

Motto:

„W psychodramie upiekszamy życie. Nawet czyjs smutek i ból może być upiekszony przez psychodramę; nadaje im się wartość, wierzy im się i szanuje’

Zerka Moreno.

Spis treści.

Wstęp.....	str. 1
Czesc I	
Skutki wykorzystania seksualnego i przemocy	str. 2
Czesc II	
Psychoterapia ofiar	str. 11
Czesc III	
Wykorzystanie psychodramy w leczeniu ofiar	str. 15
Sprawiedliwosc dla kata – czyli psychodrama Marii	str. 17
Sila od drzewa i powrót do swojego ciała – czyli psychodrama Doroty	str. 21
Proszę wstac sad idzie, jeszcze jedna opowiesc o winie i karze – czyli Psychodrama Beaty.....	str. 24
Podsumowanie.....	str. 30

Wstęp.

Okolo 20-25% z posród moich pacjentów leczonych w ostatnich kilku latach ma w swojej historii zycia doswiadczenie wykorzystania o charakterze seksualnym, a mniej wiecej drugie tyle doswiadczenie bycia ofiara przemocy. Oczywiscie jest również wśród nich spora grupa osób, które doswiadczyły zarówno pierwszego, jak i drugiego typu traumy.

Zanim poznałem psychodrame – a zaczęło się to okolo piętnastu lat temu- już od kilkunastu lat zajmowałem się psychoterapia i wielokrotnie miałem okazje się przekonać, że wgląd w rozumieniu psychoanalitycznym jest wprawdzie ważnym czynnikiem leczącym również dla tej grupy pacjentów, ale szczególnie w pracy z problematyka wykorzystania i przemocy wydaje się być daleko niewystarczający. Niejeden raz miałem przekonanie, że „czegoś w tych terapiach brakuje”. Dopiero gdy w ostatnich latach coraz częściej sięgałem w psychoterapii tych pacjentów do psychodramy miałem okazje doswiadczyć, że efekt leczenia jest bardziej kompletny, że obejmuje głębsze sfery przeżywania pacjenta, jego osobowości, relacji z ludźmi i samym sobą, oraz cielesności (w znaczeniu bliskim tego co Moreno nazywał rolą psychosomatyczną). Sądzę, że bierze się to głównie z zanurzenia się poprzez psychodramę w przestrzeni określanej przez Moreno jako surplus-reality (poszerzona rzeczywistość), gdyż jak mówi Zerka Moreno „najgłębsze katharsis w psychodramie bierze się z tych scen, tych rzeczywistości, relacji, które nigdy się nie zdarzyły, ale których potrzebujemy”.(Moreno Z.2000)

Czesc I

Skutki wykorzystania seksualnego i przemocy.

W czesci tej spróbuje przedstawić najwazniejsze skutki doswiadczenia w okresie dzieciństwa lub adolescencji tak glębokiej traumy jaka najczesciej jest wykorzystanie seksualne i przemoc. Jest oczywiste, ze nie jest mozliwe przedstawienie tych skutków w taki sposób aby dotyczylo to wszystkich ofiar. W duzej mierze mamy tu do czynienia z taka ilosci a wariantów ilu ludzi to dotyczy, bowiem historia kazdego czlowieka jest niepowtarzalna. S adze jednak, ze pewne próby uogólnien sa w tej materii dopuszczalne, gdyz pomagaja one terapeutom w wytworzeniu sobie mapy pomagajacej w towarzyszeniu pacjentowi w procesie zdrowienia.

Szczególnie jednak w psychodramie powinniśmy pamiętać, że teorie nie służą do tego żebyśmy narzucali je naszym protagonistom.

Sadze, że nie ma wiekszego sensu wdawanie się w rozważania na temat realności i powszechności występowania powyższych sytuacji traumatycznych. Nie podlega to już obecnie poważniejszej dyskusji (choć jeszcze do niedawna realność istnienia sytuacji związanych z incestem była dość powszechnie negowana). Dość powiedzieć, że np. według większości badań częstość występowania nadużyć seksualnych wobec dziewczynek wynosi od 6-15% (wobec chłopców jest około dwunastokrotnie mniejsza). (Finkelhor K. 1987).

Znacznie trudniej było negocjować występowanie przemocy wobec dzieci, gdyż jeszcze do niedawna można było się spotkać z otwartym jej stosowaniem w instytucjach wychowawczych.

Zygmunt Freud w swoich rozważaniach na temat powstawania nerwicy przeszedł od poglądu, że istotną rolę odgrywają nie odreagowane, realne urazy psychiczne z okresu wczesnego dzieciństwa, do pomniejszania po 1905r. znaczenia traumy na rzecz konfliktu pomiędzy sferą popędu a superego. W późniejszych pracach Freud skłonny był traktować wspomnienia związane z uwiedzeniem jako fantazje. (Bomba J. 2001)

Sadze, że czas przyznał rację raczej tej opcji, która była zawarta we wcześniejszych poglądach twórcy psychoanalizy, jak również w poglądach chociażby Alice Miller broniącej twierdzenia o realności większości urazów relacjonowanych przez pacjentów. (A. Miller 1991)

Teoria upatrująca etiologii nerwicy w konfliktach wewnętrznych ma oczywiście swoje mocne uzasadnienie, nie stoi ona jednak w żadnym wypadku w sprzeczności z rzeczywistością urazów. Doznane urazy mogą w ten sposób wpływać na funkcjonowanie systemu obrony, że utrudniają a lub wręcz uniemożliwiają znalezienie wystarczająco dojrzałych rozwiązań wewnętrznych

-4-

konfliktów. Moim zdaniem w pewnej ilości sytuacji nie można wykluczyć, że wspomnienia pacjentów pojawiające się w trakcie psychoterapii dotyczące sytuacji urazowych (np. incestu) mają charakter fantazji. Twórca pojęcia „morderstwo duszy”, o którym więcej napisze nieco później, Leonard Shengold opisuje trzy przypadki psychoanalizy narcystycznych pacjentów, w których okazało się z dużym prawdopodobieństwem, że relacjonowane przez nich zdarzenia polegające na rzekomym wykorzystaniu seksualnym przez rodzica w rzeczywistości nie miały miejsca, nie jest to jednak według niego powód aby wątpić w prawdziwość większości relacji innych pacjentów. (L. Shengold 1999) Ponadto sadzę, że terapeutycznie bezpieczniejsze jest przyjęcie postawy zaufania wobec pacjenta, niż powątpiewania w prawdziwość jego relacji. Innymi słowami lepiej jest „zgrzeszyć” zaufaniem, niż niedowiarstwem.

Judith Lewis Herman twierdzi, że „...wydarzenia traumatyczne są czymś niezwykle nie dlatego, że rzadko się pojawiają, ale raczej z tego powodu, że druzgocza zwykle, ludzkie mechanizmy adaptacyjne”. (J.L. Herman 1998) Wydaje się, że stwierdzenie to jest bardzo prawdziwe w odniesieniu do sytuacji tych osób, które zetknęły się z takim nasileniem sytuacji traumatycznych, że przekroczyło to ich możliwości poradzenia sobie. Być może bardziej precyzyjne byłoby powiedzenie o możliwościach poradzenia sobie w „zdrowy” sposób. Bo przecież ludzie (i dzieci) radzą sobie nawet w najbardziej „niehumanicznych” sytuacjach, jednak cena, która za to płać bywa wtedy ogromna.

Leonard Shengold dla określenia skutków sytuacji nadużycia dziecka poprzez wystawienie go na oddziaływanie krancowo traumatycznych sytuacji (np. incest czy powtarzająca się przemoc) używa określenia zapożyczonego od Henryka Ibsena „morderstwo duszy”.

Ibsen używa tej metafory dla nazwania „...zamordowania miłości życia w ludzkiej duszy”. (L. Shengold 1999)

Claude Balier określa z kolei incest jako morderstwo dokonane na tożsamości. (C. Balier 1996)

Sadzę, że te metaforyczne określenia przybliżają istotę krzywdy, której doznają ofiary

wykorzystania i przemocy.

Przyjrzyjmy się teraz najczęstszemu zjawiskowi i ich konsekwencjom mającym miejsce w wyniku takich ekstremalnych z punktu widzenia doświadczeń jednostki sytuacjach.

1/ Jeśli dziecko doświadczyło destrukcyjnej agresji, czy gwałtu to „poradzenie” sobie z dawka przemocy, której doświadczyło może przebiegać w dwóch kierunkach. Po pierwsze przemieszczenie tej agresji na inne ofiary, po drugie odwrócenie jej przeciwko sobie w

- 5 -

postaci zachowań autodestrukcyjnych (C. Balier 1996). U konkretnych osób najczęściej występuje przewaga jednego „rozwiązania” nad drugim, ale najczęściej współlistnieją w różnych proporcjach oba te kierunki.

Przykład: Pacjentka Maria. 35 lat. Jako dziecko regularnie katowana przez ojca alkoholika. Była bita codziennie. Pamięta dwa warianty codziennych „seansów” przemocy. Gdy matka była w domu była bita krócej (do pół godziny i słabiej), gdy matki nie było w domu bicie trwało do dwóch godzin i było znacznie dotkliwsze. Była bita po całym ciele, często czym popadnie, do bicia musiała się obnażać. Każdorazowo była przez ojca zmuszana do podziękowań za bicie – musiała całować rękę, którą ją bił. Ojciec był wyjątkowo wprost „zezwiereczony”, nie pamięta ani jednej dobrej rzeczy, którą by od niego dostała.

Codziennie modliła się do Boga o to, żeby ojciec zmarł. Przysięgła przed Nim, że jeśli wysłucha jej prośb to w ramach kary za te myśli i modlitwy będzie nieszczęśliwa do końca życia. Gdy pacjentka miała 16 lat ojciec zmarł. Do czasu rozpoczęcia terapii pacjentka „dotrzymała” słowa danego Bogu. Ni szczyła w swoim życiu jakakolwiek radość, karała się za wszelkie przyjemności, chociaż skończyła wyższe studia i miała sporo osiągnięć jej samoocena była druzgocąca. Po pewnym czasie bycia w terapii opowiedziała z ogromnym wstydem i płaczem o tym, że nie potrafi powstrzymać się od przemocy w stosunku do swojej kilkunastoletniej obecnie córki (wychowywała ją samotnie). Kocha ją bardzo, ale od czasu do czasu bije ją, nie mogąc zupełnie zapanować nad swoją agresją. Później przepelniona jest poczuciem winy, błaga córkę o przebaczenie – i tak do następnego, nie kontrolowanego wybuchu. Wie, że źle robi, czuje się wtedy takim katem jak ojciec, ale nie jest w stanie tego kontrolować.

2/ Jednym z najczęściej obserwowanych mechanizmów obronnych w sytuacji wykorzystania i przemocy jest referowane przez bardzo wielu psychoterapeutów zjawisko identyfikacji z przeladowca. Zjawisko to stanowi jeden z najbardziej destrukcyjnych efektów naduzycia dziecka. Wiele osób, które przeżyły doświadczenia obozu koncentracyjnego, mówi o podobnym zjawisku dotyczącym więźniów. Władza nad życiem i śmiercią więźniów była ze strony oprawców tak ogromna, a doświadczenie przytłaczającej bezradności, utraty jakiegokolwiek wpływu na własne życie tak nie do zniesienia, że w poszukiwaniu „siły” czlowiek zwracał się do swoich przeladowców. Zjawisko to często w jeszcze większym

- 6 -

stopniu ma miejsce w „rodzinnych obozach koncentracyjnych”, gdzie źródłem zła jest postać rodzicielska mająca chronić dziecko.

Przykład: Piotr, trzydziestoletni mężczyzna. Po około półrocznej psychoterapii indywidualnej, opowiedział o sytuacjach wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. Gdy miał około siedmiu lat został brutalnie zgwałcony przez obcego mężczyznę. Słabo pamiętał całe zdarzenie, ale utkwiło mu w pamięci późniejsze poszukiwanie wraz z policją i rodzicami tego mężczyzny. O tym, że gwałt był brutalny świadczy również to, że musiał potem przez jakiś czas przebywać w szpitalu. Przestępca nie został schwytany. W domu wszystko to było później tematem tabu. Nikt tak naprawdę nie zajął się nim, nie wytłumaczył co się stało. W kilka lat później do wielokrotnych sytuacji wykorzystania seksualnego doszło ze strony kościelnego w kościele, w którym Piotr był ministrantem. Czuł się niesamowicie bezradny i upokorzony. Miał ogromne poczucie winy, nie oskarżał sprawcy tylko siebie, również za to, że nie potrafił się przeciwstawić. Do psychoterapii zgłosił się pierwotnie nie z tą problematyką, ale z pytaniem o swoją orientację seksualną. Obawiał się, że jest homoseksualista i bardzo tego w sobie nie akceptował. Po wielu miesiącach terapii okazało się, że przyczyna podstawowa jego obaw są powtarzające się sny i fantazje, w których on dominiuje seksualnie nad innym mężczyzną, upokarza go, wykorzystuje, ma nad nim pełnię władzy. Mężczyzna ten nie realizował tych sadystycznych, homoseksualnych fantazji w rzeczywistości, ale przeżywał ogromny wstyd i poczucie winy. Fantazje te bardzo mu również przeszkadzały w relacjach z jego dziewczyną, miał poczucie, że nie jest ich w stanie

zachować w tajemnicy i że prędzej, czy później ona odkryje jego skrywane, wstydlive sekrety. Element identyfikacji z przeladowca jest w tych fantazjach bardzo wyraźny. Widac jak pomagaly one pacjentowi w zachowaniu wewnetrznej równowagi i w wydobyciu sie ze stanu bezradności i „slabosci”. W tym przypadku ze wzgledu na silne superego pacjent nie stal sie realnie przeladowca, ale w wielu przypadkach sadystyczne popedy nie pozostaja jedynie w sferze wyobrazni ale przejawiaja sie w zachowaniach. W ten sposób dawna ofiara staje sie katem i bledne kolo przemocy i wykorzystania toczy sie dalej z pokolenia na pokolenie. Ciekawe, ze po przepracowaniu w terapii problematyki wykorzystania pacjent stal sie w znacznie wiekszym stopniu heteroseksualny. Okazalo sie, ze fantazje homoseksualne, sluza poradzeniu sobie z konsekwencjami sytuacji homoseksualnego wykorzystania. Gdy pacjent poradzil sobie z tymi konsekwencjami w wyniku psychoterapii, „paliwo” zasilajace te fantazje wypalilo sie.

- 7 -

3/ Zdumiewajace swoja powszechnoscia zjawisko powtarzania wzorców związanych z wykorzystaniem i przemocą. Do czasu kiedy czlowiek nie poradzi sobie z konsekwencjami traum dzieje sie tak, jakby jakas magnetyczna sila przyciagalą ofiary do następných przeladowców. Jakzeż często ten dramat z dawnych lat musi sie ciągle, w nowych dekoracjach i okolicznosciach, jak również pod różnymi maskami i przebraniami, powtarzac.

„Tajemniczy przymus powtarzania traumatycznych doswiadczen... moze byc po czesci rozumiany jako dziecięca potrzeba potwierdzenia poprzez dzialanie, iz następnym razem, kontakt przyniesie miłosc zamiast nienawisci”. (L. Shengold 1999) Ten regresywny mechanizm powoduje u wielu dorosłych już ludzi powtarzajace sie doswiadczenie, ze teskniać za „rajem” miłosci nieustannie doswiadcza „piekla” przemocy i wykorzystania. Jest on również podstawa wielu sadomasochistycznych związków.

Przyklad: Elzbieta – 38-letnia pacjentka. Wykorzystywana seksualnie przez ojca od 15-go roku zycia. Ojciec współzyl również seksualnie z jej dwiema starszymi siostrami. Do czasu gdy ojciec nie podjal z nią współzycia często w domu głodowała, nie dostawala nawet suchego chleba w wystarczajacej ilosci. Gdy ojciec zaczął z nią współzyc, stal sie wobec niej „miłszy”, zaczął jej dawac cukierki. Wykorzystywanie seksualne w odniesieniu do pacjentki miało również miejsce ze strony o 10 lat starszego meza siostry. Elzbieta nie potrafilą

przestac współzyc z ojcem aż do 35-go roku życia. Była już wtedy zamezna, ojciec w sensie dosłownym nie miał już nad nią żadnej władzy, ale nie potrafiła – choć wiele razy sobie to obiecywała – mu odmówić, bo ciągle w głębi siebie liczyła na to, że ojciec się zmieni, że będzie lepszy, że będzie ją kochał. Ciągle i ciągle ulegała tej samej iluzji, powtarzając w kółko sekwencje nadziei i rozczarowania. W małżeństwie w dużej mierze odtworzyła pierwotną relację z ojcem. Mąż stosował wobec niej przemoc – również seksualną, weszła w stosunku do niego w rolę „ niewolnicy ”. Zresztą, gdy tylko mąż zorientował się, że terapia „ grozi ” zaburzeniem tej „ chorej ” równowagi wymusił na pacjentce przerwanie psychoterapii.

W wielu przypadkach przymus powtarzania sytuacji wykorzystania i przemocy nie jest tak przejrzysty i dosłowny jak w powyższym przykładzie, ale występuje nieomal zawsze, chociaż często w bardziej zawoalowanej i przetworzonej formie. Na przykład często bywa tak, że nie powtarzają się u ofiar wykorzystania seksualnego w dzieciństwie sytuacje analogiczne w życiu dorosłym, ale osoby takie dają się eksploatować w innych sferach.

- 8 -

4/ Bardzo ważnym zjawiskiem w przypadku gdy źródłem traumy są rodzice lub inne postacie rodzicielskie jest częste rozpaczliwe podtrzymywanie przez dziecko „ złudzenia o dobrych rodzicach ”. Aby w ogóle było to możliwe dziecko używa różnego rodzaju mechanizmów obronnych, z których najczęstsze to rozszczepienie i dysocjacja. Prowadzi to do nieprawidłowego rozwoju osobowości. Według Judith Lewis Herman podstawowa zasada organizacji osobowości staje się fragmentaryzacja. „ Fragmentaryzacja w sferze świadomości uniemożliwia normalną integrację wiedzy, pamięci, stanów emocjonalnych i doświadczeń cielesnych. Fragmentaryzacja dotycząca wewnętrznych reprezentacji siebie nie pozwala na integrację tożsamości. Natomiast fragmentaryzacja wewnętrznych reprezentacji innych osób hamuje rozwój normalnego poczucia niezależności w związkach z innymi. ” (J.L.Herman 1998)

Przykład: Dorota, 23 lata. Gdy miała 16 lat została niezwykle brutalnie zgwałcona przez mężczyzn tworzących motocyklowy gang. Zdarzenie miało miejsce, gdy przebywała u ciotki za granicą. Ciotka, gdy pacjentka przywlokła się do domu, nie uwierzyła jej opowiadaniu. Była to osoba w sposób dewocyjny wierząca. Po prostu zaprzeczyła tej historii. Zachowała się tak jakby ona się w ogóle nie wydarzyła. Ojciec, którego pacjentka początkowo bardzo

idealizowała był alkoholem, w późniejszym okresie terapii pacjentka opowiedziała o pełnych przemocy awanturach, których był autorem. Porzucił rodzinę gdy Dorota miała 8 lat. W czasie jednej z sesji terapeutycznych pacjentka bardzo szczegółowo opowiedziała o tym co się z nią działo w czasie gwałtu. Otóż w pewnym momencie gdy kolejny brutalny epizod tej historii miał miejsce Dorota „oddzieliła” się od swojego ciała i z wysokości kilku metrów obserwowała co oni wyprawiają z jej ciałem. Oddzieliła się od bólu, przerażenia, bezradności i nie czuła już nic. To jej nie dotyczyło, bo po prostu ciało i ona to były już jakby dwa odrębne „byty”. To wręcz podręcznikowy przykład dysocjacji jako mechanizmu obronnego w tak ekstremalnej sytuacji urazowej. Zdarzenie miało miejsce siedem lat temu, ale ona w głębszym sensie tego słowa nadal nie wróciła do swojego ciała i uczuć. Ciało przeżywała jako coś obcego, nie była zdolna do odczuwania przyjemności związanych z ciałem, w tym oczywiście seksualnych, często nie wiedziała co czuje, dawała na przykład sygnały smutku, czy leku, ale zupełnie nie była tych uczuć świadoma. Jej „ton głosu się złościł”, a ona była nadzwyczaj spokojna itd. Od czasu do czasu miała tylko napady niekontrolowanej złości, a nieco częściej leku. Odbierała się wtedy jako zupełnie inna, obca sobie osoba. Zupełnie nie czuła

-9-

„ciągłości” pomiędzy sobą spokojną i bez uczuć, a sobą rozszokowaną, czy pełną panicznego leku.

Mieszkała ze starszym bratem i jego żoną. Czuła się od nich całkowicie uzależniona. Była przez nich – szczególnie przez brata- często źle traktowana, łącznie z epizodami przemocy ze strony brata, który nadużywał alkoholu, ale to sobie w większym stopniu przypisywała winę za te sytuacje, a brata idealizowała i ciągle czekała na oznaki miłości z jego strony, „wylbrzymiając” każdy przejaw życzliwego traktowania. W ich domu pełniła często rolę zbliżoną do służącej.

5/ Przeżywanie w różnych wariantach nadmiernego poczucia winy. To zjawisko jest obecne – pod różnymi przebraniem- u niemal wszystkich ofiar wykorzystania seksualnego i przemocy, a przynajmniej na pewno u tych, które zgłaszają się do psychoterapii. Czasami przybiera formy karykaturalne, czy wręcz absurdalne, czasami bardziej zamaskowane i subtelne, często skutkuje samo karaniem czy poszukiwaniem kary, w celu uwolnienia się od niego. Dzieje się nieodmiennie tak, jakby ofiara przyjmowała na siebie winę sprawcy, jakby

wstyd, który powinien być przynależny sprawcy przyklejał się do ofiary.

Przykład: Beata, lat 29. Gdy miała 17 lat zgwałcona przez dwójkę mężczyzn. Była wtedy z koleżanką. Napastnicy zagrozili im, że jeśli bez oporu nie ulegną (chodziło im o seks oralny) to zabiją je nożem. Jej koleżanka powiedziała, że nie jest tego w stanie zrobić. Beata „wzięła to na siebie”, żeby uchronić siebie i koleżankę. Dwanaście lat później ta rozumna i wrażliwa kobieta, która skądś nad w swojej pracy zawodowej zajmuje się pomaganiem ofiarom przemocy i wykorzystania, nadal czuła się winna, że uległa. Przeżywała siebie jako kogoś ze „złymi skłonnościami”, ponieważ „była w stanie to zrobić”, w przeciwieństwie do swojej „lepszej” koleżanki, która nawet w sytuacji zagrożenia ich życia nie uległa. W stosunku do innej kobiety w podobnej sytuacji, była w stanie dostrzec absurdalność podobnego odnoszenia się do siebie samej. W stosunku do samej siebie, na głębszym, nie tylko intelektualnym poziomie, było to nieosiągalne.

Powyzszych pięć kategorii zjawisk i ich konsekwencji charakterystycznych dla ofiar wykorzystania i przemocy jest daleko niewystarczające, jednak charakter tej pracy nie pozwala mi na bardziej szczegółowe potraktowanie tego zagadnienia.

Jedynie skrótowo zasygnalizuję inne dość typowe skutki sytuacji określane przez Shengolda jako „morderstwo duszy”.

- 10 -

Efektami mogą być powtarzające się stany depresyjne (jest to logiczne biorąc, chociażby pod uwagę zjawisko wyuczonej bezradności i jego skutki opisane przez Seligmana). (M. Seligman 1992. Przykładowo w badaniu Bifulco i wsp. depresja wystąpiła u 100% kobiet zgwałconych w dzieciństwie, u 78% po wielokrotnym nadużywaniu seksualnym, jednak bez odbycia stosunku, u 30% po jednorazowym nadużyciu seksualnym, jednak bez odbycia stosunku seksualnego. (za: Zieba 2000).

Inne skutki wykorzystania i przemocy to zaburzenia w postrzeganiu i odczuwaniu swojego ciała. Opisany już wcześniej Piotr pomimo tego, że był szczupłym mężczyzną, postrzegał swoje ciało jako takie jakim było w czasie gdy był wykorzystywany, czyli pulchne i otyłe.

Jako efekt możliwe są również zaburzenia lękowe, tendencje do uzależniania się, oraz wiele objawów charakterystycznych dla osobowości borderline. Często również są deficyty

poznawcze takie jak trudności w rozumieniu, uwadze, pamięci i koncentracji.

Na koniec tego opisu pragne dodać, że w postrzeganiu osób, które doznały tak przerażających często urazów, ważne jest nie tylko (a może nawet nie przede wszystkim) zwracanie uwagi na to, co zostało zaburzone, ale również na to wszystko w osobowości i w historii życia, co pozwoliło przetrwać, na to, na czym można się oprzeć i na potencjały rozwojowe. Jeśli pomimo tak ogromnych traum i deficytów, ktoś potrafi przeżyć i rozwinąć w sobie różne godne szacunku wartości, to powinno to być zarówno dla terapeuty, jak i dla pacjenta głębokim źródłem terapeutycznego optymizmu.

Psychoterapia ofiar

- 12 -

Wielu terapeutów uważa, że psychoterapia osób, na których dokonano „morderstwa duszy”, jest wyjątkowo trudna, ze względu na głębokość „ran”, które zostały zadane, przed terapeuta i pacjentem stoi znacznie trudniejsze zadanie, niż w przypadku terapii osób, które nie doświadczyły tak głębokich traum. Primo Levi wyraża nawet pogląd, że „kto raz był bezradny i torturowany, ten nigdy naprawdę nie przezwycięży tego”.(za:L.Shengold 1999)

Chciałbym wyrazić swoje głębokie przekonanie, oparte na doświadczeniu towarzyszenia w terapii wielu takich osób, że chociaż czasami rzeczywiście bywają to bardzo trudne terapie, jednak w wielu przypadkach nie są one wcale trudniejsze od innych, a czasami wręcz bywa

odwrotnie. Obserwuje niejednokrotnie prawidłowość polegająca na tym, że im cięższych traum doznał w przeszłości pacjent, a pomimo tego przeżył i w końcu dotarł do psychoterapeuty tym bardziej jest umotywowany do zmiany i tym więcej ma mocnych stron, na które można liczyć w procesie psychoterapii. Pozytywny efekt takich terapii bywa czasem zdumiewający zarówno dla pacjenta i terapeuty, jak i czasem dla osób postronnych.

Zanim przejdę do zagadnienia wykorzystania psychodramy w psychoterapii pacjentów z powyższą problematyką, chciałbym trochę miejsca poświęcić na rozważenie kwestii tego, co powinno się zdarzyć w terapii ofiar wykorzystania seksualnego i przemocy, tak, aby zastosowanie psychodramy przedstawić na szerszym tle całości psychoterapii takich pacjentów.

Przed wszystkim jak pisze Leonard Shengold terapia "...ofiar morderstwa duszy...wymaga najdalej posuniętego empatycznego taktu i cierpliwości w prowadzeniu pacjenta do tego aby stał się on zdolny do tolerowania potrzeby miłości (opieki, caritas).(Miłość i opieka były unikane, jako że czyniły one wcześniej ofiary tak podatną na zranienie). Miłość musi być odczuta, aby dopuścić do świadomości i jednocześnie osłabić przerażające dziedzictwo morderczej nienawiści, które stało się zbyt ciężkie do udźwignięcia bez destrukcyjnych i autodestrukcyjnych działań, którym towarzyszą paralizujące zahamowania i obrony. Odtworzenie zdolności do opiekowania się sobą i innymi jest terapeutycznym wyzwaniem." (L. Shengold 1999)

Zgodnie z tym terapeutycznym credo, z którym się całkowicie identyfikuję w psychoterapii takich osób wszelka głębsza praca psychodramatyczna, szczególnie nad problematyką agresji musi być poprzedzona ustabilizowaniem właściwej relacji terapeutycznej, nacechowanej

-13-

zaufaniem, pozytywnym przeniesieniem. W terapii grupowej, przed podjęciem głębszej pracy konieczny jest odpowiedni klimat w grupie, tak aby w kluczowych momentach pacjent znalazł i odczuł wsparcie oraz troskę innych członków grupy, oraz żeby grupa potrafiła udźwignąć ciężar ujawnianej problematyki. W związku z tym terapeuta powinien być przygotowany na poradzenie sobie z przeciwprzeniesieniem, gdyż pacjenci tacy szczególnie często mogą wywoływać różne negatywne emocje zarówno jego, jak i członków grupy. Terapeuta powinien sam ustrzec się przeciwprzeniesieniowej odpowiedzi, jak również często być czujnym na różne, często subtelne oznaki odrzucenia pacjenta przez członków grupy terapeutycznej.

Podstawowym krokiem w terapii ofiar wykorzystania i przemocy, jest opowiedzenie przez nie swojej prawdziwej historii. Bardzo ważny jest tutaj dobry timing. Nie należy do tego pacjenta nadmiernie poganiać. Z drugiej strony nieznanost tej historii przez członków grupy nie pozwala im zrozumieć wielu zachowań pacjenta, co wydaje się kluczowe z punktu widzenia oparcia i akceptacji, które powinna dać mu grupa. Nadmierne odwołanie ujawnienia bolesnej prawdy, może wynikać nie tylko z oporów pacjenta, ale również z oporów terapeuty oraz grupy i może działać antyterapeutycznie. Bardzo często ujawnienie prawdy o nadużyciu dzieje się po raz pierwszy. Niesłuchanie ważne jest, aby terapeuta był w tym kluczowym momencie szczególnie czujny na wszelkie oznaki (nawet zawołane) obwiniania ofiary ze strony grupy. Jeszcze parę lat temu było to zjawisko powszechne. Ostatnio wraz z postępem w docieraniu do świadomości społecznej informacji o zjawiskach związanych np. z wykorzystaniem seksualnym dzieci, zjawisko obwiniania ofiary przez grupę jest znacznie mniej nasilone, ale zawsze należy się z nim liczyć i za wszelką cenę przeciwdziałać.

Ważne jest również przeciwdziałanie wszelkim próbom ze strony grupy zaprzeczania, że takie wydarzenia mogły mieć naprawdę miejsce.

Mary de Young i Barbara A. Corbin opisały metodę terapii pacjentek adolescentnych, które spotkało wykorzystanie seksualne polegająca na opowiadaniu w grupie szczegółowej, prawdziwej historii tych zdarzeń. Ponieważ opisywana terapia ma miejsce w nieodległym od zdarzenia czasie, wystarcza stosunkowo niewiele sesji, aby ofiara po uzyskaniu odpowiedniej dawki zrozumienia i wsparcia doszła do równowagi. Bardzo często w sytuacjach nadużyć seksualnych w dzieciństwie, czy adolescencji więcej szkody czyni nie tylko samo wykorzystanie, ale to, że prawda pozostaje w ukryciu i żadna bliska osoba lub osoby nie

-14-

pomagają dziecku poradzić sobie ze swoimi trudnymi uczuciami, a szczególnie z poczuciem winy i wstydem. Dlatego tak ważne jest, żeby prawda ujrzała światło dzienne, żeby ofiara znalazła wsparcie i akceptację, a wina i wstyd, oraz jeśli to jest możliwe również kara, powróciły do właściwego adresata, czyli sprawcy. (M. de Young i A. Corbin 1997)

Psychoterapia osób dorosłych, w historii życia, których wykorzystanie czy przemoc miały miejsce często wiele lat temu, musi mieć siłę rzeczy pod wieloma względami inny charakter niż terapia adolescentów. Musi trwać dłużej, zawierać w sobie znaczny ładunek wglądu w

powtarzające się schematy i mechanizmy w dorosłym życiu, ze względu na bardziej utrwalone zmiany w osobowości powinna być głębsza, niż przytoczona wyżej metoda de Young i Corbin. Jest jednak sporo elementów wspólnych. Najbardziej bliska wydaje mi się koncepcja, że istotnie terapeutycznie jest ponowne opowiedzenie bolesnej historii, tym razem prawdziwie i bez zakłaman w otoczeniu społecznym (grupy terapeutycznej), które daje wystarczająco dużo oparcia, życzliwości, akceptacji i w ten sposób działa leczniczo.

W przypadku osób adolescentnych, czy dzieci bardzo istotny jest również element realności, polegający na tym, że sprawca żyje często pod jednym dachem z ofiarą, że wymaga ukarania, ewentualnie terapii oraz sytuacja wymaga różnych działań interwencyjnych, aby natychmiast przerwać dziejące się zło. Cloe Madanes w swojej pracy o psychoterapii sprawców i ofiar opisuje różne warianty terapii całego systemu rodzinnego. W terapiach tych również bardzo ważne jest realne zadośćuczynienie ze strony sprawców wobec ofiar. (C. Madanes 1999) Kara wobec sprawcy oraz zadośćuczynienie ofierze przywraca pewien zdrowy porządek rzeczy.

Niestety w sytuacji, gdy nadużycie miało miejsce wiele lat temu kroki zmierzające do wymierzenia kary sprawcy oraz zadośćuczynienia wobec ofiary nie są najczęściej możliwe w rzeczywistości. Czasami – nie tak rzadko – nawet, gdy są one jeszcze możliwe sama ofiara nie chce, np. na drodze sądowej, dochodzić sprawiedliwości i nawet, jeśli wydaje się nam, że mogłaby i powinna to zrobić, to przecież my jednak powinniśmy uszanować jej decyzję.

Tym ważniejsze jest jednak, żeby w przestrzeni terapeutycznej miało miejsce „załatwienie tej sprawy tak jak należy”. Trzeba to zrobić tak, jak często w rzeczywistości nie miało to miejsca, po to by przywrócić równowagę i właściwy porządek rzeczywistości.

Właśnie do tego psychodrama, posiadająca swoją „magię” wynikającą z poszerzonej rzeczywistości sceny jest narzędziem najbardziej właściwym.

Czesc III

Wykorzystanie psychodramy w leczeniu ofiar

- 16 -

Podstawowa cecha psychodramy decydująca o jej ogromnej przydatności w leczeniu ofiar jest to, że możemy w niej wykorzystać poszerzoną rzeczywistość (surplus reality) sceny, aby w pewien sposób „odwrócić bieg historii”, przynajmniej w tym wymiarze,

który dotyczy wnętrza protagonisty. Nawet, jeśli nie jesteśmy w stanie doprowadzić np. do ukarania sprawcy w rzeczywistości, to przecież możemy to zainscenizować na scenie, a pamięć tego, że tak się stało pozostanie we wnętrzu protagonisty zmieniając historię w jego wewnętrznym świecie.

Moreno rozróżnia trzy rodzaje rzeczywistości:

1/ rzeczywistość aktualna – jest to ta względnie obiektywna rzeczywistość, z którą mamy do czynienia w naszym codziennym życiu, w pracy, rodzinie, relacjach społecznych.

2/ rzeczywistość zredukowana (lub infra-rzeczywistość) – odnosi się to z jednej strony do wszelkich sytuacji społecznych, w których role zostały za bardzo sztywno zdefiniowane, np. sytuacje nadmiernej zależności lub za bardzo sformalizowane poprzez zbyt sztywny system norm i przepisów (np. etykieta dworska), a z drugiej strony do sytuacji obciążonych nadmiernym lekiem czy agresją, które najczęściej redukują świat, w którym żyjemy

3/ rzeczywistość poszerzona (surplus reality)- jest to jak pisze Eva Roine ten wymiar rzeczywistości „niewidoczny i abstrakcyjny, który w jednym momencie może zmienić kurs jednostki. Pojawia się w momentach nieoczekiwanych i w próbach odnalezienia sensu w tym, co nie zostało powiedziane. Rzeczywistość poszerzona jest osobistym przeżyciem sytuacji przez jednostkę, ...przeżyciem prawdziwym. W ten sposób objawia się „prawda”...” (E. Roine 1994) Psychodrama próbuje wyrwać jednostkę ze zredukowanej rzeczywistości i pozwolić jej znaleźć odpowiednie środki wyrazu dla żywionych przez nią prawdziwych uczuć.

Prawde mówiąc nie znalazłem nigdzie jednej spójnej definicji pojęcia „poszerzonej rzeczywistości”. Termin ten pojawia się w wielu różnych znaczeniach.

Według mojego rozumienia, ten wymiar rzeczywistości pojawia się na scenie psychodramatycznej (jak również teatralnej) w związku ze sposobem traktowania czasu i przestrzeni, jak również z fundamentalną dla psychodramy techniką zamiany ról.

Rzeczywistość sceny psychodramatycznej jest rzeczywistością wewnętrzną protagonisty. Nie ma tu barier –takich jak w rzeczywistości aktualnej- związanych np. z linearnym przebiegiem zjawisk w czasie (na scenie psychodramatycznej bieg czasu może być odwrócony, zdarzenia odległe mogą być blisko siebie itp.), wyobraźnia może mieszać się z rzeczywistością, Bóg może być kimś z kim możemy pogawędzić, a od burzy możemy czerpać życiodajną energię, drzewo mo

ze mówić, a protagonista latać, możemy stanąć nad własnym grobem, albo porozmawiać z kims zmarłym. Rzeczywistość poszerzona nie jest jednocześnie tylko fantazja, podlega ona pewnym strukturom charakterystycznym dla psychodramy, ale przede wszystkim jako wewnętrzna przestrzeń protagonisty, uzewewnętrzniona na scenie jest obszarem, w którym dokonuje się uzdrowienie, a jednocześnie „pomostem” do realnego życia. Protagonista powraca do rzeczywistości, ale z doświadczeniem i przeżyciem z poszerzonej rzeczywistości sceny psychodramatycznej. Po naprawdę dobrej psychodramie powraca w dużym stopniu uwolniony i uleczony.

Z kolei zamiana ról w psychodramie jest tym elementem, który nie tylko pozwala na poszerzenie perspektywy o widzenie i odczuwanie świata z różnych miejsc, ale również pozwala na rozwijanie w sobie różnych potencjalnych możliwości oraz ról. (np. w zamianieniu roli z dobrą, opiekunczą matką protagonista rozwija te role w sobie).

Chciałbym teraz przejść do opisu konkretnych psychodram czy ich fragmentów, które odegrały dużą rolę w terapii opisywanych pacjentów. Wszystkie te psychodramy rzeczywiście miały miejsce, wszystkie były prowadzone przeze mnie, natomiast imiona oraz niektóre szczegóły zostały zmienione, aby uniemożliwić identyfikację konkretnych osób. Psychodramy miały miejsce w grupach terapeutycznych prowadzonych przeze mnie najczęściej wraz z jakimś drugim psychoterapeutą (niektórzy z nich mieli również wykształcenie jako psychodramatycy) w Ośrodku Leczenia Nerwic i Zaburzeń Jedzenia „Dąbrówka” w Gliwicach lub w grupach terapii szkoleniowej, które prowadziłem.

Sprawiedliwość dla katar – czyli psychodrama Marii.

Maria to opisywana już wcześniej przeze mnie pacjentka katowana przez ojca.

Psychodrama miała miejsce w piątym tygodniu intensywnej, odbywającej się codziennie psychoterapii grupowej. Pacjentka już wcześniej opowiedziała swoją historię w grupie. Dostała dużo wsparcia i zrozumienia, ale po okresie krótkiej poprawy w jej samopoczuciu oraz relacjach z grupą, ponownie nasiliły się autodestrukcyjne zachowania, a wszechobecny

-18-

mechanizm projekcji agresji na innych członków grupy, powrócił w dużym nasileniu. Coraz częściej wracał też w jej wypowiedziach temat ogromnej złości na ojca.

Ponieważ często pracowałem psychodramą w tej grupie, była zaznajomiona z tą formą

pracy, obserwowała też wcześniej psychodramy na temat agresji. Pod koniec poprzedniego dnia terapii zgłosiła swoją potrzebę pracy nad tym, co zrobił jej ojciec. Grupa bardzo mocno poparła jej pomysł, gdyż dobrze widzieli jak "złość" zatruwa nieomal wszystkie aspekty jej życia. Grupa miała także nadzieje, że pomoże to też wielu innym osobom, gdyż samooskarżenia pacjentki, jak również to, że często widziała innych jako wrogich, było trudne również dla wielu członków grupy.

Ponieważ nie chciałem rolę ojca obarczać żadnego z pacjentów, a drugim terapeutą w grupie była kobieta, do roli ojca poprosiłem lekarza, który był u nas na stazu specjalizacyjnym. Był to duży, silny mężczyzna i miałem nadzieje, że da sobie radę z tą rolą. Pacjentka przyniosła ze sobą zdjęcie ojca z czasu, gdy ją codziennie katował. Poprosiła lekarza grającego ojca, aby trzymał to zdjęcie przed sobą. Zawarłem uroczyste umowę z pacjentką, że w trakcie pracy psychodramatycznej nikogo nie uszkodzi i poprosiłem, żeby gdzieś w „tyle głowy” pamiętała, że prawdziwego ojca nie ma na scenie, że jest to tylko osoba, która dla niej odgrywa te role.

Zaproponowałem jej, żeby wzięła ze sobą tę dziewczynkę, którą ojciec katował, poszła z nią razem jako dorosła Maria w przeszłość, gdy się to działo i załatwiła tę sprawę z ojcem. Wybrała swoje „drugie ja” i znalazła się w przeszłości, w której był ojciec i w której była maltretowana. W pierwszej chwili, gdy stanęła wobec ojca ogromnie się przestraszyła, widząc było jak skuliła się ze strachu i odwróciła się od niego. Zapytałem jej, czego potrzebuje, żeby się go dłużej nie bała. Powiedziała, że tylko tego, żeby miała pewność, że on jej nie będzie mógł oddać. Stwierdziłem, że z tym nie powinno być kłopotów, ponieważ przydzielimy mu tak silnych strażników, że nie będzie mógł ruszyć ręką ani nogą. Kilukrotnie wypróbowaliśmy, że rzeczywiście nie jest w stanie się poruszyć. Maria zaczęła płakać, później przez lży powiedziała do ojca „Ty bydlaku, miałabym ochotę oddać Ci za każde Twoje uderzenie”.

Powiedziałem „dobrze, ale najpierw zobaczymy, jak on bił tę bezbronna dziewczynkę, a ponadto widzę tu pewien problem – jeśli miałaby Pani oddać mu za każde jego uderzenie jedno własne, to nie skończyłbyśmy tej psychodramy chyba przez tydzień, a Pani by tego nie wytrzymała”. Ustaliliśmy, że jej uderzenia będą miały stukrotnie większą moc, niż realne i że będą stukrotnie mocniej boleć. Stwierdziła, że zadowolili się w takim razie tym, że uderzy go

sto razy i „ani razu mniej”, ustaliliśmy, że jak będzie jeszcze chciała mu parę razy dołożyć, to „nie ma sprawy”. Zamieniła się rola z ojcem i w sposób symboliczny pokazała jak bił Marysie. Jej twarz, gdy była w roli ojca wyrażała zwierzęcą wprost agresję. Powiedziałem do niego: „No dobrze, wystarczy, ciesze się, że wreszcie dostaniesz już niedługo za swoje”. Maria wróciła do swojej roli. Przed ojcem postawiliśmy duży materac, a Maria wzięła rakietę do tenisa. Przez około minutę walczyła ze sobą, nie mogła zadać pierwszego ciosu, gdy rzuciła się w stronę ojca jej furia była jak niszczący wszystko huragan. Był to trudny moment, gdyż wyglądało to tak jakby zapomniała o umowie i próbowała naprawdę dosięgnąć za materacem człowieka. Musiałem ją na chwilę powstrzymać i jeszcze lepiej zabezpieczyć ego pomocnicze.

Teraz uderzała już w materac leżący na ziemi, a ojciec stał za nim. Liczyła razy i głośno mówiła, za co oddaje ojcu. Grupa, zachęcona przeze mnie głośno liczyła razem z nią. Siła i furia, z jaką to robiła była ogromna. Dokładnie po stu uderzeniach odetchnęła z ulgą. Złosc „wypaliła się”, a ona była zmęczona, ale spokojna.

Stwierdziła, że jedyną rzeczą, którą chce jeszcze zrobić w związku z ojcem, to splunąć na jego grób. Nic prostszego. Poszliśmy oczywiście na cmentarz, a ona kilkakrotnie splunęła na grób ojca. Zemsta się dokonała. Ja jednak pamiętałem o jej dziecięcej przysiędze, która złożyła Bogu. Przecież już raz, kiedyś sprawiedliwość się dokonała. Bóg wysłuchał jej modlitw, tylko, że ona za to zapłaciła swoim nieszczęśliwym życiem. Tak przynajmniej ta historia wyglądała w jej świecie.

Zapytałem się czy przysięga, którą kiedyś złożyła nadal będzie obowiązywać w jej życiu.

Powiedziała, że bardzo by chciała zostać z niej uwolniona, ale nie za bardzo wie, na jakiej zasadzie miałoby się to dokonać. Przecież przysięgła przed Bogiem i chyba tylko on sam mógłby ją z niej zwolnić. Zaproponowałem jej, że może spotkać się z Bogiem, jeśli tego chce. Przystąpiła na to. Rozmowa miała miejsce w bliżej nieokreślonej przestrzeni, wokół było dużo ładnych kolorów, a w tle rozbrzmiewała jakaś dość dostojna muzyka. Zachęciłem Marię, żeby sformułowała pytanie czy sprawę, którą ma do Boga. Zadała mu następujące pytanie. „Czy zasłużyłam na karę za to, że chciałam, żeby ojciec umarł i za to, że modliłam się do Ciebie o to?”

Potem nastąpiła zamiana ról z Bogiem. Przeprowadziłem z nim najpierw wywiad. Spytałem się go czy jest bardzo surowy? Czy rzeczywiście ma zamiar mścić się na Marii do końca jej

zycia? Czy może ma w sobie różne dobre i ciepłe uczucia do niej, może ją kocha? Ponieważ jego odpowiedzi wyraźnie sugerowały, że chyba postanowił być pełnym miłości Bogiem,

- 20 -

rodem raczej z Nowego, niż Starego Testamentu, wyglądało na to, że „jesteśmy już prawie u celu”. Wystarczyło teraz, że Bóg udzielił odpowiedzi zarówno małej dziewczynce, jak i dorosłej kobiecie. To, co mówił było mniej więcej następujące.

„Po pierwsze chcę Ci powiedzieć, że to nie Ty sprawiłaś, że Twój ojciec zmarł. Umarł, bo nie dbał o życie, ani swoje, ani innych. Za dużo pił, zniszczył sobie wątrobę. Twoje modlitwy, nie miały nic do tego. Dlatego ta Twoja przysięga jest po prostu nieważna. Tak jakby jej nie było.

Możesz już sobie dłużej nie zawracać nią głowy. Mało tego, nie chcę Cię straszyć, ale grzeszyć będziesz wtedy, kiedy dalej jej będziesz próbowała dotrzymać, kiedy dalej będziesz niszczyła to życie, które Ja Ci dałem. Naprawdę zasługujesz na to, żeby Cię kochać a nie bić czy upokarzać. Czemu się tak umartwiasz i katujesz? Nie masz tego dosyć? Czemu nie pójdziesz gdzieś się pobawić? Kiedy ostatnio tańczyłaś?”

I tutaj nastąpił zupełnie spontanicznie, bez jakiegokolwiek zachęty z mojej strony moment, który jeszcze bardziej utwierdził mnie w tym, że naprawdę jesteśmy w tej psychodramie na dobrej drodze, czyli na drodze do „dobrych uczuć” u protagonistki.

Bóg powiedział do Marii. „Wiesz co, tyle się wycierpiałaś, naprawdę miałbym ochotę Cię przytulić.” No i oczywiście tak się stało, a po zamianie ról, gdy Maria była już ponownie w „swojej skórce”, miała okazję to wszystko, co sama najpierw w roli Boga powiedziała usłyszeć i być sama przytulona przez Boga. Ten ostatni fragment był bardzo wzruszający, protagonistka oraz prawie cała grupa, łącznie z mężczyznami, płakała i wszyscy mieli na koncu możliwość zobaczyć wreszcie jak wygląda twarz Marii w szczęśliwym wydaniu.

Po tej psychodramie zmiany w zachowaniu Marii w grupie, jak również w jej samopoczuciu były uderzające. Tak jakby dokonała się rzeczywiście jakaś zasadnicza przemiana. Sądzę, że w powyższej psychodramie zaistniały te podstawowe czynniki, które można uznać za ważne w terapii ofiar przemocy. Po pierwsze głęboka praca nad agresją i catharsis z tym związane. Efekt był taki, jakby jakaś trucizna przestała krążyć w krwiobiegu

zycia pacjentki. Agresja przestała przybierać autodestruktywne formy, jak również jej projekcje przestały obciążać innych ludzi. Można powiedzieć, że większość tej złości, wróciła tam gdzie było jej miejsce, czyli do ojca jako sprawcy.

Po drugie na scenie psychodramatycznej nastąpiła radykalna zmiana kluczowej życiowej decyzji, którą Maria podjęła, gdy miała kilkanaście lat. Jest to podstawa do nadziei, że uwolni

- 21 -

sie w swoim życiu od przymusu powtarzania kary, głównie w formie samo karania (nadzieja ta rzeczywiście znalazła potwierdzenie w życiu pacjentki).

Po trzecie – i może najważniejsze – w psychodramie pojawiły się uczucia związane z miłością i troską (scena z Bogiem) i pacjentka przyjęła je do swojego wewnętrznego świata.

Oczywiście daleki jestem od myślenia, że to jedna psychodrama uzdrowiła Marie. Przedtem potrzebny był długi okres „inkubacji”, w którym zachodziły zjawiska w ogóle umożliwiające potem odbycie tej psychodramy. W późniejszym okresie terapii też było jeszcze wiele innych ważnych momentów. Niejednokrotnie pewne stare schematy i sposoby przeżywania wracały, ale nigdy nie miały już takiej siły jak kiedyś. Stosunkowo łatwiej pacjentka wydobywała się z tego, co jej nie służyło, a powyższa psychodrama bardzo często pozostawała punktem odniesienia i oparcia, do którego bardzo często powracała, szczególnie w trudniejszych chwilach.

Sila od drzewa i powrót do swojego ciała – czyli psychodrama Doroty

To, co przydarzyło się Dorocie było już przeze mnie opisywane w pierwszej części na stronach 8 i 9. Tutaj opiszę, głównie to, co w jej psychodramie było związane z próbą odwrócenia stosowanego przez nią obronnego mechanizmu dysocjacji. Odwrócenie można metaforycznie nazwać powrotem do swojego ciała, czy odzyskaniem swojego ciała, które Dorota, tak jak wiele innych ofiar gwałtu w istotnym sensie utraciła.

Opis tej psychodramy zaczyna się od momentu, kiedy napastnicy porzucili Dorotę, na polnej drodze, późnym popołudniem.

Ciało Doroty leży w kurzu drogi - tylko ciało, bo ona sama nadal jest obok tego ciała, a właściwie nieco ponad nim. Nie czuje bólu, w ogóle nie czuje nic, tylko widzi swoje ciało,

podarta, ubrudzona sukienke, ciało ma oczy otwarte, ale prawie się nie rusza, jest odretwi-
le, bez życia, chociaż przytomne. Wokół żywego ducha, jest ciepło i słonecznie, chociaż słońce już niedługo skryje się za horyzontem, wokół drogi stoją drzewa i krzaki, niemi-
świadkowie tego, co przed chwilą się zdarzyło. Spośród tych drzew szczególnie jedno przy-
ciągnęło uwagę protagonistki. Była to piękna i silna płacząca wierzba. Do roli tego drzewa
Dorota wybrała jedną z kobiet w grupie.

- 22 -

Zapytałem się Doroty, która była cały czas poza swoim ciałem, czy chciałaby zrobić coś z
tym, leżącym ciałem, czy nie uważa, że dobrze by było się nim zaopiekować. Ci chym,
osłabionym głosem, w którym nie było właściwie słychać uczuć powiedziała. „ ... Wła-
ściwie, to mógłby ją ktoś umyć, pomóc jej wstać, ale ja nie mam siły, ... czuję się taka bez
życia”

Poprosiłem ją, żeby rozejrzała się po całym otoczeniu i spróbowała zobaczyć, czy jest tu kto-
ś, lub coś, co ma w sobie siłę i życie. Bez dłuższego wahania podeszła do wierzby i wskazała
na nią, mówiąc: „ ona jest taka piękna i silna” .. i dotknęła jej pnia. Poprosiłem ją, żeby
zamieniła się rolą z płaczącą wierzba.

Pozwoliłem sobie w tym miejscu na krótki komentarz dotyczący zamiany ról. Stwierdziłem wcze-
śniej, że właśnie zamiana ról jest jednym z tych najbardziej istotnych dla psychodramy narz-
edzi przenoszących protagoniste w poszerzoną rzeczywistość. To, co za chwilę nastąpiło w tej
psychodramie jest bardzo dobrym tego przykładem. Po krótkim czasie to, co wcześniej było
dla Doroty nieosiągalne, po zamianie roli z drzewem było całkowicie możliwe.

W zamianie róltrzymałem Dorotę dość długo w roli drzewa. Najpierw z nim rozmawia-
łem.

Pytałem się ile lat stoi w tym miejscu. Okazało się, że prawie dwadzieście. Widziało już w
swoim życiu bardzo wiele. Pytałem się czy jest silne i zdrowe. Drzewo odpowiedziało, że
tak. Czerpie energię ze Słońca, czuje jak ta ciepła i potężna fala przepływa przez nie dzień
po dniu, rok po roku, stulecie po stuleciu. Czuje jak krawa w nim życiodajne soki. Pytałem
się drzewa, czy zna też taki stan, w jakim znajduje się teraz Dorota, bez życia, energii, tak
jak by było prawie martwe? „ No jak to czy znam?” - odpowiedziało drzewo. „ Przecież tak
jest ze mną co roku, tracę liście przed zimą, zamieram, jestem wtedy jak martwe, czekam... A
potem –nie wiem, dlaczego, ale zawsze tak jest- jest coraz więcej słońca, coraz cieplej, ja pij

e to cale ciepło i deszcz... i słońce i samo nie wiem kiedy znowu jestem pełne życia." „ Jak myślisz, czy taki cud, jak z toba co roku, mógłby się też stać z Dorotą, popatrz teraz wygląda jakby prawie w niej nie było życia?" „ Czemu nie, dla mnie to żaden cud" odpowiedziało drzewo.

„ Popatrz drzewo, Dorota nie ma siły i życia, żeby wrócić do swojego porzuconego ciała. Tak już jest nie jeden rok, ale dużo więcej. Czy możesz coś dla niej zrobić, żeby ona odzyskała swoje ciało, żeby poczuła, że żyje?"

Po pewnym czasie drzewo powiedziało do Doroty... „ No nie wiem, chciałoby mi się żebyś była silniejsza, żebyś coś zrobiła dla siebie, ale nie wiem czy wystarczająco tego chcesz?..."

Tutaj nastąpiła zamiana ról. Dorota na pytanie drzewa odpowiedziała, że bardzo by tego pragnęła. Zachęciłem ją, żeby wzięła sobie od drzewa tyle siły życia ile potrzebuje. Zbliżyła się do drzewa, najpierw go dotknęła, a potem przytuliła się do niego całym ciałem. Drzewo

- 23 -

objęło ją i trzymało w ramionach tak długo, aż Dorota poczuła, że w niej też krąży życiodajne soki. Gdy oddzieliła się od drzewa poprosiłem ją, żeby odwróciła się i jeszcze raz spojrzała na swoje porzucone ciało. Spytałem, czy teraz jest możliwe, żeby coś dla niego zrobiła. Podeszła do niego, przytuliła go i zaczęła płakać. Płakała długo i przejmująco, potem płacz dalej, zaczęła myć swoje ciało. Potem zamieniłem ją rolą z ciałem. Ponieważ kobieta, grająca jej ciało już wcześniej była bardzo wzruszona i płakała, po zamianie ról Dorota poczuła na sobie jej łzy. Było jednocześnie tak, jakby nad ciałem Doroty płakała jednocześnie Dorota i wierzbą. Zresztą wierzbą, rzeczywiście stała tuż nad całą tą sceną i też płakała (w końcu była to wierzbą płaczącą). Dorota płakała długo, ale tym razem dostała dużo pociechy i wsparcia. Zachęciłem ego pomocnicze grające Dorotę, żeby powiedział jej jasno i wyraźnie, że wszystko to, co się tutaj wydarzyło nie jest w żaden sposób jej winą, że Ci, którzy ją skrzywdzili są winni i zasługują na karę i żeby nigdy już nie karała siebie. Dorota przyjęła te słowa.

Na koniec tej psychodramy spróbowałem po przeniesieniu się w terażniejszą przeszłość „ pomost" pomiędzy tym, czego przed chwilą doświadczyła na scenie Dorota, a jej realnym, terażniejszym i przyszłym życiem. W tym fragmencie pracy używałem też dublowania.

Zapytałem Dorotę, co to dla niej znaczy, że odzyskała swoje ciało? Odpowiedziała, że teraz

może sobie pozwolić na to, żeby się nim cieszyć, że będzie dbać o niego i nie będzie go więcej narazac. To ostatnie stwierdzenie wydało mi się szczególnie ważne. Zapytałem się jej czy to znaczy też coś w kontekście tego, że brat używa w stosunku do niej przemocy? Stwierdziła, że zrobi wszystko, żeby to się już nie powtórzyło, że najlepiej by było, gdyby już nie mieszkała dłużej z bratem i jego żoną. Ze ta sprawa chce się zająć w najbliższej przyszłości w swojej terapii.

Powyzsza psychodrama jest dobrym przykładem na to, co twierdził Shengold o tym, że najpierw musi być odczuta miłość aby bolesne uczucia związane z ogromnym zranieniem zostały dopuszczone do świadomości i żeby zostało przezwycięzone „przerazające dziedzictwo morderczej nienawiści.”(L. Shengold 1999) W realnym życiu Doroty tak się nie stało. W kluczowym momencie po gwałcie nikt się nią nie zaopiekował. W dodatku w jej życiu nie było ani wcześniej, ani potem rodzicielskich postaci, które byłyby wystarczająco opiekuńcze i dające oparcie. O ojcu i reakcji ciotki po traumatycznym zdarzeniu już pisałem.

-24-

Matka też najczęściej była wobec niej odrzucająca i chłodna. Po powrocie Doroty do Polski, też stwierdziła, że na pewno sobie wszystko zmyśliła (powołując się przy tym na ciotkę).

Dlatego tak ważne w tej psychodramie było doświadczenie przez Dorotę, „opiekunczego i związanego z życiem, aspektu świata” (drzewo). Pozwoliło jej to uruchomić własne zasoby dobrych uczuć oraz siły i wykorzystać je z pożytkiem dla siebie.

Praca nad mechanizmem dysocjacji wydaje się szczególnie ważna w psychoterapii ofiar wykorzystania seksualnego i przemocy. Punktem wyjścia powinno być przekonanie o adaptacyjnej wartości tego mechanizmu. Pozwala on na zniesienie tego, co tak naprawdę jest nie do zniesienia. Jednocześnie mechanizm ten pomagając, jest jedną z przyczyn problemów w późniejszym życiu. W psychodramie zasada, co do kolejności pracy powinno być najpierw pojawienie się na scenie tego, co zmniejsza, łagodzi ból w inny sposób niż poprzez ten mechanizm obronny. Prawie zawsze dotyczy to doświadczenia przez protagonistę opieki i miłości. Wtedy dopiero można zbliżyć się do tego, co najbardziej boli.

W przeciwieństwie do poprzednio opisywanej psychodramy, w tej nie było miejsca na pracę nad agresją. Inne uczucia i potrzeby protagonistki okazały się być tu na pierwszym planie.

Mająco tego sądzę, że forsowanie przez prowadzącego tematyki agresji, czy „wymierzenia

sprawiedliwosci” przestępcom byłoby w tym przypadku zasadniczym błędem, byłoby „pod prąd” potrzebom Doroty w tym konkretnym epizodzie jej procesu terapeutycznego. Co oczywiście nie oznacza, że praca nad tematem agresji nie miała miejsca w późniejszych etapach terapii.

Proszę wstąpić do Sąd idzie, jeszcze jedna opowieść o winie i karze – czyli psychodrama Beaty

Wymierzenie sprawiedliwości sprawcy przywraca równowagę i właściwy porządek świata.

Dobra ilustracja tego twierdzenia jest to, co wydarzyło się w psychodramie Beaty. Gwałt na niej, gdy miała 17 lat opisałem na stronie 9. W rzeczywistości sprawcy nie ponieśli niestety żadnej kary. Tym ważniejsze było, aby stało się to chociażby w psychodramie.

Psychodrama ta przynajmniej pod jednym względem była naprawdę niecodzienna. W pewnym sensie można było powiedzieć, że była to psychodrama z dwoma protagonistami.

- 25 -

Otóż, gdy Beata zgłosiła chęć swojej pracy nad tematem wykorzystania i gdy wyszła już na scenę, swoją chęć pomocy jej, zgłosiła inna kobieta z tej grupy – Barbara (była ona wcześniej w dość bliskiej relacji z Beatą), okazało się, że ja też spotkała w okresie dorastania sytuację gwałtu. Barbara zaproponowała, że z ogromną chęcią, gdy tylko Beata będzie miała jakies trudności, to ona ją wesprze jako jej „drugie ja”. Po krótkim wahaniu i po sprawdzeniu, że odpowiada to Beacie i że z dużą wdzięcznością przyjęła ofertę Barbary, przystąpiłem na to – nie bez obaw. Obawiałem się, że psychodrama Beaty zmieni się w psychodramę Barbary. Jak się później okazało stało się to na szczęście tylko w takim wymiarze, że pozwoliło niedługo potem na odbycie odrębnej psychodramy z Barbarą.

Krótko i bardzo symbolicznie odtworzyliśmy na scenie gwałt, który miał miejsce 12 lat wcześniej. (Sytuacje traumatyczne na scenie należy odtwarzać tylko w takim stopniu aby rozgrzać grupę i protagonistę, aby możliwe było wkroczenie ponownie w tamte uczucia, nie należy jednak przesadzać z dosłownością tego odtworzenia, żeby możliwie zminimalizować zaistnienie ponownej traumy, tym razem w wyniku psychodramy.) Beata powiedziała, że czuje się upokorzona, a przede wszystkim wściekła. „Miałabym ochotę pozabijać tych

dwóch, ale jednocześnie ciągle czuje przed nimi strach". Powiedziałem, że to całkiem rozsądne, że się ich boi, bo są to naprawdę groźni przestępcy. Zaproponowałem jej jednak, że przy pomocy całej grupy możemy ich związać, a wtedy zrobi –ewentualnie przy pomocy Barbary- z nimi co jej się podoba. Nawet najdziksza, czy najbardziej wyrafinowana zemsta jest tu możliwa i jak najbardziej na miejscu. Bardzo jej się spodobał ten pomysł i bez zastrzeżeń go zaakceptowała. Prawde mówiąc aż się paliła do tego. Musiałem ją jednak jeszcze przez chwilę powstrzymać i zawrzeć uroczystą umowę na nieuszkodzenie żadnej z osób odgrywających dla niej rolę przestępców. Zachęciłem ją, że jeśli tak się zdarzy, że będzie miała ochotę skopać ich, czy w jakikolwiek inny sposób zadać im ból to niech jasno i wyraźnie powie im, za co im się to należy. Grupa związała dwóch mężczyzn (oczywiście bardziej symbolicznie niż realnie). Początkowo Beata nie mogła się ruszyć, ani nic powiedzieć. W tym momencie po raz pierwszy bardzo jej pomogła Barbara, zaczęła za nią wrzeszczyć na przesładowców, parę razy ich kopnęła. To zachęciło Beatę do tego samego, kopnęła związanych mężczyzn, a jednocześnie krzyczała do nich wiele różnych słów ale m.in. „to za to, że się tak balam...”, a to za to, że tyle razy się mi to później sniło, że budziłam się z przerażeniem... itd. Gdy tylko słabła, lub miała trudność z zadaniem następnego ciosu, jej rolę przejmowała Barbara. W końcu Beata postanowiła zabić przesładowców. Chciała to zrobić razem z towarzyszką niedoli i zemsty. Zemsta się dokonała, zabijały ich powoli, tak, żeby czuli, że umierają. Ciało zostawiły dla

- 26 -

separatów. Gdy tylko odeszły od nieżywych już przesładowców, twarz Beaty wykrzywiła się w grymasie bólu. Powiedziała, że bardzo rozboleł ją brzuch, że czuje się obolała i napięta. Tutaj znowu bardzo pomocna okazała się Barbara. Zaproponowała jej, że się nią zajmie i rozmasuje wszystkie bolące miejsca. Poszły razem na łóżko i Beata poddała się opiekuńczym rękonom innej kobiety, w pewnym sensie towarzyszki niedoli. Masaż trwał długo, aż do czasu, kiedy protagonistka nie czuła już więcej bólu, szczególnie w brzuchu i podbrzuszu. Zaczęła odczuwać rozluźnienie i ciepło. Zapytałem się jej jak czuje się z tym, że zemsta się dokonała. Stwierdziła, że całkiem dobrze, ale że naprawdę to by ich chyba nie zabiła. Powiedziałem jej, że sądzę, iż to dobrze o niej świadczy, bo wprowadziła się poniesc fantazji o zemście i to jest w porządku i bardzo dobrze jej to zrobiło, ale co innego zemsta i fantazja, a co innego

uczciwa sprawiedliwość. Jak chce może i teraz jeszcze wymierzyć uczciwą sprawiedliwość. Może odbyć się proces wraz z oskarżycielem, obrońcą itd. i zapadnie wyrok, taki jak ona uważa, że się należy – ani za duży, ani za mały. Powiedziała, że jak najbardziej, że właśnie tak powinno być. Następną sceną to był proces. Proces o gwałt zbiorowy, ze szczególnym okrucieństwem. Beata przyjęła rolę oskarżyciela, a oskarżycielem posilkowym była Barbara. Potem Beata weszła też w rolę sędziego. Oczywiście była też poszkodowana. Barbara weszła też w rolę tej koleżanki, która była razem z Beatą w czasie gwałtu. Była też w związku z tym drugą poszkodowaną. Jeszcze przed rozpoczęciem procesu w krótkiej rozmowie, pomiędzy dwiema poszkodowanymi, koleżanka powiedziała, że podziwia Beate za to, że wzięła to wtedy na siebie. Przez głowę jej nie przeszło, żeby w związku z tym zle o niej myśleć, mało tego była jej przez całe życie za to wdzięczna, a często sama się czuła winna za to, że nie pomogła wtedy Beacie. Wspólnie ustaliły, że jedynymi winnymi tej sytuacji byli Ci dwaj mężczyźni i że teraz będą działać wspólnie i solidarnie, żeby zostali skazani. Obrońcą był ktoś z grupy. Odczytano akt oskarżenia, dokładnie powiedziano oskarżonym, za jakie czyny są oskarżeni. Przyznali się do winy, dowody przestępstwa były oczywiste. W czasie procesu był moment, kiedy obrońca próbował zaciemnić kwestię winy. Próbował insynuować, że obie dziewczyny nie powinny wsiadać do samochodu same z dwoma mężczyznami – innymi słowami, że „same się o to prosiły” (nawiasem mówiąc jest to klasyczny kierunek wybielania sprawcy i oczerniania ofiary, pojawia się to prawie zawsze i jest przysłowiowym „odwracaniem kota do góry ogonem”). Spotkało się to ze zdecydowaną reakcją ze strony protagonistki, która z roli sędziego upomniała obrońcę, że ten kierunek obrony jest niedopuszczalny.

- 27 -

W trakcie procesu doszło też do wyrażenia skruchy przez obu oskarżonych, którzy ze łzami w oczach i na kolanach prosili Beate i jej koleżankę o wybaczenie. Końcowy wyrok to było po 15 lat więzienia dla obu przestępców. Gdy wyszliśmy już z sali sądowej i wróciliśmy do teraźniejszości, zapytałem się, co oznacza dla jej przyszłego życia to, że sprawiedliwości stało się przed chwilą zadość? Odpowiedz, której udzieliła była następująca.

„Oznacza to, że nie muszę już czuć tego wstydu i skrepowania, oznacza to jeszcze, że nie jestem winna, oznacza to też, że między mną i mężczyznami to już kwita..... Chciałabym też,

zeby to oznaczalo, ze nie bede juz sie obawiala fizycznego zblizenia z mezczyzna, ...ale nie wiem, czy tak bedzie...Bardzo bym chciala..” Na chwile jeszcze przeni esli smy si e w przyszlos c, gdzie mogla spotkac sie z wybranym przez siebie mezczyzna i nie odczuwac skrepowania, ani leku.

Efekt tej psychodramy w zyciu pacjentki byl dosc konkretny, jesli nie powiedziec piorunuj acy. Gdy spotkalismy sie w tej grupie po miesiacu okazalo sie, ze ma za soba prawdziwa i udana inicjacje seksualna. Opowiedziala nam o tym, ze mezczyzna ten ja bardzo pociaga, chociaz nie sadzi, zeby spedzila z nim cale zycie, poniewaz maja zupełnie różne zainteresowania. Jednak znajomosc z nim jest dla niej fascynujaca, a odkrywany przez nia dopiero swiat doznaw seksualnych bardzo przyjemny. Beata byla wczesniej przez ponad trzy lata w terapii indywidualnej, byla przekonana, ze wszystko juz wczesniej zalatwila w tej terapii. Byla przekonana, ze sprawe wykorzystania seksualnego ma wystarczajaco przepracowana i ze ma wystarczajacy wglad w to wszystko. To jednak, co sie z nia podzialo w wyniku uczestnictwa w tej (a potem w innych) psychodramach jest dla niej ogromnym i w sumie bardzo pozytywnym zaskoczeniem.

Dosc wazne wydaje mi sie w tej psychodramie rozróznienie pomiedzy praca z agresja, a w atkiem zadoscuczynienia i sprawiedliwosci. Praca z agresja jest czesto bardzo potrzebna a katharsis z tym zwiazane, jest bezcenne, gdyz uwalnia nadmiar zlosci w czlowieku. Jednak nie zalatwia to czesto problemu poczucia winy i brania na siebie przez ofiare winy sprawcy.

Dopiero wymierzenie wlasciwej i nie emocjonalnej sprawiedliwosci uwalnia ofiare od winy i kary przerzucajac je tam gdzie jest jej wlasciwe miejsce, czyli na sprawce.

Przy okazji tej psychodramy chcialbym jeszcze podzielic sie kilkoma refleksjami zwi azanymi z przebaczeniem. Nalezy za wszelka cene w psychoterapii (jak również w psychodramach) osób, które doswiadczyly „morderstwa duszy”, unikac „taniej pedagogiki” przebaczenia. Jakikolwiek naciski w kierunku takim, aby ofiara przebaczyła sprawcy, lub dziecko rodzicowi za to, czego nie zrobil, zeby je ochronic, sa niepotrzebne, a czesto wrecz szkodliwe, przede wszystkim z tego powodu, ze przedwczesnie zamykaja prace nad agresja, a ponadto przeszkadzaja ofierze uwolnic sie od poczucia winy. Z drugiej jednak strony, gdy

czesto po dlugim czasie okazuje sie, ze przebaczenie (oczywiscie jako koncowy etap dlugiego procesu) jest mozliwe i pozadane przez protagoniste, to wtedy mamy do czynienia z czymś wyjątkowo drogocennym. Dobrym tego przykładem jest inna psychodrama Beaty, która miała miejsce wiele miesięcy po poprzednio opisywanej, już w koncowej fazie jej terapii. Nie będę jej opisywał całości, lecz jedynie ten fragment, który dotyczy jej pojednania z matką.

Wcześniej pare dodatkowych wyjaśnień dotyczących relacji Beaty z matką oraz jej sytuacji w domu rodzinnym. Ojciec Beaty był alkoholikiem i wielokrotnie stosował przemoc zarówno w stosunku do niej, jak i jej matki. Matka nie tylko nie broniła córki, ale często krzyczała na nią, a nawet biła ją sama, za to, że ta czasem sprzeciwiała się ojcu. Uważała, że tylko potulność i cierpliwe znoszenie rąw mają sens. Tak więc, zrozumiała jest ogromny żal i złość protagonistki do matki. W chwili obecnej Beata też nie była w stanie przyjąć troski matki o nią. Odbierała ją jako zagrażającą sobie, gdyż kojarzyła się jej z tym całym męczeństwem, z byciem przez całe życie potulną ofiarą. Przeżywała matkę jako tę, która przegrała całkowicie swoje życie i jest w stanie również ją wciągnąć na przegrana drogę. Dlatego jakiegokolwiek zainteresowanie matki swoją osobą, pewnie nawet takie, które wynikało z dobrych uczuć odbierała jako zagrażające i reagowała dużą złością. Często ponieważ przeżywała poczucie winy w stosunku do matki.

Matka dzwoni do protagonistki i pyta się o jej zdrowie, o to czy na pewno wzięła jakieś leki, bo jeśli nie „to na pewno to się źle skończy”. Po kilku zdaniach Beata wścieka się, ma ochotę rzucić słuchawką, w końcu to robi. „Tak jest zawsze...” Wyraża głośno tęsknotę, że chciałaby się już przestać złościć tak na matkę, ale to jest silniejsze od niej, działa jak automat.

Pytam się protagonistki o to jak to jest z jej matką, dlaczego ona taka jest. Wcześniej sprawdzam, czy matka dalej zagraża jej powtórka z nieszczęśliwego życia w następnym pokoleniu. Protagonistka mówi, że matka nie ma już takiej władzy nad nią. Ze jej własnego życia już jest znacząco inne od życia matki. Protagonistka mówi o tym, że jej matka miała straszne dzieciństwo, nie zna szczegółów, ale wie, że matka jej matki traktowała ją strasznie.

- 29 -

Ustawiamy na scenie pomnik jej rodziny. Widać wyraźnie jak nieszczęśliwe życie przechodzi z pokolenia na pokolenie. Beata wchodzi w rolę matki i ma okazję doświadczyć tego całego ciężaru. Jest mocno poruszona i pełna współczucia dla matki. Proponuje jej teraz spotkanie z „najlepszą częścią jej matki”. Tutaj następuje długa i wzruszająca rozmowa, w której

matka przekazuje Beacie nie to nieszczęśliwe dziedzictwo, którego sama doświadczyła ale dużo

troski, miłości i przede wszystkim przesłanie i życzenie aby życie jej ukochanej córki, było inne od jej własnego, żeby było „wygrane”. Bardzo wzruszająca rozmowa, która właściwie może być dobrą „kropką” w procesie terapii Beaty.

Należy mieć jednak świadomość, że tego rodzaju pojednanie ma sens tylko wtedy, kiedy wcześniej protagonista oddzieli się od tego wszystkiego, co w dziedzictwie od rodziców mu nie służy, oddzieli „złego rodzica”, od „dobrego rodzica”. To ostatnie jest szczególnie ważne w terapii ofiar przemocy i wykorzystania seksualnego. Na stronie 8 pisałem o dość typowym zjawisku podtrzymywania przez dziecko „złudzenia o dobrych rodzicach”. W psychoterapii ofiar nie można doprowadzić do sytuacji, w której po prostu te złudzenia legną w gruzach i niczego na ich miejscu nie będzie. Dlatego tak ważne jest wspomniane wyżej rozdzielenie tego, co złe w rodzicu, od tego, co dobre. To co złe trzeba wyrzucić, uwolnić się od tego, ale nie należy doprowadzać do sytuacji „wylewania dziecka z kąpiela”, czyli takiej, w której razem z tym co złe zostaje, odrzucone to co dobre, co jest związane z miłością, opieką, troską itp.

W psychodramie ważne jest, aby wyrażanie złości, nienawiści, czy nawet symboliczne „zabicie” rodzica dotyczyło tego wszystkiego co złe, a „dobry rodzic” powinien na scenie zamienić się w odrębną rolę psychodramatyczną. Jego, atak ze strony porotagonisty nie dotyczy, a często później, po wyrażeniu wszystkich negatywnych uczuć do „złego rodzica”, „dobra matka czy ojciec” może być źródłem miłości (caritas). Tak jak „najlepsza część matki”, w opisanym powyżej psychodramie Beaty.

Podsumowanie.

Powyzsze przyklady psychodram na temat wykorzystania i przemocy pokazuja do sc reprezentatywnie mój styl pracy i to, co uwazam za najwazniejsze w odniesieniu do ofiar takich urazów. Oczywiscie psychodrama nie jest jedynym elementem psychoterapii tych osób, odgrywa jednak w niej ogromna role. Istota psychodramy pozwala na „odwrócenie historii, która sie zdarzyla”, na naprawieniu jej. Oczywiscie nie w sensie zaprzeczania temu, co sie stalo, lecz raczej w znaczeniu przycicia tego wszystkiego, co nie stalo sie potem, nie wypowiedzianych słów, nie doswiadczenia opieki i wsparcia, nie doswiadczenia zadoscuczynienia ze strony sprawcy oraz ukarania go. Uzdrowicielska sila psychodramy czerpie przede wszystkim ze źródła „poszerzonej rzeczywistosci”. Gdy w psychodramie siegniemy rzeczywiscie wystarczajaco glęboko, przemiana, której podlega protagonista siega najglębszych obszarów jego przezywania. To, co ofiara „morderstwa duszy” przeyla w czasie swojej psychoterapii w psychodramach, staje sie czescia jej pamieci dotyczacej również glębokich uczuc obejmujacych także sferę cielesna (rola psychosomatyczna), stajac sie czescia jej nowej historii, wprowadzie tez nielatwej, ale takiej, w której sa podstawy do odzyskania zaufania do swiata i do siebie. Takiej historii, w której zamordowana wczesniej dusza jest ponownie zywa.

Bibliografia.

1. Monika Araneda-Szczygiel 'Wpływ rzeczywistości zewnętrznej w sytuacjach ekstremalnych' w: Dialogi - Zeszyty Instytutu Psychoanalizy i Psychoterapii nr 2-3 / 96
2. Claude Balier „Incest – morderstwo dokonane na tożsamości” w: Dialogi nr 4/96
3. Jacek Bomba „Od traumy do stresu pourazowego” w: Psychoterapia nr 1 (116) 2001
4. Carolyn Celentano „Incest i dynamika rodziny: perspektywa psychoanalityczna” w: Dialogi nr1/2/97
5. Jonathan Fox „The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J.L.Moreno, M.D.” New York 1987
6. Judit Lewis Herman „Przemoc – Uraz psychiczny i powrót do równowagi” Gdansk 1998
7. Eva Leveton „A Clinicians Guide to Psychodrama” New York 2001
8. Cloe Madanes „Seks Miłość Przemoc – Psychoterapia sprawców i ofiar” Gdansk 1999
9. Alice Miller „Mury milczenia. Cena wyparcia urazów z dzieciństwa” Warszawa 1991
10. Zerka Moreno in dialogue with Leif Dag Blomkvist „Psychodrama, Surplus Reality & The Art. Of Healing.” 2000
11. Eva Roine „Psychodrama. O tym jak grać główną rolę w swoim życiu.” Opole 1994
12. Martin E.P. Seligman „Helplessness. On Depression, Development, and Death” New York 1992
13. Leonard Shengold „Soul Murder Revisited. Thoughts about Therapy, Hate, Love, and Memory” Yale University Press 1999
14. Mary de Young, Barbara A Corbin „Pomaganie młodym adolescentkom w mówieniu o wykorzystaniu seksualnym: ćwiczenie kierujące opowiadaniem przezyc traumatycznych” w: Psychoterapia nr 4 (103) 1997
15. Katarzyna Walewska „Psychoanalityk wobec zjawiska incestu” w: Dialogi nr 4/96
16. Andrzej Zieba i inni „Traumatyczne doświadczenia seksualne we wspomnieniach pacjentów depresyjnych” w: Psychoterapia nr 1 (112) 2000.
17. K. Finkelhor „The sexual abuse of children: current research reviewed” Psychiatr. Ann., 17, 233-241

