
Wstęp

*Życie poświęcające się umieraniu
jest namiętnością kochanka do kochanki*
G. Bataille¹

1. Oficjalne otwarcie tej książki

Książka ta stanowi podsumowanie moich kilkunastu lat pracy jako psychoterapeuty, gdzie ostatnie cztery zostały zdominowane przez prowadzenie psychoterapii osób uzależnionych od seksu i ich rodzin. Miejscem, gdzie to się działo, było Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowcu. Wraz z zakończeniem tej książki, Centrum Psychoterapii przestało istnieć jako samodzielny byt i zostało włączone w większe struktury. Los dał mi możliwość stworzenia, prowadzenia, a w końcu likwidacji tej placówki. Ale tak to bywa, że gdy coś się kończy, pojawia się wolne miejsce. Życie nie lubi bowiem pustki i gdy tylko otworzymy się na to, co daje nam świat, szybko zagości NOWE.

Cenny był także czas pracy, który spędziłem jako dydaktyk prowadzący warsztaty dla profesjonalistów z zakresu seksuoholizmu w Polsko-Niemieckim Instytucie Terapii Uzależnień i wykładowca przedmiotu „psychologia uzależnień” na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. To również okres wielu innych, jakże różnorodnych działań, które upewniły mnie w przekonaniu, że leczenie seksuoholizmu przynosi wymierne efekty i jest niezwykle rozwojowym doświadczeniem dla psychoterapeuty.

W tym czasie wiele się wydarzyło. Jestem niezwykle wdzięczny pacjentom, studentom oraz wszystkim, którzy w tym czasie udzielali mi wsparcia merytorycznego czy koleżeńskiej pomocy. Z całą pewnością bez nich nie powstałaby ta książka, która – mam nadzieję – będzie przydatna dla profesjonalistów zajmujących się tym tematem lub planujących zająć się nim w przyszłości.

¹ G. Bataille, *Doświadczenie wewnętrzne*, Wydawnictwo KR, Warszawa 1998, s. 145.

Pragnę podziękować mojej żonie za cierpliwość. Zamiast z nią rozmawiać, dumalem, czytałem lub pisałem.

Dziękuję również Dagmarze Kuczyńskiej-Ginko za proste pytanie, jakie mi postawiła: „czy będzie można to przeczytać?”. Poczułem wtedy przypływ sił, które pozwoliły mi na dokończenie tej książki.

Dziękuję Staszce Kufel za wsparcie duchowe. Jako pierwsza otrzymała całość tekstu do wglądu.

Bardzo dziękuję Ewie Kempskiej, której merytoryczne podpowiedzi, niezwykle mi pomogły.

Ogromnie jestem też wdzięczny recenzentom za wnikliwe uwagi. Ich merytoryczna ocena pozwoliła mi uniknąć kilku wstydliwych gaf. Szczególne podziękowania składam dr. hab. n. med. Markowi Krzystankowi, którego otwartość umysłu pozwala mi wierzyć, że cuda w medycynie wciąż są możliwe.

Zawodowo jestem przede wszystkim psychoterapeutą, nie seksuologiem. Nie chcę patrzeć na fragment człowieka, jakim jest jego seksualność. Wolę widzieć ją jako element większej całości – osoby, systemu, a nawet metasytemu. Tak samo ważny jest pacjent, z jego doświadczeniem, jak kontekst rodziny, w której żyje, uwzględniając także zmarłych przodków i inne osoby oraz wydarzenia, które miały znaczenie dla historii jego rodziny. Z tego samego powodu, dla którego nie jestem seksuologiem, mniejszą wagę przywiązuję do tytułu specjalisty psychoterapii uzależnień. Chociaż zdobyte kwalifikacje były ważnym krokiem w moim rozwoju zawodowym, uważam jednak, że zajmowanie się jedynie wąskim obszarem uzależnień to za mało, aby pomóc człowiekowi. Więcej piszę o tym w innym miejscu².

Z wykształcenia jestem psychologiem. Potrzebowałem więc ogromnej wewnętrznej przemiany, aby uzyskać miano psychoterapeuty.

W swojej pracy korzystam ze wszystkiego, co może pomóc pacjentowi, a ja umiem to zastosować. Można by rzec – używając pewnej metafory – że słucham tylko muzyki, która mi się podoba. Nie jestem w stanie powiedzieć, że jestem fanem hip-hopu, dance czy progresywnego rocka. Po prostu – jeśli coś mi wpadnie w ucho, to na ogół tam zostaje. Są jednak modalności szczególnie mi bliskie – psychoterapia metasytemowa i psychodynamiczna. Jest też psychoterapeuta, do którego książek ciągle wracam. To O.F. Kernberg oraz wielki humanista – Erich Fromm. To także dwóch filozofów – M. Scheler i G. Bataille. Wiele jeszcze o nich napiszę. M. Schelera odkryłem dzięki E. Frommowi i jego koncepcji biofilii, zaś

² M. Zdziarski, *Terapia dla indywidualistów*, rozm. przepr. D. Zdrada, [w:] *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży. Rozmowy z ekspertami*, M. Zdziarski, Instytut Łukasiewicza, Kraków 2015, s. 131–143.

G. Bataille'a przez O.F. Kernberga, który powoływał się na jego nazwisko podczas jednego ze swoich wystąpień.

Nie umiem też beznamiętnie przekazać wiedzy. Nie jestem nauczycielem, uznającym prymat teorii. Jako psychoterapeuta dużo lepiej czuję się w sytuacjach, gdzie obecne jest doświadczenie. Niekiedy lubię prowokować, dlatego czasem prezentowane tu treści będą „nieco perwersyjne”. Czytanie tej książki niesie więc ze sobą pewne ryzyko. Może coś się zdarzyć.

Publikacja składa się z czterech rozdziałów. W pierwszym skupiłem się na przeglądzie kryteriów diagnostycznych ICD-10 oraz DSM-5 w celu znalezienia w nich miejsca dla problematyki seksoholizmu. Ta część jest zdecydowanie najbardziej wykładowa i ma charakter studium naukowego. Przeznaczona jest dla klinicystów, którzy mogą być zainteresowani głębszą analizą kryteriów diagnostycznych. Przekazywaną wiedzę staram się wzbogacić najnowszymi badaniami. Trudno jest wszak powiedzieć, czym jest seksoholizm bez naukowej analizy. Te przemyślenia prowadzą mnie do sformułowania tezy o rodzajach tego zaburzenia, którą zweryfikuję w rozdziale kolejnym.

W rozdziale II skupiłem się na rozumieniu seksoholizmu, jego etiologii i psychodynamicie. Poczynione w tym rozdziale rozważania mogą być pomocne dla psychoterapeutów, którzy chcą zgłębić podłoże tej dysfunkcji. Wiele jest tutaj psychodynamicznej teorii, począwszy od S. Freuda przez O.F. Kernberga aż po E. Fromma. Uważam, że ten obszar wiedzy doskonale nadaje się na wyjaśnienie podłoża tytułowych zaburzeń. Podobnie jak wcześniej – myśl, kończąca tę część, rozwijam w rozdziale III, który ma formę eseju. Bohaterem tej części jest popkultura. Nie sądziłem, że tak wiele wspólnego mają takie zjawiska, jak seksoholizm, psychoterapia i kultura pop. Może to dosyć radykalne stwierdzenie, ale chcę zająć się zbadaniem tezy, że jest ona współczesną religią, kontenerem mieszczącym ludzkie lęki i wewnętrzne konflikty. Możliwe, że to medialne szaleństwo ma swój głębszy sens.

Ostatni rozdział ma charakter filozoficzny i jest bardzo osobistą wypowiedzią wyrażającą mój światopogląd. Ten obraz przyplłynął do mnie z bezmiarów wszechświata, a moim zadaniem było to opisać. Jednak jest to element bardziej uniwersalnej koncepcji, którą można zastosować nie tylko w obszarze własnego rozwoju jako psychoterapeuty, ale także w znacznie szerszym, humanistycznym kontekście rozumienia kondycji współczesnego człowieka.

Każdy rozdział książki posiada spis tabel, rysunków, ćwiczeń oraz bibliografię. Bibliografię podzieliłem na część dotyczącą literatury i osobną z wykazem filmów (nawet nie przypuszczałem, że tyle ich się nazbiera) i dokumentów dźwiękowych.

Zaczynając od kliniczno-poznawczych teorii, kolejno odsłaniać będę coraz głębsze warstwy międzyludzkiego kontaktu. Pomimo dużego nacisku w rozdziale II na psychodynamiczne koncepcje O.F. Kernberga, nie kończę na tym

poziomie i właśnie w tym ostatnim, przez fenomenologiczną filozofię M. Schellera, odkrywam jeszcze inny wymiar psychoterapii. Książka ta składa się zatem z kilku warstw, tak sklejonych ze sobą w ten sposób, że koniec jednej staje się jednocześnie początkiem kolejnej.

Wiodącym nurtem w pracy, którą wykonuję, jest psychoterapia integratywna, w wersji proponowanej przez Milenę Karlińską-Nehrebecką. Poznałem także psychoterapię metasytemową. Ta ostatnia jest przykładem polskiej myśli psychoterapeutycznej. Została stworzona w Polsce, przez Andrzeja Nehrebeckiego w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej w Krakowie.

Niezwykłym zbiegiem okoliczności jest to, że w tym samym czasie, gdy likwidowałem Centrum Psychoterapii, przestawał również istnieć Instytut. Skończył się pewien okres w moim życiu, niezwykle ważny i bogaty w doświadczenia. Zaowocował napisaniem tej książki. Mam nadzieję, że duch tego podejścia tu i ówdzie będzie obecny, gdyż w tym właśnie Instytucie ukończyłem szkolenie przygotowujące mnie do zawodu. I chociaż w wielu miejscach korzystam z teorii psychodynamicznej (używam jej, gdyż ma dobrze rozbudowany aparat pojęciowy), to osoby pracujące w tym nurcie z pewnością zauważą, że wyraźnie wykraczam poza ramy tej koncepcji. Wynika to właśnie z poznania integratywnego sposobu pracy. Nie pracuję metasytemowo, ale nauka tej modalności była dla mnie cennym doświadczeniem, uczącym mnie otwartości i elastyczności. O ile następcy S. Freuda stwierdzą, że wykraczam poza ich myśl, podobnie zapewne powiedzą psychoterapeuci metasytemowi, że za dużo tutaj myślenia psychodynamicznego, a nawet poznawczego.

Mógłbym stwierdzić, że napisałem o leczeniu seksoholizmu w podejściu integratywnym, ale nie decyduję się na tę konstatację bo w zasadzie niczego to nie wyjaśnia (jedynie opisuje). I dopiero niezwykle zdarzenie pomogło mi określić, jakie założenie leży u podłoża tego opracowania.

Otóż w sylwestrową noc miałem sen. Zobaczyłem stronę tytułową tej książki, a na niej napisane było: *Psychoterapia skoncentrowana na życiu*. Nie jest to może odkrywcza nazwa, zwłaszcza w dobie popularności psychoterapii skoncentrowanej na rozwiązaniu czy psychoterapii skoncentrowanej na przeniesieniu. Na szczęście nie mam zamiaru tworzyć nowej modalności.

Psychoterapia skoncentrowana na życiu (PSŻ) jest dostępna dla wszystkich, dla których treści opisane szczególnie w rozdziale IV są bliskie. Nie trzeba odbyć specjalnego szkolenia, żeby ją stosować. Można być psychoterapeutą psychodynamicznym, poznawczo-behawioralnym, systemowym, ericksonowskim, metasytemowym, gestaltystą etc. Można nawet nie być psychoterapeutą w ogóle. To nie ma znaczenia i nie jest istotne. Nie trzeba nawet jej umieć. Sam się jej wciąż uczę. Jeśli uznajesz się za psychoterapeutę (lub po prostu człowieka) działającego

w służbie życia i miłości, to właśnie ją robisz. Gdy potrafisz zobaczyć, że solidarność wszystkich istot w jednoczącej idei wszechżycia jest dla ciebie niczym światło latarni morskiej w ciemną noc, to jesteś gotów do jej realizacji. Gdy korzystasz z mocno fenomenologicznego założenia, gdzie doświadczenie jest najważniejszym źródłem poznania człowieka, jesteś psychoterapeutą skoncentrowanym na życiu. PSŻ to idea, nie szkoła. Może nawet bardziej filozoficzna niż psychologiczna. Gdy jednak zechcesz mnie spytać, co myślę na temat PSŻ, odpowiem, że coś takiego formalnie nie istnieje. Posiada (mimo tej drobnej ułomności) olbrzymie możliwości praktycznego stosowania. Gdy przeczytasz ostatni rozdział i zgodzisz się z tym, co tam napisane, masz prawo powiedzieć, że jesteś zwolennikiem PSŻ. Potrzebowałem wyjść poza ramy naukowości i napisać o tym, co uznałem za bardzo ważne dla mnie jako psychoterapeuty. Jednocześnie otwarcie składam deklarację, że nie mam zamiaru organizować żadnych szkoleń pod nazwą „Zastosowanie PSŻ w ...”. To myśl, która jest bardzo osobista i nie ma wymiaru uniwersalnej wiedzy. To prawie fantastyka naukowa (albo filozofia fantastyczna). Jeśli treści tego fragmentu książki okażą się Czytelnikowi bliskie, to chętnie wydam certyfikat psychoterapeuty skoncentrowanego na życiu. Przez nikogo nie jest on honorowany i nie poświadcza żadnych formalnych kwalifikacji. Na ile jest poszerzaniem rzeczywistości o fikcję a na ile jest prawdziwy – możesz ocenić samemu.

Zdarzyło mi się kiedyś sięgnąć po cudowną książkę *Prawdziwa księga południowego kwiatu*³. Jest to najmniej praktyczna lektura, jaką przeczytałem. Dopiero po jakimś czasie zrozumiałem, że przemawia ona do obszarów, które w naszej codzienności nie znajdują dla siebie miejsca. Czytanie jej to piękne przeżycie, gdyż budzi w nas coś, co jest głęboko ukryte i zapomniane, a jednocześnie cudowne i wzniosłe. Właśnie taką widzę PSŻ: niesformalizowaną, będącą poza obszarem codziennej aktywności, pozbawioną wyników badań i naukowych analiz, niepraktyczną, zbuntowaną wobec wszelkich wymogów naukowych i obiektywnych standardów, osobistą, wręcz intymną refleksję psychoterapeuty na temat psychoterapii. Każdy psychoterapeuta taką może mieć: własną, niepowtarzalną wizję swojej roli w pomaganiu innym. Moja właśnie jest taka.

Gdy uczestniczyłem kiedyś w konferencji moich psychodynamicznych kolegów, zdziwiło mnie to, jak często ich klienci przeżywali silne incydenty odreagowania (*acting-out*) podczas sesji. Słyszałem wtedy historię o pacjentce, która wyrwała drzwi z futryny w gabinecie psychoterapeuty. Moim zdaniem wynika to z tego, że wiele psychoterapii oferuje intensywne wglądy, ale nie daje przestrzeni na doświadczenie. W efekcie poszukują oni możliwości przeżycia czegoś „tu i teraz”, aby odreagować napięcia związane z głębokimi odkryciami o sobie. Ale przecież możliwe

³ Zhuangzi, *Prawdziwa księga południowego kwiatu*, Iskry, Warszawa 2009.

jest, aby przyjąć założenie, że w doświadczeniu tkwi źródło najgłębszej wiedzy na swój temat. Jest to proces nieco odwrotny, niż zakłada się w tradycyjnej psychoterapii, na przykład takiej, której przykłady podałem powyżej. Proponuję najpierw uruchomić doświadczenie, nie ma czasu na gadanie. Aby to przeżywanie miało wartość leczniczą, istotna jest głęboka relacja terapeutyczna. Stąd tyle miejsca w kształceniu psychoterapeutów powinien zajmować własny rozwój. Gdy rezygnujesz z technik terapeutycznych, uznając, że to psychoterapeuta i jego sposób obecności ma najważniejszy wpływ na to, co wydarzy się podczas sesji, to oczywistym staje się założenie o własnym samodoskonaleniu pomagacza. Te kilka zdań o stylu mojej pracy może pomóc osadzić dalsze treści na jakimś konkretnym gruncie.

A... byłbym zapomniał. W zasadzie nie wiem, czy jest to książka *stricte* o seksoholizmie. Wykroczyłem daleko poza obszar analiz klinicznych, pisząc o szerszym kontekście problemu i o własnej wizji pomagania. Nie jest to podręcznik kliniczny, czasem tylko nim bywa.

2. Mniej oficjalne otwarcie. Poznajmy się

Piszę do Ciebie, Czytelniku, stąd wiele razy zwrócę się w Twoją stronę. Używać będę męskiej formy zwrotów – mam nadzieję, że kobiety mi wybaczą (w podtekście używam słowa „czytelnik” – a zatem wyrazu w rodzaju męskim). Gdy mnie kiedyś spotkasz, możesz mi też mówić na „ty”. Mam na imię Damian. Uważam, że przeczytanie tej książki jest wystarczającym powodem, abyśmy do siebie się tak zwracali. To tak, jakbyś był na szkoleniu, gdzie wszyscy, łącznie z prowadzącym, zwracają się do siebie po imieniu. Jak pewnie zauważyłeś, moje nazwisko predestynuje mnie do zajęcia się tym zagadnieniem. Temat też nie jest prosty. „Szacun” – tak Ci mówię, jeśli trzymasz w rękach pozycję wydawniczą o tym dość kontrowersyjnym problemie. Ponadto to bardzo osobista książka, dzięki której wiele się o sobie dowiedziałem. Dzielenie się tym doświadczeniem z innymi jest dla mnie szczególnie ważnym przeżyciem. Im więcej dajesz, tym więcej ci zostaje – to fenomen, którego doznałem. A tak w ogóle – to bardzo ekscytujące pisać książkę, która ma poniekąd charakter warsztatu dydaktycznego. Po pierwsze – to zajęcia, gdzie nie ma ograniczonej pojemności miejsc. Wejść tu może każdy, kto choćby zerknie na strony tej lektury. Po drugie – nigdzie nam się nie spieszy. Nie ma ograniczeń czasowych. Sam ustalasz tempo przyswajania wiedzy. Po trzecie – jeśli coś będzie niejasne, można wrócić do tego w dowolnym momencie i przeczytać jeszcze raz. Czasem będę mówił jak na wykładzie, wygłaszając monologi oparte na rzetelnej, naukowej – ale czasem trochę nudnej – wiedzy, lecz dużo bliższa jest mi jednak forma warsztatów, gdzie mogę być tuż obok i uczestniczyć w aktywnej dyskusji bądź

przeżyć niezwykle ćwiczenie. A jeszcze bardziej przemawia do mnie spotkanie we dwoje, podczas którego można doświadczyć naprawdę głębokiej i intymnej relacji.

Zapraszam Cię zarówno do słuchania, jak i aktywnego udziału w praktykach i eksperymentach. Czasem zdarzy nam się podążać blisko siebie, jak na sesji psychoterapii indywidualnej. Zależy mi na tym, aby podczas czytania żywe było doświadczenie, abyś mógł się zwrócić do swojego wnętrza i odnaleźć tam swoją mądrość. Jeśli tak się stanie – będzie to znakiem, że książka warta była przeczytania. Jeśli jednak nie wzbudzi w Tobie żadnego poruszenia – niestety, z tego powodu książki nie zwrócisz w księgarni. Może innym razem uda nam się czegoś wspólnie doświadczyć...

W niektórych momentach będę zwracał się bezosobowo. To te sytuacje, gdy w rozkładzie zajęć pojawi się wykład. To bardziej oficjalny rodzaj wystąpienia, ale niezbędny, aby wyłuszczyć wszelkie złożone fragmenty wiedzy, które w tym momencie są ważniejsze niż relacja.

W niektórych ramach zawarte są eksperymenty, które mogą uruchomić Twój wgląd i doświadczenie. To te części książki, które przeznaczone są do pracy własnej. Są to głównie ćwiczenia relaksacyjne, wizualizacja, elementy tzw. pracy z ciałem lub inne zadania do wykonania. Wszystkich tych form używam w pracy z pacjentami, przerobiłem je także na sobie, ucząc się zawodu psychoterapeuty podczas czteroletniego studium oraz kursów, w których uczestniczyłem.

Jest jeszcze jeden bardzo ważny element książki. Od marca 2012 roku nieustannie, w każdą środę o 17.15 prowadzę grupę dla seksoholików. Nawet zawirowania zawodowe nie zmieniły tego stanu rzeczy. Obecnie grupa nosi nazwę „Bliskość i Seks”. Nazwę tę zawdzięcza koledze z pracy, który tak właśnie o niej powiedział, próbując wytłumaczyć swojemu pacjentowi, dokąd go kieruje. Wydaje mi się, że nazwanie zajęć terapeutycznych w ten sposób powoduje zupełnie inne nastawienie, niż gdyby określać ją na przykład grupa dla seksoholików. Coś bardziej ludzkiego pojawia się w tej nazwie, którą używamy. Niektórych uczestników tych zajęć tutaj przywołałem. Efekty analiz są uzupełnieniem materiału, który opisują teoretycznie. Oczywiście dane pacjentów zostały tak zniekształcone, że nie ma możliwości ich rozpoznania. Czasem z jednego robię dwóch, czasem odwrotnie. Przedstawię ich jednak w taki sposób, aby zachować pewien ogólny rys ich charakteru.

3. Wprowadzenie

Jak wiele jest słów, opisujących to, co może wydarzyć się pomiędzy dwojgiem osób, które chcą stworzyć miłosny związek: miłość, seks, bliskość, intymność, podniecenie, pożądanie, namiętność, orgazm. To oczywiście, że nie wymieniałem

wszystkiego. Powiedziano już o nich tak wiele, że czułbym się nieswojo, próbując coś jeszcze dodać na temat istoty tych doznań. Zanim jednak weźmiesz się za czytanie, warto, żebyś odpowiedział sobie na pytanie: jak rozumiesz te słowa? W jaki sposób te doświadczenia są obecne w Twoim życiu? Poszukaj wierszy poetów, medytuj, patrząc na obraz czy słuchając muzyki, przywołaj własne przeżycia albo po prostu popatrz na kogoś Ci bliskiego życzliwie... Stwórz przestrzeń, w której porównasz treść książki z tym, co wiesz i pamiętasz. Nie na darmo wielu mądrych psychoterapeutów i superwizorów mówi: „Jeśli chcesz pracować z seksualnością pacjentów – zadbaj najpierw o swoją!”. Dlatego już teraz, na samym początku naszej wspólnej przygody, chciałbym Cię zaprosić do niezwyklego eksperymentu. Będzie ich jeszcze wiele i za każdym razem warto, abyś postąpił podobnie. Dlatego chcę Ci powiedzieć, że rezygnuję z pewnej formy, jaką na ogół stosuję – czyli z przeprowadzenia ćwiczenia z zamkniętymi oczami. Nie zachęcam Cię do opuszczenia powiek w tej chwili, chyba wiesz, dlaczego. Jeśli nie, to zamknij teraz oczy, wtedy zrozumiesz. Możesz jednak na chwilę przestać widzieć, zrelaksować się, a później otworzyć oczy i czytać dalej. To bardzo przyjemne móc siedzieć czy leżeć, wyłączyć zmysł wzroku i coś sobie wyobrażać. To taki stan jak przed zaśnięciem, gdy przez chwilę odpływamy tam, gdzie czas i miejsce się nie liczy, a wszystko staje się odległe, obojętne i mało ważne... Z pewnością nie każdy w tej chwili ma możliwość rozluźnienia się i relaksu. Ktoś czyta w zatłoczonym autobusie, a ktoś szybko przegląda książkę w księgarni, zastanawiając się, czy ją kupić. Ale może jest też ktoś, kto przebywa teraz na wakacjach, trzyma tę książkę (cóż za pomysł!), leżąc na plaży i słuchając szumu morza w ciepły, letni dzień. Warto jednak tak ułożyć sobie najbliższy czas, aby móc bez pośpiechu przeczytać tekst w ramce, robiąc chwilę przerwy, aby spowolnić nieco przepływ czasu, usiąść lub położyć się bardziej wygodnie, wyrównać i pogłębić oddech, pozwolić sobie na to, aby tekst mógł swobodnie przepływać przez umysł, ciało, a może nawet wejść tam, gdzie jest tylko to, co należy wyłącznie do Ciebie.

O metodzie fantazji sterowanej, relaksacji i wizualizacji napisano już wiele⁴. Nawet jeśli do tej pory nie korzystałeś z tej formy terapii, gdy poprawnie wykonasz ćwiczenie, będziesz już dużo wiedział o tym, co później powiem. Przede wszystkim zdobędziesz jakiś materiał porównawczy, do którego będziesz mógł się odnieść. Wszystkie te ćwiczenia możesz z powodzeniem zastosować w pracy z pacjentami. A teraz zapraszam do zapoznania się z tajemniczym światem seksoholizmu. Zaczynamy!

⁴ S. Gawain, *Twórcza wizualizacja*, Warszawa: Wydawnictwo Medium 1996.

Spotkanie z własną seksualnością

Pomyśl o tym, jakim jesteś mężczyzną, jaką kobietą. Co to znaczy dla Ciebie? Nazwij kilka swoich cech, które wskazują na Twoją płciowość. Nie krępuj się. Nikt nie słucha. Jeśli zechcesz, możesz poczuć swoje ciało, które tak mocno określa Cię jako kobietę, jako mężczyznę. Dotknąć wybrane miejsce czy skierować tam przez chwilę swoją uwagę. Twoje ciało to królestwo Twojej płciowości i seksualności. Sposób poruszania się, ton głosu – to też aspekty Twojej cielesności. Ale to także Twój specyficzny sposób myślenia i odczuwania, jako kobiety/mężczyzny. Pomyśl o tym, co stanowi o tym, że myślisz i czujesz jak kobieta/mężczyzna. Przypomnij sobie słowa, gesty. Teraz zastanów się, co takiego jako kobieta czy mężczyzna lubisz robić najbardziej. Co jest szczególnego w Twoim zachowaniu, preferencjach, formach aktywności, co wyróżnia Cię jako kobietę czy mężczyznę? Wyobraź sobie teraz, że wokół Ciebie pojawiają się osoby z Twojej rodziny. Jeśli jesteś kobietą – zobacz kobiety, które są Ci najbliższe: mamę, babcię, siostry, ciotkę, kuzynki. Stojąc pomiędzy nimi, wciągnij głęboko powietrze, jakbyś chciała wchłonąć tę kobiecą energię i powiedz sobie w duchu: „Jestem kobietą taką jak Wy wszystkie”. Jeśli jesteś mężczyzną, wykonaj takie samo ćwiczenie z tą różnicą, że wyobraź sobie mężczyzn – tatę, dziadka, braci, wujków, kuzynów i powiedz: „Jestem mężczyzną takim jak Wy wszyscy”.

Teraz przypomnij sobie swoje ostatnie doświadczenie seksualne. Zobacz, jakie było, co z niego zostało do teraz. Jak o nim myślisz, jakie uczucia w Tobie wywołuje. Pomyśl o tej osobie. Wyobraź sobie, jak się czuła, gdy to wszystko się działo. Sprawdź, czy jest coś, co teraz masz ochotę jej powiedzieć.

Cofnij się w czasie. Pomyśl o swoich innych doświadczeniach seksualnych. Powoli, spokojnie oddychaj, a każdy oddech niech prowadzi Cię w dalszą przeszłość. Przypomnij sobie te osoby, z którymi dzieliłeś/aś swoje seksualne przeżycia. Zobacz, jakie uczucia te wspomnienia wywołują. Możliwe, że bywało różnie. Rejestruj wszystko, uważnie badając to, jak je teraz przeżywasz. Pomyśl, że to wszystko jest częścią Twojego życia, ale tak samo należy do Ciebie, jak do tej drugiej osoby. Może teraz już jesteś przy swoim pierwszym erotycznym zbliżeniu? Zobacz, jak wiele się od tamtego czasu zmieniło...

Jeśli chcesz, cofnij się bardziej w przeszłość. Zobacz czas swoich przygotowań do życia seksualnego. Badanie własnej cielesności, poszukiwanie informacji, rozmowy, pierwsze zauroczenia, spełnione lub niezrealizowane tęsknoty...

Możesz teraz spróbować doświadczyć bardziej odległej przeszłości, która nie jest zapisana w pamięci, ale jej ślady nosisz w swoim ciele. To opieka Twojej mamy, gdy byłeś/aś niemowlęciem: mycie, karmienie piersią... Oto fundament Twojej seksualności.

Pomyśl w końcu o tej chwili, gdy miłosne uniesienie Twoich rodziców doprowadziło do tego, że komórka jajowa spotkała się z plemnikiem, dając początek Twojemu życiu...

Pomyśl chwilę o swoich rodzicach i o tym, jak wiele im zawdzięczasz... a Teraz możesz już powoli otwierać oczy, spojrzeć na Twoje otoczenie, lekko rozciągnąć się...

Ćwiczenie 1. Spotkanie z własną seksualnością