

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Maja Marjetič

**PROCES OKREVANJA ŽENSK  
PO SPOLNI ZLORABI V OTROŠTVU**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Maja Marjetič

**PROCES OKREVANJA ŽENSK  
PO SPOLNI ZLORABI V OTROŠTVU**

DIPLOMSKO DELO

Mentorica: Izr. prof. dr. Mojca Urek

Ljubljana, 2016

## **PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI**

**Ime in priimek:** Maja Marjetič

**Naslov diplomske naloge:** Proces okrevanja žensk po spolni zlorabi v otroštvu

**Mentorica:** Izr. prof. dr. Mojca Urek

**Kraj:** Ljubljana

**Leto:** 2016

**Število strani:** 264

**Število prilog:** 12

**Število preglednic:** 8

**Ključne besede:** spolna zloraba, posledice spolne zlorabe, strategije preživetja, proces okrevanja pri ženskah, načini okrevanja, strokovna pomoč, samopomoč.

**Povzetek:** Spolne zlorabe otrok so še vedno resen družbeni problem. Žrtvam puščajo dolgotrajne posledice, s katerimi se soočajo še desetletja po zlorabi. Če želijo zaceliti rane, ki jim jih je prizadejala zloraba, ter zaživeti izpolnjujoče življenje, se morajo podati na pot okrevanja. Posvetiti se morajo sebi in se v procesu okrevanja pozdraviti ter opolnomočiti. Naloga obravnava spolne zlorabe v kontekstu družbenega spola, razloge za spolno zlorabo, posledice, ki jih zlorabe puščajo žrtvam, predvsem ženskam, ter proces okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu. Z raziskavo sem poskušala podrobneje raziskati, kakšne posledice so spolne zlorabe v otroštvu povzročile danes odraslim ženskam, kaj jim je pomagalo okrevati in na kakšne načine so okrevale. Poizvedeti sem želela, ali so si poiskale kakšno pomoč, kakšne vrste pomoč je bila to in kako jim je pomagala. Zanimalo me je, kako so si na poti okrevanja preživele pomagale same in kakšni načini samopomoči so zanje delovali. Želela sem poizvedeti tudi, ali doživljajo, da jih je proces okrevanja obogatil.

## **THESIS INFORMATION**

**Name and surname:** Maja Marjetič

**Thesis title:** The Recovery Process of Women after Being Sexually Abused in Childhood

**Mentor:** Izr. prof. dr. Mojca Urek

**Place:** Ljubljana, Slovenia

**Year:** 2016

**Number of pages:** 264

**Number of attachments:** 12

**Number of charts:** 8

**Keywords:** sexual abuse, effects of sexual abuse, survival strategies, recovery process in women, modes of recovery, expert help, self-help

**Abstract:** Sexual abuse of children remains a serious societal problem. Its victims are scarred with its long-term effects, which they continue facing decades after the abuse. If they wish to heal the wounds inflicted by the abuse and live a fulfilling life, they must embark upon the journey of recovery, dedicating themselves to themselves so that they can heal and become empowered within their recovery process. The present graduation thesis looks at sexual abuse within the context of societal gender, while addressing the reasons for sexual abuse, as well as its long-term effects as experienced by victims, women in particular, and the process of recovery following sexual abuse endured during childhood. The research focused on long-term effects of sexual abuse on adult child abuse survivors with the aim to establish what supported them on their journey to recovery. The interviews conducted during the research tried to establish if the women in the sample sought help, what type of help they opted for and in which way this help was of assistance. Furthermore, the interviewees were asked if they opted for self-help and what self-help tools proved efficient. Finally, the adult child abuse survivors included in the sample revealed if their recovery process was perceived as an enriching experience.

## KAZALO

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1.UVOD.....                                                           | 1  |
| 1.1.Definicija spolne zlorabe.....                                    | 1  |
| 1.2.Definicija otroštva.....                                          | 4  |
| 1.3.Oblike spolne zlorabe.....                                        | 8  |
| 1.4.Razširjenost spolne zlorabe.....                                  | 15 |
| 1.5.Razlogi za spolno zlorabo.....                                    | 18 |
| 1.5.1.Teorija o močnem spolnem nagonu.....                            | 18 |
| 1.5.2.Zadovoljevanje potrebe po moči.....                             | 18 |
| 1.5.3.Družbena konstrukcija spolov kot podlaga za spolno zlorabo..... | 19 |
| 1.5.4.Patriarhalna, tradicionalna podoba o moškem.....                | 20 |
| 1.5.5.Poskus razrešitve travme iz svojega otroštva.....               | 22 |
| 1.6.Povzročitelji.....                                                | 23 |
| 1.6.1.Kdo so povzročitelji spolnih zlorab?.....                       | 24 |
| 1.7.Termini, ki opredeljujejo žrtve nasilja.....                      | 28 |
| 1.8.Posledice spolne zlorabe.....                                     | 29 |
| 1.8.1.Družbeno-travmatski model.....                                  | 31 |
| 1.8.2.Posttravmatska stresna motnja.....                              | 33 |
| 1.9.Strategije preživetja.....                                        | 35 |
| 1.9.1.Obrambni mehanizmi.....                                         | 36 |
| 1.9.2.Najpogostejša ravnanja ali strategije preživetja.....           | 38 |
| 1.10.Proces okrevanja po spolni zlorabi v otroštvu.....               | 45 |
| 1.10.1.Stopnje okrevanja.....                                         | 48 |
| 1.10.2.Viri moči.....                                                 | 51 |
| 2.RAZISKAVA.....                                                      | 55 |
| 2.1.Problem.....                                                      | 55 |
| 2.2.Metodologija.....                                                 | 58 |
| 2.2.1.Vrsta raziskave in spremenljivke.....                           | 58 |
| 2.2.2.Merski instrument in viri podatkov.....                         | 58 |
| 2.2.3.Populacija in vzorčenje.....                                    | 58 |
| 2.2.4.Zbiranje podatkov.....                                          | 59 |
| 2.2.5.Obdelava in analiza podatkov.....                               | 60 |
| 3.REZULTATI.....                                                      | 63 |
| 3.1.Posledice spolnih zlorab.....                                     | 63 |

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1.1.Strategije preživetja.....                                                           | 63  |
| 3.1.2.Posledice, ki so se pri preživelih kazale v odnosu do sebe.....                      | 66  |
| 3.1.3.Posledice na ravni meja in razmejitev.....                                           | 74  |
| 3.1.4.Posledice, ki so se pri preživelih kazale na ravni odnosov.....                      | 75  |
| 3.1.5.Posledice pri doživljanju in delovanju v skrajnostih.....                            | 76  |
| 3.1.6.Posledice v povezavi z družino.....                                                  | 77  |
| 3.1.7.Posledice v povezavi s travmatskim spominom.....                                     | 77  |
| 3.1.8.Ponovno doživljanje spolnega in drugega nasilja.....                                 | 79  |
| 3.2.Pomoč od zunaj.....                                                                    | 80  |
| 3.3.Samopomoč.....                                                                         | 92  |
| 3.4.Pogled na okrevanje v časovnem okviru.....                                             | 104 |
| 3.5.Doživljanje izraza okrevanje.....                                                      | 105 |
| 3.6.Lastnosti, ki so jih z okrevanjem okrepile, ter kako jih je proces okrevanja obogatil. | 106 |
| 3.6.1.Lastnosti, ki so jih preživele z okrevanjem okrepile.....                            | 106 |
| 3.6.2.Kako je preživele proces okrevanja obogatil.....                                     | 108 |
| 3.7.Pogled na izkušnjo spolne zlorabe.....                                                 | 110 |
| 4.RAZPRAVA.....                                                                            | 113 |
| 5.SKLEPI.....                                                                              | 138 |
| 6.PREDLOGI.....                                                                            | 145 |
| 7.UPORABLJENA LITERATURA.....                                                              | 149 |
| 8.PRILOGE.....                                                                             | 154 |
| 8.1.Priloga 1.....                                                                         | 154 |
| 8.2.Priloga 2.....                                                                         | 155 |
| 8.3.Priloga 3.....                                                                         | 171 |
| 8.4.Priloga 4.....                                                                         | 178 |
| 8.5.Priloga 5.....                                                                         | 200 |
| 8.6.Priloga 6.....                                                                         | 221 |
| 8.7.Priloga 7.....                                                                         | 238 |
| 8.8.Priloga 8.....                                                                         | 254 |
| 8.9.Priloga 9.....                                                                         | 257 |
| 8.10.Priloga 10.....                                                                       | 258 |
| 8.11.Priloga 11.....                                                                       | 261 |
| 8.12.Priloga 12.....                                                                       | 263 |

## SEZNAM TABEL

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 7.1: Rezultati – Posledice spolnih zlorab.....                                  | 200 |
| Tabela 7.2: Rezultati – Pomoč od zunaj.....                                            | 221 |
| Tabela 7.3: Rezultati – Samopomoč.....                                                 | 238 |
| Tabela 7.4: Rezultati – Pogled na okrevanje v časovnem okviru.....                     | 254 |
| Tabela 7.5: Rezultati – Doživljanje izraza okrevanje.....                              | 257 |
| Tabela 7.6: Rezultati – Lastnosti, ki so jih na poti okrevanja okrepile, razvile.....  | 258 |
| Tabela 7.7: Rezultati – Kako jih je proces okrevanja obogatil.....                     | 261 |
| Tabela 7.8: Rezultati – Pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice in okrevanje..... | 263 |

# **1. UVOD**

## **1.1. Definicija spolne zlorabe**

Izraz spolno nasilje se uporablja kot krovni pojem, ki vključuje vse oblike nasilja, s katerimi ljudje posegajo v spolno integriteto posameznika ter družbenih skupin. Izraz spolna zloraba je v večini primerov rabljen kot podpomenka izraza spolno nasilje ter se uporablja predvsem v primerih, ko je govora o spolnem nasilju nad otroki, praviloma tudi, ko je govora o spolnem nasilju nad mladostniki.

V strokovni literaturi najdemo kar nekaj definicij spolne zlorabe otrok, ki pa se med seboj razlikujejo. Kot prvo navajam eno izmed pogostejše citiranih definicij. Peace (1993: 6) navaja definicijo spolne zlorabe otrok Schechterja in Robergeja (1976) kot »vpletanje odvisnih, razvojno nezrelih otrok in mladostnikov v spolne aktivnosti, ki jih ne razumejo popolnoma in za katere niso zmožni podati prostovoljnega soglasja ali pa le-te kršijo družbene tabuje družinskih vlog.«

Vpletanje je po mojem mnenju preblaga beseda, saj tako že sama definicija minimalizira pomen in težo dejanja spolne zlorabe. Spolna zloraba je nasilje, kar mora biti razvidno iz definicije. Pri definiranju spolne zlorabe menim, da je nujno poudariti, da oseba, ki zlorablja, zmeraj poseduje več moči kot otrok ali mladostnik, ki je zlorabljen, in da gre torej pri spolni zlorabi za zlorabo moči.

Dejanje spolne zlorabe otroka je podano takrat, kadar odrasel človek ali mladostnik načrtno uporabi ali uporablja otroka za to, da se spolno vzburi ali/in poteši svojo spolno slo. Odrasel človek je v odnosu do otroka zmeraj v položaju močnejšega. Otrok je majhen in neveden. Največkrat tej odrasli osebi tudi zaupa in/ali je celo odvisen od nje. Zato otrok ni sposoben svobodno odločati in zavestno sodelovati pri dejanjih, ki jih zahteva odrasli. Kadar pod temi pogoji pristane na sodelovanje, ni mogoče spregledati, kako zelo to škoduje njegovemu nadaljnjemu razvoju (Frei 1996: 12).

Ta definicija sporoča, da je spolna zloraba v prvi vrsti spolno motivirana, kar pa ne drži. Primarni motiv osebe, ki zlorablja (lahko je nezaveden), je izkusiti svojo moč, premoč in zadovoljiti svojo potrebo po moči, medtem ko je zadovoljitev spolnih potreb pri

povzročitelju šele sekundarni motiv. Pri tej definiciji želim pokomentirati še to, da ni nujno, da odrasli od otroka z besedami zahteva, da le-ta stori ali sprejme neko spolno dejanje. Odrasli lahko otroka pripravi do tega, da mu je v spolnem smislu na voljo ali da mora gledati spolne vsebine brez kakršnekoli zahteve, in sicer tako, da ga zmanipulira, zmede, zavede, ga »vrže« v neko situacijo oz. ga le-tej izpostavi brez zahtev. Otrok poseduje neprimerno manj moči kot odrasli, je veliko manj zrel, manj izkušen kot odrasli, otrok odraslemu pogosto zaupa, je od njega odvisen, in tako je odrasli povzročitelj avtomatično v položaju, v katerem precej z lahkoto doseže tisto, kar želi, ne da bi od otroka besedno karkoli zahteval. Otrok se mu preprosto podredi, mu zaupa, je zmeden, lahko se ga tudi boji in ga uboga.

Spolna zloraba je tisto dogajanje ali dejanje, ko se odrasli ali starejši mladostnik otroka dotika na način, ki ima seksualno obeležje, in otroka uporabi za zadovoljitev svojih seksualnih potreb. Načini in aktivnosti so zelo različni, vsem pa je skupno to, da odrasel zlorabi svojo moč in avtoriteto ter da otroka ujame v zanko, ga zavede ali celo na silo potisne v seksualno aktivnost. Spolna zloraba je zloraba moči odraslega nad otrokom. Je kaznivo dejanje in odrasli, ki je zapletel otroka ali mladostnika v tako vedenje, je storil zločin, za katerega je predvidena kazen (Bain, Sanders 1996: 12–13).

Ta opredelitev ima to pomanjkljivost, da v prvem stavku iz definicije izključuje vse oblike spolne zlorabe otrok, pri katerih se odrasli ali starejši mladostnik ne dotikata otroka. Naj jih naštejemo le nekaj: prikazovanje pornografskega materiala otrokom, namensko razkazovanje spolovil odrasle osebe pred otrokom, masturbiranje pred otrokom, nagovarjanje otroka k vključitvi v spolne aktivnosti, pri čemer se odrasli ni dotaknil otroka ipd.. V nadaljevanju avtorja sicer navajata, da so načini in aktivnosti zelo različni, a sama to razumem kot načine in aktivnosti znotraj dejanj, ki jih omenjata v prvem stavku. Dobro se mi zdi, da poudarita, da pri spolni zlorabi odrasla oseba zlorabi svojo moč in avtoriteto ter da otroka ujame v zanko, ga zavede ali celo na silo potisne v seksualno aktivnost (Bain, Sanders 1996: 12).

Po mojem mnenju sta najboljši naslednji definiciji spolne zlorabe otrok.

»Spolna zloraba otroka je vsako spolno vedenje odrasle osebe v odnosu do otroka, s katerim želi odrasli doseči zadovoljitev svojih spolnih potreb, pri čemer zlorabi svojo moč

in izkoristi otrokovo zaupanje.« (Horvat 2004: 66.)

»Spolna zloraba oziroma spolni napad na otroka je izkoriščanje otroka v spolnih aktivnostih z odraslo osebo ali z osebo, ki je starejša od njega. Pri tem je otrok zlorabljen kot spolni objekt za zadovoljevanje spolnih potreb ali želja teh oseb. Zaradi neenake moči v odnosu med njim in drugo osebo otrok nima možnosti, da bi zavrnil spolno aktivnost, usmerjeno nanj.« (Društvo za nenasilno komunikacijo 2000–2010: Nasilje nad otroki: Kaj je spolna zloraba otrok?)

Definicija, ki jo navaja Dalida Horvat (2004: 66), se mi zdi dobra zato, ker uporabi besedno zvezo »spolno vedenje«, ki ima širši pomen kot besedna zveza »spolna aktivnost«, ki jo uporablja večina drugih avtorjev, in s tem zaobjame vse oblike spolnega nasilja nad otroki. Obe definiciji poudarita, da odrasli zlorabi otroka za zadovoljevanje svojih spolnih potreb, s tem da definicija Horvatove ob tem poudari še, da odrasli pri tem zlorabi svojo moč in izkoristi otrokovo zaupanje. Iz definicije, ki jo na svoji spletni strani navaja Društvo za nenasilno komunikacijo, pa je tudi razvidno, da se dobro zavedajo pomena in pomembnosti, ki jo ima pri spolni zlorabi neenaka moč v odnosu med povzročiteljem (ponavadi odraslim) in žrtvijo (otrokom ali mladoletnikom).

V definiciji Društva za nenasilno komunikacijo dodatno poudarijo, da gre pri spolni zlorabi otrok poleg zadovoljevanja spolnih potreb odrasle osebe lahko tudi za zadovoljevanje spolnih želja teh oseb ter da gre pri tem za izkoriščanje otroka. Dobro se mi zdi, da kot potencialne storilce omenjajo tudi osebe, ki so starejše od otroka in ne le odraslih, saj vemo, da lahko na primer šest let starega otroka zlorabi tudi oseba, ki je na primer stara 15 let, ki še ni odrasla, gre torej za mladoletno osebo. Ta vsekakor poseduje veliko več moči kot šest let star otrok in tudi v tem primeru gre za spolno zlorabo otroka. Dobro se mi zdi tudi to, da poudarijo, da odrasli ali oseba, ki je starejša od otroka, katerega zlorabi, le-tega zlorabi kot spolni objekt ter da poudarijo, da otrok zaradi neenake moči v odnosu med njim in drugo osebo nima možnosti, da bi zavrnil spolno aktivnost, usmerjeno nanj.

Vsem zgoraj zapisanim definicijam je skupna značilnost, da ne opredelijo pojma otrok, in tako ne vemo, kako avtorji definirajo, da gre za spolno zlorabo otroka, mladostnika ali odrasle osebe. Definicije, ki omenjajo mladostnike kot storilce oz. povzročitelje ali kot žrtve spolne zlorabe, imajo prav tako to značilnost, da tega pojma ne opredelijo s starostjo.

To bi lahko bila skupna pomankljivost vseh definicij, na nek način pa je razumljivo in smiselno, da v teh relativno kratkih definicijah ne opredeljujejo zgornje starostne meje. Vsak otrok se tako telesno, kot čustveno, kognitivno, socialno in duhovno razvija v svojem tempu, prav tako tudi mladostnik. Starostni mejnik med otroštvom, mladostništvom ter odraslostjo je resnično težko ali celo nemogoče določiti, da bi lahko ti mejniki veljali za vse. Verjetno so zaradi kompleksnosti opredeljevanja tega mejnika avtorji zgornjih definicij starostno opredelitev otrok ter mladostnikov preprosto izpustili.

## **1.2. Definicija otroštva**

V svojem diplomskem delu bom raziskovala proces okrevanja žensk, ki so bile spolno zlorabljene v otroštvu, zato moram pojem otroštva definirati in ga zamejiti. V pomoč pri tem mi bodo opredelitve otroštva in mladosti, otrok in mladostnikov v različnih strokah. Za začetek bi omenila sociološki oris mladosti.

Mladost je na eni strani določena z zaključkom otroštva, to je tesne in enostranske odvisnosti od staršev in vzgojiteljev, na drugi strani pa z nekaterimi storitvami, ki jih družba nalaga mlademu človeku in jih ta mora dokončati ali prekiniti, da lahko vstopi v »odraslost«. Medtem ko otrok ne more zavrniti odvisnosti od staršev in drugih vzgojnih institucij (šole), lahko mladostnik odkloni to odvisnost in se poskuša osamosvojiti. Torej označuje vlogo mladostnika oz. mladostnice ravno to, da je odvisna od subjekta samega, da jo ta lahko sprejme ali odkloni, medtem ko za otroštvo to ni mogoče (Nastran Ule 1996: 11).

Klasična mladost ali adolescenca se umešča v obdobje po obveznem šolanju in zajema predvsem vajeniško in dijaško mladino med 15. in 19. letom. Postadolescenca je posebna oblika mladosti, ki nastopi po zaključku klasične mladosti in zajema prvo polovico dvajsetih let (20–24 let) (Nastran Ule 1996: 16–17).

Razvojni psihologi mejo med otroštvom in mladostništvom postavljajo nižje kot sociologi, saj za opredelitev uporabljajo drugačna merila.

Mladostništvo ali s tujko adolescenca je razvojno obdobje med koncem otroštva in

začetkom zgodnje odraslosti, torej med približno 11.–12. in 22.–24. letom starosti. To razvojno obdobje se začne s predpuberteto in puberteto, obdobjem pospešenega telesnega razvoja, vključno z razvojem reproduktivne zrelosti, ki sledi intenzivni telesni rasti in se nadaljuje v zgodnja dvajseta leta. Čeprav se predpuberteta in puberteta izvirno nanašata le na biološke spremembe, v razvojni psihologiji pod tem izrazom pojmuje tudi spremljajoče psihološke spremembe (Lerner 1992, v Marjanovič Umek, Zupančič 2004: 511).

Zgornjo mejo mladostništva je težje objektivno določiti kot spodnjo, ki je navzven dovolj očitna. Različne stroke (npr. pravo, sociologija, psihologija, andragogika) pri tem uporabljajo različna merila, od katerih so ena bolj objektivna in druga bolj subjektivna (Marjanovič Umek, Zupančič 2004: 511).

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje obdobje mladostništva kot obdobje med 10. in 24. letom starosti (Marjanovič Umek, Zupančič 2004: 511). Razvojna psihologija mladostništvo zaradi specifičnosti posameznih obdobji deli na tri podobdobja:

- zgodnje mladostništvo (do približno 14. leta starosti),
- srednje mladostništvo (do približno 17. ali 18. leta starosti),
- pozno mladostništvo (do približno 22. ali 24. leta) (Zupančič, 1990, 1997, v Marjanovič Umek, Zupančič 2004: 512).

V mednarodnih dokumentih za zaščito otrok pred nasiljem definirajo otroka do dopolnjenega osemnajstega leta, razen če zakon določa, da se polnoletnost doseže že prej (npr. Evropska strategija za otroke skupščine Sveta Evrope, Deklaracija in Konvencija o otrokovih pravicah Organizacije združenih narodov).

V slovenskem kazenskem zakoniku (KZ-1) se določeni členi, povezani s poseganjem v spolno integriteto otrok, nanašajo na otroke, mlajše od petnajstega leta (Spolni napad na osebo, mlajšo od petnajst let), drugod na osebe, mlajše od osemnajstega leta (določene točke 176. člena z naslovom Prikazovanje, izdelava, posest in posredovanje pornografskega gradiva). V Zakonu o zakonski zvezi in družinskih razmerjih (ZZZDR-UPB1), ki se nahaja na spletni strani Uradnega lista, vidimo, da posebno varstvo uživajo mladoletni otroci, torej otroci do dopolnjenega osemnajstega leta: »Starši so dolžni preživljati svoje otroke do polnoletnosti, tako da v skladu s svojimi sposobnostmi in

zmožnostmi zagotovijo življenjske razmere, potrebne za otrokov razvoj.« (Uradni list RS, št. 69/2004: Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih, Dolžnost preživljanja.) Med uvodnimi določbami zakona v 6. členu piše: »Država zagotavlja varstvo mladoletnim otrokom vselej, kadar je ogrožen njihov zdrav razvoj in kadar to zahtevajo druge koristi otrok.« V 4. členu uvodnih določb pod 2. točko pa navajajo, citiram: »Zaradi zdrave rasti, skladnega osebnostnega razvoja in usposobitve za samostojno življenje in delo imajo starši pravice in dolžnosti, da skrbijo za življenje, osebnostni razvoj, pravice in koristi svojih mladoletnih otrok.« (Uradni list RS, št. 69/2004: Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih: Uvodne določbe.)

Vidimo, da si sociologija, razvojna psihologija ter pravo kot vede niso enotne pri opredeljevanju starosti, ki naj bi bila ločnica med tem, do katere starosti se nekoga še šteje za otroka, od katere starosti naprej pa se osebo šteje kot mladostnika. To mejo je resnično težko določiti, saj se vsak otrok razvija v svojem tempu, vsaka veda na otroke in mladostnike gleda z različnega zornega kota, tako da ni čudno, da je razpon starosti, ki ločuje otroka od mladostnika zelo širok, in sicer od 10. pa do 18. leta. Opredelitev starosti je še posebej pomembna pri raziskovanju spolnih zlorab otrok in mladostnikov (npr. pri raziskovanju pogostosti in razširjenosti pojava), pri načinu in vrsti nudenja pomoči žrtvam spolnih zlorab ter v zakonodaji pri kaznih, ki so predpisane za storilce posamičnih kaznivih dejanj zoper spolno integriteto otrok ter mladostnikov. Zanimivo se mi zdi, da sem le redko v literaturi o spolnih zlorabah otrok zasledila, da se avtorji posvečajo opredeljevanju, razmejevanju med spolno zlorabo otrok ter spolno zlorabo mladostnikov.

Finkelhor *et al.* (1986: 22–26) navaja tri dimenzije za definicijo spolne zlorabe, ki so jih uporabljali različni raziskovalci v devetih študijah o razširjenosti spolnih zlorab otrok. Te študije se do neke mere razlikujejo glede na starost, dejanja in pa vrsto odnosov, ki so jih raziskovalci vključili v definicije spolne zlorabe. V sedmih študijah so raziskovalci določili zgornjo starostno mejo žrtve v času, ko so bili spolno zlorabljeni, na 16 ali 17 let. Te raziskave so bile izvedene v letih od 1979 do 1985. Kinsey in njegovi sodelavci (1953) so zbirali podatke le za otroke, ki so bili spolno zlorabljeni pred nastopom pubertete, Burnam (1985) pa je postavil zgornjo mejo starosti na 15 let (*ibid.*).

Druga dimenzija (Finkelhor *et al.* 1986: 22–26) vsebuje vrsto spolnega vedenja, ki so ga vključili v definicije. Osnovna delitev je delitev na zlorabe brez dotika in na zlorabe z

dotikom. Izraz zloraba brez dotika v večini primerov pomeni dve vrsti izkušenj: 1) srečanja z ekshibicionisti ter 2) nagovarjanja k vključitvi v spolne aktivnosti, ob čemer pa ni prišlo do telesnega stika. Izraz zloraba z dotikom se nanaša na vsa vedenja, ki vključujejo spolni stik, vključujoč božanje prsi in spolnih organov, vaginalni, oralni ali analni spolni odnos. Vse študije z izjemo ene (Burnam 1985) so zajele poln razpon oblik zlorab, od tistih s telesnim stikom do tistih brez telesnega stika (Finkelhor *et al.* 1986: 22–26).

Tretja dimenzija pri definiranju spolne zlorabe pa vključuje kriterij, ki so ga raziskovalci uporabili, da so definirali spolno doživetje kot zlorabljačo. V večini primerov se ta kriterij nanaša na razliko v starosti med storilcem in žrtvijo. Nekaj raziskav pa se je osredotočilo na to, če je anketiranec izkušnjo doživel kot zlorabljačo (Finkelhor 1984), nezaželeno (Russell 1983), prisilno (Wyatt 1985) ali kot rezultat prisile ali uporabe sile, moči (Burnam 1985) (Finkelhor *et al.* 1986: 22–26).

Eden izmed problemov pri definiranju, ki so se ga številni raziskovalci lotili na različne načine, se nanaša na vključitev ali izključitev incidentov, pri katerih so storilci vrstniki žrtve. Nekateri raziskovalci so v interpretacijo pojma spolne zlorabe vključili le izkušnje spolne narave, ki so se otrokom zgodile z odraslimi ali vsaj z osebami, starejšimi od njih. Raziskave kažejo, da se izkušnje z vrstniki, tudi ko vključujejo silo, doživlja kot manj travmatične (Finkelhor 1979). Vrstniki so vsekakor zmožni zagrešiti izredno zlorabljačo, nasilna, prisilna dejanja spolnega napada. Dekleta, še posebej v času pubertete, so zelo pogosto deležna moteče in neželene spolne agresije, kar bi lahko šteli kot spolno zlorabo otrok, ker gre za nasilje, ki se zgodi v otroštvu. Da bi raziskovalci lahko ločili taka dejanja od dejanj spolnega raziskovanja z vrstniki, so kot pogoj za to, da so ta dejanja vključili v raziskave o spolnih zlorabah v otroštvu, zahtevali, da so bila ta dejanja nezaželena, storjena s silo ali prisilna. Tretja zadeva glede razlik v definicijah vključuje rabo različnih kriterijev za določanje tega, kateri odnosi so zloraba že samo zaradi starostne razlike. Vse definicije spolne zlorabe priznavajo oz. potrjujejo, da je spolni stik, četudi ni prisilen, spolna zloraba, ko gre za spolni stik med otrokom in odraslim. Za otroke se domneva, da nimajo zmožnosti privoliti v take odnose (Finkelhor 1984). Na neki točki v adolescenci pa otroci pridobijo zmožnost privolitve (Finkelhor *et al.* 1986: 22–26).

Veliko definicij spolne zlorabe je zahtevalo pet let razlike v starosti med žrtvijo in storilcem, tudi v odnosu, kjer ni bila uporabljena sila oz. prisila. Finkelhor (1979) in

Fromuth (1983) sta se s tem problemom soočila tako, da sta zvišala zahtevano starostno razliko s petih let v otroštvu do dvanajstega leta, do deset let v adolescenci za otroke oz. najstnike, stare od 13 do 16 let. Wyatt (1985) pa je preprosto izključil vse prostovoljne izkušnje v starosti med šestnajstim in sedemnajstim letom, ne glede na razliko v starosti. Ker je to področje, znotraj katerega se zakonodaja, običaji in družbene vrednote spreminjajo, ne more biti nobeno pravilo zadovoljivo za vse (Finkelhor *et al.* 1986: 22–26).

Vidimo, da večina definicij kot storilce navaja le odrasle osebe. Le redke so tiste, ki kot storilce omenjajo tudi mladostnike, osebe, ki so starejše ali večje od otroka, katerega zlorablja, le Finkelhor pa je kot storilce izpostavil tudi vrstnike žrtve. Sama želim kot potencialne storilce izpostaviti še otroke oz. mladostnike, ki so psihično ali fizično močnejši, zrelejši od otroka, katerega zlorabijo, niso pa nujno večji, enako stari ali starejši od njega. Takih primerov je verjetno zelo malo, a vendarle se mi zdijo možni, zato se mi jih je zdelo potrebno izpostaviti.

### **1.3. Oblike spolne zlorabe**

Naj za začetek povem, da si različni avtorji niso enotni glede tega, kaj so oblike in kaj vrste spolnih zlorab, zato uporabljam oba izraza, tako kot jih navajajo avtorji, pomenita pa pravzaprav isto.

Spolne zlorabe imajo različne oblike in otrok jih lahko doživlja od različnih ljudi. Veliko jih trpi več kot le eno obliko zlorabe včasih različnih povzročiteljev. Številne definicije spolne zlorabe poudarjajo, da gre za različne vrste spolnih dejanj, ki pomenijo vdor v otrokovo notranje življenje, njegov svet in njegovo spolnost, njihova skupna značilnost pa je, da odrasli zlorablja zaupanje, odgovornost in svojo moč, pred katero se otrok takrat, ko odrasli uporablja različne vrste nasilja, groženj in manipulacij, ne more braniti (Rush 1988; Thürmer Rohr 1987; Rijnants 1988; Steinhage 1989; Enders 1989, v Zaviršek 1994: 83).

Odrasli, ki spolno zlorablja otroka, uporablja otroka v svoje lastne namene, ga funkcionalizira in ne spoštuje otrokovega sveta. Otrok je orodje za zadovoljevanje potreb tistih odraslih, ki, kot poudarjajo omenjene avtorice, izkoriščajo otroke pod »plaščem starševske ljubezni« (Zaviršek 1994: 83–84).

Za prepoznavanje spolne zlorabe nad otroki je zelo pomembno, da poznamo vse možne oblike spolnega nasilja nad otroki. Bass in Davis (1998: 37) pravita, da obstaja veliko načinov omalovaževanja spolne zlorabe. Posebej žaljiv je tisti, ki trdi, da oseba ni bila zlorabljen, če kakšen moški ni potisnil penisa v eno od njenih telesnih odprtih. To ne drži. »Moške genitalije ne smejo biti kriterij za presojanje resnosti zlorabe. O tem, ali je šlo za nasilje ali ne, lahko sodijo le vaši telesni, čustveni in duhovni občutki, ki ste jih kot otrok imeli med dogodkom.« (*Ibid.*) Avtorici nadalje pravita, da sama fizična dejanja ne spadajo vedno med najškodljivejši vidik zlorabe: »Čeprav je fizično posilstvo za majhnega otroka najmučnejša oblika spolnega nasilja, pa obstaja mnogo drugih vrst spolne zlorabe, ki niso fizično boleče. Te vrste ne pustijo vidnih brazgotin.« (*Ibid.*)

Bass in Davis (1998: 37) nadalje razlagata, da nekatere oblike zlorabe sploh niso fizične oz. ne vključujejo telesnega stika, in predstavita nekaj konkretnih primerov:

Vaš oče je morda le stal med vrati kopalnice in dajal namigujoče opazke ali pa vas je le pomenljivo pogledal, ko ste vstopili, da bi šli na stranišče. Vaš stric se je morda gol sprehajal po stanovanju, skušal usmeriti vašo pozornost na svoj penis in se hvalil s svojo spolno zmogljivostjo ter vam postavljaj vprašanja v zvezi z vašim telesom. Vaš teniški trener vas je morda pregovoril, da ste mu natančno opisali, kaj vse ste počeli s svojim fantom. Spolno zlorabljeni ste lahko na veliko načinov. (*Ibid.*)

V nadaljevanju navajam oblike spolnega zlorabljanja, ki jih citiram, mestoma pa povzemam iz tabele z naslovom Spekter spolnih vedenj (Združenje proti spolnemu zlorabljanju 2007, v Repič 2008: 19–21), obenem pa dodajam tudi svoje misli ter vmes navajam še kakšen drugi vir.

### **Golota**

»Odrasli hodi gol po hiši pred vsemi družinskimi člani ali nekaterimi od njih.« (*Ibid.*)

Sama dodajam še, razkazovanje golih odraslih pred otroki tudi v drugačnih okoliščinah. Na tem mestu želim izpostaviti, da imajo nekatere družine razvito kulturo nudizma in tako poletne počitnice preživljajo v nudističnih kampih. Tu se mi odpira vprašanje, ali je v tem primeru golota odraslih že neke vrste spolna zloraba otrok ali ne. Menim, da na to vprašanje težko podamo enoznačni odgovor in da bi bilo potrebno pogledati na določeno situacijo natančneje (stvari moramo postaviti v točno določen kontekst) in potem presojati.

Sicer pa so v resnici najbolj primerne osebe za presojo o tem, ali je šlo za spolno zlorabo ali ne, otroci sami, njihovi občutki ob nekem dotičnem dogodku.

### **Nesramne pripombe, komentiranje, nagovarjanje**

»Odrasli daje pripombe o spolnosti ali otrokovem telesu.« (*Ibid.*)

Sama ob tem dodajam še sledeče misli. Odrasli daje neprimerne pripombe o spolnosti, o spolni razvitosti otrokovega telesa ali o spolno specifičnih delih otrokovega telesa. Odrasli z drugimi odraslimi v navzočnosti otroka govori o spolnosti na način, ki je neprimeren otrokovi razvitosti, zmožnosti dojemanja in razumevanja, in to pri otroku povzroča nelagodje. Odrasli nagovarja otroka k spolnemu odnosu z njim, s katero drugo odraslo osebo, z živaljo ali ga nagovarja h kakšnim drugim spolnim aktivnostim.

### **Slačenje**

»Odrasli se slači pred otrokom.« (*Ibid.*)

Dodajam sledeče: slačenje odraslega pred otrokom na neprimeren način, na način, ki je značilen za dve odrasli osebi, ki prostovoljno vstopata v spolni odnos, slačenje odraslega pred otrokom z namenom, da bi se sam spolno vzburl in morda tudi v otroku vzbudil (latentne) spolne občutke, ter primere, ko se odrasli do golega sleče pred otrokom.

### **Razkazovanje genitalij**

»Odrasli otroku kaže genitalije in vanje usmeri otrokovo pozornost.« (*Ibid.*)

### **Opazovanje otroka**

»Odrasli na skrivaj ali odkrito opazuje otroka, kadar se slači, kopa, se iztreblja ali urinira.« (*Ibid.*) »Odrasla oseba namerno spodbuja otroka, da razgali svoje spolovilo v neprimernih okoliščinah ali ko je to nenavadno.« (Društvo za nenasilno komunikacijo 2000–2010: Nasilje nad otroki: Kaj je spolna zloraba otrok?)

### **Fotografiranje otrok**

»Odrasli fotografira otroka ali odkrito opazuje otroka v erotični poziciji.« (Združenje proti spolnemu zlorabljanju 2007, v Repič 2008: 19–21.)

### **Uporaba pornografije**

»Odrasli kaže otroku pornografsko literaturo ali videofilme ali prisili otroka, da se

udeležuje pornografskih aktivnosti.« (*Ibid.*)

### **Poljubljanje**

»Odrasli dolgo in intimno poljublja otroka. Ta način poljubljanja naj bi bil namenjen odraslim. Celo zelo majhni otroci čutijo neprimernost takšnega obnašanja in jim je ob njem lahko neprijetno.« (*Ibid.*)

### **Otipavanje**

»Odrasli otipava otrokove prsi, trebuh, genitalno področje, notranjo stran stegen ali zadnjico.« (*Ibid.*) Dodajam še primere, ko se odrasli otroka dotika na razne spolne načine po drugih delih telesa, in sicer po ustnicah, ko na tak način vtika prste v otrokova usta. Na spolen način oziroma na način izrabljanja otroka, kot da je spolni objekt, pa menim, da se ga odrasli lahko dotika še po nekaterih drugih občutljivih delih telesa, kot so ušesa, hrbet in vrat. Odrasli lahko od otroka zahteva, ga zmanipulira, prisili, da se ga mora dotikati po spolno občutljivih delih telesa. Frei (1996: 12) navaja, da se spolna zloraba otroka lahko zgodi tudi na način, da odrasli »presoja«, »pregleduje« otroka in se pri tem dotika njegovih intimnih delov ali pa jih kar naprej ogleduje, češ ali je tudi tam snažno. Včasih se zgodi, da kar naprej pregleduje otroka, da bi »se prepričal«, da nima zajedalcev, kakšne infekcije ... Nadalje Frei (1996: 13) pravi, da se zloraba lahko zgodi tudi na način, da odrasli izvaja »praktično spolno vzgojo«, kar pomeni, da otipava otrokove spolne organe in hkrati tudi svoje in s tem domnevno ponazarja svojo razlago.

### **Masturbacija**

»Odrasli masturbira, medtem ko ga otrok gleda; odrasli gleda otroka, kako masturbira; odrasli in otrok opazujeta drug drugega, medtem ko masturbirata.« (Združenje proti spolnemu zlorabljanju 2007, v Repič 2008: 19–21.)

### **Felacija**

»Pri tej vrsti oralno-genitalnega stika odrasli moški prisili dečka, da vzame v usta njegov penis« (Repič 2008: 20.) Dodajam, da lahko tudi sam vzame dečkov penis v usta ali stori celo oboje. Tudi odrasla ženska lahko dečka zlorabi na tak način, da vzame v usta njegov penis.

### **Kunilingus**

»Pri tej vrsti oralno-genitalnega stika se mora otrok z jezikom in usti dotakniti spolovila ali vaginalnega področja odrasle ženske ali pa se odrasli (moški ali ženska) z usti dotika spolovila ali vaginalnega področja deklice.« (Združenje proti spolnemu zlorabljanju 2007, v Repič 2008: 19–21.)

### **Penetracija s prsti v zadnjik ali danko (digitalna penetracija)**

»Storilec lahko vdene v zadnjik tudi razne predmete, kot so barvice ali svinčniki.« (*Ibid.*)

### **Sodomija**

Sodomija je »penetracija s penisom v zadnjik ali danko. Odrasli lahko to stori večkrat brez poškodb, ker je zadnjik v otroštvu prožnejši.« (*Ibid.*)

### **Penetracija s prsti v vagino (digitalna penetracija)**

»Storilec s prsti penetrira v vagino. Vanjo lahko vstavlja tudi razne predmete.« (*Ibid.*)

### **Penetracija penisa v vagino (nožnico)**

»Moški storilec s penisom penetrira v vagino.« (*Ibid.*)

### **Spolni odnos na suho**

Je slengovski izraz, ki opisuje aktivnosti, pri katerih »odrasli drgne svoj penis ob otrokovo genitalno področje ali ob notranjo stran njegovih stegen ali ob otrokovo zadnjico.« (*Ibid.*) Tudi odrasla ženska se lahko s spolnim organom drgne ob otrokovo stegno, zadnjico ter genitalno področje. Moram pa priznati, da kljub temu, da gre res za slengovski izraz, ki je verjetno dobro poznan predvsem mladostnikom, ga sama med opisovanjem oblik spolnih zlorab otrok raje ne bi uporabljala, saj pri spolni zlorabi ne gre nikdar in nikoli za spolni odnos. Spolni odnos je namreč odnos med dvema osebama, ki posedujeta enako razmerje moči, in ki se za tak odnos prostovoljno odločita.

### **Bestialnost**

»O bestialnosti govorimo takrat, ko odrasli otroka prisili, da živali drgne spolovilo ali da ima spolni odnos z živaljo.« (*Ibid.*)

Od tu naprej navajam vsebino iz drugih virov ali jo pišem iz nabora svojega znanja in ne več iz zgoraj navedenih virov.

### **Prisila**

Odrasli ali mladostnik otroka prisili, mu zaukaže in ga izpostavi situaciji, ko ima sam spolni odnos z odraslo osebo, ko posiljuje odraslo osebo ali nad njo vrši spolno nasilje v kakšni drugi obliki ali ko spolno zlorablja drugega mladoletnika ali otroka.

Repič (2008: 24) poudarja, »da je vsaka vrsta spolne zlorabe nasilje nad telesom, četudi ni uporabljeno fizično nasilje in četudi ne pride do penetracije.« Nadalje pravi, da bi lahko simbolično rekli, »da gre v vsakem primeru za vdor v psiho zlorabljenega, četudi ne pride do penetracije v nožnico ali anus.« (*Ibid.*)

Nikakor ne želim minimalizirati nobene oblike spolne zlorabe otrok, a kljub temu želim izpostaviti posilstvo, saj gre pri tej obliki spolne zlorabe za še posebno grob in nasilen poseg v človeka, tako v psihičnem, kot v fizičnem smislu. »Posilstvo je totalno dejanje, saj vpliva na telo in na čustva obenem. Mnoge ženske, ki so posilstvo preživele, so ga označile kot dogodek osebne katastrofe.« (Zaviršek 1994: 101.) Če to velja za odrasle ženske, velja prav gotovo, in še toliko bolj na nek način, tudi za otroke ter mladostnike. Pri posilstvu moški s svojo psihično in fizično močjo popolnoma obvladuje otroka ter mu na silo potiska penis v zadnjik ali v usta, če gre za dečka, ter v vagino, zadnjik ali v usta, če gre za deklico. Nekateri avtorji za posilstvo štejejo le penetracijo penisa v vagino ter v danko, ne pa v usta. Pri tej izrazito nasilni obliki spolne zlorabe gre praviloma za nekaj minut, lahko tudi uro ali več, trajajoč nasilen in vsiljen oz. prisilni »spolni odnos«. Otrok ob tem, da doživlja popolno razvrednotenje samega sebe, da se počuti popolnoma izrabljenega ter ponižanega, poleg tega da doživlja močan strah, povezan s tem, če bo sploh preživel, lahko zelo trpi še zaradi telesne bolečine, še posebej, če gre za posilstvo deklic v vagino. Posilstvo je vsekakor težka travmatična izkušnja, ki pušča sledi še dolgo po dogodku. Praviloma in v veliki večini primerov so moški tisti, ki posilijo otroka, in sicer s penisom. Menim pa, da bi kot možne oblike posilstva lahko šteli tudi primere, ko odrasla oseba ali drug storilec, pa naj bo to moški ali ženska, deklici v vagino ali zadnjik ter dečku v zadnjik potisne oz. potiska celo dlan, kakšne predmete ali nekaj prstov.

Coomaraswamy (1997, v Repič 2008: 21) navaja še druge oblike spolnega zlorabljanja otrok, in sicer: pohabljenje ženskih spolovil (angleški izraz je Female genital mutilation), izsiljeno nosečnost, prisilne poroke, prisilne sterilizacije ter prisiljene splave. Poleg teh oblik navaja še nekatere druge, ki pa spadajo v kategorijo spolnega izkoriščanja otrok z namenom ustvarjanja dobička, zato jih naštevam v posebnem sklopu:

- otroška prostitucija,
- trgovanje z otroki z namenom spolnega izrabljanja in izkoriščanja otrok oz. spolnega suženjstva,
- produkcija, prodaja, distribucija in uporaba otroške pornografije,
- otroški spolni turizem,
- izkoriščanje otrok v pornografskih predstavah.

Spolno izkoriščanje otrok z namenom ustvarjanja dobička predstavlja izredno hudo kršenje otrokovih pravic in svoboščin.

Otroci so izpostavljeni spolnim zlorabam tudi ob uporabi danes zelo razširjenega interneta, in sicer preko spletnih klepetalnic, forumov ter družabnih omrežij. Tam nanje »prežijo« nekateri odrasli, ki se predstavljajo kot otroci ali mladostniki. Počasi spoznava otroka, si pridobijo njegovo zaupanje, z njim vzpostavijo čustveno vez, prijateljski in kasneje romantični odnos. Otroka manipulirajo, zavajajo, mu lažejo in ga poskušajo očarati. Namenjajo mu veliko pozornosti, zato so tisti otroci, ki so v stiski, osamljeni, tisti, ki so v realnem socialnem življenju manj spretni, imajo manj prijateljev, najbolj ranljivi za to, da se ujamejo v zanko zapeljevanja odraslega, ki se izdaja za otroka ali mladostnika. Cilj teh odraslih je pogosto ta, da se po nekem času, ko mu otrok že dovolj zaupa, z njim srečajo v živo ter ga potem spolno zlorabijo. Njihov cilj pa je lahko tudi ta, da otroka ugrabijo, mu odvzamejo identiteto ter ga prisilijo v otroško prostitucijo, v fotografiranje, snemanje, nastopanje v pornografskih dejavnostih, ga izrabijo v namene spolnega suženjstva ali ga preprodajo ljudem, ki otroka želijo za namene spolnega zlorabljanja in izkoriščanja v komercialne namene. Otroci so lahko, tudi v primeru če ne pride do srečanja v živo z osebo z druge strani računalniškega ekrana, že med pogovori spolno zlorabljeni, saj jih lahko nekateri odrasli že preko teh stikov pozivajo k »cyber sex-u«, otroci lahko v to, zaradi spretne manipulacije odraslega, tudi privolijo, lahko jim pošiljajo razne slike oz. filme s pornografsko vsebino, jim pišejo razne opolzke vsebine, jim zastavljajo zelo intimna vprašanja o njihovem telesu, o tem, kako spolno razviti so, o tem, ali se

samozadovoljujejo, če imajo spolne odnose in podobno. Proces navezovanja stikov z otroki ter mladoletniki z namenom spolne zlorabe se imenuje »grooming«.

### **Incestuozna spolna zloraba**

Spolna zloraba je že sama po sebi še vedno do neke mere tabu, še toliko bolj pa, če gre za obliko incestuozne spolne zlorabe, ki je po »kakovosti« drugačna od zgoraj opisanih oblik, saj to obliko opredeljuje predvsem specifična vrsta odnosa med povzročiteljem in žrtvijo. V 195. členu Kazenskega zakonika (KZ-1) je incest oz. krvoskrunstvo opredeljeno kot spolno občevanje osebe »z mladoletnim krvnim sorodnikom v ravni črti ali z mladoletnim bratom oziroma sestro ...«. (Uradni list RS, št. 55/2008: Kazenski zakonik.)

Courtoisova (1996, v Repič 2008: 92) incest kategorizira na zlorablajočega in na nezlorablajočega. Zlorablajoči incest je tisti, ki je medgeneracijski, ko dedek, babica, starši, stric ... spolno zlorabijo otroka. Odrasli v tem primeru uporabi svojo moč, jo zlorabi, zlorabi otrokovo zaupanje, otrok pa je v položaju do odraslega mnogo šibkejši ter od njega odvisen. Zaradi otrokove nedozorelosti tako nikakor ne moremo govoriti o otrokovi privolitvi v kakšno spolno aktivnost.

Prav tako je zlorablajoči incest tisti, pri katerem sorodnik, ki je sicer lahko podobne starosti kot žrtev, na primer brat, polsestra, bratranec, sestrična ..., obenem pa poseduje več moči kot žrtev, spolno zlorabi otroka. Nadalje kot take vrste incest štejemo tudi, ko nekdo, ki ga žrtev čuti tako blizu, da ga doživlja kot sorodnika (očim, partner ali partnerka od starša ...), in ki hkrati poseduje več moči kot žrtev, otroka spolno zlorabi.

Kot nezlorablajoči incest Courtoisova (1996, v Repič 2008: 92) šteje tistega, ki se zgodi med sorodniki podobne starosti, kot so lahko na primer bratje, sestre, bratranci in sestrične, in gre med njimi za vzajemno željo po spolnem vedenju oz. aktivnostih brez kakršnekoli prisile.

## **1.4. Razširjenost spolne zlorabe**

Podatki o razširjenosti spolnih zlorab otrok se med seboj precej razlikujejo, razlogov za to pa je več. Finkelhor in drugi (1986: 22–23) pravijo, da je eden od razlogov raba različnih

definicij spolne zlorabe. Avtor v svojem delu predstavi metodologijo in rezultate devetih študij o spolnih zlorabah. Ti raziskovalci so pri svojih študijah uporabljali različne definicije spolne zlorabe glede na starost žrtve v času zlorabe, vrsto spolnega nasilja ter kriterije za definiranje spolnega doživetja kot zlorablajočega.

Razlike v rezultatih raziskav o razširjenosti spolnih zlorab lahko torej nastopijo zaradi različnih definicij spolne zlorabe. Podatki pa se razlikujejo tudi zaradi uporabe različne metodologije (koga vse vključijo v raziskavo, kako pridejo do teh ljudi, na kakšen način pridobivajo podatke ...). Do razlik v rezultatih prihaja tudi zaradi časovnega razmika med raziskavami, saj vemo, da se s časom odnos družbe, žrtev in raziskovalcev do vprašanja spolne zlorabe otrok spreminja. Razlogi za razlike v podatkih pa so tudi različno kulturno, rasno, versko, družbeno okolje, kjer raziskovalci pridobivajo podatke, ter dejanska različna razširjenost spolnih zlorab v različnih okoljih.

Zaviršek (1993: 52–53) navaja, da statistike zahodnih držav ugotavljajo, da so najpogostejše zlorabljene deklice (v približno 80 %) in da je zlorabljen približno vsak četrti otrok (to je približno 25 % otrok). Povzročitelji pa so najpogostejše moški, ki jih otrok dobro pozna in najpogostejše izhajajo iz ožjega ali širšega družinskega kroga ali pa so kakorkoli povezani tudi z drugimi družinskimi člani (prijatelji, zdravniki, učitelji).

Na Nizozemskem pa je Draijer (1988, v Bouwkamp 1996: 18) pri 1054 ženskah, starih od dvajset do štirideset let, poizvedoval, če so bile spolno zlorabljene. Rezultati raziskave so pokazali, da je kar 34 % vprašanih v svoji mladosti imelo opravka z nezaželenimi spolnimi zahtevami.

Pomembno se mi zdi izpostaviti tudi izsledke raziskav, ki dokazujejo zelo velik odstotek spolnih zlorab v otroštvu med uporabnicami psihiatričnih služb. Zaviršek (1994: 153) navaja, da je ena od britanskih študij dokazala, da je bilo do 50 % žensk, ki so prišle po pomoč k psihiatru, spolno zlorabljenih. Raziskavo so izdelali Palmer, Chaloner in Oppenheimer (1992), opravili pa so jo med pacientkami psihiatričnih bolnišnic.

»Evropske statistike dokazujejo, da je večina posilstev storjenih ženskam, ki so stare manj kot 21 let (več kot 50 %), in da se po 30. letu starosti možnost posilstva zmanjša.« (Schram 1978, v Zaviršek 1993: 62.) Iz tega podatka sicer ne izvemo, kolikšen odstotek posilstev se

je zgodil dekletom, mlajšim od 18 let, ki po nekaterih definicijah – tudi po moji – spadajo v skupino otrok, a številka je vsekakor zelo zgovorna in zaskrbljujoča. Kaže na to, da so mlade ženske, najstnice in deklice zelo izpostavljene spolnemu nasilju, tudi tistim najbolj fizično nasilnim, grobim in ponižujočim oblikam zlorab.

Zaviršek (1993: 62 po Koss, Harvey 1991: 27) navaja tudi izsledke ameriške raziskovalke Gail Wyatt, ki se je usmerila v raziskovanje posilstev med posebnimi skupinami ljudi in jih spraševala po spolnih izkušnjah, ki so jih imeli pred 18. letom starosti, ne da bi vanje privolili, s prijateljem, znancem, sorodnikom, tujcem. Med drugim je z raziskavo iz leta 1990 ugotovila, da je med črnimi afroameričankami iz Los Angelesa vsaka četrta poročala o preživetem posilstvu, med belkami iz istega mesta pa vsaka peta. Ti podatki govorijo o tem, da je razširjenost posilstev, storjenih nad otroki ženskega spola, zelo visoka, saj je po tej raziskavi od 20 pa do 25 % deklet do svojega dopolnjenega 18. leta starosti že bilo posiljenih. Iz rezultatov je razvidno, da so črne afroameričanke pogostejše kot belke žrtve spolnega nasilja, kar kaže na to, da obstajajo skupine ljudi - v tem primeru je odločujoča rasa - ki so pogostejše žrtve spolnega nasilja. Zaviršek (1993: 53) na drugem mestu piše, da v skupino ranljivejših otrok spadajo tudi fizično in duševno prizadeti, tisti, ki živijo v nadomestnih družinah, in tisti, ki živijo v različnih institucijah, a so ti večkrat izvzeti iz raziskav o razširjenosti spolnih zlorab.

Edina raziskava o razširjenosti spolnih zlorab v Sloveniji, ki sem jo zasledila, je raziskava, ki jo je izvedla Tanja Repič leta 2006. Prišla je do ugotovitev, da je bilo od vseh udeležencev v raziskavi (261) spolno zlorabljenih 18 %, kar pomeni, da je bila spolno zlorabljena povprečno vsaka šesta oseba. Med vsemi dekleti, ki so bila vključena v raziskavo, je bilo spolno zlorabljenih 19 %, približno vsako peto dekle, med fanti pa je bilo spolno zlorabljenih 15 %, približno vsak sedmi fant. Med vsemi spolno zlorabljenimi v raziskavi je bilo 78 % deklet ter 22 % fantov (Repič 2008: 22).

Repič (2008: 22–23) nadalje navaja, da v splošnem raziskave v svetu kažejo, da so dekleta dvakrat (Finkelhor in drugi 1990), po nekaterih raziskavah pa trikrat (Little, Hamby 1999) pogostejše žrtve spolnih zlorab kot fantje. Po drugih podatkih ocenjujejo, da je skoraj vsaka tretja ženska in vsak šesti moški v otroštvu doživel neko obliko spolne zlorabe (Finkelhor, Korbin 1988). Po nekaterih ocenah (Rodgers in drugi 2003: 961) doživi od 7 % do 17 % žensk kdaj v življenju spolni napad, od 3 % do 15 % žensk je posiljenih in od 30 % do 50

% jih je spolno nadlegovanih (*ibid.*).

Iz vseh navedenih podatkov je razvidno, da je spolno zlorabljen približno vsak četrti otrok ter da med njimi močno prevladujejo deklice. Med vsemi spolno zlorabljenimi je približno 80 % deklic in 20 % fantov. Med vsemi dekleti je spolno zlorabljen približno vsaka četrta, medtem ko je med vsemi dečki spolno zlorabljen približno vsak osmi fant. Horvat (2004: 64) navaja, da je več kot 90 % žrtev spolnega nasilja žensk in otrok.

## **1.5. Razlogi za spolno zlorabo**

### **1.5.1. Teorija o močnem spolnem nagonu**

Moški povzročitelji spolnih zlorab svoja dejanja pogosto pojasnjujejo in opravičujejo s teorijo o močnem spolnem nagonu. Moški naj bi torej otroke spolno zlorabljali zato, ker imajo tako močan spolni nagon. Teorija o močnem spolnem nagonu je za povzročitelje priročna tudi zato, ker jim »omogoča« vedno nove spolne prestopke. Temelji na predstavi o »pravem« moškem in napeljuje k temu, da je zloraba v prvi vrsti spolno motivirana. Ta teorija ne drži, o čemer pričajo številni argumenti, ki jih bom podala v nadaljevanju.

Povzročitelji imajo praviloma dolgotrajno, obsežno in zelo premišljeno pripravo na spolno zlorabo, kar od njih zahteva veliko potrpežljivosti in hladno preudarnost. Otroka si skrbno izberejo, z njim dolgo časa gradijo zaupni odnos, na otroku opravijo test primernosti, poskušajo ga osamiti, ga omrežijo, nadzirajo in manipulirajo. Vidimo torej, da je spolna zloraba skrbno načrtovana in premišljena, in da ne gre za impulzivno, nagonsko dejanje. Argument, ki izpodbija teorijo o močnem spolnem nagonu, je tudi dejstvo, da se ima povzročitelj še med samim dejanjem spolnega zlorabljanja kar najbolj skrbno pod nadzorom. »Nikoli ne izgubi izpred oči tega, kako mora postopati in kaj vse mora upoštevati zato, da bi mu bil otrok vdan in da bi se zaščitil pred razkritjem.« (Waiss, Gallé 2001: 38.)

### **1.5.2. Zadovoljevanje potrebe po moči**

Povzročitelji, tako moškega kot ženskega spola, otroke spolno zlorabljajo zaradi svoje

potrebe po moči in nadzoru drugih. Frei (1996: 8) piše, da moški spolno zlorablajo otroke predvsem iz potrebe po dokazovanju svoje moči in premoči in da so spolne potrebe šele drugi razlog. Na drugem mestu (*ibid.* 21) pa Frei piše, da »[se] vsi moški storilci [...] strinjajo v tem, da je spolno zlorabljanje otrok in žensk predvsem potrjevanje njihove moči, ki pride s spolnostjo do veljave«. Tudi Bain in Sanders (1996: 25, 28) pravita, da so »storilci ljudje, ki potrebujejo občutek moči in kontrole nad drugimi«, in nadalje, da »pri spolni zlorabi ne gre toliko za zadovoljevanje spolne sle, temveč za zadovoljevanje potrebe po moči«.

Vidimo torej, da spolna zloraba ni dejanje, ki v prvi vrsti izhaja iz spolne motiviranosti oz. iz spolnih potreb, na kar nas poskušajo napeljati povzročitelji – zagovorniki teorije o močnem spolnem nagonu. Povzročitelji, tako moškega kot ženskega spola, čutijo potrebo po doživljanju, občutenju, izkazovanju ter dokazovanju svoje moči in to najlažje dosežejo v odnosu z nekom, ki poseduje veliko manj moči kot oni sami, zato si žrtve izbirajo med otroki.

Povzročitelj si prizadeva imeti nadzor nad otrokovim doživljanjem in razumevanjem njunega odnosa ter spolnih prestopkov. Z opredeljevanjem resničnosti otroku vceplja svojo voljo tudi glede tega, kako naj doživlja njega in samega sebe. O tem, da ima povzročitelj oz. storilec resnično veliko potrebo po moči in nadzoru, priča, da še po razkritju, »ne le pri prvih soočenjih, pri morebitnih kasnejših policijskih zaslišanjih in na sodni obravnavi, temveč tudi še po obsodbi in [med prestajanjem] kazni v zaporu, ko spolni stiki z otrokom sploh niso več možni, [...] poskuša vzpostaviti moč opredeljevanja resničnosti in nadzora do otrokove okolice, [...] strokovnjakov in organov oblasti.« (Waiss, Gallé 2001: 38.) Pred, med in tudi po končanem odnosu z otrokom, ki ga je spolno zlorabljal, bo storilec naredil vse za to, da bi odvrnil pozornost od dejstva, da je zlorabo začel s sklepom oz. z odločitvijo o bodočem spolnem izkoriščanju otroka.

### **1.5.3. Družbena konstrukcija spolov kot podlaga za spolno zlorabo**

Približno 94 % povzročiteljev spolnih zlorab je moških in približno 80 % vseh žrtv spolnih zlorab so dekleta, zato je potrebno spolne zlorabe obravnavati tudi v kontekstu družbenega spola. Moški povzročitelji bi svojo potrebo po moči lahko uveljavljali na

drugačen, družbeno sprejemljiv in predvsem drugim neškodljiv način npr. z uspešnim delom v svojem poklicu. A povzročiteljem ne gre za dokazovanje kakršnekoli moči, temveč moči kot moških, zato seksualizirajo odnos moči do otroka. Bain in Sanders (1996: 28) pravita, da je moška spolnost sinonim za moškost ter moč in da so povzročitelji moški, ki spolnost uporabljajo kot sredstvo za dokazovanje moči.

Ker otrok nima spolnosti v smislu, kot jo imajo odrasli, v odnosu do povzročitelja ne more prispevati ničesar svojega. Povzročitelj ga »pelje na neznan teritorij«, ki je povsem neprimeren otrokovi stopnji razvoja, in tudi zato je otrok popolnoma odvisen od odraslega, od njegovega vodstva in razlag. Otrok je v tem odnosu spolni objekt, ne more pa biti spolni partner, in zato je za povzročitelja še toliko bolj privlačen (Waiss, Gallé 2001: 42).

#### **1.5.4. Patriarhalna, tradicionalna podoba o moškem**

Čeprav so moški povzročitelji med seboj zelo različni, pa le imajo nekaj skupnega - doživljajo notranji konflikt »med vztrajanjem pri patriarhalni podobi o moškem in izkušnji, da te predstave sploh ne znajo izpolniti.« (Waiss, Gallé 2001: 41.) Z razlago in razumevanjem tega konflikta lahko do neke mere razložimo, kaj se v psihološkem smislu dogaja z moškim povzročiteljem in kaj ustvari okvirne pogoje za njegovo kasnejše ravnanje. Lahko rečemo, da je ta notranji konflikt okvirna podlaga za kasnejše povzročiteljevo ravnanje, a ga ne smemo jemati in razumeti kot izgovor oz. opravičilo za spolno zlorabljanje.

»Predstava o 'pravem' moškem temelji na 'klasični' podobi o moškem, po kateri je moški vzvišen, močan in neodvisen.« (Horvat 2004: 67.) Nadalje Horvat (*ibid.*) pravi, da zaradi avtoritarne patriarhalne vzgoje, ki podaja vloge spolov na konzervativen ali tog način, kasnejši povzročitelj že kot deček verjame v »mit o moškem«. Vzgajali so ga tako, da bo postal predstavnik moškega spola, ki bo ustrezal normi moškosti, zato bodoči povzročitelj že v otroštvu globoko ponotranji moško normo in se v veliki meri identificira prav prek nje. Pri taki vzgoji fanta niso nagovarjali kot posameznika, kot razvijajočo se osebnost, ampak predvsem kot nosilca »moške« vloge.

»Po tradicionalni delitvi vlog si moški pridobi prave izkušnje in spoznanja v razvoju svoje

osebnosti takrat, ko nastopa zahtevno in dominantno in ko se pravzaprav nasilno prebije do zastavljenega cilja.« (Frei 1996: 20.) Moškost je opredeljena kot dominantnost, predvsem nad ženskami in otroki, temu pa ustreza razpoložljivost žene in otrok za potrebe moškega, navajata Weiss in Gallé (2001: 41).

Deklice si v vzgojnem procesu prislužijo priznanje in pohvalo takrat, ko skrbijo za druge, ko so popustljive in ustrežljive, ko so se pripravljene žrtvovati, kadar se izogibajo prepirom in se počutijo odgovorne za mir v družini (Frei 1996: 21).

K tradicionalni podobi o moškem pa spada tudi »tabu predanosti«, po katerem se moški ne sme predajati svojim čustvom, temveč jih mora vedno obvladovati. »Mladenci in dečki, ki jih vzgajamo v duhu tega ideala ter jim v tistih trenutkih, ko so šibki, že v zgodnjem otroštvu odtegnemo ljubezen in priznanje, si pozneje komaj upajo pokazati, da so ranjeni, občutljivi ali slabotni.« (Frei 1996: 20.) Nadalje Frei (*ibid.*) piše, da zaradi takšne vzgoje fantje pogosto niso zmožni zaznavati takšnih občutkov pri sebi, kaj šele pri drugih. Slabše ali pa sploh ne zaznavajo več potrebe po tolažbi, bližini, naklonjenosti in nežnosti ter kasneje, ko odrastejo, ne znajo več ločiti potrebe po bližini, po mehkejših čustvih od potrebe po spolnosti.

Weiss in Gallé (2001: 41) razlagata, da moški, zato da bi lahko ohranil podobo »pravega« moškega, ne sme upoštevati, da so ženske in otroci samostojne osebnosti, ki imajo svoje želje in potrebe. Slednje zanj nimajo nobene vrednosti. Z brezobzirnostjo ali celo z nasiljem do žensk in otrok si moški dokazuje, da ni nevarnosti, da bi se s predanostjo izgubil. Ta bi namreč zanj pomenila, da je »poženščen« in prav tega se boji, zato »mora« predvsem v spolnih situacijah, ki jih zasnuje kot »slavospev« svoji moškosti, biti brezobziren do drugih.

Moškim povzročiteljem je torej skupen osnovni konflikt med ponotranjeno togo podobo o moškem, ki bi jo »moral« dosegati, da bi bili »pravi« moški, ter med njihovim doživljanjem samega sebe, da moške norme ne znajo in ne zmorejo izpolniti. Povsem v nasprotju s svojo podobo o »pravem« moškem se povzročitelj počuti notranje šibkega, negotovega, nemočnega, lahko tudi odvisnega od drugih. Vedno, ko bo v življenju doživljal situacije, ki bodo v njem izzvale občutke šibkosti, nemoči, odvisnosti in nepomembnosti, bo iz njega privrel osnovni dvom v svojo moškost, in takrat si bo še toliko

bolj prizadeval ohranяти krinko moči in premoči, s katero ne želi narediti le vtisa na okolico, ampak nadomestiti in preglasiti zaznavanje lastne šibkosti in nemoči, kot pravita Weiss in Gallé (2001: 41–42). Nadalje pravita (*ibid.* 43), da razlogi za to, da moški spolno zlorablajo otroke, niso v močnem spolnem nagonu, temveč v negotovi moškosti.

### **1.5.5. Poskus razrešitve travme iz svojega otroštva**

Nekateri povzročitelji oz. povzročiteljice spolnih zlorab so bili tudi sami v otroštvu spolno zlorabljeni ali so trpeli druge oblike nasilja. Ne pozabimo, da je nasilje nad otrokom tudi to, če so otroci priče nasilju nad drugimi, še toliko bolj jih praviloma to zaznamuje, če so priče nasilju v svoji družini. Če so bili kot otroci priče posilstvu mame ali sestre od svojega očeta, je to lahko vodilo do tega, da se je v njih razvilo prepričanje, da lahko pri ženski ali otroku kadarkoli s silo potešijo svojo spolno slo, da si jih lahko »vzamejo« in da lahko z njimi počnejo, kar jih je volja. Do nasilja lahko postanejo zelo tolerantni, ga opravičujejo, minimalizirajo in ga doživljajo kot normalni sestavni del življenja, ki jim omogoča, da dosežejo tisto, kar želijo. Če so doživljali nasilje v družini, so lahko s tem dobili sporočilo, da lahko tudi oni na nasilen način poskrbijo za to, da bodo njihove potrebe zadovoljene. Če je bil povzročitelj kot otrok spolno ali kako drugače zlorabljen, lahko s psihološkega stališča izpeljemo možno razlago ozadja oz. njegovega psihološkega stanja, ki je podlaga za to, da je sam spolno zlorabil otroka. Povzročitelj želi svojo nemoč, strah, nebogljenost, bolečino in občutke ničvrednosti, ki so mu jih pustile izkušnje nasilja v otroštvu, kot odrasli prenesti na otroka, da bo lahko sam lažje zaživel. Svoje sovraštvo in jezo, ki jih pravzaprav čuti do ljudi, ki so bili v otroštvu nasilni do njega, a se tega praviloma niti ne zaveda, ne usmeri vanje, temveč jih v želji po osvoboditvi sebe iz občutij nemoči in vloge pasivno trpeče žrtve usmeri v otroka in mu naredi enako oz. kaj podobnega, kot so njemu naredili drugi. Zdaj je vloga obrnjena, on je tisti, ki ima moč, počuti se vzvišenega, dominantnega, on je tisti, ki nadzira vse skupaj, svojo nemoč, nebogljenost in bolečino pa »preda« otroku, katerega je zlorabil. Možno je tudi, da povzročitelja nezavedno žene v to, da stori enako dejanje, ki je bilo storjeno njemu, a se ničesar v zvezi s tem ne spominja, in sicer iz potrebe, da bi mu dogodki, ki so mu povzročili toliko trpljenja, naposled le prišli v zavest in bi s tem samemu sebi omogočil, da jih razreši (Frei 1996: 23). A pri podajanju razlag psiholoških ozadij oz. osebne zgodovine povzročiteljev moramo biti zelo previdni. Zelo pomembno je namreč, da jih pravilno razumemo in da jih ne doživljamo kot

opravičevanje dejanj povzročiteljev. Povzročitelj je v vsakem primeru odgovoren za storjena dejanja. Tovrstne razlage pa so zelo dobrodošle, saj nam omogočajo, da (bolje) razumemo, zakaj imajo nekateri potrebo spolno zlorabljeni otroke. Razumevanje pa nam omogoča, da kot družba čim več naredimo za to, da bi bilo manj povzročiteljev nasilja ter da bi manj otrok bilo žrtev spolnih zlorab.

Mnogo ljudi je, predvsem ženskega spola – vemo namreč, da naj bi bilo med vsemi spolno zlorabljenimi otroki okrog 80 % deklic - ki kasneje, ko odrastejo, ne postanejo povzročiteljice spolnega nasilja nad otroki. S svojo nemočjo, bolečino, jezo in vsemi ostalimi čustvi, posledicami, ki jim jih je pustilo spolno nasilje v otroštvu, se soočajo na drugačne, drugim neškodljive načine. Žensk, ki spolno zlorabljujejo otroke, naj bi bilo okrog 6 %. Vse to kaže na to, da dejstvo, da je bil nekdo žrtev spolnega nasilja v otroštvu, še ne pomeni nujno, da bo kot odrasel spolno zlorabil otroka, ter da ima veliko vlogo pri tem, kdo bo postal povzročitelj, ki spolno zlorablja otroke, ravno spol. Tako kot pri drugih oblikah nasilja je tudi pri spolnem nasilju daleč največ moških povzročiteljev in žensk žrtev.

Herman (1992: 113) pravi, da večina žrtev zlorab v otroštvu ne postanejo povzročitelji, a da je jasno, da manjšina tistih, ki so bili žrtve, pa le postanejo povzročitelji. Zdi se, da travma razširja splošen družbeni stereotip: za moške z zgodovino zlorabe v otroštvu je bolj verjetno, da bodo svojo agresijo usmerili na druge, medtem ko je za ženske bolj značilno, da jih bodo drugi ponovno zlorabljali ali da bodo razvile samodestruktivno vedenje in se tako same poškodovale oz. ranile.

Herman (1992: 113–114) nadalje razlaga, da v najbolj ekstremnih primerih tisti, ki so preživeli zlorabo v otroštvu, lahko napadejo svoje otroke ali pa jih ne zaščitijo pred zlorabo. V nasprotju s splošno predpostavko oz. nagnjenjem h generacijskemu prenosu (krogu) zlorabe pa večina preživelih ne zlorablja in ne zanemara svojih otrok.

## 1.6. Povzročitelji

Za poimenovanje povzročiteljev nasilja in spolnih zlorab se uporablja več terminov. Najprimernejši v večini primerov je prav izraz **povzročitelj** ali **povzročiteljica**, saj je pri

tem terminu kritična ost uperjena v nasilno vedenje tistega ali tiste, ki ga izvaja, medtem ko ima do njegove ali njene osebnosti nevtralen odnos. »Ta izraz omogoča, da pri povzročiteljih nasilja zahtevamo odgovornost za storjena nasilna dejanja, njihovi osebnosti pa navkljub storjenemu nasilju še vedno izkazujemo spoštovanje ter jim dajemo možnost, da svoje nasilno vedenje spremenijo.« (Horvat *et al.* 2004: 16.) Ta izraz je pogosto najbolj primeren za rabo tudi zato, ker ne izključuje nobenih povzročiteljev nasilja ne glede na vrsto in način storjenega nasilja.

V literaturi o spolni zlorabi otrok je za povzročitelje najpogostejše v rabi termin **storilec** oz. **storilka**. Z njim označujemo osebe, ki so storile kaznivo dejanje, in tako je ta termin v rabi tudi v Kazenskem zakoniku Republike Slovenije. »Če nekoga označimo za storilca oz. storilko, to še ne pomeni, da je bila oseba v kazenskem postopku že pravnomočno obsojena za storitev kaznivega dejanja.« (Horvat *et al.* 2004: 16.) Raba tega izraza je lahko na nekaterih mestih problematična oz. napačna, saj iz svoje pojmovne opredelitve izključuje številne povzročitelje oz. povzročiteljice nasilja, ki povzročajo različne oblike nasilja, a ta dejanja niso opredeljena kot kazniva dejanja (*ibid.*).

Poleg teh izrazov se za povzročitelje nasilja včasih uporabljajo tudi izrazi **nasilnež**, nasilen posameznik, nasilna posameznica, nasilnik ali nasilnica. Tem terminom je skupno, da v prvi vrsti označujejo osebnost povzročitelja oz. povzročiteljice in predpostavljajo, da je nasilnost takemu človeku lastna oz. vrojena. Obenem ti izrazi povzročitelje oz. povzročiteljice nasilja fiksirajo v tej pripisani nasilniški vlogi in jim simbolno jemljejo možnosti za spremembe lastnega vedenja in odnosov z okoljem (Horvat *et al.* 2004: 16).

### 1.6.1. Kdo so povzročitelji spolnih zlorab?

Sredi osemdesetih let prejšnjega stoletja je prevladovalo prepričanje, da so povzročitelji spolnih zlorab pretežno moški, žrtve pa dekleta (Waiss, Gallé 2001: 16). Z leti je začelo postajati čedalje bolj jasno, da so tudi ženske povzročiteljice spolnih zlorab ter da so žrtve tako žensk kot moških tudi dečki. A vendarle je med vsemi povzročitelji spolnih zlorab znatno več moških. Statistični podatki in raziskave kažejo, da je moških povzročiteljev od 93,2 % do 99 % (Frei 1996: 17), Vanček (2004: 75) navaja, da naj bi jih bilo okoli 90 %, Bain in Sanders (1996: 24) pa, da naj bi jih bilo 97 %. Torej je izmed vseh povzročiteljev

spolnih zlorab delež žensk od 1 % do 10 %.

Povzročitelje lahko najdemo tako med moškimi kot med ženskami vseh starosti, izobrazb, ras, nacionalnosti, verske pripadnosti, spolne usmerjenosti, poklicev ter družbenih statusov in slojev. Starši, vzgojitelji in učitelji otroke svarijo, naj se ne pogovarjajo s tujci, neznanci, ki bi jim ponujali bonbončke, ki naj bi nanje prežali na otroškem igrišču in naj bi jim bili nevarni. To svarilo je sicer na mestu, saj so tudi neznanci lahko tisti, ki otroka spolno zlorabijo, pa vendar je potrebno poudariti, da se »več kot polovica vseh spolnih zlorab nad otroki zgodi v družini.« (Vanček 2004: 75.) Povzročitelji spolnih zlorab so najpogosteje prav osebe, ki jih otrok dobro pozna, jih ima rad in jim zaupa, zato nanje preti največja nevarnost prav tam, kjer bi se morali počutiti najbolj varne - doma, pri sorodnikih, pri družinskih prijateljih, v šoli, na treningu ... Približno 80 % otrok, ki so spolno zlorabljeni, dobro poznajo povzročitelje (Bain, Sanders 1996: 24). Povzročitelji so najpogosteje člani ožje ali širše družine (oče, oči, mamin partner, stric, dedek, brat, bratranec, mama, teta, sestra, sestrična, mačeha, babica ...). Pogosto jih najdemo tudi med osebami izven družinskega kroga žrtve, a so te osebe otrokom vseeno blizu, ob njih naj bi se počutili varne, nekatere izmed teh oseb otrokom predstavljajo avtoriteto – to so lahko učitelj, vzgojitelj, sosed, prijatelj staršev, športni trener, duhovnik, prijatelj žrtvinega brata ali sestre, varuška, hišnik, zdravnik ...

Spolne zlorabe se dogajajo v normalnem vsakdanu. Povzročiteljev ne moremo prepoznati po specifičnih značilnostih, praviloma ne izražajo vedenjskih motenj, niti drugih nenavadnosti. »Po svoji zunanji pojavnosti, po družbeni vpetosti, po poklicnih odnosih in prijateljskih odnosih je storilec normalen moški, ki ga v njegovih krogih priznavajo in je zaradi svoje ustrežljivosti tudi priljubljen.« (Waiss, Gallé 2001: 21.) To ustvarja negotovost, saj povzročiteljev ne moremo prepoznati po določenih, samo njim lastnih značilnostih. Razen tega, da spolno zlorablajo otroke, so povsem »normalni« ljudje. Statistično gledano vsak povzročitelj spolno zlorabi osem otrok, so pa tudi takšni, ki zlorabijo »le« enega otroka (*ibid.*).

Povzeto po Frei (1996:17) in Repič (2008: 23) naj bi v splošnem bile deklice pogosteje spolno zlorabljene znotraj družine ali v krogu družinskih prijateljev, fantje pa izven družine. Dečke naj bi bili pogosto zlorabili povzročitelji, ki imajo v odnosu do njih avtoriteto (učitelj, vzgojitelj, trener, duhovnik ...). Deklice najpogosteje zlorabljujejo

sorodniki moškega spola, ki imajo do njih očetovski odnos (oče, očim, materin partner), sledijo sorodniki, kot so stari oče, stric, brat ali bratranec. Po ocenah nekaterih strokovnjakov je povzročitelj vsak deseti oče ali očim.

Waiss in Gallé (2001: 16) pravita, da povzročitelji niso bolniki, ampak ljudje, ki vsa čustva in osebnostne meje otrok podrejajo svojim potrebam po moči. Temu primerno pri delu s povzročitelji ne gre za zdravljenje, temveč za učenje nadzornih mehanizmov. Vanček (2004: 75) navaja, da si povzročitelji ponavadi izberejo otroke, ki so bolj »primerni«, kar pomeni, da so manj samostojni, osamljeni, bolj iščejo ljubezen, pozornost, izhajajo iz disfunkcionalnih družin oz. iz družin z izkazanimi problemi. Nadalje pravi, da se 90 % zlorab začne pred otrokovim 12. letom, najpogosteje med 6. in 8. letom starosti in trajajo povprečno od 3 do 5 let.

Bouwkamp (1996: 19–20) navaja šest tipov povzročiteljev, ki spolno zlorablja otroke znotraj družine. Kar 85 % jih pripada prvima dvema tipoma, ki sta:

- *Pasivno-odvisni tip*, ki je večinoma negotov, zaprt vase in socialno manj spreten. Mož se do žene vede kot odvisen otrok. Ko se žena več ne odziva na njegove potrebe, se moški obrne k svoji hčeri, ki ji naloži vlogo nadomestne žene in mame. Očetova čustvena odvisnost od hčere lahko pripelje do tega, da jo spolno zlorablja, da jo prisili v spolne odnose. Tak moški se ni naučil zastopati lastnih potreb, obenem pa spoštovati ženinih.
- *Agresivno-dominantni tip* si praviloma izbere negotovo ženo. Ob njej se lahko počuti močnega. Družinske člane izolira od zunanjega sveta in jih doživlja kot svojo lastnino. Če občuti, da žena ne zadovoljuje njegovih čustvenih in spolnih potreb, se obrne k hčeri in si vzame to, kar hoče.

Povzročiteljev spolnih zlorab znotraj družine naslednjih štirih tipov naj bi bilo po raziskavah okrog 15 %, navaja Bouwkamp (1996: 20–21):

- *Psihopatski tip*, ki ima kriminalno preteklost in je promiskuiteten. S hčero je zelo šibko čustveno povezan. Ne pozna občutkov obžalovanja, krivde in je brez vesti. Drugim ljudem se pogosto zdi ljubezniv in simpatičen. Z okolico zna ravnati zelo preračunljivo, vse z namenom, da bi dosegel izpolnitev svojih želja.
- *Psihotični tip* stori dejanje spolne zlorabe, ko njegove notranje zavore popustijo pod vplivom psihoze. Duševno ni več sposoben obvladovati svojih spolnih vzgibov.

Pogosto ima taka oseba hude motnje v duševnem zdravju, ki se kažejo tudi kot fantazije in prividi. Večkrat deluje zmedeno in nemirno, njegovo vedenje pa je nepredvidljivo.

- *Alkoholični tip* spolno zlorablja le, ko je pijan in pod velikim čustvenim pritiskom.
- *Pedofilni tip* ima spolno nagnjenje do otrok, čeprav ima včasih tudi spolne odnose z odraslimi, lahko je tudi poročen.

## **Pedofil**

Izraza pedofil in pedofilija pogosto slišimo v medijih, ko poročajo o spolnih zlorabah otrok, a menim, da sta večkrat rabljena napačno. Kot smo videli v Bouwkampovi razdelitvi tipov povzročiteljev spolnih zlorab, naj bi bilo pedofilov pravzaprav med njimi zelo malo, manj kot 15 %. Avtor sicer ne navaja virov, od koder je črpal podatke iz raziskave, ni navedel nobenih podatkov o poteku raziskave, zato ne morem preceniti, koliko verodostojni so ti podatki. Potrebno je omeniti tudi, da se njegova razdelitev povzročiteljev na šest tipov ter odstotki različnih tipov povzročiteljev, ki jih navaja, nanašajo le na povzročitelje, ki spolno zlorablajo znotraj družine. Iz drugih virov pa mi žal ni uspelo pridobiti podatkov o tem, kolikšen odstotek izmed vseh povzročiteljev spolnih zlorab naj bi predstavljali pedofili, a tudi drugi viri navajajo, da naj bi bili pedofili precej majhna skupina izmed vseh povzročiteljev spolnih zlorab.

Veliki slovar tujk termin pedofilija definira kot spolno nagnjenje do otrok. Kot pedofila pa definira osebo, ki je nagnjena k pedofiliji, torej gre za osebo, ki ima spolno nagnjenje do otrok (Tavzes 2002: 861).

Pedofilija je uvrščena v Mednarodno klasifikacijo bolezni, in sicer med motnje spolne preference, kamor med drugim spadajo še fetišizem, fetišistični transvestizem, eksibicionizem, voajerstvo, sadomazohizem (Tomori, Zihlerl 1999). V psihiatričnem učbeniku Zihlerl (Tomori, Zihlerl 1999: 284) opisuje pedofilijo kot spolno nagnjenje do otrok, ki so v predpubertetni ali zgodnji pubertetni dobi. Nadalje navaja, da je ponavadi pedofil spolno nagnjen bodisi samo do deklic bodisi samo do dečkov, redki pa so tisti, ki gojijo spolno nagnjenje do otrok obeh spolov. Večina pedofilskih dejanj se dogaja v družinah, te pa praviloma skušajo taka dogajanja prikriti. Avtor kot pedofile navaja le moške. Ne moremo jih prepoznati po kakšnih značilnih osebnostnih lastnostih, a praviloma dobro poznajo svojo žrtev. Okolica jih pogosto doživlja kot osebe, ki imajo dober odnos do

otrok (»ta pa zna z otroki«). Običajno pedofili težko komunicirajo z odraslimi in marsikdo izmed njih je zasvojen z alkoholom. Nekateri pedofili so heteroseksualno usmerjeni. Ti so običajno poročeni in jih redkeje odkrijejo. Pogostejše pa odkrijejo in kaznujejo homoseksualne pedofile, ki ponavadi živijo sami, brez partnerja. Nadalje Ziherl navaja, da je zdravljenje motenj spolne preference težavno in prognozično neugodno. Če je oseba s tako motnjo zelo dobro motivirana za zdravljenje, pride v poštev kognitivna behavioralna psihoterapija (Tomori, Ziherl 1999: 284). Vidimo, da se del povzročiteljev spolnih zlorab obravnava tudi v okviru medicinskega modela.

V okviru psihopatologije pedofilijo obravnava tudi Kobal (2009: 190–192), uvršča pa jo med spolne deviacije oz. parafilije. Po definiciji parafilije predstavljajo ponavljajoče se močne seksualne fantazije, seksualno slo ali dejanja, ki obsegajo: nežive objekte; poniževanje samega sebe ali partnerja; otroke ali druge osebe, ki ne soglašajo z njihovimi seksualnimi težnjami in ravnanjem. Avtor navaja, da znaten del oseb s patološko spolno nagnjenostjo do otrok izbira otroke, stare približno 13 let in mlajše. Taka spolna nagnjenost se jim razvije v približno šestnajstem letu starosti, in sicer do otrok, približno pet let mlajših. Pedofili navadno izbirajo otroke prav določene starosti, in sicer od 8 do 10 let stare deklice, dečke pa nekoliko starejše. Pedofili so lahko nagnjeni izključno do otrok, nekateri pa imajo spolne stike tudi z odraslimi. Pri stikih z otrokom uporabljajo mnogo lepih besed in zapeljevanja, večkrat pa si pomagajo tudi s prisiljevanjem. Avtor nadalje navaja, da pedofilijo razumemo kot motnjo nepopolne spolne dozorelosti. Osebe s takim nagnjenjem sebe pogosto doživljajo na infantilni način in zato v erotičnih stikih težijo k osebam, ki so jim v duševnem pogledu podobne, torej k otrokom (Kobal 2009: 190–192).

## **1.7. Termini, ki opredeljujejo žrtve nasilja**

### **Žrtev**

Temu najširše in najbolj pogosto rabljenemu terminu za označitev osebe, ki preživlja nasilje, v zadnjih letih strokovna (predvsem nevladna) javnost vse bolj odločno očita zamejenost in neustreznost. Žrtev namreč predpostavlja nekoga, ki trpi, je pasiven in ki se ne zmore upreti povzročitelju nasilja. Izraža torej popolno nemoč. Resnica pa je ravno obratna, saj na primer ženske in otroci, ki preživljajo nasilje v družini, razvijejo izredno moč, iznajdljivost in različne strategije preživetja, da v nasilnih odnosih sploh lahko živijo

in preživijo. Termin žrtev je lahko razumljen tudi tako, da te njihove moči ne prepoznamo in jih tako lahko nehote simbolno oslabimo v njihovem boju, da zaživijo življenje brez nasilja (Lešnik Mugnaioni 2004: 17).

### **Preživela / Preživeli**

Ta termin izžareva veliko energije, moči, odločnosti, neupogljivosti. Z njim se želi dati osebam, ki preživljajo nasilje, priznanje, da so uspele preživeti nasilje, in opolnomočenje v njihovi odločitvi, da najdejo pot iz nasilja. Da pa bi bil termin nedvoumen in jasen, ga je potrebno uporabljati skupaj z opredelitvijo vrste nasilja, saj sicer lahko pride do mešanja z drugimi oz. drugačnimi preživeli. Namreč, termin preživeli je zaradi splošne rabe in širine pojma lahko razumljen zelo dramatično (preživeli po naravnih nesrečah, katastrofah, vojnah itd.) (Lešnik Mugnaioni 2004: 17).

### **Oseba z izkušnjo nasilja**

Gre za poudarek na izkušnji nasilja, ki jo ima neka oseba, medtem ko je odnos do osebe same zelo nevtralen. Ta izraz je ustrezen predvsem v kontekstu premagovanja posledic nasilja, ker odgovornost išče v dejanju samem oz. njegovem povzročitelju in ne v žrtvi nasilja. Pri uporabi tega termina pa moramo paziti, da razjasnimo vrsto izkušnje, saj so možne različne interpretacije. Izkušnja nasilja lahko, terminološko gledano, povezuje popolnoma različne subjekte: povzročitelja, žrtev in opazovalca ter zaupne osebe vseh naštetih. Povsod gre sicer za izkušnjo nasilja, a je ta pri vsakem posameznem subjektu zelo drugačna in specifična ter terja posebno obliko obravnave in pomoči (Lešnik Mugnaioni 2004: 17).

## **1.8. Posledice spolne zlorabe**

Študije dolgoročnih učinkov spolne zlorabe v otroštvu na odrasle preživele so polne pomanjkljivosti, ne le zaradi definicij spolne zlorabe v otroštvu, temveč tudi kot rezultat pristranskega vzorčenja ter razlik v učinkih na preživele. Posledično nekatere raziskave, še posebej tiste zgodnejše, niso našle prav nobenih dolgoročnih posledic (Lukianowicz 1972), medtem ko novejša raziskave prikazujejo številne dolgoročne posledice (Briere 1985; Browne and Finkelhor 1985; Jehu, Gazan in Klassen 1985), Walby (1984) pa je prišel do ugotovitev, da kar 98,6 odstotkov preživelih poroča, da jih je izkušnja zlorabe resno in

močno zaznamovala ter močno vplivala nanje (Sanderson 1990: 47).

Nadalje se pojavi problem, da je pogosto zelo težko analizirati posledice, ki jih ugotovimo. Nekatere posledice niso značilne kot izključno posledice spolne zlorabe v otroštvu in tako torej lahko odslikavajo druge motnje oz. druge razloge za motnje. Naslednji problem je ta, da je dogodek spolne zlorabe v otroštvu pri preživelih pogosto prepleten s kompleksno družinsko dinamiko in s številnimi različnimi izkušnjami, ki jih je oseba doživela v otroštvu, kar nam oteži, da bi izolirali izvorni vzrok za škodljive posledice pri odrasli preživelih kot specifičnega v smislu, da vsi škodljivi učinki izvirajo prav iz dogodka spolne zlorabe. Kljub temu da se je število raziskav povečalo ter da se uporablja bolj občutljive psihološke merilce možnih dolgoročnih učinkov, ni bilo mogoče natančno določiti razsežnosti problemov, ki naj bi bili direktna posledica spolne zlorabe (Sanderson 1990: 47).

Težava pri ocenjevanju dolgoročnih učinkov spolne zlorabe v otroštvu je tudi ta, da zaradi potlačitve travme ali disociacije preživelih na zavestni ravni nimajo dostopa do spominov na zlorabo. Klinična opazovanja ugotavljajo, da veliko preživelih lahko dobro funkcionira kar dolga obdobja, ne da bi se jim vsiljevale kakšne misli na zlorabo, ne da bi se česarkoli v povezavi z zlorabo spomnili, vse dokler nek dogodek ali neka izkušnja ne reaktivirata travme (Sanderson 1990: 48).

Dogodki ali okoliščine, ki lahko reaktivirajo travmo, ki lahko prikličejo spomin na spolno zlorabo, so na primer: ponovna izkušnja spolne zlorabe v adolescenci ali kasneje v življenju, prvi dotiki v ljubezenskem odnosu v najstniških letih, prva resna partnerska zveza (zaradi povečane bližine, intimnosti, tako čustvene kot telesne), obdobje nosečnosti, rojstvo otroka, naključno srečanje s povzročiteljem ali z nekom, ki zelo spominja na povzročitelja, smrt povzročitelja in drugo (Sanderson 1990: 48).

Škodljive dolgoročne posledice lahko pridejo na plano med katerimkoli zgoraj omenjenim življenjskim dogodkom, kljub temu da preživela dotlej ni čutila nobenih negativnih učinkov. Katerikoli življenjski ter tudi razvojni mejnik, ki je za preživelo pomemben, vsebuje potencial, da ponovno sproži spomine in povzroči, da travma zlorabe pride na površje (Sanderson 1990: 49–50).

Sanderson (1990) dolgoročne negativne posledice spolne zlorabe v otroštvu, ki se kažejo pri odrasli preživeli, razporedi v sledeče kategorije: posledice na čustveni ravni, posledice na ravni odnosov (na medčloveški ravni), posledice na vedenjski ravni, posledice na kognitivni oz. razumski ravni ter na ravni zaznavanja oz. doživljanja, posledice na telesni ravni ter posledice v spolnem funkcioniranju.

### 1.8.1. Družbeno-travmatski model

Način, kako se povzročitelji lotevajo zlorabljanja, način, kako otroci doživljajo svet, odzivi drugih na njihovo zlorabo, njihov občutek osamljenosti, vse to se združi in pripomore k temu, da ljudje, ki so bili spolno zlorabljeni v otroštvu, verjamejo, da so oni sami odgovorni za to, kar se jim je zgodilo. Občutek odgovornosti za zlorabo, občutki krivde in sramu zaradi spolne narave zlorabe, vse to lahko vodi preživele do tega, da začnejo sovražiti same sebe. Če so se, že preden so bili spolno zlorabljeni, počutili, da so zelo malovredni, ker so drugi z njimi ravnali tako, so lahko za zlorabo bolj ranljivi. Ker se sovražijo in ker so drugi z njimi ravnali, kot da so brez vrednosti, se ne morejo ceniti. To ustvari nizko samospoštovanje: manjka jim samozavesti in verjamejo, da so brez vrednosti. Lahko tudi verjamejo, da se niso zmožni zaščititi ter da si ne zaslužijo tega, da bi se zaščitili. Dejanska in naučena nemoč se zakoreniti v osebo. **Nemoč** je ena izmed dveh ključnih tem in dinamik družbeno-travmatskega modela (Plumb 2005: 115).

Zloraba bistveno spremeni žrtvin odnos do sebe in do sveta. Žrtve občutijo, da nimajo pravice in tudi ne potrebnih moči in sposobnosti, da bi preživele same, to pa lahko v njih ustvari občutke odvisnosti od drugih. Sovraštvo do sebe ustvari jezo, usmerjeno vase, kar je vzrok za depresijo. Občutek ničvrednosti lahko povzroči občutke brezupnosti, občutek nemoči pa lahko povzroči občutke nebogljenosti. Brezupnost in nebogljenost (nemoč) pa so ključni občutki pri depresiji. Izgube, ki so rezultat zlorablajočih izkušenj, vera v to, da si brez vsakršne vrednosti in da si umazan, nezadovoljujoči, slabi odnosi, osamljenost, panični napadi, »flashbacki« in nočne more, vse to so zelo moreče in težke izkušnje. Zato ne preseneča, da so obdobja depresije pogosta pri ljudeh, ki so bili v otroštvu spolno zlorabljeni (Plumb 2005: 115–116).

## Nezmožnost zaupati – težave z mejami

Eden izmed glavnih elementov, ko odrasla oseba, ki ji otrok zaupa, ali bližnji sorodnik spolno zlorabijo otroka, je ta, da gre pri tem za temeljno izdajo zaupanja. Zloraba popolnoma uniči občutek zaupanja sebi in drugim, ustvarja pa občutke tesnobe in ranljivosti. Pri zlorabi in zatiranju povzročitelj prekorači osebne meje žrtve. Povzročitelji v pripravah na zlorabo z otrokom vzpostavijo čustveno in prijateljsko vez ter z njim manipulirajo. V angleščini se za tako vedenje uporablja izraz »grooming«. Povzročitelj s svojimi strategijami poškoduje »nedolžne« meje otroka in ga zmede. Ljudje, katerih meje so bile poškodovane, imajo pogosto težave z mejami na splošno. Doživljajo tesnobo in negotovost vase, ker ne zmorejo identificirati meja in se zanašati nanje. Osebne meje nam dajo občutek tega, kdo smo, kje se končamo in kje se začne nekdo drug. Če nismo gotovi, kje je za nekaj meja, se bomo počutili varne le, ko gremo do skrajnega konca določenega kontinuuma. To pomeni, da se lahko ljudje, katerih meje so bile poškodovane, počutijo varne le, če gredo v skrajnosti, do skrajnih meja in tako uporabljajo pristop »vse ali nič« (Plumb 2005: 116–117).

Kakovost in uspeh večine medosebnih odnosov sta odvisna od zmožnosti prepoznavanja in spoštovanja celotnega obsega meja. **Meje** so druga ključna tema v dinamiki družbeno-travmatskega modela. Težave z mejami imajo lahko velik vpliv na vrsto odnosov, ki jih imajo žrtve zlorabe z drugimi, tudi s tistimi, ki jim nudijo pomoč. Kar ljudje, ki imajo težave z mejami najbolj potrebujejo, pogosto pa ravno to globoko prezirajo, so dobro postavljene meje. Žal pa lahko žrtev vzpostavljanje in vzdrževanje dobrih meja doživlja kot zavrnitev in kot da jo je nekdo zapustil. To pa zato, ker se njeno pomanjkanje zdi brezmejno. Če to združimo z žrtvino potrebo po ugajanju drugim in povečanim strahom pred tem, da je drugi ne bi doživljali kot slabe, vse to skupaj povzroči, da vse, kar ni neskončna pozornost, posebno spoštovanje in skrb drugih do nje, ni dovolj. Poskusi izsiljevanja dozdevno neomejene pozornosti so lahko označeni kot »iskanje pozornosti«, »manipuliranje« ali potencialno celo »mejna osebnostna motnja« (Plumb 2005: 117).

## Jeza

Občutek jeze na povzročitelja zlorabe in občutek jeze zaradi izdaje zaupanja sta utemeljena in povsem naravna odziva. Jeza lahko predstavlja pozitivno energijo za spremembo, če pa je obrnjena navznoter, proti sebi, pa lahko povzroči zelo veliko škode. Povzroči lahko prebavne težave, čir na želodcu in depresijo. Če se jeze oklepamo ali jo potlačujemo, nam

to vzame veliko energije in lahko povzroča napetosti v mišicah. Vedenja, kot so rezanje (samopoškodbeno vedenje), bulimija, zloraba alkohola in drugih substanc, so vse načini izražanja jeze na samega sebe. Jeza, ki je usmerjena navzven, pa je prav tako lahko problematična, če je neprimerno usmerjena ali se zdi nepojasnjena. Visoka stopnja doživljene nepojasnjene jeze lahko osebi »prinese« psihiatrične oznake, kot so manija in osebne motnje, lahko pa vodi tudi do kriminalne kartoteke in težav s pravnim sistemom (Plumb 2005: 117).

Žrtve spolnih zlorab pogosto dolgo ne občutijo jeze, temveč jo imajo globoko potlačeno in jo z raznimi strategijami preživetja tlačijo še globlje.

### **Tesnoba in občutek ranljivosti**

Tesnoba je način, kako nam naše telo in um sporočata, da se počutita ogrožene. Avtomatski fiziološki odzivi nas pripravijo na soočenje z zaznano ogroženostjo z eksplozivnim telesnim učinkom – s pripravljenostjo na »boj ali beg«. Za osebo, ki je doživela zlorabo, travmo ali zatiranje, je svet resnično ogrožujoč. Počutiti se nemočnega v zlorabljalnem in ogrožujočem svetu pa ustvarja tesnobo. Vsi se zanašamo na meje, saj nam le-te prinašajo občutke varnosti in gotovosti, ko pa nekdo prekorači naše meje, pa izgubimo temeljni občutek varnosti in postanemo tesnobni. Občutek ranljivosti in nezmožnosti zaščititi se, občutek, da ni nikogar, komur bi lahko zaupali, ali če se osebi telesno ali spolno zlorabljanje še dogaja – vse to so tehtni razlogi za tesnobo. Konstantno povišan nivo tesnobe pa povzročajo tudi skrbi žrtve, da jo bo nekdo ponovno zlorabil ali prizadel, da bo nekdo zlorabil njene otroke, da bo sama zlorabila svoje otroke ali pa da bodo drugi zvedeli za to, da je bila zlorabljen. Panični napadi in fobije so rezultat visokega nivoja tesnobe. Kronična tesnoba je tako izčrpavajoča, kakor tudi telesu škodljiva. Stalno povišan nivo vznemirjenosti lahko povzroča motnje v spanju in pretirano buren odziv na presenečenja. Oseba se zelo hitro zdrzne, na primer, ob tem, ko v miren prostor vstopi druga oseba. Stalno povišan nivo vznemirjenosti pa lahko povzroči tudi prebavne težave, čir na želodcu in depresijo (Plumb 2005: 118).

### **1.8.2. Posttravmatska stresna motnja**

Stresni odgovor je avtomatska reakcija telesa, ki spremeni delovanje telesa in možganov

tako, da so bolj učinkoviti, kadar se je treba braniti ali bežati. V naravi, pri živalih in v enostavnih situacijah traja travmatski odgovor nekaj minut in se zaključi s tresenjem. Tudi pri ljudeh se tako zaključi večina enostavnih izkušenj, pri katerih se je sprožil travmatski odgovor. Ko vzburjenost telesnih mehanizmov za beg in boj izzveni, se telo vrne v način delovanja, ki je ustrezen za vsakodnevno življenje (Rozman 2015: 75).

Nadalje pa avtorica Rozman (2015: 75) navaja, da včasih simptomi ne izzvenijo tudi po nekaj mesecih, lahko se skrijejo, nekako poniknejo in se nato ponovno pojavijo. »Oseba ostane v stanju povečane vzburjenosti in tesnobe.« (*Ibid.* 75.) Nadalje avtorica razlaga, da lahko oseba znova in znova podoživlja travmatski dogodek, kakor da bi se ji dogajal prav zdaj, čeprav je od takrat lahko minilo že mnogo let, celo desetletij (*ibid.* 75). »O posttravmatski stresni motnji (PTSM) govorimo, kadar reakcija na travmo ne mine po enem mesecu ali pa mine in se ponovno pojavi po daljšem obdobju.« (*Ibid.* 75.) Za to motnjo je značilno precej pogosto podoživljanje travme, ko se žrtvi kak prizor, slika, telesni občutek, ki je na nek način povezan s travmo, pojavi iznenada in človeka popolnoma preplavi. Doživlja, kot da se mu travmatski dogodek dogaja v tem trenutku. Gre za vsiljene misli, občutke, podobe, za katere uporabljamo izraz flashback ali po naše preblisk. Ko osebo notranji, lahko tudi zunanji sprožilci na neki ravni spomnijo na dogodke zlorabe, lahko podoživi zelo močan psihološki stres ter ob tem zelo močno odreagira (*ibid.* 76, 78). Motnja se kaže tudi v obliki nočnih mor in sanj, ki spominjajo na travmo, pogosto osebe s to motnjo trpijo še zaradi depresije in anksiozne motnje (*ibid.* 76). Podoživljanje travme je prvi simptom za diagnosticiranje posttravmatske stresne motnje, drugi diagnostični znak je, kadar se oseba vztrajno izogiba vsemu, kar spominja na travmo, izogiba se raznim sprožilcem, obenem pa je njeno doživljanje otopelo. Tretji znak pa se kaže preko simptomov povečane vznemirjenosti. Slednji se kažejo tako, da imajo preživeli težave zaspiti, slabo spijo, se večkrat vmes prebudijo, imajo težave s koncentracijo, lahko so tudi razdražljivi, pretirano občutljivi, kdaj imajo tudi izbruhe jeze (*ibid.* 78–79). »Gre za stanje stalne pozornosti, kot da bi pričakovali, da se bo nevarnost vsak hip vrnila.« (*Ibid.* 79.) Zaradi simptomov posttravmatske stresne motnje imajo preživeli velike in resne težave prav na vseh področjih življenja (na telesni, duševni, socialni in duhovni ravni), njihovo življenje je osiromašeno in spremenjeno. Avtorica (*ibid.* 80) nadalje razlaga, da se akutna travmatska stresna reakcija, PTSM ter kompleksna travmatska motnja kontinuirano nadaljujejo ter osebo čedalje bolj prizadanejo, če se ne vključi v psihoterapevtsko obravnavo.

## 1.9. Strategije preživetja

Ravnanjem za preživetje pogosto pravimo strategije preživetja. Kot pove že ime samo, gre za določene strategije, ravnanja, vedenja, ki jih preživele uporabljajo kot način za spoprijemanje s stresom. Gre za smiseln odziv na obremenjujoče okoliščine. V času, ko so posameznice razvile določeno strategijo preživetja, je bila le-ta funkcionalna, saj jim je dobesedno pomagala preživeti, obvarovala jih je pred tem, da ne bi prišle v stik z vsemi sila močnimi in bolečimi čustvi ter občutki, ki jih je v njihovo telo in psiho vtisnila zloraba. S tem, ko se oseba čustveno prenajeda, otopi čustva in občutke, rojene v času zlorabe, ki so premočni in pravzaprav nevzdržni, in jih tako tudi potlači. Na ta način se pomiri. Različna ravnanja za preživetje so pravzaprav prilagoditev na preživelo zlorabo in škodljive učinke, afekte, ki jih je zloraba vtisnila vanje. Hkrati pa se strategije preživetja razvijejo tudi kot posledica tega, da ni bilo po zlorabi ob njej nikogar, ki bi bil do nje resnično ljubeč, skrben, podporen ter bi jo znal in zmozel resnično potolažiti, pomiriti in ji pomagal predelati ter preboleti travmatsko izkušnjo. Pogosto so žrtve še leta po zlorabi same s to izkušnjo, o njej ne spregovorijo, lahko jo popolnoma potlačijo in pozabijo ter se same na načine, kakor vejo in znajo, soočajo s posledicami zlorabe.

Veliko žensk, ki so preživele spolno zlorabo, kritizira svoj način preživetja. Nekatere ženske kakšnih stvari, ki so jih morale početi, da so preživele, ne želijo priznati. Vendar boj za preživetje ni nekaj, česar bi se morale sramovati. Za žrtve je pomembno, da so preživele in da cenijo svojo iznajdljivost. Medtem ko so se nekateri načini preživetja razvili v dobre lastnosti (uspešnost pri delu, samozadostnost, duhovitost, dobro premagovanje kriz), so drugi postali ovira ali, drugače rečeno, dodaten problem (kraja, škodljiva uporaba drog in alkohola, čezmerno uživanje hrane). Pogosto ima en način vedenja obe plati, tako dobro kot slabo. Med procesom okrevanja se morajo preživele naučiti razlikovati med tema platema. Tako lahko začnejo ceniti svoje dobre lastnosti ter spreminjati škodljive vzorce, ki jim ne koristijo več. Pomemben korak, ki ga mora preživela narediti na poti k uspešnemu spreminjanju lastnega življenja, je ta, da ugotovi, kaj vse je delala, da je preživela (Bass, Davis 1998: 53).

### 1.9.1. Obrambni mehanizmi

Obrambni mehanizmi so prav tako strategije preživetja, le da se ta izraz praviloma uporablja za zaščitne obrambe v ožjem, psihološkem smislu.

#### **Omalovaževanje**

O omalovaževanju govorimo, ko zlorabljen osebica zmanjšuje pomen in težo travmatičnega dogodka. Otrok, ki zlorabo omalovažuje, tako lažje preživi v okolju, ki je sicer zanj sila ogrožujoče, nevarno in škodljivo. Na ta način znormalizira in zminimalizira ravnanja povzročitelja, ki so nadvse sprevržena, nedopustna in vsekakor ne običajna. Gre za način prilagoditve, ki ga hkrati ščiti pred tem, da bi se soočil z vso silo bolečih in grozljivih občutkov, ki so potlačeni v njem, saj če bi privreli na dan, preprosto ne bi preživel. »Otroci, ki odraščajo z zlorabo, so pogosto prepričani, da vsi otroci odraščajo na tak način. Ali ne položi vsak oče svoje hčerke zvečer v posteljo na tak način?« (Bass, Davis 1998: 56.) Zlorabe pa ne omalovažujejo le otroci, temveč tudi odrasle osebe, ki so bile v otroštvu spolno zlorabljene. Pomaga jim ohranjati lažno podobo o tem, da jih zloraba ni tako poškodovala, ter obenem služi temu, da čustva in občutki, ki jih je zloraba vtisnila vanje, in s katerimi se še niso pripravljene soočiti, ostajajo potlačena v nezavednem.

#### **Racionaliziranje**

Racionaliziranje je obrambni mehanizem, s katerim si otrok poskuša razumsko obrazložiti zlorabo in najti vzroke zanjo (Bass, Davis 1998: 56). Ker ima otrok potrebo storilca, ki mu je blizu, doživljati kot dobrega, ga videti »v dobri luči«, najde take vzroke za zlorabo, s katerimi opraviči njegovo ravnanje. Z racionaliziranjem tako nenehno namenja pozornost storilcu (*ibid.*). Tudi ta obrambni mehanizem pogosto uporabljajo odrasli, ki so v otroštvu preživeli spolno zlorabo, saj imajo potrebo razumeti, zakaj se jim je zgodila zloraba, obenem pa jih pozornost, ki jo na ta način namenjajo storilcu, obvaruje pred soočenjem z lastno, vseprežemajočo in neznosno bolečino ter drugimi čustvi in občutki, ki so od zlorabe ostali vtisnjeni v njihovih telesih.

#### **Zanikanje**

Pri zanikanju gre za to, da zlorabljen osebica zanika obstoj zlorabe – izloči travmatični dogodek iz lastnega doživetja resničnosti po logiki, da če dogodek ne obstaja, tudi ne more imeti negativnega vpliva. Na tak način se lahko zlorabljen osebica tudi izogne, da bi

morala komu povedati za zlorabo. »Za otroka je pogosto udobneje zanikati resničnost, kot soočiti se z dejstvom, da ga odrasli, ki ga obkrožajo, ne bodo zavarovali in ga lahko celo prizadenejo.« (Bass, Davis 1998: 56.)

### **Pozabljanje**

»Pozabljanje je eden najpogostejših in najučinkovitejših načinov, kako se otrok spopade s spolno zlorabo. Človeški um ima neverjetne zmožnosti potlačevanja občutkov. Veliko otrok je zmožnih pozabiti na zlorabo celo medtem, ko se jim dogaja.« (Bass, Davis 1998: 57.) Kot pri zanikanju gre pri pozabljanju za izločitev travmatičnega dogodka iz dojemanja resničnosti. Preživeli zlorabo tako globoko potlačijo, da jo lahko popolnoma pozabijo in se nanjo spomnijo šele čez mnoga leta. Lahko pozabijo le določene vidike zlorabe – spomnijo se na primer določenih prizorov, ki so jih videli, medtem ko so jih zlorabljali, popolnoma pa so odcepljeni od čustev in občutkov, ki so jih takrat občutili.

### **Disociacija**

V klinični rabi se razcep nanaša na nagnjenje k temu, da imamo dva nasprotujoča si pogleda na istega človeka ali dogodek: enkrat ju vidimo kot samo dobra, drugič pa kot samo slaba. Tako lahko na primer deklica razlikuje očeta, od katerega je odvisna zaradi njegove ljubezni in zaščite, od očeta, ki jo zlorablja (Bass, Davis 1998: 57).

Z izrazom disociacija pa označujemo tudi stanje, ko oseba občuti, da sta njeno telo in um ločena. To stanje lahko poimenujemo tudi z izrazi zapuščanje telesa, pobeg iz telesa, razcep ali odcepitev. Otroci, ki ga spolno zlorabljajo, se telesno ne more rešiti iz situacije, v kateri se nahaja, medtem ko se na ravni uma lahko odklopi in tako navidezno pobegne iz zlorabe. To mu pomaga preživeti vso strašljivost dogajanja, saj se s pobegom v umu odcepi tudi od bolečih občutkov, čustev in misli, ki bi sicer z vso silovitostjo bili preprosto premočni in preboleči zanj – za njegovo »psiho« in živčni sistem. Spolno zlorabljeni pogosto opisujejo občutek razcepa, ki so ga doživljali med zlorabo, kot da so lebdeli v zraku in dogajanje opazovali od zgoraj, od daleč. »Otroci z razcepom minimalizirajo posledice travme in lažje prenašajo bolečino in trpljenje. Ne zmore se znebiti svojega telesa, lahko pa se znebi samega sebe v psihološkem smislu.« (Repič 2008: 42.) Disociacija je lahko tako močna, da žrtev verjame v to, da se zloraba sploh ni zgodila njej. Obrambni mehanizem disociacije pa lahko povzroča težave in stiske marsikateri žrtvi tudi kasneje v življenju, trideset let po zlorabi na primer. Lahko se jim dogaja med spolnimi odnosi, ko se odcepijo od svojega

telesa in tako tudi manj uživajo v spolnosti, saj so odcepljeni od občutkov in čustev, lahko se jim pojavi v raznih situacijah, ko se na neki ravni počutijo ogrožene, prestrašene, in iz situacije nehote pobegnejo v umu. Telo ostaja v prostoru, um pa se odcepi od dogajanja – osebe so čustveno in miselno odsotne.

### **1.9.2. Najpogostejša ravnanja ali strategije preživetja**

#### **Nenehen nadzor**

Pri spolni zlorabi otroka gre za grob vdor in poseg v človekovo intimo, v njegovo integriteto, njegove meje so grobo prekoračene in porušene. Zlorabljeni otrok nima nobenega nadzora nad dogajanjem, nad svojim telesom, počuti se popolnoma nemočnega in ogroženega. Logičen odziv preživelih na travmatičen dogodek, znotraj katerega žrtev nima nobenega nadzora, je vzpostavitev ravnanja za preživetje - nenehnega nadzora, ki žrtvam vzbuja občutek varnosti. Preživeli imajo lahko zelo veliko potrebo po nadziranju, kar jih lahko vodi v skrajnosti, v pretiran nadzor ter tudi v kompulzivno-obsesivna ravnanja, ko morajo stvari početi točno na določen način. Potreba po nadzoru se izraža v odnosih, v spolnosti, pri vnosu hrane, nadziranju svojega telesa, pri delu in drugod. »Nenehno nadzorovanje okoliščin je kot nit, ki se vleče skozi življenje številnih žensk, ki so preživele zlorabo.« (Bass, Davis 1998: 58.) Avtorici nadalje navajata izjavo preživele: »Izredno močno se oklepam navade, da hočem, da je vse po mojem. Zdi se mi, da bom umrla, če ne dosežem svojega. Vsak dan doživim veliko majhnih zapletov v odnosih z ljudmi, zaradi česar imam občutek, da na veliko izgubljam nadzor.« (*Ibid.*) Repič (2008: 42) omeni, da nekatere ženske nadzor ohranijo tako, da ustvarijo kaos. »S svojim nenadzorovanim vedenjem lahko prislijo ljudi, da ob njihovem prihodu vse spustijo iz rok in se ukvarjajo z njihovimi najnovejšimi problemi. Na ta način pritegnejo pozornost (čeprav negativno) in v resnici dobijo položaj v svoje roke.« Bass in Davis (1998: 58) izpostavita, da ima nadzorovanje lahko tudi pozitivne plati. V primeru, če je ženska direktorica, mati ali uslužbenka, je lahko dobra organiziranost velika prednost. »Negativna plat pa je lahko pomanjkanje prilagodljivosti in težave pri pogajanju in sklepanju kompromisov.« (*Ibid.*)

#### **Nenehna čuječnost**

Nenehna čuječnost se kaže tako, da oseba nenehno spremlja, kaj se dogaja okoli nje in je

pozorna na vsako, še tako drobno spremembo. V tem smislu je podobna nenehnemu nadzoru, ker ima oseba občutek nadzora, če vedno ve, kaj se dogaja. Bass in Davis (1998: 61) razlagata, da je lahko otroka zaznavanje vsake najmanjše spremembe v okolju rešilo pred zlorabo. Nekatere preživele so zelo pozorne na ljudi okrog sebe in znajo v naprej predvideti njihove potrebe in razpoloženja. Nenehna čuječnost in pretanjena občutljivost je lahko prednost za ženske, ki postanejo terapevtke, prav tako jim pomaga, da postanejo občutljive, sočutne in razumevajoče matere, partnerke, prijateljice ali zdravnice. A vendarle je biti nenehno čuječ in nenehno na preži tudi izjemno naporno in utrudljivo. Preživelim ta mehanizem ne dopušča, da bi se sprostile. Nepozornost in prevelika sproščenost bi jih lahko vodili v nove nevarne situacije, v nove zlorabe, pred čimer pa se želijo zaščititi (*ibid.*).

### **Perfekcionizem**

Perfekcionizem je strategija preživetja, s katero se zlorabljen oseba trudi biti popolna, brez napak. Izvira iz tega, da bi si tako od storilca »prislužila«, da se ji zloraba ne bi ponovno zgodila. Kot otrok je zlorabljen oseba čutila, da je nekaj na njej, kar je povzročilo zlorabo in kar lahko popravi s tem, da ne dela več napak, ki bi kogarkoli zmotile. »Ker je že kot otrok čutil krivdo za zlorabo, je sklepal, da ga bo storilec pustil pri miru, če bo dovolj priden, dovolj tiho, dovolj prijazen ...« (Repič 2008: 43.)

Perfekcionizem si deli določene aspekte z nenehnim nadzorom. Pri obeh strategijah preživetja gre za to, da morajo stvari biti takšne, kot si jih oseba zamisli, torej idealne, kar zahteva nenehen trud, pozornost in nadzor.

### **Miselna odsotnost**

Miselna odsotnost ali, drugače rečeno, zmanjšana zmožnost zaznavanja je zmanjšana zmožnost prisotnosti v trenutnem dogajanju. Neka situacija, za katero sploh ni nujno, da je podobna, kot je bila situacija zlorabljanja (vsaj ne na prvi pogled), služi kot sprožilec za to, da se v zlorabljeni osebi vzbudijo čustva, ki jih je doživljala med zlorabljanjem. Z miselno odsotnostjo se oseba izogne soočenju z nečim, s čimer se še ne zmore soočiti, in se na tak način obvaruje bolečine. Vendar ima tudi to svojo ceno, kot pravita Bass in Davis (1998: 61): »Težava je v tem, da se s takim načinom distanciranja preživele ne odrežejo le od bolečine, ampak tudi od bogastva življenja in človeških občutkov.«

## **Težave s hranjenjem**

Motnje hranjenja (anoreksija, bulimija, kompulzivno ali čustveno prenaajdanje) so pogosta posledica pri žrtvah spolne zlorabe v otroštvu ter se najpogosteje razvijejo v obdobju pubertete.

V zaprtem družinskem okolju, kjer zlorabo skrbno prikrivajo in so vsa sprenevedanja nekaj normalnega, lahko anoreksija ali bulimija pomenita klic na pomoč. Za dekleta, ki so jih prisilili v spolnost, je lahko odraščanje v žensko in v žensko telo grozljivo. Anoreksija in bulimija lahko pomenita poskus reči »ne« in dobiti nadzor nad svojim telesom, ki se razvija in spreminja (Bass, Davis 1998: 66).

Na ta način dekle ali ženska nadzoruje vsaj eno stvar v svojem življenju – vnos hrane ter s tem izgled svojega telesa. Vsaj tu se počuti močno, da ima stvari v svojih rokah. Zlorabljenim ženskam pa lahko pomaga hudo stisko preživeti tudi kompulzivno prenaajdanje, čustveno prenaajdanje ali prisilno hranjenje. Na nezavedni ravni je verjetno eden od razlogov za razvoj te motnje zaščititi se pred ponovno zlorabo. Če ženska postane močna (debela), naj bi tako postala neprivlačna za moške, potencialne povzročitelje, ter naj bi se tako izognila ponovnim zlorabam. Ta motnja služi tudi temu, da ženska s hrano potlačuje občutke, povezane z zlorabo, največkrat izredno močne ter boleče, ki želijo priti na dan. S hrano se pomiri. Obenem ji na dan po hranjenju ali »basanju s hrano«, kot temu pogosto rečejo same, privrejo občutki krivde.

To, da postane debela ter »neprivlačna«, pa je lahko tudi poskus, da bi se izognila kakršnikoli intimnosti, predvsem telesni, z moškimi. Na ta način se zaščiti pred tem, da bi bolečina ponovno privrela na plano. Intimni stiki, pa čeprav prostovoljni, pogosto sprožijo, da spomini na zlorabo in s tem bolečina privrejo na plano. Da se dekle ali ženska sooči s temi čustvi, pa mora biti na to pripravljena. Ker so tako zelo močni, intenzivni in boleči, bi se ji lahko zmešalo, če bi v vsej svoji silovitosti privreli na plano naenkrat. Duševnost jo tako tudi preko sicer škodljivih vzorcev prenaajdanja ščiti pred nečim, česar ne bi prenesla, in ji tako pomaga preživeti.

## **Zasvojenost**

»Ženske, ki so bile spolno zlorabljene, pogosto poskušajo obvladati notranjo bolečino z raznimi vrstami zasvojenosti. Zasvojenost je navadno samodestruktivna.« (Bass, Davis

1998: 64.) Nadalje avtorici Bass in Davis (1998: 64) razlagata, da nekatere preživele razvijejo vzorec zasvojenosti z vpletanjem v nevarnosti in krizne situacije, druge pa razvijejo vzorec zasvojenosti s spolnostjo. Nekatere poskušajo utišati spomine na zlorabo ter otopiti, potlačiti oziroma izriniti močne, boleče občutke z drogo ali alkoholom in lahko razvijejo zasvojenost.

### **Poskus samomora**

Včasih se preživelim zdi, da je samomor edino, kar jim še ostane v življenju, ki ga ne (z)morejo nadzorovati:

Zelo pogosto sem se počutila samomorilsko in sem mislila zelo resno, vendar je v meni nekaj, kar noče umreti. Z britvico sem si prerezala žilo in kri je brizgnila ven, umrla pa nisem. Vzela sem osemindvajset tablet močnega pomirjevala; že pol odmerka bi me moralo ubiti, pa nisem umrla. Imam zelo močno voljo do življenja. (Bass, Davis 1998: 64.)

### **Deloholizem**

Deloholizem je strategija preživetja, kjer postane delo poglavitna stvar v življenju zlorabljenе osebe. Po eni strani delo zapolni čas in zaposli um, da se ukvarja z nečim drugim, samo da se ni potrebno ukvarjati s čustvenimi problemi, občutkom nevrednosti ali drugimi posledicami spolne zlorabe. Po drugi strani delo nagrajuje – je pot do finančnega in kariernega uspeha, uspešno in intenzivno delo prinaša ugled ter spoštovanje. Delavno osebo okolica potrdi ter ji priznava vrednost. Negativna posledica deloholizma je pomanjkanje časa za karkoli drugega, tveganje za pojav izgorelosti in dejstvo, da gre še vedno le za umik pred soočenjem z občutki, ki izvirajo iz spolne zlorabe.

Ženske, ki so preživele zlorabo, pogosto čutijo neogibno potrebo po doseganju dobrih rezultatov, da bi se oddolžile prepričanju, da so v notranjosti slabe. Delovna uspešnost je nekaj, kar lahko nadzirajo in kar naša nadvse tekmovalna družba zelo podpira. Garaštvo lahko pomeni močno motiviranost za uspeh, lahko pa pomeni tudi način, kako se izogniti notranjemu življenju ali stikom z ljudmi (Bass, Davis 1998: 67).

### **Laganje**

Ena izmed strategij preživetja sta tudi laganje in prikrivanje, da je do zlorabe sploh prišlo. Razlogov za to je lahko kar nekaj. S prikrivanjem resnice se zlorabljenа oseba izogne

morebitnim posledicam, ki bi sledile ob neupoštevanju zapovedi storilca o molčanju, če bi govorila o nečem prepovedanem. Z laganjem se tudi izogne temu, da bi bila »črni peter«, da je ravno ona tista, ki se ji je zgodilo nekaj slabega. Hkrati pa je na ta način veliko lažje zlorabo zanikati in pozabiti. Skozi takšno primorano prakso se zlorabljenca oseba nauči lagati in vzorec ponavlja tudi kasneje v življenju.

Kadar otrokom rečejo, naj nikoli ne omenijo zlorabe, ali kadar otroci ne želijo, da bi drugi vedeli, kaj se dogaja pri njih doma, postanejo spretni lažnivci. Mnoge odrasle ženske, ki so preživele zlorabo, so prisilne lažnivke, njihova največja laž pa je seveda, da niso bile zlorabljene. (Bass, Davis 1998: 66.)

### **Hazardiranje**

»Hazardiranje je način, kako kar naprej upamo, da se bo življenje nekoč čudežno spremenilo.« (Bass, Davis 1998: 67.) Nadalje avtorici (*ibid.*) pravita, da preko te strategije preživetja ženske udeležujejo hrepenenje, da jih bo iznenada doletela sreča in da bo zanje prišel dan pravice. Če bi jim uspelo zadeti glavni dobiček, bi jim bila škoda, povzročena z zlorabo, tako končno povrnjena.

### **Kraja**

»Kraja je dejavnost, ki zahteva celega človeka. Ženski, ki je preživela zlorabo, omogoča, da za kratek trenutek pozabi prav vse, vključno z zlorabo.« (Bass, Davis 1998: 66.) S krajo se preživele zamotijo in podoživijo občutke, ki so jih čutile ob zlorabljanju - krivdo, grozo ter naval adrenalina. »Kraja je tudi način upiranja avtoriteti, poskus dobiti nazaj, kar so [jim] vzeli, vrniti milo za drago. Lahko je tudi klic na pomoč.« (Bass, Davis 1998: 66.)

### **Versko prepričanje**

Vera in sistemi verovanja lahko preživeli nudijo občutek varnosti s pravili in omejitvami, ki so v nekaterih primerih tudi zelo strogi. Za dosledno upoštevanje in spoštovanje teh zapovedi oseba v okviru vere dobi potrditev, da dela dobro. To ji poveča občutek lastne vrednosti, ki ji ga je dogodek zlorabe odvzel. Prav tako je ena izmed ključnih značilnosti verstev obstoj entitete, ki obsega več, kot je človeku dojemljivega. Tako si zlorabljenca oseba lahko razlaga, da je bilo njeno trpljenje del »višjega načrta«, ki ima svoj nedoumljiv pomen. Najti nek pomen in razlog za zlorabo, zlorabljenim pomaga preživeti. »Čar božjega odpuščanja je lahko velika spodbuda za žensko, ki je preživela zlorabo in se ji še vedno

zdi, da je bila zloraba njena krivda.« (Bass, Davis 1998: 68.)

### **Težave v spolnosti**

Žrtve spolnih zlorab v otroštvu so svoje prve izkušnje v spolnosti doživele kot strašljive, prisilne, povzročale so jim zmedo, ovite so bile v tančico skrivnosti, pogosto pa so bile te izkušnje tudi boleče in telesu škodljive. To pa pri njih pogosto povzroči, da spolnosti in njenih izrazov ne doživljajo kot nekaj zaželenega, varnega, vzajemnega in kot nekaj, kar jim prinaša užitek (Plumb 2005: 118).

»Mnogo preživelih ima v odraslosti težave z uživanjem v spolnosti tudi zaradi naučenih tehnik odrezanosti, odcepljenosti od čustev in čutnih impulzov. Nekatere se s tem soočajo tako, da se izogibajo spolnosti z drugimi ter samozadovoljevanju.« (Plumb 2005: 119.) O tem pišeta tudi Bass in Davis (1998: 70), in sicer pravita, da se nekatere žrtve zlorabe spolnosti raje izognejo, lahko pa jo sprejmejo v omejenem obsegu, za namen zanositve ali le za partnerjevo zadovoljstvo. Plumb (2005: 119) pa nadalje razlaga, da nekatere žrtve zaradi občutkov ranljivosti in odvisnosti ne morejo funkcionirati, če niso v romantičnem odnosu z nekom, in zaradi tega se pogosto ne morejo v celoti izogniti spolnosti. Bass in Davis (1998: 70) menita, da se lahko preživele predajajo prekomerni spolnosti, preko spolnosti iščejo bližino ter z njo zadovoljujejo razne nespolne potrebe, spolnost pa jim lahko služi tudi kot beg.

Občutek pomanjkanja svobodne možnosti izbire v povezavi s spolnostjo ali preko občutka dolžnosti, ki se porodi v žrtvi, ali preko očitnega siljenja s strani partnerja, je lahko odmev prisile in nemoči prisotne pri prvi izkušnji zlorabe. Četudi ima žrtev občutljivega in zavestno nevsiljivega, nenasilnega partnerja, lahko občutki, zvoki, vonji, ki jih žrtev zazna, prizori, okolje, v katerih se znajde, in spolna aktivnost kot taka prikličejo v spomin izkušnjo zlorabe. V preživeli se lahko sprožijo flashbacki, lahko se distancira od partnerja, od sebe in lahko se umika vase. Zmedenost glede spolnosti in ljubezni, občutek, da si že »uporabljena roba«, in nejasne meje v spolnosti, vse to lahko vodi v nezadovoljujoče spolne izkušnje (Plumb 2005: 119).

Nadalje Plumb (2005: 119) razlaga, da v primerih, ko zlorabo spremljajo tudi nagrade v obliki denarja ali kakšne drugačne nagrade, lahko to na žrtev vpliva tako, da spolnost doživlja kot sredstvo in orožje. Ko odrastejo, lahko preživele potreba po občutenju lastne

vrednosti in ljubljenosti ali pa potreba po tem, da ekonomsko preživijo, vodi v spolne aktivnosti, ki niso vzajemne, v katerih ne uživajo in katerih si ne izberejo ravno svobodno, zavestno.

## **Humor**

Humor je univerzalen način izboljšanja razpoloženja in počutja ter je prisoten tudi v težjih življenjskih situacijah v obliki črnega humorja ali cinizma. Smeh je načeloma prijetnejši kot jok in za oba je značilno, da se oseba ne zadržuje in prosto spusti čustva na plano. Na ta način se lahko zlorabljene osebe lažje izrazijo, pri čemer s humorjem ublažijo bolečino.

Bass in Davis (1998: 62) navajata primer:

Dolga leta sem s humorjem blažila bolečino in sram, ki sem ju občutila, ko sem govorila o incestu. Humor je bil seveda obešenjaški. Pogosto je poudarjal absurdnost ameriškega ideala srečne družine s hišo, obdano z belo ograjico – iz prepleskanih lat, oškropljenih s krvjo, pa na kavljih visijo žrtvovane hčerke. Tako sem na svoj način povedala resnico.

Ljudje, ki se smejujejo, so drugim privlačnejši, kar prispeva k večjemu občutku lastne vrednosti, lahko pa s humorjem samo vzdržujejo podobo na zunaj dobrovoljne osebe in zakrijejo svoje notranje čustveno dogajanje.

## **Izogibanje intimnosti**

Ker gre pri spolni zlorabi za hud vdor v človekovo intimo, se lahko zlorabljena oseba zavestno, še večkrat pa nezavedno »odloči«, da se bo intimnosti izogibala. Z izogibanjem intimnosti se oseba poskuša izogniti bolečini in temu, da bi bila ponovno prizadeta znotraj odnosov. Gre za strategijo preživetja, s katero se obenem preživeli poskušajo obvarovati pred tem, da ne bi bolečina in ostala čustva, ki so jih doživljali ob spolni zlorabi, privrela na plano. Po eni strani to prinese občutek varnosti, po drugi strani pa so tej osebi tako zaprta vrata v svet zadovoljstva in vseh lepih, globokih občutenj, ki jih prinese bližnji odnos. »Medtem ko izogibanje intimnosti pomeni varnost – in včasih pripelje do pozitivnih lastnosti, kot sta neodvisnost in avtonomnost – pomeni, da zamujate uživanje v sadovih, ki jih lahko obrodijo dobri odnosi.« (Bass, Davis 1998: 68.)

## **Zamrznitev**

Okoliščine, ki kakor koli spominjajo na izkušnjo zlorabe, popolnoma ohromijo sposobnost

delovanja. V okoliščinah, ki žrtev zlorabe spominjajo na prejšnjo travmatično izkušnjo, ta čustveno, telesno in intelektualno »ohromi« ali, z drugimi besedami, zamrzne. Čeprav se lahko na vsakodnevne pritiske in stres odzivajo dobro, lahko popolnoma izgubijo nadzor, ko nek dogodek ali oseba v njih zbudi spomin na zlorabo (Repič 2008: 43).

## **1.10. Proces okrevanja po spolni zlorabi v otroštvu**

Okrevanje je proces, skozi katerega morajo iti žrtve spolnih zlorab, če želijo zaceliti rane, ki jim jih je prizadejala zloraba. Del okrevanja je posvečen ozaveščanju in prepoznavi škode, posledic, povzročenih z zlorabo, del razreševanju in predelovanju travmatske izkušnje zlorabe. Med procesom okrevanja morajo preživele prepoznati, kakšne strategije preživetja so se jim razvile kot posledica zlorab, ter si priznati, katere od njih so zanje in morda tudi za njihovo okolico škodljive, katere izmed njih pa jim v določenih situacijah koristijo, jih v življenju podpirajo. Del okrevanja je namenjen zavestnemu delu in trudu pri spreminjanju, preobražanju, lahko tudi popolni opustitvi strategij preživetja, prepoznavi in preobražanju škodljivih, (samo)destruktivnih vzrocev delovanja, ravnanja in čustvovanja, ki se kažejo pri žrtvah v odnosu do sebe, do svojega življenja ter v odnosih z ljudmi. Kot pove Ericson (1963, v Rozman 2015: 194–195): »Popraviti je treba osnovne sposobnosti zaupanja, avtonomije, iniciative, kompetentnosti, identitete in bližine.« Okrevanje je dolgotrajno, ni lahko in nima določenega zaključka. »Okrevanje ni premočrten proces. Prej je sestavni del življenja.« (Bass, Davis 1998: 75.) Vsekakor pa je okrevanje mogoče in »[k]onča se z dobrim počutjem, z izkušnjo zadovoljujočega življenja, ki ga ne narekujejo več dogodki iz otroštva.« (Bass, Davis 1998: 75.) »Okrevanje se ne more zgoditi v izolaciji, ampak so za to potrebni odnosi z ljudmi, v katerih se obnavljajo osnovne psihološke moči, ki jih je okvarila travmatska izkušnja.« (Rozman 2015: 194.)

### **Kaj zlorabljen osebno pripelje do odločitve za okrevanje**

Odločitev za okrevanje je posledica niza življenjskih okoliščin, ki je pri vsaki ženski drugačen: mlado dekle, ki je prijavilo očeta zaradi spolnega nadlegovanja, lahko na terapijo pošlje sodišče; petindvajsetletna ženska se lahko poroči in nenadoma ugotovi, da z možem ne more več vzdrževati enako intimnega odnosa, kot sta ga imela pred poroko; tridesetletnica lahko nenadoma začuti, da bo znorela, ko je njena hči stara toliko, kot je bila sama, ko so jo začeli zlorabljati; starejša ženska se morda odloči za okrevanje na pogrebu

svojega storilca (Bass, Davis 1998: 78–79).

A začetni koraki, ki jih na poti okrevanja naredi preživela, so lahko še daleč od tega, da bi se zavedala, da so stiske in težave, ki jih ima, povezane tudi ali pa prav s tem, da je bila kot otrok spolno zlorabljen. Po določenem času trajanja težav, ko postane stiska prevelika, si poišče pomoč. To je lahko skupina za samopomoč, pogovor s socialno delavko ali delavcem, pogovor s psihiatrom, psihologom, po pomoč pa se lahko obrne tudi k manj konvencionalnim »pomočnikom«, kot je na primer duhovni učitelj, bioenergetik in podobno. Na terapevtskih srečanjih v okviru psihosocialnega svetovanja, se preživela ukvarja z razreševanjem stisk in težav, ki so še posebej močne, boleče, poškodujoče in življenje ovirajoče. Predpostavimo, da na terapijo hodi določeno obdobje, nakar se prične počutiti bolje v svoji koži in tudi na splošno ji gre v življenju in odnosih bolje, zato s terapijo prekine. K prekinitvi lahko vodijo še številni drugi razlogi, eden od teh je lahko tudi, da nima več denarja za drage terapije. Čeprav morda v obdobju dela na sebi, poiskala si je pomoč zunaj sebe, ni prišlo do tega, da bi spregovorila o spolni zlorabi v otroštvu, pa je to lahko že začetek okrevanja po zlorabi, saj se je odločila nekaj dobrega narediti zase. Odločila se je, da si želi pomagati iz stisk in težav, katerim sama ni bila več kos. Pogosto je tako, da imajo žrtve spomin na zlorabo globoko potlačen, in se je spomnijo šele leta po zlorabi. Med opisom posledic smo videli, kako veliko škodo lahko puščajo zlorabe in na kako številne načine lahko spolna zloraba prizadane človeka. Iskanje pomoči je največkrat tesno povezano in prepleteno prav s škodo, ki jo je kot dolgotrajno zapuščino pustila zloraba, četudi se preživele tega še ne zavedajo. Preživele včasih opisujejo, da pravzaprav niso imele izbire, temveč so se bile preprosto primorane nekam obrniti po pomoč, saj je bilo njihovo življenje v popolnem razsulu. Vse opisano so že prvi pomembni koraki k okrevanju od posledic travme spolne zlorabe, kasneje pa, ko se zave, da so številne stiske in težave, ki jih ima, povezane prav s škodo, ki ji jo je pustila zloraba, pa se mora preživela tudi zavestno odločiti, da želi hoditi po poti okrevanja in se temu celostno posvetiti. Bass in Davis (1998: 78–79) pravita, da je odločitev preživele, da bo okrevala od posledic spolne zlorabe v otroštvu, resna odločitev, ki zagovarja življenje. Z odločitvijo ženska postavi na prvo mesto svojo lastno rast in okrevanje, kar v njej sproži zdravilno silo, ki ji v življenju prinese bogastvo in globino, o katerih si niti ni upala sanjati (*ibid.*). Na splošno pa lahko rečem, da je načinov, ki privedejo do tega, da preživela prične stopati po poti okrevanja, res veliko. Nekatere si poskušajo pomagati same, nekatere se odločijo poiskati strokovno pomoč, marsikatera kombinirajo različne oblike samopoči in pomoč obenem

iščejo tudi zunaj sebe. V veliko podporo na poti okrevanja so lahko preživelim tudi bližnji. Mnogo preživelih pa se v nekem trenutku v življenju odloči poiskati pomoč pri psihoterapevтиh.

### **Psihoterapija in terapevtski odnos**

Terapevtski odnos je posebna oblika odnosa med zlorabljeno osebo in strokovnjakom, usposobljenim za psihoterapevtsko pomoč. Slednja je namenjena temu, da preživeli ozavešči, predela in razreši travmo spolne zlorabe, da se je za začetek spomni v čimvečjem deležu, da se prične zavedati škode, ki ji jo je povzročila zloraba, da začne spreminjati in opuščati škodljive vzorce čustvovanja in delovanja, da razvije svoje moči ter se opolnomoči. »Terapevt ima v terapevtskem odnosu moč vplivati na življenja ljudi, zato je pomembno, da to dela iz pravih motivov.« (Rozman 2015: 198.)

Terapevtski odnos klienta do terapevta, ki mu pravimo tudi transferni odnos, je osnovno terapevtsko orodje. V vsakem odnosu lahko pride do projekcije, kjer nekdo v osebi nasproti sebe dojema podobo nekoga drugega. Tako klient skozi terapijo doživi, da v terapevtu »vidi« svojega starša, storilca zlorabe ali koga drugega in takrat do terapevta začuti podobna čustva kot do projicirane osebe. Takšno podoživljanje je praviloma boleče in vzbudi neprijetna ali potlačena čustva. Potencial terapevtskega odnosa je v tem, da klient v takšni situaciji izkusi drugačen odziv od navajenega in pričakovanega. Odziv terapevta je pozitivno naravnan in ne zavrača klientovega čutenja in občutkov. Pozitiven odziv ponudi alternativo klientovemu dojoemanju sebe in okolice. Dobi vpogled v nov svet, v katerem so tudi ljudje, ki mu želijo dobro, in kjer ima možnost izbire med njimi in tistimi, ki mu škodijo (Rozman 2015: 199).

Rozman (2015: 195) pravi, da sta »najpomembnejši posledici psihološke travme [...] nemoč žrtve in prekinitev njenih vezi z drugimi ljudmi«, in nadaljuje, da je »[z]ato [...] bistvo okrevanja v tem, da se žrtvi vrne moč in da se zgradijo nove vezi z ljudmi.«

### **Načeli okrevanja**

Prvo načelo okrevanja je pomoč žrtvi, da razvije svoje moči (opolnomočenje, dodajanje moči). Ona sama mora biti nosilec svojega napredka. Dokler se doživlja kot žrtev, se doživlja kot oseba, ki je bila pasivna, medtem ko jo je nekdo ranil in jo prizadel. Zdaj pa se mora prestaviti v aktivno vlogo in izraz »žrtev« je ne opisuje več. Za opis osebe s

posledicami travme na poti okrevanja je ustrežnejši izraz preživel. Tudi drugi ljudje so pomembni za okrevanje, lahko svetujejo, pomagajo, potrjujejo, sočustvujejo, so ljubeznivi in skrbni do nje, vendar je moč za okrevanje v njej sami! (Rozman 2015: 195.)

Drugo načelo okrevanja je, da se mora zgoditi v varnem odnosu. Najgloblja rana, ki jo doživlja žrtev, je v izgubi občutka varnosti, pa najsi gre za kratkotrajni travmatski dogodek v relativno varnem okolju ali pa za dolgotrajno zlorabo in nasilje nad otrokom v njegovi primarni družini. V prvem primeru je okrevanje veliko lažje, saj se mora preživeli samo spomniti na načine, kako si lahko sam ali s pomočjo zanesljivih prijateljev ali strokovnjakov obnovi sposobnost, da se čustveno pomiri in počuti varnega, kar je pred travmo že poznal. V drugem primeru pa gre za temeljno spremembo sposobnosti za navezanost (Rozman 2015: 195).

### **1.10.1. Stopnje okrevanja**

Proces okrevanja je popolnoma edinstven za vsako osebo. Lahko ga razdelimo na posamezne stopnje, ki se zgodijo med procesom in od katerih ima vsaka svoje značilnosti. Stopnje niso strogo ločene med seboj, lahko se prepletajo in potekajo sočasno v istem obdobju okrevanja. Na stopnje ne moremo gledati kot na enkratno preizkušnjo, ki je po uspešni izvedbi končana, ampak gre praviloma zlorabljen oseb večkrat skozi določeno stopnjo okrevanja. »Čeprav mora vsaka ženska, ki je preživela spolno zlorabo, skozi večino opisanih stopenj, pa nekatere od njih niso za vse enako uporabne. Take so obdobje krize, spominjanje zlorabe, soočanje s prvotno družino in odpuščanje.« (Bass, Davis 1998: 77.)

»[P]roces okrevanja ni nekaj naključnega. V njem so razpoznavne stopnje, čez katere napredujejo vse ženske, ki so preživele zlorabo.« (Bass, Davis 1998: 75.) Stopnje okrevanja sta Bass in Davis (1998: 75) predstavili v določenem zaporedju, čeprav jih različne preživele ne doživljajo enako. »Zelo malo preživelih konča s prvo stopnjo in nadaljuje z drugo. Okrevanje ni premočrten proces. Prej je sestavni del življenja.« (*Ibid.*)

Okrevanje avtorici primerjata s spiralo. Preživele v procesu okrevanja večkrat ponovijo isto stopnjo in tako se včasih zazdi, da se vrnejo na izhodiščno točko. To lahko daje vtis, da

se oseba na poti okrevanja vrti v krogu, a to ne drži, saj ponovljeno stopnjo vsakič doživi na drugačni ravni in tako potuje po spirali navzgor. Navajata primer, kjer se ženska leto ali dve intenzivno ukvarja z zlorabo, nakar postane in si vzame čas za sedanjost. Kasnejša sprememba v njenem življenju pripelje na plano še več nerazrešenih spominov in občutkov. Tako se spet lahko osredotoči na svoj problem in začne nov krog raziskovanja same sebe (Bass, Davis 1998: 75).

Navajam stopnje okrevanja, kot jih opredeljujeta Bass in Davis (1998: 76–77):

### **Odločitev za okrevanje**

Potem ko žrtev prepozna učinke, ki jih ima spolna zloraba na njeno življenje, se mora zavestno zavezati, da hoče okrevati. Globoko okrevanje je mogoče le, kadar se preživela sama odloči zanj in ima voljo, da bi se spremenila.

### **Obdobje krize**

Ukvarjanje s spomini in potlačenimi občutki lahko vrže življenje preživele popolnoma iz tira. A potrebno je vedeti, da je to le ena od stopenj okrevanja, ki ne traja večno.

### **Spominjanje**

Veliko žensk, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu, potlači vse spomine na to, kar se jim je zgodilo. Tiste, ki dogodkov ne pozabijo, pa pogosto pozabijo, kako so jih občutile. Spominjanje je proces, v katerem preživele dobijo nazaj svoje spomine in občutke.

### **Verjeti, da se je res zgodilo**

Ženske, ki so preživele spolno zlorabo, pogosto dvomijo o resničnosti lastnih zaznav. Nepogrešljiv del procesa okrevanja je stopnja, na kateri preživela začne verjeti, da se je zloraba res zgodila in da jo je res prizadela.

### **Pretrgati molk**

Večina žensk, ki so v otroštvu preživele spolno zlorabo, tega takrat niso povedale nikomur. Avtorici žrtve spodbujata, da naj o svojih slabih izkušnjah povedo nekomu, ki jim je blizu. Dodajata, da bodo tako pregnale sram, povezan s tem, da so bile žrtev zlorabe, in dosegle velik zdravilni učinek.

### **Razumeti, da za zlorabo ni kriva žrtev**

»Otroci navadno verjamejo, da je zloraba njihova krivda. Odrasle ženske, ki so preživele zlorabo, morajo krivdo postaviti tja, kamor spada – naravnost na ramena storilcev.« (*Ibid.*)

### **Vzpostavljanje stika z otrokom v sebi**

»Mnoge ženske, ki so preživele spolno zlorabo, so izgubile stik s svojo ranljivostjo.« Vzpostavljanje stika z otrokom v sebi preživelim pomaga občutiti sočutje do sebe, večjo jezo na storilca, pomaga pa jim tudi pri občutenju povezanosti z ljudmi.

### **Zaupanje vase**

Najboljši vodič za okrevanje je notranji glas preživele. Zanje je pomembno, da se naučijo zaupati lastnim zaznavam, občutkom, intuiciji, saj so njihov novi temelj za dejavno vključevanje v življenje.

### **Žalovanje**

Ženske, ki so preživele spolno zlorabo, si večinoma ne v otroštvu ne v odraslosti niso mogle privoščiti, da bi občutile škodo, ki so jo utrpeli kot zlorabljeni otroci in kot odrasle ženske. Žalovanje je način, da začnejo ceniti svojo bolečino, jo izrazijo in se s tem prestavijo v sedanost.

### **Jeza – steber okrevanja**

»Jeza je močna in osvobajajoča sila.« (*Ibid.*) Avtorici pravita, da je za preživele izjemno pomembno, da potem, ko v sebi odkrijejo jezo, le-to usmerijo naravnost na storilca in na tiste, ki jih niso zavarovali, ker je to ključni pogoj za okrevanje.

### **Razkritje in soočenje**

Neposredno soočenje s storilcem oz. s prvotno družino ni primerno za vsakogar, lahko pa je učinkovit, očiščujoč zdravilni »pripomoček«.

### **Odpuščanje**

»Odpuščanje storilcu ni bistven del procesa okrevanja, čeprav naj bi bil med najbolj priporočljivimi.« (*Ibid.*) Bistveno je, da preživela odpusti sebi.

## **Duhovnost**

Občutek za moč, ki je večja od človeka samega, je lahko prava prednost v procesu okrevanja. »Duhovnost je enkratno osebno doživetje.« (*Ibid.*) Preživele lahko razvijajo svojo duhovnost in skrbijo za svojega duha z vero, meditacijo, vadbo joge, lahko tudi znotraj svoje podporne skupine ali z vzpostavljanjem stika z naravo. Manca Košir (2013: 85) pravi, da je cilj duhovnosti ozaveščanje, etično delovanje in delo za mir v sebi, zato da pripomoremo k miru v drugih in v svetu. Nadalje avtorica citira misel Njegove svetosti Dalajlame: »Mir v svetu je odvisen od miru v srcih posameznikov. Ta mir pa je odvisen od tega, ali živimo etično, tako da obvladujemo svoje odzive na negativne misli in razvijamo temeljne duhovne vrednote.« Košir (*ibid.*) pravi, da so duhovne vrednote znane, in sicer so to sočutje, ljubezen, prijateljstvo, nenasilje, resnicoljubnost, potrpežljivost, dobrota in druge. Nadalje piše, da prav zato, da bi postali celovita, etična bitja, ki delujemo za dobrobit vseh živih bitij in sveta, se velja zazreti globoko vase in v svoji duši iskati odgovore na vsakdanje izzive in preizkušnje. »Kajti v duši se godijo bistvene reči.« (Košir 2013: 85.)

## **Razrešitev in napredovanje**

Ko gredo preživele večkrat skozi vse stopnje, dosežejo točko integracije. Njihova občutja in pogledi se utrdijo in umirijo. Misli na storilca in ostale člane družine jih ne preganjajo več. Preteklosti ne morejo izbrisati, a preživele z okrevanjem pridejo do globokih in dolgoročnih sprememb v svojem življenju. Okrevanje jim prinese veliko sočutja in moči, s čimer lahko prispevajo k boljšemu svetu.

### **1.10.2. Viri moči**

Preživele v procesu okrevanja potrebujejo čimveč virov moči, iz katerih črpajo voljo, energijo in moč za soočanje s škodo, ki jim jo je prizadejala zloraba, ter za spreminjanje (samo)destruktivnih vzorcev čustvovanja in delovanja. Viri moči preživele ženejo naprej.

Rothschild (2000: 90) pravi, da več virov moči kot ima uporabnik, lažje bo šel čez terapijo, obenem pa se mu obeta boljša prognoza. Predno bi se uporabnik podal na težko pot »travma terapije«, je priporočljivo njegove vire moči oceniti ter ga podpreti pri tem, da izgradi tiste, ki mu manjkajo. Nekatere vire moči uporabniki izgradijo tudi med

terapevtskim procesom. Avtorica (*ibid.*) predstavi pet glavnih skupin virov moči: funkcionalni viri moči (varen dom, zanesljiv avto), fizični viri moči (fizična moč in gibčnost), psihološki, medosebni/odnosni in duhovni viri moči. Krepitev telesnih virov moči (krepitev mišic z dvigovanjem uteži, učenje samoobrambnih tehnik), da mnogim uporabnikom večji občutek samozavesti. Psihološki viri moči so na primer: inteligenca, občutek za humor, radovednost, ustvarjalnost (vključujoč umetniške in glasbene talente) in tudi skoraj vsi obrambni mehanizmi (*ibid.*).

### **Obrambni mehanizmi kot viri moči**

Obrambni mehanizmi v prvi vrsti žrtvam zlorabe pomagajo preživeti. Kasneje, ko jih v procesu okrevanja ozaveštujejo, pa jim lahko nekateri od njih v svojem pozitivnem aspektu služijo kot viri moči. Kot pravi Rothschild (2000: 90):

Človeku daje dodatno moč spoštljiv pogled na svoje obrambne mehanizme kot nekoč pozitivne strategije preživetja. Vsak od njih je pozitiven vir. Edina izjema so obrambe, ki ranijo druge ljudi. Vsak obrambni mehanizem je bil ob svojem času (običajno) uspešen poskus zaščititi samega sebe. Problem pri obrambnih mehanizmih ni mehanizem sam po sebi, temveč to, da so enostranski in zatoorej omejujoči. Kar manjka pri vsakem obrambnem mehanizmu je izbira njegovega nasprotja (Rothschild, 1995b). Obramba umika vase ni problematična sama po sebi – kdo od nas od časa do časa ne potrebuje, da se umakne sam vase? Če pa je nekdo zmožen le umikati se vase, nikoli pa se ne more zares povezati z drugimi, ga to ovira. Rešitev za omejujoče obrambne mehanizme ni v tem, da bi jih odstranili, temveč v tem, da razvijemo njihova nasprotja za ravnovesje in da imamo možnost izbire.

### **Medosebni viri moči**

Travma izvira iz zlorabljalčevega medosebnega odnosa, in zato so kot zdravilna protiutež za preživele potrebni medosebni odnosi, ki vzbujajo občutke varnosti, spoštovanja, zaupanja, sprejetosti in ljubljenosti, obenem pa taki odnosi povečujejo tudi občutek lastne vrednosti.

Rothschild (2000: 90–91) navaja, da jedro medosebnih virov moči predstavljajo trenutna socialna mreža uporabnika, predvsem so to partnerka ali partner, družinski člani in prijatelji. Prijetne in pozitivne občutke lahko uporabnikom vzbuja tudi spominjanje pomembnih ljudi iz njegove preteklosti. Medosebni viri moči pa niso omejeni samo na

ljudi, temveč sem spadajo tudi hišni ljubljenci, ki lahko človeku nudijo številne pozitivne izkušnje in so pogosto vir ljubezni. (*Ibid.*) Menim, da lahko preživelim na njihovi poti okrevanja predstavljajo vir moči tudi živali, ki so izšolane prav za terapevtske namene.

### **Duhovni viri moči**

»Med duhovne vire vključujemo vero v nekaj močnejšega, večjega od nas, vero v višjo silo, sledenje verski osebnosti, privrženost religiozni praksi ter stik z naravo. Duhovni viri so lahko zelo močna pomagala pri zdravljenju travmatičnih izkušenj in posledic.« (Rothschild, 2000: 91.) Ker se je travma zgodila v tuzemski sferi, je lahko duhovna sfera močna in učinkovita protiutež golemu fizičnemu obstoju. Preživelim lahko duhovnost nudi uteho, jim daje moč za to, da vztrajno hodijo po večkrat naporni in boleči poti okrevanja, v pomoč pa jim je lahko tudi pri tem, da si osmislijo spolno zlorabo.

### **Raziskovanje virov moči**

»Raziskovanje virov, ki so v žrtvi, tudi virov, ki so ji pomagali preživeti travmatičen dogodek, osebo krepi, ji daje upanje ter lahko prepreči obup.« (Rothschild 2000: 92.)

### **Pribežališče**

Rothschild (2000: 93) razlaga, da je pribežališče konkreten vir moči, ki ga lahko človek opazuje. Kot pribežališče si je dobro izbrati nekaj iz lastnega življenja, kar vzbuja pozitivne spomine tako v telesu kot v umu. Pribežališča so lahko osebe (babica), živali (hišni ljubljenci), prostor (kotiček v gozdu, kotiček s pogledom na morje), predmeti (drevo, čoln) ali aktivnosti (plavanje, pohodništvo). Primerno pribežališče je tisto, ki daje človeku občutke olajšanja in ugodja. Avtorica (*ibid.*) pravi, da je koncept uporaben za vsakega uporabnika znotraj terapije, kot pripomoček, ki mu omogoča odmor in počitek vsakič, ko mu med terapijo postane res težko, hudo in naporno. Menim, da si lahko nekdo, ki okreva po travmi spolne zlorabe z vizualizacijo pribežališča ter občutenjem pripadajočih prijetnih senzacij, v trenutkih, ko mu je težko, pomaga tudi sam.

### **Sproščujoče aktivnosti, ki zahtevajo pozornost**

Rothschild (2000: 92–93) kot možen vir moči navaja tudi sproščujoče aktivnosti, ki zahtevajo pozornost in koncentracijo, zanje pa uporablja izraz »oaza«. Priporočljivo je, da oseba izvaja takšno aktivnost, ki zanje še ni avtomatizirana. Za nekoga je to lahko pletenje puloverja, za drugega popraviljanje avtomobila, za tretjega pa morda vrtnarjenje. Gledanje

televizije in branje ponavadi nista primerni aktivnosti, saj pri njih precej zlahka zaidemo v svoje misli. Karkoli si že človek izbere, se bo vrednost sproščujoče aktivnosti pokazala z večjim zavedanjem telesa, z zmanjšanjem vznemirjenosti ter s stišanjem notranjega dialoga.

### **Varen prostor**

Varen prostor je posebna oblika pribežališča. Priporočljivo je, da si oseba izbere poznani kraj na Zemlji. Vzpostavi se bo somatska resonanca s spomini, ki jih oseba povezuje s tem krajem (izgled, vonjave, zvoki). Oseba si lahko predstavlja in se zateče v varen prostor v času, ko je pod stresom, ko je tesnobna, in sicer tako v vsakdanjem življenju, kot tudi med terapijo. Zatekanje v varen prostor se uporablja za zmanjšanje vznemirjenosti ob pojavljanju močnih, bolečih občutkov, ki so prišli na plano (Rothschild, 2000: 95).

## **2. RAZISKAVA**

### **2.1. Problem**

Za temo diplomske naloge in s tem tudi za okvir raziskave sem se odločila že leta 2011, in sicer iz osebnih razlogov ter osebnega zanimanja za področje okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu. Takrat je bilo o spolnih zlorabah, posledicah, ki jih zlorabe puščajo, in o poti okrevanja po zlorabah, po travmatičnih dogodkih, pri nas na voljo manj literature, kot je je na voljo danes, prav tako se je o tej temi manj govorilo in pisalo v različnih medijih. V vmesnem času, leta 2015, je izšla knjiga Pogum avtorice Sanje Rozman, v kateri piše prav o prebolevanju travme spolne zlorabe v otroštvu. Istega leta je na naših tleh izšla tudi knjiga strokovnjaka na področju pomoči ljudem po travmatskih izkušnjah Petra A. Levina Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm: prirojena sposobnost preobražanja izkušenj, pod katerimi klonimo. Prav tako so ob koncu leta 2015 v eni od slovenskih revij začeli redno objavljati različne strokovne članke in osebnoizpovedne zgodbe preživelih na temo spolnih zlorab v otroštvu ter posledic, ki jih puščajo. To priča o tem, da so spolne zlorabe in z njo povezane teme v zadnjem času dobile več pozornosti, kar je pomembno predvsem za vse žrtve zlorab, za svojce žrtev, za strokovnjake ter za družbo kot celoto, in prispeva k boju proti spolnim zlorabam v družbi, k večji ozaveščenosti, informiranosti in podpori žrtvam na njihovi poti okrevanja. Na splošno pa lahko rečem, da se o okrevanju po spolnih zlorabah, o tem, kaj žrtvam lahko pomaga okrevati, kako si lahko pomagajo same, po moji oceni še vedno govori zelo malo. Sama nisem naletela niti na eno raziskavo, ki bi proučevala in raziskovala proces okrevanja oseb, ki so v otroštvu preživele to travmatično izkušnjo.

Spolne zlorabe nad otroki so resen in velik družbeni problem povsod po svetu, in tudi Slovenija ni pri tem nobena izjema. Žal gre za še vedno aktualen problem, na ravni posameznika, ožje skupnosti in družbe kot celote. Leta 2006 je bila v Sloveniji opravljena raziskava o pogostosti spolnih zlorab, v kateri je bilo ugotovljeno, da je bilo od vseh udeležencev v raziskavi (N = 261) spolno zlorabljenih 18 odstotkov oseb. Med vsemi dekleti, ki so bila vključena v raziskavo, jih je bilo spolno zlorabljenih 19 odstotkov, tj. približno vsako peto dekle, med fanti pa jih je bilo zlorabljenih 15 odstotkov, tj. približno vsak sedmi fant (Repič, 2006, v Repič 2008: 22). Na splošno raziskave razkrivajo, da je v otroštvu spolno zlorabljenih več deklet kot dečkov. Deklice so do dvakrat ali trikrat

pogostejše spolno zlorabljeni kot dečki (Finkelhor idr., 1990, Little in Hamby, 1999, v Repič 2008: 22). V življenju sem tudi sama spoznala precejšnje število žensk, ki so imele za seboj izkušnjo najmanj ene spolne zlorabe v otroštvu, in prav vse je zloraba močno zaznamovala. S škodo, ki jim jo je pustila zloraba, se soočajo še precej let po njej in pogumno ter vztrajno stopajo po velikokrat zelo težki in boleči poti okrevanja.

Spolne zlorabe v otroštvu puščajo hude, raznolike in dolgotrajne posledice, ki se zarežejo v vse pore preživelih in vplivajo na vsa področja njihovega življenja. Ena od značilnih posledic zlorab je ta, da žrtve zlorabo, spomin nanjo potlačijo. Živijo s škodo, ki jim jo je zapustila zloraba, a se je lahko spomnijo šele čez leta, ko so že odrasle. Potem se morajo še opogumiti, da o svojih izkušnjah spregovorijo, in takrat navadno začnejo proces okrevanja. Zaradi lastnih izkušenj, opažanj in pridobljenega znanja se mi je razvilo še posebno zanimanje za področje okrevanja žensk po izkušnji spolne zlorabe v otroštvu. Prepoznala sem, da se ženskam pogosto tudi v odraslosti, kot preplet posledic preživetega (spolnega) nasilja v otroštvu in prav zaradi tega, ker so ženske, različne izkušnje nasilja ponavljajo, kar škodljivo vpliva na njihova življenja in na potek njihovega okrevanja.

Vse opisano je služilo kot podlaga za mojo odločitev, da naredim raziskavo o procesu okrevanja žensk po spolni zlorabi v otroštvu. Z raziskavo sem želela ugotoviti in izvedeti

- kakšne posledice in škodo so preživelim ženskam povzročile spolne zlorabe v otroštvu,
- kakšne strategije preživetja so razvile in uporabljale,
- kaj je bilo tisto, kar jim je pomagalo okrevati, na kakšne načine so okrevale,
- ali so se zaradi stisk in težav, povezanih s spolnimi zlorabami, odločile poiskati pomoč,
- kje so iskale pomoč,
- ali so jo iskale tudi v socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacijah,
- kakšna je bila njihova izkušnja pomoči,
- kako so si pomagale same,
- kaj je bilo tisto, s čimer so si samostojno pomagale na poti okrevanja,
- kakšni načini samopomoči so zanje delovali,
- kakšno je njihovo doživljanje izraza okrevanje in njihovo doživljanje procesa okrevanja v časovnem okviru,
- ali doživljajo, da jih je proces okrevanja kakorkoli obogatil in da so prav zaradi

- tega, ker stopajo po poti okrevanja, razvile oziroma okrepile kakšne lastnosti,
- ali so kdaj razmišljale o tem in ali so se odločile vložiti prijavo na policijo oziroma tožiti storilca ali storilce, ki so jih spolno zlorabili,
  - kakšno sporočilo bi želele kot ekspertinje iz izkušenj predati drugim ženskam, žrtvam spolnih zlorab v otroštvu,
  - ali doživljajo, da je proces okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu pri ženskah kakorkoli drugačen od procesa okrevanja pri moških,
  - kakšno je njihovo zaznavanje o tem, kako in koliko se o spolnih zlorabah v otroštvu, posledicah, ki jih puščajo, o procesu okrevanja po zlorabah ter o tem, kaj žrtvam lahko pomaga okrevati, govori in piše v medijih,
  - ter kako je po njihovem mnenju poskrbljeno za preventivo.

Uporabnost raziskave vidim v tem, da bi si z njenimi ugotovitvami lahko pomagali odrasli, ki so bili žrtve spolnih zlorab v otroštvu, saj bodo morda med načini okrevanja, ki so jih uporabljale preživele, našli nova orodja, s katerimi si bodo lahko pomagali. Ugotovitve raziskave jih bodo morda opogumile za iskanje strokovne pomoči, morda jim bodo izkušnje in sporočila preživelih vlili dodatno moč in vero v to, da je okrevanje mogoče in da je vredno vztrajati na poti okrevanja. Lahko, da jim bodo izkušnje preživelih in ugotovitve raziskave pomagale priti do novih spoznanj. Ugotovitve bi lahko služile tudi strokovnjakinjam in strokovnjakom, ki v različnih nevladnih in drugih organizacijah ali na samostojni poti delajo na področju pomoči žrtvam spolnih zlorab in žrtvam nasilja na splošno. Ker je med osebami, ki so uporabniki socialnovarstvenih ter tudi zdravstvenih storitev in programov, veliko spolno zlorabljenih, spolno zlorabljena je namreč približno vsaka peta oseba, je raziskava lahko v pomoč tudi osebam, ki delujejo znotraj tovrstnih ustanov, tako tudi socialnim delavkam in delavkam, ki delajo na različnih področjih pomoči ljudem ter v različnih tipih organizacij. Ker lahko izkušnja spolne zlorabe človeka zelo zaznamuje in ker so posledice lahko zelo težke in dolgotrajne, bi ugotovitve lahko služile tudi strokovnjakom, ki delajo na področju pomoči osebam s težavami v duševnem zdravju. Navsezadnje pa so lahko ugotovitve raziskave v pomoč tudi ministrstvu, ki soodločajo o programih pomoči za žrtve nasilja, ter drugim zainteresiranim osebam za to področje (študentom, prostovoljcem in drugim).

## **2.2. Metodologija**

### **2.2.1. Vrsta raziskave in spremenljivke**

Raziskava je kvalitativna in poizvedovalna, pri čemer so mi kot gradivo za analizo služili besedni opisi in zgodbe odraslih žensk, ki so bile v otroštvu spolno zlorabljene.

### **2.2.2. Merski instrument in viri podatkov**

Do podatkov sem prišla prek uporabe merskega instrumenta polstrukturiranega oziroma delno strukturiranega intervjuja. Vodilo za intervju sem pripravila sama na podlagi poznavanja problematike in tem, ki so me zanimale in so se mi zdele pomembne za razumevanje celotne zgodbe preživelih, obenem pa sem ga pripravila z namenom, da pridobim podatke, potrebne za raziskavo. Na vodilo za intervju sem sicer zapisala natančna vprašanja, ki jih je bilo veliko, a med izvedbo intervjujev nisem imela namena slepo slediti vprašanjem. Prizadevala sem si slediti naravnemu toku pogovora, pripovedovanja, obenem pa vseeno zastaviti vsaj nekaj ključnih vprašanj, na katera sem potrebovala odgovore zato, da sem prišla do podatkov, potrebnih za raziskavo. Kdaj mi je to uspelo bolje, kdaj slabše. Vodilo sem razdelila v tri tematske sklope: okoliščine zlorabe; posledice, škoda, strategije preživetja in proces okrevanja. Vodilo mi je služilo kot opora pri izvedbi intervjujev, med poizvedovanjem pa sem intervjuvankam zastavljala nekoliko različna vprašanja ter se na povedano odzivala.

Viri podatkov so trije polstrukturirani intervjuji, ki se precej razlikujejo po obsegu, saj se je vsaka sogovornica razgovorila toliko, kot ji je ustrezalo. Najkrajši intervju je trajal malo manj kot eno uro, srednje dolg je trajal uro in pol, najdaljši pa dve uri in pol.

### **2.2.3. Populacija in vzorčenje**

Populacijo sestavljajo ženske, starejše od 18 let, ki so v otroštvu, le-to sem za potrebe diplomske naloge in raziskave definirala do 18. leta, doživele eno ali več izkušenj spolnih zlorab. Za namene raziskave mi ni bilo pomembno, kdo je bil ali so bili povzročitelji ter v kakšnem odnosu je bil oz. so bili s preživelom. Kot kriterij za izbor žensk v populacijo pa

sem opredelila tudi to, da se ženskam spolno nasilje v odnosu s povzročiteljem, ki jih je zlorabljal v otroštvu, več ne dogaja.

Vzorec je neslučajnostni in priročni. Sestavljajo ga tri ženske, stare 24, 33 in 46 let, ki so se z navedbo svoje starosti v diplomskem delu strinjale. Vse so odraščale v Sloveniji, torej so živele tu tudi v času, ko so se jim zgodile spolne zlorabe. Zdaj ena od intervjuvank živi v tujini. Do preživelih sem prišla prek svoje socialne mreže. V življenju sem spoznala že precej žensk, ki so bile v otroštvu žrtve spolne zlorabe, tako da mi kljub občutljivosti teme ni bilo posebej težko priti do njih. Do osipa je prišlo pri eni potencialni intervjuvanki, ki je sprva privolila v intervju, nato pa je minilo kar nekaj časa med pogovorom o tem, ali bi z menoj opravila intervju, ter med časom, ko je nastopil čas realizacije intervjuja. V času, ko sem imela intervjuje, je bila v krizi in tudi na dopustu v tujini, tako da intervjuja z njo ni bilo mogoče opraviti.

#### **2.2.4. Zbiranje podatkov**

Podatke sem zbiral tako, da sem opravila tri intervjuje z respondentkami, zbiral pa sem jih v aprilu in maju 2016. Intervjuvanke sem najprej kontaktirala, eno po telefonu, dve pa prek zasebnih sporočil socialnega omrežja Facebook, saj je to naš običajni način komunikacije, ki je povezan z naravo naših odnosov. Vsem intervjuvankah sem povedala temo svoje diplomske naloge in raziskave, jim pojasnila namen zbiranja podatkov ter jim zagotovila, da bom poskrbela za njihovo anonimnost in zasebnost. Že takrat sem jim povedala tudi, da bom intervjuje morala snemati, jih nato natipkati, ter da jim bom transkribirane zapiske pogovora poslala po elektronski pošti, da ga bodo lahko poljubno spremenile. Že kmalu med dogovarjanjem je postalo jasno, da z vsemi intervjuvankami pogovora ne bom mogla opraviti tako, da bi se fizično srečale. Ko so privolile v pogovor, sem jih prosila, da si izberejo dan in uro pogovora, eno respondentko pa sem prosila tudi, da si izbere kraj, kjer bova izpeljali intervju. Želela sem, da si izbere kraj, kjer se bo počutila dovolj varno, da bo lahko kolikor mogoče sproščeno in neobremenjeno z okolico spregovorila o svojih izkušnjah. Intervju sva tako opravili pri njej doma. Z dvema respondentkama intervjuja ni bilo mogoče opraviti znotraj osebnega fizičnega srečanja. Ena od njiju živi v tujini in sama nisem imela ne časovnih ne finančnih zmožnosti, da bi si lahko privoščila odhod v tujino za namene opravljanja raziskave, ko pa je bila na kratkem

obisku v Sloveniji, je nisem želela obremenjevati in ji jemati časa, obenem pa sva imeli tudi težave s prostorsko in časovno uskladitvijo za morebitno osebno srečanje. Z drugo intervjuvanko pa se nisva mogli srečati v živo zaradi časovne obremenjenosti, stiske pri obeh ter takratne krajeve oddaljenosti med nama. Tako sem intervjuja s tema respondentkama opravila prek računalniškega programa Skype in spletne povezave. Vse intervjuje sem snemala s snemalnikom zvoka, ki je na pametnem telefonu, tista dva, ki sta potekala prek Skypa, pa sem obenem snemala še z računalniškim programom Quick Time Player. Zaradi težav z računalnikom pri eni od respondentk in na trenutke slabšega internetnega signala naju je občasno prekinjalo, tako da se nisva mogli slišati. Ko je prekinjanje postalo prepogosto in preveč moteče, sem predlagala, da bi imeli morda boljšo povezavo, če obe ugasneva kamero. S tem se je strinjala, izklopila je tudi vse druge aplikacije na računalniku in tako je večji del najinega pogovora potekal brez stika iz oči v oči, kar je zagotovo vsaj do neke mere vplivalo na sam potek pogovora, a sva se od takrat naprej lahko vsaj nemoteno pogovarjali. Z drugo respondentko, s katero sem intervju opravila prav tako prek Skypa, nisva imeli skoraj nobenih težav s tem, da bi nama prekinjalo zvočno povezavo, a vendarle naju je malo prekinjalo. Kameri sva imeli ves čas pogovora vklopljeni, tako da sva se videli iz oči v oči, a se je iz določenih razlogov respondentka nekajkrat med pogovorom želela prestaviti v drug prostor. Vse opisano je gotovo imelo določen vpliv na sam potek pogovora, a menim, da ne prevelikega in preveč motečega. Nato sem zvočne posnetke preposlušala in naredila zapis, transkripcijo intervjujev, ki sem jih nato po elektronski pošti poslala vsaki od intervjuvank, da so lahko zapisu poljubno kaj dodale, odvzele oziroma zapis kako drugače spremenile. Intervjuvanka, s katero sva imeli pogovor osebno in v fizični prisotnosti, zapisa ni spreminjala, drugi dve intervjuvanki pa sem prosila, da na mestih, kjer je bila prekinjena zvočna povezava, zapis preverita in poljubno dopolnita, ter jima obenem povedala, da lahko zapis po želji še kako drugače spremenita, tako da se bosta v redu počutili z zapisano vsebino. Zapis intervjuja sta spremenili le toliko, da sta dopolnili tiste dele, kjer zaradi prekinitve zvoka nisem mogla vedeti, kaj natanko sta povedali. Potem sta mi obe odobrili, da zapis uporabim za raziskavo.

### **2.2.5. Obdelava in analiza podatkov**

Empirično gradivo sem analizirala kvalitativno. Delno sem analizo opravila s pomočjo

tabel, ki sem jih ustvarila v programu Word, delno pa sem si pomagala tudi z ročnimi zapisi. Sprva sem se dela lotila tako, da sem prosto pripisovala pojme (odprto kodiranje) delom besedila, ki sem jih prepoznala kot zaključene enote, in to naredila za dva intervjuja ter za približno polovico tretjega. Nato sem ugotovila, da je tak način dela preveč zamuden, in se analize lotila drugače. V računalniškem programu Word sem v različnih dokumentih v vsakem ustvarila po eno tabelo s tremi stolpci in jih poimenovala s temami (svojimi raziskovalnimi vprašanji): posledice spolnih zlorab, pomoč od zunaj, samopomoč, pogled na okrevanje v časovnem okviru, doživljanje izraza okrevanje, lastnosti, ki so jih preživele z okrevanjem okrepile, ter kako jih je proces okrevanja obogatil. Naknadno se mi je med analizo kot pomembna tema prikazal tudi pogled preživelih na izkušnjo spolne zlorabe, posledice in okrevanje, tako da sem ustvarila še to tabelo. Zaradi velike časovne stiske sem se bila primorana odreči temu, da bi obdelala in analizirala vse podatke za vse teme, ki sem si jih prvotno zamislila in si zanje zastavila raziskovalna vprašanja ter o teh temah tudi spraševala intervjuvanke. In za to mi je zelo žal, saj se mi zdijo zbrani podatki zelo dragoceni, a se bom obdelave in analize teh podatkov morala lotiti kdaj kasneje. Ko sem imela ustvarjene tabele po temah, sem vanje zbrala relevantne odgovore iz vseh treh intervjujev, pri čemer sem si lahko zdaj pomagala z delom, ki sem ga predhodno opravila na skoraj vseh treh intervjujih. Relevantni odgovori, deli besedila oziroma izjave preživelih so mi predstavljale enote kodiranja. Ko sem imela tako pod posamično temo v tabelo vpisane relevantne odgovore (enote kodiranja), pojme, ki sem jih prosto pripisovala (odprto kodiranje), in kategorije, sem imela še vedno veliko število neurejenih pojmov in kategorij – to je veljalo predvsem za teme posledice, pomoč od zunaj ter samopomoč, kjer sem iz opravljenih intervjujev pridobila zares veliko število relevantnih odgovorov. Z vnovičnim prebiranjem zbranih odgovorov (enot kodiranja) pod posamičnimi temami ter z branjem in primerjanjem pojmov in kategorij sem si prizadevala le-te čim bolj poenotiti. Do tu sem delo opravljala z uporabo tabel v programu Word, nato pa sem ugotovila, da s tako množico pojmov in kategorij potrebujem še drug način obdelave podatkov, da bom vsebino sploh lahko uredila. Vzela sem zelo velik list papirja in nanj napisala vse kategorije in pojme, ki sem jih pripisala pod posamično temo (raziskovalno vprašanje). Pri zapisovanju sem si jih prizadevala pisati čim bolj tako, kot se mi je zdelo, da tematsko spadajo skupaj, obenem pa sem pojme in/ali kategorije, ki so se mi zdeli tesno povezani, povezovala še s puščicami, črtami. Šele z nekakšnim miselnim vzorcem (nelinearnim zapisom) mi je potem uspelo ustvariti si predstavo o tem, kako so pojmi in kategorije med seboj povezani, razjasnilo se mi je, katere pojme bi lahko uvrstila v posamično kategorijo,

ugotavljala sem, kaj so njihove skupne lastnosti, razmišljala, kako bi kategorijo poimenovala in kako bi jih lahko čim bolj sistematično uredila. Nato sem se ponovno vrnila k tabelam v programu Word, po potrebi spremenila poimenovanje pojmov in kategorij pod posamičnimi temami ter jih čim bolj poenotila in dodatno uredila. Končne kodirne tabele se nahajajo med prilogami diplomskega dela. Na koncu sem izbrala najbolj relevantne kategorije in pojme, jih definirala in formulirala v teorijo.

### 3. REZULTATI

#### 3.1. Posledice spolnih zlorab

##### 3.1.1. Strategije preživetja

Strategije preživetja oziroma ravnanja za preživetje, ki so jih uporabljale intervjuvanke, so: motnje hranjenja, motnje prehranjevanja, zatekanje v omame (alkohol, droge), kajenje, deloholizem, razcep – pomanjkanje celovitosti, depresija, »temna obdobja«, izogibanje intimnosti, čezmerna potreba po spolnosti, perfekcionizem, nenehen nadzor, nenehna čuječnost in vloga žrtve. Poleg omenjenih strategij preživetja so intervjuvanke uporabljale še nekatere druge, ki spadajo v podkategorijo obrambnih mehanizmov. Med analizo gradiva sem zasledila naslednje **obrambne mehanizme**: potlačevanje spomina na spolno zlorabo, potlačevanje čustev in občutkov, povezanih z zlorabo, pozabljanje zlorabe, disociacija (zapuščanje telesa) med spolnimi odnosi, minimaliziranje, racionaliziranje ter omalovaževanje zlorabe, racionaliziranje v odnosih.

Vse intervjuvanke so kot strategijo preživetja uporabljale neko obliko **motenj hranjenja**. Ana in Kaja sta se čustveno prenaledali ter bili pogosto na dietah, s čimer sta nadzirali vnos hrane v svoje telo in s tem svoje telo. *»Definitivno je bila ena posledica čustveno prenaledanje. Jaz sem se prenaledati začela. Vedno sem bila na dietah. Vedno, celo življenje sem bila na dietah.« (Ana)* Ana je po tem, ko je pojedla čokolado, doživljala zelo močne občutke krivde. Ob stresnih situacijah se ji še pojavi sprožilec, da mora nekaj jesti zato, da se pomiri. Pri njej je bila to največja posledica spolne zlorabe. Še vedno ima željo biti 'fit', zelo zdravo jesti in imeti zelo zdravo telo, in pravi, da je to najbrž ena posledica zlorabe, a da jo doživlja kot dobro posledico. Kaja se takrat, ko »pade v **temna obdobja**«, zelo baše s hrano in se z njo tolaži. *»Potem imam pa obdobja, v bistvu nimam zmernosti, ko sem pa na strogi dieti, ne jem pač, ful malo jem. In mi je okej ta občutek nadzora nad svojim telesom. Všeč mi je ta občutek lakote ...« (Kaja)* Pri Jasmini ni povsem jasno, kakšno obliko motenj hranjenja ali morda motenj prehranjevanja je imela, ni pa bilo normalno.

*»Nisem se stradala ... imela sem prebavne težave, a veš tisto v smislu, ko ne vem, greš mogoče enkrat na teden na wc, kar je tudi eden od teh znakov, ali pa enkrat na dva tedna. ... Zagotovo sem na nek način kontrolirala. Imela sem prehranske motnje, absolutno.*

*Ampak ne do tega, nikoli se nisem silila, nikoli se nisem šla prav bulimijo in nikoli nisem šla čisto v anoreksijo, ampak ni pa bilo normalno. Imela sem eno zelo tako, kako bi rekla, prepleteno varianto ...» (Jasmina)*

Bila je izredno suha, nad mejo anoreksije, a ne prav daleč od nje.

**Omamljanje z alkoholom** je ravnanje, ki je pomagalo preživeti Kaji in Jasmini. Prva je to ravnanje poimenovala kot nezdravo obliko samopomoči, druga pa kot obliko samozdravljenja, ki ji je bila edina na voljo v prvem obdobju po spolnih zlorabah. Jasmina pripoveduje: *»Zagotovo sem razvila eno konkretno obliko samosovraštva, samouničevanja, ki se mi je potem videlo recimo v zlorabi alkohola. ... Vem, da sem se ga pri trinajstih nabutala k' Marija in da sem potem to ponavljala. ... Vsakokrat, ko sem prišla v stik z alkoholom, sem se ga nabutala do kome, do blackouta.«* Med pitjem alkohola in po njem ji je bilo večkrat slabo, po pitju pa je doživljala tudi občutke krivde. To je bilo ravnanje, kjer se ji je najbolj poznala posledica. Kaja se **zateka v omame**, se **občasno zadrogira**, gre ven in se nato ničesar ne spominja. Tako zloraba alkohola kot drog, kajenje, čustveno prenaždanje, vse to služi **potlačevanju občutkov in čustev, povezanih s spolno zlorabo**.

Pri Ani se je razvilo ravnanje za preživetje, imenovano **vloga žrtve**. V odnosu do takrat njene najboljše prijateljice, ki ji je pomenila več kot družina, je Anino igranje vloge žrtve prek neprevzemanja odgovornosti za svoj delež v odnosu (*»nisem prevzela odgovornosti zase«*) ter prek tega, da je prijateljico krivila za določena ravnanja, prispevalo k temu, da sta se s prijateljico razšli. Ana razlaga: *»Ona je imela fante okoli sebe, ki so ji dvorili. Spraševala sem se, pa zakaj vsi njo, noben pa mene. To je bil največji problem, ker potem sem jaz njo krivila, da pač ona to zanalašč dela. ... Zdaj vidim povezavo, da sem res rabila tisto moško pozornost, mogoče zaradi te zlorabe, da sem rabila potrditve, da sem v redu ženska. Meni ni bilo do tega, da bi jih imela, da bi bili z mano, samo to sem želela, da bi mi dvorili, ne, da sem še zmeraj zaželeno. Po tem občutku sem zelo hrepenela v srednji šoli.«* Zaradi negotovosti vase, občutka neustreznosti (nezaželenosti, neprivlačnosti), manjvrednosti, zaradi potrebe po potrditvi od moških (večje odvisnosti od drugih) ter zaradi igranja vloge žrtve, kar so vse posledice spolne zlorabe, je Ana doživela veliko izgubo – izgubo najboljše prijateljice in družbe, s katero se je takrat družila. Ta izguba pa je nato vodila v stisko in se ji je poznala na **duševnem zdravju**, postala je **otopela** ter **padla v depresijo**. Nadalje razlaga: *»... do trenutka, dokler nisem začela delati na duhovni*

*rasti, sem prelagala svojo odgovornost, se pravi, sem se počutila ful nemočno. ... Do takrat sem jaz to nemoč vlekla v vse situacije, od familije, so bili vsi drugi krivi, do prijateljstva, do partnerstva, vse, vse. Jaz sem vsepovsod to nemoč vlekla, ker se mi je zdelo, da nimam moči, da bi lahko stvari spremenila, jih delala drugače.» Ana je občutek nemoči izpostavila kot najhujši občutek, ki ti ga da izkušnja spolne zlorabe, saj si glede tega, kar se ti dogaja, popolnoma nemočen.*

Kaji je pomagalo preživeti tudi to, da se je »spuščala v brezštevne spolne odnose«. Zelo hitro je pustila vsakomur, da se je lahko dotaknil njenega telesa. O svojem ravnanju pripoveduje: »... tako kot da bi, mislim tako, če zdaj pomislim, kot da bi se hotela čisto dehumanizirati, in hkrati je bilo to tako zelo samodestruktivno, ampak da bi s tem ravnanjem v bistvu pokazala, da jaz lahko in da me boli kurac, ne.« S spolnostjo je zadovoljevala nespolne potrebe, potrebo po moči, nadzoru, in potrjevala lastno vrednost. Iz njenega opisa je mogoče razbrati tudi to, da ji je spuščanje v številne spolne odnose služilo kot način zanikanja tega, da so ji spolne zlorabe pustile kakršnekoli posledice. Opisano strategijo preživetja nekateri avtorji poimenujejo **čezmerna potreba po spolnosti**. Pri njej sem opazila tudi obrambni mehanizem **disociacije (zapuščanja telesa)** ter strategijo preživetja **nenehnega nadzora**, ki se ji oba pojavljata med spolnimi odnosi.

*»Pa v bistvu je tudi pri seksu tako, da sem pravzaprav zelo sproščena, ... ampak v bistvu pa se hkrati težko prepustim, ne, tako. Stvari moram imeti neprestano pod nadzorom pa tudi se mi dogaja, da sem ločena od telesa, da v bistvu vem, da me ni, in se moram zavestno vrniti. Kdaj mi uspe, kdaj ne.« (Kaja)*

Obrambne mehanizme **minimaliziranja, omalovaževanja in racionaliziranja** spolnih zlorab je uporabljala Kaja: »Takrat je bil poskus, a veš, ni bilo tako dejansko. ... Dolgo časa se mi je zdelo to tako zelo nepomembno. Pač sem zelo tudi tako racionalizirala v bistvu, ne. Mislim, ni se mi zdelo, da to pomembno vpliva name. ... Ampak sigurno sem zelo minimalizirala, čisto, ne. Meni je bilo to smešno, mislim, tako mi je bilo kot hej zgodba, ki na druge ful naredi nek vtis, mislim tako, hudo jim je, meni pa ni bilo nikoli. Pač zgodilo se je. ... V preteklosti sem to vedno omenila kot nekaj 'whatever', a veš, pač zgodilo se je, to je to.« Iz njene zadnje misli je razvidno, da je imela **čustva in občutke** v povezavi s spolnimi zlorabami **globoko potlačene**. Ana in Jasmina sta **spomin na zlorabo** ali zlorabe **potlačevali** in tako na zlorabo **pozabili**:

*»Potem pa, ko sem nehala k maši hoditi, ... sem pa vse skupaj potlačila. In jaz se tega nisem spomnila kar nekaj let.« (Ana)*

*»Jaz sem vsakega potem potlačila, vsakega sem potlačila. ... Zato da sem preživela, sem potlačila.« (Jasmina)*

*»Recimo pri posilstvu je bilo zanimivo, ker sem imela potrebo, da sem povedala, in to sem naredila tako, da sem zapisala v svoj dnevnik, potem sem pa vzela črnilo in sem šla s črnilom čez tisto stran in je bilo kot, zdaj to ne obstaja več. In dejansko, jaz ne vem, ampak jaz sem naredila, da čez čas, kot da se ne bi spomnila.« (Jasmina)*

### **3.1.2. Posledice, ki so se pri preživelih kazale v odnosu do sebe**

Med analizo gradiva sem v povezavi s posledicami, ki so se pri preživelih kazale v odnosu do sebe ter na ravni nje same, prepoznala nekaj ključnih pojmov oziroma področij: stik s seboj, samodestruktivnost, samopodoba, skrb zase, telo, spolnost, občutki in čustva, duševno zdravje ter njihove osebne lastnosti, ki so se verjetno razvile ali okrepile kot posledica spolnih zlorab. Posledice, ki jih na preživelih pustijo spolne zlorabe, so med seboj zelo prepletene in večina se jih kaže na številnih ravneh, zato se katere od teh posledic kažejo tudi v odnosu do drugih, a sem pri ključnih pojmihi na tej ravni prepoznala skupne, stične točke in se zato odločila, da tudi te posledice uvrstim pod to podtemo.

Posledice, ki sem jih uvrstila pod pojem **stik s seboj**, so: nezaupanje vase, negotovost vase, neposlušanje sebe, preslišati se, biti v intimnem partnerskem odnosu z nekom, ki si ga ne bi izbrala, ter odcepljenost od svojega telesa. Pri vseh treh intervjuvankah sem zaznala zmanjšan stik s seboj, najizraziteje pa se je pokazal pri Jasmini, ki je v otroštvu doživela številne spolne zlorabe, doživljala je tudi fizično nasilje, pri več izkušnjah spolne zlorabe pa so grobo zlorabili tudi njeno zaupanje, saj jo je zlorabilo kar nekaj oseb, ki jih je poznala, in so ji bili eni bolj, drugi manj blizu, med drugim jo je spolno zlorabljal tudi njen oče.

*»... takrat, ko bi bilo potrebno, da bi sebe slišala, ... sem se preslišala. ... Ko sem bila stara približno dvajset let, sem šla v razmerje z nekom, s katerim sem živela potem pet let in pol, ki si ga ne bi izbrala, a veš, ko sem ga pogledala, mi ni bil, ne.« (Jasmina)*

*»... in so me tako lepo zamajali, da nisem niti sama sebi zaupala, ne, v smislu, a veš, da si rečeš, okej, potem imam mogoče jaz napačne poglede na vse, ne.« (Jasmina)*

*»... sem pač bila v razmerju ne glede na to, kaj sem v resnici čutila ...« (Jasmina)*

*»Toliko je bilo znakov in sem jih vedno vedela, ampak se v določenih situacijah nisem poslušala. In jaz sem prepričana, da bi se poslušala, če bi imela večji varovalni mehanizem pri sebi. Ker preprosto si določenih stvari, ljudje, ki imajo ene stvari pošlihtane, si ne pustijo določenih stvari, ne, čisto tako.« (Jasmina)*

Pri Kaji se je zmanjšan stik s seboj pokazal prek zmanjšanega stika s telesom: *»Pa tudi na splošno, no, sem zelo odcepljena od svojega telesa.«* Pri Ani pa se je zmanjšan stik s seboj pokazal prek negotovosti vase, saj je zelo hrepenela po potrditvah od moških *»... da sem v redu ženska ... da sem še zmeraj zaželena ...«*

**Samodestruktivnost** sem zaznala pri vseh intervjuvankah, kazala pa se je prek tega, da so se močno krivile, da so se mučile, dajale same sebe v nič, se kaznovale, se sovražile, se omamljale z drogo, zlorabliale alkohol, kadile, se spuščale v številne spolne odnose z različnimi spolnimi partnerji, da so hitro pustile drugemu, da se je dotaknil njihovega telesa. Samouničevalno vedenje se je kazalo tudi tako, da so se zapletale in vztrajale v škodljivih odnosih, da so vztrajale v intimnih partnerskih odnosih, v katerih so bile ponovno žrtve nasilja, da so slabo skrbele zase, zanemarjale svoje potrebe, imele nespoštljiv odnos do sebe, do svojega telesa, prek tega, da so se same poniževale, ter prek motenj hranjenja. Kaja je na več mestih poudarila to, da je zelo samodestruktivna: *»... jaz sem zelo samodestruktivna, ne, zelo...«, »Je pa res, da jaz imam te epizode, obdobja, ko rabim, tako ta samodestrukcija mi je zelo blizu v bistvu, no, in zdaj ne vem, ali je to kakorkoli povezano ...«* Zgovorna se mi zdi naslednja pripoved o tem, kako se je Ana krivila po tem, ko je pojedla čokolado:

*»... Taki občutki krivde so bili v meni, da je bilo to prav neverjetno. Špela ... [v]časih ni mogla zdržati zraven mene, ker sem se tako krivila. Ker jaz sem potem njej govorila: Lej, kako sem debela, lej, kako sem debela, lej, kako sem debela, lej, koliko špeha imam. Ampak jaz sem to njej konstantno govorila, tako kakšno uro, da me ni mogla več poslušati, tako da je dala ženska kar dosti čez z mano. ... Mislim, da je najslabše in najhujše ravno*

*to, ko sam sebe v nič daješ.«*

Pri Ani se samodestruktivnost kaže tudi prek potrebe po kaznovanju same sebe:

*»Pridejo pa še zmeraj trenutki, ne vem, kadar koga prizadenem, pa to ni moj namen, takrat imam jaz ta svoja nagnjenja, da se moram potem kaznovati in ne vem kaj še vse.«*

O nekaterih drugih samouničevalnih vedenjih pa sem pisala že zgoraj (zloraba alkohola, drog, spuščanje v številne spolne odnose, motnje hranjenja ...).

Pri vseh intervjuvankah so se kazale različne posledice v slabi **samopodobi**, in sicer v pomanjkanju samospoštovanja, nizki samozavesti, poškodovanem občutku lastne vrednosti, v občutkih neustreznosti, manjvrednosti, v opuščanju aktivnosti, ki so jih veselile, zaradi slabe samopodobe – občutka, da nimajo česa povedati. Preživele se doživljajo kot grozne, grde, debele, četudi so v resnici zelo suhe, torej zelo izkrivljeno doživljajo svoje telo. Izkrivljeno pa doživljajo tudi sebe, svoje zmožnosti in sposobnosti. Slaba samopodoba se pri njih kaže tudi v večji odvisnosti od drugih na splošno ter v večji odvisnosti od potrditev, mnenj drugih. Zaradi prepleta različnih posledic, med drugim tudi zaradi slabe samopodobe, pa se preživelim zgodi tudi, da se spustijo v intimno partnersko razmerje z nekom, ki si ga ne bi izbrale, spuščajo se v številne spolne odnose z različnimi spolnimi partnerji.

*»... samozavesti praktično nisem imela, še tisto, kar sem jo imela, mi jo je sesul v dveh stavkih, a veš. In sem se zapletla za dolgo časa v zadevo, tako da sem bila prepričana, da jaz brez tega ne morem živeti, pri čemer je celotna stvar visela na meni. Tip mi je živel na puklu, pravzaprav sem jaz naju živela in ustvarjala in tako naprej, bila sem pa prepričana v čisto obratno.« (Jasmina)*

*»Jaz sem ugotovila, da sem zmožna iti sama na vlak, jaz sem ugotovila, da sem zmožna, da se ne izgubim na letališču, a veš, da očitno znam jezik. Mislim, ne, poslušaj, jaz sem bila pa med najboljšimi študenti na faksu pa sem si mislila, da sem to, ne. Kako sem verjela temu idiotu.« (Jasmina)*

*»... jaz sem bila skozi prepričana, da sem grozna in grda, s tem prepričanjem živim delno še danes.« (Jasmina)*

Na področju **skrbi zase** so se pri preživelih pokazale naslednje značilnosti: vsem intervjuvankam je bilo skupno, da niso dobro skrbele zase, kar se je kazalo predvsem pri skrbi za svoje telo, za telesno zdravje, hkrati pa se jim je slaba skrb zase poznala tudi na duševnem zdravju. Škodljive posledice motenj hranjenja in zlorabe alkohola, omamljanje z drogami ter kajenje so se pojavljali pri večini intervjuvank. Pri Kaji se je pokazalo, da zanemarja potrebo telesa po počitku: *»... poskušam prav tako skrbeti zase, da se probam spočiti, čeprav tega ne znam, mislim, kot da sem pozabila zadnje čase, ne vem, a sem sploh kdaj znala ... Pa tudi na splošno, no, sem zelo odcepljena od svojega telesa. Tako ne zaznam, mislim, zaznam, da sem utrujena, ampak hkrati ne poskrbim zase, pač ne znam se ustaviti ...«* Vidimo, da so različne posledice izjemno prepletene in povezane med seboj – slaba skrb zase je povezana z zmanjšanim stikom s telesom, s seboj, z občutki, čustvi in potrebami, s pomanjkanjem ljubezni do sebe, s sovraštvom do sebe, ki je morda sicer globoko potlačeno čustvo, s samodestruktivnim vedenjem ter z delovanjem v skrajnostih. Jasmina je o skrbi zase povedala: *»... nisem pa v redu skrbela zase, to zagotovo ne.«*

Pri vseh treh intervjuvankah se je pokazal zelo slab odnos do svojega **telesa**, številne težave in specifike na ravni telesa, in sicer nesprejemanje svojega telesa, izkrivljeno doživljanje svojega telesa, sovraštvo do svojega telesa, odcepljenost od telesa (slab stik s telesom – z občutki, čustvi, telesnimi potrebami), zapuščanje telesa med spolnimi odnosi (disociacija), zanemarjanje potreb telesa (glede počitka, prehranjevanja), nadzor nad svojim telesom (prek vnosa hrane, v spolnosti). Pri Jasmini se je pojavila bolezen (rak na črevesju), pri Kaji pa zdravstvene težave na telesni ravni (močne glivice). Jasmina in Ana sta se, čeprav sta bili vitki, doživljali, kot da sta debeli. Jasmina je bila prepričana, da je grozna in grda. Pri Kaji se je pokazalo nezdravo preseganje sebe, kar ima podlago v odcepljenosti od telesa, občutkov. Škodljivo ravnanje s svojim telesom se je pri vseh intervjuvankah kazalo prek motenj hranjenja, prehranjevanja, pri dveh intervjuvankah pa še prek zlorabe alkohola. Ena od njiju se je omamljala tudi z drogami, druga je kadila. Jasmina ima še danes težave s sprejemanjem svoje zunanje (telesne) lepote. Ana za tuširanje od spolne zlorabe uporablja zelo vročo vodo, neposredno po zlorabi pa se je še močno drgnila med tuširanjem, saj je iz telesa želela sprati ves gnus. Kaja je svoje telo doživljala, kot da je instrument, Jasmina je povedala, da je imela grozen odnos do svojega telesa in da je slabo skrbela zase. Med vsemi negativnimi posledicami pa je Ana izpostavila eno dobro posledico v povezavi s telesom, in sicer da ima še vedno željo biti 'fit', zdravo jesti in imeti zelo zdravo telo. Ker je to njena resnična želja, to doživlja kot

dobro posledico. Pred nedavnim je Ana podoživela travmo spolne zlorabe prek telesnega spomina, prek telesnih občutkov in čustev, ko je videla nekoga, ki jo je spominjal na moškega, ki jo je spolno zlorabil. Jasmina je travme spolnih zlorab na telesni in čutni ravni podoživljala med ponovno zlorabo – med porodom, ko se ji je vrnil telesni spomin. Po tej ponovni travmatski izkušnji pa so ji med spolnimi odnosi prihajali flashbacki, spomini na različne spolne zlorabe, ki jih je preživela v otroštvu, torej se ji je ponovno zbudil telesni spomin na travmatske dogodke.

*»Zagotovo en grozen odnos do svojega telesa, ki se mi vidi pravzaprav na nek način še danes. ... Ko vidim tiste fotografije, jaz sem se takrat videla kot debelo, ampak matr, jaz sem bila res tako suha, grozno, grozno, grozno. ... Imela sem zelo slab odnos do svojega telesa.« (Jasmina)*

*»Pa do lanskega leta nisem sprejela svojega telesa, ne glede na to, kako suha sem bila. Imela sem 20 % maščobe, kar že skoraj meji na tisto mejo za bodybuilding pri ženskah, a sem še zmeraj govorila: Lej, kako sem debela, noben, noben me ne bo imel rad. Še vedno je bilo to, ne.« (Ana)*

*»Jaz sem svoje telo doživljala in mogoče ga tudi zdaj doživljam tako zelo kot en instrument. V preteklosti sem zelo hitro pustila vsakomur, da se ga je lahko dotaknil, zelo sem se spuščala v brezštevne spolne odnose, tako kot da bi, mislim tako, če zdaj pomislim, kot da bi se hotela čisto dehumanizirati, in hkrati je bilo to tako zelo samodestruktivno ...« (Kaja)*

Preživele so spolne zlorabe zaznamovale in poškodovale tudi na področju **spolnosti**. Marsikatero posledico sem opisala že zgoraj, in sicer med obrambnimi mehanizmi, strategijami preživetja ter med posledicami, ki so se jim poznale na ravni telesa, tu pa jih bom za začetek le naštela: čezmerna potreba po spolnosti (spuščanje v številne spolne odnose z različnimi spolnimi partnerji), zadovoljevanje nespolnih potreb s spolnostjo (moč, nadzor, potrjevanje lastne vrednosti), težave s postavljanjem meja, ko ne želi imeti spolnega odnosa, težave v prepuščanju pri spolnosti, potreba po nenehnem nadzoru med spolnimi odnosi, disociacija (zapuščanje telesa med spolnimi odnosi), nesproščenost v spolnosti, nezmožnost imeti spolne odnose z intimnim partnerjem, podoživljanje travm med spolnimi odnosi (spominski prebliski oziroma flashbacki). Posledice v spolnosti so se kazale pri vseh intervjuvankah, predvsem izrazite so bile te pri Kaji. Pri Jasmini pa so se

posledice in težave v spolnosti posebej intenzivno kazale po ponovni travmatski izkušnji, po najhujši spolni zlorabi, ki jo je doživela v življenju, to je bila zloraba nje pri porodu. Zakaj sem se odločila umestiti to med posledice spolnih zlorab v otroštvu, pa bom pojasnila v razpravi. Spodaj navajam nekaj najbolj 'zgovornih' citatov:

*»Tako zelo nisem znala reči ne. Zelo je bilo to podrto v bistvu. ... Se mi zdi, da sem komaj pred kratkim lahko rekla ne. Tako se mi je dobro zdelo in sem se ful dobro počutila in takrat sem komaj zaštekala, da v bistvu sem mogoče prvič rekla nekomu, da ne želim imeti spolnega odnosa.« (Kaja)*

*»Pa v bistvu je tudi pri seksu tako, da sem pravzaprav zelo sproščena, zelo raziskovalna in zelo res sproščena glede tega, ampak v bistvu pa se hkrati težko prepustim, ne, tako. Stvari moram imeti neprestano pod nadzorom pa tudi se mi dogaja, da sem ločena od telesa, da v bistvu vem, da me ni, in se moram zavestno vrniti. Kdaj mi uspe, kdaj ne.« (Kaja)*

*»Ogromno časa nisem mogla imeti spolnih stikov z Robijem, a veš, pa ne, pa ga imam rada pa tudi potem, ko sem imela, mislim, vse, spomini, fleši, vse, vse, vse po spisku, vse. A veš, ko si misliš, pa porka drek, kako, od kod? Tako da bi rekla, da šele v zadnjem času, pa pazi, Jošt je star zdaj trinajst let, in bi rekla, da v zadnjem letu se mi počasi normalizira spolnost. Za toliko let me je zabrisalo.« (Jasmina)*

Naslednji pojem, ki sem ga med analizo gradiva prepoznala, so **občutki in čustva**. Na tej ravni so se pri preživelih kazali občutek krivde, občutek nemoči, nezaupanje vase, občutki manjvrednosti, neustreznosti, negotovosti, nesposobnosti, sovraštvo do sebe, občutek nadzora, poškodovan občutek lastne vrednosti, občutek gnusa neposredno po spolni zlorabi. Kaja in Ana sta doživljali »temna obdobja« in depresijo, v teh obdobjih pa se pojavljajo različna »temna« čustva. Preživele so omenjale tudi stisko, znotraj katere so skriti različni občutki in čustva, tesnoba ter otopelost. Kaja je povedala, da se počuti res močno, Jasmina pa je ob ponovni spolni zlorabi, ob porodu, doživljala občutke skrajne izdaje. Pri preživelih sem prepoznala tudi določene občutke in čustva, ki so se pojavljali v njih in ki so hkrati povezani z njihovim odnosom do drugih: nezaupanje do bližnjih, nezaupanje do sveta, strah pred resnično bližino, intimnostjo, pomanjkanje občutka varnosti v odnosih, strah odpreti se za sprejemanje ljubezni od bližnjih, strah pred popolno predajo v spolnosti ter v intimnih partnerskih odnosih, občutek nezmožnosti samostojno poskrbeti zase, večji občutek odvisnosti od drugih. Preživele so čustva in občutke,

povezane s spolno zlorabo, potlačevale, omamljale z alkoholom, drogo, cigaretami in hrano, morda pa tudi s spolnimi odnosi. Ana je izpostavila občutek nemoči kot najhujši občutek. Občutki, ki so se pojavljali prav pri vseh intervjuvankah, pa so: občutek krivde, občutek nadzora, strah pred resnično bližino, intimnostjo, sovraštvo do sebe, pomanjkanje občutka varnosti v odnosih, nezaupanje do bližnjih, prav tako sem pri vseh preživelih zaznala mehanizme potlačevanja in otopitve različnih čustev in občutkov.

*»Ja, ampak imam pa zadnje, zadnje pol leta, mogoče še prej, saj ne vem niti več, imam pa ful večkrat napade tesnobe, tako konstantno jo čutim, tako ful, tako da vem, da nekje je nekaj, kar me jebe.« (Kaja)*

*»... delo sproti na teh ogromnih krivdah, ki se pojavljajo, a veš, v nekih odnosih do drugih čisto za neke banalne stvari.« (Kaja)*

*»Ja, do trenutka dokler nisem začela delati na duhovni rasti, sem prelagala svojo odgovornost, se pravi, sem se počutila ful nemočno. ... Jaz sem vsepovsod to nemoč vlekla, ker se mi je zdelo, da nimam moči, da bi lahko stvari spremenila, jih delala drugače.« (Ana)*

*»... ker ta izkušnja ti da kar dosti nemoči. To je tisti najhujši občutek, se mi zdi, občutek, da si nemočen glede tega, kar se ti dogaja.« (Ana)*

*»Pozna se mi v odnosih, v družinskih odnosih na splošno, totalno nezaupanje do sveta, zaradi tega, ker če te svet tolikokrat zajebe, pusti na cedilu ali pa direktno, ne, a veš, mislim.« (Jasmina)*

*»Jaz nisem zaupala. A veš, mislim, če sem živela s človekom, ki niti ni vedel, da imam raka. Jaz mu nisem povedala. Ker mi je bilo jasno, da njemu ne želim povedati.« (Jasmina)*

*»... s tem imam še danes težave pa s sprejemanjem ljubezni drugih. Jaz lahko imam ful rada, ampak to, da to dobivam nazaj, še vedno, a veš tudi Jošt (sin) in Robi (življenjski sopotnik), ki sta mi osebi, sploh Jošt, ki ju fizično lahko najbližje spustim, ne. Me boli, da onadva mene lahko totalno spustita blizu, jaz pa ne morem. Da še vedno ostaja. In to samo jaz vem. In to vem, stvar je v tem, ne delam tega nalašč in tudi ne vem, koliko vsega je še*

*tega, razumeš. Ampak samo vsakič, ko sem zmožna spustiti en korak naprej ali pa ko se kaj zgodi, karkoli kaj banalnega, in začutim, kako postavim zid, takrat vidim, da imam še vedno to. ... Tukaj se mi zagotovo pozna.» (Jasmina)*

Na področju **duševnega zdravja** so se preživelim kazale naslednje posledice: »temna obdobja«, napadi tesnobe, stiska, depresija, otopelost, motnje hranjenja, zloraba alkohola, drog (morebitna zasvojenost). Jasmina je omenila, da je mogoče multipla osebnost, čemur drugače rečemo tudi disociativna motnja identitete. Pri vseh intervjuvankah so se vsaj v določenem obdobju kazale posledice v težavah z duševnim zdravjem. Kaja je izrazila svojo stisko in naveličanost v povezavi z doživljanjem številnih izkušenj nasilja ter v povezavi s samodestruktivnostjo, ki ji je zelo blizu:

*»Je pa res, da jaz imam te epizode, obdobja, ko rabim, tako ta samodestrukcija mi je zelo blizu v bistvu, no, in zdaj ne vem, ali je to kakorkoli povezano, ampak, èmm, khm, khm ... Ja, kdaj se sprašujem, zakaj se to v bistvu ne neha, mislim, kje se bo nehalo, ker imam poln kurac tega in mi ni fajn.« (Kaja).*

*»Nekaj časa sem bila malo otopela, malo sem v depresijo padla zaradi vsega skupaj ...« (Ana)*

*»... ko smo imeli skupino in se mi je sprožil moj proces, ko sem šla notri in sem imela tam, a veš, kar naenkrat je bilo cel kup stolov teh mojih Jasmin. In vem, da izgledam, pa mogoče sem, kot multipla oseba, a veš, zaradi tega, ker koliko jih je notri, ne. Ampak meni je to čisto nekako jasno in jaz vem, da smo mi konglomerat notri v meni, ne.« (Jasmina)*

Kot zadnji pojem, ki sem ga uvrstila pod to kategorijo, navajam **osebnostne lastnosti**, ki sem jih prepoznala **pri preživelih**, za katere je mogoče sklepati, da **so se verjetno razvile ali pa okrepile kot posledica spolnih zlorab**: zaprtost vase, ki je povezana tudi s tem, v kakšni družini, kontekstu je živela; odgovornost ter skrbnost do drugih, perfekcionizem, hladnost v odnosih do ljudi (težko je bilo priti do nje, 'odrivanje' ljudi, nikogar ni spustila blizu, postavila je zid), večja odvisnost od drugih, delovanje po vzorcu žrtve, doživljanje in delovanje v skrajnostih, zmožnost veliko prenesti (počuti se močno).

### 3.1.3. Posledice na ravni meja in razmejitev

Pri vseh intervjuvankah so se pokazale določene težave s postavljanjem meja ter z razmejitvami. Ana je meje postavljala 'nerodno' in zelo ostro:

*»Jaz sem to tako zelo dobro začela delati, da na koncu nisem imela nobenega prijatelja. Jaz sem se potem v biznis vrgla, tako sem se v biznis vrgla, da če si karkoli drugega govoril, ne vem, ko so mi punce razlagale o fantih, sem jih jaz vprašala: Zakaj mi to govoriš, če me ne zanima. Govorimo o biznisu pa kako lahko imamo večji promet, ne mi pa tega govoriti. Ravno zdaj je ena kolegica, ko sva se srečali, rekla: Ti si bila tako hladna, tako je bilo težko priti do tebe. Ona je pa zelo ljubeče pa počasi prišla do mene, zato je uspela priti do mene, vse ostale sem rezala. Res, nisi prišel do mene, ni šans, ker sem tako mejo dala, še preden si lahko sploh moj prijatelj postal. Bila sem z vsemi, ker je bila to družba gor dol levo desno, z nobenim nisem bila pa čisto iskrena, čisto v celoti.«*

Zaradi porušene razmejitve in občutka nemoči v določenem obdobju Ana ni prevzemala odgovornosti zase, za svoj delež v odnosih in je krivila druge za različne stvari, igrala je vlogo žrtve.

Pri Kaji so se posledice na tej ravni poznale tako, da ni postavljala meja osebam, ki so se želele z njo telesno zbližati:

*»Tako zelo nisem znala reči ne. Zelo je bilo to podrto v bistvu. ... Se mi zdi, da sem komaj pred kratkim lahko rekla ne. ... V bistvu sem mogoče prvič rekla nekomu, da ne želim imeti spolnega odnosa.«*

Prav tako ni zmogla postavljati meja v odnosih z ljudmi, ki jih je doživljala, da niso v redu zanjo:

*»In se v bistvu učim predvsem, a veš, recimo postavljati meje v odnosih, to mi je ful težko, ne imeti odnosov z ljudmi, katere doživljam, da niso okej zame, ampak sem vseeno z njimi ...«*

Pri Jasmini so se težave s postavljanjem meja in podrto razmejitvijo kazale tako, da je v odnosih prenašala precej več, kot je zdravo prenašati:

*»Jaz, recimo, sem zelo dolgo časa delala to napako, sem imela navado, da sem stvari razumela, in potem, ker sem poznala razloge, sem dosti več prenašala, kot je zdravo*

*prenašati. Nisem postavljala svoje meje.«*

In tako, da je prevzemala odgovornost za druge nase:

*»Ostajala sem odgovorna, ostajala sem skrbna do drugih ljudi, ljubeča do drugih, sebe sem pa izključevala iz vsega tega.«*

### **3.1.4. Posledice, ki so se pri preživelih kazale na ravni odnosov**

**Na splošno** so se **posledice na ravni odnosov** pri preživelih kazale na različne načine. Eden od teh se je kazal v težavah z vzpostavljanjem in ohranjanjem stikov ter prijateljskih odnosov. Ana je ljudi odrivala stran od sebe, bila do njih hladna in jih »rezala«: *»... na koncu nisem imela nobenega prijatelja ...«* Jasmina je imela težave pri navezovanju stikov: *»... pravzaprav nisem imela prijateljic, prijateljev oziroma pač nisem znala navezovati stikov.«* Pri Ani in Jasmini se je pokazala tudi večja odvisnost od drugih – od prijateljice, od moških (njihove potrditve) in od intimnega partnerja. Pri vseh treh intervjuvankah sem zaznala pomanjkanje ali odsotnost občutka varnosti in zaupanja v odnosih ter strah pred resnično bližino, intimnostjo oziroma zmanjšano zmožnost za resnično bližino. Pri Jasmini se je poznala posledica nezaupanja v odnosih, družinskih odnosih na splošno: *»... totalno nezaupanje do sveta, zaradi tega ker če te svet tolikokrat zajebe, pusti na cedilu ali pa direktno, ne, a veš, mislim.«* Kaji je zelo težko postavljati meje v odnosih in ne imeti odnosov z ljudmi, ki jih doživlja, da niso v redu zanjo, a je vseeno z njimi. Ana je izgubila prijateljico in celotno družbo (tudi) zaradi svoje vloge žrtve. Jasmina je preigravala izkušnje in občutja zlorabe prek odnosov z znanci: *»... in so me tako lepo zamajali, da nisem niti sama sebi zaupala.«* Pri njej pa se je pokazala tudi zmanjšana zmožnost za popolno odprtost in sprejemanje ljubezni v odnosu z najožjima družinskima članoma, otrokom in intimnim partnerjem.

**Posledice na ravni intimnih partnerskih odnosov** so se pokazale pri dveh od treh intervjuvank, pri Kaji in Jasmini. Obe sta bili žrtvi nasilja v partnerskem odnosu, se zapletali v škodljive partnerske odnose. Jasmina je bila žrtev psihičnega in ekonomskega nasilja, pri Kaji pa ne vemo, za kakšno obliko nasilja je šlo.

*»In človek je bil nasilen, mislim, bil je ekstremno ljubosumen, saj mi ni bilo treba nič kaj narediti, zaradi tega ker je bilo dovolj, da je kaj povedal, samozavesti praktično nisem*

*imela, še tisto, kar sem jo imela, mi jo je sesul v dveh stavkih, a veš. In sem se zapletla za dolgo časa v zadevo, tako da sem bila prepričana, da jaz brez tega ne morem živeti, pri čemer je celotna stvar visela na meni. Tip mi je živel na puklu, pravzaprav sem jaz naju živela in ustvarjala in tako naprej, bila sem pa prepričana v čisto obratno.» (Jasmina)*

*»Potem seveda ena od tipičnih posledic je bila ta, da sem se zapletala v zveze, ki niso bile v redu zame.« (Jasmina)*

Kaja ima težave s prepuščanjem, resnično predajo intimnim partnerjem, partnericam, potrebo po nadzoru v tovrstnih odnosih ter težave z vzpostavljanjem oziroma predvsem ohranjanjem trajnejših intimnih partnerskih odnosov:

*»Zelo težko se prepustim, prav da bi se v bistvu res prepustila.«*

*»Tako se mi zdi, da imam nonstop eno nogo zunaj, da lahko grem, ne.«*

*»Imela sem zelo veliko partnerjev, partnerk, ne znam ostati.«*

Pri Jasmini so se pokazale tudi težave z vzpostavljanjem odnosov z osebami, ki so ji bile všeč, ter ob vzpostavljanju potencialnih intimnih partnerskih odnosov, znotraj česar je razvidno preigravanje izkušenj zlorabe:

*»... lahko mi je bil kdo všeč, k tistemu si nisem upala pristopiti ali pa sem bila tudi tako zadržana in hladna, da si mogoče tudi druga oseba ni upala pristopiti k meni, potem se mi je pa kakšen na glavo usedel in mi dokazoval, da kako mu je mar, potem sem pa na neki točki popustila in potem se je izkazalo pa, da seveda tisti osebi ni bilo toliko mar. Točno na tiste trike padeš.«*

### **3.1.5. Posledice pri doživljanju in delovanju v skrajnostih**

Osnovna podlaga za prepoznavo značilnosti pri preživelih, ki sem jih uvrstila v ta pojem, so tabela in zapisi Sanje Rozman v knjigi Pogum, kaj pa sem dodala še sama. Na ravni odgovornosti sem prepoznala tako spodnji ekstrem, ki se je kazal pri Ani, in sicer gre za vlogo žrtve, občutke nemoči in prelaganje odgovornosti zase na druge, kot zgornji ekstrem, ki se je kazal pri Jasmini, ko je bila v vlogi reševalke in tako vzpostavljala nadzor znotraj odnosov ter prevzemala odgovornost za druge nase. Na ravni vesti sem prepoznala zgornji ekstrem, ki se je pri vseh preživelih kazal kot doživljanje občutkov krivde. Na ravni skrbi

zase sem prepoznala spodnji ekstrem, to je zanemarjanje potreb. Ta ekstrem se je v moji raziskavi kazal prek zanemarjanja potreb telesa po počitku, ki je hkrati povezano tudi z nezdravim preseganjem sebe, ter prek splošne slabe skrbi za telo, zase, kar sem najbolj opazila pri Kaji in Jasmini, a tudi pri Ani. V to kategorijo sem na podlagi lastne presoje uvrstila tudi motnje hranjenja, kakršne sta imeli Ana in Kaja, to je bilo izmenjujoče se ter prepletajoče se ravnanje med čustvenim prenažanjem – en ekstrem, ter strogo dieto, ko sta jedli zelo malo – drug ekstrem. Na ravni uspeha oziroma dela sem pri Ani prepoznala zgornji ekstrem, to je deloholizem, sem pa bi uvrstila tudi Jasminin perfekcionizem, prav tako kot zgornji ekstrem. Kot skrajnosti pa sem prepoznala še naslednje: življenje na meji pri Jasmini: *»Droga je bila povsod okrog mene. Jaz sem pač živela na meji.«* ter ekstrem v smislu, da je tako veliko pila kot kadila: *»... kadila sem od trinajstega do dvajsetega, enaindvajsetega leta. Vse sem počela v tistem obdobju.«*, pri Kaji pa sem prepoznala skrajnost v izjavi: *»... lahko bi rekla, da s svojim vedenjem kdaj, ko mi je vseeno zame in rabim to, da se totalno podivjam – dostikrat je to, ko grem žurat, ali pa tudi tako, ko ne grem žurat ...«*. Naj ob koncu dodam misel Sanje Rozman (2015: 95): *»Žrtve travme doživljajo svet v dveh skrajnostih in jim je težko najti 'zlato sredino'.*«

### **3.1.6. Posledice v povezavi z družino**

Ena od posledic spolnih zlorab iz otroštva pri Jasmini je bila ta, da ni želela imeti otrok in si ustvariti družine: *»... ena od posledic tistih zlorab je bila, da nisem hotela imeti otrok, jaz nisem hotela imeti družine, jaz nisem hotela, da bi se nadaljevalo, karkoli, ne.«* V zadnjem delu stavka pa že spregovori o transgeneracijskem prenosu travm, o čemer nadaljuje tu: *»... zdaj končno spet razmišljam o tem ..., da bi imela spet otroka, da mu ne bi vseh teh travm prinesla, ker ne bi želela. A veš, če si, jaz vem, da sem mogoče preveč obremenjena s tem, ampak preprosto ne želim. Jaz vem, da česar nimaš ti popucanega, to gre naprej, ne, a veš.«*

### **3.1.7. Posledice v povezavi s travmatskim spominom**

Ani se je še posebej vtisnil v spomin pogled storilca zelo kmalu po zlorabi, ki ji je sporočal, da je želel še. To je ena izmed stvari, ki jo je najbolj zaznamovala. V spominu ji

ostajajo vizualne podobe, »slike« storilca – kako je stegnil roko proti njej ter njegov pogled. *»To sta dve stvari, dve sliki, ki ful ostajata v meni.«* Pred nedavnim je videla nekoga, ki je imel enako energijo in pogled kot moški, ki jo je spolno zlorabil: *»Recimo, ko sem tega človeka videla in po tem, ko sem se usedla v avto in so se vrata avtomatsko zaklenila, mene je ves strah oblil, bila sem v krču, malo me je zagrabila panika ...«* Ob srečanju s tem človekom je podoživela primarni travmatični dogodek, na telesni ravni so se ji sprožili občutki in čustva kot ob prvotni zlorabi. Prebudil se ji je telesni spomin. O tem, kako drugačen je travmatski spomin od običajnega spomina, pričata naslednji izjavi Jasmine:

*»Veš kaj, stvari, ki se jih ne spomnim, mislim, spomnim se mogoče energije, spomnim se neke groze, a veš, potem pridejo stvari zelo pomešane na neki točki. Jaz imam neverjetno veliko spominov, ampak obenem so pa ene stvari, kako bi rekla, je določen element ostal, ne. Recimo ostalo je moje čustvovanje, ne pa nujno tisto, kar je zraven spadalo.«*

*»... pri vseh teh terapijah smo nekako razmišljali, da najbrž je kaj bilo, zaradi tega, ker je tak blackout v določenem obdobju ...«*

Pri travmatskem spominu se izkušnje beležijo na specifičen način, prav tako je priklicevanje spominov specifično. Zato da žrtev lahko preživi, se v njej sproži obrambni mehanizem potlačitve dogodka, spomina na dogodek. Blackoutu lahko rečemo tudi spominske luknje. Jasmini se je ob porodu prebudil telesni spomin na spolne zlorabe, ki jih je doživela v otroštvu. Na telesni in čutni ravni je podoživela izkušnje spolnih zlorab izpred mnogo let (vonj storilca, občutenje telesne bolečine penetracije – spominski prebliski ali flashbacki). Izkušnjo poroda je doživela kot najhujše spolno nasilje, kar ga je doživela v življenju:

*»Spomini in so prihajali na dan spomini od vseh tistih stvari, ej, vonji, jaz sem kar naenkrat vonjala, a veš, svojega očeta. Jaz sem kar naenkrat, kar prišel je vonj, jaz nisem mogla iti za mojim očetom v kopalnico ali pa jaz nisem, a veš, je prišel vonj in jaz sem bila tam, kar naenkrat sem čutila bolečino, fizično, a veš, ki je prej nisem, ampak kar naenkrat sem fizično čutila bolečino penetracije, mislim od takrat, a veš.«*

### 3.1.8. Ponovno doživljanje spolnega in drugega nasilja

Dve od treh intervjuvank sta po prvi spolni zlorabi v otroštvu v življenju še kar nekajkrat doživeli ponovne izkušnje nasilja, in sicer spolnega, psihičnega in ekonomskega. Od Kaje nisem izvedela podatka o tem, kakšno obliko ali oblike nasilja je doživljala v intimnem partnerskem odnosu, vsekakor pa je šlo vsaj za psihično nasilje, ki je sestavni del vsake druge oblike nasilja. Navajam rezultate iz raziskave, ki pričajo o tem, da so ženske, žrtve spolne zlorabe v otroštvu, kasneje v življenju doživele še precej izkušenj nasilja. V razpravi bom pojasnila in upoštevala vzroke za ponovno doživljanje nasilja na individualni ravni (žrtve nezavedno privlačijo zloraba oziroma afekti, ki se vanjo vtisnejo med zlorabo) ter družbeni ravni (nasilje nad ženskami je družbeni problem), tu pa navajam rezultate:

Jasmino so pri šestnajstih letih posilili trije storilci, pred tem pa je doživela že številne spolne zlorabe in izkušala fizično nasilje. Kaja je doživela posilstvo pri šestnajstih, sedemnajstih letih in takrat se ji je zloraba zgodila večkrat, pred tem je že bila spolno zlorabljen v starosti med sedmim in devetim letom. Jasmina je po spolnih zlorabah v otroštvu doživljala psihično in ekonomsko nasilje v intimnem partnerskem odnosu, ob porodu pa je doživela zlorabo nad njo in njenim telesom, ki jo je opredelila kot najhujše posilstvo v njenem življenju. Prav tako je rekla, da so bile posledice te zlorabe najhujše in da so bile primerljive z vsoto vseh zlorab od prej. Po porodu je imela posttravmatski stresni sindrom. Kaja je po spolnih zlorabah v otroštvu doživljala nasilje v intimnem partnerskem odnosu, zelo pogosto pa je tudi doživljala in še doživlja različne oblike spolnega nasilja.

*»Jaz ne vem, zakaj, ne, ampak jaz imam ogromno izkušenj z raznovrstnim spolnim nasiljem, od nadlegovanja na ulici, a veš, ogovarjanja do, ne vem, zdaj v zadnje pol leta se mi je zgodilo, da sem srečala enega tipa, ki mi je pokazal, a veš, kurca pa tam nekaj hotel, pa pred kratkim se mi je zgodilo, da me je v bistvu en tip nadlegoval, ko sem spala. Z njim smo skupaj zažurali in èmm èmm do ... Ful je bilo tega spolnega nasilja, no, in se še dogaja, ne ... Spolno nasilje se mi ne dogaja konstantno, v kakšnem odnosu. Imela sem v mislih to, da se mi skozi življenje neprestano dogaja neka oblika spolnega nasilja ali spolnega nadlegovanja. In da se to dogaja neprestano, vsakodnevno – od pogledov, komentarjev moških na cesti do takih dogodkov, o katerih sem govorila prej.« (Kaja)*

*»A ti povem, kaj je bila meni najhujša stvar. Najhujše mi je bilo to, da sem bila totalno že ven iz tega, totalno ... Fak, in potem in potem imam porod, pri katerem so mi naredili tako*

*zlorabo nad mano in mojim telesom, razumeš, to je bil tak, najhujše posilstvo v mojem življenju, je bil moj porod. In osebe, ki so bile zraven, so bile vse ženskega spola. Da so mi to naredile potem na koncu ženske, to je bilo čisto preveč, ej.» (Jasmina)*

### 3.2. Pomoč od zunaj

Ob analizi gradiva na področju pomoči preživelim od zunaj sem prepoznala naslednje glavne kategorije: strokovna pomoč, alternativne oblike pomoči, pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja, pomoč bližnjih, pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij ter razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom. Poleg teh pa sem prepoznala še kategorije, ki so prav tako pomembne, a so zgornje glavne v povezavi s pomočjo od zunaj: metode, pomoč od zunaj kot podlaga za samopomoč, kako je dobivala pomoč, znanje, orodja (splošno), preplet pomoči od zunaj in samopomoči, delo na sebi kot obvezen, sestavni del življenja, strokovna pomoč in (verjetno) alternativne oblike pomoči, metoda kot podlaga za uspešnost vsega drugega, delo na sebi v kombinaciji z raziskovanjem in opravljanjem dela ter (verjetno) učinki terapije.

Med **strokovno pomoč** uvrščam pomoč preživelim od strokovnjakov, ki so se za svoje delo izobraževali v uradno priznanih domačih, lahko tudi tujih izobraževalnih ustanovah, ki so se izobraževali na področjih, ki jih pojmujejo kot stroke (socialno delo, psihoterapija, medicina, psihologija ...), in ki to znanje tudi uporabljajo pri svojem delu. Sem uvrščam tudi kategoriji **razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom** ter **pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij**.

Vse tri intervjuvanke so vsaj nekaj časa prejemale strokovno pomoč, in sicer so hodile na (psiho)terapijo, s tem da sta spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom razreševali le Ana in Jasmina. Kaja si zaradi stisk, ki jih povezuje s spolnimi zlorabami, nikoli ni poiskala strokovne pomoči. Tako razumem njene odgovore. Ker pa sama menim, da je nasilje, ki ga je doživljala v intimnem partnerskem odnosu, posledica spolnih zlorab, ki jih je doživela v otroštvu, oziroma da so spolne zlorabe najmanj zelo močna podlaga za to, bi na to podala drugačen odgovor. Menim namreč, da je Kaja s tem, ko si je poiskala pomoč v nevladni organizaciji zaradi doživljanja nasilja v intimnem partnerskem odnosu, pravzaprav poiskala pomoč zaradi posledic, ki so ji jih pustile spolne zlorabe. Pomoč zaradi stisk in

težav, povezanih s spolnimi zlorabami, sta v vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacijah poiskali in prejeli Jasmina in Kaja. Četudi izvzamem svoj pogled in odgovor glede iskanja pomoči pri Kaji zaradi stisk, povezanih s spolnimi zlorabami, lahko pritrdilno odgovorim na to vprašanje, saj si je Kaja po zlorabi poiskala pomoč pri zdravniku.

Ana je hodila na terapijo tri mesece. Za terapijo se je odločila zato, ker je bila v stiski (depresija, otopelost) zaradi zaključka odnosa z najboljšo prijateljico, hkrati pa je izgubila tudi celotno družbo, s katero se je takrat družila. K tej odločitvi je prispevalo tudi to, da ni želela jemati tablet in ker ni želela valiti krivde na druge. Hotela je vedeti, zakaj se ji določene stvari dogajajo. Pri njej je pomembno vlogo pri tem, da si je poiskala strokovno pomoč, odigrala sestra, ki ji je povedala, da ji oni (družina) ne znajo pomagati, hkrati pa tudi, da ji ona ne more pomagati, čeprav je terapevtka, zato ker je čustveno navezana nanjo. Ana o svoji izkušnji terapije pripoveduje: *»Takrat sem pa začela skozi te terapije v globino delati. Začelo se je zaradi prijateljice, na koncu pa pucalo vse drugo, ne, do spolne zlorabe, vsega, ne. ... Veliko stvari sva odprli, zato sva morali kar dosti razreševati.«* Ana je v odnosu s terapevtko vsaj do neke mere razreševala spolno zlorabo. Zdi se, da ji je terapija pomagala tudi pri tem, da je zmogla po približno pol leta začeti sprejemati odgovornost za svoj delež glede tega, kar se je dogajalo v odnosu s prijateljico in njeno družbo, torej da je zmogla začeti opuščati svojo strategijo preživetja, tj. vlogo žrtve. To sem uvrstila v kategorijo (verjetno) učinki terapije. Od terapevtke je dobila povratno informacijo o tem, kje sta njena starša delala napake pri vzgoji, kar ji je pomagalo pri ozaveščanju tega, kaj vse jo je v življenju zaznamovalo. O tem Ana pripoveduje:

*»Recimo, ena izmed stvari je ta, da sta naju mami pa ati pred spolno zlorabo vedno na nudistično plažo peljala. In recimo Špela je to zelo močno čutila. Špela je imela vedno lepo postavo in pač moški so jo gledali. In ona je bila za svoja leta zelo razvita. Ona je takrat že čutila ves gnus in vse in po zlorabi sva potem uspeli doseči, da sva sami hodili na normalno plažo. Ker pač ne vem, videti svoja starša gola, tudi nekako, ne vem. Pač nama je bilo, sva mislili, da je pač to normalno. Mislim, mislili, da je normalno, čutili sva, da nekaj ni okej, ampak nisva pa znali tega ubesediti.«*

Priporočili so ji, da bi terapijo nadaljevala, a se za to ni odločila, *»... ker sem bila tako utrujena vsak dan po tistem, po tem, ko sem se odprla, ker ti daš v eni uri vsa svoja čustva ven in potem si res tako utrujen, da greš lahko samo spat«*. Takrat je želela terapijo končati

in se kasneje ponovno vključiti vanjo, a se to potem ni zgodilo, ker je kasneje prišla do drugačne oblike pomoči. Ana zaradi stisk in težav, povezanih s spolno zlorabo, nikoli ni iskala pomoči v vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacijah.

**Kaja** je bila vključena v več vrst pomoči. Sprva je bila vključena v pomoč zaradi zasvojenosti, za katero predvidevam, da je bila strokovna. Z njimi je spregovorila o svoji izkušnji ali izkušnjah spolnih zlorab, vendar takrat ni želela razreševati teh travm. O tem Kaja pripoveduje: *»... takrat sem jaz eksplicitno rekla, da ne čutim potrebe, da bi razreševala tudi to posilstvo takrat, ne.«* Kasneje si je poiskala pomoč v nevladni organizaciji, in sicer zato, ker je bila žrtev nasilja v intimnem partnerskem odnosu, kar sem sama opredelila kot posledico spolnih zlorab. S to terapevtko je kasneje ohranila stik in hodila k njej v obravnavo, na terapijo. Povedala ji je, da je bila spolno zlorabljen, a nikoli nista konkretno predelovali, razreševali teh izkušenj: *»... vem, da ni bilo nikoli tako, okej, gremo se pa zdaj, a veš, gremo delat na tem, ne vem že kako točno«*. Kaja pravi, da na svoji poti okrevanja po spolnih zlorabah ni nikoli iskala pomoči v povezavi s tem: *»Jaz o tem nisem z nobenim, tako z nekimi strokovnimi službami, z nobenim konkretno delala na tem, ne. ... Nikoli nisem delala na tem, ne.«* Iz njenih odgovorov je razvidno, da nikoli ni razreševala, predelovala spolnih zlorab v odnosu s kakšnim strokovnjakom. V odnosu s strokovnjakom, strokovnjakinjo ali strokovnjaki je delala na drugih stvareh, na svojih odnosih, na doživljanju svojega življenja, na »temnih obdobjih«, ki jih preživlja, ter na stvareh, ki so bile aktualne in so se pojavljale sproti. Čeprav sama pravi, da zaradi stisk, povezanih s spolnimi zlorabami, nikoli ni iskala pomoči, sama menim, da jo je, ker je moj pogled takšen, da spolne zlorabe, ki jih človek doživi v otroštvu, človeka zaznamujejo in poškodujejo na številnih ravneh in področjih, na številne načine. Eden od teh je tudi ta, da ga zlorabe poškodujejo tako, da je človek kasneje v življenju bolj ranljiv in podvržen temu, da se zapleta v škodljive odnose in tako tudi v odnose, znotraj katerih je ponovno viktimiziran kot žrtev nasilja. Prav tako delo na odnosih, na doživljanju svojega življenja, na »temnih obdobjih« sama doživljam kot tesno povezane prav s posledicami in škodo, ki jih spolne zlorabe vtisnejo in pustijo človeku. O izkušnji terapije Kaja pripoveduje: *»... sigurno ta terapija takrat, ki sem jo imela, je bilo nekaj, kar mi je v tistem trenutku pomagalo ...«*. Pove pa tudi, da se je odločila terapijo končati: *»... ampak jaz sem se potem tudi odločila v enem trenutku, da imam dovolj ukvarjanja s sabo in kopanja in razmišljanja, ker se mi zdi, da sem to počela ogromno časa, ne«*. Po posilstvu je pomoč zaradi hudih glivic poiskala pri zdravniku.

**Jasmina** si je na svoji poti okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu pomagala s pomočjo številnih in raznolikih oblik strokovne pomoči. Hodila je na pogovore k psihiatrinji, na različne individualne terapije, z intimnim partnerjem ter njegovimi starši je obiskovala družinsko terapijo, z intimnim partnerjem sta šla večkrat v cikle skupine parov, pomoč pa si je poiskala tudi v nevladni organizaciji. Z iskanjem organizirane strokovne pomoči je imela sprva težave, saj ni vedela, kam naj se obrne s svojimi težavami in stiskami, povezanimi s spolnimi zlorabami. Pomoč je začela iskati pred dvajsetimi leti in pravi, da takrat mreža pomoči pri nas ni bila toliko razširjena, kot je danes. Do prve strokovne pomoči je prišla prek sestre bivšega partnerja, kateri je jasno izrazila svojo potrebo po strokovni pomoči: *»... ti imaš to srečo, ker ti lahko prideš do psihiatra, ti lahko prideš do psihoterapije, tudi drugi jo rabimo, jaz jo zagotovo rabim, ampak kako naj do tega pridem«*. Ta ženska ji je tako uredila prvi pogovor pri psihiatrinji, h kateri je hodila tudi sama, in Jasmina je potem nekaj časa hodila k njej na pogovore. Pravi, da je imela veliko srečo, ker je bila to zelo dobra psihiatrinja: *»In sva z njo zelo zelo lepo in hitro sodelovali, hitro šli v stvari.«* Pripoveduje, da je bilo zanjo zelo pomembno, da je od takrat predelovala spolne zlorabe z zunanjo podporo in pomočjo: *»Ker zame je bilo zelo pomembno, da je nekdo zunaj mene slišal, kaj se mi je zgodilo, in da me ni gledal kot eno pošast. A veš, da ni imel neke reakcije name, ki sem jo jaz sama nase imela.«* Ker je imela pred tem že nekaj izkušenj, ko se je zmogla odpreti in spregovoriti o svojih izkušnjah spolnih zlorab z bližnjimi, in ker so bile njihove reakcije napačne, saj ji niso verjeli, da se ji je vse to res zgodilo, so bile prave in podporne reakcije, ki jih je dobila od psihiatrinje, zanjo še toliko bolj dragocene in pomembne. O tem pripoveduje:

*»In je bilo zato zelo pomembno, da sem jaz lahko nekomu povedala in da sem vedela, da je tista oseba zavezana k molčečnosti, tako da jaz bom to povedala in tam bo to ostalo. Jaz sem potrebovala tisto varnost, zato da sem se prvič odprla, in potem sem potrebovala tisto reakcijo, ki sem jo dejansko dobila. Reakcijo, da nisem jaz nič z ničimer povzročila, da nisem bila jaz kriva, ker sem bila preveč zaupljiva, da nisem bila jaz kriva, ker sem tisti petek šla zvečer ven, pa da nisem nikoli nič takega naredila, ampak se je zgodilo, a veš, mislim, da sem imela zunanji štempelj, da sem si začela odpuščati.«*

Pomembno ji je bilo torej, da je oseba, kateri se je zaupala, zavezana k molčečnosti, pomembna sta ji bila občutek varnosti, ki ga je čutila znotraj odnosa s psihiatrinjo, ter njen odziv, s katerim jo je razbremenila vsakršne krivde in odgovornosti za spolne zlorabe. K njej je nekaj časa hodila redno in je bilo delo na sebi zelo intenzivno, kasneje pa je hodila

na pogovore k njej le še takrat, ko je imela krize. Ta strokovna pomoč ji je zelo pomagala, a le do določene meje:

*»... tisto mi je pomagalo, zato da je bilo mojemu umu dokazano, da nisem jaz tega naredila, ne. Ampak to je pa potem moralo doseči še moje čustvovanje, to je trajalo pa dosti dlje časa, in potem moje telo.«*

Jasmina se je po pomoč obrnila tudi na nevladno organizacijo, in sicer tako, da jih je večkrat poklicala po telefonu. Vedno je govorila z isto žensko, ki je priznana strokovnjakinja na področju pomoči žrtvam spolnega nasilja. Strokovnjakinja ji je pomagala pri tem, da je Jasmina sprevidela, kaj vse je spolna zloraba, da ni spolna zloraba le to, če te nekdo posili, če nekdo penetrira vate: *»In vem, da tukaj mi je zelo pomagala ...«* Od nje je prejela tudi nekaj informacij, s katerimi se je lahko obrnila naprej. Omenila ji je tudi, da bodo morda imeli skupino, verjetno skupino za samopomoč. Poleg naštetih dveh oblik pomoči pa je v okviru socialnovarstvenih in/ali zdravstvenih organizacij strokovno pomoč prejela tudi na centru za socialno delo, kamor je prek napotnice hodila na psihoterapijo k terapevtu, ki sem ga poimenovala Janez. K njemu je hodila na družinsko terapijo skupaj s partnerjem Robijem in njegovimi starši, z Robijem sta šla k njemu večkrat tudi v cikle skupine parov. Na psihoterapijo k Janezu pa je hodila tudi individualno, o čemer pripoveduje:

*»... in mi je bilo bolj všeč, ker je uporabil še malo geštalta pa malo te postavitve pa tako naprej in dosti bolj fizično občutiš. Ne greš samo kognitivno, ampak greš noter.«*

Kakor je mogoče razumeti iz njenega pripovedovanja, je k temu terapevtu hodila tudi še po tem, ko je prenehal delati na centru za socialno delo, torej je k njemu hodila tudi še samoplačniško. Vse oblike pomoči, ki jih je 'dala skozi' z Janezom, so ji zelo koristile. Med drugim je bila na terapiji tudi pri mednarodno priznanem družinskem terapevtu, ki ga je spoznala prek opravljanja svojega dela. Podelila je svojo izkušnjo o tem, kako je bilo enkrat na (terapevtski) skupini, znotraj česar sem prepoznala njene lastnosti, ki ji služijo kot podlaga za še učinkovitejše delo v terapiji. Te lastnosti so pogum, zdrava sebičnost in znotraj tega zavedanje, da je tam zaradi sebe, da dobi največ, kar lahko, ne pa zato, da bi se obremenjevala in omejevala s tem, kaj si drugi mislijo o njej. Hodila je na različne oblike terapij, na intenzivne programe in podobno: *»... tega je bilo ogromno in to še vedno počnem.«* O svoji izkušnji s terapevti, morda tudi z drugimi strokovnjaki ali 'pomočniki', ki so ji ponujali alternativne oblike pomoči, pripoveduje:

*»Imela sem srečo vedno, ker sem vedno imela ali srečo ali nos, da sem dejansko vedno imela opravka z zelo zelo sposobnimi osebami, z zelo sposobnimi terapevti.«*

Iz vsega opisanega je razvidno, da je Jasmina na svoji poti okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu poiskala in prejela pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in/ali zdravstvenih organizacij ter da je spolne zlorabe razreševala in predelovala v odnosih s strokovnjaki. Naj dodam še to, da so bile brezplačne strokovne oblike pomoči, ki jih je prejela, naslednje: pogovori po telefonu s strokovnjakinjo iz nevladne organizacije, psihoterapija na napotnico, na katero je hodila na center za socialno delo, ter pogovori pri psihiatrinji. Vsa druga strokovna pomoč ter pomoč na drugačne načine, ki sem jih uvrstila v kategorijo alternativne oblike pomoči, ter pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja, vse to pa je bilo plačljivo.

Naslednja glavna kategorija, ki priča o tem, kaj je preživelim pomagalo na njihovi poti okrevanja, ko so iskale ali/in dobivale pomoč od zunaj, je **alternativne oblike pomoči**. Sem sem uvrstila oblike pomoči od zunaj, ki ne spadajo pod strokovno pomoč, kakor sem jo definirala zgoraj, s čimer ne želim diskreditirati oseb, ki ponujajo tovrstno obliko pomoči, v smislu, da niso strokovnjaki ali strokovnjakinje na svojem področju. Njihovega znanja, sposobnosti in strokovnosti nimam namena in niti ne poklicanosti presojati, z eno izjemo, za katero čutim potrebo, da jo pokomentiram v razpravi. V to kategorijo uvrščam načine pomoči, ki niso klasično strokovni, ki predstavljajo odmik od splošno veljavnih in priznanih doktrin ter načinov pomoči žrtvam spolnih zlorab, ter hkrati načine pomoči, ki jih nisem uvrstila v druge kategorije.

Na poti okrevanja po spolnih zlorabah sta alternativne oblike pomoči uporabljali Ana in Jasmina. Ana je imela veliko duhovnih mentorjev, ki so ji pomagali predelovati spolno zlorabo, na njeni poti okrevanja pa je še posebej pomembno vlogo odigral eden izmed njih. Jasmini pa so pomagali senzualni ples ob drogu in programi, ki jih je vodil mednarodno priznani duhovni učitelj in učitelj meditacije.

**Ana** pripoveduje: *»Meni je bilo najlažje, kako sem se ozdravila, kar se sliši najbolj čudno recimo ...«* Pomagalo ji je večkratno pripovedovanje zgodbe o spolni zlorabi duhovnemu mentorju, njegova sicer popolnoma neprimerna in škodljiva sporočila o tem, da je žrtev na neki način odgovorna za zlorabo, ki so se kasneje izkazala kot podlaga za to, da je sprejela

zase zelo podporni prepričanja v povezavi s spolno zlorabo. Čez čas, ko je brala duhovne knjige, je sprejela kot odgovornost to, da si je njena duša izbrala to pot, da se nečesa nauči iz tega, a več o tem kasneje. Ana je z duhovnim mentorjem predelovala, razreševala spolno zlorabo tako, da mu je večkrat zaporedoma pripovedovala zgodbo o svoji zlorabi. O tem pripoveduje:

*»Ker ena izmed metod, kako se pozdraviš, je, da ponavljaš zgodbo toliko časa, dokler se ti ne zatika več pri pripovedovanju in jo lahko poveš normalno, brez solz. In skupaj z enim izmed duhovnih mentorjev sem jo toliko ponavljala, da sem šla čez. ... Prvič, ko sem govorila, sem tako jokala, ljubi bog, ampak sem jo pripovedovala toliko časa, dokler je nisem trikrat povedala tekoče.«*

Kasneje je povedala, da mu je zgodbo povedala približno 10-krat zapovrstjo, tolikokrat, da je potem ni več »zadela«. To je bila zanjo prelomnica, saj od takrat lahko o spolni zlorabi govori brez težav, in pravi, da je bila to ena stvar, ki sta jo rešila. Nato sta šla z duhovnim mentorjem v globino še glede čustvenega prenašanja, »ker to je bila res ena taka zanka, ko sem razmišljala samo o hrani«, pripoveduje Ana in nadaljuje, »... da so še čustva, ki so bila zraven, začela počasi odpadati.« Pogovarjala sta se o tem, kaj se ji dogaja, on ji je razložil nekatere stvari. Od njega je pridobila določena znanja in se naučila nekaterih veščin:

*»Pač on je meni kar dosti povedal o tem, kako ravnati z ljudmi, kako biti prisoten v trenutku zdaj v praksi. Mene je um zelo vlekel nazaj, naprej, nikdar nisem bila tukaj in zdaj. Jaz sem bila tako v preteklosti z glavo, da ko mi je nekdo nekaj govoril, ga nisem nikoli 100 % poslušala. In potem je ego svoje zgodbice naredil in sem bila nonstop v prepirih z ljudmi ...«*

Duhovni mentor pa ji je predal tudi nekaj zelo verjetno zanjo škodljivih, vsekakor pa popolnoma nestrokovnih in neprimernih sporočil za žrtve spolnih zlorab. S tem jo je prizadel in z njim se v teh sporočilih ni strinjala. Ana pripoveduje:

*»On mi je takrat tudi rekel, pa sem ga skoraj hotela užgati po ušesih, da žrtev, ki gre v spolno zlorabo, je dejansko na nek način odgovorna za to. In jaz sem ga takrat hotela kar užgati, kaj bom jaz odgovorna za to, pizdumater, saj ga nisem prosila, da to naredi ... Saj potem sem ga spraševala in je rekel: 'Ti mogoče narediš kakšen gib, ki ga človek, ki je nasproti tebe, razume kot vabilo,' ampak to je stvar percepcije, ne. On ga razume kot potrditev, da lahko to stori, ali pa pokažeš s kakšnim gibom, s kakšnim dejanjem, da si*

*dovolj nemočen, da se ti to lahko zgodi. S tem se nisem strinjala. ... On je meni to zelo globoko razložil. Jaz sem ti zdaj povedala samo stvari, za katere se spomnim, da mi jih je takrat razlagal.»*

Kot sem zapisala že zgoraj, so ta sporočila mentorja Ani kasneje, ko je samostojno delala na sebi, služila kot podlaga za to, da je sprejela zase zelo podporna prepričanja, da si je osmislila zlorabo, in za vse to skupaj pravi, da ji je to najbolj pomagalo pri ozdravitvi. O svoji izkušnji z duhovnim mentorjem doda še, da je bil malo poseben, da nekaj »ni štimalo« tam in da je po nekem času končala odnos z njim.

**Jasmini** so pomagali senzualni ples ob drogu ter vsi programi pod vodstvom duhovnega učitelja in učitelja meditacije, ki sem ga poimenovala Marcus. Izkušnje, ko je plesala senzualni ples ob drogu, so ji veliko dale, saj je bilo to zanjo zelo močno srečevanje s seboj. Želela se je srečati s svojim telesom in na drugačen način uživati znotraj:

*» Pa zveni mogoče na zunaj banalno, pa ni, a veš. Tista stvar je bila v temi, samo s svečkami, nobenih ogledal nikjer. Jaz sem recimo kakšenkrat celo vadbo jokala, medtem ko sem delala. A veš, ker je toliko stvari v telesu.«*

Izkušnje spolnih zlorab v otroštvu se močno vtisnejo prav v telo, zato je za preživele na poti okrevanja zelo pomembno, da se na poseben način posvetijo prav svojemu telesu in da mu pomagajo iz njega sprostiti vso ujeto in zastalo energijo, čustva in občutke. Jasmini so zelo pomagale vse stvari, ki jih je delala in jih še dela v programih z Marcusom, ker segajo zelo globoko – tapkanje, zelo zelo globoka meditacija, delo na dihu, »... in si potem zmožen v najbolj stresni situaciji priti nazaj v dih, ker če ne, se ukrčiš ...« Zanj je meditacija metoda, ki je podlaga za uspešnost vsega drugega:

*»Mislim, bom rekla, če je kakšna stvar, brez katere zagotovo mi nobena druga ne bi uspevala tako, kot mi je uspevala, je prav ta meditacija. Ampak ne gre za tehniko, a veš, ker tiste, ki so umske, ampak gre res zelo globoko in ti zelo težko opišem to delo z Marcusom, ker je najbolj globoka stvar, ki sem jo delala.«*

Povedala je, da Marcusu absolutno in resnično zaupa. Enkrat se je odpravila tudi na šesttedenski program v Srednjo Ameriko, ki ga je vodil on. Bila je v naravi, sama s seboj, brez povezave z računalnikom, telefonom, torej je odstranila motilce stika s seboj, skupaj so meditirali, se vodeno postili ... O svoji izkušnji pripoveduje:

*»Ma meni so prihajale stvari na dan, da sem ušla v džunglo in tulila. Ker se res ustaviš in si sam s sabo, ampak si podprt, da imaš res tisti občutek, da lahko padeš, ker je tam mreža, ki te bo ujela.«*

To Jasminino izkušnjo sem opredelila kot preplet pomoči od zunaj in samopomoči, saj je bila veliko sama s seboj in je tudi samostojno delala na sebi.

Naslednja kategorija je **pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja**. Tovrsten način pomoči na poti okrevanja se je izkazal kot pomemben pri Jasmini. Bila je na več usposabljanjih s področij, ki so tako ali drugače povezana in prepletena tudi s spolnimi zlorabami, ženskostjo, porodom ... Prek usposabljanj je pridobivala znanje in izkušnje, ki so ji pomagale na njeni poti okrevanja. Za usposabljanja Jasmina pravi, da prek njih prideš do drugačnih informacij, da tam res delaš na sebi, sicer ne moreš delati terapevtsko, da so vsa usposabljanja izkustvena stvar in da te spravijo skozi proces. Vse, kar je delala za ženske kroge, za vodenje z neko žensko, tudi za te stvari pravi, da temeljijo na tem, da greš najprej skozi proces:

*»Sploh recimo to za vodenje z Eriko, kar sem delala, to pravzaprav gre v tisto obdobje, ko ti postajaš pubertetnica. Ker ponavadi se terapije osredotočajo na obdobje otroštva, spregledan je pa ta prehod. In v tistem prehodu se ful zgodi.«*

Jasmina pravi, da je še zdaj v različnih programih, da gre v različne stvari. Pri njej gre zdaj za kombinacijo raziskovanja, dela na sebi in opravljanja dela:

*»To vse je v zvezi, kako bi rekla, zdaj izgleda kot kombinacija raziskovanja, ampak odkrivam aspekte sebe, za katere nikoli nisem vedela, da sem jih imela, do katerih bi mogoče brez zlorab prišla prej, ampak ker sem se morala prej zaceliti, ampak mogoče pa nikoli ne bi prišla, če ne bi vedela, kaj vse mi je bilo odvzeto, ne, a veš, opolnomočim se, no tako. Zdaj bolj oblik opolnomočenja in iskanja nečesa novega oziroma več mene, več sebe iščem, več svojega potenciala, ekola tako.«*

Prek opravljanja svojega dela, tolmačenja, je prišla v stik z marsičim, kar ji je tudi pomagalo. Tolmačila je osebe, ki so izobraževale druge ali imele predavanja, katerih vsebine so bile zanjo koristne, v podporo in pomoč na poti okrevanja. Te osebe je tolmačila, se z njimi pogovarjala, študirala je njihovo gradivo, knjige in tako pridobila veliko koristnega zase. Tolmačila je tudi mednarodno priznanega družinskega terapevta in

se je nato z njim tudi dogovorila za individualno terapijo. Zaradi svojega dela je imela supervizije in intervizije in pravi, da ji je vse to pomagalo. Tudi Ana je prek posla dobila kakšnega mentorja, ki ji je pomagal predelovati spolno zlorabo.

Jasmina je nekajkrat povedala, da še vedno dela na sebi na način, da hodi na različne intenzivne programe, terapije in podobno, zato sem te izjave prepoznala kot novo kategorijo, ki sem jo poimenovala **delo na sebi kot obvezen, sestavni del življenja**. Podajam nekaj Jasmininih izjav:

*»In ko bom imela spet čas, bom spet šla na kakšen cikel [skupine parov]. Ne da rabim, ampak je to dobro zame. ... Zdaj sem prekinila za nekaj časa, ... ampak bom šla nazaj [na senzualni ples ob drogu]... pa še zdaj sem v raznih programih, a veš, da grem v razne stvari. ... in na tem delam še vedno, ker se mi zdi, da moraš vedno na tem delati. To je ena od obveznih stvari, ki jih počnem, zato da ostajam jaz v redu.«*

Zadnja glavna kategorija pri pomoči od zunaj je **pomoč bližnjih**. Od vseh intervjuvank se zdi, da je največ podpore in pomoči od bližnjih dobivala **Ana** ali, rečeno drugače in morda še bolj eksaktno, zdi se, da je bila pri Ani pomoč bližnjih največjega pomena za njeno pot okrevanja. Iz številnih odgovorov je razvidno, da je imela in ima Anina sestra, ki sem jo poimenovala Špela, zelo pomembno vlogo v njenem življenju in tako tudi na njeni poti okrevanja. S sestro jima je skupaj po tem, ko je bila Ana spolno zlorabljena, pri starših uspelo doseči, da jima ni bilo več treba hoditi na nudistično plažo z njima. Špela je bila pobudnica za to, da si je Ana poiskala prvo strokovno pomoč. Začela je hoditi na terapijo, kjer je med drugim predelovala tudi spolno zlorabo. *»Špela je tista, ki je bila ponavadi ob meni ob vseh mojih padcih.«* (Ana) Kadar ima Ana samokaznovalna nagnjenja, navadno kar takoj ukrepa in se po pomoč obrne na sestro, ki ji pomaga aktualno težavo videti z drugega zornega kota, ter tako reši zadevo. Skupaj sta začeli delati na duhovni rasti in začeli pogovore s starši, v katerih sta ju soočali s stvarmi, ki so ju zaznamovale, s tem, kje sta delala napake pri vzgoji. Odnos Špele do Ane lahko označim kot zanesljiv, zavezniški in zelo podporen. Morda bi lahko celo rekla, da ima Ana v odnosu s sestro izkušnjo brezpogojne ljubezni, kar je za žrtve spolnih zlorab na poti njihovega okrevanja izredno dragoceno in pomembno. S starši sta imeli številne pogovore, ki so vodili v to, da sta tudi onadva začela delati na sebi, na duhovni rasti. Sčasoma so se njihovi odnosi zelo izboljšali, postali so bolj enakopravni, spoštljivi, varni, ljubeči in podporni, prav tako se je izboljšala njihova komunikacija. Ana o tem pripoveduje:

*»Zdaj, ko jaz nekaj rečem, me bo moja mama poslušala in me bo skušala razumeti, prej je*

*bilo pa tako, da mi je govorila: Tiho bodi, kaj boš ti. Ali pa recimo moj ati, on je zdaj začel knjige brati, je začel tudi ful na sebi delati zdaj, ker on je bil zelo pasiven oče v mojem otroštvu. Njega čustveno dejansko ni bilo tam. Tako da midve sva ga soočali z vsemi temi stvarmi. Čez čas, po nekaj letih, so se stvari tako spremenile, da ko prideva domov, recimo zdaj, ko sva prišli iz tujine, kjer živiva, mi je ati rekel: Rad te imam in podobno. Prišla je ta čustvena varnost, ki je prej nikoli ni bilo v družini.»*

Anina mama je bila v preteklosti do nje psihično nasilna, zdaj pa je do nje spoštljiva, jo posluša in skuša razumeti, oče odkrito izraža svoja čustva ljubezni do Ane, s čimer zagotovo pripomoreta k temu, da ima več moči na poti okrevanja po spolni zlorabi in v življenju na splošno. V otroštvu sta bila mama in oče do nje nekajkrat tudi fizično nasilna, zdaj pa se zdi, da ima v družini varno in toplo zavetje. Ana je poudarila dragocenost tega, da sta bila starša pripravljena delati z njima: *»Vsi smo bili pripravljene delati na sebi, za boljše odnose, in smo si enotni v tem, da je bilo res zelo težko iti čez, ampak bi šli še enkrat čez vse samo z razlogom, da imamo danes to, kar imamo. ... Vsi smo danes z glavo tam, kjer smo želeli biti.«* Prek prijateljice je Ana izvedela za meditacijo in na splošno pravi, da je vedno kaj dobivala od ljudi, *»ko sem rabila malo več, so mi dali orodje, s katerim sem prišla do več.«*

**Kaja** pravi, da verjetno večina njenih prijateljev ve za to, da je bila spolno zlorabljen, in da se je ta tema vedno pojavila tudi v partnerskem odnosu, *»... ker ko sem probala razložiti neka svoja, ne stanja, ampak to v povezavi s seksom, je vedno prišla ta tema na dan. Sem povedala, ampak nisem pa v bistvu nikoli konkretno s kom, ne vem, se prav ... Ni, da sem se z nekom prav dve uri pogovarjala o tem ...«* Po njeni pripovedi sodeč, imajo bližnji neko vlogo in pomen na njeni poti okrevanja po spolnih zlorabah, a se zdi, da bi ji lahko bili v veliko večjo oporo. Izrazila je tudi problem nelagodja in nemoči, ki se pojavi pri bližnjih, ko jim pove za zlorabo: *»Zdaj pa pač povem, samo saj kaj. Saj mislim, folk je večinoma samo šokiran in potem niti ... (tišina) Mislim, ja saj, saj ne veš, kaj naj s tem narediš. Ne veš, mislim, ne.«*

Pri **Jasmini** je imela od bližnjih pomembno vlogo sestra bivšega intimnega partnerja, ki ji je priskrbela prvi obisk pri psihiatrinji, h kateri je potem Jasmina hodila kar nekaj časa na pogovore in s katero sta zelo lepo sodelovali. To je bila njena prva strokovna pomoč, ki je bila zanjo zelo pomembna, tako da je ta znanka naredila veliko in pomembno potezo v

podporo in pomoč Jasmini. Ko je bila v zvezi z intimnim partnerjem, ki je bil sicer do nje psihično in ekonomsko nasilen, se je izkazalo, da je imel vendarle tudi on na neki način pomembno in podporno vlogo v odnosu do Jasmine, saj kot pravi sama: *»... ampak obenem mi je pa, sem ostala v tisti zvezi nekaj časa zaradi tega, ker mi je nudil varnost, a veš. Tista varovalka mene pred sabo.«* Kot kaže, je bila Jasmina tako samodestruktivna, da ji je vztrajanje v sicer škodljivem partnerskem odnosu pomenilo večjo varnost, kot da bi bila samska. Jasmina pripoveduje: *»... jaz sem čutila, istočasno, ko sem bila v zgodbi, ko sem imela svoje čustvovanje, sem vedela, da del mene počne to zaradi tega, ker hoče preživeti. Da je delu mene, temu, kateremu se najbrž reče priča, da mu je bilo čisto jasno, kaj dela.«* Nato pove, da je partner takoj prepoznal njene težave z zlorabo alkohola, da ji je rekel nekaj stvari in da je potem prenehala piti. Obenem pove, da je, ko je bila z njim, imela manjšo potrebo po alkoholu kot prej, ter doda še to, da je s tem, ko je nehala piti, tudi nehala hoditi ven. Jasmina tega sicer ni posebej izpostavila, toda iz njenih odgovorov je mogoče sklepati, da ji je v pomoč in podporo na njeni poti okrevanja življenjski sopotnik Robi, s katerim sta se že večkrat udeležila cikla skupine parov, prav tako sta skupaj obiskovala družinsko terapijo. Čeprav me je v osnovi zanimalo, kaj je preživelim pomagalo, sem se odločila pod to temo obdržati tudi to, **kje jim je pomoč in podpora bližnjih umanjala**, saj se je o tem kar precej govorilo, še posebej Jasmina. Pri devetnajstih letih je prvič v manjši družbi spregovorila o svojih izkušnjah spolnih zlorab. Bilo ji je grozno, saj ji tiste osebe niso verjele: *»A sem po izrazih videla, da mi niso verjeli.«* Zaradi takšne reakcije na njeno razkritje se je spet zaprla, bila je razočarana nad ljudmi, ki tega niso razumeli, *»in sem spet požrla in potlačila«*. O tem, kako so bili vsi njeni kriki na pomoč spregledani, pravi: *»Jaz sem skrajno inteligentna oseba še zraven in sem delala stvari tako prefinjeno, da sem v tolikih aspektih funkcionirala, da pravzaprav, a veš, mislim, bi mi dali vsi kljukice, kako je z mano vse v redu. ... Ampak obenem je bilo pa uno, kričala sem, da se naj mi pomaga. In vsi moji kriki so bili spregledani, ne. Ampak saj so bili spregledani tudi kriki drugih, ampak a veš, mislim, meni je bilo uno: Ma kako tega nihče ne vidi.«* Prav tako ni dobila pomoči in podpore od očeta, ki jo je fizično in spolno zlorabljal v otroštvu, o čemer Jasmina pripoveduje: *»Jaz sem se z očetom poskušala o tem parkrat tudi pogovoriti, moj oče ve, da je to problematika. Nekako on ni zmožen o tem se odprto pogovoriti ali pa kaj takega. Jaz sem šla lepo, kolikor sem lahko šla, skozi to.«*

Kot eno izmed kategorij sem prepoznala **metode**, ki so jih različni terapevti uporabljali za pomoč preživelim, in sicer so to različne terapije (psihoterapija, geštalt terapija, terapija na

podlagi znanja, pridobljenega v Kemplerjevem inštitutu, terapija s pogovorom, ki jo vodi psihiatrinja, družinska terapija, skupine parov, individualna (psiho)terapija, postavitve). Naslednja metoda, ki je pomagala eni od preživelih, je metoda večkratnega pripovedovanja zgodbe o spolni zlorabi, ki jo je uporabljal duhovni mentor, uporabljal pa je tudi druge metode, za katere Ana pravi, da so *»kar zelo zanimive pa zelo konkretne za celit stvari«*, nisem pa izvedela informacije o tem, kakšne in katere so te metode. Duhovni učitelj ene od preživelih pa je kot metode uporabljal tapkanje, delo na dihu, vodeno postenje ter zelo globoko meditacijo – ta metoda je bila pri Jasmini podlaga za uspešnost vsega drugega, sama pa o njej pravi, da ne gre za tehniko, ki bi bila umska, temveč da gre res zelo globoko in da je to težko opisati. Tudi Ana je vsaj izvedela za meditacijo, verjetno pa jo je tudi izvajala. Sledile so še naslednje metode: psihosocialno svetovanje, informiranje, pomoč pri zdravljenju zasvojenosti, zdravljenje oziroma verjetno predpis mazila, zdravila (zdravnik) ter senzualni ples ob drogu. Dodajam tudi šesttedenski program v Srednji Ameriki pod vodstvom duhovnega učitelja in učitelja meditacije, ki se ga je udeležila Jasmina. Potekal je sredi narave, odstranjeni so bili motilci stika s seboj – računalnik, telefon, ljudje so bili tam veliko sami s seboj, vzpostavili so stik in bili povezani z naravo, izvajali so globoke meditacije, tapkanje, imeli so vodeno postenje. Jasmina o svoji izkušnji pripoveduje: *»Ma meni so prihajale stvari na dan, da sem ušla v džunglo in tulila. Ker se res ustaviš in si sam s sabo, ampak si podprt, da imaš res tisti občutek, da lahko padeš, ker je tam mreža, ki te bo ujela.«*

### **3.3. Samopomoč**

V temi samopomoč sem prepoznala naslednji glavni kategoriji: dejavnosti in aktivnosti na ravni razuma, uma in zavesti. Prav tako so se kot pomembne kategorije izkazale naslednje: življenjske izkušnje, ki spreminjajo; koraki na poti okrevanja, samostojno delo, viri moči ter lastnosti preživelih, ki jim na poti okrevanja pomagajo. Pojavile pa so se tudi kategorije zdrave in nezdrave oblike samopomoči, kombinacija pomoči od zunaj in samopomoči ter preplet predelovanja spolne zlorabe s hojo po življenjski poti.

**Dejavnosti**, ki so preživelim pomagale na njihovi poti okrevanja in ki sem jih uvrstila v temo samopomoči, so:

- pisanje bloga o svoji izkušnji spolne zlorabe, pisanje v zvezke ter branje

- napisanega, pisanje kot izrazno sredstvo, pisanje v dnevnik;
- branje knjig z duhovno vsebino, branje knjig, iskanje informacij po internetu (na primer o prenašanju);
- ponavljanje pozitivnih afirmacij pred ogledalom, dihanje, meditacija, vokaliziranje (kričanje, delo z zvokom);
- vse, kar se v življenju trudijo narediti zase;
- vse stvari, s katerimi se ukvarjajo;
- šport, joga, skrb za zdravo prehranjevanje, ustvarjanje, risanje oziroma slikanje;
- skrb za dovolj počitka, privoščiti si stvari, privoščiti si potovanja;
- pogovor o težavah v spolnosti s spolnimi partnerji, skrb za zdrave odnose, delo na osvobajanju od krivde, ki se pojavlja v odnosih z drugimi, ter
- »delo na ljubezni do sebe«.

**Aktivnosti na ravni razuma, uma in zavesti**, ki sem jih pri preživelih prepoznala kot pomemben del samopomoči, so:

- prizadevanje razumeti stvari, prizadevanje razumeti sebe in druge, razumevanje stvari, razumevanje dogajanja med spolno zlorabo, razumevanje, zakaj se je nekaj zgodilo, potreba po razumevanju prenašanja, potreba po razumevanju vzrokov težav, zavedanje in razumevanje vzrokov za težave, razumevanje in ozaveščanje svojega načina delovanja (strategij preživetja), zavedanje in razumevanje na splošno;
- različne ugotovitve, ugotovitev izvora določenega ravnanja, ugotovitev vzroka za prenašanje, sprotne ugotavljanje, ugotovitev, da je nenormalno, da je znormalizirala določene patologije,
- zavedanje, da ima problem in da ga bo morala rešiti; zavedanje, da ima problem s prenašanjem; zavedanje, kdaj je nekaj resnično zanjo; zavedanje vzroka za prenašanje kot vir moči za soočanje s težavo ter spremembo destruktivnega vzorca ravnanja; zavedanje sprožilca, da bi morala jesti zato, da se pomiri; zavedno delovanje; zavedanje o pomembnosti in vlogi samopomoči pri »celjenju ran« zlorabe; samozavedanje in zavedanje svoje ustvarjalnosti kot vira moči; zavedanje znakov; zavedanje o jasnih razmejitvah v medosebnih odnosih; zavedanje, od kod izvirajo težave; zavedanje, da so jo pri porodu zlorabili;
- samoopazovanje, samospraševanje, razmišljanje (na primer razmišljanje o svojem odnosu do telesa, o svojem vedenju v spolnosti), introspekcija, samorefleksija,

poimenovanje stvari, povezovanje stvari, mentalno delo, uvid, v kaj je usmerjena pozornost, ustvarjenje opolnomočujočega, podpornega prepričanja (sprememba prepričanj);

- v mislih nekomu postaviti močno mejo; odprtost do življenja, dovoliti si, da se te izkušnja dotakne, dojemljivost za spremembe; želja, da se nasilje in samodestrukcija nehata; znanje, ki ga ima in ki ga pridobiva sproti; sprotno učenje; nenehno učenje; izboljševanje odnosa do sebe; učiti se živeti sama s seboj; učiti se živeti z vsem, kar ima v sebi.

**Samostojno delo** na sebi je pri vseh intervjuvankah odigralo velik in pomemben delež na njihovi poti okrevanja. Uporabljale so različne **načine samopomoči**, ki se v nekih točkah prekrivajo, so si podobni, v drugih točkah se razlikujejo. **Ana** si je intenzivno prizadevala, da preboli spolno zlorabo. Pomagala si je tako, da je pisala (blog o spolni zlorabi, v zvezke), brala svoja pisanja, brala knjige, predvsem tiste z duhovno vsebino, brskala po internetu, pred ogledalom je ponavljala pozitivne afirmacije, se spraševala, razmišljala, stvari povezovala, ozaveščala vzroke za svoja vedenja, ravnanja, za občutke, ki so v njej. Prek izvajanja omenjenih dejavnosti ter prek različnih življenjskih izkušenj je prihajala do različnih spoznanj, zavedanj, ugotovitev in uvidov. Branje duhovne knjige ji je pomagalo pri tem, da si je ustvarila opolnomočujoča, podporna prepričanja in si osmislila spolno zlorabo. Na splošno si je Ana ustvarila kar precej podpornih prepričanj, ni pa jasno, kaj vse ji je pomagalo pri tem, da je to postal eden od njenih **načinov samopomoči**. Dejavnosti, ki jih je izvajala, in samospraševanje so ji pomagali pri razumevanju stvari, pri razumevanju tega, zakaj se ji nekaj dogaja, zakaj se ji je nekaj zgodilo, kar je zanjo zelo pomembno: *»Meni je tako, če razumem, zakaj se je nekaj zgodilo, bom to ful lažje sprejela in bom šla lahko naprej.«* O pomembnosti samopomoči pa Ana pravi: *»Vedela sem, da mi noben ne more toliko pomagati, kolikor si lahko sama pomagam zaceliti rane.«* Poleg veliko samostojnega dela in izvajanja različnih načinov samopomoči pa je na njeni poti okrevanja imela pomembno vlogo tudi pomoč od zunaj, saj je nekaj časa hodila na terapijo, v pomoč so ji bili različni duhovni mentorji, nezanemarljivo vlogo pa so na njeni poti zdravljenja imeli tudi bližnji – sestra, mama in oče. **Kaja** se v nasprotju z Ano in Jasmino na svoji poti okrevanja ni nikoli odločila za neko specifično dejavnost z namenom, da bi si pomagala na nekem področju, kjer ima težave, ki jih povezuje s spolnimi zlorabami, o čemer pravi: *»Nisem nikoli, a veš, da bi prav rekla, ne vem, zdaj bom pa jaz, ne vem, zdaj si zmišljujem, skakala s padalom, zato ker hočem nekaj narediti na tem področju, ki mi ni okej, ne, a veš,*

pa v povezavi z zlorabami, ne.« Veliko je razmišljala o sebi, o svojih odnosih, odnosu do svojega telesa, o svojem vedenju v spolnosti. Od nekdanj je imela potrebo razumeti sebe in druge in si je zelo prizadevala, da bi stvari razumela. Veliko se je spraševala, stvari povezovala, pomembno ji je, da je lahko stvari poimenovala. Na poti okrevanja ji pomagajo vse stvari, ki se jih v življenju trudi narediti zase, vse stvari, s katerimi se ukvarja, uspehi, ki jih doživlja na drugih področjih, dobre izkušnje, dobri odnosi, različni načini skrbi zase in drugo. Nenehno si prizadeva izboljšati odnos do sebe. Zaradi stisk in težav, ki jih povezuje s spolnimi zlorabami, se ni nikoli odločila poiskati strokovne ali alternativne oblike pomoči. Z bližnjimi ne govori prav veliko o zlorabah in vsebinah, povezanih z njimi. V odnosu s strokovnjakom ni nikoli razreševala spolnih zlorab, temveč to dela sama: *»Po mojem večina mojih prijateljev ve za to, tudi v partnerskem odnosu se je vedno to pojavilo ... Sem povedala, ampak nisem pa v bistvu nikoli konkretno s kom, ne vem, se prav ... Mislim tako, sama to delam, ne.«* Vidimo torej, da je pri Kaji **samostojno delo** na razreševanju spolnih zlorab in osvobajanju od posledic zlorab ključnega pomena na njeni poti zdravljenja. Tudi **Jasmina** govori o tem, da si je na poti okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu v prvem obdobju pomagala tako, da je delala sama, saj je videla, da nima druge možnosti, kot da se z vsem tem spoprime, o čemer pripoveduje: *»Jaz sem pred tem delala sama. Ugotovila sem, da nimam variante, in sem delala sama v smislu, da sem knjige brala, in to bi rekla, da sem intenzivno delala to sigurno od enega, pfff, dvajsetega, enaindvajsetega leta.«* Tako kot Ana je tudi Jasmina brala knjige in s takim načinom samopomoči delala na sebi. Poleg tega si je pomagala z introspekcijo, jogo, s skrbjo za zdravo prehranjevanje. Marsičesa se je spomnila, veliko stvari ji je bilo jasnih in jih je razumela. Zlorabe je v prvem obdobju predelovala samostojno, saj nikomur ni zaupala: *»... jaz sem vedela takrat marsikaj od svoje zgodbe. Kar sem se lahko spomnila, je vse prišlo, sem pa držala to pri sebi. Jaz nisem zaupala. ... Jaz sem sama delala.«* A sčasoma je spoznala, da ima samostojno delo na sebi v povezavi s predelovanjem in razreševanjem spolnih zlorab svoje omejitve, in je tako iz izključno samopomočnega načina okrevanja prešla na način okrevanja, znotraj katerega so ji bili v veliko pomoč različni strokovnjaki ter duhovni učitelj, obenem pa je ohranjala in uvajala nove načine samopomoči. O omejitvah samostojnega dela pripoveduje: *»Ampak sama sem lahko z vsem tem, kar sem delala, ... lahko prišla samo do nečesa. Meni je manjkalo še tisto več in sem vedela, da mi je manjkalo. ... Ampak do ene mere lahko narediš sam, od tam naprej, saj mogoče bi, ampak vprašanje, kje bi bila danes, ne ...«* Načini samopomoči, ki jih Jasmina uporablja, so: to, da je sama s seboj, izvajanje meditacije, delo na dihu ter vokaliziranje. Zanje je

pomembno, da tudi prek zvoka sprosti čustva. Tudi Jasmini je bilo, tako kot preostalima intervjuvankama, v veliko pomoč to, da je stvari razumela, da se je začela zavedati različnih zadev (na primer vzrokov za težave, znakov, ki so se pojavljali, svojih ravnanj za preživetje), kot drugi dve preživeli je pridobivala znanje in se nenehno učila. Prihajala je do različnih ugotovitev, na primer do ugotovitve, da je nenormalno, da je določene patologije znormalizirala.

V kategorijo **življenjske izkušnje, ki spreminjajo**, sem uvrstila izkušnjo Ane, ki se je lansko poletje s sestro preselila na Portugalsko in je tam videla ženske, ki so bile trikrat močnejše od nje, a so bile polne samozavesti. *»One so uživale v svojem telesu. So imele samozavesti, da dol padeš,«* pripoveduje. In Ani je bilo to tako fascinantno, da si je v določenem trenutku rekla: *»Pizdarija, jaz sem pa super.«* Takrat je sprejela svoje telo in tudi spolnost se ji je po tem spremenila, ker je sproščena, prej je bilo pa vedno kaj narobe. Pred to izkušnjo ni sprejela svojega telesa, ne glede na to, kako suha je bila. V njeni izkušnji so tri kategorije, ki se prepletajo, in sicer življenjske izkušnje, ki spreminjajo, aktivnosti na ravni razuma, uma in zavesti ter koraki na poti okrevanja. Anina odprtost do življenja, to, da si je dovolila, da se je izkušnja dotaknila, ter njena dojemljivost za spremembe, vse to je bilo po mojem mnenju ključnega pomena za to, da se je lahko zgodilo, da je ta izkušnja zanj postala izkušnja, ki jo je spremenila. Omenjene aktivnosti opredeljujem kot **aktivnosti na ravni razuma, uma in zavesti**. Kot **korak na poti okrevanja** sem označila to, da je sprejela svoje telo. Navajam nekaj njenih misli, ki najbolje ponazorijo, kako je bilo:

*»... to je bil trenutek, ko sem jaz rekla: Res se sprejemam. Takrat sem šla prvič po plaži tako, da nisem trebuha notri vlekla, ko sem prijela brisačo. Mi je bilo čisto vseeno. Čutila sem in si govorila: Pa lej, kako sem lušna. ... Toliko stvari odpade, ko to narediš, toliko stvari, ker avtomatsko potem deluje zakon privlačnosti, kar vlečeš pozitivne stvari nazaj k sebi, ne. To je bila ena od najlepših stvari, ki sem jih dobila na Portugalskem. ... Toliko stvari odpade, ko si ti enkrat zadovoljen sam s sabo. Enostavno živiš tako, ker pač ti hočeš živeti tako, in je to to.«*

Tudi naslednja **življenjska izkušnja** je prepletena z istima dvema kategorijama kot zgornja in tudi ta izkušnja je Anina. Pred nedavnim je bila v Bohinju in je opazila nekoga, ki je zelo spominjal na moškega, ki jo je spolno zlorabil: *»Bil je en človek, očitno tudi malo prizadet, z isto energijo kot Janez, z isto, z istim pogledom. In jaz, ko sem pogledala Špelo,*

*sem ji samo rekla: Špela, ta je kot Janez. Hodil je za mano, valda, ne, valda.»* Nato je imela uvid (**aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti**). Spoznala je, kako je običajno v takšnih situacijah odreagirala: *»In potem sem jaz razumela ... Ponavadi sem se jaz tudi, če mi je bilo nelagodno, nasmejala in sem rekla Dober dan, ne.»* Kar opisuje naprej, pa so njeni **koraki na poti okrevanja**:

*»Zdaj pa sem ga enostavno prezrla s pogledom in se je, tip se je ustavil, to je bilo meni tako fascinantno, se je ustavil in ni hotel iti naprej za mano, ker sem ga enostavno pač s pogledom ... Zazrla sem se v njegove oči in sem v mislih rekla: Lej, dovolj je, dovolj je, ustavi se, ker te bom fentala, kar po domače rečeno. Ampak on je, kot da bi začutil mojo energijo, da je premočna, in se je ustavil.»*

Znotraj zgornjega opisa pa se spet skrivajo **aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti**, s katerimi je omenjenemu človeku postavila močno in jasno mejo v mislih. V spodnjih vrsticah opiše razliko med svojim čutenjem nekoč in danes:

*»... zdaj je ta razlika. Prej bi jaz čutila kot neko odgovornost do ljudi, da pač so ubogi reveži. Zdaj pa začutim energijo, ko so nameni slabi, in enostavno v glavi, ne vem, nekako po mojem z govorico, veš, ko imaš govorico, če si ful močen, tvoja telesna govorica je v skladu s tvojo energijo, ne.»*

Tudi za Jasmino je bila izkušnja bivanja in dela v tujini **življenjska izkušnja, ki jo je spremenila**. K spremembam na bolje v povezavi s to izkušnjo je bilo gotovo velikega pomena tudi to, da se je Jasmina s selitvijo vsaj začasno in obenem fizično odstranila iz nasilnega odnosa z intimnim partnerjem. O izkušnji, znotraj katere je naredila tudi **korake na poti okrevanja**, pripoveduje:

*»Vedela sem pa, da lahko pa da si znam sama rezervirati pa zorganizirati in iti na drugi konec Irske, zaradi tega ker sem vedno hotela iti tja, in sem to naredila in sem prišla nazaj uno ultra srečna in močna. Ko sem šla tja, ko sem videla fotke prej in potem, prej je zgledalo, bleda sem bila, a veš, kot da sem bila čisto brez energije. Ampak ko sem jaz prišla nazaj, sem bila polna življenja in veselja.»*

A še preden se je preselila v tujino, je naredila velik **korak na poti okrevanja**, in sicer se je zmogla slišati, se poslušati ter se odločiti za sebe. Pogumno se je postavila zase in partnerju povedala za svojo odločitev, o čemer pripoveduje:

*»Tip je sedel zraven mene, ženska me je poklicala in jaz ga nisem vprašala, ampak sem*

*začutila znotraj sebe, da rečem ja, in sem rekla: Ja, grem. Potem sem odložila telefon in sem povedala in njemu se je strgalo in sem rekla: Sooči se s tem. In sem bila nad tem zelo presenečena, ampak očitno je neka okoliščina za to poskrbela.»*

Ko se je vrnila iz tujine, je ob srečanju s partnerjem naredila nov **korak na svoji poti okrevanja**, ko se mu je zmogla postaviti po robu in se na šaljiv način pogumno postaviti zase. V tujini si je kupila torbico, ki ji je bila zelo všeč in ji je veliko pomenila tudi zato, ker je bila to njena prva veganska torbica. Ob srečanju ji je partner rekel: *»Kaj je pa to zaena torbica?«* in Jasmina je odvrnila: *»Ja, a ni lepa?«* Jasmina pripoveduje naprej: *»In potem je rekel, da ženske, ki imajo majhne torbice, zanikajo svojo ženskost in niso ženstvene.«* Njena reakcija na to pa je bila: *»Ti, veš kaj, kaj pa, če greva zdaj midva v trgovino in kupiva ta največji Samsonite kovček, ki je, in ga bom vlekla za sabo in bom zgledala tako ženstveno.«* Nakar nadaljuje: *»Razumeš, to, da sem bila zmožna vse tisto reči, da sem bila zmožna to pomisliti, a veš, in tako naprej in sem zmožna bila reči nazaj, to je bilo uno že ful, ne.«*

Naslednja Jasminina **življenjska izkušnja, ki spreminja**, je spet povezana s selitvijo v tujino in z ločenostjo od istega intimnega partnerja. Z njim je sicer še ostajala, a je čez čas *»življenje tako obrnilo«*, da je on dobil štipendijo na drugem koncu sveta, na Novi Zelandiji, sama pa se je preselila v Belgijo, kjer je potem delala.

*»Jaz sem šla sicer pred njim, ampak je bilo dogovorjeno kakor, da naj pridem jaz za njim, in je on celo hotel, da bi se tam poročila. In jaz sem prišla v Belgijo in tam sem se lepo v tistih mesecih osvobodila, marsikaj sem dala skozi in predvsem sem bila zmožna končno reči ne.«*

Jasmini je torej življenje v tujini in s tem izkušnja, ko je živela daleč stran od nasilnega partnerja, veliko dalo, saj se je tam osvobodila in je bila *»končno«* zmožna reči ne. Zmožna je bila postaviti mejo, kar sem uvrstila med **korake na poti okrevanja**.

Tudi Kaja je naredila zelo pomemben in velik **korak na svoji poti okrevanja** po spolnih zlorabah v otroštvu, ko je zmogla nekomu reči ne, ko z njim ni želela imeti spolnega odnosa:

*»Se mi zdi, da sem komaj pred kratkim lahko rekla ne. Tako se mi je dobro zdelo in sem se ful dobro počutila in takrat sem komaj zaštekala, da v bistvu sem mogoče prvič rekla*

*nekomu, da ne želim imeti spolnega odnosa.«*

Kaja pravi, da vsakič, ko je ugotovila eno stvar, ki je povezana z njo, z njenim telesom, z njenimi odnosi, *»je bil to en korak k temu«*, da je začela okrevati. S to mislijo pa pridemo do tega, da so bile pravzaprav vse **aktivnosti**, ki so jih preživele naredile **na ravni razuma, uma in zavesti** (in ki so tako ali drugače povezane z njihovimi izkušnjami spolnih zlorab, s posledicami, ki so jim jih pustile, ter z njihovo potjo okrevanja), pomembni **koraki** v njihovem procesu okrevanja. Kaja opisuje, da so prav aktivnosti, ki jih *»izvaja«* na ravni razuma, uma in zavesti, tisto, kar ji pomaga okrevati:

*»Tako da sem v bistvu večinoma s tem znanjem nekako, ki ga imam, ne, ampak to sem ga hkrati pridobila, predvsem pa s tem svojim poskušanjem razumevanja stvari, si pomagala, ne. To, to, to. Meni je v bistvu to razumevanje in to povezovanje stvari, da jim lahko dam ime, da lahko v bistvu vem, zakaj se na določen način vedem in zakaj se mi to ponavlja, in da to razumem, to je tisto, kar mene nekako okreva, rešuje, mislim, mi pomaga zaštekati, ker potem, ko vem, kaj je, lahko tudi pač potem v konkretnih situacijah to imam ozaveščeno in probam narediti drugače, ne.«*

Razumevanje, povezovanje in poimenovanje stvari, razumevanje tega, zakaj se vede na določen način, so aktivnosti, ki so pri njej podlaga za to, da potem v konkretnih situacijah poskusi stvari narediti drugače, kar pa so **koraki na poti okrevanja** v udejanjanju. **Samospraševanje** je bilo pri njej pomembno tudi zato, ker je prek tega, da se je spraševala o svojih medosebnih odnosih, o svojem odnosu do spolnosti, do svojega telesa in do svojih osebnih meja, lahko začela povezovati težave, ki jih ima na teh področjih, s spolnimi zlorabami, in morda so bili to pri njej prvi **zavestni koraki** na poti okrevanja po zlorabah. Sama o tem pravi: *»Ne morem trditi, ampak lahko pa povežem. Mislim, logično se sliši.«* Samospraševanje se je izkazalo kot pomembno tudi pri Ani, ko je imela težave v odnosu s fantom in sta šla narazen. Jokala je in se spraševala, zakaj je prišlo do tega, ter začela pisati blog o svoji izkušnji spolne zlorabe. *»Celo noč sem razmišljala in sem začela pisati.«* Zanja je **pisanje** način, kako pride v globino, v samo središče bolečine. *»Pisanje je eden izmed načinov, ko pridem sama s sabo do konca.«* Tu vidimo, kako se kategorija **dejavnosti** in kategorija **aktivnosti na ravni razuma, uma in zavesti** prepletata, in prav preplet teh dveh kategorij se je v moji raziskavi izkazal za pogostega predvsem pri Ani. Dejavnost pisanja ji služi kot način samopomoči, znotraj katerega pride do **ugotovitev**, odgovorov, povezav in **razumevanja stvari**. Ana nadaljuje pripovedovanje: *»Najprej sem*

*prišla do ugotovitve, da razmerje ni šlo zato, ker sem jaz nenehno govorila, da sem manj vredna. Ne dobesečno, ampak skozi načine in dejanja. Samo pisala sem. Imam ogromno zvezkov, kamor pišem. In sem pisala: okej, zakaj pride do manjvrednosti, zakaj imam ta občutek, in sem prišla do spolne zlorabe.»* Pisanja se je takrat lotila tudi zato, ker so jo določene stvari motile, in je prek tega med drugim ugotovila, kdaj je začela uporabljati zelo vročo vodo za tuširanje. To je bilo takoj po tem, ko je bila spolno zlorabljen, saj je želela iz telesa sprati ves gnus. Jasmina je povedala, da terapevtsko pisanje ni bila njena pot, da dolgo časa ni mogla pisati »o teh stvareh«, a je, kot se zdi, **pisanje v dnevnik** vsaj do neke mere zadovoljilo njeno potrebo »spregovoriti« o posilstvu. Bolečino je »izlila« na papir, nato vse prekrila s črnilom in si tako pomagala pri pozabljanju zlorabe:

*»Recimo pri posilstvu je bilo zanimivo, ker sem imela potrebo, da sem povedala, in to sem naredila tako, da sem zapisala v svoj dnevnik, potem sem pa vzela črnilo in sem šla s črnilom čez tisto stran in je bilo kot, zdaj to ne obstaja več. In dejansko, jaz ne vem, ampak jaz sem naredila, da čez čas, kot da se ne bi spomnila.« (Jasmina)*

V nekem obdobju ji je verjetno vsaj malo pomagalo pisanje in slikanje, saj sta bili to dejavnosti, ki sta jo veselili. Za pisanje pravi, da je bilo njeno izrazno sredstvo, in čeprav je povedala, da terapevtsko pisanje ni bila njena pot, je mogoče sklepati, da ji je pisanje vsaj malo pomagalo pri tem, da je imela boljši občutek o sebi, saj pripoveduje, da so bili vsi navdušeni nad tem, kako je pisala. Prek slikanja (risanja) in pisanja pa gredo stvari vsaj malo »ven« tudi prek nezavedne ravni. O tem pripoveduje tudi Kaja:

*»Meni se zdi, da v bistvu vsako ustvarjanje, karkoli počneš, ne, se mi zdi, da, vsaj meni, hkrati je kot nek kanal, kjer grejo lahko stvari ven tudi na neki nezavedni ravni, ampak hkrati se mi zdi pa, da takrat sem jaz res jaz. In ful stopim v bistvu v stik sama s sabo. To se mi zdi, da je kul.«*

Kaja se trudi negovati svojo **ustvarjalnost**, prizadeva si biti aktivna na tem področju in iz zgornje izjave vidimo, da je zanjo ustvarjalnost način, kako stopiti v **stik s seboj**, kar je za preživele na njihovi poti okrevanja izredno dragoceno in pomembno. Povedala je tudi, da jo **samozavedanje** in **zavedanje svoje ustvarjalnosti** zelo **potiskata naprej**, kar sem označila kot njene **vire moči**. Usmerjenost v prihodnost, karkoli, kar preživele potiska naprej, je podporno in dobrodošlo, saj se včasih pri odraslih žrtvah spolnih zlorab v otroštvu lahko zgodi, da so preveč usmerjene v preteklost, v razreševanje travm, preteklost jih lovi tako, da jo živijo in podoživljajo v sedanjosti, pozabijo, lahko pa tudi ne zmorejo

živeti tukaj in zdaj, za danes in jutri, ter imeti pogleda usmerjenega v ustvarjanje lepše prihodnosti zase. Lastnost človeškega bitja, ki sem jo uvrstila med **lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja**, ki sta jo kot pomembno izpostavili tako Kaja kot Jasmina, je **preživetveni nagon**. Kaja o tem pravi: *»... ta preživetveni nagon je v bistvu kul, ne. To, to me žene naprej in to me je po mojem že tisočkrat rešilo...«* In tudi Jasmina je spregovorila o preživetvenem nagonu, ko je govorila o svojem samodestruktivnem ravnanju zlorabe alkohola: *»Imam pa obenem en močen preživetveni nagon.«* Njena lastnost, ki jo je v procesu okrevanja podprla, je tudi močna sposobnost samozdravljenja: *»... tisti del mene, ki je hotel preživeti, je vedno intenziviral situacijo. Ker če je ne bi intenziviral, potem bi zadeva gnila tako počasi, da na neki točki bi bilo za vse prepozno. Eno zelo močno sposobnost samozdravljenja imam, ampak seveda za samozdravljenje se moraš pripraviti do tega, da si tako slab, da si potem priznaš, da si slab.«* Med analizo vsebin, ki sem jih uvrstila v temo samopomoč, sem prepoznala še nekaj **virov moči**. Ani služi kot vir moči **razumevanje** tega, **zakaj se je nekaj zgodilo**, saj ji to pomaga, da veliko lažje **sprejme stvar** in gre lahko **naprej**, o čemer nadalje pove: *»Če pa jaz stvari ne razumem, jaz moram imeti odgovor na zakaj, kjerkoli v življenju. Ker če imaš močen zakaj, sprejmeš odgovornost za svoje življenje. In sprejeti odgovornost za svoje življenje pomeni sprejeti moč zase.«* Pri Ani je pomemben vir moči duhovnost. Vir moči za soočanje s težavo čustvenega prenašanja ter tudi za spremembo destruktivnega vzorca ravnanja je bilo zanj to, ko se je začela zavedati, da je vzrok za prenašanje v zlorabi. Do te **ugotovitve** je prišla tako, da je **po internetu iskala informacije** o prenašanju in je našla video, v katerem je moški govoril o svojih težavah, povezanih s prenašanjem, kot posledici spolnih zlorab. Ana pripoveduje zgodbo:

*»In je en moški govoril, ... da je ful lepo že shujšal, in potem so mu ljudje začeli govoriti, da je lep, da mu ful paše, da je fit, punce so ga začele gledati. In on je takrat začel spet ful jesti, ker si ni dovolil biti lep, ker se je v podzavesti bal, da se bo spet kaj takega ponovilo. Ko je on to rekel, sem jaz začela iz nule jokati kot dež in sem vedela, da je to resnica za mene. Pač ker je bilo par izkušenj prej že povedanih in nobena se me ni dotaknila, ampak ta se me je pa tako globoko dotaknila. Jaz sem tako jokala, tudi ko sem ga kasneje še večkrat poslušala. Jokala sem kot dež, ampak mi je bilo od takrat naprej malo lažje, potem ko je bilo treba iz dneva v dan iti, s prenašanjem se je bilo treba soočati, in pač ko sem imela zavedanje, da je to v ozadju, sem lažje zaključila s tem.«*

Kot vire moči je Ana navedla še mentalno delo, branje knjig, globoke pogovore z

določenimi prijatelji: »... te stvari ti potem dajo moč, da se znaš ustaviti pa da veš, da je to samo travma, ki jo je treba rešiti ...« O škodljivih sporočilih, da je žrtev na neki način odgovorna za spolno zlorabo, ki jih je Ani predal njen duhovni mentor, sem pisala že pod temo pomoč od zunaj. Tu pa sledi nadaljevanje. Čez čas je brala zgodbe o dušah, o tem, kako sprejeti svojo pot v življenju, in takrat je sprejela odgovornost za to, da si je njena duša izbrala to pot zato, da se nečesa nauči. Ana nadaljuje:

*»Še zmeraj pravim OKEJ, lej, to je on naredil, nisem ga jaz prosila, da to naredi, ampak prevzemam pa odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot in da je to samo lekcija, da se nečesa naučim iz tega. In ker je pač to tako globoka, močna, čustvena, kako bi človek rekel, brazgotina, lahko tako veliko ven potegneš. In jaz sem takrat začela verjeti, da samo močne osebe lahko dobijo tako izkušnjo. To pomeni, da si zelo močen v sebi in da lahko daš svetu veliko vodstvo, ker imaš take izkušnje in jih znaš premagati. Tako da pač to so stvari, v zvezi s katerimi sem potem spremenila prepričanja z razlogom, da sem lahko šla naprej.«*

Duhovna knjiga ji je tu služila kot **vir moči** in kot podlaga za to, da si je osmislila spolno zlorabo ter da si je ustvarila **prepričanja**, ki jo podpirajo in ji dajejo moč. Ani so ta prepričanja prinesla olajšanje. Prepričana je, da se ji kaj podobnega ne more ponoviti. »... ker je odgovornost v meni in bom uničila prej to energijo, preden bi prišlo do tega ... sem zdaj prepričana v to, da imam to moč, da kontroliram, da se to več ne zgodi.« Kajini viri moči in hkrati del okrevanja pa so vse stvari, ki se jih trudi narediti zase v svojem življenju, vse stvari, s katerimi se ukvarja, med drugim tudi ukvarjanje s športom in ustvarjalnimi aktivnostmi, o čemer pravi: *»In a veš, probam te stvari delati nekako zato, da se vsakodnevno počutim boljše in hkrati da imam potem tudi moč, da pa se soočam s temi stvarmi v življenju, ki so še zdaj prisotne.«* Išče ravnovesje in zadovoljstvo s seboj, s svojim življenjem. Kot vire moči in hkrati to, kar ji pomaga okrevati, je izpostavila tudi uspehe, ki jih dosega na drugih področjih, grajenje življenja, dobre odnose, dobre izkušnje, obenem pa tudi samozavedanje in zavedanje svoje ustvarjalnosti, kar jo zelo potiska naprej. V kategorijo **dejavnosti** sem uvrstila naslednja Kajina ravnanja: nenehno se poskuša učiti skrbeti zase, uči se postavljati meje v odnosih (*»to mi je ful težko«*), ne imeti odnosov z ljudmi, ki jih doživlja, da niso v redu zanj, a je vseeno z njimi, *»delo sproti na teh ogromnih krivdah, ki se pojavljajo, a veš, v nekih odnosih do drugih čisto za neke banalne stvari«*. Poskuša se spočiti, privošči si kakšne stvari, privošči si potovanja in si prizadeva biti aktivna na področju ustvarjalnosti. *»Poskušam prav tako skrbeti zase, da se*

*probam spočiti, čeprav tega ne znam, mislim, kot da sem pozabila zadnje čase, ne vem, a sem sploh kdaj znala, da si privoščim stvari, da si privoščim potovanja, meni to ogromno pomeni, da probam negovati svojo ustvarjalnost. To, biti aktivna na tem področju ...»* Jasminine **dejavnosti**, ki ji kot načini samopomoči pomagajo okrevati, pa so branje, dihanje, meditacija in vokaliziranje. O dihu pripoveduje: *»Meni recimo največ naredi dihanje. Tudi kadar se zgodi karkoli, je ena 'takih' situacij, najbolj pridem k sebi z dihom. Da takrat res grem vase in globoko vdihnem in izdihnem in po potrebi večkrat in se takoj potem začnejo stvari, moje doživljanje se začne spreminjati. To bi rekla, da definitivno je nekaj najbolj. ... Tudi kadar se ti zgodi fleš.«* Zelo ji pomaga tudi to, da stvari vokalizira, česar se je naučila s pomočjo meditacij pri duhovnem učitelju in učitelju meditacije Marcusu, ki sem ga omenjala v temi pomoč od zunaj. Jasmina o svojem načinu samopomoči pripoveduje:

*»In potem recimo, ko so se zgodile situacije, ko sem imela za eksplodirati, in sem si dovolila zakričati, zarjoveti. Mislim najprej, ko se je zgodil sprožilec, ampak vse, kar sem naredila, a veš, je, da sem oddrvela v spalnico, zaprla vrata, zakričala in potem dihanje, z dihanjem in potem sem prišla mirna nazaj ven. Ne da je stvar minila, ampak potem sem jaz šele lahko komunicirala v situaciji, ker pred tem sem bila jaz v reakciji na prej. To so take zadeve, ki zvenijo mogoče zelo pr'tegnjene, ampak meni je delovalo. In vidim, da tudi drugim delujejo. A veš, da si sploh drzneš to, ker mi nekako kar stoično potem funkcioniramo.«*

**Dejavnost**, ki pomaga Ani, je tudi ponavljanje pozitivnih afirmacij pred ogledalom. *»Ko sem začela delati na sebi, sem na vsa ogledala, v katera sem se gledala, napisala cenim se, rada se imam, čudovita sem ...«* Pravi, da ima še vedno veliko afirmacij, na primer *»vredna sem«, »ljubeča sem do sebe«, »privlačim samo dobre odnose«*. O delu z ogledalom pripoveduje: *»Ful afirmacij, in to si jih dam na ogledalo, ker se mi zdi delo z ogledalom, pač ko sam sebe gledaš, tako močno, da je neverjetno, ne. Mi se pa ponavadi v ogledalo gledamo, da iščemo napake: Joj, pa si moram obrvi populiti. Sploh se pa ne pogledamo v ogledalo, da bi si rekli: Pizda, sem dobra. Premalokrat, definitivno.«* Ana pravi, da s ponavljanjem afirmacij ta sporočila »mečeš« v podzavest. Prizadeva si razviti navado, da bi si vsakič, ko bi prišla do ogledala, rekla kaj lepega.

### 3.4. Pogled na okrevanje v časovnem okviru

Ana misli, da je spolno zlorabo v večini, tisti najhujši del, predelala. Pravi, da so verjetno še ostale kakšne stvari od zlorabe, ki jo še vodijo skozi življenje, a to niso več tiste glavne, najbolj dramatične stvari. O tem pripoveduje: *»... verjetno pa so kje še stvari, ki so še vedno potlačene, tako da pač očitno še nisem vsega predelala. Ne vem, po mojem so še stvari, ker take stvari te po mojem kar zaznamujejo, ne.«* Iz njenega odgovora lahko sklepamo, da doživlja okrevanje kot dolgotrajen, morda vseživljenjski proces.

Kaja pravi, da se že vse življenje zdravi od posledic, ki so ji jih pustile zlorabe, in o tem pravi: *»Ne vem, če kdaj od tega okrevaš. To je del tebe.«* Verjame v to, da so lahko stvari boljše in da prideš do tega, da stvari ne vplivajo več bistveno na tvoje življenje. Spolne zlorabe doživlja kot izkušnje, ki so del nje: *»... jaz to doživljam kot eno svojo izkušnjo, ki pač je del mene, in je nimam neprestano v ospredju, ampak je kot neko moje gradivo, ni pa moja konstantna referenca, ampak je v meni, ne.«* Dodaja še, da se uči živeti sama s seboj, z vsem, kar ima v sebi, ter si hkrati nenehno prizadevati izboljšati odnos do sebe. Iz njenih izjav lahko sklepam, da okrevanje doživlja kot dolgotrajen, verjetno vseživljenjski proces.

Jasmina meni, da je okrevanje vseživljenjski proces, saj se v življenju izkaže, da se pojavijo še kakšne stvari, ki se ti dogajajo zaradi spolnih zlorab, in da gre v tem primeru za neke daljnosežne posledice. O tem pripoveduje: *»Jaz mislim, da to celo življenje počneš. Ne nujno potem v smislu, da rešuješ tisto konkretno travmo, ampak ti doživljaš življenje in kakšenkrat so še vedno stvari, ki se dogajajo zaradi tega, ker so vendarle neke daljnosežne posledice tistega, ne.«* Okrevanje primerja s tem, da prideš do stopnje, ko ni več bolezni, a priti do zdravja je nekaj drugega. En del okrevanja vidi v tem, da se oseba odreši travme, *»potem pa ugotoviš, da obstaja še ena plast, pa še ena plast, pa še ena plast«*. Jasmina naredi primerjavo z boleznijo in zdravjem: *»A veš, to je tako kot pri boleznih, ne. Kaj je zdaj zdravje? Ali je zdravje odsotnost bolezni ali je zdravje zdravje, pri čemer ali sploh veš, kaj je zdravje?«* in razmišljanje sklone s tem, da dlje ko si na poti okrevanja, *»bolj odkrivaš, da lahko narediš še malo več za sebe, in v tem smislu zagotovo je vseživljenjsko«*. Tu vidimo, da Jasmina v nekem smislu okrevanje doživlja kot vseživljenjski proces.

Naslednje Jasminine misli povedo nekaj malega o tem, kje je na poti okrevanja: *»... mi je bilo zanimivo, da so se me ene stvari še vedno dotaknile, ampak zaradi tega, ker sem lahko*

*govorila na določen način s tabo o stvareh, ki jih lahko govorim z zelo malo osebami. Ne da zadržujem, ampak za ene stvari so primerne samo določene okoliščine. ... In lahko govoriš samo z osebo, ki je ne obremeniš s tem, kar poveš.»*

Za travmatično izkušnjo poroda pravi, da jo ima predelano. V enem delu intervjuja je povedala: *»In jaz sem se sestavila. In vem, da sem osvobodjena še toliko bolj, zato ker mi je vseeno, kaj je bilo tam.«* Še najzgovorneje pa o tem, kje je na svoji poti okrevanja, pričajo njene misli, ki mi jih je zaupala ob zaključevanju najinega pogovora, znotraj katerih pravi, da ji te stvari ne predstavljajo več nje:

*»Veš kaj, malo čudno mi je govoriti o teh stvareh, veš zakaj, zato ker v bistvu razen če ne grem v to, razen če ne grem v te spomine, mi to nekako ne predstavlja več mene. Kar mi kaže, da sem se zelo pozdravila, in v bistvu zdaj jemlješ to tako: lej, ja, to imam za sabo in iz tega vendarle eno, saj je ena ranjenost najbrž in bo vedno najbrž ostala, ampak vendarle eno tako moč potegneš. A veš, to je pač, kot kažeš brazgotine: ja, ja, pač imam jo.«*

Jasmina se je zelo pozdravila. Meni, da bo v njej najbrž vedno ostala neka ranjenost od zlorab, hkrati pa je iz vsega skupaj »potegnila« moč.

*Ugotovila je, da je za človeka neka stvar predelana, postane res preteklost in jo lahko spusti šele, ko jo kar nekajkrat predela. »Mi imamo tako vse prevezano med sabo, da šele ko se povsod preneha tista čustvena informacija, šele ko potem ena stvar postane samo še izkušnja.«*

### **3.5. Doživljanje izraza okrevanje**

Ani je izraz okrevanje super, zdi se ji primeren za opis poti celjenja ran po spolni zlorabi v otroštvu.

Kaji se zdi izraz okrevanje primeren za okrevanje po telesni poškodovanosti. Izraz jo spominja na to, da greš ležat v bolnišnico ali pa v zdravilišče, *»... pa ne, pač živiš naprej in, èmm, ja, mogoče se zdraviš nonstop ali pa predeluješ posledice, ne vem«*. Kaja izraza okrevanje za zdravljenje po travmi spolne zlorabe v otroštvu ne doživlja kot primernega.

Jasmini je izraz okrevanje v redu, ampak le za opis prvega dela procesa, v katerem se »odrešiš travme«: *»Okrevanje mi je čisto v redu, ampak mi je to ta prvi proces, ko okrevaš, a razumeš. Ker ti moraš najprej okrevati. No, mogoče najprej sploh potrebuješ nekaj časa, da sploh začneš okrevati, a veš. Lahko si zanikaš, lahko potlačiš in tako naprej.«* Za nadaljnji del procesa pa pravi, da sta zanj značilna potravmatska rast in razvoj, ki ju spodbudi prav izkušnja preživele zlorabe, in da gre tu potem za proces zdravljenja, v katerem se res opolnomočiš in postaneš druga oseba: *»... potem je pa, zdaj se recimo govori o tem, da travma lahko pravzaprav spodbudi tudi zelo veliko rast in imaš to sintagmo v angleščini: from trauma to triumph [od travme do zmagoslavja]. Tako da za tisti prvi del je okrevanje, ampak tista rast potem, tisti nadaljnji razvoj pa je zagotovo zdravljenje, ampak zdravljenje s tem pomenom, da ti dejansko se opolnomočiš, da rasteš, da ti postaneš druga oseba, ki je toliko mogočnejša kot vse tisto, kar je bilo prej, za to pa ni več okrevanje v redu, ne. Mislim, ne pokriva tega, ne. Kaj bi pa bilo primerno, pa ne vem.«* O tem drugem delu procesa je pri prejšnjem vprašanju povedala tudi, da takrat odkriješ, da *»obstaja še ena plast, pa še ena plast, pa še ena plast ...«*, in da bolj ko na tej poti napreduješ, *»bolj odkrivaš, da lahko narediš še malo več za sebe, in v tem smislu zagotovo je vseživljenjsko«*. Če povzamem Jasminin pogled na izraz okrevanje – doživlja ga kot primerne za poimenovanje prvega dela poti, znotraj katerega se ozdraviš travme, nato pa sledi drugi del poti, ki mu lahko rečemo proces zdravljenja oziroma potravmatske rasti, znotraj katerega se resnično opolnomočiš in postaneš druga, veliko mogočnejša oseba, kot pa si bil prej. Ker pa spolne zlorabe puščajo številne posledice in ker so odmevi zlorab lahko zelo daljnosežni in prepredeni skozi številne pore preživelih, bi lahko na neki način rekli, da okrevaš tudi vse življenje, saj se sčasoma odkrivajo nove in nove plasti in ravni, znotraj katerih lahko narediš še malo več zase.

### **3.6. Lastnosti, ki so jih z okrevanjem okrepile, ter kako jih je proces okrevanja obogatil**

#### **3.6.1. Lastnosti, ki so jih preživele z okrevanjem okrepile**

Ana je zaradi »hoje po poti okrevanja« razvila sočutje do ljudi, pridobila je čut za odgovornost in zmožnost razumevanja ljudi, ki se čutijo nemočne v kakršnikoli življenjski situaciji: *»... zdaj razumem ljudi, ki se čutijo nemočne v kakršnikoli situaciji, ker ta izkušnja ti da kar dosti nemoči. To je tisti najhujši občutek, se mi zdi, občutek, da si*

*nemočen glede tega, kar se ti dogaja.*» Lastnost, ki jo je razvila in jo je še posebej poudarila, je sočutje do ljudi.

Kaja je po dolgem premisleku v tišini, globokem vdihu in izdihu na moje vprašanje, ali se ji zdi, da je prav zato, ker stopa po poti okrevanja, razvila, poglobila, okrepila kakšne lastnosti, odgovorila z ne. A vendarle lahko rečem, da sem v njeni zgodbi opazila najmanj, poudarjam, najmanj eno lastnost, za katero menim, da je vsaj delno povezana prav s tem, da je bila zlorabljen in da se je bila primorana soočati s posledicami spolnih zlorab v otroštvu, in ta lastnost je moč.

Jasmina je najprej odprla vprašanje o tem, da ne ve, ali so to lastnosti, ki jih prej ni imela, da ne ve, ali lahko človek dejansko pridobi lastnosti, ki jih nikoli ni imel, in nadaljuje: *»... so bile pa zaradi tega bolj razvite, a mogoče tako? ... Ja, ker nekako ne vem, če dejansko ti pridobiš lastnosti, ki jih nikoli nisi imel, so pa stvari, ki jih lahko življenje okrepi ali pa utiša ...«* Ko sva se sporazumeli glede vprašanja, pa mi je odgovorila. Lastnosti, ki jih je Jasmina zaradi vseh travmatičnih izkušenj in vsega truda, ki ga je vložila v to, da je okrevala in se začela še bolj razvijati in rasti, okrepila, so: empatija, zmožnost prepoznavanja in razumevanja, ima večjo sočut do človeka, ljubečnost ter moč, ki jo je poudarila kar trikrat. *»Moč in to, da vem, da jaz bom preživela, pa naj se mi zgodi karkoli.«* Razvila je veliko moč, odpornost in neuničljivost. Ima zavedanje, da bi preživela ne glede na to, kaj bi se ji zgodilo, četudi bi se ji zgodilo kaj zares hudega, o čemer pripoveduje: *»Recimo stvar, ki sem jo vedela, je bila, nikakor si ne želim tega, da ne bo pomote, ampak a veš, ker so ljudje, ki ne vejo, kaj se ti lahko v življenju zgodi in da jih bo to sesulo. Ma lej, meni tudi, če mi jutri otrok umre, jaz bom živela. Ne vem, kakšna bom, ne vem, kaj mi bo to naredilo, ampak preprosto vem, da me nič ne more uničiti.«* Postala je bolj potrpežljiva in razvila je zmožnost brezpogojno ljubiti in odpuščati: *»Eno zmožnost ljubiti, kljub vsemu, brezpogojno ljubiti, odpuščati, ampak to na dolgi rok, ker najprej moraš dati vse skozi. Jaz sem morala najprej se naučiti postati jezna.«* Z razumevanjem projekcije se je naučila neosebno jemati stvari: *»... ker včasih sem jemala vse zelo osebno tudi zaradi vseh teh izkušenj in da sem se naučila, da ni osebno.«* Naučila se je in razvila zavedanje ter zmožnost za jasne razmejitve v odnosih, tudi v povezavi z odgovornostjo: *»... to, kar se tebi dogaja, ni moja zgodba. A veš to, če se nekdo na nek način obnaša do mene, je to refleksija njega, nisem to jaz. Jaz sem tisti del, ki se odziva na to.«* Ponovno je poudarila lastnost empatije, dodala še, da je okrepila in poglobila zmožnost razumevanja

človeške narave ter zmožnost hitro se povezati s človekom: *»Jaz sem toliko stvari razumela, a veš, mislim, jaz srečam človeka in se povežem z njim. Ga kar imam, razumem ga, kar vidim zgodbo. Ali sem to vedno imela, najbrž sem imela, ampak se mi je to tako povečalo ...«* Ima zmožnost spustiti se v *»totalno temo«* s človekom in sama s seboj. Ima tudi srčnost in pogum, kar ji omogoča početi to, kar počne. *»Jaz sem zmožna biti zraven umirajočega človeka in sem edina, ki grem, ker sem tam zaradi njega. In jaz sem zmožna ne biti oziroma ves čas pa biti, zmorem biti totalno navzoča, ne da bi bila jaz notri.«* Ima zmožnost biti povsem navzoča, ne da bi bila ona notri, kar ji omogoča opravljati vsa raznolika dela, pri katerih je ta lastnost oziroma zmožnost zelo dobrodošla. Iskrenost je ostala in se okrepila, zaradi česar je tudi boljša mama. *»Ker jaz sem točno taka, kot sem ...«* Je pristna, resnična, ni zmožna prikrivati stvari. Ko se ji zgodijo sprožilci, ko ji pride kak flashback (spominski preblisk), sinu odkrito pove, kaj se ji je zgodilo, in ga razbremeni vsakršne odgovornosti. Njena pridobljena zmožnost dobre razmejitve ali pa tudi lastnost dobre razmejenosti se ji v zelo pozitivnem smislu pozna tudi v odnosu do sina:

*»... in ko se mi zgodijo sprožilci, ker se mi, danes manj, kot so se mi prej, a veš, ker pri določenih starostih, takrat ko se je tebi kaj dogajalo, takrat se tebi taki fleši dogajajo, da je grozno. In preprosto, ko so se mi zgodili, sem preprosto rekla: Oprosti, to in to se mi je zgodilo, nima nobene zveze s tabo, ampak jaz, ko sem bila toliko stara kot ti, sem doživljala določene zadeve. In sem vedela, kako to dobro deluje. Mislim, Jošt ni potreboval nič drugega. On je rekel: A, okej, in on je bil v redu, ker ni mu bilo treba prevzeti odgovornosti, ker je ni imel, a veš, ne.«*

*Ima pogum reči bobu bob, nikoli si ne laže, četudi gre za kaj neprijetnega, in ne zmore pretvarjanja: »... jaz sama sebi ne bom, ne bom se delala, da nekaj ni, če je. ... Pretvarjanje nikoli mi ni šlo, ampak prav organsko ga ne morem.« Zaradi tega živi bolj globoko, a obenem prav zato bolj polno. »In zato mogoče živim tako bolj globoko, ampak zato živim bolj polno.«*

### **3.6.2. Kako je preživele proces okrevanja obogatil**

Ano je okrevanje in vse, kar je bilo s tem povezano, obogatilo tako, da ima zdaj veliko globlje odnose z ljudmi, vezi med njo in drugimi so močnejše. Prej je imela bolj površinske odnose. Zdaj se z ljudmi pogovarja tudi o slabih, težkih stvareh, pravi, da

pogosto pride do tega, in nadaljuje: *»In ko imaš ti podobne izkušnje, se nekako povežeš, na globlji ravni. Tako da imam zdaj globlje človeške odnose kakor pa prej.«* Proces okrevanja ji je pomagal tudi tako, da gre zdaj kljub strahu, ki ga čuti, proti želeni stvari. Bolje sliši samo sebe, ima boljši stik s seboj in tako tudi s svojimi čustvi, občutki ter notranjim čutom, intuicijo. Ljudi doživlja kot dobre, kar ji daje upanje in voljo za to, da je do drugih spoštljiva, obenem pa v odnosih zmore prepoznati, kadar bi jo nekdo želel prizadeti. V tem primeru se pravočasno umakne, se tako zaščiti in poskrbi zase.

*»Sprejemam dejstvo, da so ljudje dobri in da so tako imenovani slabi ljudje samo izredno ranjeni ljudje z močno poškodovanimi prepričanji. In to znanje mi danes daje upanje in voljo, da delam z ljudmi s spoštovanjem, in istočasno, če čutim, da bom v določenem odnosu prizadeta, se pravočasno umaknem.«*

Zaveda se, da je vedenje drugih njihova odgovornost in da na to ne more vplivati ter da ima vso moč nad tem, kako se vede ona sama, v svojih rokah, kar je vse, kar potrebuje za svojo srečo:

*»Ne morem vplivati na vedenja drugih, imam pa 100 % moč nad tem, kako se jaz vedem, v svojih rokah. In to je vsa moč in skrivnost, ki jo potrebujem za svojo srečo.«*

*»Celotni proces zdravljenja je trajal kar nekaj let in to mi daje upanje, da vsaka stvar lahko zacveti, samo včasih potrebuješ več časa in nege kot pri drugih stvareh.«*

Proces okrevanja jo je obogatil tudi tako, da ima upanje v to, da vsaka stvar lahko zacveti, le da je kdaj morda potrebna več časa in truda.

Kaji vprašanja o tem, ali doživlja, da jo je proces okrevanja obogatil, nisem zastavila, saj sem sledila svojemu občutku, ki sem ga imela ob pogovoru z njo. Prišepetaval mi je, naj ji tega vprašanja ne zastavljam. Nič kaj 'znanstveno', a povsem človeško.

Jasmini vprašanja sicer nisem zastavila, a je sama med pripovedovanjem svoje zgodbe povedala tudi kaj o tem, kako jo je proces okrevanja obogatil. Največ o tem priča vse, kar sem zapisala zgoraj, med lastnostmi, ki jih je kot posledice okrevanja ter potrativatske rasti bolj razvila. Znotraj drugih odgovorov pa sem našla še naslednje podatke. *»Zdaj pa ti lahko tudi za to stvar rečem, da danes prav zaradi te izkušnje in zaradi vsega tega, kar sem potem dala čez, sem pa še toliko boljši in še toliko močnejši človek.«* Tu je govorila o

izkušnji porodne travme oziroma, kot sama temu pravi, »najhujšega posilstva v njenem življenju«. Ker to izkušnjo sama tesno povezujem z izkušnjami spolnih in drugih zlorab, ki jih je doživljala v otroštvu, jo umeščam sem. Na drugem mestu pa je imela med svojim pripovedovanjem v mislih prav zlorabe iz otroštva, o čemer pravi: *»To vse me je naredilo, to mi je pomagalo postati to, kar sem danes, in to, kar sem danes, je nekaj neprimerno lepšega, kot bi lahko mogoče bila brez vsega tega. Srečujem ljudi, ki so taki puhloglavci ali pa razmišljajo samo o določenih stvareh, in jaz ne bi želela biti taka. In če sem morala iti skozi vse to, da sem to, kar sem danes, je pač potem to v redu. Ne bi tega niti pod razno podoživela.«* Vidimo, da doživlja travme, okrevanje in rast po tem kot nekaj, kar ji je pomagalo postati to, kar je, kot nekaj, kar jo je oblikovalo in ji pomagalo postati lepši, boljši človek.

### **3.7. Pogled na izkušnjo spolne zlorabe**

Ob kodiranju in analizi gradiva sem zaznala kar nekaj odgovorov preživelih, ki pričajo o tem, kakšen je njihov pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice zlorab in okrevanje po teh travmatskih izkušnjah. Menim, da je za preživele pomembno to, kakšen pogled in odnos jim uspe vzpostaviti do teh izkušenj in 'področij', saj vse to zelo vpliva na njih same in na njihovo življenje v celoti. Nekatere izjave intervjuvank se sicer pojavljajo med drugimi temami, a se mi zdi dobro in vredno, da jih prikažem vse skupaj.

Ani je branje zgodb o dušah in o tem, kako sprejeti svojo življenjsko pot, pomagalo pri tem, da si je ustvarila zelo podporen pogled na izkušnjo spolne zlorabe. Njena prepričanja in pogled na vse skupaj ji vlivajo veliko moči in ji pomagajo iti naprej:

*»... prevzemam pa odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot in da je to samo lekcija, da se nečesa naučim iz tega. In ker je pač to tako globoka, močna, čustvena, kako bi človek rekel, brazgotina, lahko tako veliko ven potegneš. In jaz sem takrat začela verjeti, da samo močne osebe lahko dobijo tako izkušnjo. To pomeni, da si zelo močen v sebi in da lahko daš svetu veliko vodstvo, ker imaš take izkušnje in jih znaš premagati. Tako da pač to so stvari, v zvezi s katerimi sem potem spremenila prepričanja z razlogom, da sem lahko šla naprej.«*

*»Zdaj je zame to samo izkušnja, tako kot, ne vem, sem kupila avto in zdaj je to zame samo*

*izkušnja na koncu dneva.«*

Kaja spolno zlorabo doživlja kot izkušnjo, ki je del nje in je kot nekakšno njeno gradivo: *»... jaz to doživljam kot eno svojo izkušnjo, ki pač je del mene in je nimam neprestano v ospredju, ampak je kot neko moje gradivo, ni pa moja konstantna referenca, ampak je v meni, ne.«* Kasneje o tem pripoveduje naprej in ob koncu izpostavi prav vprašanje, ki ga obravnavam pod to temo, tj. vprašanje, kakšen odnos uspe preživeli vzpostaviti do zlorabe. *»Jaz verjamem, da v bistvu lahko toliko predelaš to, da nekako pač to ostane nek grozen spomin ali pa ... neka izkušnja, ki ti je res ne bi bilo treba imeti v življenju, pa da si ... si okej, da pač tiste stvari mogoče tudi, ki si jih neposredno opazila, da so se zgodile zaradi tega, da pač si jih nekako predelala, prilagodila, da ti je kul, ne, ampak hkrati se mi pa zdi, da pač itak tega ne moreš izbrisati. To pač je in zdaj, odvisno kakšen odnos imaš do tega, mislim, kakšen odnos ti uspe vzpostaviti s tem.«* (Kaja)

*»Možno je shendlat s to stvarjo, da se, kakorkoli že, ne, ampak če si lahko vsaj malo v bistvu olajšaš to na kakršenkoli že način, je to ful fajn narediti.«* (Kaja)

Jasmina pravi, da ji zlorabe ne predstavljajo več nje, razen če ne gre v te spomine:

*»... v bistvu razen če ne grem v to, razen če ne grem v te spomine, mi to nekako ne predstavlja več mene. Kar mi kaže, da sem se zelo pozdravila, in v bistvu zdaj jemlješ to tako: lej, ja, to imam za sabo in iz tega vendarle eno, saj je ena ranjenost najbrž in bo vedno najbrž ostala, ampak vendarle eno tako moč potegneš. A veš, to je pač, kot kažeš brazgotine: ja, ja, pač imam jo.«*

Opazila sem, da sta ob pripovedovanju o zlorabah tako Ana kot Jasmina v podobnem pomenu uporabili besedi brazgotina in moč. Ana pripoveduje: *»In ker je pač to tako globoka, močna, čustvena, kako bi človek rekel, brazgotina, lahko tako veliko ven potegneš. In jaz sem takrat začela verjeti, da samo močne osebe lahko dobijo tako izkušnjo. To pomeni, da si zelo močen v sebi ...«* Jasmina pa pravi: *»... lej, ja, to imam za sabo in iz tega vendarle eno, saj je ena ranjenost najbrž in bo vedno najbrž ostala, ampak vendarle eno tako moč potegneš. A veš, to je pač kot kažeš brazgotine: ja, ja, pač imam jo.«* Ana spolno zlorabo opiše kot globoko, močno, čustveno brazgotino, Jasmina pa ranjenost, ki jo zloraba najbrž na neki način pusti za vedno, primerja z brazgotinami na

telesu. O moči govorita skorajda enako, le na malenkost drugačen način. Jasmina pravi, da iz izkušenj zlorab *»potegneš eno tako moč«*, Ana pa, da *»lahko veliko ven potegneš«* ter *»da samo močne osebe lahko dobijo tako izkušnjo«*. Ana nadaljuje: *»To pomeni, da si zelo močen v sebi in da lahko daš svetu veliko vodstvo, ker imaš take izkušnje in jih znaš premagati.«*

Dodajam še nekaj Jasmininih misli, ki prav tako govorijo o njenem pogledu na vse te izkušnje: *»To vse me je naredilo, to mi je pomagalo postati to, kar sem danes, in to, kar sem danes, je nekaj neprimerno lepšega, kot bi lahko mogoče bila brez vsega tega. ... In če sem morala iti skozi vse to, da sem to, kar sem danes, je pač potem to v redu.«* O izkušnji ponovne zlorabe, ki jo je doživela ob porodu, pa pove: *»Najprej sem delala na svoji travmi, potem so mi prihajali ti iz babištva in tako naprej na pot in sem čutila, tukaj pa res dolgo časa nisem vedela, ali je to, kar naslavljam, še vedno moja travma ali je dejansko to moja pot. Jaz nisem bila prepričana, a veš, sem bila v dvomu. Ampak dejansko, to se mi je zgodilo, ker me je moralo očitno življenje tako usmeriti.«*

#### 4. RAZPRAVA

Eno od mojih raziskovalnih vprašanj je bilo, kakšne posledice in škodo so preživelim ženskam povzročile spolne zlorabe v otroštvu, ter kakšne strategije preživetja so razvile in uporabljale. Spolna zloraba v otroštvu je vse intervjuvanke močno zaznamovala (dve sta o tem spregovorili prav z besedo zaznamovanost) in jim pustila številne posledice, s katerimi se do neke mere soočajo še danes. Različne posledice so med seboj tesno povezane in prepletene in tako se na primer znotraj ene strategije preživetja ali kakšne druge posledice, kažejo še številne druge posledice.

*»... in vse skupaj me je zaznamovalo bolj kot sem si kadarkoli mislila.« (Ana)*

*»... tisto je bila potem taka stvar, ki me je zaznamovala zelo, zelo, zelo.« (Jasmina)*

Preživetje je tisto, kar žrtve počnejo, da preživijo šok zaradi dejstva, da so jih spolno zlorabljali. Obstaja nešteto vrst ravnanj za preživetje. Nekatere preživele (z)bežijo od doma ali se zatečejo k alkoholu in drogam. Nekatere postanejo ambiciozne in v šoli dosegajo najboljše rezultate ter doma skrbijo za brate in sestre. Nekatere pozabijo, kaj se jim je zgodilo, se potegnejo vase ali se odrežejo od občutkov. Preživele tako rekoč brez vsake pomoči poskrbijo zase, na način, kakršen jim je na voljo (Bass, Davis 1998: 53).

Najpogostejša strategija preživetja, ki so jo razvile prav vse tri preživele, so motnje hranjenja. Dve sta se čustveno prenaledali, pogosto pa sta bili tudi na strogih dietah, pri čemer se že kaže ravnanje v skrajnostih, kar je ena od značilnih posledic pri žrtvah travmatskih izkušenj. Za eno od njih so bile motnje hranjenja najhujša posledica spolne zlorabe. Druga se prenaleda predvsem takrat, ko je v »temnih obdobjih«, kar vse priča o tem, da spolne zlorabe puščajo posledice tudi v duševnem zdravju. S hrano sta se ali se še kdaj pomirila in potolažila. Repič (2008: 187) pravi, da so ekstremi, kot so motnje hranjenja, razne oblike zasvojenosti, to, da preživele ne gredo počivat, ko je že res skrajni čas za oddih, in drugo, beg oziroma načini, na katere zlorabljene želijo ponovno umiriti svoje telo ter utišati ali pa vsaj zmanjšati stisko. Nadalje avtorica (*ibid.*) razlaga, da se tovrstna ravnanja največkrat pojavljajo pod hudim stresom. Pri eni od intervjuvank je šlo za nekakšno prepleteno obliko med motnjami hranjenja ali prehranjevanja, slabim

odnosom do svojega telesa ter slabo skrbjo zase. Dve intervjuvanki sta si pomagali tako, da sta se omamljali z alkoholom, pri čemer se ga je ena vedno napila do kome ali blackouta. Ena preživela je to ravnanje poimenovala kot način nezdrave samopomoči, druga pa kot obliko samozdravljenja, ki ji je bila edina na voljo v prvem obdobju po zlorabah. Ob tem se mi odpira vprašanje, če ne gre pravzaprav na neki način pri vseh strategijah preživetja, ki so jih uporabljale intervjuvanke, za neko začetno obliko samopomoči ali način samozdravljenja, in bi si kar upala trditi, da gre. Strategije za preživetje sicer niso nekaj, kar bi si preživele svobodno in zavestno izbrale, v taka ravnanja jih pravzaprav žene in so prisilna. O tem piše tudi Repič (2008: 123), ko pravi, da je zelo pomembno razumeti, da je ponavljanje pretekle travme prek številnih simptomov (motnje hranjenja, zasvojenosti, konfliktni odnosi, nasilje...) za travmirane ljudi prisila. A ker gre za ravnanja, ki jim dobesedno pomagajo preživeti, z njimi si pomagajo shajati z vsemi bolečimi občutki, čustvi in afekti, ki jih je vanje vtisnila zloraba, menim, da bi tovrstna ravnanja na nek način lahko poimenovali tudi kot načine samopomoči oziroma samozdravljenja. A vendarle je ob tem potrebno poudariti, da ta ravnanja še niso tista prava samopomoč, katero si potem kasneje preživele izberejo zavestno in svobodno, ter tudi res prav z namenom samopomoči. Strategije preživetja, poleg tega da jim pomagajo, žrtvam večkrat prinašajo tudi dodatne težave, kot je na primer ta, da razvijejo zasvojenost. Repič (2008: 187) o načinih umirjanja telesa, ki jih preživele uporabljajo kot ravnanja za preživetje, pravi, da noben od njih ne prinese dolgoročne rešitve problema, in sicer zato, ker gre za globlji problem. Eni intervjuvanki sta se samosovraštvo ter samouničevalnost kazali preko zlorabe alkohola, obenem pa je bila to zanjo najhujša posledica spolne zlorabe. Druga preživela si je pomagala tako, da se je zatekala v omame in se občasno zadrogirala, po tovrstnem ravnanju pa se ni ničesar spominjala. Obe vrsti ravnanj, motnje hranjenja ter omamljanje z alkoholom, drogo, sta preživelim pomagali potlačevati občutke, povezane s spolnimi zlorabami, ter pri pozabljanju zlorabe. Obenem pa sta ti ravnanji pri dveh preživelih prispevali tudi k temu, da so jima na površje priplavali občutki krivde, in sicer po »basanju« s hrano ter ob treznenju po alkoholnem omamljanju. Repič (2008: 123) o tem pravi, da čeprav si preživele zavestno želijo potlačiti spomin na travmo, obstaja v njihovi psihi (duševnosti) nasprotna potreba po ozaveščanju potlačenih vsebin, s čimer lahko razložimo zgoraj zapisani nasprotni si dogajanja v povezavi s čustvi.

Z dietami sta dve intervjuvanki nadzirali vnos hrane v svoje telo ter s tem svoje telo, in sta tako prišli do občutka, da imata svoje življenje v svojih rokah, da imata stvari pod

kontrolno. Med zlorabo se žrtve počutijo popolnoma nemočne in ne morejo nadzirati situacije, zato potem kasneje razvijejo razna ravnanja za preživetje, s katerimi poskušajo vzpostaviti in občutiti nadzor, kar jim prinaša varnost. Med spolnim zlorabljanjem je ravno telo otroka - žrtve, tisto, ki je prepuščeno na milost in nemilost povzročitelju, ponavadi otroci ob zlorabljanju tudi zamrznejo in zaradi številnih ter kompleksnih razlogov povzročitelju telesno ne (z)morejo pobegniti. Zato ne preseneča, da je mnogo ravnanj za preživetje, pri katerih preživele vzpostavljajo nadzor, povezanih prav z nadzorovanjem svojega telesa. A preživele so vzpostavljale nadzor tudi na drugačne načine. Strategija nenehnega nadzorovanja se je, poleg zgoraj omenjenih, pri eni od intervjuvank kazala v spolnosti ter v intimnih partnerskih odnosih, pri drugi intervjuvanki se je kazala v delovnem okolju, v odnosih do sodelavcev, pri tretji pa kot perfekcionizem, nenehna čuječnost ter način ravnanja v odnosih, ki mu pravimo reševalec, v tem primeru reševalka. »Nenehno nadzorovanje okoliščin je kot nit, ki se vleče skozi življenja številnih žensk, ki so preživele zlorabo.« (Bass, Davis 1998: 58.)

Ostale strategije preživetja ter obrambne mehanizme, ki sem jih z raziskavo prepoznala pri intervjuvankah, pa le naštevam. Ravnanja za preživetje, ki so intervjuvankam pomagala preživeti, so: izogibanje intimnosti, čezmerna potreba po spolnosti, vloga žrtve, nenehna čuječnost, nenehen nadzor, perfekcionizem, deloholizem, razcep – pomanjkanje celovitosti, depresija, kajenje. Preživele so uporabljale tudi obrambne mehanizme, za katere smo že rekli, da so podkategorija strategij preživetja, in sicer sledeče: potlačevanje spomina na spolno zlorabo, potlačevanje čustev in občutkov, povezanih z zlorabo, pozabljanje zlorabe, disociacija (zapuščanje telesa) med spolnimi odnosi, minimaliziranje, racionaliziranje ter omalovaževanje zlorabe, racionaliziranje v odnosih.

Rezultati o ravnanjih za preživetje, ki so jih uporabljale intervjuvanke, ne odstopajo od teorije, ki obstaja na tem področju, in katero sem precej podrobno predstavila v teoretičnem delu diplomske naloge. Strategije preživetja dobro opišeta avtorici knjige *Pogum za okrevanje*, ki je neprecenljiva predvsem za odrasle ženske, žrtve spolne zlorabe v otroštvu, Ellen Bass in Laura Davis. O dolgoročnih posledicah spolne zlorabe v otroštvu avtorici (Bass, Davis 1998: 47) zapišeta:

Dolgoročni učinki spolne zlorabe v otroštvu so lahko tako vseobsegajoči, da je včasih težko določiti, v čem natanko nas je zloraba prizadela. Z njo je prežeto vse: naša

samozavest, naša intimna razmerja, naša spolnost, naše starševstvo, naše delo in naše duševno zdravje ... Veliko preživelih je bilo preveč zaposlenih s preživetjem, da bi opazile, na kakšne načine jih je zloraba prizadela. Okrevati pa ne moremo, dokler ne priznamo, da določeni deli naše osebnosti in našega življenja potrebujejo okrevanje.

Naj kot zanimivost povem, da med prebiranjem literature nisem zasledila, da bi avtorji opisovali vlogo žrtve ter racionaliziranje v odnosih, ki sta strategiji preživetja, s katerima sta si pomagali dve intervjuvanki. Kakšen vpliv je na Anino življenje imelo igranje vloge žrtve, sem kar podrobno opisala med rezultati, Jasminino ravnanje racionaliziranja v odnosih pa je z njeno zgodbo in besedami predstavljeno v končni kodirni tabeli, ki se nahaja med prilogami diplomske naloge. Zanimivo mi je, da, kljub temu da sama že vrsto let vsaj občasno naletim na članke ter video prispevke o vlogi žrtve, tega vzorca in ravnanja v strokovnih knjigah nisem zasledila. Morda je za strokovnjake, ki pišejo te knjige, ta vzorec preveč poljuden, premalo znanstven, preveč diši po duhovnosti. O dejanski in naučeni moči, ki se zakoreninita v osebo, ki je bila v otroštvu spolno zlorabljena, na kratko spregovori Sally Plumb, avtorica poglavja, v katerem razlaga družbeno-travmatski model, in sicer v knjigi »Social Perspectives in Mental Health«. **Nemoč** je ena od dveh ključnih tem v dinamiki družbeno-travmatskega modela. In prav iz dejanske ter naučene nemoči, ki se zakoreninita v žrtve zlorabe, izhaja prej omenjena vloga žrtve. Naj tu objasnim, da med navajanjem rezultatov, ko sem pisala o tem, da je Ana igrala vlogo žrtve, s tem nisem želela povedati, da je to vlogo dejansko igrala. A ker je tovrsten način poimenovanja splošno uveljavljen, vsaj v splošnem, poljudnem govoru, ter tudi na področju duhovnosti, sem se zanj odločila tudi sama.

Med analizo rezultatov sem se odločila ustvariti nadkategorijo, ki sem jo poimenovala, (morda malce nerodno), posledice, ki so se pri preživelih kazale predvsem v odnosu do sebe, nekatere tudi v odnosu do drugih ter na ravni nje same. V to nadkategorijo sem uvrstila sledeče kategorije: stik s seboj, samodestruktivnost, samopodoba, skrb zase, telo, spolnost, občutki in čustva, duševno zdravje ter osebne lastnosti preživelih, za katere je moč sklepati, da so se razvile ali okrepile kot posledica spolnih zlorab. Pri vseh intervjuvankah so se posledice zlorabe kazale v zmanjšanem stiku s seboj, in sicer na različne načine: tako da se večkrat niso poslušale, da si niso zaupale, da so se preslišale, da niso prisluhnile potrebam svojega telesa. Zmanjšan stik s seboj sem prepoznala tudi v negotovosti vase in pri vztrajanju v intimnem partnerskem odnosu z nekom, s katerim sicer

ne bi želela biti. Samodestruktivnost se je razvila pri vseh intervjuvankah, kazala pa se je preko tega, da so se močno krivile, dajale same sebe v nič, se kaznovale, sovražile, se omamljale z drogo, zlorabliale alkohol, kadile, se spuščale v številne spolne odnose z različnimi spolnimi partnerji, da so hitro pustile drugemu, da se je dotaknil njihovega telesa. Samouničevalno vedenje se je kazalo tudi tako, da so se zapletale in vztrajale v škodljivih odnosih, da so vztrajale v intimnih partnerskih odnosih, v katerih so bile ponovno žrtve nasilja, da so slabo skrbele zase, zanemarjale svoje potrebe, imele nespoštljiv odnos do sebe, do svojega telesa, da so se same poniževale ter zapadale motnjam hranjenja. Ena od intervjuvank je večkrat med pogovorom še posebej poudarjala, da je res zelo samodestruktivna. Pri vseh intervjuvankah so se kazale različne posledice v slabi samopodobi, in sicer v pomanjkanju samospoštovanja, nizki samozavesti, poškodovanem občutku lastne vrednosti, v občutkih neustreznosti, manjvrednosti ter v opuščanju aktivnosti, ki so jih veselile (zaradi slabe samopodobe). Preživele so se doživljale kot grozne, grde, debele, četudi so bile v resnici zelo suhe, torej so zelo izkrivljeno doživljale svoje telo. Izkrivljeno pa doživljajo tudi sebe, svoje zmožnosti in sposobnosti. Slaba samopodoba se je pri njih kazala tudi v večji odvisnosti od drugih na splošno ter v večji odvisnosti od potrditev, mnenj drugih. Na področju skrbi zase so se pri preživelih pokazale naslednje značilnosti: vsem intervjuvankam je bilo skupno, da niso dobro skrbele zase, kar se je kazalo predvsem pri skrbi za svoje telo, za telesno zdravje, hkrati pa se jim je slaba skrb zase poznala tudi na duševnem zdravju. Škodljive posledice motenj hranjenja in zlorabe alkohola, omamljanje z drogami ter kajenje so se pojavljali pri večini intervjuvank. Glavne ugotovitve glede posledic, ki so se pri preživelih kazale v odnosu do svojega telesa ali na ravni svojega telesa, so: zelo slab odnos do svojega telesa, številne težave na ravni telesa, in sicer nesprejemanje svojega telesa, izkrivljeno doživljanje svojega telesa, sovraštvo do svojega telesa, odcepljenost od telesa (slab stik s telesom – z občutki, čustvi, telesnimi potrebami), zapuščanje telesa med spolnimi odnosi (disociacija), zanemarjanje potreb telesa (glede počitka, prehranjevanja), nadzor nad svojim telesom (prek vnosa hrane, v spolnosti). Škodljivo ravnanje s svojim telesom se je pri vseh intervjuvankah kazalo prek motenj hranjenja, prehranjevanja, pri dveh intervjuvankah pa še prek zlorabe alkohola. Preživele so spolne zlorabe zaznamovale in poškodovale tudi na področju spolnosti. Navajam glavne ugotovitve: čezmerna potreba po spolnosti (spuščanje v številne spolne odnose z različnimi spolnimi partnerji), zadovoljevanje nespolnih potreb s spolnostjo (moč, nadzor, potrjevanje lastne vrednosti), težave s postavljanjem meja, ko ne želi imeti spolnega odnosa, težave v prepuščanju pri

spolnosti, potreba po nenehnem nadzoru med spolnimi odnosi, disociacija (zapuščanje telesa med spolnimi odnosi), nesproščenost v spolnosti, nezmožnost imeti spolne odnose z intimnim partnerjem, podoživljanje travm med spolnimi odnosi (spominski prebliski oziroma flashbacki). Na ravni občutkov in čustev so se pri preživelih kazale sledeče posledice: občutek krivde, občutek nemoči, nezaupanje vase, občutki manjvrednosti, neustreznosti, negotovosti, nesposobnosti, sovraštvo do sebe, občutek nadzora, poškodovan občutek lastne vrednosti, občutek gnusa neposredno po spolni zlorabi. Dve intervjuvanki sta doživljali »temna obdobja« in depresijo, v teh obdobjih pa se pojavljajo različna »temna« čustva. Preživele so omenjale tudi stisko, znotraj katere so skriti različni občutki in čustva, tesnobo ter otopelost. Kaja je povedala, da se počuti res močno, Jasmina pa je, ob ponovni spolni zlorabi ob porodu, doživljala občutke skrajne izdaje. Menim, da so bile številne izkušnje spolnih zlorab, ki jih je preživela v otroštvu, močna podlaga za to, kako je doživljala izkušnjo poroda ter tudi za posledice, ki jih je imela po tej zanjo najhujši spolni zlorabi v življenju. Med porodom so ji prihajali spominski prebliski, prebujal se ji je telesni in čutni spomin na spolne zlorabe iz otroštva. Zaradi vsega zapisanega sem ocenila, da bi lahko tudi izkušnje povezane z sicer ponovno zlorabo, uvrstila med dolgoročne in daljnosežne posledice spolnih zlorab v otroštvu. Obenem ta izkušnja priča o tem, da je proces okrevanja pri ženskah, ki so doživele spolno zlorabo v otroštvu, drugačen od procesa okrevanja pri moških. Pri preživelih sem prepoznala tudi določene občutke in čustva, ki so se pojavljali v njih in ki so hkrati povezani z njihovim odnosom do drugih: nezaupanje do bližnjih, nezaupanje do sveta, strah pred resnično bližino, intimnostjo, pomanjkanje občutka varnosti v odnosih, strah odpreti se za sprejemanje ljubezni od bližnjih, strah pred popolno predajo v spolnosti ter v intimnih partnerskih odnosih, občutek nezmožnosti samostojno poskrbeti zase ter večji občutek odvisnosti od drugih. Pri preživelih sem prepoznala posledice nezaupanja vase, v druge ter do sveta. O tem Plumb (2005: 116-117) pravi: »Eden izmed glavnih elementov, ko odrasla oseba, ki ji otrok zaupa, ali bližnji sorodnik, spolno zlorabijo otroka, je ta, da gre pri tem za temeljno izdajo zaupanja. Zloraba popolnoma uniči občutek zaupanja sebi in drugim, ustvarja pa občutke tesnobe in ranljivosti.« O občutkih tesnobe je govorila tudi ena od intervjuvank. O občutkih ranljivosti preživele niso veliko govorile, sem pa jih, znotraj njihovih opisov in ravnanj, na nekaterih mestih prepoznala sama. Tudi zaradi občutka ranljivosti se preživele ne zmorejo popolnoma odpreti, se sprostiti, se počutiti varne ter resnično zaupati v odnosih z bližnjimi. Sama sem situacije, znotraj katerih se preživele počutijo ranljive, opisala s tem, da jih je strah pred resnično bližino in intimnostjo. Na področju duševnega zdravlja so se

preživelim kazale naslednje posledice: »temna obdobja«, napadi tesnobe, stiska, depresija, otopelost, motnje hranjenja, zloraba alkohola, drog. Jasmina je omenila, da je mogoče multipla osebnost, čemur drugače rečemo tudi disociativna motnja identitete. Pri vseh intervjuvankah so se vsaj v določenem obdobju kazale posledice v težavah z duševnim zdravjem. Osebnostne lastnosti, ki sem jih prepoznala pri preživelih, za katere je mogoče sklepati, da so se verjetno razvile ali pa okrepile kot posledica spolnih zlorab, so: zaprtost vase, ki je povezana tudi s tem, v kakšni družini, kontekstu je živel, odgovornost ter skrbnost do drugih, perfekcionizem, hladnost v odnosih do ljudi (težko je bilo priti do nje, 'odrivanje' ljudi, nikogar ni spustila blizu, postavila je zid), večja odvisnost od drugih, delovanje po vzorcu žrtve, doživljanje in delovanje v skrajnostih, zmožnost veliko prenesti (počuti se res močno). Iz vsega zapisanega izhaja in se potrjuje sicer že znano dejstvo, da spolna zloraba, ki jo je ženska doživela kot deklica ali dekle, močno zaznamuje njeno življenje, in sicer na številnih, če ne prav vseh ravneh njenega življenja. Morda se ob tem kdo sprašuje, zakaj sem z raziskavo želela poizvedeti, kako je spolna zloraba ali celo več zlorab, prizadelo in poškodovalo preživele. Menim, da z novimi raziskavami lahko odkrijemo kakšen nov, doslej manj znan vidik ali posledico, kako je zloraba zaznamovala ženske, lahko odkrijemo kakšno novo področje, ki ga v strokovni literaturi morda še ne izpostavljajo posebej. Bass in Davis (1998: 47-51) sta uničujoče posledice zlorab, ki so primerljive z mojo razdelitvijo, opredelili v manjšem številu kategorij, in sicer sta jih razdelili na področja: samospoštovanje in osebnostna moč, občutki, telo, intimnost ter spolnost. Kategorije občutki, telo in spolnost sem med analizo gradiva prepoznala tudi sama, iz pridobljenih podatkov pa so izstopile še sledeče kategorije: stik s seboj, samodestruktivnost, samopodoba, skrb zase, duševno zdravje ter nekatere osebnostne lastnosti preživelih. Med analizo gradiva si nisem pomagala z razdelitvijo avtoric. Uspelo mi je prepoznati skupne značilnosti pojmov ter ustvariti 'nove' kategorije, ki bodo morda v izpiljeni inačici v prihodnje podlaga za kakšno novo raziskavo na tem področju.

Pomembno se mi je zdelo, da v intervjujih raziščem in pridem do številnih podatkov, do zelo dragocenih zgodb žensk, ki nam bodo nudile čim bolj temeljit vpogled v področje spolnih zlorab žensk v otroštvu, posledic, ki so jim jih pustile, ter v njihove načine okrevanja. Ta področja so tako tesno prepletena in povezana, da bi nam manjkalo precejšen del zgodbe, če bi jih spraševala izključno samo o njihovi poti okrevanja.

Preživele so zlorabe prizadele tudi na ravni postavljanja meja in razmejitev, kazale so se

jim v odnosih na splošno ter v odnosih z intimnimi partnerji ali partnerkami, prepoznala sem tudi posledice pri doživljanju in delovanju v skrajnostih, posledice v povezavi z družino, s travmatskim spominom ter posledice, ki so se kazale preko ponovnega doživljanja spolnega in drugega nasilja. Plumb (2005: 117) razlaga, zakaj pri preživelih pride do težav z mejami ter o ravnanju v skrajnostih:

Pri zlorabi in zatiranju povzročitelj prekorači osebne meje žrtve. ... Povzročitelj s svojimi strategijami poškoduje »nedolžne« meje otroka in ga zmede. Ljudje, katerih meje so bile poškodovane, imajo pogosto težave z mejami na splošno. Doživljajo tesnobo in negotovost vase, ker ne zmorejo identificirati meja in se zanašati nanje. Osebne meje nam dajo občutek tega, kdo smo, kje se končamo in kje se začne nekdo drug. Če nismo gotovi, kje je za nekaj meja, se bomo počutili varne le, ko gremo do skrajnega konca določenega kontinuuma. To pomeni, da se lahko ljudje, katerih meje so bile poškodovane, počutijo varne le, če gredo v skrajnosti, do skrajnih meja, in tako uporabljajo pristop »vse ali nič«.

O doživljanju in ravnanju v skrajnostih, ki sta značilna za žrtve spolnih zlorab pa piše tudi avtorica Rozman (2015: 94-95):

Doživljanje sveta v skrajnostih je neposredna posledica travmatske reakcije, saj se pri tem iztira mehanizem za presojo, kako je treba reagirati na zunanji svet. Po eni strani smo priča prilagoditvi stresne osi (povezave med možgani in telesom, odgovorne za aktivacijo med travmo) na pretirano stimulacijo. ... Po drugi strani pa postanemo preobčutljivi na sprožilce. ... Žrtve travme doživljajo svet v dveh skrajnostih in jim je težko najti »zlato sredino«.

Nadalje Plumb (2005: 117) razlaga, da sta kakovost in uspeh večine medosebnih odnosov odvisna od zmožnosti prepoznavanja in spoštovanja celotnega obsega meja. »**Meje** so druga ključna tema v dinamiki družbeno-travmatskega modela. Težave z mejami imajo lahko velik vpliv na vrsto odnosov, ki jih imajo žrtve zlorabe z drugimi, tudi s tistimi, ki jim nudijo pomoč.« (*ibid.*)

Avtorica Sally Plumb (2005: 116) pa razloži tudi, zakaj so zlorabljeni kot odrasli bolj ranljivi za ponovne zlorabe v odnosih:

Če oseba verjame, da se sama ne more zaščititi, to ustvarja občutke ranljivosti in nemoči. Če je bil nekdo enkrat zlorabljen, ga to naredi bolj ranjivega za ponovne zlorabe. To ne

potrjuje le tega, da je oseba nemočna, nebogljen, temveč tudi njeno prepričanje, da si zasluži biti zlorabljen. To pa še bolj zniža samozavest osebe in lahko vpliva na zmožnost (po)skrbeti zase in sprejeti skrb drugih. Za ljudi, ki so bili zlorabljeni, je skoraj nemogoče, da bi izrazili in se zavzemali za svoje lastne potrebe in želje, saj verjamejo, da so brez vrednosti in da se nimajo pravice zaščititi. To pa jih naredi ranljive za zlorabljalne odnose v odraslosti, saj jim lahko manjka volja ali sposobnost, da bi se zaščitili. Če so osebe odrasle v zlorabljalnih, nasilnih odnosih in če verjamejo, da so povzročili in si zaslužili zlorabo, potem se lahko v nezlorabljalnih odnosih počutijo zelo tesnobno in zmedeno in pričakujejo, da se bodo končali tako kot vsi drugi njihovi odnosi. Včasih kakšni preživeli izzivajo drugo osebo tako daleč, da ta postane do njih zlorabljalna, nasilna. To jim pomaga pri tem, da se njihova tesnobnost sprost, saj so jim pravila takšnih odnosov domača, poznana in se skladajo z njihovim pogledom, doživljanjem sebe in sveta. Če je oseba, ki je bila v otroštvu zlorabljen, tudi potem ko odraste v zlorabljalnem odnosu, to še dodatno zniža njeno samospoštovanje in samozavest in ji potrdi njeno nemoč. Vse to pa vodi do tega, da je taki osebi zelo težko, če ne skorajda nemogoče, zapustiti tak odnos. Zaprti krog v diagramu, ki povezuje te značilnosti, opisuje to, kar poznamo kot »sindrom pretepe ne ženske«.

Repič (2008: 123, 125) pa ponovno doživljanje nasilja razloži tako:

Zloraba gre lahko celo tako daleč, da spremeni kemično-hormonski sistem zlorabljen osebe in potem ta znova in znova išče podobne situacije, ljudi, vzdušja, ki ponovijo zlorabo. ... Spolno zlorabljeni se znova in znova zapletajo v nove zlorabljalne odnose, ker jim je to nezavedno edino privlačno, poznano, domače, vendar vsakič upajo in si želijo, da se zloraba ne bi ponovila, ampak da bi dobili tisto pravo varnost, spoštovanje in ljubezen, ki so jih vedno pogrešali.

Nadalje Repič (2008: 125) povzema Gostečnika (2004) in pravi, da lahko s stališča relacijske družinske paradigme »z gotovostjo rečemo, da sta v tem kontekstu ponavljanja starega in utečenega ter večkrat izjemno bolečega, že vidna globoka želja in hrepenenje po razrešitvi in odrešenju, ki pa ju posameznik ne more udejanjiti.« Razlago avtorica (*ibid.*) zaključi z mislijo, da je to, »gledano s psihološkega vidika, glavno gonilo kompulzivnega ponavljanja.«

Naj omenim še to, da je pri ženskah, žrtvah spolne zlorabe, poleg razloga, da jih zlorabe

oziroma afekti zlorabe nezavedno privlačijo, razlog za ponovno doživljanje nasilja vseh vrst v raznih odnosih ter od neznancev potrebno iskati tudi v tem, da je nasilje nad ženskami resen družbeni problem. Za nasilje so vedno odgovorni povzročitelji, obenem pa smo za nasilje odgovorni tudi vsi mi, celotna družba, ki moramo vsak po svojih najboljših močeh in na svoj način doprinesti, da bo nasilja nad ženskami in otroki čimmanj, ko pride do njega, jih moramo pravočasno zaščititi, jih okrepiti ter jim nuditi dobre programe, v katerih se bodo lahko opolnomočili ter okrevali. Prav tako je potrebno poskrbeti za kakovostno pomoč povzročiteljem nasilja. Vedno je potrebno delati na čimvečih nivojih, še posebej pri tako kompleksnih družbenih problemih. Številne raziskave pričajo o tem, da je daleč največ povzročiteljev nasilja moških ter žrtev nasilja žensk in otrok. V povezavi z opisanim ter na podlagi dobljenih rezultatov raziskave, kjer smo videli, da sta dve od treh intervjuvank doživljali nasilje v partnerskem odnosu, si upam trditi, da je razlika v procesu okrevanja po spolnih zlorabah pri ženskah ter pri moških. Menim namreč, da se morajo odrasle ženske, ki okrevajo po spolni zlorabi, soočati z več izkušnjami nasilja ter tudi pogostejše kot moški, ki so v otroštvu preživeli to težko izkušnjo, in sicer prav zato, ker so ženskega spola.

*»Mislim, ženskam se spolno nasilje dogaja neprestano, ne, kakorkoli se že ti vedeš in kakorkoli živiš.« (Kaja)*

*»Spolno nasilje se mi ne dogaja konstantno, v kakšnem odnosu. Imela sem v mislih to, da se mi skozi življenje neprestano dogaja neka oblika spolnega nasilja ali spolnega nadlegovanja. In, da se to dogaja neprestano, vsakodnevno - od pogledov, komentarjev moških na cesti, do takih dogodkov, o katerih sem govorila prej. Da je to, da sem ženska in je moje telo v lasti okolice nekaj, kar se dogaja.« (Kaja)*

Z zgornjimi koncepti in razlagami lahko v celoti potrdimo in v precejšnji meri razložimo posledice spolne zlorabe v otroštvu, ki so se kazale tudi pri mojih intervjuvankah. Naj za zaključek razprave o posledicah ponovim to, da spolne zlorabe v otroštvu puščajo številne, hude in dolgotrajne posledice, ki se pri preživelih kažejo praktično na vseh področjih življenja. *»A veš, ko vidiš kako daljnosežno je, tako da nikoli ne veš, kaj vse so odmevi tistega, ne.« (Jasmina)* Med analizo gradiva in tudi že pri poglobljanju teoretskega znanja se je pokazalo, da so različne posledice zelo prepletene med seboj in da jih je zato na nek način nesmiselno in obenem zelo težko prikazati povsem strukturirano in ločeno. Med

analizo se je pokazalo in potrdilo še nekaj, o čemer pišejo tudi v knjigah o spolnih zlorabah, in sicer to, da je posledice spolnih zlorab večkrat težko ločiti od posledic, ki so jih žrtvam pustile druge življenjske izkušnje. Vse je prepleteno in povezano med seboj, in vse vpliva na vse. A z novimi raziskavami se vedno znova potrdi, da je vendarle mnogo posledic, ki se kažejo pri žrtvah spolnih zlorab v otroštvu, in ki so si enake in se ponavljajo pri številnih žrtvah.

Naslednji sklop rezultatov je povsem posvečen procesu okrevanja žensk po spolni zlorabi ali spolnih zlorabah, ki so jih doživele v otroštvu. Zanimalo me je, kaj je bilo tisto, kar je ženskam pomagalo okrevati, na kakšne načine so okrevale. Želela sem poizvedeti, ali so se zaradi stisk in težav, povezanih s spolnimi zlorabami, odločile poiskati pomoč, kje so jo iskale, ali so jo iskale tudi v socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacijah ter kakšna je bila njihova izkušnja pomoči. Želela sem izvedeti tudi to, kako so si pomagale same, kaj je bilo tisto, s čimer so si samostojno pomagale na poti okrevanja, kakšni načini samopomoči so zanje delovali.

Splošne ugotovitve so, da so si preživele veliko pomagale same ter tudi s pomočjo, ki so jo prejemale od zunaj. Pogosto sta samopomoč ter pomoč od zunaj tesno prepleteni, povezani, ter eno predstavlja podlago drugemu, ter obratno. Vse so veliko delale na sebi ter si na številne načine poskušale pomagati pri tem, da zacelijo rane ter se osvobodijo posledic, ki so jim jih prizadejale zlorabe. Na sebi še vedno delajo, torej še vedno okrevajo ali pa so v procesu potravmatske rasti.

Vse tri intervjuvanke so vsaj nekaj časa prejemale strokovno pomoč, in sicer so hodile na psihoterapijo, s tem da sta spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom razreševali le dve intervjuvanki. Kaja si zaradi stisk, ki jih povezuje s spolnimi zlorabami, nikoli ni poiskala strokovne pomoči. Tako sem njene odgovore razumela sama. Ker pa menim, da je nasilje, ki ga je doživljala v intimnem partnerskem odnosu, posledica spolnih zlorab, ki jih je doživela v otroštvu, oziroma da so spolne zlorabe najmanj zelo močna podlaga za to, bi na to podala drugačen odgovor. Menim namreč, da je Kaja s tem, ko si je poiskala pomoč v nevladni organizaciji zaradi doživljanja nasilja v intimnem partnerskem odnosu, pravzaprav poiskala pomoč zaradi posledic, ki so ji jih pustile spolne zlorabe. Pomoč zaradi stisk in težav, povezanih s spolnimi zlorabami, sta v vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacijah poiskali in prejemale dve intervjuvanki.

Četudi izvzamem svoj pogled in odgovor glede iskanja pomoči pri Kaji zaradi stisk, povezanih s spolnimi zlorabami, lahko pritrdilno odgovorim na to vprašanje, saj si je po zlorabi poiskala pomoč pri zdravniku.

Iz rezultatov vidimo, da je strokovna pomoč pri vseh preživelih odigrala pomembno vlogo, kar potrjuje smotrnost in pomen, ki jo imajo razne strokovne službe za preživele na njihovi poti okrevanja. Presenetilo me je, da je ena od intervjuvank prek napotnice hodila na psihoterapevtska srečanja s terapevtom na enega izmed centrov za socialno delo. Da je imela to možnost, se mi zdi zelo dobro in pomembno, saj spolne zlorabe žrtve včasih tako poškodujejo, da imajo zaradi različnih posledic težave tudi na področju dela, zaposlenosti, so socialno ogrožene, v slabi finančni situaciji ter si tako večkrat ne morejo privoščiti psihoterapevtske pomoči, ki je le izjemoma dostopna tudi brezplačno. Kot je bilo moč razumeti odgovore druge intervjuvanke, je tudi ona nekaj časa hodila na psihoterapevtsko obravnavo v eno od nevladnih organizacij, in sicer zaradi nasilja, ki ga je doživljala v partnerskem odnosu. Zelo dragoceno, dobrodošlo in tudi potrebno se mi zdi, da je psihoterapevtska pomoč žrtvam spolnih zlorab na voljo tudi v okviru socialnovarstvenih, lahko tudi zdravstvenih organizacij, saj je tako za marsikatero žrtev lažje dostopna. Stroka socialnega dela ter druge stroke pomoči, kot so psihologija, psihiatrija in podobno, imajo svoja dragocena znanja in orodja za pomoč preživelim, a ker zlorabe puščajo res globoke rane, večkrat ta znanja, po moji oceni, ne zadoščajo za pomoč žrtvam pri »globokem« predelovanju spolnih zlorab, in je dejansko potrebna psihoterapevtska intervencija. Tudi psihoterapevtka Rozman (2015: 195) piše o tem:

Kadar gre za osebo, ki je odraščala v nevarni navezanosti, še posebno če so bili njeni primarni skrbniki tudi psihično ali fizično nasilni, je treba te rane zaceliti v varnem odnosu. Najvarneje je, če je na drugi strani strokovnjak terapevt, ki ve, kako se tej stvari streže, in lahko računamo na to, da bodo v odnosu z njim interesi procesa okrevanja na prvem mestu.

Nadalje Rozman (2015: 198) razlaga, da so psihoterapevti strokovnjaki, ki se morajo med izobraževanjem zelo natančno poučiti o tem, kakšne oblike odnosov so zdravilne, prestati morajo številne preizkušnje in supervizije izkušenih kolegov in tudi sami morajo zaključiti s svojo lastno terapijo. Šele nato lahko pričnejo z izvajanjem psihoterapevtske prakse. Z omenjenimi in drugimi postopki, čez katere gredo psihoterapevti v procesu izobraževanja, se možnost, da bi nekdo kot terapevt drugim škodil, zmanjša na kar najmanjšo možno

mero.

Preživelim so strokovnjaki pomagali na načine, da so se počutile sprejete takšne, kot so, in da so bile zares slišane. Prejele so odziv, kakršnega so potrebovale, in sicer, da za zlorabo niso krive in odgovorne, v odnosu s strokovnjaki so se počutile varne. Terapevtska pomoč jim je pomagala pri ozaveščanju in reflektiranju svojih ravnanj, odnosov, svojega življenja, škode, ki so jim jo povzročile zlorabe, pri preobražanju škodljivih vzorcev čustvovanja in delovanja, pri opuščanju strategij preživetja, pri predelovanju travme spolne zlorabe, pri ozaveščanju tega, kaj jih je še poleg spolne zlorabe v življenju zaznamovalo, pri zmanjšanju stisk in drugem. Strokovnjaki so preživelim pomagali tudi tako, da so jih ozaveščali o tem, kaj je spolna zloraba, dali so jim informacijo, s katero so se potem lahko obrnile naprej. Ena od intervjuvank je povedala, da so ji številni terapevti zelo, zelo pomagali ter da je imela veliko srečo, da je vedno naletela na zares dobre terapevte ter druge strokovnjake. Druga intervjuvanka je med drugim povedala, da je bila po terapevtskih srečanjih vedno zelo utrujena, izčrpana, saj je v tisti uri izlila vsa svoja čustva. Tretja intervjuvanka je bila prav tako zadovoljna s psihoterapevtsko obravnavo, ki ji je v nekem obdobju pomagala, a se je potem odločila s terapijami zaključiti, saj je imela dovolj ukvarjanja s sabo.

Na poti okrevanja po spolnih zlorabah sta se dve preživeli posluževali tudi alternativnih oblik pomoči. Ena od njiju je imela veliko duhovnih mentorjev, ki so ji pomagali predelovati spolno zlorabo, na njeni poti okrevanja pa je še posebej pomembno vlogo odigral eden izmed njih. Drugi preživeli pa so zelo pomagali senzualni ples ob drogu in programi, ki jih je vodil mednarodno priznani duhovni učitelj in učitelj meditacije. Na njegovih programih se je naučila tehnik, ki jih uporablja tudi kot načine samopomoči (meditacija, vokaliziranje, delo z dihom). Navajam škodljiva sporočila duhovnega mentorja, za katera sem med opisovanjem rezultatov zapisala, da jih bom pokomentirala v razpravi. Ana pripoveduje:

*»On mi je takrat tudi rekel, ... da žrtev, ki gre v spolno zlorabo, je dejansko na nek način odgovorna za to. ... Saj potem sem ga spraševala in je rekel: 'Ti mogoče narediš kakšen gib, ki ga človek, ki je nasproti tebe, razume kot vabilo ... On ga razume kot potrditev, da lahko to stori, ali pa pokažeš s kakšnim gibom, s kakšnim dejanjem, da si dovolj nemočen, da se ti to lahko zgodi'.«*

S takšnimi sporočili je mentor prav verjetno Ani takrat škodoval ter ji nalagal še dodatne občutke krivde ter odgovornosti za zlorabo, ki so že tako ali tako pri žrtvah zelo močni, boleči in jim škodijo. Na moje vprašanje je potem odgovorila, da jo je s tem malo prizadel, ker ni razumela, zakaj bi bila ona odgovorna za zlorabo. V stroki socialnega dela ter v drugih strokah, ki žrtvam spolne zlorabe nudijo pomoč, se vsi dobro zavedamo tega, da je ravno razbremenitev žrtve vsakršne krivde in odgovornosti za zlorabo eno izmed ključnih načel in vodil pri delu z njimi. V tem primeru vidimo, zakaj so za pomoč žrtvam spolnih zlorab v otroštvu nujno potrebni strokovnjaki, ki se za to šolajo. Preživeli so že tako ali tako zelo poškodovani in oškodovani, zato si zaslužijo resnično in pravo pomoč, ne pa dodatnega nalaganja občutkov krivde ter odgovornosti za zlorabo in tako nove ranjenosti. Menim, da je bil odnos z duhovnim mentorjem za Ano nevaren, ravno občutek varnosti v odnosu pa je za žrtve zlorab izjemnega pomena v procesu okrevanja. A kljub vsemu je Ani duhovni mentor pomagal, in sicer pri predelovanju spolne zlorabe, naučil jo je določenih veščin ter ji predal nekaj zanjo dragocenih življenjskih naukov. Nestrokovna in prav verjetno škodljiva sporočila duhovnega mentorja pa so kasneje Ani služila kot podlaga za to, da si je s samopomočjo – z branjem duhovne knjige – ustvarila zelo podporna prepričanja, ki ji vlivajo moč, z njimi pa si je zlorabo tudi osmislila.

Eni od preživelih je na poti okrevanja pomagalo tudi udejstvovanje na raznih usposabljanjih, do pomoči pa je prišla tudi preko opravljanja svojega dela – vse to na področjih, ki so tako ali drugače povezana in prepletena tudi s spolnimi zlorabami, ženskostjo, porodom ... Prek usposabljanj je prišla do drugačnih informacij kot drugod, vsa usposabljanja, na katerih je bila, so izkustvena stvar, ki so jo spravila skozi proces. Med usposabljanji je res delala na sebi, sicer ne bi mogla delati terapevtsko. Prek opravljanja svojega dela, tolmačenja, je prišla v stik z marsičem, kar ji je tudi pomagalo okrevati (znanje, informacije, gradivo, terapevti, intervizije, supervizije). Še ena intervjuvanka je omenila, da je preko opravljanja dela prišla do takšnih duhovnih mentorjev, ki so ji pomagali predelovati spolno zlorabo.

Preživelim so na njihovi poti okrevanja stali ob strani in jim pomagali tudi bližnji. Še posebej veliko vlogo je imela pomoč bližnjih (v prvi vrsti sestre ter kasneje tudi mame in očeta) pri eni intervjuvanki. Sestra ji je nudila podporo, ji trdno in zanesljivo stala ob strani, bila ob njej ob vseh njenih padcih, jo spodbudila k iskanju prve strokovne pomoči. Skupaj sta pričeli delati na duhovni rasti ter pričeli pogovore s starši, ki so vodili do

pomembnih pozitivnih sprememb v njihovih odnosih ter komunikaciji. Pripravljenost za delo na sebi pri vseh članih družine je bila pogoj za vse te spremembe, ki so jim prinesle čustveno varnost, večjo intimnost, spoštljivost ter povezanost v odnosih. To pa so zelo pomembne spremembe v družinski dinamiki, klimi in odnosih, ki povečujejo možnosti preživele, da (hitreje) okreva. »Nekatere ženske, ki so preživele spolno zlorabo, so deležne resnične podpore in razumevanja pri članih svoje družine, vendar to ni pogosto.« (Bass, Davis: 1998: 315.) Kot kaže je Ana med redkimi preživelimi, ki imajo v svoji družini toplo zavetje. Je pa za to, da je do teh sprememb prišlo, zelo veliko naredila sama.

Pri eni intervjuvanki večina prijateljev ter intimnih partnerjev ali partnerk ve za to, da je bila spolno zlorabljen, a se z njimi ne pogovarja veliko o tem, tako da lahko na tem mestu rečem, da pri njej bližnji nimajo prav velike in pomembne vloge na njeni poti okrevanja. Pri tretji intervjuvanki so bližnji imeli različne vloge. Znanka ji je priskrbel prvo obisk pri psihiatrinji, kar je bila prva oblika strokovne pomoči na njeni poti okrevanja. Bivši intimni partner je imel pomembno vlogo pri tem, da je opustila škodljivo strategijo preživetja, zlorabo alkohola. Skupaj s sedanjim intimnim partnerjem se udeležujeta različnih terapij. Pri njej sem prepoznala novo kategorijo, in sicer na temo, kje ji je pomoč in podpora bližnjih umanjala. Glavne ugotovitve glede tega so sledeče. Ko je prvič spregovorila o zlorabah, ji ljudje niso verjeli, kar je negativno vplivalo nanjo – še bolj se je zapirala vase, bila je razočarana nad ljudmi, zlorabe pa je ponovno potlačila. Vsi njeni kriki na pomoč so bili spregledani. Oče, ki jo je spolno in fizično zlorabljal v otroštvu, se ni zmožen odprto pogovoriti o teh stvareh.

Kakšnih posebnih teorij o vlogi bližnjih v procesu okrevanja po spolni zlorabi v otroštvu pri odraslih preživelih nisem zasledila. Avtorici knjige Pogum za okrevanje sta sicer ustvarili posebno poglavje, v katerem direktno nagovarjata družinske člane, partnerje, partnerke ter malo tudi prijatelje žrtev zlorab, a v njem ne navajata posebnih teorij, temveč bližnjim dajeta napotke, kako naj preživele podpirajo na njihovi poti okrevanja. V socialnem delu se zavedamo, kako pomembno vlogo lahko imajo bližnji pri podpori uporabnikom, ki se soočajo z najrazličnejšimi stiskami, in si zato v procesu nudenja pomoči uporabnikom tudi prizadevamo raziskati ter okrepiti njihovo socialno mrežo. Skupaj z uporabnikom raziščemo njegove vire moči in eden od teh je zagotovo njihova socialna mreža. V proces pomoči lahko povabimo tudi svojce in druge bližnje preživele, a za sodelovanje se morajo le-ti svobodno odločiti. V prvi vrsti pa mora seveda to biti želja

in volja preživele.

Metode, ki so jih pri svojem delu s preživelimi uporabljali različni terapevti, duhovni učitelji in podobno, so: individualna psihoterapija, družinska terapija, skupine parov, postavitev, psihosocialno svetovanje, informiranje, pomoč pri zdravljenju zasvojenosti, zdravljenje pri zdravniku, metoda večkratnega pripovedovanja zgodbe o spolni zlorabi, tapkanje, delo na dihu, vodeno postenje, globoka meditacija, senzualni ples ob drogu ter nekajtedenski intenzivni program pod vodstvom duhovnega učitelja, ki je vključeval različne metode. Ena od intervjuvank je povedala, da je bila zelo globoka meditacija pri njej podlaga za uspešnost vsega drugega.

Z raziskavo sem želela izvedeti tudi to, kako so si preživele pomagale same, kaj je bilo tisto, s čimer so si samostojno pomagale na poti okrevanja, kakšni načini samopomoči so zanje delovali. »Bistvo socialnega dela je podpiranje tistih načinov obvladovanja obremenilnih življenjskih situacij, ki jih uporabljajo ljudje sami, in ki so se izkazali za funkcionalne.« (Mesec 2007: 13.)

Dejavnosti, s katerimi so si preživele na njihovi poti okrevanja pomagale same, so: pisanje (bloga, dnevnika, pisanje v zvezke ter branje napisanega), branje knjig (z duhovno vsebino, na splošno), iskanje informacij po internetu (o prenajedanju), ponavljanje pozitivnih afirmacij pred ogledalom, dihanje (delo na dihu), globoka meditacija, vokaliziranje (delo z zvokom), šport, joga, skrb za zdravo prehranjevanje, ustvarjanje. Pomagalo jim je vse, kar se v življenju trudijo narediti zase, in vse stvari, s katerimi se ukvarjajo. Kot samopomočno dejavnost sem prepoznala tudi skrb za dovolj počitka, to, da si privoščijo različne stvari, med drugim potovanja. Ena preživela je kot način, kako si pomaga sama, izpostavila tudi pogovore o težavah v spolnosti s spolnimi partnerji, skrb za zdrave odnose ter delo na osvobajanju od krivde, ki se pojavlja v odnosih z drugimi.

Aktivnosti na ravni razuma, uma in zavesti, ki sem jih pri preživelih prepoznala kot pomemben del samopomoči, so: prizadevanje in potreba razumeti (sebe, druge, stvari, težave, vzroke težav), razumevanje raznih stvari (dogajanja med spolno zlorabo, zakaj se je nekaj zgodilo), zavedanje in razumevanje (na splošno, vzrokov za težave, strategij preživetja). Pomembne aktivnosti zanje na tej ravni so bile tudi različne ugotovitve, do katerih so prišle: ugotovitev izvora določenega ravnanja, vzroka za prenajedanje,

ugotovitev, da je nenormalno, da je znormalizirala določene patologije. Do ugotovitev so prišle sproti. Zavedanje različnih stvari, povezanih z zlorabami, je bilo pri njih tudi pomemben del samopomoči: zavedanje, da ima problem in da ga bo morala rešiti, zavedanje, kdaj je nekaj resnično zanjo, zavedanje znakov, zavedanje, od kod izvirajo težave. Sledila so še druga zavedanja: zavedanje o pomembnosti in vlogi samopomoči pri celjenju ran povzročenih z zlorabo, zavedanje o jasnih razmejitvah v medosebnih odnosih, zavedanje vzroka za prenašanje kot vir moči za soočanje s težavo ter spremembo destruktivnega vzorca ravnanja, zavedanje sprožilca, da bi morala jesti zato, da se pomiri ter samozavedanje in zavedanje svoje ustvarjalnosti kot vira moči. Preživele si prizadevajo delovati zavedno. Pomemben del samopomoči je pri njih predstavljalo tudi samoopazovanje, samospraševanje, razmišljanje, introspekcija, samorefleksija, poimenovanje stvari ter povezovanje stvari. Preživelim je pomagalo to, da so spremenile prepričanja tako, da so si ustvarile opolnomočujoča, podporna prepričanja. Zanje pomembne aktivnosti so bile še sledeče: v mislih nekomu postaviti močno mejo, odprtost do življenja, dovoliti si, da se te izkušnja dotakne, dojemljivost za spremembe, želja, da se nasilje in samodestrukcija nehata, znanje, ki ga imajo in ki ga sproti pridobivajo (sprotno, nenehno učenje) ter izboljševanje odnosa do sebe. Ena preživela je povedala, da se uči živeti sama s seboj, z vsem, kar ima v sebi. Preživele so prihajale tudi do nenadnih uvidov in spoznanj. Vse pridobljene rezultate lahko strnem v misli, da je za preživele zelo pomembno, da ugotovijo kaj je tisto, kar jim širi zavedanje, kaj jim pomaga pri tem, da zmorejo zavedno delovati, kaj jim pomaga razumeti sebe, druge in razne stvari, povezane z zlorabami, posledicami zlorab, kaj jim pomaga pri tem, da pridejo do raznih spoznanj in uvidov.

Poleg zgornjih dveh kategorij sem pri načinih samopomoči, ki so jih uporabljale preživele, prepoznala še sledeče kategorije: življenjska izkušnja, ki spreminja, koraki na poti okrevanja, viri moči ter lastnosti preživelih, ki so jim bile na poti okrevanja v pomoč. Med analizo gradiva sem ugotovila, da so vse kategorije med seboj zelo prepletene in povezane. Pri eni od intervjuvank sta se pogosto prepletali kategoriji dejavnosti ter aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti. Kar nekaj življenjskih izkušenj je bilo pri njej takih, ki so ji pomagale okrevati, in znotraj katerih je naredila korake na poti okrevanja. Dejavnosti so ji pogosto služile kot podlaga za to, da je prišla do spoznanj in uvidov. Dejavnosti so ji pomagale pri tem, da je stvari bolje razumela, jih povezovala in tudi razreševala. Ena od intervjuvank se ni nikoli odločila za izvajanje kakšne dejavnosti prav z namenom, da bi

nekaj naredila na področju, kjer ima težave, ki jih povezuje s spolnimi zlorabami. Pomaga si predvsem z razmišljanjem o stvareh, ki jih povezuje z zlorabami, s samospraševanjem, razumevanjem, ozaveščanjem, povezovanjem in poimenovanjem stvari. Pri omenjeni preživelci je samopomoč ključna za njeno okrevanje, saj je poudarila, da na celjenju ran, razreševanju spolnih zlorab in problemih, ki jih ima in so povezani s spolnimi zlorabami, dela sama. V preteklosti je sicer hodila na psihoterapijo, a spolnih zlorab v varnem, terapevtskem odnosu ni razreševala. Omenjeno bi lahko morda bilo podlaga in eden od razlogov za to, da v življenju pogosto doživlja spolno nasilje. Vemo namreč, da nepredelani afekti, čustva in občutki, ki so se v žrtev, tudi v njeno telo, vtisnili ob zlorabah, ostajajo v njej, dokler jih ne razreši, dokler se jih ne osvobodi. Razrešitev travme se lahko zgodi znotraj varnega odnosa, ponavadi je za to potreben terapevtski odnos, ali na kakšen drugačen način. Zlorabljeni zaradi potlačenih in nepredelanih čustev ter afektov nezavedno privlačijo nove situacije, kjer se jim bodo afekti zlorabe ponovili.

Repič (2008: 123) razlaga, da je pomembno razumeti, da je ponavljanje travme iz preteklosti prek številnih simptomov (eden od teh je tudi nasilje) za travmirane ljudi prisila. »Četudi si zavestno želijo potlačiti ta spomin, v njihovi psihi obstaja nasprotna potreba po ozaveščanju potlačenih vsebin. Na ta način se potlačene in razcepljene izkušnje pojavljajo v novi situaciji na nov način.« (Repič 2008: 123.) Nadalje avtorica (*ibid.*) piše, da lahko zloraba spremeni kemično-hormonski sistem zlorabljene osebe, kar navaja kot razlog za to, da oseba nato vedno znova išče podobne situacije, ljudi ali vzdušja, ki zlorabo ponovijo. Zapiše tudi, da » ... bo tisti, ki ga ženejo afekti, povezani s spolno zlorabo, tako dolgo iskal situacijo, osebo, vzdušje, da bo sprostil to napetost v telesu.« (*ibid.*)

Psihoterapevtka Rozman (2015: 195) razlaga:

»Okrevanje se ne more zgoditi v izolaciji, ampak so za to potrebni odnosi z ljudmi, v katerih se obnavljajo osnovne psihološke moči, ki jih je okvarila travmatska izkušnja.« Nadalje avtorica (*ibid.*) zapiše, da je rane potrebno zaceliti v varnem odnosu ter da je najvarneje, če je na drugi strani strokovnjak terapevt. Pravi, da se da okrevati tudi v drugih varnih odnosih, vendar je tam veliko pastí, v katere se lahko pri tem preživelci ujamejo. Ena od teh je, da se žrtvam nasilja potencialno nevarni ljudje zdijo varni. »To posebno 'slepo pego za izkoriščevalske odnose' (travmatsko navezanost) znajo izkoristiti tisti, ki bi se radi tako ali drugače okoristili z njihovo navezanostjo in zvestobo. Iz takih odnosov se potem izcimi ponovitev travme, ne pa okrevanje.« (*ibid.*) Nadalje avtorica (*ibid.*) razlaga, da je ta

past še posebej mamljiva takrat, ko preživeli pričakujejo pomoč pri okrevanju od spolnega partnerja, misleč da jih bo »prava ljubezen« ozdravila. »V resnici pa se zaljubimo v podobno ranjene ljudi, s katerimi se zavrtno v začarani krog ponavljanja travme.« (Rozman 2015: 195)

Tretja preživela si je na poti okrevanja sprva pomagala sama, predvsem z branjem knjig, ozaveščanjem ter spominjanjem stvari, a je spregledala, da ji nekaj manjka in da ima samostojno delo na sebi v povezavi z razreševanjem travme spolne zlorabe svoje omejitve, zato se je odločila vstopiti v terapevtski odnos s psihiatrinjo.

*»Ampak sama sem lahko z vsem tem, kar sem delala, z vso to introspekcijo, z vsem prebranim, z vsem od joge, do hrane, do predelovanja, lahko prišla samo do nečesa. Meni je manjkalo še tisto več in sem vedela, da mi je manjkalo. ... Jaz sem sama delala. Ampak do ene mere lahko narediš sam, od tam naprej, saj mogoče bi, ampak vprašanje kje bi bila danes, ne, v tem smislu.« (Jasmina)*

Njene izkušnje potrjujejo teorijo, ki pravi, da je zelo težko okrevati, če žrtev nima izkušnje varnega, zdravnega odnosa, znotraj katerega predeluje travmo spolne zlorabe.

Viri moči, iz katerih so preživele črpale moč za okrevanje, so: Zavedanje vzroka za prenašanje – preživeli je to služilo kot vir moči za soočanje s težavo prenašanja ter za spremembo destruktivnega vzorca ravnanja. Razumevanje, zakaj se je nekaj zgodilo, preživeli pomaga pri tem, da stvar lažje sprejme in gre potem lažje naprej. Pri njej so pomembni viri moči še duhovnost, branje knjig, opolnomočujoča prepričanja, mentalno delo ter »globoki« pogovori z določenimi prijatelji. Drugi preživeli predstavlja vir moči samozavedanje ter zavedanje svoje ustvarjalnosti – oboje jo potiska naprej. Moč ji dajejo tudi ukvarjanje s športom, ustvarjalne aktivnosti, uspehi na drugih področjih, dobri odnosi, lepe izkušnje, grajenje življenja ter vse stvari, s katerimi se ukvarja.

Dve preživeli sta govorili o tem, da imata močan preživetveni nagon. Ena je povedala, da jo je to že velikokrat rešilo, ter da jo preživetveni nagon žene naprej. Ob tem se mi odpira razmislek, da morda ljudje, ki so v otroštvu preživeli nekaj zelo težkih, travmatičnih izkušenj, razvijejo močnejši preživetveni nagon, kot pa tisti, ki tako težkih izkušenj v otroštvu niso izkusili. Razlaga bi šla lahko v smer, da tisti, ki so doživeli res težke izkušnje,

razvijejo večjo odpornost, moč, vzdržljivost in voljo za življenje, obenem pa tudi močnejši preživetveni nagon, zato ker je bilo njihovo življenje že v otroštvu, morda najstništvu resno ogroženo. Morda raziskave o tem že obstajajo, a jih sama še nisem zasledila.

Z raziskavo sem prišla tudi do ugotovitev, kako preživele doživljajo izraz okrevanje ter proces okrevanja v časovnem okviru. Na vprašanje o okrevanju v časovnem okviru, so mi večinoma odgovarjale na način, da so povedale, kje so na poti okrevanja, in potem sem iz teh odgovorov razbrala, kako gledajo na okrevanje v časovnem okviru. Vse preživele doživljajo okrevanje kot dolgotrajen proces. Ena ga doživlja kot verjetno vseživljenjski proces, druga kot morda vseživljenjski proces, tretja pa ga doživlja kot vseživljenjski proces, a v določenem smislu.

Prva intervjuvanka je najhujše stvari v povezavi s spolno zlorabo predelala, a pri njej, kot pravi sama, verjetno še ostajajo stvari, ki jo vodijo skozi življenje, in ki so povezane z zlorabami. Druga intervjuvanka okreva že celo življenje in je v dvomih, če lahko res kdaj v celoti okrevaš po izkušnjah spolnih zlorab v otroštvu. Verjame pa, da so lahko stvari boljše. Zlorabe doživlja kot del sebe, kot svoje gradivo, niso pa njena konstantna referenca. Tretja intervjuvanka je povedala, da ji spolne zlorabe več ne predstavljajo nje, razen, če ne gre v te spomine, kar kaže na to, da se je zelo pozdravila. Od izkušenj zlorab ji ostaja ranjenost, a je iz vsega skupaj potegnila veliko moči. Med pripovedovanjem svoje zgodbe so se jo nekatere stvari še vedno dotaknile, kar bi lahko nakazovalo na to, da čisto vseh ran še nima zaceljenih. To bi lahko potrjevalo, da spolne zlorabe resnično globoko in močno zaznamujejo človeka, ter da so posledice resnično zelo daljnosežne in trdovratne, kljub letom intenzivnega ter predanega dela na sebi. Preživela je ugotovila, da neko stvar predelamo šele takrat, ko jo kar nekajkrat predelamo, saj imamo znotraj nas vse zelo povezano in mora čustvena informacija prenehati povsod. Okrevanje v določenem smislu doživlja kot vseživljenjski proces, saj se v življenju izkaže, da so kakšne stvari, ki jih doživljaš še vedno neke daljnosežne posledice zlorab. Pravi, da sprva delaš na tem, da se odrešiš travme, nato pa, dlje kot si na poti, bolj odkrivaš, da lahko narediš še malo več za sebe in se ti vedno znova razkrivajo nove plasti.

Prvi intervjuvanki je izraz okrevanje zelo všeč. Druga intervjuvanka izraza okrevanje ne doživlja kot primerne, saj jo spominja na zdravljenje po telesni poškodovanosti ter na to, da greš ležat v bolnišnico ali pa v zdravilišče. Pri celjenju ran po spolni zlorabi pa pravi, da

greš naprej, a da se morda nonstop zdraviš ter predeluješ posledice. Tretji intervjuvanki pa se ta izraz zdi primeren za opis prvega dela poti, v katerem se odrešiš travme. Za proces, ki sledi okrevanju, pa pravi, da gre pri njem za zdravljenje, za potravmatsko rast in razvoj, in da za ta nadaljnji del poti izraz okrevanje ni več primeren. Znotraj tega procesa se oseba popolnoma preobrazí, postane veliko mogočnejša, kot je bila prej, ter se resnično opolnomoči.

O preobrazbi po travmatskem dogodku Levine (2015: 143) piše:

Za travmatizirano osebo popotovanje proti vitalnemu, spontanemu življenju pomeni še kaj več kot zgolj lajšanje simptomov. Pomeni preobrazbo. Ko se uspešno spoprijemamo s travmo, pride do temeljitega preobrata v našem bitju. Preobrazba je proces spreminjanja nečesa v razmerju do njegovega polarnega nasprotja. V preobrazbi med travmatskim in mirnim stanjem pride do temeljnih sprememb v našem živčnem sistemu, občutjih in zaznavah, ki jih doživljamo s pomočjo zaznavnega čuta. Živčni sistem niha med negibnostjo in fluidnostjo, čustva se pretakajo med strahom in pogumom, zaznave pa se obrnejo od ozkogledosti k sprejemanju.

Nadalje Levine (2015: 145) razlaga, da živčni sistem vnovič dobi zmožnost samouravnavanja. Čustva pričnejo človeka povzdigovati, namesto da ga težijo, ter mu dajo popolnejši pogled na njegovo mesto v naravi. Njegove zaznave se razširijo tako, da brez presojanja sprejema in se predaja tistemu, kar je. Razvije zmožnost učenja iz svojih življenjskih izkušenj in ne da bi poskušal odpuščati, razume, da krivde sploh ni. Pridobi bolj gotov občutek jaza ter postane odpornejši in bolj spontan. Nova gotovost vase mu omogoča, da se sprosti, uživa in zaživi polnejše življenje. Človek postane bolj uglašen s strastnimi in ekstatičnimi razsežnostmi življenja. (*ibid.*)

Bass in Davis (2008: 36) pravita, da je okrevanje mogoče, a da globlje okrevanje ne more biti uspešno, če se preživela sama ne odloči zanj, saj zahteva več let posvečanja in predanosti sebi. Nadalje avtorici (*ibid.*) razlagata, da imajo preživele možnost ne le ozdraveti, temveč zaživeti uspešno življenje, a za to morajo biti pripravljene trdo delati, se odločiti, da želijo korenito spremeniti svoje življenje ter si poiskati ljudi, ki so jih pripravljene podpreti. »Uspešno živeti pomeni uživati osebnostno celovitost, biti zadovoljen s svojim življenjem in delom, doživljati resnično ljubezen in zaupanje v odnosih do ljudi ter uživati v svojem telesu.« (Bass, Davis 2008: 36.)

Če na kratko povzamem, preživele doživljajo proces okrevanja kot dolgotrajen proces, ki na neki način lahko traja celo življenje, saj so posledice spolnih zlorab v otroštvu resnično daljnosežne in se lahko še po mnogih letih intenzivnega dela na sebi in posvečanja okrevanju, zgodi kaj, kar je odmev zlorab, in s čimer se morajo potem soočati. Bolj kot preživele delajo na sebi, bolj odkrivajo, da obstajajo še druge plasti, in ravni, na katerih lahko naredijo še malo več dobrega zase. Proces okrevanja s časom preide v zdravljenje, v potravmatsko rast, znotraj katere se človek popolnoma preobrazi, in za ta del poti preživelih, izraz okrevanje ni več ustrezen.

Z raziskavo sem želela poizvedeti, ali preživele doživljajo, da jih je proces okrevanja kakorkoli obogatil, ter ali doživljajo, da so prav zaradi tega, ker stopajo po poti okrevanja, razvile oziroma okrepile kakšne lastnosti. Ena intervjuvanka ne doživlja, da bi zaradi hoje po poti okrevanja okrepila kakšne lastnosti. Ostali dve pa sta poglobili, okrepili, lahko tudi razvili sledeče lastnosti: obe imata večje sočutje ter empatijo do ljudi, obema se je okrepila zmožnost razumevanja ljudi. Ostale lastnosti, ki sta jih okrepili, so: čut za odgovornost, odpornost, neuničljivost, ljubečnost, moč, potrpežljivost, iskrenost, pristnost, resničnost, srčnost, pogum, zmožnost brezpogojno ljubiti in odpustiti, neosebno jemati stvari, zmožnost hitro se povezati s človekom, zmožnost spustiti se v veliko temo – sama in z drugimi, zmožnost razumevanja ljudi, ki se čutijo nemočne, zmožnost razumevanja človeške narave, zmožnost biti popolnoma navzoča, ne da bi bila ona notri, nezmožnost lagati si, četudi gre za kaj neprijetnega, nezmožnost pretvarjati se. Jasna razmejenost, zavedanje kaj je čigava odgovornost ter iskrenost, so lastnosti, ki preživeli pomagajo na splošno v življenju, v različnih odnosih, zaradi tega pa je tudi boljša mama. Zaradi številnih lastnosti, ki jih je ena od intervjuvank okrepila, živi bolj globoko in zato tudi bolj polno. Ob vseh lastnostih, ki sta jih preživeli razvili zaradi tega, ker sta se posvetili okrevanju in potravmatski rasti, že vidimo, da ju je proces okrevanja obogatil, ravno to pa je bilo tudi eno izmed mojih »raziskovalnih vprašanj«. Poleg zgoraj zapisanega, je proces okrevanja dve preživeli obogatil na sledeče načine: Ena preživela ima globlje odnose in močnejše vezi z ljudmi, z njimi pa govori tudi o slabih stvareh, česar prej ni počela. Kljub strahu, ki ga čuti, gre proti želeni stvari, boljše sliši samo sebe ter ima boljši stik s seboj. Ljudi doživlja kot dobre in je do njih spoštljiva, prepozna pa tudi, če bi jo kdo želel prizadeti. Takrat se pravočasno umakne, se zaščiti in poskrbi zase. Ima zavedanje, da ima vso moč nad tem, kako se vede, v svojih rokah, kar je vse, kar potrebuje za svojo srečo, obenem pa ima zavedanje, da je vedenje drugih, njihova odgovornost. Ima upanje, da

vsaka stvar lahko zacveti, le da je kdaj za to potrebnega več časa. Druga preživela doživlja, da so ji vse travmatske izkušnje, hoja po poti okrevanja in potravmatske rasti, pomagali postati to, kar je danes, da jo je vse to oblikovalo in ji pomagalo postati boljši in lepši človek, kakor pa bi verjetno bila brez teh izkušenj.

Z dovoljenjem odgovorne osebe za TRE v Sloveniji, citiram odlomek iz knjižice Vaje za sproščanje travme, ki jo je dr. David Berceci pred leti napisal izrecno za namene krajše oblike razlage metode TRE (Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises):

Travma pogosto zatre občutek vedenja o tem, kdo smo kot človek. Naša čustva, logika in razumevanje življenja se lahko kaj hitro porušijo. Prav ta učinek porušjenja pa je tisti, ki nas prisili k drugačnemu načinu razmišljanja, globljemu občutenju čustev in bolj sočutnemu načinu povezovanja z drugimi ljudmi. Številni ljudje, ki so uspešno okrevali po travmi, odkrijejo, da so njihova življenja postala bogatejša, polnejša in bolj sočutna, kot so bila kadarkoli do tedaj. Lahko rečemo, da je to tista posebna stvar, okrog katere se vrti evolucija človeške vrste. Notranji razvoj sočutja, ljubeznivosti in občutljivosti do bolečine človeštva se pojavi kot rezultat okrevanja od lastnih bolečih življenjskih izkušenj. Ta samoobnovitev do katere pride v procesu okrevanja, se pojavi zato, ker je bil posameznik prisiljen raziskovati boleče globine svoje človečnosti, katerih sicer prej ne bi želel izkusiti. Takšna izkušnja zato ustvari globlji občutek povezanosti z življenjem in močnejše vezi povezanosti z drugimi in celo z vesoljem samim.

Vidimo torej, da je proces okrevanja sicer dolgotrajen, pogosto tudi naporen in poln bolečine, a da z leti predanega dela na sebi, preživele pripelje do obogatitve življenja, do razvoja številnih zelo lepih lastnosti in do večjih globin doživljanja in zaznavanja sebe, bližnjih, ostalih ljudi ter tudi stvarstva.

Med analizo gradiva sem prepoznala tudi kategorijo pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice in okrevanje. Dve preživeli imata zelo podporna, opolnomočujoča prepričanja v povezavi s spolno zlorabo, saj nanjo gledata kot na izkušnjo, iz katere lahko dobiš veliko moči in katere se lahko veliko naučiš. Odnos, ki ga preživelim uspe vzpostaviti do zlorab, jim lahko predstavlja vir moči za okrevanje, potravmatsko rast in tako pozitivno vpliva na njihovo življenje v celoti.

Zaradi velike časovne stiske mi žal ni uspelo analizirati vseh odgovorov preživelih, s

katerimi bi odgovorila na vsa vprašanja, ki sem si jih zastavila v raziskavi. Vprašanja, ki ostajajo neodgovorjena, so: Želela sem ugotoviti, ali so kdaj razmišljale o tem in ali so se odločile vložiti prijavo na policijo oziroma tožiti storilca, ki jih je spolno zlorabil. Zanimalo me je tudi, kakšno sporočilo bi želele kot ekspertinje iz izkušenj predati drugim ženskam, žrtvam spolnih zlorab v otroštvu. Želela sem izvedeti, ali doživljajo, da je proces okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu pri ženskah kakorkoli drugačen od procesa okrevanja pri moških, ter kakšno je njihovo zaznavanje o tem, kako in koliko se o spolnih zlorabah v otroštvu, posledicah, ki jih puščajo, o procesu okrevanja po zlorabah ter o tem, kaj žrtvam lahko pomaga okrevati, govori in piše v medijih, ter kako je po njihovem mnenju poskrbljeno za preventivo.

Žal mi je, da na ta vprašanja v okviru raziskave za diplomsko nalogo, nisem uspela odgovoriti, saj so intervjuvanke podale številne dragocene izkušnje, poglede ter sporočila na še preostale pomembne teme povezane s spolnimi zlorabami ter okrevanjem po njih. Njihove odgovore si je moč prebrati v intervjujih, ki se nahajajo med prilogami. Če je med vami kdo, ki je bil tudi sam žrtev spolne zlorabe v otroštvu, vam priporočam, da si preberete vsaj odgovore preživelih na vprašanje, kakšno sporočilo bi želele predati ostalim ženskam, žrtvam spolne zlorabe v otroštvu. Menim, da se vas bodo njihova sporočila dotaknila ter vas opolnomočila.

Menim, da so ugotovitve do katerih sem prišla z raziskavo, lahko posplošljive, kljub temu, da sem opravila intervjuje le s tremi ženskami. O tem na primer priča to, da med posledicami, ki so jih intervjuvankam pustile spolne zlorabe v otroštvu, najdemo zelo širok in skorajda celoten spekter posledic, katere navajajo tudi številni avtorji knjig, ki pišejo o tej temi. Obenem se ugotovitve moje raziskave skladajo s teorijami in literaturo, ki obstaja na tem področju, in katero sem prebrala, kar menim, da je naslednji argument, ki priča o tem, da so ugotovitve lahko posplošljive. Če kritično pogledam na metodologijo, ki sem jo uporabljala, lahko rečem, da sem si v prvi vrsti raziskavo zastavila preširoko. Zastavila sem si preveč vprašanj, na katera sem z raziskavo želela odgovoriti. Nekatera vprašanja tudi niso bila dovolj premišljena, saj ne predstavljajo nečesa, kar preživelim predstavlja resničen problem. Tako vprašanje je na primer vprašanje o tem, kako preživele doživljajo izraz okrevanje. Z analizo odgovorov na to vprašanje nisem prišla do ugotovitev, ki bi prispevale k rešitvi praktičnih problemov preživelih. So pa te ugotovitve lahko majhen prispevek k teoriji, ki se ob na novo izvedenih raziskavah, lahko razvijejo v pravo teorijo,

ki nato povzroči spremembo tudi v praksi. Menim, da ni povsem nepomembno to, kako kaj poimenujemo, in kako ta poimenovanja doživljajo osebe, katerih se le-ta najbolj tičejo.

## 5. SKLEPI

- 1) Spolne zlorabe, ki so jih ženske doživele v otroštvu, so jih zelo zaznamovale. Pustile so jim številne, raznolike, hude in dolgotrajne posledice, s katerimi se do neke mere soočajo še dandanes, kljub temu, da že mnoga leta hodijo po poti okrevanja in predano delajo na sebi. Različne posledice so med seboj zelo povezane in prepletene in se tako znotraj ene posledice v resnici skriva več posledic. Posledice se kažejo na vseh področjih življenja preživelih. Zaradi povezanosti in prepletenosti različnih posledic jih je težko prikazati zelo strukturirano in strogo ločeno.
- 2) Najpogostejše strategije preživetja, ki so jih razvile preživele, so: motnje hranjenja, zloraba alkohola in nenehen nadzor. Motnje hranjenja ter zloraba alkohola sta bili za preživele največji posledici spolne zlorabe. Nenehno nadzorovanje se jim je kazalo z vzpostavljanjem nadzora nad svojim telesom pri vnosu hrane ter v spolnosti. Nadzor so vzpostavljale tudi v odnosih, in sicer v intimnem partnerskem odnosu, v odnosu do sodelavcev ter v odnosih v katerih so igrale vlogo reševalke. Nadzorovanje se je kazalo še s perfekcionizmom ter z nenehno čuječnostjo.
- 3) Preživele so potlačevale čustva in občutke povezane s spolnimi zlorabami.
- 4) Zloraba alkohola se je pokazala kot oblika nezdrave samopomoči ter kot način samozdravljenja v prvem obdobju po zlorabah.
- 5) Strategije preživetja so oblika samopomoči oziroma načini samozdravljenja, ki žrtvam spolne zlorabe v prvem obdobju po zlorabah pomagajo preživeti. Preživele si jih ne izberejo zavestno in svobodno, temveč so zanje ta ravnanja prisilna.
- 6) Vloga žrtve ter racionaliziranje v odnosih sta strategiji preživetja, ki v strokovni literaturi s področja posledic spolnih zlorab nista zastopani in obrazloženi.
- 7) Preživele so utrpele škodo, ki se jim je kazala s samodestruktivnostjo, šibkejšim stikom s seboj, slabo samopodobo ter slabim odnosom do svojega telesa.
- 8) Preživele so izkrivljeno doživljale svoje telo, ga sovražile ter slabo skrbele zase.
- 9) Pri preživelih so bili kot škoda, ki jim jo je povzročila spolna zloraba, najbolj zastopani občutki krivde, nadzora ter nemoči. Imele so poškodovan občutek lastne vrednosti, razvile so večjo odvisnost od drugih, imele so težave z nezaupanjem

vase, do bližnjih ter do sveta. Razvile so strah pred resnično bližino, ki je povezan z občutkom ranljivosti. V odnosih jim manjka občutek varnosti.

- 10) Vsaj v določenem obdobju so se jim kazale posledice v težavah z duševnim zdravjem. Najpogostje so zapadle v »temna obdobja«, v depresijo ter doživljale različne stiske.
- 11) Izkušnje spolnih zlorab v otroštvu vplivajo na doživljanje izkušenj kasneje v življenju. Preživela je izkušnjo poroda, pri katerem so jo ponovno zlorabili, doživela kot najhujše posilstvo v njenem življenju. Izkušnje spolnih zlorab so vplivale na obsežnost in težo posledic nove travmatične izkušnje, zlorabe preživele ob porodu, prek česar se kaže daljnosežnost posledic spolnih zlorab.
- 12) V primerjavi s kategoriziranjem posledic spolnih zlorab po Bass in Davis (1998), ki jih opisujeta na straneh od 198 do 293, sem prepoznala nekatere nove kategorije, ki se pri preživelih kažejo v odnosu do sebe oziroma na ravni nje same, in te so: stik s seboj, samodestruktivnost, samopodoba, skrb zase, duševno zdravje ter osebne lastnosti preživelih, za katere je moč sklepati, da so se okrepile kot posledica spolnih zlorab.
- 13) Preživele so zlorabe poškodovale na ravni postavljanja meja in razmejitev. Težave z mejami in razmejitvijo so se jim kazale v odnosih z intimnimi partnerji ali partnerkami ter v drugih odnosih. Preživele imajo težavo postaviti mejo osebi, ko z njo ne želijo imeti spolnih odnosov.
- 14) Preživelim se kažejo posledice pri doživljanju in delovanju v skrajnostih ter v ponovnem doživljanju spolnega in drugega nasilja.
- 15) Pri ženskah, žrtvah spolne zlorabe v otroštvu, je poleg razloga, da jih nezavedno privlačijo afekti zlorabe, pomemben razlog za ponovno doživljanje nasilja v različnih odnosih in tudi v situacijah z neznanci, potrebno iskati v tem, da so ženskega spola. Nasilje nad ženskami vseh starosti je resen družben problem. Preživele pogosto doživljajo nasilje v intimnih partnerskih odnosih, žrtve nasilja pa so tudi v različnih življenjskih situacijah, in sicer od povzročiteljev, ki so bežni znanci, lahko tudi popolni neznanci.
- 16) Ravno kar zapisano ter prej zapisana izkušnja poroda preživele priča o razlikah, ki se kažejo v procesu okrevanja po spolnih zlorabah pri ženskah v primerjavi s procesom okrevanja po spolnih zlorabah pri moških. Domnevam, da se morajo

ženske, ki okrevajo po spolni zlorabi, ki so jo doživele v otroštvu, soočati z več in z drugačnim nasiljem kot moški, ki okrevajo po enaki travmatični izkušnji, in sicer prav zato, ker so ženskega spola.

- 17) Preživele so si na poti okrevanja zelo pomagale s pomočjo, ki so jo prejemale od zunaj, ter s samopomočjo. Samopomoč ter pomoč od zunaj sta tesno povezani in prepleteni. Pomoč, ki jo preživele prejemajo od zunaj, je pogosto podlaga za načine samopomoči, ki jih nato preživele uporabljajo.
- 18) Preživele veliko delajo na sebi ter si na številne načine pomagajo pri tem, da zacelijo rane ter se osvobodijo posledic, ki so jim jih prizadejale spolne zlorabe. Preživele so še v procesu okrevanja ali pa so v procesu zdravljenja (potravmatske rasti).
- 19) Strokovna pomoč v obliki psihoterapije, na katero so hodile vse preživele, jim je zelo pomagala v procesu okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu. Spolne zlorabe je dobro razreševati in predelovati v odnosu s strokovnjakom, ki jim nudi varen odnos.
- 20) Pomoč, ki so jo preživele zaradi stisk in težav povezanih s spolnimi zlorabami prejemale od vladnih ter nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij, je bila zanje zelo pomembna, z njo so bile zadovoljne ter jim je zelo pomagala na njihovi poti okrevanja. Do psihoterapevtske pomoči so prišle tudi v okviru centra za socialno delo ter v okviru nevladne organizacije. Ta pomoč ter terapevtski pogovori s psihiatrinjo so preživelim predstavljali pomembno podporo pri okrevanju. Pomembno vlogo pri ozaveščanju tega, kaj vse je spolna zloraba v otroštvu, je za preživele imela nevladna organizacija.
- 21) Različne oblike strokovne pomoči so bile za preživele zelo pomembne za njihovo okrevanje. Prejele so odziv, kakršnega so potrebovale, in sicer, da za zlorabo niso krive in odgovorne. V odnosu s strokovnjakinjo ali strokovnjakom so se počutile varne. Strokovnjaki so jim zelo pomagali, med drugim pri predelovanju travme spolne zlorabe ter pri blaženju njihovih stisk.
- 22) Preživelim so pomagale okrevati tudi alternativne oblike pomoči, katerih so se posluževale. Pomagali so jim duhovni mentorji, duhovni učitelj in učitelj meditacije ter senzualni ples ob drogu. Duhovni mentor je preživeli pomagal pri predelovanju spolne zlorabe. Na programih duhovnega učitelja ter učitelja meditacije se je

preživela naučila metod, ki jih uporablja tudi kot samopomočne metode (meditacija, delo z dihom in delo z zvokom).

- 23) Pomočniki alternativnih oblik pomoči lahko preživelim posredujejo škodljiva sporočila, s katerimi jim nalagajo dodatne občutke krivde ter odgovornosti za zlorabo. Takšen odnos je za preživelo nevaren, ne pa varen in zdravilen.
- 24) Škodljiva sporočila duhovnega mentorja so služila kot podlaga za to, da si je kasneje preživela s samopomočjo ustvarila prepričanja, ki ji vlivajo moč, in si osmislila zlorabo.
- 25) Preživelim pomaga okrevati tudi udejstvovanje na različnih usposabljanjih, ki so povezana s spolnimi zlorabami in ženskostjo. Do pomoči pridejo tudi med opravljanjem svojega dela, če je le-to na neki ravni povezano s spolnimi zlorabami, okrevanjem, opolnomočenjem preživelih oz. jim nudi gradivo za delo na sebi. Med opravljanjem dela lahko spoznajo kakšne terapevte ter duhovne mentorje, ki jim nato pomagajo predelovati spolno zlorabo.
- 26) Prvotna družina ima lahko pomembno vlogo v procesu okrevanja preživele z nudenjem čustvene varnosti, s spoštljivim, sočutnim in podpornim odnosom do preživele. Člani družine preživelo spodbudijo k iskanju prve strokovne pomoči.
- 27) Pripravljenost za delo na sebi in za delo na boljših odnosih pri vseh članih družine je pogoj za pozitivne spremembe v družinski dinamiki in klimi, kar pozitivno vpliva na okrevanje preživele.
- 28) Bližnji imajo pri okrevanju preživele še sledeče vloge: vpliv na prekinitev škodljivega ravnanja (strategije preživetja zlorabe alkohola), priskrbijo ji prvi obisk pri strokovnjaku, z njo se udeležujejo različnih terapij, sodelujejo v pogovorih o težavah v spolnosti, ki jih ima preživela zaradi zlorab.
- 29) Kadar preživelim umanjka pomoč, posluš, podpora ter spoštovanje od bližnjih, to negativno vpliva na njihovo okrevanje.
- 30) Globoka meditacija je podlaga za uspešnost vsega drugega.
- 31) Metode, ki so preživelim pomagale okrevati in so jih uporabljali različni 'pomočniki', so: individualna psihoterapija, družinska terapija, skupine parov, postavitev, psihosocialno svetovanje, informiranje, zdravljenje pri zdravniku, večkratno pripovedovanje zgodbe o spolni zlorabi, tapkanje, delo na dihu,

vokaliziranje, vodeno postenje, globoka meditacija ter senzualni ples ob drogu.

- 32) Samopomočne dejavnosti, ki so preživelim pomagale okrevati, so: pisanje ter branje napisanega, branje knjig, iskanje informacij po internetu, ponavljanje pozitivnih afirmacij pred ogledalom, delo na dihu, globoka meditacija, vokaliziranje, šport, joga, skrb za zdravo prehranjevanje, ustvarjanje. Pomagalo jim je vse, kar se v življenju trudijo narediti zase in vse stvari, s katerimi se ukvarjajo. Zase skrbijo tako, da si prizadevajo poskrbeti za dovolj počitka in da si privoščijo različne stvari, med drugim potovanja. Pomagajo si še na načine, da se o težavah v spolnosti pogovarjajo s spolnimi partnerji, da skrbijo za zdrave odnose ter delajo na osvobajanju od krivde, ki se jim pojavlja v odnosih z drugimi. Pogosto preživelim dejavnosti, ki jih izvajajo, pomagajo pri tem, da stvari razumejo, jih povežejo, da pridejo do ugotovitev in uvidov.
- 33) Preživelim pri samostojnem delu na sebi prispevajo k okrevanju še sledeče aktivnosti, ki jih izvajajo na ravni razuma, uma in zavesti: razumevanje in zavedanje stvari (na primer vzrokov za težave), razumevanje sebe in drugih, poimenovanje ter povezovanje stvari, ozaveščanje, samospraševanje, razmišljanje, introspekcija, samorefleksija, samoopazovanje, opolnomočujoča prepričanja. Različna zavedanja jim predstavljajo vire moči. Preživele si prizadevajo delovati zavedno. Pomagajo jim različne ugotovitve ter uvidi do katerih pridejo sproti. Nenehno se učijo in si prizadevajo izboljševati odnos do sebe.
- 34) Preživelim na poti okrevanja pomagajo tudi različne življenjske izkušnje. Večkrat so bile izkušnje, ki so jih spremenile in v katerih so naredile pomembne korake na poti okrevanja, povezane s selitvijo in življenjem v tujini. Kot podlaga za to, da so življenjske izkušnje za preživele postale izkušnje, ki so jih spremenile, so se pokazale sledeče lastnosti preživele: odprtost do življenja, dojemljivost za spremembe, ter to, da si je preživela dovolila, da se jo je izkušnja dotaknila.
- 35) Samostojno delo na razreševanju spolnih zlorab, celjenju ran ter na osvobajanju od posledic zlorab, ima svoje omejitve. Preživela za okrevanje potrebuje varne, zdravilne odnose, in mora za to, da bi okrevala, potlačena in nepredelana čustva ter afekte, ki so se vanjo vtisnili med zlorabo, ozavestiti in jih predelati.
- 36) Nekatere preživele na celjenju ran ter razreševanju težav, ki jih povezujejo s spolnimi zlorabami, delajo izključno same.

- 37) Preživelim predstavljajo vire moči, ki jim pomagajo v procesu okrevanja: duhovnost, branje knjig, zavedanje vzroka za težavo, razumevanje zakaj se je nekaj zgodilo, opolnomočujoča prepričanja, mentalno delo, globoki pogovori s prijatelji, samozavedanje ter zavedanje svoje ustvarjalnosti. Moč črpajo iz športa, ustvarjalnih aktivnosti, uspehov na drugih področjih življenja, dobrih odnosov, dobrih izkušenj ter iz vseh stvari, s katerimi se ukvarjajo.
- 38) Preživele imajo močan preživetveni nagon, ki jih rešuje in žene naprej.
- 39) Okrevanje je dolgotrajen, verjetno vseživljenjski proces, saj so posledice spolnih zlorab v otroštvu resnično daljnosežne in se lahko še po mnogih letih intenzivnega dela na sebi in posvečanja okrevanju, zgodi kaj, kar je odmev zlorab, in s čimer se morajo potem soočiti. Bolj kot preživele delajo na sebi, bolj odkrivajo, da obstajajo še druge plasti in ravni, na katerih lahko naredijo še malo več dobrega zase.
- 40) Preživele si niso enotne v doživljanju primernosti izraza okrevanje. Eni se zdi primeren, drugi se zdi neprimeren, saj jo spominja na zdravljenje po telesni poškodovanosti in na to, da greš ležat v bolnišnico ali v zdravilišče. Tretji se zdi izraz primeren za opis prvega dela poti v katerem se odrešiš travme, nato pa sledi proces zdravljenja, potratvamske rasti. Za ta del poti preživelih, izraz okrevanje ni več primeren. V procesu, ki sledi okrevanju, se oseba popolnoma preobrazi ter se resnično opolnomoči.
- 41) Preživele so ravno zaradi tega, ker hodijo po poti okrevanja, okrepile določene lastnosti, med katerimi prevladujejo sledeče: razvile so večje sočutje ter empatijo do ljudi in okrepile zmožnost razumevanja ljudi. Ostale lastnosti, ki so jih bolj razvile, so: čut za odgovornost, odpornost, neuničljivost, ljubečnost, moč, potrpežljivost, iskrenost, pristnost, srčnost, pogum, zmožnost brezpogojno ljubiti in odpuščati, neosebno jemati stvari, zmožnost hitro se povezati s človekom, zmožnost spustiti se v veliko temo – sama in z drugimi, zmožnost razumevanja ljudi, ki se čutijo nemočne, zmožnost razumevanja človeške narave, zmožnost biti popolnoma navzoča, ne da bi bila ona notri, nezmožnost laganja in pretvarjanja. Jasna razmejenost, zavedanje kaj je čigava odgovornost ter iskrenost, so lastnosti, ki preživeli pomagajo v različnih odnosih, zaradi tega pa je tudi boljša mama. Zaradi lastnosti, ki so jih okrepile, živijo bolj globoko in polno. Lastnosti, ki so jih preživele okrepile zaradi procesa okrevanja, jim bogatijo življenje.

- 42) Njihovo življenje je zaradi okrevanja bogatejše še na sledeče načine: Imajo globlje odnose in močnejše vezi z ljudmi, s katerimi se pogovarjajo tudi o slabih stvareh. Kljub strahu, ki ga čutijo, gredo proti želeni stvari. Imajo boljši stik s seboj in se boljše slišijo. Ljudi doživljajo kot dobre in so do njih spoštljive, prepoznajo pa tudi, če bi jih kdo želel prizadeti. Takrat se pravočasno umaknejo in poskrbijo zase. Zavedanje, da imajo vso moč nad tem, kako se vedejo, v svojih rokah, je vse, kar potrebujejo za svojo srečo. Zavedajo se, da je vedenje drugih njihova odgovornost. Imajo upanje, da lahko vsaka stvar zacveti, le da je kdaj za to potrebnega več časa. Travmatske izkušnje, hoja po poti okrevanja in potravmatske rasti, so jim pomagali postati to, kar so danes.
- 43) Proces okrevanja je dolgotrajen, pogosto tudi naporen in poln bolečine, a z leti predanega dela na sebi, preživele pripelje do obogatitve življenja, do razvoja številnih zelo lepih lastnosti in do večjih globin doživljanja sebe, bližnjih, ostalih ljudi ter tudi stvarstva.
- 44) Odnos, ki ga preživelim uspe vzpostaviti do zlorab, jim lahko predstavlja vir moči za okrevanje, potravmatsko rast in tako pozitivno vpliva na njihovo življenje v celoti. Preživele so si ustvarile opolnomočujoča prepričanja v povezavi s spolno zlorabo, saj nanjo gledajo kot na izkušnjo, iz katere lahko dobiš veliko moči in iz katere se lahko veliko naučiš.

## 6. PREDLOGI

- 1) Predlagam, da se vlogo žrtve ter racionaliziranje v odnosih, ki jih preživele uporabljajo kot strategiji preživetja, vključi v strokovno literaturo o posledicah spolnih zlorab v otroštvu.
- 2) Poleg kategorij posledic, ki se kažejo pri žrtvah, in jih omenjata Bass in Davis (1998: 198-293), samospoštovanje in osebnostna moč, občutki, telo, intimnost ter spolnost, predlagam, da se z novimi raziskavami poskusi priti do ugotovitev, ali bi bilo vredno dodati tudi kategorije, ki sem jih prepoznala sama: stik s seboj, samodestruktivnost, skrb zase, duševno zdravje ter osebnostne lastnosti preživelih, za katere je moč sklepati, da so se okrepile kot posledica spolnih zlorab. To so kategorije, s katerimi se opredeljuje posledice, ki se pri preživelih kažejo predvsem v odnosu do sebe ter na ravni nje same. Ugotovitve novih raziskav bi lahko služile k izboljšanju oz. dopolnitvi obstoječe teorije na tem področju.
- 3) Predlagam, da se za preživele v okviru programov nevladnih organizacij, organizira treninge asertivnosti, ki bi jim bili v pomoč pri postavljanju meja v odnosih.
- 4) Predlagam, da se z novimi raziskavami razišče posledice spolnih zlorab v otroštvu, ki se pri preživelih kažejo v doživljanju in delovanju v skrajnostih, ter da se jih temeljiteje predstavi v strokovni literaturi.
- 5) V javnosti je potrebno več govoriti in pisati o procesu okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu, saj bi tako širši krog preživelih lahko prišel do dragocenih informacij, ki bi jim bile v pomoč na njihovi poti okrevanja. Pri posredovanju tovrstnih sporočil, bi bilo dobro, da se črpa iz izkušenj oseb, ki zase menijo, da so uspešno okrevale. Ekspertinje in eksperti iz izkušenj imajo najbolj širok nabor vedenja o tem, kaj jim je resnično pomagalo okrevati. Potrebno bi bilo posredovati tudi informacije o načinih samopomoči, s katerimi so si pomagali.
- 6) Sporočila, ki so jih preživele namenile za druge ženske, žrtve spolnih zlorab v otroštvu, bi bilo vredno uporabiti za podporo preživelim, morda predvsem tistim, ki so še bolj na začetku poti okrevanja. Menim, da bi jim bila sporočila v navdih, spodbudo ter da bi jim služila kot vir moči na poti njihovega okrevanja. Z dodatno opravljenimi intervjuji, ki bi vključevali tudi to vprašanje, bi lahko prišli do dragocenega gradiva, ki bi ga strnili v knjigo, namenjeno v podporo preživelim.

- 7) Potrebno bi bilo ustvariti in razvijati terapevtske programe za žrtve spolnih zlorab s poudarkom na okrevanju na telesni ravni. Obstajajo različne tehnike in metode, ki lahko preživelim zelo pomagajo pri tem, da se stres in energija ujeta v njihovih telesih, sprostita, a menim, da marsikdo nima informacij o tovrstnih metodah. Izkušnje preživelih kažejo, da so jim določene metode zelo pomagale, in sicer: delo na dihu, delo na zvoku (vokaliziranje), zelo globoka meditacija ter ples ob drogu. Naj omenim še dragoceno in učinkovito metodo TRE (Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises), ki vključuje vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme. Vaj se lahko naučimo tudi v Sloveniji. Menim, da je na splošno v našem prostoru premalo poudarka na tem, da bi se preživelim pomagalo okrevati celostno, torej tudi na telesni ravni. Globoka meditacija se je pri eni od preživelih izkazala kot metoda, ki ji je služila kot podlaga za uspešnost vsega drugega, zato bi se mi zdelo smiselno razmisliti o vključitvi meditacije, a ne kakršnekoli, v programe pomoči preživelim. Lahko bi razvili terapevtske programe, ki bi bili posvečeni okrevanju skozi telo z vadbo joge, plesa in drugih gibalnih tehnik.
- 8) Pomembno se mi zdi podrobneje raziskati, v čem vse je proces okrevanja po spolnih zlorabah pri ženskah drugačen od procesa okrevanja po enaki travmi pri moških. S pridobljenimi ugotovitvami bi lahko razvijali programe, ki bi bili bolj prilagojeni in bolj specifični tako za ene kot za druge. Menim, da bi bilo vredno raziskati, ali se ženske, žrtve spolnih zlorab v otroštvu na njihovi poti okrevanja res pogosteje soočajo z raznovrstnim nasiljem kot moški. Če to drži, je to še en argument več za še bolj predano, kakovostno in učinkovito delo nevladnih in drugih organizacij, ter tudi družbe kot celote, za boj proti nasilju nad ženskami.
- 9) Psihoterapevtska pomoč bi morala biti za osebe, ki so bile v otroštvu žrtve spolne zlorabe, na voljo brezplačno. Menim, da bi to moralo biti sistemsko urejeno. Tako bi imele žrtve veliko lažji dostop do oblike pomoči, ki se kaže kot zelo pomembna in učinkovita za njihovo okrevanje. Nekaj izkušenj preživelih že priča o tem, da so do terapevtske pomoči prišle na centru za socialno delo ter v nevladni organizaciji, kar zelo pozdravljam. Če bi bila tovrstna pomoč za preživele lažje dostopna, bi se s tem prav verjetno zmanjšale možnosti za to, da se preživele poslužujejo kakšnih drugih, nevarnih oblik pomoči. Iz izkušnje preživele, ki sem jo opisala v raziskavi, smo videli, da jo je duhovni učitelj, ki je uporabljal povsem neprimerna sporočila

za žrtve spolnih zlorab, s tem prizadel in ji s tovrstnimi sporočili zelo verjetno škodoval.

- 10) Strokovnjake, ki delajo na področju pomoči ljudem s težavami v duševnem zdravju, bi bilo potrebno dodatno izobraževati o dolgotrajnih posledicah spolnih zlorab v otroštvu, ter o tem, kaj žrtvam pomaga okrevati. Med uporabniki storitev služb duševnega zdravja, je namreč kar veliko oseb, ki so bile v otroštvu žrtve spolne zlorabe, in katerih težave v duševnem zdravju morda v precejšnji meri izvirajo prav od tod. Z dodatnim znanjem, bi jim lahko bolj kakovostno in celostno pomagali okrevati.
- 11) Pozitivne izkušnje, ki so jih preživele imele, ko so prejemale pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij, priča o tem, da je financiranje tovrstnih organizacij in programov potrebno in smiselno.
- 12) Menim, da bi bilo potrebno in zelo dobrodošlo, da se različne stroke, ki nudijo pomoč žrtvam spolnih zlorab v otroštvu, odprejo za sodelovanje z osebami, ki lahko preživelim nudijo drugačna, alternativna znanja in tehnike. Menim, da je pri nas premalo odprtosti za povezovanje različnih strok in znanj. Glavni namen bi vendarle moral biti celostno in kakovostno podpreti preživele, da zacelijo rane, in okrevajo.
- 13) Ker imajo bližnji lahko veliko in pomembno vlogo v življenju preživelih na njihovi poti okrevanja, je potrebno javno govoriti o tem, ter jih osveščati in podučiti o tem, kako so lahko v kar največjo podporo osebam, ki okrevajo po travmatski izkušnji spolne zlorabe.
- 14) Predlagam, da se na enem mestu, lahko v knjigi, obenem pa tudi na primer v prostorih kakšne nevladne organizacije, zberejo življenjske zgodbe oseb, ki so uspešno okrevale po spolnih zlorabah v otroštvu. Zgodbe bi lahko bile neprecenljiv vir informacij ter vir moči za žrtve, ki pričenjajo s procesom okrevanja.
- 15) Menim, da bi bilo vredno nadalje raziskovati, kaj vse preživelim predstavlja vire moči, kaj je tisto, kar jih potiska naprej.
- 16) Z nadaljnim raziskovanjem ter smotrno uporabo ugotovitev na temo, katere lastnosti preživelih razvijejo z okrevanjem, ter kako jih okrevanje obogati, bi lahko dajali navdih, pogum, vero ter oporo vsem, ki še okrevajo, in jim je večkrat tudi zelo težko.

- 17) Preživeli, ki so okrevali in so v procesu potravmatske rasti, bi lahko vodili skupine za samopomoč za žrtve spolnih zlorab v otroštvu, ki še okrevajo.
- 18) Javnost je potrebno osveščati o mitih povezanih s spolno zlorabo.

## 7. UPORABLJENA LITERATURA

- Bain, O., Sanders, M. (1996), *Ko pride na dan: Vodič za mlade, ki so bili spolno zlorabljeni*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše in Co Libri.
- Bass, E., Davis, L. (1998), *Pogum za okrevanje: Priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu*. Ljubljana: Liberalna akademija, Visoka šola za socialno delo.
- Berceli, D. (2009). Vaje za sproščanje travme. (brošura). Z dovoljenjem TRE Slovenija.
- Bouwkamp, R. (1996), *Psihosocialna terapija pri spolni zlorabi v družini*. Logatec: Firis.
- Brownmiller, S. (1988), *Proti naši volji: Moški, ženske in posilstvo*. Ljubljana: Knjižnica revolucionarne teorije: Univerzitetna konferenca ZSMS.
- Društvo za nenasilno komunikacijo. O nasilju. Nasilje nad otroki. Delovno gradivo za smernice strokovne obravnave otroka, ki doživlja zanemarjanje in nasilje. Dostopno na <http://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-otroki.html> (5. april 2013).
- Društvo za nenasilno komunikacijo. O nasilju. Nasilje nad otroki. Dostopno na <http://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-otroki.html> (26. marec 2013).
- Frei, K. (1996), *Spolna zloraba: Z odkrito besedo do varnosti*. Ljubljana: Kres.
- Finkelhor, D. (1979), *Sexually victimized children*. New York: Free Press.
- Finkelhor, D., Araj, S., Baron, L., Browne, A., Doyle Peters, S., Wyatt, G. E. (1986), *A sourcebook on child sexual abuse*. Newbury Park, London, New Delhi: Sage Publications.
- Filipčič, K. (2002), *Nasilje v družini*. Ljubljana: Bonex.
- Herman-Lewis, J. (1992), *Trauma and recovery : the aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.
- Horvat, D., Lešnik Mugnaioni, D., Plaz, M. (ur.) (2004), *Psihosocialna pomoč ženskam in otrokom, ki preživljajo nasilje*. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja. (Priročnik)
- Kazenski zakonik (2008), Uradni list RS 55/2008 (KZ-1). Dostopno na <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlurid=20082296> (23. april 2013).
- Kelly, L. (1988), *Surviving Sexual Violence*. Cambridge: Polity Press.

- Kelly, L. (1988), »Ne vem, kako naj temu rečem« : Opredelitev spolnega nasilja. V: Zaviršek, D. (ur.) (1996), *Spolno nasilje: Feministične raziskave za socialno delo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Kobal, M. (2009), *Psihopatologija za varnostno in pravno področje*. Ljubljana: Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede.
- Konvencija o otrokovih pravicah. Uradni list RS - MP 9/92. Dostopno na [http://www.mzz.gov.si/fileadmin/pageuploads/Zunanja\\_politika/CP/Zbornik/I.\\_CRC\\_-\\_Konvencija\\_o\\_otrokovih\\_pravicah.pdf](http://www.mzz.gov.si/fileadmin/pageuploads/Zunanja_politika/CP/Zbornik/I._CRC_-_Konvencija_o_otrokovih_pravicah.pdf) (2. maj 2014).
- Konvencija Sveta Evrope o zaščiti otrok pred spolnim izkoriščanjem in spolno zlorabo. Uradni list RS 71/2013. Dostopno na <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlImpid=201358> (3. maj 2014).
- Košir, M. (2013), *Čas za modrost*. Nova Gorica: Eno.
- Leskošek, V. (1997), Teorija in praksa na področju spolnih zlorab. *Socialno delo*, 36, 5-6: 375-382.
- Lešnik Mugnaioni, D. (2004), Kakšna je terminologija na področju obravnave nasilja nad ženskami in otroki?. V : Horvat, D., Lešnik Mugnaioni, D., Plaz, M. (ur.), *Psihosocialna pomoč ženskam in otrokom, ki preživljajo nasilje*. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja. (Priročnik)
- Levine, Peter A., Frederick A. (2015), *Kako prebuditi tigra: Zdravljenje travm*. Ljubljana: V.B.Z. Ljubljana.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (ur.) (2004), *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mesec, B. (1998), *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. (Študijsko gradivo)
- Miller, A. (2005), *Upor telesa: Telo terja resnico*. Ljubljana: Tangram.
- Munc, M. (2010), *Nemoč nasilja*. Maribor: De Vesta.
- Nastran Ule, M. (ur.) (1996), *Mladina v devetdesetih: Analiza stanja v Sloveniji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče: Ministrstvo za šolstvo in šport R Slovenije, Urad

R Slovenije za mladino.

- Peace, G. (1993), *Child Sexual Abuse: Professional and Personal Perspectives: Part 3: Towards Healing*. Cheadle: Boys' and Girls' Welfare Society.
- Plumb, S. (2005), The Social/Trauma Model: Mapping the Mental Health Consequences of Childhood Sexual Abuse and Similar Experiences. V : Tew, J. (ur.), *Social Perspectives in Mental Health: Developing Social Models to Understand and Work with Mental Distress*. London in Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Pravilnik o prepovedi približevanja določenemu kraju oziroma osebi. Uradni list RS 95/2004. Dostopno na <http://www.uradni-list.si/1/content?id=51067> (22. april 2014).
- Psihopatologija. Slovar slovenskega knjižnega jezika. Dostopno na [http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=psihopatologija&hs=1](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=psihopatologija&hs=1) (3. maj 2014).
- Radovanović K. (2008), Onkraj empatije: terapija s kontaktom v odnosu. *Kairos* 2/1-2/2008, 63-71. (strokovni članek). Dostopno na [http://psihoterapija.carvic.si/uploads/Kairos\\_Karolina.pdf](http://psihoterapija.carvic.si/uploads/Kairos_Karolina.pdf)
- Repič, T. (2008), *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Rothschild, B. (2000), *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*, New York : Norton.
- Rozman, S. (2015), *Pogum: kako preboleti travmo*. Ljubljana: Modrijan.
- Sanderson, C. (1990), *Counselling Adult Survivors of Child Sexual Abuse*. London in Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Vanček, N. (2004), Spolna zloraba otrok. V: Horvat, D., Lešnik Mugnaioni, D., Plaz, M. (ur.), *Psihosocialna pomoč ženskam in otrokom, ki preživljajo nasilje*. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja. (Priročnik)
- Vanček, N. (2007), *Primerjalna analiza sistemskih pristopov k obravnavi spolnega nasilja nad otroki in mladostniki*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede. (Magistrsko delo). Dostopno tudi na [http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag\\_vancek-natasa.pdf](http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_vancek-natasa.pdf). (ogledano 2. 5. 2014)
- Tavzes, M. (ur.) (2002), *Veliki slovar tujk*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Tomori, M., Zihlerl, S. (ur.) ( 1999), *Psihiatrija*. Ljubljana: Litterapicta Ljubljana,

Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Unicef. Projekti v Sloveniji. Zagovorništvo. Konvencija o otrokovih pravicah. Dostopno na <http://www.unicef.si/vsebina/101/konvencija%20o%20otrokovi%20pravicah> (5. maj 2014).

Vojnovič, M., Otavnik, A., Pleško, A. (ur.) (2009), *Konvencija o otrokovih pravicah UNICEF Slovenija*. Ljubljana: UNICEF Slovenija. Dostopno tudi na <https://unicef.blob.core.windows.net/uploaded/documents/KOP.pdf>

Waiss, M., Gallé, I. (2001), *V labirintu spolnih zlorab: Delo z žrtvami, storilci in starši*. Forma 7.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (2008), Uradni list RS 16/2008 (ZPND). Dostopno na <http://www.uradni-list.si/1/content?id=84974>

Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih (2004), Uradni list RS 69/2004 (ZZZDR). Dostopno na <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200469&stevilka=3093> (3. maj 2014).

Združenje proti spolnemu zlorabljanju. Prepoznavanje spolnih zlorab. Dostopno na <http://www.spolna-zloraba.si/datoteke/skripta-Prepoznavanje-spolnih-zlorab-november2010.pdf> (6. april 2013).

Združenje proti spolnemu zlorabljanju. Zloraba. Spolna zloraba. Dostopno na [http://www.spolna-zloraba.si/?stran=spolna\\_zloraba](http://www.spolna-zloraba.si/?stran=spolna_zloraba) (13. marec 2013).

Zaviršek, D. (1993), Nasilje kot del intimnosti, spolne zlorabe otrok in posilstva: Kaj pa socialno delo?. *Socialno delo*, 32, 5-6: 41-70.

Zaviršek, D. (1994), *Ženske in duševno zdravje: O novih kulturah skrbi*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Zaviršek, D. (ur.) (1996), *Spolno nasilje: Feministične raziskave za socialno delo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Zaviršek, D. (2004), Od aktivizma do profesionalizacije: Refleksija delovanja ženskih nevladnih organizacij na področju nasilja nad ženskami in otroki v Sloveniji. V: Horvat, D., Lešnik Mugnaioni, D., Plaz, M. (ur.), *Psihosocialna pomoč ženskam in otrokom, ki preživljajo nasilje*. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja. (Priročnik).

Združenje proti spolnemu zlorabljanju. Zloraba. Spolna zloraba. Dostopno na  
[http://www.spolna-zloraba.si/?stran=spolna\\_zloraba](http://www.spolna-zloraba.si/?stran=spolna_zloraba) (13. marec 2013).

## 8. PRILOGE

### 8.1. Priloga 1

#### Vodilo za intervju z ženskami žrtvami spolne zlorabe v otroštvu

##### OKOLIŠČINE ZLORABE

- Kdaj si bila spolno zlorabljen?
- Če čutiš, želiš mi lahko opišeš kaj se ti je zgodilo.
- Si lahko o tem, kar se ti je zgodilo, kmalu po dogodku komu kaj povedala?
- Kako se je odzval\_a?
- Kako si se ob tem počutila?

##### POSLEDICE, ŠKODA, STRATEGIJE PREŽIVETJA

- Si imela spomin na zlorabo potlačen?
- Kdaj si se prvič spomnila tega, da si bila spolno zlorabljen?
- Kakšen je bil sprožilni dogodek, ki ti je vzbudil spomin na zlorabo?
- Kako si se ob tem počutila?
- Si lahko o tem, da ti je prišel spomin na zlorabo, s kom spregovorila?
- Kako se je odzval\_a?
- Kako si se ob tem počutila?
- Kakšne posledice ti je pustila spolna zloraba? Kakšno škodo ti je povzročila zloraba?
- Na katerih področjih življenja?
- Kakšna ravnanja so ti pomagala preživeti? Kakšne strategije preživetja si razvila?
- Katere posledice, strategije preživetja bi izpostavila kot najhujše, kot tiste, ki so te v življenju najbolj ovirale, ti povzročale največ stisk?
- S katerimi čustvi, občutki ti je bilo najtežje shajati?
- Kako gledaš na posledice, ki ti jih je pustila spolna zloraba, v odnosu do posledic, ki so ti jih pustile druge življenjske izkušnje?
- Si doživela poleg spolne zlorabe v otroštvu še kadarkoli v življenju kakšne izkušnje nasilja? Ali kakorkoli povezuješ te izkušnje med seboj?

##### PROCES OKREVANJA

- Kdaj in zaradi kakšnih težav si najprej poiskala pomoč? Kakšno pomoč?
- Si dobila takšno pomoč in podporo kot si jo potrebovala?
- S čim bi rekla, da se je začel tvoj proces okrevanja?
- Kako je potekalo tvoje okrevanje?
- Kaj vse ti je na poti okrevanja pomagalo? Kako? Pri čem?
- Kje vse si iskala pomoč? Zaradi kakšnih težav? Si dobila to, kar si potrebovala?

- Si iskala pomoč tudi v kakšnih nevladnih organizacijah, ki nudijo pomoč žrtvam nasilja ali v kakšnih drugih organizacijah, ki delujejo v okviru socialnega in/ali zdravstvenega varstva? Si dobila to, kar si potrebovala? Si kaj pogrešala?
- Imaš kakšne predloge za izboljšavo storitev, programov, načina dela, boljše, lažje dostopnosti organizacij, strokovnjakov, ki nudijo pomoč žrtvam spolnih zlorab na poti njihovega okrevanja?
- Si razvila kakšne svoje edinstvene načine samopomoči? Kakšne?
- Bi izpostavila kaj, kar ti je še posebej pomagalo na tvoji poti okrevanja?
- Bi izpostavila kakšna ključna spoznanja do katerih si prišla na poti okrevanja, kakšne ključne odločitve, ki si jih na poti okrevanja sprejela, ključne korake, ki si jih naredila?
- Se ti zdi, da je proces okrevanja žensk po spolni zlorabi v otroštvu drugačen od procesa okrevanja moških?
- Si podala prijavo na policijo, se odločila za tožbo storilca ali o tem kdaj razmišljala?
- Si prepoznala kakšne faze v procesu okrevanja? Kakšne?
- Katere lastnosti si razvila na poti okrevanja?
- Si na poti okrevanja naletela na kakšne težave, ovire?
- Doživljaš, da te je proces okrevanja kot človeka obogatil?
- Doživljaš okrevanje kot vseživljenjski proces?
- Ti je izraz okrevanje blizu?
- Želiš drugim ženskam, žrtvam spolne zlorabe v otroštvu kaj sporočiti?
- Se ti zdi, da se dovolj govori, piše o spolnih zlorabah v otroštvu, o posledicah, ki jih puščajo ter o okrevanju po zlorabah?
- Poznaš koga, ki je bil v otroštvu spolno zlorabljen?
- Prosim, navedi svojo starost.

## 8.2. Priloga 2

### Intervju 1 (Ana)

**M.: Koliko si bila stara, ko si bila spolno zlorabljena?**

A.: 12 let sem bila stara. 11, 12. 6. razred, tako da 12 let. Ali pa, mislim, da je bilo to aprila, junija sem bila pa potem 12, ja.

**M.: Se ti je zloraba zgodila enkrat ali se ti je mogoče to ponavljalo?**

A.: Ne, imela sem srečo, da se mi je samo enkrat to zgodilo. Poznam kar dosti punc, ki se jim je to večkrat zgodilo, recimo moji sodelavki. Čisto tako mimogrede, pred časom sem napisala blog o tem, ker sem čutila, da moram dati to ven med ljudi. Potem je prišla sodelavka do mene, ona je sicer iz Afrike, in mi je rekla, da se je njej to konstantno dogajalo. Njej so celo starši govorili, da naj bo srečna, ker so jo izbrali, da to pomeni, da je lepa. Tako da ima ona še bistveno več stvari za predelati. Nekako sva skupaj prišli do zaključka, da kar

čuti, je popolnoma na mestu, ker je spoznala, da to, kar se ji je dogajalo, res ni bilo ok in da je čas, da se začne zdraviti. Ona je komaj zdaj začela celiti te rane, prej je pa to samo močno potlačila. Tako da pač, ko slišim take zgodbe, si mislim, »ej, hvala bogu je bilo samo enkrat«, ker je preveč zgodb, ko ni samo enkrat, ne.

**M.: Verjetno bi bilo, tako predvidevam, za začetek preveč, če bi te vprašala, če mi mogoče lahko malo poveš o sami zlorabi?**

A.: Ni problema. Lej, pač jaz sem šla... Ni problema, nimam več problema o tem govoriti, ker sem kar dosti delala na tem, da to prebolim. Tako da pač tudi, če me kdo vpraša, mu vedno povem, kako je bilo in vse, tako da ti bom povedala kar dosti natančno, kako je bilo. Ker ena izmed metod, kako se pozdraviš je, da ponavljaš zgodbo toliko časa, dokler se ti ne zatika več pri pripovedovanju in jo lahko poveš normalno, brez solz. In skupaj z enim izmed duhovnih mentorjev sem jo toliko ponavljala, da sem šla čez.

**M.: Potem pa, če čutiš, da bi povedala, te prosim, da mi malo opišeš kaj se ti je zgodilo, s strani koga si bila zlorabljen?**

A.: Ja, ni problema. Ja, tako pač, za našo hišo in sosednjo hišo je bilo eno ogromno igrišče, kjer smo se vedno zbirali s sosedovimi otroci in se igrali. To igrišče je bilo za stopnicami, pred stopnicami so bile pa neke palete. Ponavadi so bile palete vse na enem kupu, takrat pa je slučajno bilo tako, da sta bili dve vrsti palet do vrha, potem je bilo na sredini samo nekaj palet, kjer si se lahko usedel, in potem spet en kup do vrha. In tam sem se jaz velikokrat, če sem imela kakšen klic ali pa karkoli, usedla in se pogovarjala. No in pač, ha, zanimivo, ne. S sestro so naju vzgajali tako, da sva morali vedno pozdraviti vsakogar, ki sva ga poznali. In zraven teh palet je bil pa VDC, ustanova za duševno prizadete, ki so tudi živeli skupaj tam. In jaz sem se takrat pogovarjala z najboljšo prijateljico, otroške stvari pač, brezvezne in sem zagledala enega človeka, Janez mu je bilo ime. Ta moški je drugače duševno bolan človek in je živel v tistem VDC-ju za temi paletami. Poznala sem ga iz cerkve, saj je med mašami pobiral denar in tudi sicer je ogromno pomagal pri raznih zadevah povezanih s cerkvijo. Za njega so vsi govorili, da sploh ne »poštudiraš«, da bi bil bolan, ker je vse delal sam, ne. Bil je zelo odgovoren, ljudje so ga imeli kar precej radi, ker jim je pomagal. Veliko je pomagal ljudem naokoli, da si je še kaj zaslužil. No, največja ironija pri vsem skupaj je pa to, da je moja mama v tistem obdobju delala v VDC-ju s temi ljudmi. Tako da pač, očitno se vse zgodi z razlogom, ne. V glavnem, on je takrat prišel do mene, jaz sem prekinila telefonski pogovor in začel se je pogovarjati z mano. Jaz sem vedela, da nekaj ne štima, ker je imel drugačen pogled kot ponavadi, ampak sem vseeno »poklopila« mobitel in se pogovarjala z njim samo zaradi tega pač, ker je bilo to lepo, vljudno narediti, ne. No in v določenem trenutku me je začel otipavati, po kolenih, lepo gor po nogah pač do mojega premoženja. (*Rahel smeh, nelagodje.*) Jaz sem takrat, sploh ne znam opisati, ne vem, po mojem zdaj tudi malo časovno zamešam dogodke. Jaz sem se videla. Zdaj ko sem prebrala v duhovnih knjigah, sem videla, da pač se to dejansko zgodi takrat, ko duša noče biti del telesa, stopi ven. Jaz sem naju videla, od zgoraj sem videla kaj se dogaja. Hvala bogu je mama govorila z nama kaj to pomeni in kaj moram takrat narediti. Tako da sem vedela, kaj se je začelo dogajati. On me je še kar otipaval, jaz pa sem začela kričati »Špela, Špela«, ker sem vedela, da je zadaj na igrišču, in sem ful kričala »Špela«. Lej, ni me »utiščal«, kar mi je čudno, ker je bil dovolj močan, da bi me lahko.

**M.: Oprosti, nisem te čisto dobro razumela, ni te »utiščal«?**

A.: Ni me tiščal v smislu, da bi me prijel tako, da se ne bi mogla rešiti, ampak me je samo otipaval skozi. In v tistem, vem da sem kričala po Špeli, ful sem kričala potem po njej. Kar je bilo tako, ne vem. On me je samo otipaval, pač kot da je hotel dokler je še imel čas, izkoristiti to. Vem, da sem v določenem trenutku samo rekla, »prosim, bog pomagaj mi, ne vem kaj moram, samo pomagaj mi, da pridem ven«. In v tistem trenutku me je hotel z obema rokama prijeti in je tako dejansko naredil luknjo, prostor, da sem lahko pobegnila. Skočila sem dol s tistih palet in pobegnila k sestri, tako da pač ni prišlo do posilstva, je bilo pa nekje 5, 10 minut res tistega »ornog« otipavanja in mene je to ful zdelalo. 12 let sem bila stara in niti nisem hotela ne ženska biti, ne nič, ne. Meni ni bilo jasno kaj se dogaja, vem pa, da je bil ful grob, neprestano me je otipaval in vse skupaj me je zaznamovalo bolj kot sem si kadarkoli mislila. No in v glavnem na koncu sem prišla do Špele. Špela si še dandanes tega ni oprostila, ker ona me je takrat slišala, ampak ni prišla, ker jaz sem se vedno drla »Špela, Špela« za brezvezne stvari. In ona si še danes tega ni oprostila. Vse te rane je bilo potrebno kar veliko predelovati s celo famijlo, vključno s tem, da si je morala Špela oprostiti, predvsem to. Pa mami si je morala oprostiti, v glavnem vsi so si morali oprostiti, ker so čutili kot da niso bili dovolj odgovorni, da se je meni to zgodilo, ampak to, da se mi je to zgodilo, ni njihova odgovornost. Dobro pač, to je bilo to. Midve sva potem s Špelo... Niti to ni bilo tako hudo, ampak najhuje mi je bilo, ker ko sva hoteli iti domov, je bilo treba iti mimo njega, on je pa krožil okoli stavbe tam. In me je iskal, on je mene iskal, on je vedel kje sem jaz doma in vse. In ko sem videla njegov pogled, sva midve s Špelo tako tekli domov, ker njej sem takoj povedala. In Špela je organizirala, da so vsi otroci prav tako šli domov in ker je bila najstarejša, smo jo vsi hvala bogu ubogali. Najhuje je bilo, ko sva ga srečali izza ene strani hiše in »je gledal pač tist, k je želel še«. (*Pove s tonom, v katerem je bilo čutiti vznemirjenost, bolečino.*) Jaz tega pogleda ne morem pozabiti. To je ena izmed stvari, ki me je najbolj zaznamovala - ta pogled. Potem sva prišli domov.

**M.: Torej si takoj po zlorabi to povedala Špeli?**

A.: Ja, jaz sem pritekla k njej v solzah, jokala sem in samo govorila »Janez me je hotel posiliti, Janez me je hotel posiliti«. Njej ni bilo nič jasno kaj se dogaja. (*Pove z vznemirjenim glasom, ki je mejil na to, da bi kmalu začela jokati.*) Vem da je bil to šok zanjo, ne. Ona je bila pa 13 stara takrat. Potem sva pritekli, sva šli, je rekla, »lej, greva domov k mami«. In sva prišli domov k mami. Sem mami povedala kaj je bilo, pač v solzah in me je komaj kaj razumela. In vem, da je takrat ona hotela iti v akcijo, da se nekaj zgodi v smeri kakšni ukrepi, kazni proti njemu, ampak vse, kar je dobila nazaj, je bilo, »ti si vedela, da je on duševno prizadet, mi ne moremo nič«.

**M.: Kdo je to rekel?**

A.: Ta vodja pri njih v VDC-ju. Rekla je, »tudi če boš vložila tožbo, ne boš mogla ničesar doseči«.

**M.: To se pravi mama je hotela sprožiti postopek v VDC-ju in je povedala vodji in vodja je dala odziv, da saj si vedela, da je duševno bolan?**

A.: Tako in da ne morejo nič narediti. Da gre lahko v postopek proti njemu, da gre lahko na policijo, ampak da tako ali tako ne bo ničesar dosegla, ker pač naš zakon je tak, da če si duševno bolan, lahko skoraj vse

narediš, ne. Pač ona je šla potem tudi zakone brati in vse skupaj in je ugotovila, da na koncu ne bi res ničesar dosegla. Vem pa da sama ni imela dovolj znanja, da bi me znala umiriti. Jaz sem takrat tako jokala, nisem se mogla ustaviti, tako da me je na koncu mama vprašala, »kaj bi rada spala?«, in jaz sem ji rekla, »prosim«. In je, pomirjevala mi je dala, ne. Prva dva dneva sem bila na pomirjevalih, samo zato, da sem lahko spala, ker nisem mogla niti spat, ker se mi je »blaznelo«, ne. Ja, in pač vem, da ko sem šla pod tuš, takrat sem začela uporabljati krop vodo za umivati. Jaz ful vročo vodo vedno uporabljam od takrat naprej. Ampak to sem ugotovila šele, ne vem, kakšne pol leta nazaj, ko sem šla v globino, ko so me določene stvari motile, ko sem pisala ta blog. Takrat sem ugotovila, kdaj so se začele te stvari dogajati. Takrat sem začela ful vročo vodo uporabljati za tuširanje. Pač ker vem da, ker jaz sem res želela ves ta gnus dol spraviti. Jaz sem se drgnila, vem da sem imela čisto rdečo kožo od drgnjenja. In takrat me je potem mami spravila iz kopalnice, je rekla, »Ana, prosim pridi ven«. Ni hotela notri vstopiti, ker to, kar se mi je zgodilo, je bil že tak vdor v mojo zasebnost, da ni hotela v kopalnico vstopiti, kljub temu, da je moja mama. Prosila me je, da pridem ven. Potem mi je pripravila čaj in vse gor dol. Jaz sem mislila, da je moja mami atiju povedala, kaj se mi je takrat zgodilo. Jaz tega očetu nikoli nisem povedala. Tudi mama mu ni, niti stari mami ni tega povedala. Stara mama je bila pa taka, da sva mogli v cerkev hoditi. Potem sem morala še dve leti redno vsako nedeljo, vsake šmarnice, ker naša stara mama je tako malo nora glede maš, gledati njegov obraz. Ja in potem sva s sestro Špelo, ker ona je pač vedela, začeli peti v pevskem zboru in sva sedeli čisto zadaj, ker on edino med pevski zbor ni prišel pobirati denarja. Ampak kaj je začel delati, ko me je opazil gor? Prišel je pa je stal zraven pevskega zbora celo pridigo, ves tisti čas, ko moraš čakati, ko župnik pridiga in je stal tam. Vsako nedeljo. In zato sem jaz tudi tako zamrzila maše in vse skupaj, ker mi je bila to takšna muka.

**M.: Aja, on je pa prav redno je hodil in ...?**

A.: Ja, vsako nedeljo. Vedel je, da jaz pri deseti maši pojem v pevskem zboru in se je tam gor lepo naštimal in je lepo opazoval. Meni je bilo pa grozno, saj tudi če ni mene gledal, je pa druge gledal in sem si samo mislila, kaj bo zdaj spet naredil. Tako da pač to so bile potem te stvari, katere sem morala potem nekako... Potem pa, ko sem nehala k maši hoditi, ko sem to dosegla pri stari mami, (*pove z rahlim nasmeškom*) sem pa vse skupaj potlačila. In jaz se tega nisem spomnila kar nekaj let.

**M.: To se pravi, ti si pri enajstih, skoraj dvanajstih bila zlorabljena, potem si pa še približno dve leti morala k maši hoditi in si bila v bistvu enkrat na teden redno soočena z njim?**

A.: Tako ja.

**M.: Potem pa približno pri trinajstih, štirinajstih, ko si nehala hoditi k maši, si pa to pozabila, potlačila. Takrat si to potlačila?**

A.: Ja, pri petnajstih sem začela delati in potem sva s Špelo dosegli, da ne rabiva več k maši hoditi, ker sva delali do štirih zjutraj. Pri petnajstih vem, da sem začela delati, zato ker je pri tej starosti meja pri kateri lahko začneš delati, ne. Ja in potem sem takrat sčasoma pozabila, ker nisem bila več soočena z njim in sem potlačila lepo pač. Saj je bilo vsak teden manj in manj, ampak še zmeraj, ko ga vidiš, se spomniš, ne. Potem pa, ko nisem bila čisto nič v stiku z njim, je pa šlo to čez. Sem se ga spomnila, ko sva morali še zmeraj za Božič iti k maši in sem ga še zmeraj videla, ampak je bilo to tako. Videla sem ga za dve sekundi, se obrnila

stran, toliko da je šel mimo, in je bilo to to. In sem potem lepo šla naprej. Sem kar tlačila vse stvari. Potem ko sem šla pa v Koper, ko pa sploh nisem bila v stiku s tem okoljem, potem pa sploh. Jaz sploh ne vem kdaj mi je prišel nazaj spomin na to izkušnjo. Mislim da, ko smo se pogovarjali enkrat in je bilo tako, da so že vsi povedali svojo zgodbo, potem sem se pa jaz spomnila, da imam tudi neko zgodbo v ozadju.

**M.: To se pravi, to je bilo mogoče pri osemnajstih ali dvajsetih približno? Ne vem, ugibam.**

A.: Malo prej, recimo pri sedemnajstih. Sedemnajst, osemnajst. Ja, si imela kar prav, osemnajst bi kar bilo, zato ker sem takrat potem začela delati. Ja, ja, pri osemnajstih.

**M.: Se pravi preko pogovora z drugimi, ki so delili svojo izkušnjo, ti je potem spet prišel spomin?**

A.: Tako, tako.

**M.: Pa se mogoče spomniš, ti je na telesni ravni prišel spomin ali tako da si se slik spomnila, morda občutkov?**

A.: Bolj sem se slik spomnila. Jaz sem bolj vizualen tip, tako da se vedno slik spomnim. Tako da pač, česar sem se spomnila, je bilo to, kako je on stegnil roko proti meni pa njegovega pogleda. To sta dve stvari, dve sliki, ki ful ostajata v meni.

**M.: Pa si lahko takrat, ko ti je prišel spomin in ko so drugi ljudje delili svojo zgodbo, spregovorila o tem spominu ali ne?**

A.: Ne, ne. Takrat sem se spomnila, ampak nisem o tem govorila. Vedela sem pa, da je to stvar, ki jo moram rešiti, da je to nekaj, kar me na neki ravni vleče nazaj. Vedela sem tudi, da takrat še ni bil čas za to. Potem pa sem prvič začela reševati to stvar, ko sem imela približno devetnajst let. Tudi izpit sem že imela nekaj časa. Imela sem eno prijateljico, z njo sem tudi takrat govorila po telefonu, ki je bila moja najboljša prijateljica od šestega leta pa do takrat. Več mi je pomenila kot familija. In potem se je nekaj zgodilo, jaz sem bila zelo nesrečna, nisem prevzela odgovornosti zase. Razšli sva se in komplet cela družba s katero sem se družila me je odrezala iz danes na jutri. In to je bilo za mene tako kot če bi, ne vem, bila smrt. Je pa res da danes vidim to kot blagoslov zato, ker če ne bi tega naredili, bi bila jaz še danes v Šentjurju. Nisem se mogla ločiti od nje, ker sem bila tako čustveno navezana nanjo. Nekaj časa sem bila malo otopela, malo sem v depresijo padla zaradi vsega skupaj, in potem je Špela, ker je pač terapevtka, rekla, »lej, Ana, mi ti ne znamo pomagati, jaz ne morem biti tvoja terapevtka, ker sem tvoja sestra in sem čustveno navezana nate«. In potem sem našla v Kopru, ker sem študirala tam, eno terapevtko. Takrat sem pa začela skozi te terapije v globino delati. Začelo se je zaradi prijateljice, na koncu pa »pucalo« vse drugo, ne, do spolne zlorabe, vsega, ne. *(Se zasmjeji.)* Se pa spomnim, kako sem vedno utrujena od teh terapij prišla, ker ni bilo nekega zaključka. Jaz sem samo govorila, ni bilo pa nikoli nekega zaključka, zakaj se je to zgodilo. Meni je tako, če razumem zakaj se je nekaj zgodilo, bom to ful lažje sprejela in bom šla lahko naprej. Če pa jaz stvari ne razumem, jaz moram imeti odgovor na »zakaj«, kjerkoli v življenju. Ker če imaš močen »zakaj«, sprejmeš odgovornost za svoje življenje. In sprejeti odgovornost za svoje življenje pomeni sprejeti moč zase. In v glavnem, takrat se je vse skupaj začelo. Potem sem začela po približno ene pol leta sprejemati odgovornost. Sprejela sem odgovornost za to, kar je bilo v odnosu s to prijateljico in s to družbo, ker sem bila res ena »prasička« do njih. Največji problem je bil, šele

zdaj ko se pogovarjam vidim povezanost, da sem jaz ful zahtevala moško pozornost. Ona jo je vedno dobila, ker je bila nežna, dobro je poslušala, pa tako, zelo v redu punca je bila. Jaz sem bila pa zelo ukazovalna, »pa zakaj ti pa ta da«. (*Pove zadirčno, tečno.*) Ona je imela fante okoli sebe, ki so ji dvorili. Spraševala sem se »pa zakaj vsi njo, noben pa mene«. To je bil največji problem, ker potem sem jaz njo krivila, da pač ona to zanalašč dela. V glavnem moj ego je naredil en kup zgodbic za brezveze. Zdaj vidim povezavo, da sem res rabila tisto moško pozornost, mogoče zaradi te zlorabe, da sem rabila potrditve, da sem v redu ženska. Meni ni bilo do tega, da bi jih imela, da bi bili z mano, samo to sem želela, da bi mi dvorili, ne, da sem še zmeraj zaželjena. Po tem občutku sem zelo hrepenela v srednji šoli.

### **M.: Kakšne posledice vse ti je pustila spolna zloraba?**

A.: Definitivno je bila ena posledica čustveno prenačanje. Jaz sem se prenačati začela. Vedno sem bila na dietah. Vedno, celo življenje sem bila na dietah. Nisem pa niti ugotovila zakaj se prenačam. Ugotovila sem pa, ko sem enkrat slučajno po youtube zašla in sem hotela malo več poizvedeti o prenačanju, ker sem vedela, da sem se »pripeljala« do tega, in se je prikazal video z naslovom posledice spolne zlorabe. In je en moški govoril, pač več različnih posledic je bilo, da je ful lepo že shujšal in potem so mu ljudje začeli govoriti, da je lep, da mu ful paše, da je fit, punce so ga začele gledati. In on je takrat začel spet ful jesti, ker si ni dovolil biti lep, ker se je v podzavesti bal, da se bo spet kaj takega ponovilo. Ko je on to rekel, sem jaz začela iz nule jokati kot dež, in sem vedela, da je to resnica za mene. Pač ker je bilo par izkušenj prej že povedanih in nobena se me ni dotaknila, ampak ta se me je pa tako globoko dotaknila. Jaz sem tako jokala, tudi ko sem ga kasneje še večkrat poslušala. Jokala sem kot dež, ampak mi je bilo od takrat naprej malo lažje, potem ko je bilo treba iz dneva v dan iti, s prenačanjem se je bilo treba soočiti in pač ko sem imela zavedanje, da je to v ozadju, sem lažje zaključila s tem. Še vedno vidim, da pride, recimo da sem ful pod stresom, pa recimo da bi me zdaj moški, ki jih cenim, na nek način zavrnili, da imam še zmeraj ta sprožilec, da zdaj moram pa jest it nekaj, da se pomirim. Ampak zdaj ga vsaj opazim. To je ta razlika, ne. Zdaj ga opazim in se pač nekako, tukaj je potem res potrebno mentalno delo, branje knjig, pogovori z določenimi prijatelji kot je Klara, osebami kot si ti. Veš, ko smo se pogovarjali o teh stvareh, ko greš v globino, te stvari ti potem dajo moč, da se znaš ustaviti pa da veš, da je to samo travma, ki jo je treba rešiti, ne, tako da to. To je bila največja posledica. Pa do lanskega leta nisem sprejela svojega telesa, ne glede na to, kako suha sem bila. Imela sem 20 % maščobe, kar že skoraj meji na tisto mejo za bodybuilding pri ženskah, a sem še zmeraj govorila, »lej kako sem debela, noben, noben me ne bo imel rad«. Še vedno je bilo to, ne. Tako da to so bile še zmeraj tiste stvari. Potem pa poleti, ko sva šli na Portugalsko, ko sva se preselili, in ko sem videla ženske res trikrat močnejše od mene, (*pove z nasmeškom*) ki so bile ful samozavestne, res. One so uživale v svojem telesu. So imele samozavesti, da dol padeš. In meni je bilo to tako fascinantno takrat in v določenem trenutku sem si rekla, »pizdarija, jaz sem pa super«. In sem takrat sprejela svoje telo in tudi spolnost se mi je po tistem spremenila, ker sem sproščena, prej sem bila pa zmeraj, »joj, pa to pa ono pa...«, vedno je bilo nekaj, no.

### **M.: Podelim spomin na njeno objavo s fotografijo in komentarjem, ki jo je takrat dala na Facebook.**

A.: Tako, to je bil trenutek, ko sem jaz rekla, »res se sprejemam«. Takrat sem šla prvič po plaži tako, da nisem trebuha notri vlekla, ko sem prišla brisačo. Mi je bilo čisto vseeno. Čutila sem in si govorila, »pa lej kako sem lušna«. (*Pove z nasmeškom.*) Ko sem to dojela, sem si rekla, »veš, to pa moram deliti z ljudmi«. Ja,

in sem pač enostavno, ne vem, ker toliko stvari odpade, ko to narediš, toliko stvari, ker avtomatsko potem deluje zakon privlačnosti, kar vlečeš pozitivne stvari nazaj k sebi, ne. To je bila ena od najlepših stvari, ki sem jih dobila na Portugalskem.

**M.: Se odzovem na to, kar mi je povedala in jo nato vprašam: »Koliko si stara?«**

A.: 24.

**M.: To se pravi približno 12 let nisi sprejemala svojega telesa?**

A.: Tako, ja.

**M.: ...verjamem, da je moral biti ta občutek res zelo, zelo lep, zelo osvobajajoč...**

A.: Privoščim ga čisto vsaki, res, tako ga privoščim čisto vsaki ženski, ker potem toliko stvari odpade. Toliko stvari odpade, ko si ti enkrat zadovoljen sam s sabo. Enostavno živiš tako, ker pač ti hočeš živeti tako in je to to. Jaz sem v preteklosti sebe tako krivila, če sem pojedla čokolado. Taki občutki krivde so bili v meni, da je bilo to prav neverjetno. Špela je tista, ki je bila ponavadi ob meni ob vseh mojih padcih. Včasih ni mogla zdržati zraven mene, ker sem se tako krivila. Ker jaz sem potem njej govorila, »lej, kako sem debela, lej, kako sem debela, lej, kako sem debela, lej, koliko špeha imam«. Ampak jaz sem to njej konstantno govorila, tako kakšno uro, da me ni mogla več poslušati, tako da je dala ženska kar dosti čez z mano.

**M.: Slišim, da omenjaš občutek krivde, ki je ena od zelo značilnih posledic, ki ti lahko ne ostane samo kot krivda za to, da se ti je zgodila zloraba, ampak ti ostane kot nek temeljni občutek krivde, ki se ti lahko v milijonih situacijah v življenju pojavlja, in se kriviš ni da ni za kaj vse... Lahko se kriviš in počutiš odgovornega za veliko stvari, ki sploh niso tvoja odgovornost, niti ne krivda, temveč so odgovornost drugih ljudi... Omenim tudi notranjega saboterja, notranje monologe v katerih si lahko zelo grd do samega sebe...**

A.: Tako, ja, tako. Mislim da je najslabše in najhuje ravno to, ko sam sebe v nič daješ. Meni je bilo najlažje, kako sem se ozdravila, kar se sliši najbolj čudno recimo... Jaz sem imela v življenju veliko duhovnih mentorjev. In eden izmed njih, ta je bil malo poseben pa nekaj ni »štimalo« tam, tako da sem potem zaključila odnos z njim, ampak sva pa rešila eno stvar. Spomnim se, da sem mu povedala to zgodbo. Prvič, ko sem govorila, sem tako jokala, ljubi bog, ampak sem jo pripovedovala toliko časa, dokler je nisem trikrat povedala tekoče. Iz čisto preprostega razloga in sicer zato, da možgani to malo ločijo, da pač je to zgodba, ki je v ozadju in da se ti to ne dogaja več zdaj. On mi je takrat tudi rekel, pa sem ga skoraj hotela užgati po ušesih, da žrtev, ki gre v spolno zlorabo, je dejansko na nek način odgovorna za to. In jaz sem ga takrat hotela kar užgati, »kaj bom jaz odgovorna za to, pizdumater, saj ga nisem prosila, da to naredi«, ne. *(Pove z rahlo jezo, doživeto.)* Ampak dobro. Midva sva potem tisto zaključila, takrat se nisem z njim strinjala, ampak čez čas, ko sem brala zgodbe o dušah pa o tem, kako sprejmeš svojo pot v življenju, sem sprejela kot odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot zato, da se nečesa naučim. Še zmeraj pravim OK, lej, to je on naredil, nisem ga jaz prosila, da to naredi, ampak prevzemam pa odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot in da je to samo lekcija, da se nečesa naučim iz tega. In ker je pač to tako globoka, močna čustvena, kako bi človek rekel, brazgotina, lahko tako veliko ven potegneš. In jaz sem takrat začela verjeti, da samo močne

osebe lahko dobijo tako izkušnjo. To pomeni, da si zelo močen v sebi in da lahko daš svetu veliko vodstvo, ker imaš take izkušnje in jih znaš premagati. Tako da pač to so stvari v zvezi s katerimi sem potem spremenila prepričanja z razlogom, da sem lahko šla naprej.

**M.: Se pravi on je bil kot nek tvoj duhovni mentor eno obdobje?**

A.: Tako. Pač on je meni kar dosti povedal o tem, kako ravnati z ljudmi, kako biti prisoten v trenutku zdaj v praksi. Mene je um zelo vlekel nazaj, naprej, nikdar nisem bila tukaj in zdaj. Jaz sem bila tako v preteklosti z glavo, da ko mi je nekdo nekaj govoril, ga nisem nikoli 100 % poslušala. In potem je ego svoje zgodnice naredil in sem bila non-stop v prepirih z ljudmi, v konfliktih. K njemu sem hodila, ne vem, enkrat na mesec po 4, 5 ur. To je bil proces. Lahko ti potem napišem po kateri metodi je delal. Ti bom napisala po kateri metodi je delal. Jaz se sicer ne strinjam z religijo, ker je pač malo religiozna, ampak metode so pa kar zelo zanimive pa zelo konkretne za celit stvari, ne. Potem recimo sem preko prijateljice Klare spoznala meditacijo. Skozi sem dobivala kaj od ljudi, ko sem rabila malo več, so mi dali orodje, s katerim sem prišla do več.

**M.: Ana, kaj pa ko si prej omenila, da si v Kopru začela na terapijo hodit, to je bila verjetno psihoterapija ali kakšna drugačna?**

A.: To je bila terapija. Ti imaš psihologa, psihiatra pa terapevta, ne. Terapevt pa v smislu, da ti samo njemu poveš in skupaj analizirata. K terapevtu pa sem šla zato, ker nisem hotela nobenih tablet jemati, nisem hotela valiti krivde na druge, hotela sem videti, zakaj se meni to dogaja. Veliko stvari sva odprli, zato sva morali kar dosti razreševati. Ona mi je dala malo »feedbacka«, kar mogoče, pa dobro, je že bilo z razlogom, med drugim glede tega kje sta moja starša naredila napako pri vzgajanju. Recimo ena izmed stvari je ta, da sta naju mami pa ati pred spolno zlorabo vedno na nudistično plažo peljala. In recimo Špela je to zelo močno čutila. Špela je imela vedno lepo postavo in pač moški so jo gledali. In ona je bila za svoja leta zelo razvita. Ona je takrat že čutila ves gnus in vse in po zlorabi sva potem uspeli doseči, da sva sami hodili na normalno plažo. Ker pač ne vem, videti svoja starša gola, tudi nekako, ne vem. Pač nama je bilo, sva mislili, da je pač to normalno. Mislim, mislili da je normalno, čutili sva, da nekaj ni ok, ampak nisva pa znali tega ubesediti. Tako da potem, ko sva midve malo začeli na duhovni rasti delati, sva imeli velikokrat pogovore z mamo pa z atijem, ko sva ju soočali s stvarmi, ki so naju zaznamovale.

**M.: Zelo pogumni ženski sta, zelo.**

A.: Tudi starša sta zelo pogumna, zdaj, ko gledam nazaj, ker pač recimo moj ati je zvedel par let nazaj, ko smo imeli prvič ta pogovor, da sem bila zlorabljen. Njemu se je »odpeljalo«, ga je hotel iti sredi noči ubiti, tako da smo imeli potem še to. (*Pove z nasmeškom.*) Naša famlija naju je naučila, da je potrebno vztrajati skupaj ne glede na vse. Nikoli ni bilo fizičnega nasilja pa tako, ampak je bilo pa recimo, ko sva ju midve soočali s temi stvarmi, jima je bilo težko sprejeti vse to. To je bilo obdobje, ko se pol leta nismo pogovarjali pa smo en kilometer narazen živeli. Ampak so nas vse te stvari zdaj pripeljale, da pač, ne vem. Zdaj, ko jaz nekaj rečem, me bo moja mama poslušala in me bo skušala razumeti, prej je bilo pa tako, da mi je govorila, »tiho bodi«, »kaj boš ti«. Ali pa recimo moj ati, on je zdaj začel knjige brati, je začel tudi ful na sebi delati zdaj, ker on je bil zelo pasiven oče v mojem otroštvu. Njega čustveno dejansko ni bilo tam. Tako da midve

sva ga soočali z vsemi temi stvarmi. Čez čas, po nekaj letih so se stvari tako spremenile, da ko prideva domov, recimo zdaj, ko sva prišli iz tujine, kjer živiva, mi je ati rekel, »rad te imam« in podobno. Prišla je ta čustvena varnost, ki je prej nikoli ni bilo v družini. Vsi smo bili pripravljeni delati na sebi, za boljše odnose in smo si enotni v tem, da je bilo res zelo težko iti čez, ampak bi šli še enkrat čez vse samo z razlogom, da imamo danes to, kar imamo. Je pa res, da sta bila moja starša pripravljena delati z nama, ne, kljub temu, da je moj oče prvič ta naš pogovor vzel kot napad na nož, mislim, kot napad z nožem v hrbet, sploh pa ker ni vedel za zlorabo in vse te stvari in se je čutil nemočnega, da je mama prevzela tudi to moško vlogo varovati hči. Ampak na koncu je to sprejel, da pač je to samo zato, da imamo boljše odnose. Bile so dolge dolge ure pogovorov (*pove z rahlim nasmeškom*) in jaz vidim da pač, lej, je moglo biti tako, kot je moglo biti. Vsi smo danes z glavo tam, kjer smo želeli biti. Tako da...

**M.: To je pa zlata vredno. Pa da sta v bistvu vidve kot mladi, kot ravno dobro iz otroštva oz. najstništva ven zmogli biti tako močni, tako pogumni, da sta načeli te teme, ki terjajo dosti poguma. (Na kratko podelim svojo izkušnjo, razmišljanje, jo malo povzamem.) ...tako da bravo, kapo dol, vidve sta res...**

A.: Ne, bravo vsem, celi familiji, res.

**M.: No, je pa res da mora vsak svoj delež prispevati in če pač kdo noče, ne zmore sodelovati, delati na sebi, na dobrih družinskih odnosih, na razreševanju, žal ne gre. Lahko si dva člana od štirih še tako želita, se še tako trudita, če vsi ne sodelujejo, ni nič, a ne.**

A.: Tako je, ja. Pri nas je bil prve parkrat odpor, ampak čez čas sta onadva sprejela, da je to nekaj čez kar midve želiva iti in midve sva jima neprestano govorili, da »to ni z razlogom, da bi vaju napadali, ampak je z razlogom, da bi imeli boljše odnose, da je to zato, ker vaju imava radi«. Nenehno sva to ponavljali. Saj nista slišala prve dvakrat (*pove z nasmeškom*), potem sta pa začela slišati. In kaj mislim, da je naredilo največjo spremembo... Ko sem začela prodajati prehranske izdelke mednarodno priznane blagovne znamke, ko sem začela delati tam, tako kot moja mami, ampak jaz sem to delala v drugem kraju kot ona, je ona videla, kako ljudje, s katerimi se pogovarjam, nekaj dojamejo, ker sem jaz brala knjige in sem jim ful razlagala mentaliteto, ki je v ozadju duhovnosti. In je ona tudi takrat začela opazati, da ima to vpliv na ljudi, da so drugačni, če grejo čez to. Vpliv tretje osebe, ne. In je tudi ona potem začela tako delati in zdaj še vedno vsi beremo knjige, vključno z mojim atijem, kar je tako zelo »uau«, (*pove poudarjeno in z nasmehom*) ampak je zelo lepo videti ju. Tudi onadva sta posledično zdaj razvila pravi partnerski odnos. Onadva recimo, je ravno mami razlagala, se zdaj usedeta zvečer in se pogovarjata, nista več pred televizijo, ni več tako, da ne bi bilo nič ne od enega ne od drugega. Tako da sta tudi onadva na svojem odnosu ful naredila.

**M.: Na kratko se odzovem na to, kar mi je povedala in se nato obrnem na svoja vprašanja. Si iskala pomoč tudi v kakšnih nevladnih organizacijah, ki nudijo pomoč žrtvam nasilja ali v kakšnih drugih organizacijah, ki delujejo v okviru socialnega in/ali zdravstvenega varstva?**

A.: Ne, nikoli.

**M.: Koliko časa pa si hodila na tisto terapijo, ki si jo prej omenila?**

A.: 12 tednov, terapevtski proces traja 12 tednov. Na terapijo sem hodila vsak teden po eno uro. Mi je bilo priporočeno, da bi šla še en krog, ampak mi je takrat potem, ker sem bila tako utrujena vsak dan po tistem, po tem, ko sem se odprla, ker ti daš v eni uri vsa svoja čustva ven in potem si res tako utrujen, da greš lahko samo spat. Sem rekla, »ok, bom zdaj zaenkrat zaključila pa bom kasneje šla spet na terapijo«. No, potem se je pa tako izteklo, da sem v življenju dobila preko posla in še kako drugače mentorje, ki so mi pomagali predelovati te stvari.

**M.: Da preverim, na terapiji si torej predelovala stvari in kar se tiče spolne zlorabe in tisti odnos s prijateljico in kakšne družinske zadeve?**

A.: Tako je, vse. (*Pove z nasmehom.*)

**M.: S čim pa bi rekla, da se je začel tvoj proces okrevanja po spolni zlorabi?**

A.: Predvsem bi rekla, da se je začel s tem, ko sem najprej sprejela, da se je to zgodilo in se začela soočati. Da sem najprej sprejela, ko sem se tega ponovno spomnila. Takrat se je začelo, ampak takrat se nisem želela zavestno soočiti se s tem, želela sem se pa rešiti posledic kot je prenašanje. Ampak tako kot vsako bolezen ozdraviš samo, če pozdraviš vzrok, tako je tudi pri tem. No in potem, ko sem hotela rešiti problem s prenašanjem, ker to je bila res ena taka zanka, ko sem razmišljala samo o hrani, takrat sem potem začela delati v globino s tem mentorjem. Kaj se mi dogaja sva se menila in podobne stvari. Najhujše mi je bilo govoriti o tem takrat. In potem mi je on razložil določene stvari. Mislim, da sem mu takrat približno 10x zapovrstjo povedala zgodbo tako, da sem jo čimbolj distancirano povedala, ne distancirano, ampak, da me ni več »zadela« zgodba. To je bila taka prelomnica. Od takrat lahko jaz govorim o tem brez problema. Takrat je bila ta prelomnica, da sem lahko začela govoriti o tem, potem sem šla pa v globino še glede prenašanja, da so še čustva, ki so bila zraven začela počasi odpadati. In čez čas, lani poleti sem pa sprejela tudi svoje telo. Zdaj je zame to samo izkušnja, tako kot ne vem, sem kupila avto in zdaj je to zame samo izkušnja na koncu dneva. Je pa res, da sem ful intenzivno delala na tem, da jo prebolim. Jaz sem brala knjige, gledala po internetu, vse možno. Vedela sem, da mi noben ne more toliko pomagati, kolikor si lahko sama pomagam zaceliti rane.

**M.: Kaj pa ti duhovni mentorji, si imela občutek, da so sočutni do tebe, da te zares razumejo in podpirajo ali si mogoče kdaj tudi imela občutek, da ti, recimo, ko ti je on rekel, da si ti odgovorna za zlorabo, ali se ti zdi, vem, da si mi rekla, da se takrat nisi strinjala z njim... Se spomniš, te je to takrat prizadelo? Ti je s tem, kar ti je rekel še dodatni občutek krivde naložil?**

A.: Takrat je bilo meni »zakaj«. Prizadel, mislim, prizadel me je, ja me je malo prizadelo, ker nisem razumela, zakaj bi bila jaz odgovorna. Saj potem sem ga spraševala in je rekel, »ti mogoče narediš kakšen gib, ki ga človek, ki je nasproti tebe razume kot vabilo«, ampak to je stvar percepcije, ne. On ga razume kot potrditev, da lahko to stori ali pa pokažeš s kakšnim gibom, s kakšnim dejanjem, da si dovolj nemočen, da se ti to lahko zgodi. S tem se nisem strinjala. Ker pa je bil upor proti tej trditvi tako močan, sem vedela, da je nekaj na tem pa se jaz kot oseba temu upiram. On je meni to zelo globoko razložil. Jaz sem ti zdaj povedala samo stvari za katere se spomnim, da mi jih je takrat razlagal. Vem, da sva imela skoraj eno uro pogovora o

tem in se nisem s tem takrat najbolj strinjala. Šele potem čez čas, ko sem brala knjigo, kako si duše izberejo svojo pot. Takrat sem rekla, »ok, bom prevzela odgovornost za to«, pač, »moja duša si je izbrala to pot, ker je dovolj močna«. In takrat je bilo neko tako olajšanje za mene. Zakaj? Ker sem vedela, da... Mene potem njegove informacije... Jaz sem si jih pač malo po svoje razložila po mojem. Zdaj vem, da pač če pride do tega, da bi se to spet hotelo ponoviti, vem, da se ne more več ponoviti, ker je odgovornost v meni in bom uničila prej to energijo, preden bi prišlo do tega. In kaj se je zgodilo zdaj, ko smo bili v Bohinju. Tako zelo zanimivo. Bil je en človek, očitno tudi malo prizadet, z isto energijo kot Janez, z isto, z istim pogledom. In jaz, ko sem pogledala Špelo, sem ji samo rekla, »Špela, ta je kot Janez«. Hodil je za mano, »valda«, ne, »valda«. In potem sem jaz razumela... Ponavadi sem se jaz tudi, če mi je bilo nelagodno, nasmejala in sem rekla »dober dan«, ne. Zdaj pa sem ga enostavno prezrla s pogledom in se je, tip se je ustavil, to je bilo meni tako fascinantno, se je ustavil in ni hotel iti naprej za mano, ker sem ga enostavno pač s pogledom... Zazrla sem se v njegove oči in sem v mislih rekla, »lej, dovolj je, dovolj je, ustavi se, ker te bom fentala«, kar po domače rečeno. Ampak on je, kot da bi začutil mojo energijo, da je premočna in se je ustavil. Sicer potem, ko smo šli okrog parkirišča, je tam nekaj lazil, ampak zdaj je ta razlika. Prej bi jaz čutila kot neko odgovornost do ljudi, da pač so ubogi reveži. Zdaj pa začutim energijo, ko so nameni slabi, in enostavno v glavi, ne vem, nekako po mojem z govorico, veš, ko imaš govorico, če si ful močen, tvoja telesna govorica je v skladu s tvojo energijo, ne. In nekako sem zdaj prepričana v to, da imam to moč, da kontroliram, da se to več ne zgodi.

**M.: Dobra si. Že zelo mlada si za moje pojme že zelo daleč prišla in veliko predelala.**

A.: Ja. Pač to so samo prepričanja v katera se odločim verjeti z razlogom, da ne živim v strahu. Samo zaradi tega, ker nočem hoditi po ulici zvečer pa razmišljati, »pizda, kaj pa če me bo zdaj...«. Pač, odločila sem se, ne vem. Saj še zmeraj pride ta strah. Recimo, ko sem tega človeka videla in potem, ko sem se usedla v avto in so se vrata avtomatsko zaklenila, mene je ves strah oblil, bila sem v krču, malo me je zagrabila panika in sem si rekla, »pizda materna, kaj mi je bilo zdaj tega treba«, ampak smo se odpeljali in je bilo to to. Ampak dokler sem v stanju, da se moram soočiti s kakšnim takim človekom, se odločim ne čutiti tega. Saj pride za tabo še zmeraj, ampak...

**M.: Si doživela poleg spolne zlorabe v otroštvu še kadarkoli v življenju kakšne izkušnje nasilja? Ali kakorkoli povezuješ te izkušnje med seboj?**

A.: Za spolno nasilje se niti ne spomnim, da bi bilo še kaj, razen tega, kar je bilo na nudistični plaži. Ni bilo nič fizičnega, ampak je bilo bolj na čustveni ravni. Midve nisva prepoznali poželenja kot čustva, sva pa to potem zaznali kot gnus.

**M.: Pardon, Ana, to je bilo pred zlorabo, kajne?**

A.: To je bilo pred zlorabo, ja. Po zlorabi sva dosegli, da nama ni bilo več potrebno hodit tja. Obe sva čutili gnus, s tem da Špela ga je še bolj kot jaz, ker jaz sem vedno raje to potlačila, jaz sem se zamotila. Špela ga je pa ful začutila in ona je vedno potem govorila, »bljeeek« pa ona je znala tudi reči to. Ko jo je kateri gledal, je začela delati »bljak, fuj, bljek«, ne. Ona je to pokazala. Jaz sem pa pač mirna, »tiho bodi« pa »ne kaži«. Tako da to, drugače pa kaj je bilo, ne vem. Naša stara mama je znala biti fizično nasilna do naju. Živela je v isti

hiši kot mi. Pa mami včasih in ati je imel, dvakrat sva imela. Ampak z atikom, ko me je nazadnje, sem ga udarila nazaj, tako da sva imela kar orng pretep. *(Se je zasmejala.)* Ampak takrat sva, mislim, jaz sem ga udarila v tistem, ko sem se branila. Takrat sva potem zaključila s tem. Pri mami pa isto, no, mama me je pa v 5. razredu. Se pravi, kakšno leto pred tem, me je fajn našeškala in sem ji rekla, »naslednjič, ko me našeškaš, se bom stepla s tabo«. In me nikdar več ni po tistem. Stara mama je bila bolj taka »opasna baba«. Ona mi je pa tudi grablje vrgla v glavo. Ja, je bila kar taka zelo ostra ženska. Ne bi pa nekako povezala s tem, ne vem, nisem nikoli te povezave gledala, iskreno.

**M.: Katere lastnosti si razvila na poti okrevanja? Jaz rečem temu okrevanje, če tebi okrevanje ni blizu...to me tudi zanima pravzaprav, če ti je kakšen drug izraz bližje, mogoče celjenje ran na primer?**

A.: Ne, okrevanje mi je super, okrevanje mi je super.

**M.: Ok. Torej zanima me, katere lastnosti bi rekla, da si razvila ravno zato, ker si doživela bolečo izkušnjo spolne zlorabe, ker si se potem morala soočiti s posledicami zlorabe in delati na sebi?**

A.: Ja, predvsem bi rekla čut za odgovornost pa sočutje do ljudi, ker pač ne vem, zdaj razumem ljudi, ki se čutijo nemočne v kakršnikoli situaciji, ker ta izkušnja ti da kar dosti nemoči. To je tisti najhujši občutek se mi zdi, občutek, da si nemočen glede tega, kar se ti dogaja. Sočutje do ljudi in razumevanje, posledično pa pač zaradi okrevanja in vsega skupaj so vezi med mano in drugimi ljudmi zdaj bistveno bolj globoke, kakor pa prej. Prej so bile bolj površinske, ni se govorilo v globino o slabih stvareh. Zdaj pa pač enostavno nekako vedno nanese beseda tako, da se pogovarjamo o teh stvareh. In ko imaš ti podobne izkušnje, se nekako povežeš, na globlji ravni. Tako da imam zdaj globlje človeške odnose, kakor pa prej.

**M.: ...kar pa je tudi neke vrste darilo...?**

A.: Tako. Tako, ja. Definitivno.

**M.: Kaj pa...èmm...no, saj tukaj imam pa ravno vprašanje »Doživljaš, da te je proces okrevanja kot človeka obogatil?«, v bistvu si do neke mere že odgovorila, a ne?**

A.: Tako, da. Odgovor je, da. *(Pove s smehom.)*

**M.: Kako pa bi rekla, da te je obogatil?**

A.: Proces okrevanja me je predvsem obogatil z vidika, da kljub strahu, ki ga kdaj čutim, grem proti željeni stvari. Predvsem mi je pomagal boljše slišati samo sebe. Vsaka oseba čuti kaj jo čaka pa velikokrat zaradi socialno pogojene miselnosti preslišimo notranji čut. Na primer vsaka žrtev nasilja pred izbruhom le-tega čuti, da se stvar ne bo dobro zaključila in čuti kaj mora storiti v tistem trenutku – se umakniti, se soočiti... Sprejemam dejstvo, da so ljudje dobri in da so tako imenovani »slabi« ljudje, samo izredno ranjeni ljudje z močno poškodovanimi prepričanji. In to znanje mi danes daje upanje in voljo, da delam z ljudmi s spoštovanjem in istočasno, če čutim, da bom v določenem odnosu prizadeta, se pravočasno umaknem. Ne morem vplivati na vedenja drugih, imam pa 100 % moč nad tem, kako se jaz vedem, v svojih rokah. In to je vsa moč in skrivnost, ki jo potrebujem za svojo srečo. Celotni proces zdravljenja je trajal kar nekaj let in to mi daje upanje, da vsaka stvar lahko zacveti, samo včasih potebuješ več časa in nege kot pri drugih stvareh.

**M.: Doživljaš proces okrevanja kot vseživljenjski proces ali da se pa vendarle lahko enkrat neha oziroma zaključiti?**

A.: Mislim da sem jaz v večini že predelala zlorabo, verjetno pa so kje še stvari, ki so še vedno potlačene, tako da pač očitno še nisem vsega predelala. Ne vem, po mojem so še stvari, ker take stvari te po mojem kar zaznamujejo, ne. Ampak večino, pač najhujši del, kar se tiče krivde in te stvari, sem predelala. Vidim, da imam še vedno željo biti fit pa ful zdravo jesti, pa ful zdravo telo imeti pa take stvari. Verjetno so to ene od stvari, ki so v bistvu posledica. Ampak, če gledaš na dolgi rok biti fit pa zdrav je dobra posledica, če imaš to željo, ne. Tako da pač so verjetno še stvari, ki me vodijo skozi življenje, samo niso pa več te ta glavne, ta najbolj dramatične.

**M.: Bi izpostavila kakšna ključna spoznanja do katerih si prišla na poti okrevanja, kakšne ključne odločitve, ki si jih na poti okrevanja sprejela, kakšne ključne korake, ki si jih naredila?**

A.: Ja, spoznanje bi bilo predvsem to najprej, da sem odgovorna, da se je to zgodilo. Ravno zaradi tega, ker je bila tako močna čustvena reakcija v meni takrat, sem vedela, da pač nekaj mora biti na tem, da moram sprejeti to. To, ko sem sprejela. Naslednje spoznanje je bilo, da je moje telo lepo ne glede na vse. To je bilo olajšanje, ne samo spoznanje, olajšanje. Ėmm...ključni koraki. Vzela sem si čas, v osnovi to, vzela sem si čas. In ko je bilo meni preveč in ko nisem mogla o tem govoriti, sem pač pustila. Včasih je bilo to pol leta vmes, da nisem o tem govorila, ne razmišljala ali pa da sem dala malo ad acta. Potem so bili dnevi recimo, ko sva s Franom, to je tisti, ki mi je skušal pomagati pri razreševanju zadev povezanih z zlorabo, cel teden vsak dan govorila o spolni zlorabi. Ampak vedno sem dala jaz dovoljenje, koliko mi je še ok govoriti o tem in kdaj mi je dovolj. Predvsem to, dala sem si čas, da se ozdravim. In stvari, ki so me najbolj razburile, ker naj ne bi bile resnične ali pa da sem imela nanje ful močno čustveno reakcijo, pri teh stvareh sem vedela, da je nekaj na tem. Bodisi sem začutila jezo ali da sem planila v jok, takrat sem vedela, da je to pač nekaj, kar moram rešiti. K vsaki čustveni reakciji sem pristopala kot korak k rešitvi, ne pa kot korak k objokovanju. Rekla sem si, »ok, moram ven dati, da se zjočem in potem mi bo lažje in potem bo šlo naprej in potem bom videla naslednji korak«. To, predvsem to.

**M.: Se ti zdi, da je proces okrevanja žensk po spolni zlorabi v otroštvu drugačen od procesa okrevanja pri moških? Zanima me tvoje mnenje ali pa če poznaš kakšne moške, ki so bili spolno zlorabljeni...**

A.: Zanimivo, zato ker jaz to svojo zgodbo povem ljudem tako zelo mirno, ker jo povem, ker jo delim... Zdaj mi je ravno eden od mojih sodelavcev povedal, kako je bil zlorabljen v Indiji na vlaku, ko je bil 12 let star tudi. In nikoli nobenemu ni tega povedal, prvič je zdaj meni povedal. Star je 33 let, po enaindvajsetih letih skoraj je meni to povedal, ker se je čutil dovolj varnega, ker jaz nočem soditi ljudi. Ker se je čutil varnega, je povedal, kako ga je moški, pač kurca je dal ven, ga otipaval in da mu je tudi zadnji čas uspelo pobegniti predno bi prišlo do česa več. Kaj vidim pri njemu je to, da on nikoli tega ni vzel kot del njegove rasti, ampak vidim, kako se čustveno prenažda in ima isto reakcijo kot jaz. Ker, kako sva sploh prišla do tega. Ker sem mu rekla, »zakaj ne sprejmeš komplimenta, da si lep?«. Vmes je zdaj shujšal in ko sem mu govorila, »lej, saj si lep, pameten si«, in podobno, se je nazaj zredil. Potem sva začela malo v globino raziskovati, zakaj je prišlo do tega. Jaz sem to prepoznala, zato ker sem sama šla čez to. Ko je razmišljal, se je zdaj po enaindvajsetih letih tega spomnil. Ampak kaj je naredil, rekel je, »eh, pa saj to ni nič takega« in je nazaj

potlačil. Mislim, da se oni samo malo težje soočijo s čustvi, ker moški, no, kakor sem zdaj videla... Ker pač, če ženska joka, je to v družbi bolj sprejeto, kakor pa, če joka moški. In tukaj, da ozdraviš, je jok nujno potreben. Na količine joka. Tukaj ni tako, da enkrat jokaš, pa je konec. Tu jokaš ogromnokrat, ure in ure, ampak je to edini način, da se ozdraviš. Ker v določenem momentu, ko objokaš toliko, enostavno rečeš, »ok, zdaj sem pa izjokal, zdaj grem pa lahko naprej, zdaj pa dajmo to sprejeti«. Ne moreš jokati v nedogled, če si ne dovoliš jokati, pa to traja v nedogled dlje. Tako da mislim, da edino to je pač recimo razlika. On je šel čez iste stvari, ko ga gledam, čustveno kakor jaz, ampak zato, ker si ne prizna, se to vleče dlje časa, ker si ne dovoli čutiti vsega tega.

**M.: Tekom pogovora si mi že povedala, da poznaš nekaj ljudi, ki so bili v otroštvu spolno zlorabljeni. Zanima me, koliko jih poznaš, tako po občutku, in kakšno je razmerje po spolu med njimi?**

A.: Èèèm, samo majčkeno, zdaj moram pa razmisliti. Recimo v naši službi je tim dvajsetih in zdaj vem za dva, ki sta bila spolno zlorabljeni. Dobro, nekaj jih je, ki so bili fizično zlorabljeni, nasilje pač. Zdaj pa čakaj, da se še iz preteklosti spomnim malo. V Kopru vem samo za nekaj punc, ker nisem takrat govorila o tem. V Ljubljani, recimo potem, ko sva se tudi midve spoznali, je bilo potem malo več govora o tem z ljudmi. Po občutku bi rekla, da poznam vsaj 10 ljudi. Bi kar rekla. Zato ker pač se ne opogumijo vsi tudi če ti poveš, ampak kljub temu za 10 ljudi vsaj vem, da so mi povedali svojo zgodbo, od posilstev, do tega, da je... Joj, poznam žensko, ki je bila dvakrat posiljena in je zanosila s posiljevalcem. Mislim to so res take zgodbe, »svašta«, ne. Tako da vsaj 10 bi rekla, sigurno.

**M.: Pa so to večinoma ženske?**

A.: Vse so ženske, razen tega moškega, ki je zdaj moj sodelavec. Vse ostalo so ženske.

**M.: Si razvila kakšne svoje edinstvene načine samopomoči? Kakšne?**

A.: Ja, to je pa pisanje. Recimo, kako sem prišla do tega, da sem sploh blog o spolni zlorabi napisala. Takrat sem imela težave v odnosu z enim fantom pa sva šla narazen in sem tu jokala, se spraševala zakaj je prišlo do tega. Celo noč sem razmišljala in sem začela pisati. Najprej sem prišla do ugotovitve, da razmerje ni šlo zato, ker sem jaz nenehno govorila, da sem manj vredna. Ne dobesedno, ampak skozi načine in dejanja. Samo pisala sem. Imam ogromno zvezkov, kamor pišem. In sem pisala, »ok, zakaj pride do manjvrednosti, zakaj imam ta občutek«, in sem prišla do spolne zlorabe. Za mene je pisanje način, kako pridem v globino, v samo središče bolečine. Pisanje je eden izmed načinov, ko pridem sama s sabo do konca.

**M.: Omenim to, da je večkrat res najlažje biti zares odkrit prav sam do sebe, ko si sam s sabo, saj nam v odnosih z drugimi, čeprav si prizadevamo biti zares iskreni, lahko kaj ponagaja in ne zmoremo čisto vsega povsem po resnici povedati. Ko pišemo in če je naš namen razreševanje, smo načeloma maksimalno odkriti do sebe. Omenim tudi občutek varnosti, ki ga omogoča pisanje.**

A.: Seveda, jaz sem se zaklenila v sobo, dala sem zaveso dol, da sem res čutila kot da sem v enem mehurčku. Gor sem si dala muziko in sem samo pisala. In pač recimo jaz tu na Škotskem pišem v slovenščini, tako da imam še dodatno sigurnost, da noben tega ne more prebrati, čeprav niti ne grejo čez moje zapiske, ampak vseeno. Tako da sem res totalno odkrita takrat, ne. In potem greš ne vem čez petnajst minut prebrati in kar

dojameš kaj si napisal.

**M.: Kaj pa mogoče kakšen tvoj edinstven način, ne vem, skrbi za sebe, za telo, za biti ljubeča do sebe ali pa za ustaviti mogoče kakšen saboterski monolog, če se ti je v preteklosti pojavljal ali pa se ti še zdaj?**

A.: Tako. Afirmacije. Ja. Ko sem začela delati na sebi sem na vsa ogledala, v katera sem se gledala, napisala »cenim se«, »rada se imam«, »čudovita sem«, vse te stvari. Recimo »manjvredna sem«, ko so me matrali ti občutki, sem imela afirmacijo »večvredna sem«. In sem si pač samo zato ker, ne vem, ko si pred ogledalom pa si dol make-up daješ, avtomatsko gledaš in to v podzavest potem mečeš, ne. Tudi zdaj imam še vedno ful afirmacij, recimo »vredna sem«, »ljubeča sem do sebe«, pač tako, ne vem, »privlačim samo dobre odnose«. Ful afirmacij in to si jih dam na ogledalo, ker se mi zdi delo z ogledalom, pač ko sam sebe gledaš, tako močno, da je neverjetno, ne. Mi se pa ponavadi v ogledalo gledamo, da iščemo napake. »Joj, pa si moram obrvi populiti.« Sploh se pa ne pogledamo v ogledalo, da bi si rekli, »pizda sem dobra«. Premalokrat, definitivno. Zdaj probam utrditi navado do te mere, da vsakič, ko pridem do ogledala, mislim saj v večini sem kar že dosegla to, da si rečem, »pizda sem dobra in lepa« ali pa »pametna sem« ali pa pač si rečem nekaj lepega, da je podzavestno zdaj že v meni. Pridejo pa še zmeraj trenutki, ne vem, kadar koga prizadanem pa to ni moj namen, takrat imam jaz ta svoja nagnjenja, da se moram potem kaznovati in ne vem kaj še vse. Zdaj kako je ponavadi takrat, v večini primerov pokličem Špelo in se usedeva, potem mi da ona malo vpogleda v situacijo, mi reče na primer, »to je samo ranjen moški, ki te je razumel tako pa tako, ti si pa tako mislila«, da vidim, da je bil samo nesporazum v komunikaciji in tako rešim zadevo. Tako da ponavadi kar tako probam narediti, probam kar takoj ugotoviti kje je bil nesporazum in rešiti zadeve, kaj sem ugotovila, česa sem se naučila. Tudi recimo, če se kdo zdere nate pa a veš ko te prime, da bi se razjezil nazaj. Jaz sem sebi zdaj toliko »v glavo dala«, da pač je to samo ranjen človek, ki je bil očitno že prizadet na tem področju, zato zdaj kriči pa te hoče prizadeti. Takrat dam jaz takemu človeku ful ljubezni. Ful ljubezni. Nekaj lepega mu bom rekla, nekaj pozitivnega na njem bom našla ali bom šla pa v globino z njim v pogovoru. Nekaj naredim, da se umiri. To je pristop, ki mi nekako najbolj ustreza.

**M.: Prej si že malo omenila občutek nemoči pa me zanima, če si občutek nemoči še potem kasneje v življenju kot posledico večkrat čutila v raznoraznih življenjskih situacijah?**

A.: Ja, do trenutka dokler nisem začela delati na duhovni rasti sem prelagala svojo odgovornost, se pravi, sem se počutila ful nemočno. Ta nemoč je dejansko razlog, ker, ko se ti počutiš nemočnega, avtomatsko kriviš ostale za vse, kar se ti dogaja, ne. Jaz sem to nemoč vlekla s sabo skoraj do osemnajstega leta, dokler me ni ta kolegica pa ta celotna družba »odsekala«. Potem sem rabila eno leto, da sem sprejela, da nisem nemočna. Do takrat sem jaz to nemoč vlekla v vse situacije, od familije, so bili vsi drugi krivi, do prijateljstva, do partnerstva, vse, vse. Jaz sem vsepovsod to nemoč vlekla, ker se mi je zdelo, da nimam moči, da bi lahko stvari spremenila, jih delala drugače. Ampak je samo komunikacija, če imaš ti drugo komunikacijo, lahko vse spremeniš. To mi je tako fascinantno zdaj, ne. Je pa res, da zdaj ne toleriram ljudi, ki so takšni, kot sem bila jaz včasih, da so zelo v vlogi žrtve. To mi je tako, »lej, nisi žrtev, sprejmi to in to je to«. *(Pove zelo odločno.)* Po eni strani pa še zmeraj razumem, da je to proces in da pač človek mora iti čez to, ne. Eni se pa nikoli ne zbudijo iz tega. Eni ostanejo za zmeraj taki.

**M.: Kaj pa kar se tiče postavljanja meja, zaupanja v odnosih tudi zaupanja vase, občutka varnosti, kako si, kar se tega tiče?**

A.: Jaz sem to tako zelo dobro začela delati, da na koncu nisem imela nobenega prijatelja. Jaz sem se potem v biznis vrgla, tako sem se v biznis vrgla, da če si karkoli drugega govoril, ne vem, ko so mi punce razlagale o fantih, sem jih jaz vprašala, »zakaj mi to govoriš, če me ne zanima«. »Govorimo o biznisu pa kako lahko imamo večji promet, ne mi pa tega govoriti«. Ravno zdaj je ena kolegica, ko sva se srečali, rekla, »ti si bila tako hladna, tako je bilo težko priti do tebe.« Ona je pa zelo ljubeče pa počasi prišla do mene, zato je uspela priti do mene, vse ostale sem »rezala«. Res, nisi prišel do mene, ni šans, ker sem tako mejo dala, še preden si lahko sploh moj prijatelj postal. Bila sem z vsemi, ker je bila to družba gor dol levo desno, z nobenim nisem bila pa čisto iskrena, čisto v celoti.

**M.: Se ti zdi, da se dovolj govori, piše o spolnih zlorabah v otroštvu, o posledicah, ki jih puščajo ter o okrevanju po zlorabi, o tem, kaj bi žrtvam lahko pomagalo, kje si lahko poiščejo pomoč?**

A.: Govori se, mislim pa da se o celotni zadevi v vseh treh sektorjih ne govori dosti. Govori se nekaj o tem, da se to dogaja. Recimo, ne vem, meni je bilo ful fascinantno, ko je Lady Ga Ga dala ven pesem, ki govori o spolnem nasilju, ker pač se mi zdi, da je skozi glasbo največji vpliv na ljudi. Ne govori se pa dovolj o tem, kako okrevati. Ne govori se o tem, kako sprejeti vse skupaj, kako iti čez to. Je ful delikatna tema, ne vem, težko bi rekla, da je treba zdaj priporočati javne ustanove, ker sama nisem šla do njih. Mislim, da bi bilo potrebno narediti več. No v glavnem, mislim, da se ne govori dosti, recimo reče se »pojdi tja pa ti bodo pomagali«. Jaz bi mogoče bolj priporočala, ne vem, konkretne vaje, ki jih lahko človek sam doma naredi, da se o tem govori, ne vem, izpiši besedilo, probaj se spomniti, začuti, izjoči se, »ok je jokati«, da ti nekdo reče. Ker včasih rabiš, tako kot sem jaz rabila samo tisti video, ko je tisti moški rekel, da se je začel prenajedati, ko so mu rekli, da je lep. In sem jaz samo to rabila, da sem začela ugotavljati stvari. Včasih rabiš samo, da nekaj slišiš od zunaj in da potem ti začneš sam »pucat«. Še zmeraj pa je pomembno, da imaš možnost iti k nekemu, ki ti lahko strokovno pomaga. Meni bi se zdelo dobro, da bi se več govorilo o konkretnih situacijah, kako sam s sabo rešiti. Ker to se mi zdi, ne vem. Veliko je ljudi, ki tega ne bodo govorili, ampak bi se želeli zaceliti vseeno. In lahko pridejo vsaj do te stopnje, da želijo o tem govoriti sami doma, ne. Sami s sabo. Tako da pač, to so stvari, ki jih jaz pogrešam, o katerih se ne govori, kako zaceliti rane, kako okrevati po tem. Vsaj jaz nisem zasledila tega v glavnem, no. Razen, če v google odtipkaš, kako okrevati, potem dobiš mogoče kakšno stvar ven. To je aktivno iskanje potem.

**M.: Želiš drugim ženskam, žrtvam spolne zlorabe v otroštvu kaj sporočiti?**

A.: Ja, èmm, da je to blagoslov v krinki. Na dolgi rok je to blagoslov v krinki. Pač vem da se sliši čisto kontra, ampak èmm, dobro, da se razumemo. To ne pomeni, da dovoliš, da se ti to konstantno dogaja. Ampak v stilu pač, če si že to doživel enkrat, da iz tega ven potegneš najmočnejše lekcije. Mogoče naj bo sporočilo bolj to, »tvoja duša je dovolj močna, da gre čez to«. Pač, bolj to, da si dovolj močna oseba, da si šel čez to, ker če ne bi bil dosti močna oseba, bi te taka stvar pokopala. Pač, ne vem, da je to samo na nek način znak tvoje moči, s katero moraš priti v stik.

### 8.3. Priloga 3

#### Intervju 2 (Kaja)

**M.: Koliko si bila stara, ko si bila spolno zlorabljena?**

K.: V bistvu ni bil samo en dogodek. Prvič sem bila stara, ne vem, 7, 8, 9 let, potem pa 16 in takrat se je zgodilo večkrat. Mislim, 16, 17 sem bila stara, nekaj takega.

**M.: Če želiš, če čutiš, me zanima, če bi v nekaj besedah ali pač kakor ti želiš in čutiš opisala kakšen dogodek, kaj se ti je zgodilo, ni pa sploh nujno, niti ne potrebno, tako da se res odloči sama, tako kot čutiš. Čisto v redu je tudi, če ničesar o zlorabah ne poveš, saj je vendarle bistveno, da govoriva o okrevanju.**

K.: Èmm hm saj v bistvu ne vem, če bi. *(Tišina.)*

**M.: Ni ti treba, če ne želiš.**

K.: Ja, mogoče ne bi.

**M.: Ok. Zanima me, če se spomniš, ali si tisto prvo zlorabo pri starosti 7, 8, 9 let potem takrat potlačila?**

K.: Kako misliš potlačila?

**M.: Spomin na to.**

K.: Aja, da se bi spomnila kasneje? Ne, ne. Mislim, jaz to vem. Takrat je bil poskus, a veš, ni bilo tako dejansko. Mislim, bil je vdor v mojo telesno integriteto, ampak vem. Za nobenega od teh dogodkov ni da ne bi vedela. Vem za njih.

**M.: Zdaj ja, ampak recimo, ko si bila stara 12, 13 let, se ti zdi da si se takrat zavedala, spominjala tega, kar se ti je zgodilo pri približno osmih letih?**

K.: Takrat ne vem, če sem se tega spominjala, ampak jaz mislim, da nisem o tem razmišljala. Ne vem kdaj sem začela, ne vem niti kdaj sem nehala. Mislim tako pač, ne vem kako bi to definirala.

**M.: Kako bi opisala čas po zlorabah? Zanimajo me posledice in škoda, ki so ti jo zlorabe povzročile, kar imaš ozaveščeno in kar povezuješ prav s temi izkušnjami, izkušnjami spolnih zlorab.**

K.: Dolgo časa se mi je zdelo to tako zelo nepomembno. Pač sem zelo tudi tako racionalizirala v bistvu, ne. Mislim, ni se mi zdelo, da to pomembno vpliva name. Ampak, ko sem se začela spraševati o svojih medosebnih odnosih, o svojem odnosu do spolnosti, do svojega telesa pa do svojih osebnih mej, sem v bistvu lahko to povezala. Ne morem trditi, ampak lahko pa povežem. Mislim, logično se sliši. Jaz sem svoje telo doživljala in mogoče ga tudi zdaj doživljam tako zelo kot en instrument. V preteklosti sem zelo hitro pustila vsakomur, da se ga je lahko dotaknil, zelo sem se spuščala v brezštevilne spolne odnose, tako kot da bi, mislim tako, če zdaj pomislim, kot da bi se hotela čisto dehumanizirati in hkrati je bilo to tako zelo samodestruktivno, ampak da bi s tem ravnanjem v bistvu pokazala, da jaz lahko in da me boli kurac, ne. O

tem sem ravno zadnjič razmišljala. Tako zelo nisem znala reči »ne«. Zelo je bilo to podrtó v bistvu. Se mi zdi, da sem komaj pred kratkim lahko rekla »ne«. Tako se mi je dobro zdelo in sem se ful dobro počutila in takrat sem komaj »zaštekala«, da v bistvu sem mogoče prvič rekla nekomu, da ne želim imeti spolnega odnosa.

**M.: No, to sem ravno hotela preveriti, če prav »ne« v povezavi s spolnimi odnosi?**

K.: Ja, ja, ja. Èèè to èmm. Kaže se tudi na mojih intimnih medosebnih odnosih, ne s prijatelji, ampak prav s partnerkami v bistvu, partnerji včasih. Zelo težko se prepustim, prav da bi se v bistvu res prepustila. Tako se mi zdi, da imam non-stop eno nogo zunaj, da lahko grem, ne. Imela sem zelo veliko partnerjev, partnerk, ne znam ostati. Pa v bistvu je tudi pri seksu tako, da sem pravzaprav zelo sproščena, zelo raziskovalna in zelo res sproščena glede tega, ampak v bistvu pa se hkrati težko prepustim, ne, tako. Stvari moram imeti neprestano pod nadzorom pa tudi se mi dogaja, da sem ločena od telesa, da v bistvu vem, da me ni, in se moram zavestno vrniti. Kdaj mi uspe, kdaj ne. Pa tudi na splošno, no, sem zelo odcepljena od svojega telesa. Tako ne zaznam, mislim, zaznam, da sem utrujena, ampak hkrati ne poskrbim zase, pač ne znam se ustaviti in potem zaradi, mislim, pa ne bi tega pripisala samo spolnim zlorabam, ampak tudi recimo ti napadi tesnobe, ki jih imam, s katerimi se pravzaprav učim živeti, so nekako posledica vsega v bistvu, ne, ampak mogoče je del tudi tukaj.

**M.: Kakšna ravnanja oz. strategije preživetja so se ti razvile kot posledica spolnih zlorab?**

K.: S čim sem preživela?

**M.: Tako, ja. Kaj ti je pomagalo?**

K.: Aham, aham. Khm mislim, tako je. Zelo se težko skoncentriram samo na te dogodke, ne, a veš, ker to je bilo eno celo obdobje v mojem življenju tako zelo intenzivno, mislim poškodujoče, ki hkrati tudi še traja v trenutkih. Ampak sigurno sem zelo minimalizirala, čisto, ne. Meni je bilo to smešno, mislim tako mi je bilo kot »hej zgodba«, ki na druge ful naredi nek vtis, mislim tako, hudo jim je, meni pa ni bilo nikoli. Pač zgodilo se je. Po mojem en del tudi zatekanje v neke omame. Zdaj ne vem, si predstavljam, ne. Èmm kaj je še, katere so še? Racionaliziranje, minimaliziranje,...

**M.: Tukaj je marsikaj zajetega, če gledamo širše. Zanikanje, potlačitev zlorabe, ubogljivost, ustrežljivost, depresija, druge težave v duševnem zdravju, zapuščanje telesa, potreba po nenehnem nadzoru, nenehna zaposlenost, miselna odsotnost, izogibanje (ljudem, situacijam, krajem), humor, zasvojenost, motnje hranjenja,...**

K.: Motnje hranjenja imam. Mislim tako v rahli obliki, sicer verjetno bolj zaradi nezadovoljstva s svojim telesom, ampak pač tako pravzaprav se s hrano tolažim in takrat ko padem v ta temna obdobja, se znam zelo basati s hrano. Potem imam pa obdobja, v bistvu nimam zmernosti, ko sem pa na strogi dieti, ne jem pač, ful malo jem. In mi je ok ta občutek nadzora nad svojim telesom. Všeč mi je ta občutek lakote, tako, ne vem, to.

**M.: Zanima me, če si kadarkoli v življenju poleg spolnih zlorab v otroštvu doživela še kakšne izkušnje nasilja in če te izkušnje kakorkoli povezuješ med seboj?**

K.: Èmm. Zdaj ne razumem, a potem nespolnega nasilja ali...

**M.: Če si kadarkoli v življenju poleg teh izkušenj, ki si jih omenila, to se pravi poleg izkušenj spolnih zlorab v otroštvu, doživela še kakšne druge izkušnje nasilja, spolnega, fizičnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja in če vidiš kakšno povezavo med temi izkušnjami?**

K.: Mislim èmm, zdaj je tako. Khm khm, zelo bi se izogibala v bistvu temu, mislim, lahko bi rekla, da s svojim vedenjem kdaj, ko mi je vseeno zame in rabim to, da se totalno podivjam. Dostikrat je to, ko grem žurat ali pa tudi tako, ko ne grem žurat. Lahko bi to rekla, veš, da se spravljam v take situacije, ker imam pač tako vedenje, ampak to ni res, to bi bila popolnoma prelaganje krivde na žrtev varianta. Jaz ne vem zakaj, ne, ampak jaz imam ogromno izkušenj z raznovrstnim spolnim nasiljem od nadlegovanja na ulici, a veš, ogovarjanja do ne vem, zdaj v zadnje pol leta se mi je zgodilo, da sem srečala enega tipa, ki mi je pokazal, a veš, kurca pa tam nekaj hotel, pa pred kratkim se mi je zgodilo, da me je v bistvu en tip nadlegoval, ko sem spala. Z njim smo skupaj zažurali in èmm èmm do... Ful je bilo tega spolnega nasilja, no, in se še dogaja, ne, hkrati pa sem doživljala tudi nasilje v partnerskem odnosu. Zdaj, kako povezujem izkušnje med seboj? Mislim sigurno, če greš po vseh teh teorijah, ne, v bistvu pač... Ne vem, če bi šla iz tistega odnosa prej, če bi bila bolj okrepljena. Ne vem, če to narediš, ker moraš upoštevati dinamiko nasilja, da se v bistvu zapleteš, ne glede na to, kako zelo si poučen ali okrepljen. Tako no, se mi zdi, da je to pomembno vedeti. Mislim, ženskam se spolno nasilje dogaja neprestano, ne, kakorkoli se že ti vedeš in kakorkoli živiš. Je pa res, da jaz imam te epizode, obdobja, ko rabim, tako ta samodestrukcija mi je zelo blizu v bistvu, no, in zdaj ne vem ali je to kakorkoli povezano, ampak èmm khm khm... Ja, kdaj se sprašujem, zakaj se to v bistvu ne neha, mislim, kje se bo nehalo, ker imam poln kurac tega in mi ni fajn.

**M.: Ali se ti v partnerskem odnosu, če ga imaš, dogaja spolno nasilje zdaj v tem času?**

K.: Èmm, ne.

**M.: Rekla si, da se ti spolno nasilje še dogaja. Imaš tu v mislih dogodke kot sta tista dva, ki si ju ravno opisala, ali imaš tu v mislih še kaj drugega? Si žrtev spolnega nasilja tako konstantno v kakšnem odnosu ali je tako kot si prej opisala, da se ti zgodi ena taka izkušnja, pa čez čas druga?**

K.: Spolno nasilje se mi ne dogaja konstantno, v kakšnem odnosu. Imela sem v mislih to, da se mi skozi življenje neprestano dogaja neka oblika spolnega nasilja ali spolnega nadlegovanja. In, da se to dogaja neprestano, vsakodnevno - od pogledov, komentarjev moških na cesti, do takih dogodkov, o katerih sem govorila prej. Da je to, da sem ženska in je moje telo v lasti okolice nekaj, kar se dogaja.

**M.: S čim bi rekla, da se je začela tvoja pot okrevanja, tvoja pot premoščanja posledic, ki so ti jih pustile spolne zlorabe v otroštvu?**

K.: Težko bi imenovala eno določeno stvar. Jaz sem bila vključena v več vrst pomoči. V eno zaradi moje odvisnosti, ampak takrat sem jaz eksplicitno rekla, da ne čutim potrebe, da bi razreševala tudi to posilstvo takrat, ne. Tako da potem kasneje sem se v bistvu tudi samoiniciativno, mislim, sem se odločila za pomoč

zaradi nasilja v partnerskem odnosu. Tako da potem v bistvu sem ohranila stik s to terapevtko in sem še hodila k njej v obravnavo. (*Tišina*.) Jaz sem veliko reflektirala sebe, ukvarjam se s sabo, mislim, v bistvu zadnje čase se poskušam ne, ampak se mi zdi, da sem tako zelo prazapprav poskušala razumeti. Hkrati delujem zelo impulzivno in dostikrat, mislim, sicer na drugi strani blazno odgovorno in zavedno, ampak tako v tem čisto svojem svetu pa znam zelo iti, hkrati si od vedno tako zelo prizadevam razumeti sebe, druge in sem veliko stvari v bistvu tako sproti ugotavljala, ne, in se mi zdi, da vsakič, ko sem ugotovila eno stvar, ki je, a veš, povezana z mano, z mojim telesom, z mojimi odnosi, je bil to en korak k temu, da sem začela okrevati, ampak jaz mislim, da jaz še okrevam od, mislim, če bi lahko tako rekla, ne, ker so stvari, ki ostajajo. Sicer sem se zelo okrepila, ampak jih vem in jih doživljam, ne, tako da to okrevanje še traja v bistvu.

**M.: Kako bi opisala tvoj proces okrevanja po spolnih zlorabah v otroštvu? Zanima me tudi to, če si se kam obrnila po pomoč, kaj vse ti je pomagalo.**

K.: (*Tišina*.) Jaz o tem nisem z nobenim, tako z nekimi strokovnimi službami, z nobenim konkretno delala na tem, ne. Jaz sem v bistvu delala na drugih stvareh, na svojih odnosih in na doživljanju svojega življenja, teh mojih temnih obdobjih, tako pač, karkoli je bilo sproti, no. Nikoli nisem delala na temu, ne. Tako da sem v bistvu večinoma s tem znanjem nekako, ki ga imam, ne, ampak to sem ga hkrati pridobila, predvsem pa s tem svojim poskušanjem razumevanja stvari, si pomagala, ne. To, to, to. Meni je v bistvu to razumevanje in to povezovanje stvari, da jim lahko dam ime, da lahko v bistvu vem, zakaj se na določen način vedem in zakaj se mi to ponavlja in da to razumem, to je tisto, kar mene nekako »okreva«, rešuje, mislim, mi pomaga »zaštekati«, ker potem, ko vem kaj je, lahko tudi pač potem v konkretnih situacijah to imam ozaveščeno in probam narediti drugače, ne. Ampak sigurno, sigurno so pa vse stvari, ki se jih trudim narediti zase v svojem življenju del tega okrevanja, v bistvu pač iskanja enega balansa, zadovoljstva sama s sabo, s svojim življenjem in vse stvari s katerimi se ukvarjam, te me v bistvu zelo (*tišina*), zelo mi to neko samozavedanje in to zavedanje svoje ustvarjalnosti, to me zelo potiska naprej. Ukvarjanje s športom, to mi je v zadovoljstvo. In, a veš, probam te stvari delati nekako zato, da se vsakodnevno počutim boljše in hkrati, da imam potem tudi moč, da pa se soočam s temi stvarmi v življenju, ki so še zdaj prisotne. Tako da ja, mislim, sigurno ta terapija takrat, ki sem jo imela, je bilo nekaj, kar mi je v tistem trenutku pomagalo, ampak jaz sem se potem tudi odločila v enem trenutku, da imam dovolj ukvarjanja s sabo in kopanja in razmišljanja, ker se mi zdi, da sem to počela ogromno časa, ne. Ja, tako v bistvu ta skupek nekaj stvari pa potem ne vem neki uspehi na drugih področjih pa vse to tvorjenje nekaj, v bistvu to grajenje življenja pa hkrati kakšni fajn odnosi pa fajn izkušnje pa, tako no, to. Sproti v bistvu zelo. Nisem nikoli, a veš, da bi prav rekla ne vem zdaj bom pa jaz, ne vem zdaj si zmišljujem, skakala s padalom, zato ker hočem nekaj narediti na tem področju, ki mi ni ok, ne, a veš, pa v povezavi z zlorabami, ne.

**M.: Upam, da sem te dovolj pozorno poslušala in si prav zapomnila. Želim nekaj preveriti. To se pravi ti izkušenj spolnih zlorab v odnosu s kakšnim psihoterapevtom ali da bi si neke zunaj iskala pomoč nisi naslavljala, nisi sploh govorila o tem?**

K.: Ne, ne. Mislim, lahko da sem govorila, lahko da sem povedala. Vem da takrat, ko sem se zaradi odvisnosti zdravila, vem, da sem, ampak sem tudi rekla, da nočem s tem, mislim, da ne čutim potrebe, da bi s tem kaj delala. Potem kasneje pa sem sigurno povedala, ampak nimam tega v mislih. Mislim, vem da ni bilo

nikoli tako ok gremo se pa zdaj, a veš, gremo delat na tem ne vem že kako točno.

**M.: Kaj pa kakšnim zelo dobrim prijateljem ali pa kakšnim bližnjim si kdaj čutila, da bi jim to rada povedala, toliko mogoče, da daš ven iz sebe, da nisi sama s tem?**

K.: Po mojem večina mojih prijateljev ve za to, tudi v partnerskem odnosu se je vedno to pojavilo, ker ko sem probala razložiti neka svoja ne stanja, ampak to v povezavi s seksom, je vedno prišla ta tema na dan. Sem povedala, ampak nisem pa v bistvu nikoli konkretno s kom ne vem se prav... Mislim tako, sama to delam, ne. Ni da sem se z nekom prav dve uri pogovarjala o tem, ker na začetku, mislim v preteklosti, sem to vedno omenila kot nekaj »whatever«, a veš, pač zgodilo se je, to je to. Zdaj pa pač povem, samo saj kaj. Saj mislim folk je večinoma samo šokiran in potem niti... (*Tišina.*) Mislim, ja saj, saj ne veš kaj naj s tem narediš. Ne veš, mislim, ne.

**M.: Me zanima, če si v vseh teh letih odkrila kakšne načine samopomoči?**

K.: Alkohol. (*Se zasmeji.*)

**M.: Ok. Nekaj za kar si imela oz. imaš občutek, da ti tako ali drugače pomaga...**

K.: Mislim to ne pomaga, ne, ampak èmmm. (*Tišina.*)

**M.: Pomaga preživeti?**

K.: Ja.

**M.: Na neki ravni pomaga?**

K.: Ja. Mislim pač recimo tako, da imam nezdrave in zdrave oblike samopomoči na sploh sama zase, ne vem, ali ti, mislim, ker ne vem, kako ti povedati točno za te posledice, mislim, recimo prav za posledice, ki se kažejo recimo v mojem seksualnem življenju, ne. Pač jaz se pogovarjam o tem z ljudmi, s katerimi seksam, ne. Pač če je to nekdo s katerim, a veš, sem, mislim, zdaj tam enemu človeku, s katerim se dam dol, ne razlagam, ne, ampak jaz govorim o tem in pač to je verjetno en del tega, da pač povem, a veš. Khmm pa tako v bistvu hkrati, hkrati se učim, mislim, pač jaz sem zelo samodestruktivna, ne, zelo, hkrati pa v bistvu zelo, imam zelo močno preživetje, nek preživetveni nagon in se v bistvu pač neprestano poskušam učiti skrbeti zase. In se v bistvu učim predvsem, a veš, recimo postavljati meje v odnosih, to mi je ful težko, ne imeti odnosov z ljudmi, katere doživljam, da niso ok zame, ampak sem vseeno z njimi, delo sproti na teh ogromnih krivdah, ki se pojavljajo, a veš, v nekih odnosih do drugih čisto za neke banalne stvari. Poskušam prav tako skrbeti zase, da se probam spočiti, čeprav tega ne znam, mislim kot da sem pozabila zadnje čase, ne vem, a sem sploh kdaj znala, da si privoščim stvari, da si privoščim potovanja, meni to ogromno pomeni, da probam negovati svojo ustvarjalnost. To, biti aktivna na tem področju, da ne vem, mislim, se mi zdi tako ful enih stvari je v bistvu nekako neprestano usmerjeno v to, da raziskujem, da poskušam sebe preseči, da se poskušam naučiti, kako bom, kako bom jaz, mislim, ker se mi zdi da... (*globok vdih in izdih*) Zdaj predvsem v zadnjem času se mi zdi, da jaz toliko lahko prenesem, jaz ne vem kam gre to, mislim ker, »kako?«. Bom potrkala. Tako se mi zdi da nekako, res se počutim močno in kdaj sama sebe presenetim, kako grem čez stvari, ne, a hkrati bi pa najrajši, da me nekdo objame in da me potolaži in da mu rečem samo: »Fak, jaz ne

morem, preveč mi je naporno vse skupaj«, a veš. Èmm pa to pa uno pa to, tako, ne vem, ampak kar v bistvu, ta preživetveni nagon je v bistvu kul, ne. To, to me žene naprej in to me je po mojem že tistočkrat rešilo, ne, da sem... Ja, ampak imam pa zadnje, zadnje pol leta, mogoče še prej, saj ne vem niti več, imam pa ful večkrat napade tesnobe, tako konstantno jo čutim, tako ful, tako da vem, da nekje je nekaj, kar me jebe in vsake toliko se malo spet zadrogiram, tako, grem ven, se ničesar ne spomnim. Tako, vidim da se potem kažejo te stvari na nekih drugih nivojih, ne. Hkrati pa kao ful jaz »furam« to, »lajf«, ne. Tako da ja.

**M.: Omenila si ustvarjalnost pa me zanima, če bi glede tega še kaj povedala, če bi kakšno konkretno zadevo glede tega izpostavila, ne vem, mogoče kaj v smeri, če ti to pomaga izraziti čustva, občutke, če ti to pomaga pri lajšanju stisk?**

K.: Meni se zdi, da v bistvu vsako ustvarjanje, karkoli počneš, ne, se mi zdi da, vsaj meni, hkrati je kot nek kanal, kjer grejo lahko stvari ven tudi na neki nezavedni ravni, ampak hkrati se mi zdi pa, da takrat sem jaz res jaz. In ful stopim v bistvu v stik sama s sabo. To se mi zdi, da je kul.

**M.: Ali si se v povezavi s stiskami, težavami, ki si jih tako ali drugače na neki ravni povezovala z izkušnjami spolnih zlorab v otroštvu, kadarkoli odločila iskati pomoč v kakšnih nevladnih organizacijah ali v kakšnih drugih organizacijah, ki delujejo v okviru socialnega ali zdravstvenega varstva?**

K.: Èmm, mislim, pomoč... Morala sem iti k zdravniku, ker takrat, ko so me posilili, sem potem kasneje dobila ful močna vnetja, mislim, glivice sem imela take grozne, to. Èèè pa èmm, ne. Mislim kasneje potem, ko sem doživela nasilje v partnerskem odnosu, takrat sem se obrnila na nevladno organizacijo, ampak v povezavi s tem pa ne.

**M.: Bi izpostavila kakšna ključna spoznanja do katerih si prišla na poti okrevanja, kakšne ključne odločitve, ki si jih na tej poti sprejela ali pa kakšne ključne korake, ki si jih naredila?**

K.: Ne razumem čisto dobro. Kaj, a kaj sem spoznala ali kaj, ne vem?

**M.: Spoznanje bi bilo lahko na primer, da s celim bitjem, z vsem, kar si, res »zaštekaš«, dojameš, da nisi nikakor nikoli bila kriva in odgovorna z ničemer, kar si naredila, da so se ti zlorabe zgodile. Lahko je marsikaj, ne vem kot na primer odločitev, »ne bom si nikoli več v življenju pustila, da z mano delajo tako in tako«... Marsikaj je lahko, ampak lej, če ti je vprašanje čudno ali karkoli, ti ni potrebno odgovarjati nanj...**

K.: Mislim tako se mi zdi, hecno vprašanje mi je, ja, tako da v bistvu, saj a veš ta spoznanja, ki sem jih imela, sem jih nekako, mislim sem že prej o njih govorila, ne, tako da se mi zdi... Ne razumem, mislim ne bi mogoče, mislim ne vem kaj bi rekla.

**M.: Ok.**

**M.: Ali se ti zdi, da si ravno zato, ker stopaš po poti okrevanja razvila, poglobila, okrepila kakšne lastnosti?**

K.: *(Dolga tišina, globok vdih in izdih.)* Ne.

**M.: Si kdaj razmišljala o tem ali prav podala prijavo na policijo?**

K.: Ne.

**M.: Zanima me, če ti je izraz okrevanje blizu ali ti je morda bližji kakšen drug izraz, ki bi opisoval premoščanje posledic, predelovanje teh izkušenj in tudi neko rast po izkušnjah spolne zlorabe v otroštvu?**

K.: Èmmm. (*Dolga tišina.*) Mislim tako se mi zdi, da lahko nekako okrevaš po nekem telesnem, a veš, neki telesni poškodovanosti, ne. Tako se mi zdi, ne vem, jaz se v bistvu celo življenje nekako èmm... Ne vem, če kdaj od tega okrevaš. To je del tebe. Mislim, lahko so stvari boljše nekako in lahko enkrat bistveno ne vplivajo v danem trenutku na tvoje življenje, ampak pač jaz to doživljam kot eno svojo izkušnjo, ki pač je del mene in je nimam neprestano v ospredju, ampak je kot neko moje gradivo, ni pa moja konstantna referenca, ampak je v meni, ne. In tako se mi zdi da, nekako bi rekla, da v bistvu se učim živeti sama s sabo nekako. V bistvu se učim živeti s tem vsem, kar imam v sebi in ta odnos neprestano izboljševati, da je dober zame, ne pa za druge stvari.

**M.: Bi mogoče vseeno še kaj dodala o tem, kako ti doživljaš izraz okrevanje? Se ti torej ne zdi najbolj primeren v tem primeru?**

K.: Mislim, jaz ga ne doživljam tako, a veš, ker ne vem. Jaz sem pač, mislim, jaz nisem nekje, mislim tako, ful me to okrevanje tako spominja, kot da greš ležat v bolnico ali pa v neko zdravilišče, ne, pa ne, pač živiš naprej in èmm, ja, mogoče se zdraviš non-stop ali pa predeluješ posledice, ne vem.

**M.: Do neke mere si mi že odgovorila na to vprašanje, pa me vseeno še zanima ali doživljaš proces zdravljenja, okrevanja po spolni zlorabi v otroštvu kot vseživljenjski proces ali se ti morda zdi, da pa se vendarle lahko enkrat zaključi, da imaš toliko predelane zadeve, zaceljene rane, da se ta proces zaključi? Če želiš še kaj dodati glede tega...**

K.: Ne vem. Jaz verjamem, da v bistvu lahko toliko predelaš to, da nekako pač to ostane nek grozen spomin ali pa, a veš, neka izkušnja, ki ti je res ne bi bilo treba imeti v življenju, pa da si, a veš mislim, si ok, da pač tiste stvari mogoče tudi, ki si jih neposredno opazila, da so se zgodile zaradi tega, da pač si jih nekako predelala, prilagodila, da ti je kul, ne, ampak hkrati se mi pa zdi, da pač itak tega ne moreš izbrisati. To pač je in zdaj, odvisno kakšen odnos imaš do tega, mislim kakšen odnos ti uspe vzpostaviti s tem.

**M.: Se ti zdi, da je proces okrevanja po spolni zlorabi v otroštvu pri ženskah drugačen kot pri moških?**

K.: Sigurno je v nekih delih drugačen, zaradi tega ker je itak spolno nasilje do moških tako zelo nevidna tema, a veš, s to predpostavko, da se pač ne vem moškim to ne dogaja ali pa da bodo to že prenesli kot moški, mislim tukaj se mi zdi, da so neke druge dinamike kot pri ženskah, ampak to so pač razlike, mislim to je nekaj, kar je v bistvu pogojeno z vlogami, ki so pripisane tema dvema spoloma, ne, tako da je razlika. Zdaj, da bi rekla, da je težje ali pa lažje, mislim pač vsakič je grozno, ne, ampak je pa drugače, sigurno.

**M.: Se ti zdi, da se dovolj govori, piše o spolnih zlorabah v otroštvu, o posledicah, ki jih puščajo, o tem, kje si lahko žrtve poiščejo pomoč, kaj jim lahko pomaga na poti okrevanja pa tudi o tem, kako vzgajati otroke tako, da so čimbolj okrepljeni, čimbolj ozaveščeni?**

K.: Meni se zdi, da je itak okoli tega spolnega nasilja na splošno, mislim vedno se premalo govori o temu, tudi jaz ne vem, kako je zdaj s programi v šoli, a veš, ali pa ne vem že v vrtcu. Mislim, imaš te razne pesmice pa knjigice, kaj je tvoje telo pa kdo lahko, katera roka se te lahko dotakne pa jaz ne vem, kako se zdaj starši ali pa v šoli soočajo s tem. Ampak itak iz poročanja medijev imaš še ful pač tega obtoževanja žrtev pa mislim še posebno pač za ženske, a veš, je izzivala pa blalala. Mislim tako se mi zdi, da je veliko narejenega na tem področju, ampak da je še ogromno problematike, ne, tako.

**M.: Želiš drugim ženskam žrtvam spolne zlorabe v otroštvu kaj sporočiti?**

K.: Ful bi priporočala, da kam grejo, če je to neka izkušnja za katero zaznavajo, da ful zaznamuje njihovo življenje ali je to vsakodnevno ali je to v pomembnih odnosih, tako se mi zdi to ful pomembno. Možno je shendlat s to stvarjo, da se, kakorkoli že, ne, ampak če si lahko vsaj malo v bistvu olajšaš to na kakršenkoli že način, je to ful fajn narediti. In ful se mi zdi pomembno, da vsaka ženska ve, da ni kriva in da v bistvu je to, kar se ji je zgodilo nekaj nepotrebne, nepravilnega in da nihče nima pravice v bistvu delati kaj takega drugim ljudem, ne. To.

## **8.4. Priloga 4**

### **Intervju 3 – Jasmina**

**M.: Kdaj si bila spolno zlorabljen?**

J.: Bila je ena stvar za katero mi je povedala sestra in to v bistvu zdaj temelji na sestričnih spominih. Ker je pač stara mama pokojna, nisem mogla nikoli potem tega preveriti. Sestra mi je to povedala pred par leti in po tem, kar vem, je to bilo najbolj zgodaj. Kar pomeni, da sem morala biti manj kot pet let stara, je pa bil to nekdo, ki je pomagal na kmetiji moje stare mame. Ne spomnim se nič v zvezi s tem. V bistvu vse to, kar vem, je to, kar mi je povedala sestra, da me ni bilo in stara mama je rekla, »kje je Jasmina?«, in je rekla sestra, da pač me ni in je stara mama, kot da bi čutila, veš, se ji je kar strgalo« in me je začela iskati in me je našla z njim in me je samo potegnila in ne vem kaj. Sestra mi je rekla, da tisto vožnjo domov, nisem nikomur očitno povedala in da sem bila med vožnjo domov ves čas tiho in da sem bila čisto spremenjena, da se mi je to potem od tam naprej poznalo. Zdaj da se pa jaz spomnim, zdaj pa ne vem točno, koliko sem bila stara, ampak bilo je pa pff lahko pri petih lahko pa pri šestih. Ker vem kdaj smo se tja preselili, da smo se preselili, ko sem imela pet let in to je bil človek, ki je še vedno živ in je poročen z očetovo sestrično. Če je bilo še kaj, saj pravim, jaz imam pač neke luknje, če je bilo še kaj prej, se ne spomnim. So bile pač določene zadeve, ki so bile, ampak ne ravno, čeprav, a veš, mislim, vprašanje, kako potem definiraš spolno zlorabo, ne. Zaradi tega ker če gledaš na zadeve širše, je lahko že druga oblika zlorabe, ki pa ima elemente nespoštovanja nedotakljivosti telesa in tvoje intimne, se pravi, recimo če si tepen po goli riti in tako naprej, kar sem jaz redno bila, potem v bistvu moram reči, da je bilo to že dosti prej, ker me je oče tepel po, tako da sem si morala sleči hlače ali pa mi je on slekel hlače in sem morala biti gola in me je po goli riti in to je imelo tiste elemente.

Tako da, a veš, zdaj kako potem stvari postaviš, ne.

**M.:** Ja, meni se zdi tu predvsem važno kaj si ti čutila in kako ti vse skupaj doživljaš, ne, pustimo tiste definicije. V knjigah spolno zlorabo definirajo precej različno, kakšne definicije so čisto preozke, ne zaobjamejo vseh zlorab. Kakorkoli, definicij je veliko različnih, ampak meni se zdi, da je bistveno to, kaj človek sam doživlja in ima spomin ali preko občutka ali preko energije, ki mu pride čez leta. Kaj je tebe zlomilo, te degradiralo in posegalo vate tudi v spolnem smislu. Moj občutek ob tem, ko si to pripovedovala je, a ne, po goli riti...

J.: Ja, jaz sem to tako doživljala. Jaz sem doživljala, da je bilo to zelo nespoštljivo do mene, da se mi to dogaja, ker sem ženska. Ja, seveda tepež je bolel, mislim, ej, on me je s polentarjem, veš, štilc mu je rekel. Enkrat ga je na moji sestri zlomil. Jaz sem starejša, tako da sem jaz dobila ta veliko rundo, moja sestra je dobila potem tako še malo, a veš, da je tudi še na njo padlo, ampak ta glavno, ta glavno jezo, frustracijo je izprašil na meni, ne. Tako da je bilo, a veš, ponižujoče je bilo vse skupaj. Ponižujoče je bilo to, da sem bila gola, da sem bila nemočna, da sem bila res nespoštovana, da mi ni nič mojega ostalo, kamor bi se lahko skrila in to, da sem potem morala biti priča sestri, ki je šla skozi isto. Tako da v bistvu me je s štilcem, potem pa ko se je enkrat na sestri štilc zlomil, za kar sploh ni bila kriva, ker tisti štilc je bil zmatran že, ne, in potem se je slučajno na njej zlomil, in takrat se mu je čisto strgalo in je potem jo tako, tako, totalno pretepel s kuhalnico, no. Od takrat naprej je kuhalnico uporabljal. Kuhalnica je bila dosti slabša, je pustila hujše modrice. Tako da je, a veš, in je bilo potem tisto, kar je bilo, sramota, ker doživljaš čisto drugače svoje telo. Tako da s tega stališča, kako sem se jaz doživljala, kako sem doživljala sebe, zagotovo je v meni, ker je bilo to ponižanje, jaz sem to... Ne verjamem, da je on mogoče o tem tako razmišljal, ampak zame je to bilo vsekakor, ja. Ker je bilo nespoštljivo, ker mi ni pustilo nobene meje, tako, ja. Tako da to vsekakor, ne, ja. Tako da, a potem zdaj moram nadaljevati?

**M.:** Kakor čutiš. Če želiš z menoj podeliti ali mogoče res v nekaj besedah omeniti še kakšno izkušnjo, če si imela še kakšno izkušnjo spolne zlorabe v otroštvu...

J.: Veš kaj, stvari, ki se jih ne spomnim, mislim, spomnim se mogoče energije, spomnim se neke groze, a veš, potem pridejo stvari zelo pomešane na neki točki. Jaz imam neverjetno veliko spominov, ampak obenem so pa ene stvari, kako bi rekla, je določen element ostal, ne. Recimo ostalo je moje čustvovanje, ne pa nujno tisto, kar je zraven spadalo. Ali razumeš kaj hočem reči? In vem da, ko sem šla skozi terapijo, mislim pri vseh teh terapijah smo nekako razmišljali, da najbrž je kaj bilo, zaradi tega, ker je tak blackout v določenem obdobju, ampak najbrž nima smisla potem več brskati, da ugotoviš, kaj je zdaj tisto, kaj te je determiniralo, mogoče je tam lahko bilo samo tako pretepanje, lahko je bilo karkoli drugega, a veš, ne vem, ne. Jaz sem se potem ukvarjala z občutenjem sebe. In ni bilo več smiselno tako brskati notri, kaj je to bilo, bolj je bilo smiselno nasloviti mene. In jaz sem se sestavila. In vem, da sem osvobodjena še toliko bolj, zato ker mi je vseeno, kaj je bilo tam. A veš, ker sem se zadeve lotila kot če bi bilo tam najhujše, ne. Pa je čisto vseeno, kaj je bilo, ker karkoli je bilo, je bilo zame hudo. A veš, čisto v tem smislu, ne. Tako da potem, zdaj ne vem, spet ne vem koliko sem bila stara, bila sem po mojem v prvem razredu osnovne šole tam do četrtega razreda, ne pozneje, in je bil en, to je bilo spet gor v vasi od koder prihaja moj oče in je bil pač na počitnicah eden, ki mi je bil tudi zelo luškan, samo da je bil pač starejši od mene, en fant. In tam se mi je zdela zelo velika zloraba

zaupanja, ker on je bil v puberteti, jaz pa ne in veš, meni je bil on kot prijatelj pa tako še lep je bil, ne. Tako da, tam je bilo, je hotel sodelovanje pri njegovem samozadovoljevanju. Jaz se tega zelo spomnim. Potem se spomnim ene stvari, ki je naredila ful vtis name, ne tretiram pa je kot spolno zlorabo, ampak v prvem razredu se je nekdo pri osnovni šoli, točno tam, kjer smo imeli mi razred, samozadovoljeval. Me je poklical k oknu, pa tudi ta mi je bil luškan, tega se spomnim, zanimivo, ne. Je bil en tak prijazen, mlad, fajn fant ali pa mlad moški, ne vem. Takrat se ti zdi starejši, ampak ni bil tako, da bi bil odrasel. In sem mislila, da pač ga zanima, ali je kdo še v šoli, ali je po koga prišel ali pa kaj takega. V glavnem pridem jaz tja in se je samozadovoljeval in mu je takrat prišlo. Tako da je ejakuliral in se mi je zdelo to tako veš, zlorabil me je, zlorabil je moje zaupanje, naredil mi je to. Ni fizično v tebe, ampak, a veš, in mogoče zato, ker se je vsaka stvar obešala na tisto prej. Jaz sem vedela kaj mi je naredil. Mogoče kdo drugi ne bi, bi izpadel malce nevedno, ampak meni je bilo pa »kaj mi na čelu piše«, a veš, »da si lahko ravno mene izbereš?«, ne. Èmm tudi veliko sem videvala teh èm teh, kako se jim reče, a veš, teh samozadovoljevalcev, no, ki so si drkali, na poti domov, sploh potem, ko smo se preselili. Jaz sem hodila peš in da sem prišla iz šole peš do doma, sem morala iti, sta bili možni dve poti, pri obeh sem pa, pri eni sem sigurno naletela na vsaj enega, pri eni sem imela pa veliko verjetnost, da bi na koga naletela, zato ker je bilo to v bližini dijaškega doma. Tako da tisto je tako posegalo vame. Potem kar je bilo, je bilo, ko sem bila stara štirinajst, petnajst, sem pa imela epizodo z očetom. Èèèè, ja, èmm, èèèè tisto je bilo, o tem mi je v bistvu najtežje govoriti.

#### **M.: Saj ni potrebno, Jasmina, ni, res ni potrebno...**

J.: Jaz sem se z očetom poskušala o tem parkrat tudi pogovoriti, moj oče ve, da je to problematika. Nekako on ni zmožen o tem se odprto pogovoriti ali pa kaj takega. Jaz sem šla lepo, kolikor sem lahko šla, skozi to. Ni pa to ena taka stvar èmm, ni prišlo do penetracije, prišlo je do vsega ostalega, no. Ajde, kako naj rečem. In vem, da tukaj mi je zelo pomagala, aja, ker to moram reči. Nikoli ni prišlo do penetracije, pri nobeni zlorabi, da bi vedela, da bi vedela, ampak, ja, bile so pa ostale variante, od dotikanja spolnih organov do vsega po spisku, no. In vem, da mi je zelo pomagala Sanja Kralj (*Strokovnjakinja, ki že vrsto let pomaga žrtvam spolnega nasilja*). Ko sem ji jaz rekla, »veste, samo jaz imam težave z vsem tem, ampak jaz nisem vendarle, ne«. In potem mi je ona tako zelo pribila, da spolna zloraba ne pomeni nujno posilstvo s penetracijo, ampak vse ostalo, zaradi tega ker, če imaš vse ostale elemente, mislim, lepo te prosim, ne. Potem sem bila pa pri šestnajstih posiljena in mislim da tisto posilstvo, a veš, je bila nekako kulminacija vsega tega prej, no, tako. Jaz sem doživela to kot nekaj groznega, ker je bilo »o, zdaj je pa še tista poslednja stopnja«, ne, zdaj je prišlo pa še do tega. In tudi tam je prišlo do zlorabe zaupanja. Zaradi tega, ker so to bile osebe, ki sem jih poznala, eden je celo stanoval tam v naši bližini in v bistvu smo bili dogovorjeni, da gremo skupaj domov. Nisem bila na območju mestnega prometa, primestnega še še, ampak so avtobusi vozili tako zelo, zelo poredko in zelo zgodaj nehali. Bila sem stara šestnajst let in zato, da sem se vrnila domov s ta zadnjim avtobusom, ki je še vedno bil pred polnočjo, ma tudi tisti prej, v temi, potem, ko je padla tema, veš da takrat ne moreš ob petih popoldne priti domov, če greš ven. In še vedno sem imela, kaj jaz vem, recimo kilometer, dva peš, ne. Ker je pač iz istega konca, je bilo tako, da sva večkrat šla skupaj, ampak podnevi, ne. Bolj v smeri, ko sva se videla pa sva šla skupaj v šolo. Čisto sem mu zaupala. Je rekel »pa bova šla skupaj?«, »ja, seveda, ne«. Imam nekoga s komer bom šla. Tako da, tisto je bila potem taka stvar, ki me je zaznamovala zelo, zelo, zelo. In vse skupaj je vodilo potem v razne izkušnje v odnosih in tako naprej pozneje v življenju. A veš tisto čisto logična

spirala, ki se ti začne dogajati, ne.

*Tu sva spregovorili nekaj nebistvenih stvari, nakar Jasmina nadaljuje.*

J.: Veš kaj, malo čudno mi je govoriti o teh stvareh, veš zakaj, zato ker v bistvu razen če ne grem v to, razen če ne grem v te spomine, mi to nekako ne predstavlja več mene. Kar mi kaže, da sem se zelo pozdravila in v bistvu zdaj jemlješ to tako »lej, ja, to imam za sabo in iz tega vendarle eno«, saj je ena ranjenost najbrž in bo vedno najbrž ostala, ampak vendarle eno tako moč potegneš. A veš, to je pač kot kažeš brazgotine, »ja, ja, pač imam jo«. Tako da zato se redko tja vračam, razen če mi ni treba, razen če ne delam, da ni kakšen kontekst, kjer se zgodi. A veš, tudi recimo v ženskih krogih so osebe, ki pridejo in imajo to zgodbo, ampak ti nikoli ne prideš potem s svojo zgodbo, ti samo držiš prostor. To vse me je naredilo, to mi je pomagalo postati to, kar sem danes in to kar sem danes, je nekaj neprimerno lepšega kot bi lahko mogoče bila brez vsega tega. Srečujem ljudi, ki so taki puhloglavci ali pa razmišljajo samo o določenih stvareh in jaz ne bi želela biti taka. In če sem morala iti skozi vse to, da sem to, kar sem danes, je pač potem to v redu. Ne bi tega niti pod razno podoživela.

**M.: Kako bi opisala čas po zlorabah, kakšne posledice so ti pustile, kakšno škodo so ti povzročile zlorabe? Tisto, kar se zdi tebi pomembno, kar te je morda najbolj zaznamovalo, tisto, v povezavi s čimer si imela morda največje stiske, tisto pač, kar ti čutiš, da želiš podeliti z menoj v zvezi s posledicami zlorab...**

J.: Najbrž je zelo odvisno od tega v kakšnem kontekstu živiš. Jaz nisem nikoli nikomur nič povedala. Jaz sem to vse vedno držala zase, kar pomeni da sem se pravzaprav vse bolj na nek način zapirala, ostajala sem odgovorna, ostajala sem skrbna do drugih ljudi, ljubeča do drugih, sebe sem pa izključevala iz vsega tega. Zagotovo sem razvila eno konkretno obliko samosovraštva, samouničevanja, ki se mi je potem videlo recimo v zlorabi alkohola. Jaz sem se ga pfffr, vem da sem prvič, sicer ne z namenom, da bi se ga napila, ne, ampak pri desetih letih sem za novo leto s sestro odprla flašo šampanjca pa da bova nazdravili in potem seveda sem prišla do tega, da sem postala malce v rož'cah, ampak vem, da sem se ga pri trinajstih nabutala k Marija in da sem potem to ponavljala. Okus mi ni bil všeč, ni mi bilo všeč, kako se počutim, ampak ker nisem imela bolj zdrave variante, a veš, v tistem času in tistem okolju je ni bilo. Bila je samo varianta tega samozdravljenja in vendarle se mi je zdel alkohol malo boljši kot droga, ne. Lahko bi me zlahka potegnili v drogo, a tam sem se ustavila. Droga je bila povsod okrog mene. Jaz sem pač živela na meji. Preprosto sem vedela, da če se ne obvladujem pri alkoholu, se je ne smem niti pod razno pritakniti, ker ne bom imela nadzora. Ker pri alkoholu si vsaj domišljaš, da ga imaš, ne, a veš mislim, se bom ustavila, ko se bom začela tako počutiti, ne. Seveda pa če piješ na določen način, če redno na veliko piješ potem seveda sploh pri, to sem pozneje ugotovila, sploh pri ženskem metabolizmu je zapoznili učinek pijanosti. Tako da, kar je meni delovalo, jaz sem se, kadarkoli sem pila, če sem šla enkrat na teden ven, sem bila enkrat na teden pijana. Potem recimo v srednji šoli vem da je bilo obdobje, ko smo ga pili tudi popoldne in smo po tistih likerjih potem šli h komu domov in sem bila zadeta. Tako da sem ga po mojem pila (*tišina*) in potem sem k temu šla še kdaj, ne, ampak nekako najhujše je bilo, po mojem je bilo najbolj konkretno, najbolj ta varianta samozdravljenja, to prvo obdobje. Imam pa obenem en močen preživetveni nagon. Tako da, ker ni bilo druge variante, kar sem jaz naredila, jaz sem

potem, a veš mislim, tako so se stvari obrnile, saj ni bilo nič načrtovanega, nisem preračunljiva, ne. Ampak oseba s katero sem začela razmerje po tem, ko sem bila posiljena, je bil policaj. In sem se zaljubila v njega, sicer me je zelo hitro minilo, ne, a veš mislim, vsaj tisti aspekt. Takoj ko mi je povedal ene par stvari, ko je rekel da, saj sem mu bila všeč, ampak v bistvu je ravno preboleval eno ljubezensko razočaranje, pa se je malo hotel prejšnji maščevati in ko sem to slišala, se je meni čustvovanje kar malo tuf tuf tuf, ne, ampak obenem mi je pa, sem ostala v tisti zvezi nekaj časa zaradi tega, ker mi je nudil varnost, a veš. Tista varovalka mene pred sabo. Pa poleg tega sva bila prijatelja in prijateljstva zagotovo nisem hotela izgubiti. Potem, ko sem videla, jaz sem čutila, istočasno, ko sem bila v zgodbi, ko sem imela svoje čustvovanje, sem vedela, da del mene počne to zaradi tega, ker hoče preživeti. Da je delu mene, temu, kateremu se najbrž reče priča, da mu je bilo čisto jasno kaj dela. Zaradi tega, ker on je takoj ugotovil, da imam jaz težave z alkoholom, pri čemer sem se jaz, a veš, pred njim nisem imela take potrebe kot prej. In je preprosto rekel, »glej, ne, tako in tako«, in jaz sem nehala, ampak to je tudi pomenilo, da sem nehala hoditi ven. Jaz sem vse sprožilce, a veš, ne. In nisem imela več nobene potrebe, mislim potebe, preprosto nisem se več postavila v situacijo, kjer bi to počela. OK, kadila sem še vedno, kadila sem od trinajstega do dvajsetega, enaindvajsetega leta. Vse sem počela v tistem obdobju. Zdaj ne vem, mogoče sem bila pri dvanajstih pijana takrat. In vsakokrat, ko sem prišla v stik z alkoholom, sem se ga nabutala do kome, do blackoutu. In potem sem imela vse tiste variante od občutka krivde potem, slabo mi je bilo prej ali pa mogoče vmes, ampak takrat ko si v komi, se tako ali tako ne zavedaš tega in v bistvu so mi bile tiste kome pravzaprav najbrž ljube, ker takrat nisem imela stika s svojo zavestjo lahko tudi rečem. Tako da to, po mojem je to bilo tisto ravnanje, kjer se mi je najbolj poznala posledica. Zagotovo en grozen odnos do svojega telesa, ki se mi vidi pravzaprav na nek način še danes. S tem da, vse, kar je bilo prej, je zgedalo za družbo dosti boljše. Jaz sem bila ultra suha vedno. Uno ultra, ultra, ful. Ko vidim tiste fotografije, jaz sem se takrat videla kot debelo, ampak matr, jaz sem bila res tako suha, grozno, grozno, grozno.

**M.: Pa si namenoma stradala, si bila na meji z anoreksijo ali si bila morda po naravi ultra, ultra suha? Si mogoče na tak način nadzirala...?**

J.: Ena kombinacija. Imela sem zelo slab odnos do svojega telesa. Nisem se stradala, ves čas sem se videla, mislim, stradala. Ja, imela sem prebavne težave, a veš tisto v smislu, ko ne vem, greš mogoče enkrat na teden na wc, kar je tudi eden od teh znakov ali pa enkrat na dva tedna. Imela sem vse tiste variante, ja, zagotovo sem na nek način kontrolirala. Imela sem prehranske motnje, absolutno. Ampak ne do tega, nikoli se nisem silila, nikoli se nisem šla prav bulimijo in nikoli nisem šla čisto v anoreksijo, ampak ni pa bilo normalno. Imela sem eno zelo tako, kako bi rekla, prepleteno varianto in res napačno videnje svojega telesa. Ker če ti pokažem kakršnokoli fotografijo, sem bila res uno nagravnjo suha. Ne tako kot, sem imela opravnica z anoreksiki, po mojem sem bila nad mejo anoreksije, ampak ne blazno daleč od nje. A veš zaradi tega ker sem vendarle imela nekaj malega trebuščka, ne. In zaradi tega, ker sem vendarle hodila v hribe pa plesala, sem imela nekaj malega mišic, tako da ni bilo tako, da bi, je bila vendarle ena kombinacija. Očitno imam zdravo telesno strukturo v osnovi, ampak nisem pa v redu skrbela zase, to zagotovo ne. V čem se mi je še poznalo? V tem, da pravzaprav nisem imela prijateljic, prijateljev oziroma pač nisem znala navezovati stikov. Doma je bilo, kot je bilo. Kako bi rekla, vse bolj sem se nekako v sebe zapirala, ampak bila sem pa, a veš, to je tista ta huda varianta, ne. Jaz sem skrajno inteligentna oseba še zraven in sem delala stvari tako prefinjeno, da sem v

tolikih aspektih funkcionirala, da pravzaprav, a veš, mislim, bi mi dali vsi kljukice, kako je z mano vse v redu. Pri vsem tem sem bila odličnjakinja, hodila sem na vsa možna šolska tekmovanja, kjer sem dosegala ne vem kakšne rezultate, a veš, mislim, ne.

**M.: Tudi potem še, Jasmina, v gimnaziji?**

J.: Ja, jaz sem bila »tista«, a veš, ne. Ampak obenem je bilo pa uno, kričala sem, da se naj mi pomaga. In vsi moji kriki so bili spregledani, ne. Ampak saj so bili spregledani tudi kriki drugih, ampak a veš mislim meni je bilo uno, »ma kako tega nihče ne vidi«. Ker, ne vem a veš mislim, ob vsem tem, kar sem napisala in tako naprej, vsi so bili navdušeni nad tem, kako jaz pišem in to je bilo moje izrazno sredstvo, ampak recimo vsako stvar, ki sem jo rada delala, vsako stvar sem nehala delati. Na neki točki sem nehala risati, mislim, slikati, potem ne vem tam po srednji šoli sem nehala pisati, a veš in je to recimo kar nekaj časa, ker sem mislila, da nimam glasu, da jaz nimam kaj povedati. Sama sebe sem, dejansko sem se spravila tako zelo daleč, da sem imela potem tudi konkretne zdravstvene posledice. Ko sem bila stara približno dvajset, enaindvajset, sem imela raka na črevesju, a veš, mislim, sem se spravila do vsega, no, tako. Ampak sem pa vse tudi naslovila, mislim istočasno, a veš, razumela sem kaj je povzročilo in s čim sem jaz, hja s čim sem pomagala, ja pomagala, seveda. Ampak, a veš nekako, kako bi rekla, tisti del mene, ki je hotel preživeti, je vedno intenziviral situacijo. Ker če je ne bi intenziviral, potem bi zadeva gnila tako počasi, da na neki točki bi bilo za vse prepozno. Eno zelo močno sposobnost samozdravljenja imam, ampak seveda za samozdravljenje se moraš pripraviti do tega, da si tako slab, da si potem priznaš, da si slab. Potem seveda ena od tipičnih posledic je bila ta, da sem se zapletala v zveze, ki niso bile v redu zame. Kakorkoli že, bila sem, seveda taka kot sem bila, jaz sem bila, kako bi rekla, zaprta, jaz sem bila skozi prepričana, da sem grozna in grda, s tem prepričanjem živim delno še danes. To je tisto kar, na tej ljubezni do sebe še delam in je zanimivo da recimo razumem svojo notranjo lepoto, ne znam pa sprejeti dejstva, da sem tudi zunanje lepa. S tem imam še danes, s tem imam še danes težave pa s sprejemanjem ljubezni drugih. Jaz lahko imam ful rada, ampak to, da to dobivam nazaj, še vedno, a veš tudi Jošt [sin] in Robi [življenjski sopotnik], ki sta mi osebi, sploh Jošt, ki ju fizično lahko najbližje spustim, ne. *(tišina)* Me boli, da onadva mene lahko totalno spustita blizu, jaz pa ne morem. Da še vedno ostaja. In to samo jaz vem. In to vem, stvar je v tem, ne delam tega nalašč in tudi ne vem koliko vsega je še tega, razumeš. *(Ko je to govorila je zajokala ali bila na robu solz.)* Ampak samo vsakič, ko sem zmožna spustiti en korak naprej ali pa ko se kaj zgodi, karkoli kaj banalnega in začutim, kako postavim zid, takrat vidim, da imam še vedno to. Oprosti, nisem vedela, da bom emotivna. Ampak recimo tukaj se mi zagotovo pozna. Pozna se mi v odnosih, v družinskih odnosih na splošno, totalno nezaupanje do sveta, zaradi tega, ker če te svet tolikokrat zajebe, pusti na cedilu ali pa direktno, ne, a veš mislim. Pa tudi, ko sem s prvim spregovorila, je bilo najbolj grozno. Ko sem prvič spregovorila o stvareh, sem bila stara devetnajst let in sem videla, da mi ne verjamejo tiste osebe, ker se jim je zdelo nemogoče, neverjetno ali pa, lepo te prosim. Poznalo se mi je po tem, da sem, recimo kaj jaz vem, takrat, ko bi bilo potrebno, da bi sebe slišala, da sem se preslišala. Recimo takrat, ko sem bila stara približno dvajset let, sem šla v razmerje z nekom, s katerim sem živela potem pet let in pol, ki si ga ne bi izbrala, a veš, ko sem ga pogledala, mi ni bil, ne. In to mi je bilo tudi prej zanimivo, veš mislim, dostikrat človek, kako bi rekla, lahko mi je bil kdo vseh, k tistemu si nisem upala pristopiti ali pa sem bila tudi tako zadržana in hladna, da si mogoče tudi druga oseba ni upala pristopiti k meni, potem se mi je pa kakšen na glavo usedel in mi dokazoval da, kako mu je mar,

potem sem pa na neki točki popustila in potem se je izkazalo pa da seveda tisti osebi ni bilo toliko mar. Točno na tiste trike padeš. No, v glavnem, ta človek je zgledal tako vljuden pa prijazen in v bistvu so mi ga drugi predstavili, ker so pač iskali nekoga zame, ki bo v redu. In ok pač saj ni bil grd ali kaj takega, ampak pač ni bil moj tip, ni bil za mene markanten in tako naprej in potem me je par žensk prijelo, ne, da to sem pa jaz, da si vedno izbiram take, ki so tako prfuknjeni, kot jaz in da to ni dobro, medtem ko ta je pa normalen pa prijazen pa vljuden pa iz dobre družine pa tako naprej, da, a veš, in so me tako lepo zamajali, da nisem niti sama sebi zaupala, ne, v smislu, a veš, da si rečeš, ok, potem imam mogoče jaz napačne poglede na vse, ne. In mogoče ljubezen ni to, kar si jaz mislim. Mogoče res vse stvari izbiram, kar zagotovo, na podlagi te pacientovskosti, ki jo imam, ne. Ampak potem se pri takem človeku izkaže, da, oprosti, v trenutku, ko je bil siguren, da sem pa jaz ta, ne, zaradi tega, ker potem ko sem pač bila v razmerju ne glede na to, kaj sem v resnici čutila, sem se toliko prepričala že očitno v kaj drugega, da je začel kazati čisto drugo plat. In človek je bil nasilen, mislim bil je ekstremno ljubosumen, saj mi ni bilo treba nič kaj narediti, zaradi tega ker je bilo dovolj, da je kaj povedal, samozavesti praktično nisem imela, še tisto, kar sem jo imela, mi jo je sesul v dveh stavkih, a veš. In sem se zapletla za dolgo časa v zadevo, tako da sem bila prepričana, da jaz brez tega ne morem živeti, pri čemer je celotna stvar visela na meni. Tip mi je živel na puklu, pravzaprav sem jaz naju živela in ustvarjala in tako naprej, bila sem pa prepričana v čisto obratno. In če ne bi takrat imela, a veš, mislim mene ima življenje rado ali pa en del mene zna stvari zorganizirati. In se prav spomnim, kako so me poklicali iz fakultete, da če bi jaz šla, da so ponudili eno stvar, eno mesto v Belgiji in da če bi šla in je on zraven mene sedel, pa je šlo za stvar, ki sem jo jaz že obvladala, ne, na kateri sem delala, a veš, takrat sem bila že na fakulteti zaposlena, podnaslavljanje sem obvladala. V bistvu je šlo za to, da bi še videla, kako bi tam to potekalo in kako se poučuje, da bi tukaj poučevala. Tip je sedel zraven mene, ženska me je poklicala in jaz ga nisem vprašala, ampak sem začutila znotraj sebe, da rečem »ja« in sem rekla »ja, grem«. Potem sem odložila telefon in sem povedala in njemu se je strgalo in sem rekla naj se sooči s tem. In sem bila nad tem zelo presenečena, ampak očitno je neka okoliščina za to poskrbela. In ker bi bilo to še preblizu, ker sem pred tistim šla večkrat v tujino, ker sem dobila razne štipendije pa je tip ali me je takrat klicaril kot zmešan pa sem jaz vsakič, a veš, vsakič, ko sem šla proč, a veš pa sem šla na Irsko za en mesec, ej, jaz sem kar naenkrat živela, a razumeš. Jaz sem ugotovila, da sem zmožna iti sama na vlak, jaz sem ugotovila, da sem zmožna, da se ne izgubim na letališču, a veš, da očitno znam jezik. Mislim ne, poslušaj, jaz sem bila pa med najboljšimi študenti na faksu pa sem si mislila, da sem to, ne. Kako sem verjela temu idiotu. Oprosti, ker se tako izražam. Vedela sem pa, da lahko pa da si znam sama rezervirati pa zorganizirati in iti na drugi konec Irske, zaradi tega ker sem vedno hotela iti tja in sem to naredila in sem prišla nazaj uno ultra srečna in močna. Ko sem šla tja, ko sem videla fotke prej in potem, prej je zgledalo, bleda sem bila, a veš kot da sem bila čisto brez energije. Ampak, ko sem jaz prišla nazaj, sem bila polna življenja in veselja. In se spomnim, da sem si kupila na Irskem eno torbico, tako, veš tako kolesarsko kot bisago in tip je zagledal tisto ful lepo torbico. Mislim nič kaj posebnega in vegansko. A veš, moja prva veganska torbica, ne. In a veš jaz sem bila tako srečna, da lahko dobim torbico, ki je taka in nihče ni umrl zanj in še modra je bila. In jaz sem bila ful vesela, ful mi je bila všeč, mislim, prišla sem z njo, kot bi bila nov človek. *(Ko je to pripovedovala, je bilo res čutiti in videti njeno veselje, radost, srečo. Ob tem se je tudi nasmejala).* In tip tam pogleda, prišel je še z nekim šopkom rožic, samo gledala sem, mislim, ker sem prav videla svoje reakcije na vse to, ne. In mi je rekel »kaj je pa to zaena torbica?«, in sem rekla, »ja, a ni lepa?«. In potem je rekel, da ženske, ki imajo majhne torbice zanikajo svojo

ženskost in niso ženstvene. In potem moja reakcija na to je bila, »ti, veš kaj, kaj pa če greva zdaj midva v trgovino in kupiva ta največji Samsonite kovček, ki je in ga bom vlekla za sabo in bom zgledala tako ženstveno«. Razumeš, to da sem bila zmožna vse tisto reči, da sem bila zmožna to pomisliti, a veš in tako naprej in sem zmožna bila reči nazaj, to je bilo uno že ful, ne. (*Pripoveduje zelo doživeto in s smehom na trenutke.*) Ampak vseeno, nekako sem še, kaj jaz vem, a veš zanimivo, ostajala. Tako da recimo takrat vem, da je življenje tako obrnilo, da sem mu jaz zrihtala, mislim zrihtala, on je našel varianto sam, ampak mu ne bi uspelo priti notri, če mu ne bi jaz napisala zadev v angleščini in tako naprej, tako da je šel on istočasno, ena edina sama štipendija, ki jo je v življenju dobil, ampak je bila v Novi Zelandiji. Jaz sem šla sicer pred njim, ampak je bilo dogovorjeno kakor, da naj pridem jaz za njim in je on celo hotel, da bi se tam poročila. In jaz sem prišla v Belgijo in tam sem se lepo v tistih mesecih osvobodila, marsikaj sem dala skozi in predvsem sem bila zmožna končno reči »ne«. In ker je bil tako daleč, mislim, ker to je bilo, a veš, potem me je klicaril to uno tretje, ampak je bilo tako daleč, da ni mogel ravno, dovolj je bil škrt, da si ni kupil karte. (*Pripoveduje lahkotno, doživeto in na trenutke s smehom.*) In potem sem imela seveda zelo zabavno ločevanje od njega. To je bila prav prava varianta ločitve, čeprav sem z njim živela, zaradi tega, ker je, a veš, seveda je potem vse maščevanje hotelo biti, ne, čeprav sem jaz, a veš in to je bilo tako. Jaz sem na zunaj tako naredila, da razen, če nisi bil res v mojem intimnem krogu, nisi vedel, da sem jaz zaključila zgodbo. Ne vem, nekako mi je bilo čisto jasno, da je njegov ego tako problematičen, ampak on je očitno vendarle vedel sam pri sebi, kako je bilo, tako da potem sva imela, a veš, vse tisto, vse mi je pobral, no. Ampak sem mu tudi pustila odnesti, odnesel je denar, odnesel je vse po spisku. Potem je hotel še moje stanovanje, ki so mi ga pa starši pravzaprav kupili. In potem sem bila leta in leta na sodišču, zato da sem se ga rešila, na koncu sem ga morala še celo izplačati delno, zato da sem se ga rešila. Bila sem dovolj inteligentna pač in se imela dovolj rada. Toliko je bilo znakov in sem jih vedno vedela, ampak se v določenih situacijah nisem poslušala. In jaz sem prepričana, da bi se poslušala, če bi imela večji varovalni mehanizem pri sebi. Ker preprosto si določenih stvari, ljudje, ki imajo ene stvari pošlihtane, si ne pustijo določenih stvari, ne, čisto tako. In potem bi take stvari lahko še opisala, ker sem se še tako zapletla, ampak prav dejansko, da sem se morala... Veliko mi je razložilo oziroma se zelo strinjam s tistimi, ki pravijo, da vseh stvari, ki jih ne moreš razrešiti ali v osnovnem konfliktu z osnovnimi osebami, jih potem razrešuješ ali znotraj sebe na razne načine ali pa se ti pojavijo v drugih oblikah z drugimi osebami v življenju. In preprosto, a veš, tistih stvari, ki jih nisem mogla nasloviti z očetom ali pa z mamo ali pa tako naprej, so se pojavile pač v drugih odnosih. In je bilo tam, stvari v katere se nekdo, ki bi imel eno zdravo podlago, se ne bi niti zapletel, bi pri prvem znaku šel ali pa sploh ne bi bilo prvega znaka, ker bi zavohal na daleč. Jaz sem pa to ugotovila, da so bile ene stvari, ene patologije, ki sem jih tako znormalizirala, zato ker sem jih morala znormalizirati, da preprosto nisem imela več alarmnih zvoncev vklapljenih. Za marsikaj imam, a veš, jaz pridem v prostor in začutim zadeve, ampak ene stvari, ki so mi bile tako blizu, fizično, sem se navadila z njimi živeti. Ne da jih pogrešam ali potrebujem, ampak preprosto imam nanje neprimerno preveliko toleranco, v tem smislu. In potem sem skozi razne, pravzaprav, če bi šel opis, prfuknjene okoliščine v življenju ugotavljala, kako je nenormalno, da sem jaz to normalizirala. Še zdaj, a veš, še zdaj se mi dogaja, da skozi razne okoliščine ali pa skozi razne življenjske zgodbe postavljam stvari na novo, a razumeš, spoznavam. Jaz recimo sem zelo dolgo časa delala to napako, sem imela navado, da sem stvari razumela in potem, ker sem poznala razloge, sem dosti več prenašala kot je zdravo prenašati. Nisem postavljala svoje meje. A veš o čem govorim? Ja in a veš, ker sem nekoga razumela, zato, da sem, saj sem

empatična sama po sebi pa potem sem empatijo razvila do skrajnosti, tudi zaradi tega, da sem preživela, ker sem morala prepoznavati tista stanja, da sem lahko pravzaprav vedela kdaj se kaj dogaja in kako moram biti kdaj v kakšnih okoliščinah previdnejša ali pa tiho in tako naprej, ne, ampak potem ti, ko se navadiš, da vsako stvar osmisliš, ker v končni fazi tudi vsako stvar lahko osmisliš, ampak to še ne pomeni, da je potem stvar zate sprejemljiva. To pomeni, da recimo si ti ne razbijaš glave, »pa kako lahko nekdo to dela«. Ok, ne, pač dela. Ampak to je izbira tiste osebe. Tvoja izbira pa je, do katere si upravičen, ali se boš to šel ali ne. Jaz sem pa v trenutku, ko je bilo osmišljeno, sem potem osebo še toliko bolj razumela in imela rada in jo podpirala. In sem morala dati svojo izkušnjo skozi in v odnosu z moškimi in tudi v odnosu z ženskami, zato da ne osmišljam več. To ni moja naloga. Ja, saj razumem in tako naprej in lahko osmišljam, ampak ne ostajam nekje, zato ker osmišljam. Če stvar ni spoštljiva do mene, če odnos ni spoštljiv do mene, če odnos ni dvosmerna ulica, potem to ni zame. In za to sem potrebovala desetletja. A veš pa marsikaj najbrž še je. Vsaka stvar ima celo življenje za posledico.

**M.: Kako je bilo pri tebi kar se tiče spomina na zlorabe? Si imela to potlačeno?**

J.: Jaz sem vsakega potem potlačila, vsakega sem potlačila. Recimo tisto za kar sem ti rekla, da se je zgodilo, česar se spomni moja sestra pfff še danes. Čeprav to, kar mi je povedala, mi je smiselno in se mi zdi kot da vem za kaj gre, ampak pfff, natančno pa ni, še vedno. Marsikaj je bilo tako, ne vem, ali sem popredalčkala ali potlačila, pa čeprav si nisem zanikala, da se ni zgodilo, ampak zato da sem preživela sem potlačila. Recimo pri posilstvu je bilo zanimivo, ker sem imela potrebo, da sem povedala, in to sem naredila tako, da sem zapisala v svoj dnevnik, potem sem pa vzela črnilo in sem šla s črnilom čez tisto stran in je bilo kot »zdaj to ne obstaja več«. In dejansko, jaz ne vem, ampak jaz sem naredila, da čez čas, kot da se ne bi spomnila. In je bilo zanimivo, ko sem se spomnila pri devetnajstih spet. Ker se je o nečem govorilo in je bilo, v bistvu ne, vem kaj je bil sprožilec. Sprožilec je bilo to, da sem videla tisti film *Accused* z Jodie Foster. Ta film je sprožil pri meni spomin. In potem, ko se je sprožil tisti, se je sprožil še drugi potem, a veš, ne. In takrat pri devetnajstih to ni bilo sprejeto in je bilo kot uno, ni pravo. Pri devetnajstih sem prvič povedala v eni manjši družbi. A sem po izrazih videla, da mi niso verjeli. Vem, da je to bilo zato, ker sami niso imeli takšnih izkušenj in si niso mogli misliti, da lahko kdo v njihovi bližini kaj takšnega doživi. A jaz sem se takrat spet zaprla in sem bila razočarana. Jaz sem bila razočarana tudi nad ljudmi, ki tega niso razumeli in sem spet požrla in potlačila. In potem je prišlo na dan pfff oh èmm, mislim zagotovo sem, a veš, spominjala sem se vmes, ampak nisem pa tega delila na ven. In da sem začela deliti na ven, je bilo pa ko sem se razšla s tistim, ki sem ga prej omenjala. Mislim da sem bila petindvajset ali šestindvajset stara. In on je imel sestro in ta njegova sestra je imela težave na področju duševnega zdravja v smislu, da je bila tudi diagnosticirana in vsake toliko hospitalizirana in je imela tudi svojo psihiatrinjo. Jaz sem bila pa tista, ki sem se z njo ukvarjala, ker sem pač tako razumevajoča. Potem, ko sva se razšla, že nekako tako, je ona še vedno imela [potrebo družiti se z menoj], zaradi tega, ker sem bila jaz edina, ena od tistih redkih s katerimi je lahko govorila in je potem še vedno pač pravila o sebi in na eni točki sem ji rekla, »veš, ampak meni se zdi, da ti imaš vendarle veliko srečo, tako kot ostali, zaradi tega ker ti imaš to srečo, ker ti lahko prideš do psihiatra, ti lahko prideš do psihoterapije, tudi drugi jo rabimo, jaz jo zagotovo rabim, ampak kako naj do tega pridem«. Sem ji rekla, »če bi živela v Ameriki, če bi živela v Angliji pa tk« ne, a veš, na vsakem kantonu bi imel en pisarno, pa bi poiskala najboljšega ali pa tistega, ki si ga lahko privoščim in bi šla tja. Ni mi nič rekla, ampak ji je dalo to

očitno misliti. Se pravi, ona je potem, nič mi ni rekla, ampak očitno je, ko je šla naslednjič k svoji psihiatrinji na pogovor, je pač povedala zame in je prišla potem. To je bila, kako bi rekla, s tem se mi je za vse odkupila njegova sestra, ker je potem prišla in je rekla, da je njena psihiatrinja rekla, da bi lahko prišla k njej na pogovor in jaz sem bila vsa srečna, nisem vedela, da je to bilo načeloma ponujeno kot enkratni obisk. Mislim, jaz sem prišla tja uno kot, »jaz bom, grem na zdravljenje«, ona je pa mislila, pa saj je mislila to, kar mi je ponudila, ampak je mislila, da če želim probati pa da bom potem videla, jaz sem bila pa vsa srečna. Je rekla na koncu, »a bi potem s tem nadaljevali?«, sem rekla »prosim«. In sem imela zelo veliko srečo, zato ker je to bila ena zelo dobra psihiatrinja, Marta Novak. In sva z njo zelo, zelo lepo in hitro sodelovali, hitro šli v stvari.

**M.: Pardon Jasmina, samo toliko, da bom razumela, ali bi rekla, da je bil to mogoče nek tak prvi konkreten korak, ki si ga naredila v smislu iskanja pomoči zase pri razreševanju...?**

J.: Ne, ne, ne, v tem smislu pa ne. Jaz sem pred tem delala sama. Ugotovila sem, da nimam variante in sem delala sama v smislu, da sem knjige brala in to bi rekla, da sem intenzivno delala to sigurno od enega pfff dvajsetega, enaindvajsetega leta. Ampak sama sem lahko z vsem tem, kar sem delala, z vso to introspekcijo, z vsem prebranim, z vsem od joge, do hrane, do predelovanja, lahko prišla samo do nečesa. Meni je manjkalo še tisto več in sem vedela, da mi je manjkalo. Nisem pa vedela, kam naj se obrnem s takšno zadevo, ker takrat, zdaj je malce več mreže pri nas, ampak takrat, to računaj je bilo vendarle pred dvajsetimi leti, ne, a veš. Tako recimo v organizirani obliki zunaj mene. A veš, jaz sem znotraj sebe, meni je bilo jasno, marsikaj, ne da mi je bilo jasno vse. Ampak, kako bi rekla, meni je bilo marsikaj jasno, jaz sem vedela takrat marsikaj od svoje zgodbe. Kar sem se lahko spomnila, je vse prišlo, sem pa držala to pri sebi. Jaz nisem zaupala. A veš, mislim, če sem živela s človekom, ki niti ni vedel, da imam raka. Jaz mu nisem povedala. Ker mi je bilo jasno, da njemu ne želim povedati. Jaz sem sama delala. Ampak do ene mere lahko narediš sam, od tam naprej, saj mogoče bi, ampak vprašanje kje bi bila danes, ne, v tem smislu. Tako da zagotovo je potem od takrat naprej bilo pa to, a veš, z zunanjo pomočjo in podporo, kar je bilo zame zelo pomembno. Ker zame je bilo zelo pomembno, da je nekdo zunaj mene slišal, kaj se mi je zgodilo in da me ni gledal kot eno pošast. A veš, da ni imel neke reakcije name, ki sem jo jaz sama nase imela. A veš in ki sem jo takrat pri devetnajstih videla in za katero se mi je dozdevalo, da sem jo videla tudi pred tem. Tudi recimo tam pri šestnajstih. Ker meni je hujša stvar od posilstva, ki je bilo grozno samo po sebi, bilo to, da so se ti ljudje potem malce hvalili v določenih krogih s tem in da so ene osebe za to vedele in so mi potem, a razumeš, jaz sem prišla v ponedeljek po posilstvu v šolo in me je ena babura od sošolke pričakala s stavkom, »oj, sem slišala, da si nabiraš spolne izkušnje«. In je bilo tisto, že tako ali tako je bila una groza, potem pa še una sramota na to, a veš. In zato potem se ti samo še toliko bolj zapreš in logično, da sem jaz stvari zadrževala v sebi. Tisti, za katere sem čutila, da mogoče pa so to osebe, ki jim lahko zaupam in niso znali reagirati, ne. Pa ena od teh oseb je ena od mojih najboljših prijateljic. In ona ful obžaluje tisti trenutek. Ko sem jaz potem toliko let pozneje s tem prišla na dan, je ona rekla, »veš, jaz takrat, se mi je zdelo pa saj ni mogoče, da se je to komurkoli zgodilo, to je v Hollywoodskih filmih«. Ona si je ful to očitala in tako naprej, ampak ni bila zmožna, ne, nič slabega. Ampak meni je bilo dovolj, da sem videla tisti pogled, ne, a veš, malce nejevere notri ali pa »saj ne more biti res« in potem nikoli več nisem rekla ničesar o tem. In je bilo zato zelo pomembno, da sem jaz lahko nekomu povedala in da sem vedela, da je tista oseba zavezana k molčečnosti,

tako da jaz bom to povedala in tam bo to ostalo. Jaz sem potrebovala tisto varnost, zato da sem se prvič odprla in potem sem potrebovala tisto reakcijo, ki sem jo dejansko dobila. Reakcijo, da nisem jaz nič z ničemer povzročila, da nisem bila jaz kriva, ker sem bila preveč zaupljiva, da nisem bila jaz kriva, ker sem tisti petek šla zvečer ven pa da nisem nikoli nič takega naredila, ampak se je zgodilo, a veš mislim, da sem imela zunanji štempelj, da sem si začela odpuščati. Ma to, da sem si potem odpustila hah (*globok vdih in izdih*) je trajalo pa ogromno časa. Tako da, v tem smislu ja, je bilo to, kar sem delala potem z Marto, s tem, da sem z Marto bila nekaj časa, a veš to je bilo zelo intenzivno nekaj časa, potem mi ni bilo treba hoditi, dokler ji nisem javila »imam spet krizo« in sem prišla. In sem potem spet hodila, v tem smislu. Je pa tako. Tisto mi je zelo pomagalo, ampak spet samo do določene meje, a veš. Ker je, kako bi rekla, tisto mi je pomagalo, zato da je bilo mojemu umu dokazano, da nisem jaz tega naredila, ne. Ampak to je pa potem moralo doseči še moje čustvovanje, to je trajalo pa dosti dlje časa in potem moje telo. Tako da sem potem šla na druge variante, mislim druge variante, pa druga varianta terapije ali pa intenzivni programi in tako naprej, tako da tega je bilo ogromno in to še vedno počnem. Jaz mislim, da to celo življenje počneš. Ne nujno potem v smislu, da rešuješ tisto konkretno travmo, ampak ti doživljaš življenje in kakšenkrat so še vedno stvari, ki se dogajajo zaradi tega, ker so vendarle neke daljnosežne posledice tistega, ne. Recimo kot primer eno leto nazaj, ne novembra 2015 ampak 2014 sem bila na usposabljanju za svetovalke za porodno travmo in obporodno travmo in za svetovalke za obporodno spremljanje oseb, ki so doživele spolno zlorabo. In nas je bilo tam več preživelih, ne vsi, ampak več. In recimo, kaj jaz vem, videla sem, da sem predelala, zato ker nisem bila med tistimi, ki so potrebovali določeno obliko podpore, ampak recimo meni je bilo takrat, kar naenkrat sem dobila uvid na kaj vse so te zlorabe vplivale v življenju, veš, kako sem jaz svet dojemala, kako sem jaz določena obnašanja ljudi, ki so pač preprosto v tem, a veš, recimo za poslovni svet samo tekmovalni ali pa zagrebeni, ampak jaz sem jih doživljala kot ekstremno nasilne, kot da mi nekaj hočejo, zaradi tega ker, a razumeš. In saj so mi na neki ravni hoteli, ampak dovolj bi bilo, da bi zarenčala nanje pa bi se razblinili ali pa bi se pobrali, jaz sem pa dejansko se videla kot nemočno in kaj vse mi lahko te osebe naredijo in tako naprej. A veš, ko vidiš kako daljnosežno je, tako da nikoli ne veš kaj vse so odmevi tistega, ne.

### **M.: Nekaj podelim z Jasmino.**

J.: A ti povem kaj je bila meni najhujša stvar. Najhujše mi je bilo to, da sem bila totalno že ven iz tega, totalno, ne, svet mi je bil na dlani, jaz sem bila jaz, a veš, zadovoljna s sabo, počutila sem se v redu, počutila sem se kot eno lepo žensko spolno bitje, takrat sem tudi Robija spoznala, mislim uno res vse v redu, fajn, spoznam krasnega človeka, res je vse v redu, zanosim, vse fajn, nosečnost, nosečnost mi je že bila veš uno, »o fak lej, kako postajam ... ?«, a veš, znotraj, so se že pojavljale ene zadeve, ampak še vedno, vedela sem od kod je pa sem naslavljal, nakar, nakar se mi zgodi porod. In s tem da sem, toliko sem vedela, toliko sem vedela, toliko sem dodatno prebrala, toliko sem intuitivno vedela, da sem skrbela zase res po svojih najboljših močeh. Jaz sem imela v naprej izbrano babico, dogovorjeno, ki je vedela vse o meni, razen te spolne zgodovine, ma ne, ker bi jo prikrivala, ma ker sem dejansko mislila, da sem zunaj tega in zato ni bilo potrebno tega omeniti, čeprav ti povem, da tudi če bi omenila, ne vem, če bi njej potegnilo«, ne. A veš mislim, jaz sem si potem očitala, »fak, to bi mogla še povedat«, ampak, kako če sem bila ven iz tega, jaz sem bila v redu. Jaz sem imela končno krasno spolnost, jaz sem končno uživala v spolnosti lalala razumeš, vse je štimalo, ne. Fak in potem in potem imam porod pri katerem so mi naredili tako zlorabo nad mano in mojim

telesom, razumeš, to je bil tak, najhujše posilstvo v mojem življenju, je bil moj porod. In osebe, ki so bile zraven, so bile vse ženskega spola. Da so mi to naredile potem na koncu ženske, to je bilo čisto preveč, ej. In veš kako je bilo, to me je zabrisalo tako nazaj v eno brezno, tako me je zabrisalo, da ti ne morem povedati. Spomini in so prihajali na dan spomini od vseh tistih stvari, ej, vonji, jaz sem kar naenkrat vonjala, a veš, svojega očeta. Jaz sem kar naenkrat, kar prišel je vonj, jaz nisem mogla iti za mojim očetom v kopalnico ali pa jaz nisem, a veš, je prišel vonj in jaz sem bila tam, kar naenkrat sem čutila bolečino, fizično, a veš, ki je prej nisem, ampak kar naenkrat sem fizično čutila bolečino penetracije, mislim od takrat, a veš. Vrnil se mi je telesni spomin. Totalen šit, totalen šit. Jaz sem bila v tistem, da sem to predelovala, ti povem, in to sem res intenzivno, intenzivno, intenzivno delala, ker se bi mi če ne strgalo, resnično sem imela posttravmatski stresni sindrom. In potem je bilo toliko še, a veš mislim, če je bilo karkoli še nezavednega, vse je potem od prej potegnilo še dodatno na dan. Ni je bilo hujše zadeve pa še tako, jaz sem se takrat počutila, da sem na vrhu sveta, jebemti. To se ne bi smelo zgoditi. To bi morala biti tista moja katarza dokončna in bi bila, če se mi ne bi to zgodilo. A veš, ker je dejansko tista varianta, jaz sem imela krasen porod, dokler sem bila jaz tista, ki je bila v njem, ne. Ko je moja ginekologinja, ki je bila takrat predstojnica ginekološke klinike, videla odpustnico, se je sesedla in rekla »Jasmina, kaj so vam naredili«, in potem sem rekla, »ja, tako je bilo«, je rekla, »Jasmina, vi ste bli taki, taki, taki«, ne, »vi ste imeli najbolj elastično tkivo presredka, kar sem ga videla, vi ste se tako krasno lepo razvijali in odpirali, vi bi morali otroka stoje roditi, iz vas bi moral pasti«. Sem rekla, »saj najbrž bi, če bi doma ostala«. Pa jaz sem razmišljala o porodu na domu, samo to je bilo leto preden smo postali članica EU in sem bila že zmenjena z eno babico iz Nemčije, da bi prišla in prinesla svoj bazen, ampak potem sem si mislila, ker imam pa RH negativen, kaj pa če se kaj zakomplicira pa bo ona tukaj imela kakšne kazenske preiskave pa tatatatatata. In potem sem rekla, očitno ne bo tega, kar sem jaz videla, da bi morala, ampak bom pa najboljšo drugo varianto poiskala. In sem iskala in potem so mi obljubili, da vse bo bababa, dobila sem pa, dobila sem pa rutinsko obravnavo, ki je na vseh ženskah nasilna, ampak oseba, ki ima pa drugačen stik s telesom, ki ne more sama sebi lagati, da to pa ni bilo to, ne. A veš mislim, jaz sem dejansko takrat, še to srečo sem imela, da sem rodila par dni za eno prijateljico in sva bile skupaj v poporodni sobi in obe sva rodili pri isti babici in obema so nama zrihtali tisto babico, ker je ona the best, ne. Pa sem bila tiho in tretji dan, ko sem, a veš, ko sem končno nehala skupaj padati, ker jaz sem, mislim res, no. Mene so morali urgentno operirati, so me tako strgale, da so me urgentno morali operirati po porodu, ne. Tako da sem potem bila še brez zavesti, tako da je bilo res, a veš, uradno je bil šit, ne, ki so ga oni povzročili, kar se sicer ne bi smelo zgoditi. In sem potem en tretji dan, mislim da sem, a veš, ker sva lahko samo stoje jedli, nobena ni mogla drugače in še tisto mukoma in sem potem rekla, »veš, to je bilo posilstvo«. In sem rekla »to je bilo posilstvo in jaz imam pravico to reči, ker jaz sem bila posiljena, torej vem s čim lahko primerjam«. In to je bilo najhujše posilstvo, to kar sem ti rekla, najhujše posilstvo v mojem življenju in še ženske so bile, da so mi to ženske naredile, se počutim izdano do skrajnosti in veš čemu je bilo to primerno. To je bilo primerljivo z izdajo moje matere, ker me ni zaščitila in drugih žensk, ki me niso zaščitile, ker me niso mogle, tista primarna rana, ne. *(Pove z glasom, v katerem je bilo čutiti bolečino. Slišati je bilo, da je na robu solz.)* In je ona bila tako in je rekla, »joj, hvala, ker si to rekla, ker točno tako se počutim«, ne, »pa si nisem upala tega na glas povedati«. Sem rekla, »jaz pa lahko povem, ker jaz imam to pravico in jaz imam to primerjavo«. Ta ženska pri kateri sem se usposabljala za spremljevalko, za svetovalko, z njo sva postali prijateljici. In sem ji rekla, glej točno to, »jaz lahko rečem, jaz lahko govorim o porodnem posilstvu, zato ker ga lahko primerjam s

posilstvom«, ne, in je rekla da še eno osebo pozna, ki je tako rekla in rekla z enako odločnostjo kot jaz. Tako da ja, najhujša zloraba v mojem življenju spolna je bila ta. In je imela najhujše posledice zame, ker me je zabrisala, zabrisala me je nazaj za pffffrrrr hhhh žnj let. Jaz sem bila nazaj stara devetnajst, ej, a veš, v enih aspektih. Ogromno časa nisem mogla imeti spolnih stikov z Robijem, a veš, pa ne, pa ga imam rada pa tudi potem, ko sem imela, mislim, vse, spomini, fleši, vse, vse, vse po spisku, vse. A veš, ko si misliš, »pa porka drek, kako?, od kod?«. Tako da bi rekla, da šele v zadnjem času, pa pazi, Jošt je star zdaj trinajst let in bi rekla da v zadnjem letu se mi počasi normalizira spolnost. Za toliko let me je zabrisalo. Pri čemer sem vedela kaj delati, pri čemer sem si znala pomoč iskati, pri čemer sem jo iskala mednarodno, pri čemer sem res delala na sebi. Najprej sem delala na svoji travmi, potem so mi prihajali ti iz babištva in tako naprej na pot in sem čutila, tukaj pa res dolgo časa nisem vedela ali je to kar naslavljam še vedno moja travma ali je dejansko to moja pot. Jaz nisem bila prepričana, a veš, sem bila v dvomu. Ampak dejansko, to se mi je zgodilo, ker me je moralo očitno življenje tako usmeriti. In danes ti lahko rečem, ja, imam predelano to, ampak s tega stališča, a veš, ko tako pogledam, o teh aspektih ne morem ravno s komerkoli govoriti. O tem govorim z Robijem pa s kom, ki se s tem ukvarja, ne, a veš, ampak s tega stališča posledice, posledice, ki sem jih nosila od tega poroda, od te zlorabe so bile pa primerljive z vsoto tistega prej. Zaradi tega ker veš kaj se ti zgodi? Tako kot se rojeva, ne, zakaj sem jaz tako srčno v tem, zakaj mislim, da tukaj, pa nisem, kako bi rekla aktivistično, a veš, kot tisto barikade, ampak res zakaj je to potrebno. Ker ko ti rojevaš je to lahko, za žensko mora biti to trenutek največje moči v življenju, a veš. Ti postaneš takrat zares ženska, kraljica, boginja, kakorkoli hočeš reči, ampak resno mislim. Ampak samo če si podprta, samo če te spoštujejo, samo če ti je ohranjeno dostojanstvo. Večini žensk pa se ga vzame takrat. In je to zloraba nad vsemi temi, ki to doživijo, samo da ne znajo tega povedati in se jim potem pozna v marsičem naprej. Jaz sem pa vedela za kaj gre, obenem je bilo, mislim mi je sprožilo, a veš, mislim, res je bila travmatična izkušnja to po vseh variantah in vprašanje, kako bi brez vsega tega, kar sem prej osvojila in naredila to sploh prenesla. Vprašanje kako bi se mi to poznalo in na duševnem zdravju in sicer. Ker če ne bi bila tako močna in če ne bi toliko na sebi naredila, vprašanje kdo bi bila danes. Resnično, ne. Zdaj pa ti lahko tudi za to stvar rečem, da danes prav zaradi te izkušnje in zaradi vsega tega, kar sem potem dala čez, sem pa še toliko boljši in še toliko močnejši človek, ne, ampak na podlagi tega, da je trinajst let odkar sem imela sina in nisem še enkrat zanosila in rodila. Potem vidiš, kako ne želim podoživeti česa takega. Jaz sem hotela vedno več otrok imeti. Vidiš, to je posledica. Jaz sem vedno hotela imeti več otrok. Pa pri čemer, ena od posledic tistih zlorab je bila, da nisem hotela imeti otrok, jaz nisem hotela imeti družine, jaz nisem hotela, da bi se nadaljevalo, karkoli, ne. A veš, to da sem potem začutila, da bi imela in sem spoznala Robija, to je bil znak ozdravljenja. In recimo zdaj ti lahko povem pa tukaj, ne, to da zdaj končno spet razmišljam o tem pa upam, da ni prepozno, ne, da bi, da bi, pa naj šokiram še malo folk, ne, a veš, da bi imela spet otroka, da mu ne bi vseh teh travm prinesla, ker ne bi želela. A veš, če si, jaz vem, da sem mogoče preveč obremenjena s tem, ampak preprosto ne želim. Jaz vem, da česar nimaš ti popucanega, to gre naprej, ne, a veš. In ja, vem da ne more biti totalno vse v redu, ker potem nihče od nas ne bi nikoli imel otrok. Ampak vendarle, a veš, če se pa zavedaš, da imaš take težave sam s sabo, ne, da se moraš sam s sabo ukvarjati, potem pa pač preprosto, vsaj pri meni je tako, a veš, ne morem narediti nasilja nad sabo v smislu da želela bi, hotela bi, ampak če se s tem telo ne strinja, če se s tem jaz ne strinjam kot ekosistem, ne morem tega več narediti sebi. Raje sem brez kot da si to naredim. *(Ta del svoje zgodbe pripoveduje izredno doživeto, z izjemno veliko poudarjenimi besedami. Čutiti je bilo jezo, žalost,*

*razočaranje, bolečino.)*

**M.: Jasmina, prej si omenila, da si šla čez številne programe, terapije, da bi si pomagala pri tem, da se osvobodiš od posledic, ki so ti jih pustile zlorabe. Me zanima, če bi mogoče nekaj konkretnih terapij, programov ali pa česarkoli drugega (lahko tudi na primer branje, meditacije,...), kar ti je pomagalo na tvoji poti okrevanja, izpostavila? Lahko tudi samo našteješ nekaj teh zadev.**

J.: Branje absolutno, branje mi je absolutno pomagalo, usposabljanje, zaradi tega ker potem prideš še do drugačnih informacij, se pravi, da delaš na sebi, a veš, ker te stvari so vse v končni fazi tudi izkustvene. Ti ne moreš delati terapevtsko, da bi postal nekako terapevt, če ne delaš res na sebi, ne. V bistvu te spravi vse skozi proces. Hodila sem na razne terapije, po Novakovi sem hodila potem k Janezu Mohoriču. Nekaj časa najprej je hodil Robi recimo, ker je imel on svoje variante, ker smo šli tudi v družinsko terapijo, družinsko terapijo smo imeli, z Robijevimi starši tudi.

**M.: Se opravičujem, je on psihoterapevt, psihiater, malo za občutek?**

J.: Janez je psihoterapevt, mislim da je v osnovi defektolog, potem je pa delal kot psihoterapevt leta in leta na enem od Centrov za socialno delo. S tem, da je potem tudi za geštalt terapijo se učil, a veš, on se je ful izobraževal in je potem uporabljal nekakšno kombinacijo vsega, pa Kemplerjev inštitut je naredil pa tako naprej. Pa veš kaj, to srečo sem imela, da sem jaz tudi skozi tolmačenje v stik z marsičem prišla, recimo jaz sem tolmačila vsa usposabljanja za mediatorje pri nas. In osebe, ki so usposabljali za mediatorje, so bile osebe, ki so med drugim naredile tudi Kemplerjev inštitut. So bili Nizozemci. Meni je življenje skozi vse možne kanale to spravljalo skupaj. In sem se takrat ful z njimi učila. Tolmačila sem, ampak obenem ves material študirala, z njimi imela stik, recimo tolmačila sem, zdaj pač ne, ker Jacobs ne nastopa več, Alana Jacobsa in sem ga vsega prebrala, njega tolmačila in tudi se z njim ful pogovarjala in tudi šla k njemu na terapijo. Ker, a veš, ko sem rekla, »iz enih stvari ven ne pridem«, in je rekel »prideš k meni na Dolenjsko?«, »pridem k tebi na Dolenjsko«, in sem šla in sem bila cel dan pri njem, individualno. On mi je tudi ful pomagal. To sem rekla, ta družinska terapija. Pa potem z Janezom smo imeli, potem sva še hodila z Robijem večkrat v cikle skupine parov. Ker je to potem v redu, ker ti ene stvari predeluješ, pa potem spet, ne. K Janezu sem hodila tudi na individualno in mi je bilo bolj všeč, ker je uporabil še malo geštalta pa malo te postavitve pa tako naprej in dosti bolj fizično občutiš. Ne greš samo kognitivno, ampak greš noter. Poleg tega se mi je pa tudi tista kilometrina, ki sem jo nabrala sama, poznala, da sem, ne, pa saj bi tudi sicer šla notri. Jaz grem, a veš, jaz si upam to početi pred drugimi, boli me kurac, razumeš. Sem tako zdravo sebična pri tem postala, da tudi recimo, ko smo imeli skupino in se mi je sprožil moj proces, ko sem šla notri in sem imela tam, a veš, kar naenkrat je bilo cel kup stolov teh mojih Jasmin. In vem da izgledam, pa mogoče sem, kot multipla oseba, a veš, zaradi tega, ker koliko jih je notri, ne. Ampak meni je to čisto nekako jasno in jaz vem, da smo mi konglomerat notri v meni, ne. Saj razumeš o čem govorim, ne? Imela sem srečo vedno, ker sem vedno imela ali srečo ali nos, da sem dejansko vedno imela opravlja z zelo, zelo sposobnimi osebami, z zelo sposobnimi terapevti. Se pravi, vse oblike, ki sem jih dajala skozi z Janezom, so mi zelo koristile. Od družinske do individualne do skupine parov. In ko bom imela spet čas, bom spet šla na kakšen cikel. Ne da rabim, ampak je to dobro zame. Potem zaradi svojega dela sem imela in supervizije in intervizije in to ti vse pomaga in na tem delam še vedno, ker se mi zdi, da moraš vedno na tem delati. To je ena od obveznih stvari,

ki jih počnem, zato da ostajam jaz v redu. Potem èmm, ok, vse mi je pomagalo, vključno s tem, da sem šla na senzualni ples ob drogu, ker je to bilo tako srečevanje z mano. Zdaj sem prekinila za nekaj časa, zaradi tega ker se zdim sama sebi tako debela in hočem najprej shujšati, da bom res drugače šla noter. Ampak bom šla nazaj, zaradi tega ker, pa mi ni za tisto, a veš, zaradi tega, ker je šlo že vse bolj v to, da se zdaj začne kazati, jaz pa sem hotela sama s sabo biti in delati. Ampak mi je to veliko dalo, ker je bilo tisto, hočem se srečati s svojim telesom in uživati na drug način noter. Pa zveni mogoče na zunaj banalno pa ni, a veš. Tista stvar je bila v temi, samo s svečkami, nobenih ogledal nikjer. Jaz sem recimo kakšenkrat celo vadbo jokala med tem, ko sem delala. A veš, ker je toliko stvari v telesu. Pomagali so mi vsi programi z Marcusom (*duhovni učitelj in učitelj meditacije*). To kar sem z delala z njim mi je ful pomagalo in mi ful pomaga, ker gre res globoko. Ker vsebuje vse, od tapkanja do res zelo globoke meditacije do tega, da ti delaš na dihu in si potem zmožen v najbolj stresni situaciji priti nazaj v dih, ker če ne se ukrčiš pa prav res globoka meditacija. Mislim, bom rekla, če je kakšna stvar brez katere zagotovo mi nobena druga ne bi uspevala tako kot mi je uspevala, je prav ta meditacija. Ampak ne gre za tehniko, a veš, ker tiste, ki so umske, ampak gre res zelo globoko in ti zelo težko opišem to delo z Marcusom, ker je najbolj globoka stvar, ki sem jo delala. A veš, do tega, da sem šla recimo enkrat za šest tednov v Panamo na program, zaradi tega da sem šest tednov bila brez povezave z računalnikom, telefonom, tam razumeš, v naravi in bila sama s sabo in zraven smo imeli še postenje, ampak tako podprto in razne meditacije in tako naprej. Ma meni so prihajale stvari na dan, da sem ušla v džunglo in tulila. Ker se res ustaviš in si sam s sabo, ampak si podprt, da imaš res tisti občutek, da lahko padeš, ker je tam mreža, ki te bo ujela.

**M.: To je bilo tudi z Marcusom, mislim, on je to vodil?**

J.: Ja, ja. Marcusu jaz absolutno zaupam, resnično, resnično. Pa vsa usposabljanja, ki sem jih imela za obporodno spremljanje, ker to je to področje. Aja, pa seveda vse to, kar sem delala za ženske kroge. Ker to vse temelji na tem, da greš ti skozi procese najprej. Sploh recimo to za vodenje z Eriko, kar sem delala, to pravzaprav gre v tisto obdobje, ko ti postajaš pubertetnica. Ker ponavadi se terapije osredotočajo na obdobje otroštva, spregledan je pa ta prehod. In v tistem prehodu se ful zgodi. In recimo z Eriko sem imela to kakšno leto čez pa še zdaj sem v raznih programih, a veš, da grem v razne stvari. Ali pa to, kar delam zdaj letos z maternico. To vse je v zvezi, kako bi rekla, zdaj izgleda kot kombinacija raziskovanja, ampak odkrivam aspekte sebe za katere nikoli nisem vedela, da sem jih imela, do katerih bi mogoče brez zlorab prišla prej, ampak ker sem se morala prej zaceliti, ampak mogoče pa nikoli ne bi prišla, če ne bi vedela kaj vse mi je bilo odvzeto, ne, a veš, opolnomočim se, no tako. Zdaj bolj oblik opolnomočenja in iskanja nečesa novega oziroma več mene, več sebe iščem, več svojega potenciala, ekola tako.

**M.: Katere lastnosti bi rekla, da si razvila ravno zato, ker si stopala po poti okrevanja, da se osvobodiš posledic, ki so ti jih pustile spolne zlorabe?**

J.: Zdaj vprašanje koliko sem jih razvila. Mislim, vprašanje, nekako ne vem, če so to lastnosti, ki jih prej ni bilo, so bile pa zaradi tega bolj razvite, a mogoče tako?

**M.: Tako, ja. Da si jih bolj okrepila, poglobila...**

J.: Ja, ker nekako ne vem če dejansko ti pridobiš lastnosti, ki jih nikoli nisi imel, so pa stvari, ki jih lahko

življenje okrepi ali pa utiša, a razumeš kaj hočem reči, ne. A veš, jaz nisem, jaz nisem, po domače povedano nisem pizda od človeka, torej nisem mogla postati pizda od človeka pa bi si želela kdaj, da bi postala. Zagotovo empatičnost, a veš, tisto da prepoznam in razumem in da imam večjo sočut do človeka in ljubečnost, zagotovo eno moč, moč. Moč in to da vem, da jaz bom preživela pa naj se mi zgodi karkoli. Recimo stvar, ki sem jo vedela, je bila, nikakor si ne želim tega, da ne bo pomote, ampak, a veš, ker so ljudje, ki ne vejo kaj se ti lahko v življenju zgodi in da jih bo to sesulo. Ma lej, meni tudi, če mi jutri otrok umre, jaz bom živela. Ne vem kakšna bom, ne vem kaj mi bo to naredilo, ampak preprosto vem, da me nič ne more uničiti. Obenem mi je dalo vse to, povečalo je mojo potrpežljivost, ker preprosto, a veš, glej, stara sem šestinštirideset let in še vedno sem tukaj. Kako bi rekla, zadeve so še vedno proces, zadeve še vedno trajajo. Eno zmožnost ljubiti, kljub vsemu, brezpogojno ljubiti, odpuščati, ampak to na dolgi rok, ker najprej moraš dati vse skozi. Jaz sem morala najprej se naučiti postati jezna. Odpuščati, projekcija, razumevanje projekcije mi je bilo veliko darilo, a veš, da sem razumela, ker včasih sem jemala vse zelo osebno tudi zaradi vseh teh izkušenj in da sem se naučila, da ni osebno. In da to, kar se tebi dogaja, ni moja zgodba. A veš to, če se nekdo na nek način obnaša do mene, je to refleksija njega, nisem to jaz. Jaz sem tisti del, ki se odziva na to. Ampak bi rekla empatičnost, to zagotovo. Zmožnost razumevanja človeške narave. Jaz sem toliko stvari razumela, a veš, mislim, jaz srečam človeka in se povežem z njim. Ga kar imam, razumem ga, kar vidim zgodbo. Ali sem to vedno imela, najbrž sem imela, ampak se mi je to tako povečalo in to da me ni, pri čemer, čakaj, moram reči, ne da me ni nikoli strah, pride kakšenkrat prav panika, saj veš o čem govorim, ampak jaz sem se zmožna spustiti v totalno temo s človekom ali pa tudi sama, jaz grem noter. A veš, imam eno srčnost. Evo, to bom rekla. Pogum in srčnost, zaradi tega sem sploh zmožna početi to, kar počnem. Jaz sem zmožna biti zraven umirajočega človeka in sem edina, ki grem, ker sem tam zaradi njega. In jaz sem zmožna ne biti oziroma ves čas pa biti, zmorem biti totalno navzoča ne da bi bila jaz notri. A razumeš kaj hočem reči? In to se mi je poznalo, zaradi tega sem lahko postala tolmačka in zaradi tega sem lahko vse te stvari, ki jih razvijam zdaj, od obporodnega spremljanja, do žensk pa tako naprej, ne. In tudi boljša mama sem zagotovo zaradi tega. Obenem pa sem tudi... A, pa veš kaj, vse to mi je pomagalo, jaz nisem mogla ničesar skrivati. Meni se je zdelo, da je bilo vse, a veš, tako da ničesar nisem prikrivala in ta iskrenost je nekako ostala in se krepila in se mi to pozna tudi pri tem, kakšna mama sem. Ker jaz sem točno taka, kot sem in ko se mi zgodijo sprožilci, ker se mi, danes manj kot so se mi prej, a veš, ker pri določenih starostih, takrat ko se je tebi kaj dogajalo, takrat se tebi taki fleši dogajajo, da je grozno. In preprosto, ko so se mi zgodili, sem preprosto rekla, »oprosti, to in to se mi je zgodilo, nima nobene zveze s tabo, ampak jaz, ko sem bila toliko stara kot ti, sem doživljala določene zadeve.« In sem vedela, kako to dobro deluje. Mislim, Jošt ni potreboval nič drugega. On je rekel, »a, ok« in on je bil v redu, ker ni mu bilo treba prevzeti odgovornosti, ker je ni imel, a veš, ne. Obenem pa tudi jaz, da sem povedala, da sem rekla bobu bob. To a veš, da rečem bobu bob, ta pogum, da rečem bobu bob. Jaz si nikoli ne bom lagala, tudi če je neprijetno in tako naprej, ampak jaz sama sebi ne bom, ne bom se delala, da nekaj ni, če je. In zato mogoče živim tako bolj globoko, ampak zato živim bolj polno. A veš, ne zmorem pretvarjanja. Pretvarjanje nikoli mi ni šlo, ampak prav organsko ga ne morem.

**M.: Ali doživljaš, da je proces okrevanja po spolni zlorabi v otroštvu pri ženskah drugačen kot pri moških? Zanima me tvoje razmišljanje, tvoj pogled na to, lahko črpaš iz osebnih izkušenj, če poznaš kakšnega moškega, ki je imel tako izkušnjo v otroštvu...**

J.: Veš kaj, nikoli se nisem tega vprašala, ampak mogoče, mogoče, mogoče, ampak mogoče delam totalno krivico, mogoče je, veš tisto, ko pravijo, da recimo približno 50 % oseb, ki preživijo zlorabo, postane storilcev, in približno 50 % se jih zaobljubi, da nikoli več. Se mi zdi, da mogoče je odstotek tistih, ki postanejo storilci, pri moških večji. Pa ne govorim samo o spolnih zlorabah, ampak tudi o drugih variantah, ne, to si kar nekako mislim, da tisti vzorec potem nekako furajo naprej na en ali drug način. Saj mogoče ne v obliki spolne zlorabe, ampak lahko so pa potem na drugačen način nasilni ali pa nasilnejši. In da so mogoče celo bolj samouničevalni, celo. Ne vem oziroma tako, zdi se mi, da mogoče zaradi tega, ker ženska, naše telo, naše bitje je tako narejeno, da daje življenje in zaradi tega, kljub vsej samouničevalnosti, ki jo lahko razvijemo, tega ne naredimo nujno, vsaj ne v tolikih primerih, do konca. Medtem ko je moških, ki bi potem, a veš... Jaz sem se vedno nekje ustavila, medtem ko se mi je zdelo, da moški mogoče nimajo tako močne tiste meje kot sem jo imela jaz. Ampak to je samo razmišljanje, nimam tega z ničimer podkrepljenega, mislim, da bi rekla, da je to zdaj zagotovo tako, ampak tudi njim je grozno, da ne bo, fuuuf. Meni se zdi, da jim je v bistvu pravzaprav po svoje bolj grozno, no. Zaradi tega, ker je to samo še nekako, pa ne sramota. Imajo vse tiste elemente, ampak ima pa degradacija, če pride recimo, sploh če pride do penetracije, je degradacija toliko večja. Je recimo taka, kot bi bila analno posilstvo pri nas, ki ga jaz na srečo nisem doživela. Ampak v tem smislu, a veš, zato si mislim, da vendarle... Ne da je razlika, da je kakšen na slabšem, ampak si mislim, da jim je še malce težje mogoče, no tako. Ne vem, ne vem. Veš v čem se pa vidi, oprosti. *(Tega se je spomnila medtem, ko sem jaz nekaj govorila.)* Potem se pa vidi, recimo ko pride nosečnost, ko pride porod in tako naprej in poporodno obdobje. Tam notri se jim vidi. Ker večinoma ženske, ki so to doživele, več je žensk, ki se tega zaveda, kot je moških. In se jim potem vidi, ko se jim začnejo vrteti filmi med nosečnostjo pa se jim začnejo vrteti filmi med porodom in po porodu. Tam notri se jim vidi, kako ne obvladujejo. Tako bom rekla, mogoče zveni grdo, ampak mislim, da je več moških, ki grejo delati na sebi, ko so podprti s strani ženske, kot pa da bi to naredili sami od sebe, razen če pač ni zadeva tako travmatična, da preprosto morajo, ne. Tako da, kar vidim je, da zdravljenje se ponavlja pri ženskah začne. In če se ne, slej kot prej pride na dan takrat. In če se prej ne lotijo tega in če se tudi takrat tega ne lotijo, potem kar se zgodi, je, da ženska oddide z otrokoma, če je dovolj zdrava. Potem so pa tiste tipične variante, no tako. Tega je veliko, dosti več kot si mislimo.

**M.: Doživljaš, da je okrevanje vseživljenjski proces?**

J.: Ja. Mislim, veš v čem, ker imaš okrevanje, ki potem gre v to, da ni več bolezni, da rečemo tako, ne. Ampak, da ti prideš do stopnje zdravja... Vendarle, ne, ker eno je zato, da se ti odrešiš travme potem pa ugotoviš, da obstaja še ena plast pa še ena plast pa še ena plast, ampak vedno je... A veš, to je tako kot pri boleznih, ne. Kaj je zdaj zdravje? Ali je zdravje odsotnost bolezni ali je zdravje zdravje pri čemer ali sploh veš kaj je zdravje? In potem bolj kot greš, bolj odkrivaš, da lahko narediš še malo več za sebe in v tem smislu zagotovo je vseživljenjsko.

**M.: Ti je izraz okrevanje v tem primeru blizu, torej okrevanje po spolni zlorabi v otroštvu ali ti je mogoče bližji, ljubši kakšen drug izraz?**

J.: Okrevanje mi je čisto v redu, ampak mi je to ta prvi proces, ko okrevaš, a razumeš. Ker ti moraš najprej okrevati. No, mogoče najprej sploh potrebuješ nekaj časa, da sploh začneš okrevati, a veš. Lahko si zanikaš, lahko potlačiš in tako naprej. Zagotovo je okrevanje, ampak potem je pa, zdaj se recimo govori o tem, da

travma lahko pravzaprav spodbudi tudi zelo veliko rast in imaš to sintagmo v angleščini »from trauma to triumph«. (op.p. od travme do zmagoslavja) Tako da za tisti prvi del je okrevanje, ampak tista rast potem, tisti nadaljnji razvoj pa je zagotovo zdravljenje, ampak zdravljenje s tem pomenom, da ti dejansko se opolnomočiš, da rasteš, da ti postaneš druga oseba, ki je toliko mogočnejša kot vse tisto, kar je bilo prej, za to pa ni več okrevanje v redu, ne. Mislim ne pokriva tega, ne. Kaj bi pa bilo primerno pa ne vem.

**M.: Želiš drugim ženskam žrtvam spolne zlorabe v otroštvu karkoli sporočiti?**

J.: Stvar na katero sem najprej pomislila, je: »Nisi bila ti. Nikoli nisi bila ti tista, ki je karkoli sprožila. To ni tvoja zgodba, samo tam si bila, da si to doživela. Nikoli ne prevzami nase odgovornosti ali pa kaj šele krivde za to, kar se je zgodilo. Nikoli. Nikoli. In nikoli ne pozabi, da si krasna. Res, nikoli.« (*V glasu je bilo slišati kot da je na robu solz, sicer pove počasi, nežno, sočutno, z občutkom.*) In to da, pa to še mogoče, osebe, ki se jim to zgodi, so ponavadi osebe, ki sijajo. In včasih so te osebe veljale za tiste osebe, ki so jih najbolj častili v družbi v tistem okolju, vasi, plemenu, skupnosti in ki so bile zaradi tega nekako nedotakljive, ki so recimo v določenih okoljih postale svečenice, ali pa, a razumeš, ne, ker so imele to v sebi. In se je to spoštovalo, da so imele ta sij, da so imele to polje. Žal se je družba tako izrodila, da potem prav tam noter hoče poseči. Ampak »dovoli si verjeti, da si med tistimi in da boš nekega dne spet to našla. In da boš nekega dne spet tako hodila in tisto polje okrog tebe, ki bo samo sijalo skupaj s tabo in nihče ne bo mogel več priti v njega, ne kot obramba, ampak ker boš ti...« Ponavadi izgubimo tisto, kar je najbolj naše. In je to težko dobiti nazaj. Ampak, ko dobiš nazaj, veš kaj si imel in veš kaj to je. In takrat ko to spet imaš, ko imaš to moč, ko imaš ta sij, ko preprosto si, je kot da bi se ti vse odmikalo. Ti hodiš in res hodiš kot ena svečenica po svetu, a razumeš o čem govorim. Težko izrazim, ampak »ti dejansko si tista oseba, ti dejansko lahko hodiš po svoji poti na čisto drugačen način kot osebe, ki tega nimajo.« A veš kaj recimo meni, oprosti, ampak to se mi zdi v zvezi s tem pomembno, ker meni je bilo tako grozno, da nisem bila več devica. In seveda mogoče krščanstvo pa katolištvo vpliva na to, ker ti poskuša to... Ampak stvar je bila v tem, ker jaz nisem bila svoja. Razumeš, ker mi je bilo to, to odločanje moje o meni, ta moja moč, zato je bilo, to je zame devica, a razumeš. Oseba, ki je ona, ki je samozadostna, ki je močna, mogočna, ne. V tem smislu. Tisto, tisto, a veš, in to lahko dobiš nazaj. To je to. Pa ni to tisti kliše device, deviškosti, ampak, a razumeš o čem govorim. Tisto je nekaj drugega.

**M.: Se ti zdi, da se v medijih dovolj govori, piše o spolnih zlorabah, o tem, kako otroke vzgajati v smeri, da so opolnomočeni, da se naredi največ, kar se lahko v smislu, da se jih zaščiti, v smislu preventive pa o samih posledicah in o poti okrevanja?**

J.: Se in se ne. Absolutno se več kot se je včasih, ko je bilo tisto »ne postoji ništa« (op. p. nič ne obstaja). Ampak tudi zdaj, a veš, če pride v medije, dostikrat pridejo stvari, ki so predstavljene kot nekakšen rumeni tisk, kot neka škandaloznost ali pa nekaj takega, kar dejansko poskuša na določen tip čustev trkati. Dostikrat potem tisto, kar pride, kar je kakovostno narejeno, nekako ni opaženo, tisto, kar je opaženo, je pa ponavadi predstavljeno na način, ki dejansko ali igra na določena čustva pri ljudeh, poskuša narediti iz neke zadeve ne vem kakšno zgodbo, nima pa tiste spoštljivosti, tiste ljubečnosti v sebi. Ali se dovolj naredi za preventivo? Spet ja in ne. Prej bi rekla ne, ne, tukaj ne. Zaradi tega, ker tudi stvari, ki se jih dela po šolah skozi razne določene predmete, ne, se govori o pravicah otrok in se potem otrokom zelo, pri starosti pri kateri vem, da ne morejo absolutno v tem konceptu res razumeti, govori o konvenciji o otrokovih pravicah in tako naprej. In

potem vsi otroci govorijo o pravicah, ampak ne razumejo niti kaj tiste pravice pomenijo in kaj šele kaj vse se lahko zgodi. Zdaj kako to potem predstaviti na način, da še vedno otroka, katerega jedro ni bilo načeto, dovolj informiraš, da je potem zavarovan, kaj je tisto, da govoriš o svetosti bitja, telesa, svoje nedotakljivosti, ne da bi potem šel v kakršnokoli versko barvitost zraven. Pa ne da bi koga travmatiziral s tem da bi samo povedal, da nekaj obstaja, ker nekateri otroci, a veš, če živijo tako srečno, ne vejo, da so določene stvari in zakaj bi morali vedeti, dokler pač niso za to res pripravljeni na način kot so ga zmožni. Jaz mislim, da so številni otroci, ki doživljajo marsikaj hudega in niso niti uztiti, niso niti ugledani, kaj šele podprti in se pri njih naslavlja vedenje kot določeno simptomatiko, noben ne gre gledati kaj je zadaj, ne dobijo dejansko tiste podpore, ki jo potrebujejo. Še vedno se stvari odvijajo na načine, ki so zelo problematični, še posebej v tem obdobju, a veš. Otroci so prepuščeni na nek način sami sebi, ampak kaj imam tukaj v mislih. Nimam v mislih tega, da starši zanemarjajo otroke, ampak imam bolj v mislih to, da smo mi totalno, s tem, ne, da kako morajo biti otroci socializirani, kako morajo biti skupaj s svojimi vrstniki, z vso to fascinacijo glede tega, zelo skrenili po mojem mnenju kot družba s poti, zaradi tega ker prava socializacija se dogaja v družbi, ki skrbi za vse znotraj sebe in kar potem pomeni, seveda, da imaš različne starosti, različno izkušnost, različne modrosti, ki poskrbijo za ranljivejše. Ko pa imaš ti sovrstnike, se ti pa začne vzpostavljati en tak več »pecking order« se reče v angleščini (op.p. hierarhija), veš, oziroma en tak gospodar muh. Nekakšna hierarhija in potem se znotraj tega... Potem, a veš, si ti izpostavljen marsičemu, pridejo informacije do tebe, od pornografije do ne vem česa in jih ti ne dobiš spakirane na en način, da bi ti lahko to pomagalo razumeti stvari, ampak potem jih ta skupina, ki je vsa nevedna glede tega, nekako posvoji, se tega loti znotraj sebe, kakor pač ve in zna. In se potem lahko začnejo dogajati takrat konkretne zadeve, no. Kakšenkrat konkretne zadeve ali pa vsa tista obnašalna vedenja, vedenja in vzorci za katere bi človek mojih let recimo upal, da zdaj jih pa ni več. Potem pa ugotoviš, da ravno tako vsa so še ali pa so še, mogoče za mene celo še nadgradnja, ker so samo še bolj prfuknjene. A veš, v smislu da, ti ko prideš v določeno starost, se fantje začnejo obnašati na določen način in je kul, da rečejo aaaaaa pa da potem poskušajo punce, tam, ko se jim lih komaj začnejo prsi pojavljati, da jih poskušajo kje grabiti in tako naprej pa da si kurba pa da si to pa da si aaaa. Izpostavljeni smo marsičemu in glede tega se nič ne naredi. Če se že naredi, se naredi s pridiganjem, ki ne pomaga. Ampak, a veš, tega, da bi nekdo razumel kaj pomeni že samo ena packa, kaj pomeni to, da te nekdo za rit prime, ko greš po hodniku, kaj potem pomeni, ko greš na žur, ker ti hočeš iti na žur, ker ti se hočeš zabavati. Ampak ti bi se rad zabaval tako, da bi se zabaval, ne pa da prideš nekam, kjer pravzaprav, a veš, mislim, recimo jaz sem bila šokirana, ko sem to izvedela. Pa ne ker sem puritanec, nasprotno, sem zelo odprta, ampak si nisem mislila, a veš, sem si mislila, »ja, to se kje dogaja, vem da se dogaja«, ampak matr, da se pa dogaja recimo za vogalom, mi je bilo pa čisto preveč, ne, a veš, da je to že tukaj. A veš, da tile najstniki že konec osnovne šole, kaj šele srednje, se potem dobivajo na žurih doma in se oralno zadovoljujejo. A veš, tako pa niso prišli kot parčki in so zdaj potrebovali en intimni kotiček, kar bi človek še razumel. Ampak so prišli in se tf tf tf pokompajo in so v istem prostoru lahko, samo vsak na svojem koncu. In ponavadi je to tako, da punca oralno zadovoljuje tipa, ne obratno. Kje smo poskrbeli za užitek? In to počnejo dijaki iz takih gimnazij, za katere človek res ne bi pričakoval, a veš, pa to ne pomeni, da tudi dijaki iz kakšnih drugih gimnazij, srednjih šol ne počnejo tega. Te stvari se vendarle dogajajo in to jasno kaže, da nekaj ni v redu. To kaže, da na splošno mi nimamo zdravega odnosa do telesa, do nedotakljivosti, do spolnosti, da ne razumemo, da telo nam je dano v užitek. Tako kot hrana ima za biti užitek, ne da jo vidiš ali kot kazen ali kot strup. Gibanje nam je bilo dano

v užitek, ne da potem ali se ne giblješ ali ne uživaš v gibu ali pa da se maltretiraš v fitnesu. Nobena od teh skrajnosti ni ok. Nič se ne govori o tem uživanju, o tem da je masturbacija naravna, da je uživanje v telesu naravno. In da recimo, kaj jaz vem, saj to potem žrtve spolne zlorabe imamo največje težave prav s tem, da če slučajno se je zgodilo kaj takega, da potem nam je bilo celo telesno kaj prijetnega, kakšna katastrofa je to, ne. Nič ni narejeno, da bi se razumelo, da je »ne« »ne«, da se punce naučijo reči »ne«, pa tudi fantje v končni fazi in da se jih nauči upoštevati tisti klinčev »ne«. In da »ne« je kakršenkoli, ni nujno da je zarenčan in ugrizen zraven, a veš, da samo, »ja, hočem«, je soglasje. Pravzaprav se sploh ne bi smelo govoriti o pristanku. Kaj češ pristati? Pristaneš na nekaj, kar ti nekdo lahko celo vsiljuje in potem rečeš na koncu »ma dobro že, daj mi mir«, pa naredimo. Ne, da gre to za soodločanje, da gre za en užitek v tem, madona. Tako da ful je premalo narejeno, samo to so zdaj radikalne zadeve.

**M.: Nekaj si že omenila pa ti bom vseeno še zastavila vprašanje. Zanima me, če si v vsem tem času v povezavi s posledicami, željo po razreševanju zadev povezanih s spolnimi zlorabami, iskala kdaj pomoč v kakšnih nevladnih organizacijah, ki nudijo pomoč žrtvam nasilja ali prav žrtvam spolnega nasilja ali pa tudi v kakšnih drugih organizacijah v okviru socialnega in zdravstvenega varstva?**

J.: Ne, razen kvečjemu to s Sanjo Kralj (*strokovnjakinja, ki že vrsto let pomaga žrtvam spolnega nasilja*), ko sem klicala na, jaz sem klicala parkrat tja, sva imeli pogovore po telefonu. Takrat še ni imela toliko teh programov razvitih, je bila bolj na začetku in sem z njo govorila vedno, tako da, ja, telefoni so bili in mi je bilo tudi ponujeno, da pridem na skupino takrat pa potem, ne, čakaj, je rekla, da bodo mogoče imeli skupino, ja. Tako da v bistvu iz tega stališča ne. So mi dali pa informacije recimo, ja, tako da sem se obrnila. Tako da v tem smislu ja, da sem se potem lahko s tisto informacijo obrnila naprej.

**M.: Aja, saj zdaj sem se pa spomnila, da si hodila k tisti psihiatrinji, ker sem vprašala tudi za iskanje pomoči v okviru zdravstvenega varstva.**

J.: Aja, to pa Janeza sem imela dokler je delal na Centru za socialno delo na napotnico. Ekola, ostalo je bilo pa plačljivo, ja. Dokler se ni upokojil, sem imela Janeza na napotnico.

**M.: Si kdaj razmišljala o tem, da bi koga od storilcev tožila oziroma ali si se kdaj odločila za ta korak?**

J.: Ne. Odločila sem se, da ne. Kar bi bilo mogoče najbolj smiselno, bi bilo porodno, kar je pa taka varianta, da pff, cel sistem ne bi razumel. Medtem ko recimo to, kaj da rečemo, varianta z očetom, z očetom mislim, da sem dosti več naredila tako kot sem naredila. Glede posilstva je eden od teh naredil samomor in to je bilo ravno takrat, ko sem, kako bi rekla, v bistvu se je to zgodilo takrat, ko sem bila že mislim da na terapiji pri Marti. Točno v tistem obdobju, prav zanimivo. Za ta druga dva, eden vem da je totalno diler droga taka varianta in bo že življenje poskrbelo za njega. Enega sem pa srečala, ne boš verjela, na enem programu pri Marcusu. In tip je prišel z nekom, je pa iz mojega rojstnega kraja, z eno zelo fajn žensko je prišel in sem dobila, a veš tisto, ko gledaš in rečeš, znan mi je bil, ampak kdo je pa to. In sem rekla, »pa a se midva pozna?«. »Ne, nisva se nikoli videla.« In sem ga tako gledala in sem videla, da je nekaj bilo in sem potem videla tudi, da se je kar malo bal. In je bilo potem zanimivo, mi ni bilo, ma kako, kako in slučajno sem slišala priimek, ki ga je povedal, ne imena, priimek. Ampak še mi ni potegnilo in potem se mi je pa začel film vrteti. In potem sem bila na jogi, ti, in med jogo, a veš, tam se mi začnejo fleši prikazovati pa se mi začne kar film

vrtni pa potem, čakaj malo, a je to ali ne. In potem sem rekla Marcusu, da bi želela z njim govoriti, ampak pred tistim sem se kar naenkrat potem spomnila lika tiste osebe in sem rekla, nič, grem preveriti, če je to prava informacija. In sem tudi Marcusa spraševala za priimek tega človeka. In tudi onadva nista imela pri sebi tistega podatka, tako da sem potem šla na recepcijo in so rekli »to so sicer osebni podatki«, in potem sem jaz rekla, »vas prosim, samo nekaj moram preveriti, prosim, povejte mi, ali je to ta priimek«. In potem, ker sem vedela dovolj podatkov, mi je pač pogledal in je rekel, »ja«, in povedal potem še ime. In mi je bilo čisto jasno in se mi je začel cel film rotati. Potem sem z Marcusom govorila in sem mu rekla, »Marcus, to se dogaja«. Se pravi, zraven mene je bil Robi, ta prijateljica, ki je bila z nami v apartmaju, še ena prijateljica, ki me pozna od petindvajsetega leta, ki je vedela pač za te zadeve. In jaz sem bila tam in on je bil notri v publiki in jaz sem predelovala stvari pri sebi skozi meditacijo. Skozi meditacijo medtem, ko sem še tolmačila zraven. In se dvakrat celo nisem mogla zadržati in sem bila emotivna zraven. Ampak je bila to taka podporni skupina, jaz sem videla že vse pred mano, ki so se sesuli in jokali, tako da oprosti, pač takrat sem prišla jaz na vrsto. Pa niso vedeli za kaj gre, razen te osebe za katere sem ti povedala. Najprej sem doživljala grozo in podoživljala in šla v tiste spomine čustveno, ampak potem se nekako, a veš, dosti več sem se spomnila od vsega tistega dogajanja. Ampak zanimivo je bilo, ker je bil, Robi je rekel, da ga je vsake toliko pogledal in je videl, da kako je bil on prestrašen, da kako se je on bal. In potem ko tudi vidiš, on je imel veliko večjo senco nad sabo kot sem jo imela jaz. In je bilo tudi tako, je bilo prav simbolično, ker po tistem, ko sem jaz ugotovila kdo je, za kaj gre, in sem imela cel svoj proces, je bilo naporno. Po tistem smo imeli odmor in sem morala iti na WC in sem rekla, »ej, samo to prosim, da ga ne srečam, ko grem jaz noter«, ker sem prav čutila simbolično, da kako bi mi to... In je bilo pa zanimivo. Grem tja in ga nisem srečala na WC-ju. Jaz lepo opravi vse na WC-ju, grem z WC-ja in odprem vrata in on je stal tam. In sem ga videla, kako mu je bilo. Jaz sem ga pogledala in moj pogled je povedal, »jasno mi je, jasno mi je, kdo si ti, jasno mi je kaj se dogaja«, ampak je bilo, veš, v tistem pogledu sem preprosto sporočila, »ampak jaz sem zdaj moje predelala, jaz imam svojo moč, ti se ukvarjaj pa z vso svojo platjo zgodbe.« In mogoče zveni to, pa ni fatalistično pa ni drugače, ampak jaz sem mu dala dosti večjo nalogo, kot bi mu jo dala, če bi šla v prijavo. Če bi šla jaz takrat v prijavo, jaz sem bila stara šestnajst let, tega je bilo, računaj, trintrideset let od tega. Možnosti ne bi imela. Meni je bilo jasno, da ne bi imela možnosti. Tudi pila sem tisti večer. Kje bi imela šanso. Tri osebe bi govorile proti meni. Moja mama je psihiatrična bolnica, moj oče je v določenemu obdobju pil, mislim, bilo bi... Meni je bilo čisto jasno, da bi se spustila v dosti večji šit in da bom imela dosti večjo šanso jaz okrevati, če tega ne bom naredila. In je zanimivo, ker je potem, ampak, a veš, življenje je poskrbelo samo. Ker jaz vem, da ko sem prišla takrat k Novakovi in sem rekla, »izvedla sem, da je naredil samomor«, in je rekla, »kako si?«, sem rekla, »sem čisto v redu, samo eno misel sem imela, ko sem to izvedela«, in ta moja misel je bila, »ali v tistem filmu, ki se mu je rolal zadnjo minuto« ali karkoli, ne, »ali sem bila tudi jaz notri, samo to me zanima, če sem bila.« In je ona rekla, da absolutno sem zagotovo bila, da v to sem lahko prepričana. Tako da sem rekla, »to mi zadošča«. In isto pri tem, sem videla, da je on bil dosti bolj prestrašen in tako naprej. Jaz sem mu prišla kot prikazen takrat. In sem cel paket na njega predstavila, upravičeno. Za tega, ki je pa poročen z očetovo sestrnico, sem pa povedala teti, očetu in tako naprej, več kot to pa, mislim, povedala sem. Ampak to sicer toliko časa pozneje, zdaj ne vem, mogoče deset, petnajst let nazaj, ne, deset. Za toliko časa nazaj so pa že stvari, ki jih lahko samo še ti sam predelaš, no. Poleg tega pa neka zunanja pravica ti ne pomaga več nič. V vsakem primeru ti ne pomaga, je pa pomembna. Če bi se mi danes kaj takega zgodilo, ampak tudi danes sem

jaz jaz, sem močna in tako naprej. Imam dovolj podporne mreže, da bi mi stala ob strani, če bi to naredila, a veš, takrat sem bila pa sama. Vsaj doživljala sem se tako, tako zelo kot sama. In sem sprejela odločitve, ki sem jih lahko najboljše izpeljala. Ampak v vsakem primeru, tudi če bi imela stvar en epilog in tudi če bi bil epilog dober, bi bil to samo del procesa. To je pa tisto bistveno.

**M.: Si mogoče na svoji poti okrevanja odkrila, razvila kakšne edinstvene načine samopomoči oz. pač kakšne, kakršnekoli načine samopomoči, ki so ti pomagali, kot je na primer pisanje?**

J.: Meni recimo največ naredi dihanje. Tudi kadar se zgodi karkoli, je ena takih situacij, najbolj pridem k sebi z dihom. Da takrat res grem vase in globoko vdihnem in izdihnem in po potrebi večkrat in se takoj potem začnejo stvari, moje doživljanje se začne spreminjati. To bi rekla, da definitivno je nekaj najbolj. Ne pisanje, zaradi tega ker, jaz osebno kadarkoli rečem je da ogromno časa nisem mogla pisati o teh stvareh, razen pač če nisem bila vprašana. Sem odprta, ne skrivam, ampak a veš mi ni bilo, terapevtsko pisanje mi nekako ni bila pot. Recimo kaj jaz vem, neprimerno lažje pišem ali pa rečem zdaj, ko je stvar predelana. Ko si v vrtincu svojega notranjega dogajanja, meni pisanje ni bila pot iskanja sebe, ampak je bilo bolj to, da sem bila sama s sabo. Meditacija in predvsem pa dihanje. Najbolj dihanje. Ampak res mislim a veš tisto ko se ti, tudi kadar se ti zgodi fleš ali pa karkoli in še to bo zvenelo zelo prvinsko ali pa mogoče čudno, ampak zvok. A veš takrat, ko sem in to sem prav s pomočjo meditacij z Marcusom, a veš, ko sem si drznila zadevo vokalizirati. In potem recimo, ko so se zgodile situacije, ko sem imela za eksplodirati in sem si dovolila zakričati, zarjoveti. Mislim najprej, ko se je zgodil sprožilec, ampak vse, kar sem naredila, a veš, je da sem oddrvela v spalnico, zaprla vrata, zakričala in potem dihanje, z dihanjem in potem sem prišla mirna nazaj ven. Ne da je stvar minila, ampak potem sem jaz šele lahko komunicirala v situaciji, ker pred tem sem bila jaz v reakciji na prejšnje. To so take zadeve, ki zvenijo mogoče zelo prategnjene, ampak meni je delovalo. In vidim, da tudi drugim delujejo. A veš, da si sploh drzneš to, ker mi nekako kar stojično potem funkcioniramo.

**M.: Ja, meni se to tudi zdi izjemno pomembno, skozi telo in kričanje in gibanje, ko pride nek močan občutek, dati ven to, ali pa kdaj prav namensko iti v to.**

J.: Točno to, ja, ja, ja.

**M.: Ker telo terja svoje oziroma ta zastala energija, ujeta v telesu, da se sprosti.**

J.: Ja, to.

**M.: Zelo si bila izčrpna, me pa vseeno zanima, če se tebi zdi še karkoli pomembnega, da ti čutiš, da bi rada povedala v zvezi s to temo, izvoli, če ne pa lahko kar zaokroži, kar se mene tiče.**

J.: Ne vem, če bi še kaj povedala. Mislim, ne vem. Mogoče je, ampak ne zdi se mi, da je bilo kaj pri meni zatišano, no, tako v tem smislu.

*Izmenjava nekaj misli, nakar nadaljujem.*

**M.: Upam, da je bila tudi tebi ta izkušnja kot neke vrste darilo.**

J.: Absolutno je bilo. Ker vsake toliko, a veš, ti ne greš v določene stvari, če ni nekega sprožilca, če ni nečesa.

In vendarle mi je bilo zanimivo, da so se me ene stvari še vedno dotaknile, ampak zaradi tega, ker sem lahko govorila na določen način s tabo o stvareh, ki jih lahko govorim z zelo malo osebami. Ne da zadržujem, ampak za ene stvari so primerne samo določene okoliščine. A razumeš, ne. In lahko govoriš samo z osebo, ki je ne obremeniš s tem, kar poveš. In kar sem sama ugotovila je, da zate ena stvar postane predelana, preteklost, jo lahko spustiš šele, ko jo tolikokrat predelaš, ne. Nekako je šele tako. A veš, ne moreš je... Mi imamo tako vse prevezano med sabo, da šele ko se povsod preneha tista čustvena informacija, šele ko potem ena stvar postane samo še izkušnja. Zato sem ti zelo hvaležna.

## 8.5. Priloga 5

*Tabela 7.1: Rezultati – Posledice spolnih zlorab*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Ana: »... tako da pač ni prišlo do posilstva, je bilo pa nekje 5, 10 minut res tistega orng otipavanja in mene je to ful zdelalo. ... Meni ni bilo jasno kaj se dogaja, vem pa, da je bil ful grob, neprestano me je otipaval in vse skupaj me je zaznamovalo bolj kot sem si kadarkoli mislila.« | Zaznamovanost.                                                                 | Zaznamovanost.                                  |
| Ana: »Najhujše je bilo, ko sva ga srečali izza ene strani hiše in je gledal »pač tist, k je želel še«. Jaz tega pogleda ne morem pozabiti. To je ena izmed stvari, ki me je najbolj zaznamovala - ta pogled.«                                                                                     | Travmatski spomin na pogled storilca.<br>Zaznamovanost.                        | Travmatski spomin.<br>Zaznamovanost.            |
| Ana: »Ja, in pač vem, da ko sem šla pod tuš, takrat sem začela uporabljati krop vodo za umivati. Jaz ful vročo vodo vedno uporabljam od takrat naprej. ... Pač ker vem da, ker jaz sem res želela ves ta gnus dol spraviti. Jaz sem se drgnila, vem da sem imela čisto rdečo kožo od drgnjenja.«  | Uporaba zelo vroče vode za tuširanje.<br><br>Iz telesa sprati gnus.            | Telo.<br><br>Občutki, čustva.                   |
| Ana: »Potem pa, ko sem nehala k maši hodit, ko sem to dosegla pri stari mami, sem pa vse skupaj potlačila. In jaz se tega nisem spomnila kar nekaj let.«                                                                                                                                          | Potlačitev spomina na zlorabo.                                                 | Obrambni mehanizmi.<br>(Strategije preživetja.) |
| Ana: »Pri petnajstih vem, da sem začela delati, zato ker je pri tej starosti meja pri kateri lahko začneš delati, ne. Ja in potem sem takrat sčasoma pozabila, ker nisem bila več soočena z njim in sem potlačila lepo pač. Saj je bilo vsak teden manj in manj, ampak še zmeraj, ko ga vidiš, se | Pozabljanje zlorabe.<br>Potlačitev spomina na zlorabo.<br>Spominjanje zlorabe. | Obrambni mehanizmi.<br>(Strategije preživetja.) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                              |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>spomniš, ne. Potem pa, ko nisem bila čisto nič v stiku z njim, je pa šlo to čez. Sem se ga spomnila, ko sva morali še zmeraj za Božič iti k maši in sem ga še zmeraj videla, ampak je bilo to tako. Videla sem ga za dve sekundi, se obrnila stran, toliko da je šel mimo, in je bilo to to. In sem potem lepo šla naprej. Sem kar tlačila vse stvari. Potem ko sem šla pa v Koper, ko pa sploh nisem bila v stiku s tem okoljem, potem pa sploh.«</p>                                                                                                 |                                                                              |                                                                       |
| <p>Ana: »Bolj sem se slik spomnila. Jaz sem bolj vizualen tip, tako da se vedno slik spomnim. Tako da pač, česar sem se spomnila, je bilo to, kako je on stegnil roko proti meni pa njegovega pogleda. To sta dve stvari, dve sliki, ki ful ostajata v meni.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Travmatski spomin.</p> <p>Vizualne podobe, slike.</p>                     | <p>Travmatski spomin.</p>                                             |
| <p>Ana: »... Imela sem eno prijateljico, ... ki je bila moja najboljša prijateljica od šestega leta pa do takrat. Več mi je pomenila kot familija. In potem se je nekaj zgodilo, jaz sem bila zelo nesrečna,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                       |
| <p>nisem prevzela odgovornosti zase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Vloga žrtve.</p>                                                          | <p>Strategije preživetja.</p>                                         |
| <p>Razšli sva se in komplet cela družba s katero sem se družila, me je odrezala iz danes na jutri. In to je bilo za mene tako kot če bi, ne vem, bila smrt. ... Nisem se mogla ločiti od nje, ker sem bila tako čustveno navezana nanjo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Vpliv vzorca vloge žrtve na odnose.</p> <p>Večja odvisnost od drugih.</p> | <p>Posledice rabe strategije preživetja na odnose.</p> <p>Odnosi.</p> |
| <p>Nekaj časa sem bila malo otopela, malo sem v depresijo padla zaradi vsega skupaj...«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Posledice izgube pomembnih odnosov na duševno zdravje.</p>                | <p>Duševno zdravje.</p>                                               |
| <p>Ana: »Največji problem je bil, šele zdaj, ko se pogovarjam vidim povezanost, da sem jaz ful zahtevala moško pozornost. Ona jo je vedno dobila, ker je bila nežna, dobro je poslušala, pa tako, zelo v redu punca je bila. Jaz sem bila pa zelo ukazovalna, »pa zakaj ti pa ta da«. Ona je imela fante okoli sebe, ki so ji dvorili. Spraševala sem se »pa zakaj vsi njo, noben pa mene«. To je bil največji problem, ker potem sem jaz njo krivila, da pač ona to zanalašč dela. ... Zdaj vidim povezavo, da sem res rabila tisto moško pozornost,</p> |                                                                              |                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Vloga žrtve.</p>                                                          | <p>Odnosi.</p> <p>Strategije preživetja.</p>                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| mogoče zaradi te zlorabe, da sem rabila potrditve, da sem v redu ženska. Meni ni bilo do tega, da bi jih imela, da bi bili z mano, samo to sem želela, da bi mi dvorili, ne, da sem še zmeraj zaželjena. Po tem občutku sem zelo hrepenela v srednji šoli.«                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Negotovost.<br>Neustreznost. Manjvrednost.<br><br>Večja odvisnost od drugih.                                                                                                                   | Stik s seboj.<br>Samopodoba.<br><br>Odnosi.                                                                                   |
| Ana: »Definitivno je bila ena posledica čustveno prenašanje. Jaz sem se prenašati začela. Vedno sem bila na dietah. Vedno, celo življenje sem bila na dietah.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Čustveno prenašanje.<br><br>Kontroliranje vnosa hrane.                                                                                                                                         | Motnje hranjenja.<br>(Strategije preživetja.)                                                                                 |
| Ana: »Še vedno vidim, da pride, recimo da sem ful pod stresom, pa recimo da bi me zdaj moški, ki jih cenim, na nek način zavrnili, da imam še zmeraj ta sprožilec, da zdaj moram pa jest it nekaj, da se pomirim. ... To je bila največja posledica.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sprožilec, da potrebuje hrano za pomiritev.<br><br>Največja posledica.                                                                                                                         | »Ostanek« motenj hranjenja.<br>(Strategije preživetja.)<br><br>Največja posledica.                                            |
| Ana: »Pa do lanskega leta nisem sprejela svojega telesa, ne glede na to, kako suha sem bila. Imela sem 20 % maščobe, kar že skoraj meji na tisto mejo za bodybuilding pri ženskah, a sem še zmeraj govorila, »lej kako sem debela, noben, noben me ne bo imel rad«. Še vedno je bilo to, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                          | Nesprejemanje svojega telesa.<br>Izkrivljeno doživljanje svojega telesa.<br><br>Pomanjkanje samospoštovanja, samozavesti. Poškodovan občutek lastne vrednosti.                                 | Telo.<br><br>Samopodoba.                                                                                                      |
| Ana: »Jaz sem v preteklosti sebe tako krivila, če sem pojedla čokolado. Taki občutki krivde so bili v meni, da je bilo to prav neverjetno.<br><br>Špela je tista, ki je bila ponavadi ob meni ob vseh mojih padcih. Včasih ni mogla zdržati zraven mene, ker sem se tako krivila. Ker jaz sem potem njej govorila, »lej, kako sem debela, lej, kako sem debela, lej, kako sem debela, lej, koliko špeha imam«. Ampak jaz sem to njej konstantno govorila, tako kakšno uro, da me ni mogla več poslušati, tako da je dala ženska kar dosti čez z mano.« | Močni občutki krivde.<br><br>Vpliv posledic spolne zlorabe, ki se kažejo pri žrtvi, na sestro.<br><br>Nesprejemanje svojega telesa.<br>Sovraštvo do svojega telesa.<br><br>Samodestruktivnost. | Občutki, čustva.<br><br>Vpliv posledic spolne zlorabe, ki se kažejo pri žrtvi, na družino.<br><br>Telo.<br><br>Odnos do sebe. |
| Ana: »Mislim da je najslabše in najhujše ravno to, ko sam sebe v nič daješ.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Samodestruktivnost.                                                                                                                                                                            | Odnos do sebe.                                                                                                                |
| Ana: »...moj ati je zvedel par let nazaj, ko smo imeli prvič ta pogovor, da sem bila zlorabljen. Njemu se je odpeljalo, ga je                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posledice razkritja o spolni zlorabi očetu.                                                                                                                                                    | Posledice povezane s spolno zlorabo, ki se                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                   |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| hotel iti sredi noči ubiti, tako da smo imeli potem še to.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   | kažejo pri družinskih članih.                       |
| Ana: »Saj še zmeraj pride ta strah. Recimo, ko sem tega človeka videla in potem, ko sem se usedla v avto in so se vrata avtomatsko zaklenila, mene je ves strah oblil, bila sem v krču, malo me je zagrabila panika in sem si rekla, »pizda materna, kaj mi je bilo zdaj tega treba«, ampak smo se odpeljali in je bilo to to. Ampak dokler sem v stanju, da se moram soočiti s kakšnim takim človekom, se odločim ne čutiti tega. Saj pride za tabo še zmeraj, ampak...«                                                                                                                                                                                                                                        | Podoživljanje travmatičnega dogodka.<br><br>Telesni spomin.                                       | Travmatski spomin.<br><br>Telo.                     |
| Ana: »... ker ta izkušnja ti da kar dosti nemoči. To je tisti najhujši občutek se mi zdi, občutek, da si nemočen glede tega, kar se ti dogaja.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Najhujši občutek.<br>Nemoč.                                                                       | Najhujši občutek.<br>Občutki, čustva.               |
| Ana: »Vidim, da imam še vedno željo biti fit pa ful zdravo jesti, pa ful zdravo telo imeti pa take stvari. Verjetno so to ene od stvari, ki so v bistvu posledica. Ampak, če gledaš na dolgi rok, biti fit pa zdrav je dobra posledica, če imaš to željo, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Želja biti fit, zdravo jesti, imeti zdravo telo.<br><br>Dobre posledice.                          | Telo. Hranjenje. Skrb zase.<br><br>Dobre posledice. |
| Ana: »Pridejo pa še zmeraj trenutki, ne vem, kadar koga prizadanem pa to ni moj namen, takrat imam jaz ta svoja nagnjenja, da se moram potem kaznovati in ne vem kaj še vse.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Samokaznovanje.                                                                                   | Odnos do sebe.                                      |
| Ana: »Ja, do trenutka dokler nisem začela delati na duhovni rasti, sem prelagala svojo odgovornost, se pravi, sem se počutila ful nemočno. Ta nemoč je dejansko razlog, ker, ko se ti počutiš nemočnega, avtomatsko kriviš ostale za vse, kar se ti dogaja, ne. Jaz sem to nemoč vlekla s sabo skoraj do osemnajstega leta, dokler me ni ta kolegica pa ta celotna družba odsekala. Potem sem rabila eno leto, da sem sprejela, da nisem nemočna. Do takrat sem jaz to nemoč vlekla v vse situacije, od familije, so bili vsi drugi krivi, do prijateljstva, do partnerstva, vse, vse. Jaz sem vsepovsod to nemoč vlekla, ker se mi je zdelo, da nimam moči, da bi lahko stvari spremenila, jih delala drugače.« | Vloga žrtve.<br><br>Prelomni dogodek za pričetek procesa spreminjanja vzorca žrtve.<br><br>Nemoč. | Strategije preživetja.<br><br><br>Občutki, čustva.  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ana: »Jaz sem to tako zelo dobro začela delati, da na koncu nisem imela nobenega prijatelja. Jaz sem se potem v biznis vrgla, tako sem se v biznis vrgla, da če si karkoli drugega govoril, ne vem, ko so mi punce razlagale o fantih, sem jih jaz vprašala, »zakaj mi to govoriš, če me ne zanima.« »Govorimo o biznisu pa kako lahko imamo večji promet, ne mi pa tega govoriti.«   | Težave s postavljanjem meja.<br><br>Težave z vzpostavljanjem in ohranjanjem prijateljskih odnosov.<br>Težnja po nadzoru.<br><br>Deloholizem.<br>Skrajnosti.<br><br>Samozaščita.<br>Nikogar spustiti blizu.<br>Postaviti zid.<br><br>Hladnost. Težko priti do nje.<br>»Odrivati« ljudi.<br><br>Strah pred bližino, intimnostjo.<br><br>Občutek varnosti, zaupanja v odnosih. | Meje.<br><br>Odnosi.<br><br>Strategije preživetja.<br>Skrajnosti.<br><br>Odnosi.<br><br>Osebnostne lastnosti kot posledica zlorabe.<br><br>Občutki, čustva. |
| Kaja: »V bistvu ni bil samo en dogodek. Prvič sem bila stara, ne vem, 7, 8, 9 let, potem pa 16 in takrat se je zgodilo večkrat. Mislih 16, 17 sem bila stara, nekaj takega.«                                                                                                                                                                                                          | Ponovno doživljanje spolnega nasilja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ponovno doživljanje spolnega nasilja.                                                                                                                       |
| Kaja: »Takrat je bil poskus, a veš, ni bilo tako dejansko. Mislim, bil je vdor v mojo telesno integriteto...«                                                                                                                                                                                                                                                                         | Omalovaževanje.<br>Minimaliziranje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obrambni mehanizmi.<br>(Strategije preživetja.)                                                                                                             |
| Kaja: »Dolgo časa se mi je zdelo to tako zelo nepomembno. Pač sem zelo tudi tako racionalizirala v bistvu, ne. Mislim, ni se mi zdelo, da to pomembno vpliva name.«                                                                                                                                                                                                                   | Minimaliziranje.<br>Omalovaževanje.<br>Racionaliziranje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obrambni mehanizmi.<br>(Strategije preživetja.)                                                                                                             |
| Kaja: »Jaz sem svoje telo doživljala in mogoče ga tudi zdaj doživljam tako zelo kot en instrument.<br><br>V preteklosti sem zelo hitro pustila vsakomur, da se ga je lahko dotaknil, zelo sem se spuščala v brezštevne spolne odnose,<br><br>tako kot da bi, mislim tako, če zdaj pomislim, kot da bi se hotela čisto dehumanizirati in hkrati je bilo to tako zelo samodestruktivno, | Doživljanje svojega telesa.<br><br>Težave z razmejitvami.<br>Pomanjkanje samospoštovanja.<br>Čezmerna potreba po spolnosti.<br><br>Samodejno povzročena »odstranitev« dostojanstva.<br><br>Samodestruktivnost.<br><br>Zadovoljevanje nespolnih                                                                                                                              | Telo.<br><br>Meje.<br>Samopodoba.<br><br>Strategije preživetja.<br>Spolnost.<br><br>Odnos do sebe.                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ampak da bi s tem ravnanjem v bistvu pokazala, da jaz lahko in da me boli kurac, ne.«                                                                                                                                                                                                                                            | potreb s spolnostjo (moč, nadzor, potrjevanje lastne vrednosti).                                                                                                                                     | Spolnost.                                                    |
| Kaja: »Tako zelo nisem znala reči »ne«. Zelo je bilo to podrto v bistvu.«<br>(»Ne« v povezavi s spolnimi odnosi.)<br>Kaja: »Ja, ja, ja.«                                                                                                                                                                                         | Težave s postavljanjem meja.                                                                                                                                                                         | Meje.                                                        |
| Kaja: »Se mi zdi, da sem komaj pred kratkim lahko rekla »ne«. Tako se mi je dobro zdelo in sem se ful dobro počutila in takrat sem komaj zaštekala, da v bistvu sem mogoče prvič rekla nekemu, da ne želim imeti spolnega odnosa.«                                                                                               | Postavljanje meja v spolnosti.                                                                                                                                                                       | Meje.<br>Spolnost.                                           |
| Kaja: »Kaže se tudi na mojih intimnih medosebnih odnosih, ne s prijatelji, ampak prav s partnerkami v bistvu, partnerji včasih. Zelo težko se prepustim, prav da bi se v bistvu res prepustila. Tako se mi zdi, da imam non-stop eno nogo zunaj, da lahko grem, ne. Imela sem zelo veliko partnerjev, partnerk, ne znam ostati.« | Težave v prepuščanju, resnični predaji drugemu.<br>Strah pred resnično bližino, intimnostjo.<br>Potreba po nadzoru.<br>Težave v vzpostavljanju in ohranjanju trajnejših intimno-partnerskih odnosov. | Intimni partnerski odnosi.                                   |
| Kaja: »Pa v bistvu je tudi pri seksu tako, da sem pravzaprav zelo sproščena, zelo raziskovalna in zelo res sproščena glede tega, ampak v bistvu pa se hkrati težko prepustim, ne, tako. Stvari moram imeti neprestano pod nadzorom                                                                                               | Težave v prepuščanju pri spolnosti.<br>Potreba po nenehnem nadzoru.                                                                                                                                  | Spolnost.<br>Strategije preživetja.                          |
| pa tudi se mi dogaja, da sem ločena od telesa, da v bistvu vem, da me ni, in se moram zavestno vrniti. Kdaj mi uspe, kdaj ne.«                                                                                                                                                                                                   | Disociacija. Razcep.<br>Zapuščanje telesa.                                                                                                                                                           | Obrambni mehanizmi.<br>(Strategije preživetja.)<br><br>Telo. |
| Kaja: »Pa tudi na splošno, no, sem zelo odcepljena od svojega telesa. Tako ne zaznam, mislim, zaznam, da sem utrujena, ampak hkrati ne poskrbim zase, pač ne znam se ustaviti in potem zaradi,                                                                                                                                   | Slab stik s telesom.<br>Odcepljenost od telesa.<br><br>Zanemarjanje potreb telesa.<br>Skrajnosti.                                                                                                    | Telo.<br>Stik s seboj.<br><br>Skrb zase.<br>Skrajnosti.      |
| mislim, pa ne bi tega pripisala samo spolnim zlorabam,                                                                                                                                                                                                                                                                           | Različni vzroki za težave.                                                                                                                                                                           | Težave kot posledice različnih izkušenj.                     |
| ampak tudi recimo ti napadi tesnobe, ki jih imam, s katerimi se pravzaprav učim živeti, so nekako posledica vsega v bistvu, ne, ampak mogoče je del tudi tukaj.«                                                                                                                                                                 | Napadi tesnobe.                                                                                                                                                                                      | Občutki, čustva.                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Kaja: »Zelo se težko skoncentriram samo na te dogodke, ne, a veš, ker to je bilo eno celo obdobje v mojem življenju tako zelo intenzivno, mislim poškodujoče, ki hkrati tudi še traja v trenutkih.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Težko ločiti posledice spolnih zlorab od drugega.                                                                                                                                         | Težko ločiti posledice spolnih zlorab od drugega.                               |
| Kaja: »Ampak sigurno sem zelo minimalizirala, čisto, ne. Meni je bilo to smešno, mislim, tako mi je bilo kot »hej zgodba«, ki na druge ful naredi nek vtis, mislim tako, hudo jim je, meni pa ni bilo nikoli. Pač zgodilo se je.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Minimaliziranje.<br>Omalovaževanje.<br><br>Potlačena čustva, bolečina.                                                                                                                    | Obrambni mehanizmi.<br>(Strategije preživetja.)                                 |
| Kaja: »Po mojem en del tudi zatekanje v neke omame. Zdaj ne vem, si predstavljam, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Beg. Otopitev občutkov, čustev.<br>Zatekanje v omame.                                                                                                                                     | Strategije preživetja.                                                          |
| Kaja: »Motnje hranjenja imam. Mislim tako v rahli obliki,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Motnje hranjenja.                                                                                                                                                                         | Motnje hranjenja.<br>(Strategije preživetja.)                                   |
| sicer verjetno bolj zaradi nezadovoljstva s svojim telesom, ampak pač tako, pravzaprav se s hrano tolažim in takrat ko padem v ta temna obdobja, se znam zelo basati s hrano.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Nesprejemanje svojega telesa.<br>Čustveno prenažanje.<br>Depresija.                                                                                                                       | Telo.<br><br>Motnje hranjenja.<br>Duševno zdravje.                              |
| Potem imam pa obdobja, v bistvu nimam zmernosti,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Skrajnosti.                                                                                                                                                                               | Skrajnosti.                                                                     |
| ko sem pa na strogi dieti, ne jem pač, ful malo jem. In mi je ok ta občutek nadzora nad svojim telesom. Všeč mi je ta občutek lakote, tako, ne vem, to.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kontroliranje vnosa hrane.<br><br>Nadzor nad svojim telesom.                                                                                                                              | Motnje hranjenja.<br><br>Telo.                                                  |
| Kaja: »... lahko bi rekla, da s svojim vedenjem kdaj, ko mi je vseeno zame in rabim to, da se totalno podivjam - dostikrat je to, ko grem žurat ali pa tudi tako, ko ne grem žurat...«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomanjkanje ljubezni do sebe.<br>Skrajnost.                                                                                                                                               | Odnos do sebe.<br>Skrajnost.                                                    |
| Kaja: »Jaz ne vem zakaj, ne, ampak jaz imam ogromno izkušenj z raznovrstnim spolnim nasiljem od nadlegovanja na ulici, a veš, ogovarjanja do, ne vem, zdaj v zadnje pol leta se mi je zgodilo, da sem srečala enega tipa, ki mi je pokazal, a veš, kurca pa tam nekaj hotel, pa pred kratkim se mi je zgodilo, da me je v bistvu en tip nadlegoval, ko sem spala. Z njim smo skupaj zažurali in èmm èmm do... Ful je bilo tega spolnega nasilja, no, in se še dogaja, ne, hkrati pa sem doživljala tudi nasilje v partnerskem odnosu.« | Ponovno doživljanje spolnega nasilja.<br><br>Spolno nasilje nad ženskami (družbeni vidik).<br>Nezavedna privlačnost zlorabe (osebni vidik).<br><br>Nasilje v intimnem partnerskem odnosu. | Ponovno doživljanje spolnega nasilja.<br><br><br><br>Intimni partnerski odnosi. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kaja: »Je pa res, da jaz imam te epizode, obdobja, ko rabim, tako ta samodestrukcija mi je zelo blizu v bistvu, no, in zdaj ne vem ali je to kakorkoli povezano, ampak èmm khm khm...«                                                                                                                                                 | Samodestrukcija.                                                                                                          | Odnos do sebe.                                                                                                            |
| Kaja: »Ja, kdaj se sprašujem, zakaj se to v bistvu ne neha, mislim, kje se bo nehalo, ker imam poln kurac tega in mi ni fajn.«                                                                                                                                                                                                         | Stiska.                                                                                                                   | Duševno zdravje.                                                                                                          |
| Kaja: »Spolno nasilje se mi ne dogaja konstantno, v kakšnem odnosu. Imela sem v mislih to, da se mi skozi življenje neprestano dogaja neka oblika spolnega nasilja ali spolnega nadlegovanja. In, da se to dogaja neprestano, vsakodnevno - od pogledov, komentarjev moških na cesti, do takih dogodkov, o katerih sem govorila prej.« | Spolno nasilje nad ženskami (družbeni vidik).<br>Nezavedna privlačnost zlorabe (osebni vidik).                            | Ponovno doživljanje spolnega nasilja.                                                                                     |
| Kaja: »Ni da sem se z nekom prav dve uri pogovarjala o tem, ker na začetku, mislim v preteklosti, sem to vedno omenila kot nekaj »whatever«, a veš, pač zgodilo se je, to je to.«                                                                                                                                                      | Omalovaževanje.                                                                                                           | Obrambni mehanizmi.<br>(Strategije preživetja.)                                                                           |
| (Načini samopomoči.)<br>Kaja: »Alkohol.« (se zasmije) ... Mislim to ne pomaga, ne, ampak èmmm. (tišina)<br>(Maja: »Pomaga preživeti?«)<br>Kaja: »Ja.«                                                                                                                                                                                  | Zloraba alkohola.<br>Nezdrava oblika samopomoči.                                                                          | Strategije preživetja.                                                                                                    |
| Kaja: »Mislim pač recimo tako, da imam nezdrave in zdrave oblike samopomoči na sploh sama zase, ne vem, ali ti, mislim, ker ne vem, kako ti povedati točno za te posledice, mislim, recimo prav za posledice, ki se kažejo recimo v mojem seksualnem življenju, ne.«                                                                   | Vprašanje dojetja tega, kaj vse so posledice spolne zlorabe.<br>Problem ločevanja, seciranja človeka, izkušenj, posledic. | Vprašanje dojetja tega, kaj vse so posledice spolne zlorabe.<br>Problem ločevanja, seciranja človeka, izkušenj, posledic. |
| Kaja: »...jaz sem zelo samodestruktivna, ne, zelo...«                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Samodestruktivnost.                                                                                                       | Odnos do sebe.                                                                                                            |
| Kaja: »In se v bistvu učim predvsem, a veš, recimo postavljati meje v odnosih, to mi je ful težko, ne imeti odnosov z ljudmi, katere doživljam, da niso ok zame, ampak sem vseeno z njimi, delo sproti na teh ogromnih krivdah, ki se pojavljajo, a veš, v nekih odnosih do drugih čisto za neke banalne stvari.«                      | Postavljanje meja v odnosih.<br>Škodljivi odnosi.<br>Občutek krivde.                                                      | Meje.<br>Škodljivi odnosi.<br>Občutki, čustva.                                                                            |
| Kaja: »Poskušam prav tako skrbeti zase, da se probam spočiti, čeprav tega ne znam,                                                                                                                                                                                                                                                     | Zanemarjanje potreb telesa.                                                                                               | Skrb zase.                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| mislim kot da sem pozabila zadnje čase, ne vem, a sem sploh kdaj znala...«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                     | Telo.                                        |
| Kaja: »Zdaj predvsem v zadnjem času se mi zdi, da jaz toliko lahko prenesem, jaz ne vem kam gre to, mislim ker, »kako?«. Bom potrkala. Tako se mi zdi da nekako, res se počutim močno in kdaj sama sebe presenetim, kako grem čez stvari, ne, a hkrati bi pa najrajši, da me nekdo objame in da me potolaži in da mu rečem samo: »Fak, jaz ne morem, preveč mi je naporno vse skupaj«, a veš. Emm pa to pa uno pa to, tako, ne vem...« | Nezdravo preseganje sebe - podlaga odcepljenost od telesa.<br><br>Razcep – pomanjkanje celovitosti. | Odnos do sebe.<br><br>Strategije preživetja. |
| Kaja: »Ja, ampak imam pa zadnje, zadnje pol leta, mogoče še prej, saj ne vem niti več, imam pa ful večkrat napade tesnobe, tako konstantno jo čutim, tako ful, tako da vem, da nekje je nekaj, kar me jebe                                                                                                                                                                                                                             | Napadi tesnobe.                                                                                     | Občutki, čustva.                             |
| in vsake toliko se malo spet zadrogiram, tako, grem ven, se ničesar ne spomnim. Tako, vidim da se potem kažejo te stvari na nekih drugih nivojih, ne. Hkrati pa kao ful jaz furam to, lajf, ne.«                                                                                                                                                                                                                                       | Omamljanje z drogo.<br>Potlačevanje občutkov, čustev.                                               | Strategije preživetja.                       |
| Kaja: »Morala sem iti k zdravniku, ker takrat, ko so me posilili, sem potem kasneje dobila ful močna vnetja, mislim, glivice sem imela take grozne, to.«                                                                                                                                                                                                                                                                               | Težave na telesni ravni.                                                                            | Telo.                                        |
| Jasmina: »Veš kaj, stvari, ki se jih ne spomnim, mislim, spomnim se mogoče energije, spomnim se neke groze, a veš, potem pridejo stvari zelo pomešane na neki točki. Jaz imam neverjetno veliko spominov, ampak obenem so pa ene stvari, kako bi rekla, je določen element ostal, ne. Recimo ostalo je moje čustvovanje, ne pa nujno tisto, kar je zraven spadalo.«                                                                    | Travmatski spomin.                                                                                  | Travmatski spomin.                           |
| Jasmina: »...pri vseh teh terapijah smo nekako razmišljali, da najbrž je kaj bilo, zaradi tega, ker je tak blackout v določenem obdobju...«                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Spominske luknje.                                                                                   | Travmatski spomin.                           |
| Jasmina: »Potem sem bila pa pri šestnajstih posiljena in mislim da tisto posilstvo, a veš, je bila nekako kulminacija vsega tega prej, no, tako. Jaz sem doživela to kot nekaj groznega, ker je bilo »o, zdaj je pa še tisto zaključno dejanje«, ne, zdaj                                                                                                                                                                              | Ponovno doživljanje spolnega nasilja.                                                               | Ponovno doživljanje spolnega nasilja.        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| je prišlo pa še do tega. In tudi tam je prišlo do zlorabe zaupanja. Zaradi tega, ker so to bile osebe, ki sem jih poznala...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |
| Tako da, tisto je bila potem taka stvar, ki me je zaznamovala zelo, zelo, zelo. In vse skupaj je vodilo potem v razne izkušnje v odnosih in tako naprej pozneje v življenju. A veš tisto čisto logična spirala, ki se ti začne dogajati, ne.«                                                                                                                                                                                                                            | Zaznamovanost.<br><br>Posledice v odnosih.<br><br>Logična spirala.                                                                   | Zaznamovanost.<br><br><br>Odnosi.                                                                                                 |
| Jasmina: »Najbrž je zelo odvisno od tega v kakšnem kontekstu živiš. Jaz nisem nikoli nikomur nič povedala. Jaz sem to vse vedno držala zase, kar pomeni da sem se pravzaprav vse bolj na nek način zapirala, ostajala sem odgovorna, ostajala sem skrbna do drugih ljudi, ljubeča do drugih, sebe sem pa izključevala iz vsega tega.«                                                                                                                                    | Molčanje o zlorabah v povezavi s posledicami.<br><br>Nezaupanje do sveta.<br><br>Zaprtoost vase.<br>Odgovornost, skrbnost do drugih. | Molčanje o zlorabah vpliva na posledice.<br><br>Občutki, čustva.<br><br>Osebnostne lastnosti kot posledica zlorab.<br>Razmejitev. |
| Jasmina: »Zagotovo sem razvila eno konkretno obliko samosovraštva, samouničevanja...«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Samosovraštvo.<br><br>Samodestruktivnost.                                                                                            | Odnos do sebe.                                                                                                                    |
| Jasmina: »...ki se mi je potem videlo recimo v zlorabi alkohola. Jaz sem se ga pfffr, vem da sem prvič, sicer ne z namenom, da bi se ga napila, ne, ampak pri desetih letih sem za novo leto s sestro odprla flašo šampanjca pa da bova nazdravili in potem seveda sem prišla do tega, da sem postala malce v rož'cah, ampak vem, da sem se ga pri trinajstih nabutala k Marija in da sem potem to ponavljala. Okus mi ni bil všeč, ni mi bilo všeč, kako se počutim...« | Zloraba alkohola.<br><br>Zatekanje v omame.                                                                                          | Strategije preživetja.                                                                                                            |
| Jasmina: »...ampak ker nisem imela bolj zdrave variante, a veš, v tistem času in tistem okolju je ni bilo. Bila je samo varianta tega samozdravljenja in vendarle se mi je zdel alkohol malo boljši kot droga, ne. Lahko bi me zlahka potegnilo v drogo, a tam sem se ustavila.«                                                                                                                                                                                         | Zloraba alkohola kot način samozdravljenja.                                                                                          | Samozdravljenje.<br>Strategije preživetja.                                                                                        |
| Jasmina: »Droga je bila povsod okrog mene. Jaz sem pač živela na meji.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Živeti na meji.                                                                                                                      | Skrajnosti.                                                                                                                       |
| Jasmina: »Preprosto sem vedela, da če se ne obvladujem pri alkoholu, se je ne smem niti pod razno pritakniti, ker ne bom imela nadzora. Ker pri alkoholu si vsaj domišljaš, da ga imaš, ne, a veš mislim, se bom ustavila, ko se bom začela tako                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>počutiti, ne. Seveda pa če piješ na določen način, če redno na veliko piješ potem seveda sploh pri, to sem pozneje ugotovila, sploh pri ženskem metabolizmu je zapoznili učinek pijanosti. Tako da, kar je meni delovalo, jaz sem se, kadarkoli sem pila, če sem šla enkrat na teden ven, sem bila enkrat na teden pijana. Potem recimo v srednji šoli vem, da je bilo obdobje, ko smo ga pili tudi popoldne in smo po tistih likerjih potem šli h komu domov in sem bila zadeta. Tako da sem ga po mojem pila (<i>tišina</i>) in potem sem k temu šla še kdaj, ne, ampak nekako najhujše je bilo, po mojem je bilo najbolj konkretno, najbolj ta varianta samozdravljenja, to prvo obdobje.«</p> | <p>Zloraba alkohola kot način samozdravljenja.</p>                                                  | <p>Strategije preživetja.</p>                           |
| <p>Jasmina: »...oseba s katero sem začela razmerje po tem, ko sem bila posiljena, je bil policaj. ... Takoj ko mi je povedal ene par stvari, ko je rekel da, saj sem mu bila všeč, ampak v bistvu je ravno preboleval eno ljubezensko razočaranje, pa se je malo hotel prejšnji maščevati in ko sem to slišala, se je meni čustvovanje kar malo tuf tuf, ne, ampak obenem mi je pa, sem ostala v tisti zvezi nekaj časa zaradi tega, ker mi je nudil varnost, a veš. Tista varovalka mene pred sabo.«</p>                                                                                                                                                                                            | <p>Škodljiv intimen partnerski odnos.</p> <p>Potreba po »varovalki« s strani drugega pred sabo.</p> | <p>Intimni partnerski odnosi.</p> <p>Odnos do sebe.</p> |
| <p>Jasmina: »OK, kadila sem še vedno, kadila sem od trinajstega do dvajsetega, enaindvajsetega leta. Vse sem počela v tistem obdobju.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Kajenje.</p>                                                                                     | <p>Strategije preživetja.</p>                           |
| <p>Jasmina: » Zdaj ne vem, mogoče sem bila pri dvanajstih pijana takrat. In vsakokrat, ko sem prišla v stik z alkoholom, sem se ga nabutala do kome, do blackouta.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Zloraba alkohola.</p>                                                                            | <p>Strategije preživetja.</p>                           |
| <p>In potem sem imela vse tiste variante od občutka krivde potem, slabo mi je bilo prej ali pa mogoče vmes, ampak takrat ko si v komi, se tako ali tako ne zavedaš tega in v bistvu so mi bile tiste kome pravzaprav najbrž ljube, ker takrat nisem imela stika s svojo zavestjo lahko tudi rečem.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Občutki krivde.</p> <p>Izkušnja nezavedanja prijetna.</p>                                        | <p>Občutki, čustva.</p>                                 |
| <p>Tako da to, po mojem je to bilo tisto ravnanje, kjer se mi je najbolj poznala posledica.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Ravnanje, kjer se ji je najbolj poznala posledica.</p>                                           | <p>Najvidnejše posledice.</p>                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jasmina: »Zagotovo en grozen odnos do svojega telesa, ki se mi vidi pravzaprav na nek način še danes. S tem da, vse, kar je bilo prej, je zgledalo za družbo dosti boljše. Jaz sem bila ultra suha, vedno. Uno ultra, ultra, ful.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Odnos do telesa.                                                                                               | Telo.<br>Odnos do sebe.                                                                                                  |
| Ko vidim tiste fotografije, jaz sem se takrat videla kot debelo, ampak matr, jaz sem bila res tako suha, grozno, grozno, grozno.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Izkrivljeno doživljanje svojega telesa.                                                                        | Telo.<br>Odnos do sebe.                                                                                                  |
| Jasmina: »Ena kombinacija. Imela sem zelo slab odnos do svojega telesa. Nisem se stradala, ves čas sem se videla, mislim, stradala. Ja, imela sem prebavne težave, a več tisto v smislu, ko ne vem, greš mogoče enkrat na teden na wc, kar je tudi eden od teh znakov ali pa enkrat na dva tedna. Imela sem vse tiste variante, ja, zagotovo sem na nek način kontrolirala. Imela sem prehranske motnje, absolutno. Ampak ne do tega, nikoli se nisem silila, nikoli se nisem šla prav bulimijo in nikoli nisem šla čisto v anoreksijo, ampak ni pa bilo normalno. Imela sem eno zelo tako, kako bi rekla, prepleteno varianto...« | Odnos do telesa.<br><br>Motnje hranjenja ali motnje prehranjevanja.                                            | Telo.<br><br>Motnje hranjenja ali motnje prehranjevanja.<br>(Strategije preživetja.)                                     |
| Jasmina: »...in res napačno videnje svojega telesa. Ker če ti pokažem kakršnokoli fotografijo, sem bila res uno nagravžno suha. Ne tako kot, sem imela opravlka z anoreksiki, po mojem sem bila nad mejo anoreksije, ampak ne blazno daleč od nje. A več zaradi tega ker sem vendarle imela nekaj malega trebuščka, ne. In zaradi tega, ker sem vendarle hodila v hribe pa plesala, sem imela nekaj malega mišic, tako da ni bilo tako, da bi, je bila vendarle ena kombinacija. Očitno imam zdravo telesno strukturo v osnovi, ampak nisem pa v redu skrbela zase, to zagotovo ne.«                                               | Izkrivljeno doživljanje svojega telesa.<br><br>Blizu meje anoreksije po izgledu, teži.<br><br>Slaba skrb zase. | Telo.<br>Odnos do sebe.<br><br>Motnje hranjenja ali motnje prehranjevanja.<br>(Strategije preživetja.)<br><br>Skrb zase. |
| Jasmina: »V čem se mi je še poznalo? V tem, da pravzaprav nisem imela prijateljc, prijateljv oziroma pač nisem znala navezovati stikov.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Težave v vzpostavljanju stikov, odnosov.                                                                       | Odnosi.                                                                                                                  |
| Jasmina: »Doma je bilo, kot je bilo. Kako bi rekla, vse bolj sem se nekako v sebe zapirala, ampak bila sem pa, a več, to je tista ta huda varianta, ne. Jaz sem skrajno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zaprto vase.                                                                                                   | Osebnostne lastnosti kot posledica zlorab.                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>inteligentna oseba še zraven in sem delala stvari tako prefinjeno, da sem v tolikih aspektih funkcionirala, da pravzaprav, a veš, mislim, bi mi dali vsi kljukice, kako je z mano vse v redu. Pri vsem tem sem bila odličnjakinja, hodila sem na vsa možna šolska tekmovanja, kjer sem dosegala ne vem kakšne rezultate, a veš, mislim, ne.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Perfekcionizem.<br/>Težnja po nadzoru.</p>                                                                                                                                                                                    | <p>Strategije preživetja.</p>                                                                    |
| <p>Jasmina: »...vsi so bili navdušeni nad tem, kako jaz pišem in to je bilo moje izrazno sredstvo, ampak recimo vsako stvar, ki sem jo rada delala, vsako stvar sem nehala delati. Na neki točki sem nehala risati, mislim, slikati, potem ne vem tam po srednji šoli sem nehala pisati, a veš in je to recimo kar nekaj časa, ker sem mislila, da nimam glasu, da jaz nimam kaj povedati.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Opuščanje aktivnosti, ki jih je rada delala zaradi občutka, da nima kaj povedati.</p>                                                                                                                                         | <p>Opuščanje aktivnosti, ki jih je rada delala zaradi slabe samopodobe.<br/><br/>Samopodoba.</p> |
| <p>Jasmina: »Sama sebe sem, dejansko sem se spravila tako zelo daleč, da sem imela potem tudi konkretne zdravstvene posledice. Ko sem bila stara približno dvajset, enaindvajset, sem imela raka na črevesju, a veš, mislim, sem se spravila do vsega, no, tako.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Bolezen na telesni ravni.</p>                                                                                                                                                                                                 | <p>Telo.</p>                                                                                     |
| <p>Jasmina: »Potem seveda ena od tipičnih posledic je bila ta, da sem se zapletala v zveze, ki niso bile v redu zame. Kakorkoli že, bila sem, seveda taka kot sem bila, jaz sem bila, kako bi rekla, zaprta, jaz sem bila skozi prepričana, da sem grozna in grda, s tem prepričanjem živim delno še danes.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Zapletanje v škodljive intimno-partnerske odnose.<br/><br/>Prepričanje, da je grozna, grda.</p>                                                                                                                               | <p>Intimni partnerski odnosi.<br/><br/>Samopodoba.</p>                                           |
| <p>Jasmina: »To je tisto kar, na tej ljubezni do sebe še delam in je zanimivo, da recimo razumem svojo notranjo lepoto, ne znam pa sprejeti dejstva, da sem tudi zunanje lepa. S tem imam še danes, s tem imam še danes težave pa s sprejemanjem ljubezni drugih. Jaz lahko imam ful rada, ampak to, da to dobivam nazaj, še vedno, a veš tudi Jošt (<i>sin</i>) in Robi (<i>življenjski sopotnik</i>), ki sta mi osebi, sploh Jošt, ki ju fizično lahko najbližje spustim, ne. (<i>tišina</i>) Me boli, da onadva mene lahko totalno spustita blizu, jaz pa ne morem. Da še vedno ostaja. In to samo jaz vem. In to vem, stvar je v tem, ne delam tega nalašč in tudi ne vem koliko vsega je še tega, razumeš. (<i>Ko je to govorila je zajokala ali bila na robu solz.</i>)</p> | <p>Odnos do telesa.<br/><br/>Sprejemanje ljubezni drugih.<br/>Občutek lastne vrednosti.<br/>Strah odpreiti se za sprejemanje.<br/><br/>Odnos s sinom.<br/>Odnos z intimnim partnerjem.<br/><br/>Strah pred resnično bližino,</p> | <p>Telo.<br/><br/>Odnosi.<br/>Odnos do sebe.<br/><br/>Odnosi.</p>                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Ampak samo vsakič, ko sem zmožna spustiti en korak naprej ali pa ko se kaj zgodi, karkoli kaj banalnega in začutim, kako postavim zid, takrat vidim, da imam še vedno to. ... tukaj se mi zagotovo pozna.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | intimnostjo.                                                                                                                                                                           |                                                                                      |
| Jasmina: »Pozna se mi v odnosih, v družinskih odnosih na splošno,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Odnosi. Družinski odnosi.                                                                                                                                                              | Odnosi.                                                                              |
| totalno nezaupanje do sveta, zaradi tega, ker če te svet tolikokrat zajebe, pusti na cedilu ali pa direktno, ne, a veš mislim.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nezaupanje do sveta.                                                                                                                                                                   | Občutki, čustva.                                                                     |
| Jasmina: »Poznalo se mi je po tem, da sem, recimo kaj jaz vem, takrat, ko bi bilo potrebno, da bi sebe slišala, da sem se preslišala.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Preslišati se.<br>Nezaupanje vase.                                                                                                                                                     | Stik s seboj.                                                                        |
| Recimo takrat, ko sem bila stara približno dvajset let, sem šla v razmerje z nekom, s katerim sem živela potem pet let in pol, ki si ga ne bi izbrala, a veš, ko sem ga pogledala, mi ni bil, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Intimno partnersko razmerje z nekom, ki si ga ne bi izbrala.                                                                                                                           | Stik s seboj.<br>Samopodoba.                                                         |
| In to mi je bilo tudi prej zanimivo, veš mislim, dostikrat človek, kako bi rekla, lahko mi je bil kdo všeč, k tistemu si nisem upala pristopiti ali pa sem bila tudi tako zadržana in hladna, da si mogoče tudi druga oseba ni upala pristopiti k meni, potem se mi je pa kakšen na glavo usedel in mi dokazoval da, kako mu je mar, potem sem pa na neki točki popustila in potem se je izkazalo pa da seveda tisti osebi ni bilo toliko mar. Točno na tiste trike padeš.                                                                                                                                  | K tistemu, ki ji je bil všeč, si ni upala pristopiti ali je bila hladna, zadržana, da si oseba ni upala pristopiti.<br><br>Kdo drug ji je pa dokazoval, da mu je mar, in je popustila. | Težave v vzpostavljanju (partnerskih) odnosov.<br><br>Preigravanje izkušenj zlorabe. |
| No, v glavnem, ta človek je zgledal tako vljuden pa prijazen in v bistvu so mi ga drugi predstavili, ker so pač iskali nekoga zame, ki bo v redu. In ok pač saj ni bil grd ali kaj takega, ampak pač ni bil moj tip, ni bil za mene markanten in tako naprej in potem me je par žensk prijelo, ne, da to sem pa jaz, da si vedno izbiram take, ki so tako prfuknjeni kot jaz in da to ni dobro, medtem ko ta je pa normalen pa prijazen pa vljuden pa iz dobre družine pa tako naprej, da, a veš, in so me tako lepo zamajali, da nisem niti sama sebi zaupala, ne, v smislu, a veš, da si rečeš, ok, potem | Ljudje so jo zamajali, da si ni zaupala.                                                                                                                                               | Preigravanje izkušenj zlorabe.                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| imam mogoče jaz napačne poglede na vse, ne. In mogoče ljubezen ni to, kar si jaz mislim.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nezaupanje vase.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Stik s seboj.                                                                                                                                                       |
| Jasmina: »Mogoče res vse stvari izbiram, kar zagotovo, na podlagi te pacientovskosti, ki jo imam, ne. Ampak potem se pri takem človeku izkaže, da, oprosti, v trenutku, ko je bil siguren, da sem pa jaz ta, ne, zaradi tega, ker potem ko sem pač bila v razmerju ne glede na to, kaj sem v resnici čutila, sem se toliko prepričala že očitno v kaj drugega, da je začel kazati čisto drugo plat. In človek je bil nasilen, mislim bil je ekstremno ljubosumen, saj mi ni bilo treba nič kaj narediti, zaradi tega ker je bilo dovolj, da je kaj povedal, samozavesti praktično nisem imela, še tisto, kar sem jo imela, mi jo je sesul v dveh stavkih, a veš. In sem se zapletla za dolgo časa v zadevo, tako da sem bila prepričana, da jaz brez tega ne morem živeti, pri čemer je celotna stvar visela na meni. Tip mi je živel na puklu, pravzaprav sem jaz naju živela in ustvarjala in tako naprej, bila sem pa prepričana v čisto obratno.« | Izbira stvari na podlagi ranjenosti.<br><br>Neposlušanje sebe.<br><br>Intimni partner začel kazati drugo plat.<br><br>Nasilje v intimnem partnerskem razmerju.<br><br>Psihično nasilje.<br><br>Nizka samozavest.<br><br>Večja odvisnost od drugih.<br><br>Ekonomsko nasilje.<br><br>Nezavedna privlačnost zlorabe. | Stik s seboj.<br>Samopodoba.<br><br>Intimni partnerski odnosi.<br><br><br><br><br>Samopodoba.<br><br>Intimni partnerski odnosi.<br><br>Ponovno doživljanje nasilja. |
| Jasmina: »...in sem rekla »ja, grem«. Potem sem odložila telefon in sem povedala in njemu se je strgalo... In ker bi bilo to še preblizu, ker sem pred tistim šla večkrat v tujino, ker sem dobila razne štipendije, pa je tip ali me je takrat klicaril kot zmešan pa sem jaz vsakič, a veš, vsakič, ko sem šla proč, a veš pa sem šla na Irsko za en mesec, ej, jaz sem kar naenkrat živela, a razumeš. Jaz sem ugotovila, da sem zmožna iti sama na vlak, jaz sem ugotovila, da sem zmožna, da se ne izgubim na letališču, a veš, da očitno znam jezik. Mislim ne, poslušaj, jaz sem bila pa med najboljšimi študenti na faksu pa sem si mislila, da sem to, ne. Kako sem verjela temu idiotu.«                                                                                                                                                                                                                                                    | Psihično nasilje v intimnem partnerskem odnosu.<br><br><br><br><br>Izkrivljena, slaba samopodoba.                                                                                                                                                                                                                  | Intimni partnerski odnosi.<br><br>Ponovno doživljanje nasilja.<br><br><br>Samopodoba.                                                                               |
| Jasmina: »In potem sem imela seveda zelo zabavno ločevanje od njega. To je bila prav prava varianta ločitve ... seveda je potem vse maščevanje hotelo biti ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| potem sva imela, a veš, vse tisto, vse mi je pobral, no. Ampak sem mu tudi pustila odnesti, odnesel je denar, odnesel je vse po spisku. Potem je hotel še moje stanovanje, ki so mi ga pa starši pravzaprav kupili. In potem sem bila leta in leta na sodišču, zato da sem se ga rešila, na koncu sem ga morala še celo izplačati delno, zato da sem se ga rešila.«                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ekonomsko nasilje ob ločevanju od intimnega partnerja.                                                                | Intimni partnerski odnosi.<br><br>Ponovno doživljanje nasilja.     |
| Jasmina: »Toliko je bilo znakov in sem jih vedno vedela, ampak se v določenih situacijah nisem poslušala. In jaz sem prepričana, da bi se poslušala, če bi imela večji varovalni mehanizem pri sebi. Ker preprosto si določenih stvari, ljudi, ki imajo ene stvari pošlihtane, si ne pustijo določenih stvari, ne, čisto tako.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Neposlušanje sebe.<br>Nezaupanje vase.<br><br>Poškodovan notranji varovalni mehanizem.                                | Stik s seboj.<br><br>Poškodovan notranji varovalni mehanizem.      |
| Jasmina: »In potem bi take stvari lahko še opisala, ker sem se še tako zapletla, ampak prav dejansko, da sem se morala ... In je bilo tam, stvari v katere se nekdo, ki bi imel eno zdravo podlago, se ne bi niti zapletel, bi pri prvem znaku šel ali pa sploh ne bi bilo prvega znaka, ker bi zavohal na daleč.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zapletanje v škodljive odnose.                                                                                        | Odnosi.                                                            |
| Jasmina: »Jaz sem pa to ugotovila, da so bile ene stvari, ene patologije, ki sem jih tako znormalizirala, zato ker sem jih morala znormalizirati, da preprosto nisem imela več alarmnih zvoncev vklopljenih. Za marsikaj imam, a veš, jaz pridem v prostor in začutim zadeve, ampak ene stvari, ki so mi bile tako blizu, fizično, sem se navadila z njimi živeti. Ne da jih pogrešam ali potrebujem, ampak preprosto imam nanje neprimerno preveliko toleranco, v tem smislu. In potem sem skozi razne, pravzaprav, če bi šel opis, prfuknjene okoliščine v življenju ugotavljala, kako je nenormalno, da sem jaz to normalizirala.« | Normalizacija patologij (nasilja?).<br>Poškodovan notranji varovalni mehanizem.<br><br>Prevelika toleranca na stvari. | Strategije preživetja.<br>Poškodovan notranji varovalni mehanizem. |
| Jasmina: »Jaz recimo sem zelo dolgo časa delala to napako, sem imela navado, da sem stvari razumela in potem, ker sem poznala razloge, sem dosti več prenašala kot je zdravo prenašati. Nisem postavljala svoje meje. ... Ja in a veš, ker sem nekoga razumela, zato, da sem, saj sem empatična sama po sebi, pa potem sem empatijo                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Razumeti stvari.<br>Racionaliziranje v odnosih.<br><br>Prenašati več kot je zdravo.<br>Težave s postavljanjem meja.   | Obrambni mehanizmi.<br><br>Meje.                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>razvila do skrajnosti, tudi zaradi tega, da sem preživela, ker sem morala prepoznavati tista stanja, da sem lahko pravzaprav vedela, kdaj se kaj dogaja in kako moram biti kdaj v kakšnih okoliščinah previdnejša ali pa tiho in tako naprej, ne, ampak potem ti, ko se navadiš, da vsako stvar osmisliš, ker v končni fazi tudi vsako stvar lahko osmisliš, ampak to še ne pomeni, da je potem stvar zate sprejemljiva. ...</p> <p>Jaz sem pa v trenutku, ko je bilo osmišljeno, sem potem osebo še toliko bolj razumela in imela rada in jo podpirala. In sem morala dati svojo izkušnjo skozi in v odnosu z moškimi in tudi v odnosu z ženskami, zato da ne osmišljujem več. To ni moja naloga. Ja, saj razumem in tako naprej in lahko osmišljam, ampak ne ostajam nekje, zato ker osmišljam. Če stvar ni spoštljiva do mene, če odnos ni spoštljiv do mene, če odnos ni dvosmerna ulica, potem to ni zame. In za to sem potrebovala desetletja. A veš, pa marsikaj najbrž še je. Vsaka stvar ima celo življenje za posledico.«</p> | <p>Do skrajnosti razvita empatija.</p> <p>Nenehna čuječnost.<br/>Čutenje drugih. Prepoznavanje stanj.</p> <p>Osmišljevanje.<br/>Racionaliziranje v odnosih.</p> <p>Osmisliti – razumeti – imeti rad – podpirati.</p> <p>Razmejitev.</p> | <p>Strategije preživetja.</p> <p>Obrambni mehanizmi.</p> <p>Meje.</p> |
| <p>Jasmina: »Jaz sem vsakega potem potlačila, vsakega sem potlačila. Recimo tisto za kar sem ti rekla, da se je zgodilo, česar se spomni moja sestra pfff še danes. ... Marsikaj je bilo tako, ne vem, ali sem popredalčkala ali potlačila, pa čeprav si nisem zanikala, da se ni zgodilo, ampak zato da sem preživela sem potlačila.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Potlačitev spomina na zlorabo.</p>                                                                                                                                                                                                   | <p>Obrambni mehanizmi.<br/>(Strategije preživetja.)</p>               |
| <p>Jasmina: »Recimo pri posilstvu je bilo zanimivo, ker sem imela potrebo, da sem povedala, in to sem naredila tako, da sem zapisala v svoj dnevnik, potem sem pa vzela črnilo in sem šla s črnilom čez tisto stran in je bilo kot »zdaj to ne obstaja več«. In dejansko, jaz ne vem, ampak jaz sem naredila, da čez čas, kot da se ne bi spomnila.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Potlačitev. Pozabljanje.</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>Obrambni mehanizmi.<br/>(Strategije preživetja.)</p>               |
| <p>Jasmina: »Kar sem se lahko spomnila, je vse prišlo, sem pa držala to pri sebi. Jaz nisem zaupala. A veš, mislim, če sem živela s človekom, ki niti ni vedel, da imam raka. Jaz mu nisem povedala. Ker mi je bilo jasno, da njemu ne želim povedati.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Nezaupanje do bližnjih.</p>                                                                                                                                                                                                          | <p>Občutki, čustva.<br/>Odnosi.</p>                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Jasmina: »Recimo kot primer, dobro leto nazaj sem bila na usposabljanju za svetovalke za porodno travmo in obporodno travmo in za svetovalke za obporodno spremljanje oseb, ki so doživele spolno zlorabo. ... meni je bilo takrat, kar naenkrat sem dobila uvid na kaj vse so te zlorabe vplivale v življenju, veš, kako sem jaz svet dojemala, kako sem jaz določena obnašanja ljudi, ki so pač preprosto v tem, a veš, recimo za poslovni svet samo tekmovalni ali pa zagrebeni, ampak jaz sem jih doživljala kot ekstremno nasilne, kot da mi nekaj hočejo, zaradi tega ker, a razumeš. In saj so mi na neki ravni hoteli, ampak dovolj bi bilo, da bi zarenčala nanje pa bi se razblinili ali pa bi se pobrali, jaz sem pa dejansko se videla kot nemočno in kaj vse mi lahko te osebe naredijo in tako naprej. A veš, ko vidiš, kako daljnosežno je, tako da nikoli ne veš, kaj vse so odmevi tistega, ne.«</p>                                           | <p>Daljnosežne posledice spolnih zlorab.</p> <p>Uvid na kaj vse so spolne zlorabe vplivale v njenem življenju.</p> <p>Odmevi zlorab.</p>                                        | <p>Daljnosežne posledice spolnih zlorab.</p> <p>Uvid na kaj vse so spolne zlorabe vplivale v njenem življenju.</p> <p>Odmevi zlorab.</p>                                |
| <p>Jasmina: »A ti povem kaj je bila meni najhujša stvar. Najhujše mi je bilo to, da sem bila totalno že ven iz tega, totalno, ne, svet mi je bil na dlani, jaz sem bila jaz, a veš, zadovoljna s sabo, počutila sem se v redu, počutila sem se kot eno lepo žensko spolno bitje, takrat sem tudi Robija spoznala, mislim uno res vse v redu, fajn, spoznam krasnega človeka, res je vse v redu, zanosim, vse fajn,</p> <p>nosečnost, nosečnost mi je že bila več uno, »o fak lej, kako postajam«, a veš, znotraj, so se že pojavljale ene zadeve, ampak še vedno, vedela sem od kod je pa sem naslavljala,</p> <p>nakar, nakar se mi zgodi porod.</p> <p>In s tem da sem, toliko sem vedela, toliko sem vedela, toliko sem dodatno prebrala, toliko sem intuitivno vedela, da sem skrbela zase res po svojih najboljših močeh.</p> <p>Jaz sem imela v naprej izbrano babico, dogovorjeno, ki je vedela vse o meni, razen te spolne zgodovine, ma ne, ker bi jo</p> | <p>Njena najhujša izkušnja nasilja.</p> <p>Spremembe v nosečnosti.</p> <p>Porod. – Preobrat.</p> <p>Priprave na porod.</p> <p>Skrb zase.</p> <p>Babica – nepoznavanje njene</p> | <p>Izkušnja poroda –</p> <p>najhujše spolno nasilje, kar ga je doživela,</p> <p>najhujše posledice zanjo.</p> <p>Ponovno doživljanje spolnega nasilja.</p> <p>Telo.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| prikrivala, ma ker sem dejansko mislila, da sem zunaj tega in zato ni bilo potrebno tega omeniti, čeprav ti povem, da tudi če bi omenila, ne vem, če bi njej potegnilo, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | zgodovine spolnih zlorab.                                                                                                                                                                                       |                                                                               |
| A veš mislim, jaz sem si potem očitala, »fak, to bi mogla še povedat«, ampak kako, če sem bila ven iz tega, jaz sem bila v redu. Jaz sem imela končno krasno spolnost, jaz sem končno uživala v spolnosti lalala razumeš, vse je štimalo, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prepričanje, da je imela spolne zlorabe predelane.                                                                                                                                                              |                                                                               |
| Fak in potem in potem imam porod pri katerem so mi naredili tako zlorabo nad mano in mojim telesom, razumeš, to je bil tak, najhujše posilstvo v mojem življenju, je bil moj porod. In osebe, ki so bile zraven, so bile vse ženskega spola. Da so mi to naredile potem na koncu ženske, to je bilo čisto preveč, ej.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Izkušnja poroda.<br>Zloraba nad njo in njenim telesom.<br><br>Najhujše posilstvo v njenem življenju – porod.<br><br>Ženske – storilke.                                                                          | Doživljanje izkušnje poroda.<br><br><br>Ponovno doživljanje spolnega nasilja. |
| Jasmina: »In veš kako je bilo, to me je zabrisalo tako nazaj v eno brezno, tako me je zabrisalo, da ti ne morem povedati. Spomini in so prihajali na dan spomini od vseh tistih stvari, ej, vonji, jaz sem kar naenkrat vonjala, a veš, svojega očeta. Jaz sem kar naenkrat, kar prišel je vonj, jaz nisem mogla iti za mojim očetom v kopalnico ali pa jaz nisem, a veš, je prišel vonj in jaz sem bila tam, kar naenkrat sem čutila bolečino, fizično, a veš, ki je prej nisem, ampak kar naenkrat sem fizično čutila bolečino penetracije, mislim od takrat, a veš. Vrnil se mi je telesni spomin. Totalen šit, totalen šit.« | Prebuditev telesnega, čutnega spomina.<br><br>Spominski prebliski. Flashbacki. Vonj.<br><br>Telesno in čutno podoživljanje spolnih zlorab.<br><br>Telesna bolečina.<br><br>Podoživljanje travmatičnega dogodka. | Telo.<br><br><br>Travmatski spomin.                                           |
| Jasmina: »Jaz sem bila v tistem, da sem to predelovala, ti povem, in to sem res intenzivno, intenzivno, intenzivno delala, ker se bi mi če ne strgalo, resnično sem imela posttravmatski stresni sindrom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Intenzivno predelovanje, sicer bi znorela.<br>Posttravmatski stresni sindrom.                                                                                                                                   | Duševno zdravje.<br><br>Posttravmatski stresni sindrom.                       |
| In potem je bilo toliko še, a veš mislim, če je bilo karkoli še nezavednega, vse je potem od prej potegnili še dodatno na dan. Ni je bilo hujše zadeve pa še tako, jaz sem se takrat počutila, da sem na vrhu sveta. To se ne bi smelo zgoditi. To bi morala biti tista moja katarza dokončna in bi bila, če                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Neozaveščene stvari prišle na plan.                                                                                                                                                                             | Neozaveščeno prišlo na plan.                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| se mi ne bi to zgodilo. A veš, ker je dejansko tista varianta, jaz sem imela krasen porod, dokler sem bila jaz tista, ki je bila v njem, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Krasen porod, dokler je bila ona tista, ki je bila v njem.                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |
| Jasmina: »... In sem iskala in potem so mi obljubili, da vse bo bababa, dobila sem pa, dobila sem pa rutinsko obravnavo, ki je na vseh ženskah nasilna, ampak oseba, ki ima pa drugačen stik s telesom, ki ne more sama sebi lagati, da to pa ni bilo to, ne...«                                                                                                                                                                                                                               | Rutinska obravnava med porodom - nasilna na vseh ženskah, še posebej nad ženskami, ki so bile kdaj prej že spolno zlorabljene.                                                                                                             | Rutinska obravnava med porodom - nasilna še posebej nad ženskami, ki so bile kdaj prej že spolno zlorabljene.       |
| Jasmina: »In sem potem en tretji dan, mislim da sem, a veš, ker sva [ <i>s prijateljico, ki je tudi v tistih dneh rodila</i> ] lahko samo stoje jedli, nobena ni mogla drugače in še tisto mukoma in sem potem rekla, »veš, to je bilo posilstvo«. In sem rekla »to je bilo posilstvo in jaz imam pravico to reči, ker jaz sem bila posiljena, torej vem s čim lahko primerjam«. In to je bilo najhujše posilstvo, to kar sem ti rekla, najhujše posilstvo v mojem življenju «                 | Najhujše posilstvo v njenem življenju je bil njen porod.                                                                                                                                                                                   | Primerjava izkušnje poroda s posilstvom.                                                                            |
| Jasmina: »... in še ženske so bile, da so mi to ženske naredile, se počutim izdano do skrajnosti in veš čemu je bilo to primerno. To je bilo primerljivo z izdajo moje matere, ker me ni zaščitila in drugih žensk, ki me niso zaščitile, ker me niso mogle, tista primarna rana, ne.« ( <i>To je povedala z glasom v katerem je bilo čutiti bolečino. Slišati je bilo, da je na robu solz.</i> )                                                                                              | Ženske – storilke - občutek skrajne izdanosti.<br><br>Primerljivo z izdajo mame, ki je ni zaščitila.                                                                                                                                       | Občutki, čustva.                                                                                                    |
| Jasmina: »Tako da ja, najhujša zloraba v mojem življenju, spolna, je bila ta. In je imela najhujše posledice zame, ker me je zabrisala, zabrisala me je nazaj za pffffrrrr hhhh žnj let. Jaz sem bila nazaj stara devetnajst, ej, a veš, v enih aspektih. Ogromno časa nisem mogla imeti spolnih stikov z Robijem, a veš, pa ne, pa ga imam rada pa tudi potem, ko sem imela, mislim, vse, spomini, fleši, vse, vse, vse po spisku, vse. A veš, ko si misliš, »pa porka drek, kako?, od kod?«. | Ta spolna zloraba je imela najhujše posledice zanj.<br><br>Vrnitev v preteklost v nekih aspektih.<br>Nezmožnost imeti spolne odnose.<br><br>Med spolnimi odnosi prihajali flashbacki, spomini.<br><br>Podoživljanje travmatičnega dogodka. | Porodna zloraba – najhujše posledice.<br><br>Regresija.<br><br>Spolnost.<br><br>Spolnost.<br><br>Travmatski spomin. |
| Tako da bi rekla, da šele v zadnjem času, pa pazi, Jošt je star zdaj trinajst let in bi rekla da v zadnjem letu se mi počasi normalizira spolnost. Za toliko let me je zabrisalo. Pri čemer sem vedela kaj delati,                                                                                                                                                                                                                                                                             | Normaliziranje spolnosti po                                                                                                                                                                                                                | Spolnost.                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| pri čemer sem si znala pomoč iskati, pri čemer sem jo iskala mednarodno, pri čemer sem res delala na sebi.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | trinajstih letih.                                                                                                                                                                            |                                                                 |
| Jasmina: »In danes ti lahko rečem, ja, imam predelano to, ampak s tega stališča, a veš, ko tako pogledam, o teh aspektih ne morem ravno s komerkoli govoriti. O tem govorim z Robijem pa s kom, ki se s tem ukvarja, ne, a veš, ampak s tega stališča posledice, posledice, ki sem jih nosila od tega poroda, od te zlorabe so bile pa primerljive z vsoto tistega prej.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Teža posledic izkušnje poroda – spolne zlorabe v primerjavi s posledicami drugih spolnih zlorab.                                                                                             | Primerjanje teže posledic ene izkušnje z drugimi.               |
| Jasmina: »...je trinajst let odkar sem imela sina in nisem še enkrat zanosila in rodila. Potem vidiš, kako ne želim podoživeti česa takega. Jaz sem hotela vedno več otrok imeti. Vidiš, to je posledica. Jaz sem vedno hotela imeti več otrok.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posledica travme porodne zlorabe.                                                                                                                                                            | Posledica travme porodne zlorabe.                               |
| Jasmina: »Pa pri čemer, ena od posledic tistih zlorab je bila, da nisem hotela imeti otrok, jaz nisem hotela imeti družine, jaz nisem hotela, da bi se nadaljevalo, karkoli, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ni želje po imeti otroke, ustvariti si družino.                                                                                                                                              | Posledice zlorab iz otroštva v povezavi z ustvarjanjem družine. |
| Jasmina: »In recimo zdaj ti lahko povem pa tukaj, ne, to da zdaj končno spet razmišljam o tem pa upam, da ni prepozno, ne, da bi, da bi, pa naj šokiram še malo folk, ne, a veš, da bi imela spet otroka, da mu ne bi vseh teh travm prinesla, ker ne bi želela. A veš, če si, jaz vem, da sem mogoče preveč obremenjena s tem, ampak preprosto ne želim. Jaz vem, da česar nimaš ti popucanega, to gre naprej, ne, a veš. In ja, vem da ne more biti totalno vse v redu, ker potem nihče od nas ne bi nikoli imel otrok. Ampak vendarle, a veš, če se pa zavedaš, da imaš take težave sam s sabo, ne, da se moraš sam s sabo ukvarjati, potem pa pač preprosto, vsaj pri meni je tako, a veš, ne morem narediti nasilja nad sabo v smislu, »da«, želela bi, hotela bi, ampak če se s tem telo ne strinja, če se s tem jaz ne strinjam kot ekosistem, ne morem tega več narediti sebi. Raje sem brez, kot da si to naredim.« | Želja po otroku - znak ozdravljenja.<br><br>Zavedanje in odgovornost.<br><br>Nepredelane travme se prenašajo naprej na otroka.<br><br>Ne more narediti nasilja nad sabo - znak ozdravljenja. | Transgeneracijski prenos travm.                                 |
| Jasmina: »...ko smo imeli skupino in se mi je sprožil moj proces, ko sem šla notri in sem imela tam, a veš, kar naenkrat je                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| bilo cel kup stolov teh mojih Jasmin. In vem da izgledam, pa mogoče sem, kot multipla oseba, a veš, zaradi tega, ker koliko jih je notri, ne. Ampak meni je to čisto nekako jasno in jaz vem, da smo mi konglomerat notri v meni, ne.»                                                            | Razcep – pomanjkanje celovitosti. | Strategije preživetja. |
| Ana: »... tako da pač ni prišlo do posilstva, je bilo pa nekje 5, 10 minut res tistega orng otipavanja in mene je to ful zdelalo. ... Meni ni bilo jasno kaj se dogaja, vem pa, da je bil ful grob, neprestano me je otipaval in vse skupaj me je zaznamovalo bolj kot sem si kadarkoli mislila.« | Zaznamovanost.                    | Zaznamovanost.         |

## 8.6. Priloga 6

*Tabela 7.2: Rezultati – Pomoč od zunaj*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Ana: »Ni problema. Lej, pač jaz sem šla... Ni problema, nimam več problema o tem govoriti, ker sem kar dosti delala na tem, da to prebolim. Tako da pač tudi, če me kdo vpraša, mu vedno povem, kako je bilo in vse, tako da ti bom povedala kar dosti natančno, kako je bilo. Ker ena izmed metod, kako se pozdraviš je, da ponavljaš zgodbo toliko časa, dokler se ti ne zatika več pri pripovedovanju in jo lahko poveš normalno, brez solz. In skupaj z enim izmed duhovnih mentorjev sem jo toliko ponavljala, da sem šla čez.« | (Predelovanje travmatskih spominov v navadne.)<br><br>Večkratno pripovedovanje zgodbe o spolni zlorabi.<br><br>Duhovni mentor. | Metode.<br><br>Alternativne oblike pomoči.            |
| Ana: »Potem pa sem prvič začela reševati to stvar, ko sem imela približno devetnajst let.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Začetek razreševanja spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom.                                                                  | Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom. |
| ... Imela sem eno prijateljico, ... ki je bila moja najboljša prijateljica od šestega leta pa do takrat. Več mi je pomenila kot familija. In potem se je nekaj zgodilo, jaz sem bila zelo nesrečna, nisem prevzela odgovornosti zase.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Povod za pričetek iskanja strokovne pomoči.<br><br>(Vloga žrtve.)                                                              |                                                       |
| Razšli sva se in komplet cela družba s katero sem se družila, me je odrezala iz danes na jutri. In to je bilo za mene tako kot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Izguba pomembnega odnosa.                                                                                                      |                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| če bi, ne vem, bila smrt. ... Nisem se mogla ločiti od nje, ker sem bila tako čustveno navezana nanjo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                              |
| Nekaj časa sem bila malo otopela, malo sem v depresijo padla zaradi vsega skupaj,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posledice izgube pomembnih odnosov.                                                                       |                                                                                              |
| in potem je Špela, ker je pač terapevtka, rekla, »lej, Ana, mi ti ne znamo pomagati, jaz ne morem biti tvoja terapevtka, ker sem tvoja sestra in sem čustveno navezana nate«.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vloga sestre pri iskanju pomoči.                                                                          | Pomoč bližnjih.                                                                              |
| In potem sem našla v Kopru, ker sem študirala tam, eno terapevtko. Takrat sem pa začela skozi te terapije v globino delati. Začelo se je zaradi prijateljice, na koncu pa pucalo vse drugo, ne, do spolne zlorabe, vsega, ne.«                                                                                                                                                                                                                                             | Pričetek razreševanja spolne zlorabe v odnosu s terapevtko.<br><br>Terapija.                              | Strokovna pomoč.<br><br>Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom.<br><br>Metoda. |
| Ana: »Potem sem začela po približno ene pol leta sprejemati odgovornost. Sprejela sem odgovornost za to, kar je bilo v odnosu s to prijateljico in s to družbo, ker sem bila res ena prasička do njih.«                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sprejemanje odgovornosti za svoje ravnanje v odnosih.<br><br>Verjetno posledica udeležbe v terapiji.      | Strokovna pomoč.<br><br>(Verjetno) učinki terapije.                                          |
| Ana: »Špela ( <i>sestra</i> ) je tista, ki je bila ponavadi ob meni ob vseh mojih padcih. Včasih ni mogla zdržati zraven mene, ker sem se tako krivila. Ker jaz sem potem njej govorila, »lej, kako sem debela, lej, kako sem debela, lej, kako sem debela, lej, koliko špeha imam«. Ampak jaz sem to njej konstantno govorila, tako kakšno uro, da me ni mogla več poslušati, tako da je dala ženska kar dosti čez z mano.«                                               | Zelo podporen, ljubeč in zanesljiv odnos s sestro.                                                        | Pomoč bližnjih.                                                                              |
| Ana: »Meni je bilo najlažje, kako sem se ozdravila, kar se sliši najbolj čudno recimo... Jaz sem imela v življenju veliko duhovnih mentorjev.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Imela veliko duhovnih mentorjev.                                                                          | Alternativne oblike pomoči.                                                                  |
| In eden izmed njih, ta je bil malo poseben pa nekaj ni štimalo tam, tako da sem potem zaključila odnos z njim, ampak sva pa rešila eno stvar. Spomnim se, da sem mu povedala to zgodbo. Prvič, ko sem govorila, sem tako jokala, ljubi bog, ampak sem jo pripovedovala toliko časa, dokler je nisem trikrat povedala tekoče. Iz čisto preprostega razloga in sicer zato, da možgani to malo ločijo, da pač je to zgodba, ki je v ozadju in da se ti to ne dogaja več zdaj. | Duhovni mentor.<br><br>Večkratno pripovedovanje zgodbe o spolni zlorabi.<br><br>(Predelovanje travmatskih | Metode.                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p>On mi je takrat tudi rekel, pa sem ga skoraj hotela užgati po ušesih, da žrtev, ki gre v spolno zlorabo, je dejansko na nek način odgovorna za to. In jaz sem ga takrat hotela kar užgati, »kaj bom jaz odgovorna za to, pizdumater, saj ga nisem prosila, da to naredi«, ne. Ampak dobro. Midva sva potem tisto zaključila, takrat se nisem z njim strinjala,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>spominov v navadne.)</p> <p>Škodljiva sporočila duhovnega mentorja.</p> <p>Izkušnja alternativne oblike pomoči.</p> <p>Nestrinjanje s sporočili duhovnega mentorja.</p> |                                                 |
| <p>ampak čez čas, ko sem brala zgodbe o dušah pa o tem, kako sprejmeš svojo pot v življenju, sem sprejela kot odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot zato, da se nečesa naučim. Še zmeraj pravim OK, lej, to je on naredil, nisem ga jaz prosila, da to naredi, ampak prevzemam pa odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot in da je to samo lekcija, da se nečesa naučim iz tega. In ker je pač to tako globoka, močna, čustvena, kako bi človek rekel, brazgotina, lahko tako veliko ven potegneš. In jaz sem takrat začela verjeti, da samo močne osebe lahko dobijo tako izkušnjo. To pomeni, da si zelo močen v sebi in da lahko daš svetu veliko vodstvo, ker imaš take izkušnje in jih znaš premagati. Tako da pač to so stvari v zvezi s katerimi sem potem spremenila prepričanja z razlogom, da sem lahko šla naprej.«</p> | <p>Branje duhovnih knjig.</p> <p>Ustvarjanje podpornega prepričanja, podpornega pogleda na spolno zlorabo.</p> <p>Osmišljanje spolne zlorabe.</p>                          | <p>Pomoč od zunaj kot podlaga za samopomoč.</p> |
| <p>Ana: »Pač on je meni kar dosti povedal o tem, kako ravnati z ljudmi, kako biti prisoten v trenutku zdaj v praksi. Mene je um zelo vlekel nazaj, naprej, nikdar nisem bila tukaj in zdaj. Jaz sem bila tako v preteklosti z glavo, da ko mi je nekdo nekaj govoril, ga nisem nikoli 100 % poslušala. In potem je ego svoje zgodbe naredil in sem bila non-stop v prepirih z ljudmi, v konfliktih. K njemu sem hodila, ne vem, enkrat na mesec po 4, 5 ur. To je bil proces.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Znanje in veščine naučene od duhovnega mentorja.</p> <p>Proces.</p>                                                                                                     | <p>Alternativne oblike pomoči.</p>              |
| <p>Lahko ti potem napišem po kateri metodi je delal. ... Jaz se sicer ne strinjam z religijo, ker je pač malo religiozna, ampak metode so pa kar zelo zanimive pa zelo konkretne za celit stvari, ne.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Metode za celjenje ran.</p>                                                                                                                                             | <p>Metode.</p>                                  |
| <p>Ana: »Potem recimo sem preko prijateljice Klare spoznala meditacijo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Spozna meditacijo prek prijateljice.</p>                                                                                                                                | <p>Pomoč bližnjih. Metode. Pomoč od</p>         |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>recimo moj ati, on je zdaj začel knjige brati, je začel tudi ful na sebi delati zdaj, ker on je bil zelo pasiven oče v mojem otroštvu. Njega čustveno dejansko ni bilo tam. Tako da midve sva ga soočali z vsemi temi stvarmi. Čez čas, po nekaj letih so se stvari tako spremenile, da ko prideva domov, recimo zdaj, ko sva prišli iz tujine, kjer živiva, mi je ati rekel, »rad te imam« in podobno. Prišla je ta čustvena varnost, ki je prej nikoli ni bilo v družini.</p>                                                                      | <p>Izražanje ljubezni s strani očeta do preživele.</p> <p>Prisotnost čustvene varnosti v družini.</p>                    |                                                                                                           |
| <p>Vsi smo bili pripravljeni delati na sebi, za boljše odnose in smo si enotni v tem,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Pripravljenost za delo na sebi, za boljše odnose pri vseh družinskih članih.</p>                                      |                                                                                                           |
| <p>da je bilo res zelo težko iti čez, ampak bi šli še enkrat čez vse samo z razlogom, da imamo danes to, kar imamo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Izkušnja razreševanja preteklosti, celjenja ran s celo družino.</p>                                                   |                                                                                                           |
| <p>Je pa res, da sta bila moja starša pripravljena delati z nama, ne, kljub temu, da je moj oče prvič ta naš pogovor vzel kot napad na nož, mislim, kot napad z nožem v hrbet, sploh pa ker ni vedel za zlorabo in vse te stvari in se je čutil nemočnega, da je mama prevzela tudi to moško vlogo varovati hči. Ampak na koncu je to sprejel, da pač je to samo zato, da imamo boljše odnose. Bile so dolge dolge ure pogovorov in jaz vidim da pač, lej, je moglo biti tako, kot je moglo biti. Vsi smo danes z glavo tam, kjer smo želeli biti.«</p> | <p>Pripravljenost za delo na sebi, za boljše odnose pri vseh družinskih članih.</p> <p>Spremembe na bolje v družini.</p> |                                                                                                           |
| <p><i>(Iskanje pomoči v nevladnih organizacijah, ki delujejo na področju pomoči žrtvam nasilja ter v drugih organizacijah, ki delujejo v okviru socialnega in/ali zdravstvenega varstva.)</i><br/>Ana: »Ne, nikoli.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Strokovna pomoč.</p> <p>Iskanje pomoči v vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacijah.</p>   | <p>Strokovna pomoč.</p> <p>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij.</p> |
| <p>Ana: »12 tednov, terapijski proces traja 12 tednov. Na terapijo sem hodila vsak teden po eno uro. Mi je bilo priporočeno, da bi šla še en krog, ampak mi je takrat potem, ker sem bila tako utrujena vsak dan po tistem, po tem, ko sem se odpela, ker ti daš v eni uri vsa svoja čustva ven in potem si res tako utrujen, da greš lahko samo spat. Sem rekla, »ok, bom zdaj zaenkrat zaključila pa bom kasneje šla spet na terapijo«.</p>                                                                                                           | <p>Terapija. Proces.</p> <p>Izkušnja strokovne pomoči.</p>                                                               | <p>Strokovna pomoč.</p> <p>Metode.</p>                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| No, potem se je pa tako izteklo, da sem v življenju dobila preko posla in še kako drugače mentorje, ki so mi pomagali predelovati te stvari.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Predelovanje stvari povezanih s spolno zlorabo s pomočjo mentorjev.                 | Alternativne oblike pomoči.                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kako je dobivala pomoč, znanje, »orodja« (splošno).                                 | Kako je dobivala pomoč, znanje, »orodja« (splošno). |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pomoč preko opravljanja dela, usposabljanja.                                        | Pomoč preko opravljanja dela, usposabljanja.        |
| Ana: »No in potem, ko sem hotela rešiti problem s prenajedanjem, ker to je bila res ena taka zanka, ko sem razmišljala samo o hrani, takrat sem potem začela delati v globino s tem mentorjem. Kaj se mi dogaja sva se menila in podobne stvari. Najhujše mi je bilo govoriti o tem takrat. In potem mi je on razložil določene stvari.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Duhovni mentor.                                                                     | Alternativne oblike pomoči.                         |
| Ana: »Mislim, da sem mu takrat približno 10x zapovrstjo povedala zgodbo tako, da sem jo čimbolj distancirano povedala, ne distancirano, ampak, da me ni več zadela zgodba. To je bila taka prelomnica. Od takrat lahko jaz govorim o tem brez problema. Takrat je bila ta prelomnica, da sem lahko začela govoriti o tem, potem sem šla pa v globino še glede prenajedanja, da so še čustva, ki so bila zraven začela počasi odpadati.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Večkratno pripovedovanje zgodbe o spolni zlorabi.                                   | Metode.                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelomnica.<br>Govorjenje o spolni zlorabi.<br>Izkušnja alternativne oblike pomoči. | Alternativne oblike pomoči.                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Duhovni mentor.                                                                     |                                                     |
| Ana: »Prizadel, mislim, prizadel me je, ja, me je malo prizadelo, ker nisem razumela, zakaj bi bila jaz odgovorna. Saj potem sem ga spraševala in je rekel, »ti mogoče narediš kakšen gib, ki ga človek, ki je nasproti tebe razume kot vabilo«, ampak to je stvar percepcije, ne. On ga razume kot potrditev, da lahko to stori ali pa pokažeš s kakšnim gibom, s kakšnim dejanjem, da si dovolj nemočen, da se ti to lahko zgodi. S tem se nisem strinjala. Ker pa je bil upor proti tej trditvi tako močan, sem vedela, da je nekaj na tem, pa se jaz kot oseba temu upiram. On je meni to zelo globoko razložil. Jaz sem ti zdaj povedala samo stvari za katere se spomnim, da mi jih je takrat razlagal. Vem, da sva imela skoraj eno uro pogovora o tem in se nisem s tem takrat najbolj strinjala.« | Izkušnja alternativne oblike pomoči.                                                |                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Škodljiva sporočila duhovnega mentorja.                                             |                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Duhovni mentor.                                                                     | Alternativne oblike pomoči.                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nestrinjanje s sporočili duhovnega mentorja.                                        |                                                     |
| Ana: »Pridejo pa še zmeraj trenutki, ne vem, kadar koga prizadanem pa to ni moj namen,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| takrat imam jaz ta svoja nagnjenja, da se moram potem kaznovati in ne vem kaj še vse. Zdaj, kako je ponavadi takrat, v večini primerov pokličem Špelo in se usedeva, potem mi da ona malo vpogleda v situacijo, mi reče na primer, »to je samo ranjen moški, ki te je razumel tako pa tako, ti si pa tako mislila«, da vidim, da je bil samo nesporazum v komunikaciji in tako rešim zadevo. Tako da ponavadi kar tako probam narediti, probam kar takoj ugotoviti, kje je bil nesporazum in rešiti zadeve, kaj sem ugotovila, česa sem se naučila.« | Pomoč in podpora s strani sestre ob samokaznovanju.   | Pomoč bližnjih.                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Takojšnje ukrepanje.                                  |                                                       |
| Kaja: »Jaz sem bila vključena v več vrst pomoči. V eno zaradi moje odvisnosti, ampak takrat sem jaz eksplicitno rekla, da ne čutim potrebe, da bi razreševala tudi to posilstvo takrat, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vključena v pomoč zaradi zasvojenosti.                | Strokovna pomoč.                                      |
| Tako da potem kasneje sem se v bistvu tudi samoiniciativno, mislim, sem se odločila za pomoč zaradi nasilja v partnerskem odnosu. Tako da potem v bistvu sem ohranila stik s to terapevtko in sem še hodila k njej v obravnavo.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ni želela razreševati posilstva.                      | Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pomoč zaradi nasilja v intimnem partnerskem odnosu.   | Strokovna pomoč.                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Terapija.                                             | Metode                                                |
| <i>(Proces okrevanja po spolnih zlorabah. Iskanje pomoči.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                       |
| Kaja: »Jaz o tem nisem z nobenim, tako z nekimi strokovnimi službami, z nobenim konkretno delala na tem, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom. | Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom. |
| Jaz sem v bistvu delala na drugih stvareh, na svojih odnosih in na doživljanju svojega življenja, teh mojih temnih obdobj, tako pač, karkoli je bilo sproti, no.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Terapija.                                             | Strokovna pomoč. Metode.                              |
| Nikoli nisem delala na tem, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom. | Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom. |
| Kaja: »Tako da ja, mislim, sigurno ta terapija takrat, ki sem jo imela, je bilo nekaj, kar mi je v tistem trenutku pomagalo, ampak jaz sem se potem tudi odločila v enem trenutku, da imam dovolj ukvarjanja s sabo in kopanja in razmišljanja, ker se mi zdi, da sem to počela ogromno časa, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                   | Terapija.                                             | Strokovna pomoč.                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Izkušnja strokovne pomoči.                            | Metode.                                               |
| <i>(Govoriti o spolnih zlorabah v odnosu s terapevtom. Razreševanje spolnih zlorab v odnosu s terapevtom.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                       |
| Kaja: »...Mislim, lahko da sem govorila,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Govorjenje o spolni zlorabi s                         |                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| lahko da sem povedala. Vem da takrat, ko sem se zaradi odvisnosti zdravila, vem, da sem, ampak sem tudi rekla, da nočem s tem, mislim, da ne čutim potrebe, da bi s tem kaj delala.<br>Potem kasneje pa sem sigurno povedala, ampak nimam tega v mislih. Mislim, vem da ni bilo nikoli tako, ok gremo se pa zdaj, a veš, gremo delat na tem, ne vem že kako točno.«                                                                                                                                                                               | strokovnjaki.<br><br>Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom.<br><br>Govorjenje o spolni zlorabi s strokovnjaki.<br><br>Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom. | Razreševanje spolne zlorabe v odnosu s strokovnjakom.                                              |
| Kaja: »Po mojem večina mojih prijateljev ve za to, tudi v partnerskem odnosu se je vedno to pojavilo, ker ko sem probala razložiti neka svoja, ne stanja, ampak to v povezavi s seksom, je vedno prišla ta tema na dan. Sem povedala, ampak nisem pa v bistvu nikoli konkretno s kom, ne vem, se prav... Ni da sem se z nekom prav dve uri pogovarjala o tem... Zdaj pa pač povem, samo saj kaj. Saj mislim folk je večinoma samo šokiran in potem niti... <i>(tišina)</i> Mislim, ja saj, saj ne veš kaj naj s tem narediš. Ne veš, mislim, ne.« | Govorjenje o spolni zlorabi prijateljem, intimnim partnerkam/partnerjem.<br><br>Odziv bližnjih na razkritje, da je bila spolno zlorabljen.                                                 | Pomoč bližnjih.                                                                                    |
| <i>(Iskanje pomoči v nevladnih organizacijah, institucijah, ki delujejo v okviru socialnega in/ali zdravstvenega varstva.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Kaja: »Èmm, mislim, pomoč... Morala sem iti k zdravniku, ker takrat, ko so me posilili, sem potem kasneje dobila ful močna vnetja, mislim, glivice sem imela take grozne, to. Èèè pa èmm, ne. Mislim kasneje potem, ko sem doživela nasilje v partnerskem odnosu, takrat sem se obrnila na nevladno organizacijo,<br><br>ampak v povezavi s tem pa ne.«                                                                                                                                                                                           | Zdravnik.<br><br>Iskanje pomoči zaradi nasilja v intimnem partnerskem odnosu. Nevladna organizacija.<br><br>Iskanje pomoči zaradi spolnih zlorab.                                          | Strokovna pomoč.<br><br>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij. |
| Jasmina: »In vem da, ko sem šla skozi terapijo, mislim pri vseh teh terapijah smo nekako razmišljali, da najbrž je kaj bilo, zaradi tega, ker je tak blackout v določenem obdobju, ampak najbrž nima smisla potem več brskati, da ugotoviš, kaj je zdaj tisto, kaj te je determiniralo, mogoče je tam lahko bilo samo tako pretepanje, lahko je bilo karkoli drugega, a veš, ne vem, ne. Jaz sem se potem ukvarjala z občutenjem sebe. In ni bilo več smiselno tako brskati notri, kaj je to bilo, bolj je bilo smiselno nasloviti mene.«         | Terapija.<br><br>Izkušnja terapije.<br><br>Na čem je imela na poti okrevanja pozornost.                                                                                                    | Strokovna pomoč.<br><br>Metode.                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Jasmina: »Jaz sem se z očetom poskušala o tem parkrat tudi pogovoriti, moj oče ve, da je to problematika. Nekako on ni zmožen o tem se odprto pogovoriti ali pa kaj takega. Jaz sem šla lepo, kolikor sem lahko šla, skozi to.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Govorjenje o spolni zlorabi z bližnjimi. Soočenje storilca.</p> <p>Nezmožnost storilca za odprt pogovor o zlorabi.</p>                                                                                                              | <p>Pomoč bližnjih.</p>                                                                                    |
| <p>Jasmina: »In vem, da tukaj mi je zelo pomagala, aja, ker to moram reči. Nikoli ni prišlo do penetracije, pri nobeni zlorabi (<i>pri nobeni zlorabi o katerih je govorila do takrat, kmalu zatem je namreč povedala, da je bila posiljena, še kasneje, da je bilo to posilstvo s strani treh moških</i>), da bi vedela, da bi vedela, ampak, ja, bile so pa ostale variante, od dotikanja spolnih organov do vsega po spisku, no. In vem, da mi je zelo pomagala Sanja Kralj (<i>strokovnjakinja, ki že vrsto let pomaga žrtvam spolnega nasilja</i>). Ko sem ji jaz rekla, »veste, samo jaz imam težave z vsem tem, ampak jaz nisem vendarle, ne«. In potem mi je ona tako zelo pribila, da spolna zloraba ne pomeni nujno posilstvo s penetracijo, ampak vse ostalo, zaradi tega ker, če imaš vse ostale elemente, mislim, lepo te prosim, ne.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Iskanje pomoči v vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacijah.</p> <p>Izkušnja strokovne pomoči.</p> <p>Strokovnjakinja iz nevladne organizacije.</p> <p>Ozaveščanje o tem, kaj vse je spolna zloraba.</p> | <p>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij.</p> <p>Strokovna pomoč.</p> |
| <p>Jasmina: »...oseba s katero sem začela razmerje po tem, ko sem bila posiljena, je bil policaj. ... Takoj ko mi je povedal ene par stvari, ko je rekel da, saj sem mu bila všeč, ampak v bistvu je ravno preboleval eno ljubezensko razočaranje, pa se je malo hotel prejšnji maščevati in ko sem to slišala, se je meni čustvovanje kar malo tuf tuf tuf, ne, ampak obenem mi je pa, sem ostala v tisti zvezi nekaj časa zaradi tega, ker mi je nudil varnost, a veš. Tista varovalka mene pred sabo. Pa poleg tega sva bila prijatelja in prijateljstva zagotovo nisem hotela izgubiti. Potem, ko sem videla, jaz sem čutila, istočasno, ko sem bila v zgodbi, ko sem imela svoje čustvovanje, sem vedela, da del mene počne to zaradi tega, ker hoče preživeti. Da je delu mene, temu, kateremu se najbrž reče priča, da mu je bilo čisto jasno kaj dela. Zaradi tega, ker on je takoj ugotovil, da imam jaz težave z alkoholom, pri čemer sem se jaz, a veš, pred njim nisem imela take potrebe kot prej. In je preprosto rekel, »glej, ne, tako in tako«, in jaz sem nehala, ampak to je tudi pomenilo, da sem</p> | <p>Intimni partner ji je nudil varnost. Bil je varovalka nje pred sabo.</p> <p>Vloga intimnega partnerja pri prekinitvi zlorabe alkohola.</p>                                                                                          | <p>Pomoč bližnjih.</p> <p>Pomoč bližnjih.</p>                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| nehala hoditi ven.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                   |                 |
| Jasmina: »Jaz sem skrajno inteligentna oseba še zraven in sem delala stvari tako prefinjeno, da sem v tolikih aspektih funkcionirala, da pravzaprav, a veš, mislim, bi mi dali vsi kljukice, kako je z mano vse v redu. ... Ampak obenem je bilo pa uno, kričala sem, da se naj mi pomaga. In vsi moji kriki so bili spregledani, ne. Ampak saj so bili spregledani tudi kriki drugih, ampak a veš mislim meni je bilo uno, »ma kako tega nihče ne vidi«.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pomoč in podpora s strani bližnjih je umanjala.                                                   | Pomoč bližnjih. |
| Jasmina: »Pa tudi, ko sem s prvim spregovorila, je bilo najbolj grozno. Ko sem prvič spregovorila o stvareh, sem bila stara devetnajst let in sem videla, da mi ne verjamejo tiste osebe, ker se jim je zdelo nemogoče, neverjetno ali pa, lepo te prosim.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Govorjenje o spolnih zlorabah z bližnjimi.<br><br>Pomoč in podpora s strani bližnjih je umanjala. | Pomoč bližnjih. |
| Jasmina: »In takrat pri devetnajstih to ni bilo sprejeto in je bilo kot uno, ni pravo. Pri devetnajstih sem prvič povedala v eni manjši družbi. A sem po izrazih videla, da mi niso verjeli. Vem, da je to bilo zato, ker sami niso imeli takšnih izkušenj in si niso mogli misliti, da lahko kdo v njihovi bližini kaj takšnega doživi. A jaz sem se takrat spet zaprla in sem bila razočarana. Jaz sem bila razočarana tudi nad ljudmi, ki tega niso razumeli in sem spet požrla in potlačila.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomoč in podpora s strani bližnjih je umanjala.                                                   | Pomoč bližnjih. |
| Jasmina: »In potem je prišlo na dan pfff oh èmm, mislim zagotovo sem, a veš, spominjala sem se vmes, ampak nisem pa tega delila na ven. In da sem začela deliti na ven, je bilo pa, ko sem se razšla s tistim, ki sem ga prej omenjala. Mislim, da sem bila petindvajset ali šestindvajset stara. In on je imel sestro in ta njegova sestra je imela težave na področju duševnega zdravja v smislu, da je bila tudi diagnosticirana in vsake toliko hospitalizirana in je imela tudi svojo psihiatrinjo. Jaz sem bila pa tista, ki sem se z njo ukvarjala, ker sem pač tako razumevajoča. Potem, ko sva se razšla, že nekako tako, je ona še vedno imela potrebo družiti se z menoj, zaradi tega, ker sem bila jaz edina, ena od tistih redkih s katerimi je lahko govorila in je potem še vedno pač pravila o sebi in na eni točki sem ji rekla, | Govorjenje o spolni zlorabi bližnjim.                                                             |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>»veš, ampak meni se zdi, da ti imaš vendarle veliko srečo, tako kot ostali, zaradi tega ker ti imaš to srečo, ker ti lahko prideš do psihiatra, ti lahko prideš do psihoterapije, tudi drugi jo rabimo, jaz jo zagotovo rabim, ampak kako naj do tega pridem«. Sem ji rekla, »če bi živela v Ameriki, če bi živela v Angliji pa tk« ne, a veš, na vsakem kantonu bi imel en pisarno, pa bi poiskala najboljšega ali pa tistega, ki si ga lahko privoščim in bi šla tja. Ni mi nič rekla, ampak ji je dalo to očitno misliti. Se pravi, ona je potem, nič mi ni rekla, ampak očitno je, ko je šla naslednjič k svoji psihiatrinji na pogovor, je pač povedala zame in je prišla potem. To je bila, kako bi rekla, s tem se mi je za vse odkupila njegova sestra, ker je potem prišla in je rekla, da je njena psihiatrinja rekla, da bi lahko prišla k njej na pogovor in jaz sem bila vsa srečna, nisem vedela, da je to bilo načeloma ponujeno kot enkratni obisk. Mislim, jaz sem prišla tja uno kot, »jaz bom, grem na zdravljenje«, ona je pa mislila, pa saj je mislila to, kar mi je ponudila, ampak je mislila, da če želim probati pa da bom potem videla, jaz sem bila pa vsa srečna. Je rekla na koncu, »a bi potem s tem nadaljevali?«, sem rekla »prosim«. In sem imela zelo veliko srečo, zato ker je to bila ena zelo dobra psihiatrinja, Marta Novak. In sva z njo zelo, zelo lepo in hitro sodelovali, hitro šli v stvari.«</p> | <p>Izražanje potrebe po strokovni pomoči bližnjim.</p> <p>Pomoč bližnjih pri tem, da je prišla do prve strokovne pomoči.</p> <p>Psihiatrinja.</p> <p>Izkušnja strokovne pomoči.</p> | <p>Pomoč bližnjih.</p> <p>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij.</p> <p>Strokovna pomoč.</p> |
| <p>Jasmina: »Nisem pa vedela, kam naj se obrnem s takšno zadevo, ker takrat, zdaj je malce več mreže pri nas, ampak takrat, to računaj, je bilo vendarle pred dvajsetimi leti, ne, a veš. Tako recimo v organizirani obliki zunaj mene.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Težave pri iskanju primerne oblike strokovne pomoči.</p> <p>Medijsko (ne)informiranje.</p> <p>Manjša mreža strokovne pomoči.</p>                                                 | <p>Strokovna pomoč.</p> <p>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij.</p>                        |
| <p>Jasmina: »Tako da zagotovo je potem od takrat naprej <i>(od pogovorov pri psihiatrinji naprej)</i> bilo pa to, a veš, z zunanjo pomočjo in podporo, kar je bilo zame zelo pomembno. Ker zame je bilo zelo pomembno, da je nekdo zunaj mene slišal, kaj se mi je zgodilo in da me ni gledal kot eno pošast. A veš, da ni imel neke reakcije name, ki sem jo jaz sama nase imela. A veš in ki sem jo takrat pri devetnajstih videla in</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Pomen, vloga zunanje (strokovne) pomoči in podpore.</p>                                                                                                                          | <p>Strokovna pomoč.</p> <p>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih</p>                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| za katero se mi je dozdevalo, da sem jo videla tudi pred tem. Tudi recimo tam pri šestnajstih.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  | organizacij.                                                                                       |
| Jasmina: »Ampak meni je bilo dovolj, da sem videla tisti pogled, ne, a veš, malce nejevere notri ali pa »saj ne more biti res« in potem nikoli več nisem rekla ničesar o tem. In je bilo zato zelo pomembno, da sem jaz lahko nekomu povedala in da sem vedela, da je tista oseba zavezana k molčečnosti, tako da jaz bom to povedala in tam bo to ostalo. Jaz sem potrebovala tisto varnost, zato da sem se prvič odprla in potem sem potrebovala tisto reakcijo, ki sem jo dejansko dobila. Reakcijo, da nisem jaz nič z ničemer povzročila, da nisem bila jaz kriva, ker sem bila preveč zaupljiva, da nisem bila jaz kriva, ker sem tisti petek šla zvečer ven pa da nisem nikoli nič takega naredila, ampak se je zgodilo, a veš mislim, da sem imela zunanji štempelj, da sem si začela odpuščati. Ma to, da sem si potem odpustila hah ( <i>globok vdih in izdih</i> ) je trajalo pa ogromno časa.« | Pomen, vloga zunanje strokovne pomoči in podpore.<br><br>Izkušnja strokovne pomoči (pomoči psihiatrinje).                                        | Strokovna pomoč.<br><br>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij. |
| Jasmina: »Tako da, v tem smislu ja, je bilo to, kar sem delala potem z Marto ( <i>psihiatrinjo</i> ), s tem, da sem z Marto bila nekaj časa, a veš to je bilo zelo intenzivno nekaj časa, potem mi ni bilo treba hoditi, dokler ji nisem javila »imam spet krizo« in sem prišla. In sem potem spet hodila, v tem smislu. Je pa tako. Tisto mi je zelo pomagalo, ampak spet samo do določene meje, a veš. Ker je, kako bi rekla, tisto mi je pomagalo, zato da je bilo mojemu umu dokazano, da nisem jaz tega naredila, ne. Ampak to je pa potem moralo doseči še moje čustvovanje, to je trajalo pa dosti dlje časa in potem moje telo.«                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pričetek odpuščanja sebi.<br>Dolga pot do tega, da si je odpustila.<br><br>Izkušnja strokovne pomoči (pomoči psihiatrinje).                      | Strokovna pomoč.<br><br>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij. |
| Jasmina: »Tako da sem potem šla na druge variante, mislim druge variante, pa druga varianta terapije ali pa intenzivni programi in tako naprej, tako da tega je bilo ogromno in to še vedno počnem.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Njenemu umu je bilo dokazano, da ni ona tega naredila.<br><br>To je moralo doseči še njeno čustvovanje in telo, kar je trajalo precej dlje časa. |                                                                                                    |
| Jasmina: »Tako da sem potem šla na druge variante, mislim druge variante, pa druga varianta terapije ali pa intenzivni programi in tako naprej, tako da tega je bilo ogromno in to še vedno počnem.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Druge oblike terapije.<br><br>Intenzivni programi.                                                                                               | Strokovna pomoč in (verjetno) alternativne oblike pomoči.                                          |
| (Kontekst.)<br>Jasmina: »Najhujše mi je bilo to, da sem bila totalno že ven iz tega, totalno, ne, svet mi je bil na dlani, jaz sem bila jaz, a veš, zadovoljna s sabo, počutila sem se v redu,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | V precejšnji meri osvobodjena posledic spolnih zlorab.                                                                                           | (Kontekst.)<br>Opis njenega počutja, »stanja« na poti okrevanja pred                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| počutila sem se kot eno lepo žensko spolno bitje, takrat sem tudi Robija spoznala, mislim uno res vse v redu, fajn, spoznam krasnega človeka, res je vse v redu, zanosim, vse fajn,                                                                                                                                                      |                                                                                                                         | nosečnostjo.                                                                        |
| nosečnost, nosečnost mi je že bila več uno, »o fak lej, kako postajam«, a veš, znotraj, so se že pojavljale ene zadeve, ampak še vedno, vedela sem od kod je pa sem naslavljalala,                                                                                                                                                       | Obdobje nosečnosti.<br><br>Zavedanje od kod izvirajo težave in delo na sebi.                                            | Nosečnost.<br><br>Samopomoč.                                                        |
| nakar, nakar se mi zgodi porod.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Porod – preobrat.                                                                                                       | Porod – preobrat.                                                                   |
| <i>(Porod – najhujše posilstvo v njenem življenju.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                     |
| Jasmina: »Jaz sem bila v tistem, da sem to predelovala, ti povem, in to sem res intenzivno, intenzivno, intenzivno delala, ker se bi mi če ne strgalo, resnično sem imela posttravmatski stresni sindrom.«                                                                                                                               | Intenzivno predelovanje izkušnje poroda (zlorabe nad njo), sicer bi znorela.<br><br>Skrb za duševno zdravje.            | Preplet pomoči od zunaj in samopomoči.                                              |
| Jasmina: »Tako da bi rekla, da šele v zadnjem času, pa pazi, Jošt je star zdaj trinajst let in bi rekla da v zadnjem letu se mi počasi normalizira spolnost. Za toliko let me je zabrisalo. Pri čemer sem vedela kaj delati, pri čemer sem si znala pomoč iskati, pri čemer sem jo iskala mednarodno, pri čemer sem res delala na sebi.« | Okrevanje po porodu (zlorabi nad njo).<br><br>Veščine potrebne za predelovanje travme.                                  | Preplet pomoči od zunaj in samopomoči.                                              |
| Jasmina: »...usposabljanje, zaradi tega ker potem prideš še do drugačnih informacij, se pravi, da delaš na sebi, a veš, ker te stvari so vse v končni fazi tudi izkustvene. Ti ne moreš delati terapevtsko, da bi postal nekako terapevt, če ne delaš res na sebi, ne. V bistvu te spravi vse skozi proces.«                             | Pomoč preko usposabljanja.<br><br>Izkušnja pomoči preko usposabljanja.                                                  | Pomoč preko opravljanja dela, usposabljanja.                                        |
| Jasmina: »Hodila sem na razne terapije, po Novakovi sem hodila potem k Janezu Mohoriču. Nekaj časa najprej je hodil Robi ( <i>intimni partner</i> ) recimo, ker je imel on svoje variante, ker smo šli tudi v družinsko terapijo, družinsko terapijo smo imeli, z Robijevimi starši tudi.«                                               | Različne terapije.<br><br>Družinska terapija (z intimnim partnerjem, z njegovimi starši).                               | Metode.<br><br>Strokovna pomoč.                                                     |
| Jasmina: »Janez je psihoterapevt, mislim da je v osnovi defektolog, potem je pa delal kot psihoterapevt leta in leta na enem od Centrov za socialno delo. S tem, da je potem tudi za geštalt terapijo se učil, a veš, on se je ful izobraževal in je potem                                                                               | Psihoterapija.<br>Geštalt terapija.<br>Znanje za delo z ljudmi (Kemplerjev inštitut).<br><br>Psihoterapevt na Centru za | Strokovna pomoč.<br>Metode.<br><br>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| uporabljal nekakšno kombinacijo vsega, pa Kemplerjev inštitut je naredil pa tako naprej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | socialno delo.                                                                         | zdravstvenih organizacij.                           |
| Pa veš kaj, to srečo sem imela, da sem jaz tudi skozi tolmačenje v stik z marsičem prišla, recimo jaz sem tolmačila vsa usposabljanja za mediatorje pri nas. In osebe, ki so usposabljali za mediatorje, so bile osebe, ki so med drugim naredile tudi Kemplerjev inštitut. So bili Nizozemci. ... In sem se takrat ful z njimi učila. Tolmačila sem, ampak obenem ves material študirala, z njimi imela stik...                                                                                                    | Pomoč prek opravljanja dela.                                                           | Pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja.         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Samopomoč.                                                                             | Preplet pomoči od zunaj in samopomoči.              |
| ...Meni je življenje skozi vse možne kanale to spravljalo skupaj.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kako je dobivala pomoč, znanje, »orodja« (splošno).                                    | Kako je dobivala pomoč, znanje, »orodja« (splošno). |
| Jasmina: »...recimo tolmačila sem, zdaj pač ne, ker Jacobs ne nastopa več, Alana Jacobsa ( <i>mednarodno priznan družinski terapevt, javni govorec, avtor knjig in učitelj</i> ) in sem ga vsega prebrala, njega tolmačila in tudi se z njim ful pogovarjala in tudi šla k njemu na terapijo. Ker, a veš, ko sem rekla, »iz enih stvari ven ne pridem«, in je rekel »prideš k meni na Dolenjsko?«, »pridem k tebi na Dolenjsko«, in sem šla in sem bila cel dan pri njem, individualno. On mi je tudi ful pomagal.« | Branje knjig – samopomoč.                                                              | Pomoč preko opravljanja dela, usposabljanja.        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Učenje med opravljanjem dela, pogovori s terapevtom.                                   |                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Terapija.                                                                              | Preplet pomoči od zunaj in samopomoči.              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pomoč prek opravljanja dela.                                                           |                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Izkušnja strokovne pomoči.                                                             | Strokovna pomoč. Metode.                            |
| Jasmina: »To sem rekla, ta družinska terapija. Pa potem z Janezom smo imeli, potem sva še hodila z Robijem večkrat v cikle skupine parov. Ker je to potem v redu, ker ti ene stvari predeluješ, pa potem spet, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Družinska terapija.                                                                    | Strokovna pomoč.                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        | Metode.                                             |
| K Janezu sem hodila tudi na individualno in mi je bilo bolj všeč, ker je uporabil še malo geštalta pa malo te postavitve pa tako naprej in dosti bolj fizično občutiš. Ne greš samo kognitivno, ampak greš noter. Poleg tega se mi je pa tudi tista kilometrina, ki sem jo nabrala sama, poznala, da sem, ne, pa saj bi tudi sicer šla notri.«                                                                                                                                                                      | Individualna terapija. Kombinacija znanj (geštalt, postavitev,...). Izkušnja terapije. | Strokovna pomoč. Metode.                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prepletenost pomoči od zunaj in samopomoči.                                            | Preplet pomoči od zunaj in samopomoči.              |
| Jasmina: »Jaz grem, a veš, jaz si upam to početi pred drugimi, »boli me kurac«, razumeš. Sem tako zdravo sebična pri tem postala, da tudi recimo, ko smo imeli skupino in se mi je sprožil moj proces, ko                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Izkušnja strokovne pomoči (skupinske terapije).                                        | Strokovna pomoč.                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sem šla notri in sem imela tam, a veš, kar naenkrat je bilo cel kup stolov teh mojih Jasmin. In vem da izgledam, pa mogoče sem, kot multipla oseba, a veš, zaradi tega, ker koliko jih je notri, ne. Ampak meni je to čisto nekako jasno in jaz vem, da smo mi konglomerat notri v meni, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Njene lastnosti kot podlaga za učinkovito delo znotraj skupinske terapije.                                                                                      | Metode.                                                                                                                                |
| Jasmina: »Imela sem srečo vedno, ker sem vedno imela ali srečo ali nos, da sem dejansko vedno imela opravka z zelo, zelo sposobnimi osebami, z zelo sposobnimi terapevti.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Izkušnja terapij in drugih oblik pomoči od zunaj (z izvemom pomoči s strani bližnjih).                                                                          | Strokovna pomoč.<br>Alternativne oblike pomoči.                                                                                        |
| Jasmina: »Se pravi, vse oblike, ki sem jih dajala skozi z Janezom, so mi zelo koristile. Od družinske do individualne do skupine parov. In ko bom imela spet čas, bom spet šla na kakšen cikel. Ne da rabim, ampak je to dobro zame.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Izkušnja strokovne pomoči.<br><br>Delo na sebi kot sestavni del življenja.                                                                                      | Strokovna pomoč.<br><br>Delo na sebi kot obvezen, sestavni del življenja.                                                              |
| Jasmina: »Potem zaradi svojega dela sem imela in supervizije in intervizije in to ti vse pomaga<br><br>in na tem delam še vedno, ker se mi zdi, da moraš vedno na tem delati. To je ena od obveznih stvari, ki jih počnem, zato da ostajam jaz v redu.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pomoč prek opravljanja dela.<br><br>Delo na sebi kot obvezen del življenja.                                                                                     | Pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja.<br><br>Delo na sebi kot obvezen, sestavni del življenja.                                   |
| Jasmina: »Potem èmm, ok, vse mi je pomagalo, vključno s tem, da sem šla na senzualni ples ob drogu, ker je to bilo tako srečevanje z mano. Zdaj sem prekinila za nekaj časa, zaradi tega ker se zdim sama sebi tako debela in hočem najprej shujšati, da bom res drugače šla noter.<br><br>Ampak bom šla nazaj, zaradi tega ker, pa mi ni za tisto, a veš, zaradi tega, ker je šlo že vse bolj v to, da se zdaj začne kazati, jaz pa sem hotela sama s sabo biti in delati.<br><br>Ampak mi je to veliko dalo, ker je bilo tisto, hočem se srečati s svojim telesom in uživati na drug način noter. Pa zveni mogoče na zunaj banalno pa ni, a veš. Tista stvar je bila v temi, samo s svečkami, nobenih ogledal nikjer. Jaz sem recimo kakšenkrat celo vadbo jokala med tem, ko sem delala. A veš, ker je toliko stvari v telesu.« | Senzualni ples ob drogu.<br><br>Izkušnja alternativne oblike pomoči.<br><br>Delo na sebi kot obvezen del življenja.<br><br>Izkušnja alternativne oblike pomoči. | Alternativne oblike pomoči.<br><br>Metode.<br><br>Delo na sebi kot obvezen, sestavni del življenja.<br><br>Alternativne oblike pomoči. |
| Jasmina: »Pomagali so mi vsi programi z                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Programi z duhovnim učiteljem                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Marcusom ( <i>duhovni učitelj in učitelj meditacije</i> ). To kar sem delala z njim mi je ful pomagalo in mi ful pomaga, ker gre res globoko.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | in učiteljem meditacije.<br>Izkušnja alternativne oblike pomoči.                                                                                                                                                                 | Alternativne oblike pomoči.                                                       |
| Ker vsebuje vse, od tapkanja do res zelo globoke meditacije do tega, da ti delaš na dihu in si potem zmožen v najbolj stresni situaciji priti nazaj v dih, ker če ne, se ukrčiš,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Tapkanje.<br>Globoka meditacija.<br>Delo na dihu.                                                                                                                                                                                | Metode.                                                                           |
| pa prav res globoka meditacija. Mislim, bom rekla, če je kakšna stvar brez katere zagotovo mi nobena druga ne bi uspevala tako kot mi je uspevala, je prav ta meditacija. Ampak ne gre za tehniko, a veš, ker tiste, ki so umske, ampak gre res zelo globoko in ti zelo težko opišem to delo z Marcusom, ker je najbolj globoka stvar, ki sem jo delala.«                                                                                                                                                                                                        | Globoka meditacija kot podlaga za uspešnost vseh drugih oblik (samo)pomoči, kot podlaga za uspešnost v življenju.                                                                                                                | Alternativne oblike pomoči.<br><br>Metoda kot podlaga za uspešnost vsega drugega. |
| Jasmina: »A veš, do tega, da sem šla recimo enkrat za šest tednov v Panamo na program, zaradi tega da sem šest tednov bila brez povezave z računalnikom, telefonom, tam razumeš, v naravi in bila sama s sabo in zraven smo imeli še postenje, ampak tako podprto in razne meditacije in tako naprej. Ma meni so prihajale stvari na dan, da sem ušla v džunglo in tulila. Ker se res ustaviš in si sam s sabo, ampak si podprt, da imaš res tisti občutek, da lahko padeš, ker je tam mreža, ki te bo ujela. Marcusu jaz absolutno zaupam, resnično, resnično.« | Večtedenski program v tujini, sredi narave.<br><br>Odstranitev motilcev stika s samim seboj.<br><br>Stik z naravo, biti sam s seboj, post, meditacije.<br><br>Izkušnja alternativne oblike pomoči.<br>Zanesljiva podporna mreža. | Alternativne oblike pomoči.<br><br><br>Preplet pomoči od zunaj in samopomoči.     |
| Jasmina: »Pa vsa usposabljanja, ki sem jih imela za obporodno spremljanje, ker to je to področje. Aja, pa seveda vse to, kar sem delala za ženske kroge. Ker to vse temelji na tem, da greš ti skozi procese najprej. Sploh recimo to za vodenje z Eriko, kar sem delala, to pravzaprav gre v tisto obdobje, ko ti postajaš pubertetnica. Ker ponavadi se terapije osredotočajo na obdobje otroštva, spregledan je pa ta prehod. In v tistem prehodu se ful zgodi. In recimo z Eriko sem imela to kakšno leto čez                                                | Pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja, uresničevanja sebe na področjih, ki jo zanimajo.                                                                                                                                     | Pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja.                                       |
| pa še zdaj sem v raznih programih, a veš, da grem v razne stvari.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Delo na sebi kot obvezen del življenja.                                                                                                                                                                                          | Delo na sebi kot obvezen, sestavni del življenja.                                 |
| Ali pa to, kar delam zdaj letos z maternico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pomoč preko opravljanja dela,                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>To vse je v zvezi, kako bi rekla, zdaj izgleda kot kombinacija raziskovanja, ampak odkrivam aspekte sebe za katere nikoli nisem vedela, da sem jih imela, do katerih bi mogoče brez zlorab prišla prej, ampak ker sem se morala prej zaceliti, ampak mogoče pa nikoli ne bi prišla, če ne bi vedela, kaj vse mi je bilo odvzeto, ne, a veš, opolnomočim se, no tako. Zdaj bolj oblik opolnomočenja in iskanja nečesa novega oziroma več mene, več sebe iščem, več svojega potenciala, ekola tako.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>usposabljanja, uresničevanja sebe na področjih, ki jo zanimajo.</p> <p>Delo na sebi v kombinaciji z raziskovanjem in opravljanjem dela.</p> <p>Opolnomočenje sebe, iskanje več sebe, več svojega potenciala.</p>                             | <p>Pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja.</p> <p>Delo na sebi v kombinaciji z raziskovanjem in opravljanjem dela.</p>                                                                                                                                                        |
| <p><i>(Iskanje pomoči v nevladnih organizacijah, institucijah, ki delujejo v okviru socialnega in/ali zdravstvenega varstva.)</i></p> <p>Jasmina: »Ne, razen kvečjemu to s Sanjo Kralj (strokovnjakinja, ki že vrsto let pomaga žrtvam spolnega nasilja), ko sem klicala na, jaz sem klicala parkrat tja, sva imeli pogovore po telefonu. Takrat še ni imela toliko teh programov razvitih, je bila bolj na začetku in sem z njo govorila vedno, tako da, ja, telefoni so bili in mi je bilo tudi ponujeno, da pridem na skupino takrat pa potem, ne, čakaj, je rekla, da bodo mogoče imeli skupino, ja. Tako da v bistvu iz tega stališča ne. So mi dali pa informacije recimo, ja, tako da sem se obrnila. Tako da v tem smislu ja, da sem se potem lahko s tisto informacijo obrnila naprej. ...</p> | <p>Pogovor po telefonu s strokovnjakinjo za pomoč žrtvam spolnega nasilja.</p> <p>Nevladna organizacija.</p> <p>Informiranje.</p> <p>Psihiatrinja.</p> <p>Psihoterapija na napotnico preko Centra za socialno delo.</p> <p>Plačljiva pomoč.</p> | <p>Pomoč vladnih in nevladnih socialnovarstvenih in zdravstvenih organizacij.</p> <p>Strokovna pomoč. Metode.</p> <p>Strokovna pomoč. Metode.</p> <p>Strokovna pomoč. Metode.</p> <p>Strokovna pomoč. Alternativne oblike pomoči. Pomoč prek opravljanja dela, usposabljanja.</p> |
| <p><i>(Pogovori pri psihiatrinji, zdravstveno varstvo.)</i></p> <p>Jasmina: »Aja, to pa Janeza sem imela, dokler je delal na Centru za socialno delo na napotnico. ... Dokler se ni upokojil, sem imela Janeza na napotnico.</p> <p>Ekola, ostalo je bilo pa plačljivo, ja.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 8.7. Priloga 7

*Tabela 7.3: Rezultati – Samopomoč*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Ana: »Čisto tako mimogrede, pred časom sem napisala blog o tem, ker sem čutila, da moram dati to ven med ljudi. Potem je prišla sodelavka do mene, ona je sicer iz Afrike, in mi je rekla, da se je njej to konstantno dogajalo. Njej so celo starši govorili, da naj bo srečna, ker so jo izbrali, da to pomeni, da je lepa. Tako da ima ona še bistveno več stvari za predelati. Nekako sva skupaj prišli do zaključka, da kar čuti, je popolnoma na mestu, ker je spoznala, da to, kar se ji je dogajalo, res ni bilo ok in da je čas, da se začne zdraviti. Ona je komaj zdaj začela celiti te rane, prej je pa to samo močno potlačila.« | Pisanje bloga o svoji izkušnji spolne zlorabe.                                                                      | Dejavnosti.                                                  |
| Ana: »No in v določenem trenutku me je začel otipavati, po kolenih, lepo gor po nogah pač do mojega premoženja. Jaz sem takrat, sploh ne znam opisati, ne vem, po mojem zdaj tudi malo časovno zamešam dogodke. Jaz sem se videla. Zdaj ko sem prebrala v duhovnih knjigah, sem videla, da pač se to dejansko zgodi takrat, ko duša noče biti del telesa, stopi ven.«                                                                                                                                                                                                                                                                         | Branje knjig z duhovno vsebino.<br><br>Razumevanje dogajanja med spolno zlorabo.                                    | Dejavnosti.<br><br>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti. |
| Ana: »Jaz ful vročo vodo vedno uporabljam od takrat naprej. Ampak to sem ugotovila šele, ne vem, kakšne pol leta nazaj, ko sem šla v globino, ko so me določene stvari motile, ko sem pisala ta blog. Takrat sem ugotovila, kdaj so se začele te stvari dogajati. Takrat sem začela ful vročo vodo uporabljati za tuširanje.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pisanje bloga o svoji izkušnji spolne zlorabe.<br><br>Ugotovitev izvora določenega ravnanja.<br>Povezovanje stvari. | Dejavnosti.<br><br>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti. |
| Ana: »Takrat sem se spomnila, ampak nisem o tem govorila. Vedela sem pa, da je to stvar, ki jo moram rešiti, da je to nekaj, kar me na neki ravni vleče nazaj. Vedela sem tudi, da takrat še ni bil čas za to.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zavedanje, da ima problem in da ga bo morala rešiti.                                                                | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                    |
| Ana: »Meni je tako, če razumem, zakaj se je nekaj zgodilo, bom to ful lažje sprejela in bom šla lahko naprej. Če pa jaz stvari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Razumevanje zakaj se je nekaj zgodilo.<br>Viri moči.                                                                | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br>Viri moči.      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ne razumem, jaz moram imeti odgovor na »zakaj«, kjeroli v življenju. Ker če imaš močen »zakaj«, sprejmeš odgovornost za svoje življenje. In sprejeti odgovornost za svoje življenje pomeni sprejeti moč zase.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Življenjska filozofija.                                                                                                 |                                                                                 |
| <p>Ana: »Nisem pa niti ugotovila zakaj se prenaledam. Ugotovila sem pa, ko sem enkrat slučajno po youtube-u zašla in sem hotela malo več poizvedeti o prenaledanju, ker sem vedela, da sem se pripeljala do tega, in se je prikazal video z naslovom posledice spolne zlorabe. In je en moški govoril, pač več različnih posledic je bilo, da je ful lepo že shujšal in potem so mu ljudje začeli govoriti, da je lep, da mu ful paše, da je fit, punce so ga začele gledati. In on je takrat začel spet ful jesti, ker si ni dovolil biti lep, ker se je v podzavesti bal, da se bo spet kaj takega ponovilo. Ko je on to rekel, sem jaz začela iz nule jokati kot dež, in sem vedela, da je to resnica za mene. Pač ker je bilo par izkušenj prej že povedanih in nobena se me ni dotaknila, ampak ta se me je pa tako globoko dotaknila. Jaz sem tako jokala, tudi ko sem ga kasneje še večkrat poslušala. Jokala sem kot dež, ampak mi je bilo od takrat naprej malo lažje, potem ko je bilo treba iz dneva v dan iti, s prenaledanjem se je bilo treba soočati in pač ko sem imela zavedanje, da je to v ozadju, sem lažje zaključila s tem.«</p> | <p>Ugotovitev vzroka za prenaledanje.<br/>Iskanje informacij o prenaledanju po internetu.</p>                           | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br/>Dejavnost.</p>                 |
| <p>Potreba po razumevanju prenaledanja.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Potreba po razumevanju prenaledanja.</p>                                                                             | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p>                                |
| <p>Zavedanje, da ima s prenaledanjem problem.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Zavedanje, da ima s prenaledanjem problem.</p>                                                                       | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p>                                |
| <p>Zavedanje kdaj je nekaj resnično zanjo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Zavedanje kdaj je nekaj resnično zanjo.</p>                                                                          | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p>                                |
| <p>Zavedanje vzroka za prenaledanje kot vir moči za soočanje s težavo ter spremembo destruktivnega vzorca ravnanja.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Zavedanje vzroka za prenaledanje kot vir moči za soočanje s težavo ter spremembo destruktivnega vzorca ravnanja.</p> | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br/>Viri moči.</p>                 |
| <p>Ana: »Še vedno vidim, da pride, recimo da sem ful pod stresom, pa recimo da bi me zdaj moški, ki jih cenim, na nek način zavrnili, da imam še zmeraj ta sprožilec, da zdaj moram pa jest it nekaj, da se pomirim. Ampak zdaj ga vsaj opazim. To je ta razlika, ne. Zdaj ga opazim in se pač nekako, tukaj je potem res potrebno mentalno delo...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Zavedanje sprožilca, da bi morala iti jesti zato, da se pomiri.<br/>Samoopazovanje.<br/>Zavedno delovanje.</p>       | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p>                                |
| <p>...tukaj je potem res potrebno mentalno delo, branje knjig, pogovori z določenimi prijatelji kot je Klara, osebami kot si ti. Veš, ko smo se pogovarjali o teh stvareh, ko greš v globino, te stvari ti potem dajo moč, da se znaš ustaviti pa da veš, da je to samo travma, ki jo je treba rešiti, ne, tako da to. To je bila največja posledica.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Mentalno delo.<br/>Branje knjig.<br/>Pogovori z določenimi prijatelji.</p>                                           | <p>Dejavnosti.<br/>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br/>Viri moči.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                  |                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>Ana: »Pa do lanskega leta nisem sprejela svojega telesa, ne glede na to, kako suha sem bila. ... Potem pa poleti, ko sva šli (s sestro) na Portugalsko, ko sva se preselili, in ko sem videla ženske res trikrat močnejše od mene, ki so bile ful samozavestne, res. One so uživale v svojem telesu. So imele samozavesti, da dol padeš. In meni je bilo to tako fascinantno takrat in v določenem trenutku sem si rekla, »pizdarija, jaz sem pa super«. In sem takrat sprejela svoje telo in tudi spolnost se mi je po tistem spremenila, ker sem sproščena, prej sem bila pa zmeraj, »joj, pa to pa ono pa...«, vedno je bilo nekaj, no.«</p>                                                                        | <p>Življenjska izkušnja, ki spreminja.</p>                                                       | <p>Življenjska izkušnja.</p>                     |
| <p></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Odprtost do življenja, dovoliti si, da se te izkušnja dotakne, dojemljivost za spremembe.</p> | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p> |
| <p></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Koraki na poti okrevanja.</p>                                                                 | <p>Koraki na poti okrevanja.</p>                 |
| <p>Ana: »Tako, to je bil trenutek, ko sem jaz rekla, »res se sprejemam«. Takrat sem šla prvič po plaži tako, da nisem trebuha notri vlekla, ko sem prijela brisačo. Mi je bilo čisto vseeno. Čutila sem in si govorila, »pa lej kako sem lušna«. Ko sem to dojela, sem si rekla, »veš, to pa moram deliti z ljudmi«. Ja, in sem pač enostavno, ne vem, ker toliko stvari odpade, ko to narediš, toliko stvari, ker avtomatsko potem deluje zakon privlačnosti, kar vlečeš pozitivne stvari nazaj k sebi, ne. To je bila ena od najlepših stvari, ki sem jih dobila na Portugalskem. ... Toliko stvari odpade, ko si ti enkrat zadovoljen sam s sabo. Enostavno živiš tako, ker pač ti hočeš živeti tako in je to to.«</p> | <p>Koraki na poti okrevanja.</p>                                                                 | <p>Koraki na poti okrevanja.</p>                 |
| <p>Ana: »On mi je takrat tudi rekel, pa sem ga skoraj hotela užgati po ušesih, da žrtev, ki gre v spolno zlorabo, je dejansko na nek način odgovorna za to. In jaz sem ga takrat hotela kar užgati, »kaj bom jaz odgovorna za to, pizdumater, saj ga nisem prosila, da to naredi«, ne. Ampak dobro. Midva sva potem tisto zaključila, takrat se nisem z njim strinjala,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Branje knjig z duhovno vsebino.</p>                                                           | <p>Dejavnosti.</p>                               |
| <p>ampak čez čas, ko sem brala zgodbe o dušah pa o tem, kako sprejmeš svojo pot v življenju, sem sprejela kot odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot zato, da se nečesa naučim. Še zmeraj pravim OK, lej, to je on naredil, nisem ga jaz prosila, da to naredi, ampak prevzemam pa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Sprememba prepričanj v opolnomočujoča, podporni.</p>                                          | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot in da je to samo lekcija, da se nečesa naučim iz tega. In ker je pač to tako globoka, močna, čustvena, kako bi človek rekel, brazgotina, lahko tako veliko ven potegneš. In jaz sem takrat začela verjeti, da samo močne osebe lahko dobijo tako izkušnjo. To pomeni, da si zelo močen v sebi in da lahko daš svetu veliko vodstvo, ker imaš take izkušnje in jih znaš premagati. Tako da pač to so stvari v zvezi s katerimi sem potem spremenila prepričanja z razlogom, da sem lahko šla naprej.« | Viri moči.                                                              | Viri moči.                                                                 |
| Ana: »Predvsem bi rekla, da se je začel s tem, ko sem najprej sprejela, da se je to zgodilo in se začela soočiti. Da sem najprej sprejela, ko sem se tega ponovno spomnila. Takrat se je začelo, ampak takrat se nisem želela zavestno soočiti se s tem, želela sem se pa rešiti posledic kot je prenašanje. Ampak tako kot vsako bolezen ozdraviš samo, če pozdraviš vzrok, tako je tudi pri tem.«                                                                                                                                                 | Koraki na poti okrevanja.<br><br>V kaj je usmerjena pozornost?          | Koraki na poti okrevanja.<br><br>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti. |
| Ana: »Je pa res, da sem ful intenzivno delala na tem, da jo prebolim. Jaz sem brala knjige, gledala po internetu, vse možno.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Branje knjig. Iskanje po internetu.                                     | Dejavnosti.                                                                |
| Vedela sem, da mi noben ne more toliko pomagati, kolikor si lahko sama pomagam zaceliti rane.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zavedanje o pomembnosti in vlogi samopomoči pri »celjenju ran« zlorabe. | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br>Samostojno delo.              |
| Ana: »Šele potem čez čas, ko sem brala knjigo, kako si duše izberejo svojo pot. Takrat sem rekla, »ok, bom prevzela odgovornost za to«, pač, »moja duša si je izbrala to pot, ker je dovolj močna«. In takrat je bilo neko tako olajšanje za mene. Zakaj? Ker sem vedela, da... Mene potem njegove informacije... Jaz sem si jih pač malo po svoje razložila po mojem.                                                                                                                                                                              | Branje knjige z duhovno vsebino.<br><br>Opolnomočujoče prepričanje.     | Dejavnosti<br><br>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                |
| Zdaj vem, da pač če pride do tega, da bi se to spet hotelo ponoviti, vem, da se ne more več ponoviti, ker je odgovornost v meni in bom uničila prej to energijo, preden bi prišlo do tega.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Opolnomočujoče prepričanje.<br>Viri moči.                               | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br>Viri moči.                    |
| Ana: »In kaj se je zgodilo zdaj, ko smo bili v Bohinju. Tako zelo zanimivo. Bil je                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Življenjska izkušnja, ki spreminja.                                     | Življenjska izkušnja, ki spreminja.                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                             |
| en človek, očitno tudi malo prizadet, z isto energijo kot Janez, z isto, z istim pogledom. In jaz, ko sem pogledala Špelo, sem ji samo rekla, »Špela, ta je kot Janez«. Hodil je za mano, valda, ne, valda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                             |
| In potem sem jaz razumela... Ponavadi sem se jaz tudi, če mi je bilo nelagodno, nasmejala in sem rekla »dober dan«, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Razumevanje.<br>Uvid.                                                      | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                   |
| Zdaj pa sem ga enostavno prezrla s pogledom in se je, tip se je ustavil, to je bilo meni tako fascinantno, se je ustavil in ni hotel iti naprej za mano, ker sem ga enostavno pač s pogledom... Zazrla sem se v njegove oči in sem v mislih rekla, »lej, dovolj je, dovolj je, ustavi se, ker te bom fentala«, kar po domače rečeno. Ampak on je, kot da bi začutil mojo energijo, da je premočna in se je ustavil. Sicer potem, ko smo šli okrog parkirišča, je tam nekaj lazil, ampak zdaj je ta razlika. | Koraki na poti okrevanja.                                                  | Koraki na poti okrevanja.                                   |
| Prej bi jaz čutila kot neko odgovornost do ljudi, da pač so ubogi reveži. Zdaj pa začutim energijo, ko so namenjeni slabi, in enostavno v glavi, ne vem, nekako po mojem z govorico, veš, ko imaš govorico, če si ful močen, tvoja telesna govorica je v skladu s tvojo energijo, ne.«                                                                                                                                                                                                                      | V mislih nekomu postaviti močno mejo.                                      | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                   |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                             |
| Ana: »In nekako sem zdaj prepričana v to, da imam to moč, da kontroliram, da se to več ne zgodi. ... Pač to so samo prepričanja v katera se odločim verjeti z razlogom, da ne živim v strahu. Samo zaradi tega, ker nočem hoditi po ulici zvečer pa razmišljati, »pizda, kaj pa če me bo zdaj...«. Pač, odločila sem se, ne vem.«                                                                                                                                                                           | Opolnomočujoča, podporni prepričanja.<br><br>Viri moči.                    | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br><br>Viri moči. |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                             |
| (Načini samopomoči.)<br>Ana: »Ja, to je pa pisanje. Recimo, kako sem prišla do tega, da sem sploh blog o spolni zlorabi napisala.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pisanje.<br>Pisanje bloga o spolni zlorabi.                                | Dejavnosti.                                                 |
| Takrat sem imela težave v odnosu z enim fantom pa sva šla narazen in sem tu jokala, se spraševala zakaj je prišlo do tega. Celo noč sem razmišljala in sem začela pisati.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Samospraševanje.<br>Razmišljanje.<br>Potreba po razumevanju vzrokov težav. | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                   |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Najprej sem prišla do ugotovitve, da razmerje ni šlo zato, ker sem jaz nenehno govorila, da sem manj vredna. Ne dobesedno, ampak skozi načine in dejanja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ugotovitev.<br>Povezovanje stvari.                                                                                     | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                |
| Samo pisala sem. Imam ogromno zvezkov, kamor pišem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pisanje v zvezke.                                                                                                      | Dejavnosti.                                              |
| In sem pisala, »ok, zakaj pride do manjvrednosti, zakaj imam ta občutek«, in sem prišla do spolne zlorabe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Samospraševanje.<br>Povezovanje stvari.                                                                                | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                |
| Za mene je pisanje način, kako pridem v globino, v samo središče bolečine. Pisanje je eden izmed načinov, ko pridem sama s sabo do konca.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pomen pisanja.                                                                                                         | Dejavnosti.                                              |
| Ana: »... jaz sem se zaklenila v sobo, dala sem zavese dol, da sem res čutila kot da sem v enem mehurčku. Gor sem si dala muziko in sem samo pisala. In pač recimo jaz tu na Škotskem pišem v slovenščini, tako da imam še dodatno sigurnost, da noben tega ne more prebrati, čeprav niti ne grejo čez moje zapiske, ampak vseeno.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Okoliščine znotraj katerih poteka pisanje.                                                                             | Dejavnosti.                                              |
| Tako da sem res totalno odkrita takrat, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Lastnosti, ki ji pomagajo na poti okrevanja.                                                                           | Lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja.                |
| In potem greš, ne vem, čez petnajst minut prebrati in kar dojameš kaj si napisal.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Branje napisanega.<br>Razumevanje.                                                                                     | Dejavnosti.<br>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti. |
| Ana: »Afirmacije. Ja. Ko sem začela delati na sebi sem na vsa ogledala, v katera sem se gledala, napisala »cenim se«, »rada se imam«, »čudovita sem«, vse te stvari. Recimo »manjvredna sem«, ko so me matrali ti občutki, sem imela afirmacijo »večvredna sem«. In sem si pač samo zato ker, ne vem, ko si pred ogledalom pa si dol make-up daješ, avtomatsko gledaš in to v podzavest potem mečeš, ne. Tudi zdaj imam še vedno ful afirmacij, recimo »vredna sem«, »ljubeča sem do sebe«, pač tako, ne vem, »privlačim samo dobre odnose«. Ful afirmacij in to si jih dam na ogledalo, ker se mi zdi delo z ogledalom, pač ko sam sebe gledaš, tako močno, da je neverjetno, ne. Mi se pa ponavadi v ogledalo | Ponavljjanje pozitivnih afirmacij pred ogledalom.<br><br>Programiranje podzavesti s ponavljanjem pozitivnih afirmacij. | Dejavnosti.                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                              |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>gledamo, da iščemo napake. »Joj, pa si moram obrvi populiti.« Sploh se pa ne pogledamo v ogledalo, da bi si rekli, »pizda sem dobra«. Premalokrat, definitivno.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                              |                                                    |
| <p>Zdaj probam utrditi navado do te mere, da vsakič, ko pridem do ogledala, mislim saj v večini sem kar že dosegla to, da si rečem, »pizda sem dobra in lepa« ali pa »pametna sem« ali pa pač si rečem nekaj lepega, da je podzavestno zdaj že v meni.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | Utrjevanje navade samopomočnega ravnanja.                                    |                                                    |
| <p>Kaja: »Ampak, ko sem se začela spraševati o svojih medosebnih odnosih, o svojem odnosu do spolnosti, do svojega telesa pa do svojih osebnih mej, sem v bistvu lahko to povezala. Ne morem trditi, ampak lahko pa povežem. Mislim, logično se sliši.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Samospraševanje.</p> <p>Povezovanje stvari.</p>                           | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p>   |
| <p>Kaja: »Jaz sem svoje telo doživljala in mogoče ga tudi zdaj doživljam tako zelo kot en instrument. V preteklosti sem zelo hitro pustila vsakomur, da se ga je lahko dotaknil, zelo sem se spuščala v brezštevilne spolne odnose, tako kot da bi, mislim tako, če zdaj pomislim, kot da bi se hotela čisto dehumanizirati in hkrati je bilo to tako zelo samodestruktivno, ampak da bi s tem ravnanjem v bistvu pokazala, da jaz lahko in da me boli kurac, ne. O tem sem ravno zadnjič razmišljala.«</p> | <p>Razmišljanje o svojem odnosu do telesa, o svojem vedenju v spolnosti.</p> | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p>   |
| <p>Kaja: »Se mi zdi, da sem komaj pred kratkim lahko rekla »ne«. Tako se mi je dobro zdelo in sem se ful dobro počutila in takrat sem komaj zaštekala, da v bistvu sem mogoče prvič rekla nekomu, da ne želim imeti spolnega odnosa.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Koraki na poti okrevanja.</p> <p>Postavljanje meja.</p>                   | <p>Koraki na poti okrevanja.</p> <p>Dejavnost.</p> |
| <p>Kaja: »Ja, kdaj se sprašujem, zakaj se to v bistvu ne neha, mislim, kje se bo nehalo, ker imam poln kurac tega in mi ni fajn.«</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Samospraševanje.</p> <p>Želja, da se nasilje in samodestrukcija neha.</p> | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p>   |
| <p>Kaja: »Jaz sem veliko reflektirala sebe, ukvarjam se s sabo, mislim, v bistvu zadnje čase se poskušam ne,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Samorefleksija.</p>                                                       | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p>   |
| <p>ampak se mi zdi, da sem tako zelo prazapraz poskušala razumeti.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Prizadevanje razumeti.</p>                                                |                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Hkrati delujem zelo impulzivno in dostikrat, mislim, sicer na drugi strani blazno odgovorno in zavedno, ampak tako v tem čisto svojem svetu pa znam zelo iti,                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lastnosti, ki ji pomagajo na poti okrevanja.                                                                                          | Lastnosti, ki ji pomagajo na poti okrevanja.            |
| hkrati si od vedno tako zelo prizadevam razumeti sebe, druge in sem veliko stvari v bistvu tako sproti ugotavljala, ne,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prizadevanje razumeti sebe in druge.<br>Sprotno ugotavljanje.                                                                         | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.               |
| in se mi zdi, da vsakič, ko sem ugotovila eno stvar, ki je, a veš, povezana z mano, z mojim telesom, z mojimi odnosi, je bil to en korak k temu, da sem začela okrevati... «                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Koraki na poti okrevanja.                                                                                                             | Koraki na poti okrevanja.                               |
| Kaja: »Tako da sem v bistvu večinoma s tem znanjem nekako, ki ga imam, ne, ampak to sem ga hkrati pridobila, predvsem pa s tem svojim poskušanjem razumevanja stvari, si pomagala, ne. To, to, to. Meni je v bistvu to razumevanje in to povezovanje stvari, da jim lahko dam ime, da lahko v bistvu vem, zakaj se na določen način vedem in zakaj se mi to ponavlja in da to razumem, to je tisto, kar mene nekako okreva, rešuje, mislim, mi pomaga zaštekati, | Znanje.<br>Učenje.<br><br>Prizadevanje razumeti stvari.<br><br>Povezovanje stvari.<br>Poimenovanje stvari.<br><br>Razumevanje stvari. | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.               |
| ker potem, ko vem kaj je, lahko tudi pač potem v konkretnih situacijah to imam ozaveščeno in probam narediti drugače, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koraki na poti okrevanja.                                                                                                             | Koraki na poti okrevanja.                               |
| Kaja: »Ampak sigurno, sigurno so pa vse stvari, ki se jih trudim narediti zase v svojem življenju del tega okrevanja, v bistvu pač iskanja enega balansa, zadovoljstva sama s sabo, s svojim življenjem in vse stvari s katerimi se ukvarjam, te me v bistvu zelo,                                                                                                                                                                                               | Kar se trudi narediti zase v življenju.<br><br>Vse stvari s katerimi se ukvarja.                                                      | Dejavnosti.                                             |
| zelo mi to neko samozavedanje in to zavedanje svoje ustvarjalnosti, to me zelo potiska naprej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Samozavedanje, zavedanje svoje ustvarjalnosti kot vira moči.                                                                          | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br>Viri moči. |
| Ukvarjanje s športom, to mi je v zadovoljstvo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Šport.                                                                                                                                | Dejavnosti.                                             |
| In, a veš, probam te stvari delati nekako zato, da se vsakodnevno počutim boljše in hkrati, da imam potem tudi moč, da pa se                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vse stvari s katerimi se ukvarja, vse, kar se trudi narediti zase (tudi ukvarjanje                                                    | Dejavnosti kot viri moči.                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| soočam s temi stvarmi v življenju, ki so še zdaj prisotne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | s športom, ustvarjanje) so izraz skrbi zase in viri moči za soočanje s težavami.                             |                                                          |
| <i>(Kaj ji je pomagalo?)</i><br>Kaja: »Ja, tako v bistvu ta skupek nekih stvari pa potem ne vem neki uspehi na drugih področjih pa vse to tvorjenje nekih, v bistvu to grajenje življenja pa hkrati kakšni fajn odnosi pa fajn izkušnje pa, tako no, to. Sproti v bistvu zelo.                                                                                                                                                                                                                                                    | Skupek stvari.<br>Uspehi na drugih področjih.<br><br>Grajenje življenja.<br>Dobri odnosi.<br>Dobre izkušnje. | Viri moči.                                               |
| Nisem nikoli, a veš, da bi prav rekla ne vem zdaj bom pa jaz, ne vem zdaj si zmišljujem, skakala s padalom, zato ker hočem nekaj narediti na tem področju, ki mi ni ok, ne, a veš, pa v povezavi z zlorabami, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Izvajanje dejavnosti z namenom osvobajanja od posledic spolnih zlorab.                                       | Dejavnosti.                                              |
| Kaja: »Po mojem večina mojih prijateljev ve za to, tudi v partnerskem odnosu se je vedno to pojavilo... Sem povedala, ampak nisem pa v bistvu nikoli konkretno s kom ne vem se prav... Mislim tako, sama to delam, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Samostojno delo na razreševanju spolnih zlorab in osvobajanju od posledic.                                   | Samostojno delo.                                         |
| <i>(Načini samopomoči.)</i><br>Kaja: »Alkohol. <i>(se zasmije)</i> Mislim to ne pomaga, ne, ampak èmmm.« <i>(tišina)</i> <i>(Pomaga preživeti?)</i><br>Kaja: »Ja. Mislim pač recimo tako, da imam nezdrave in zdrave oblike samopomoči na sploh sama zase...«                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nezdrava oblika samopomoči.<br>Strategija preživetja.                                                        | Zdrave in nezdrave oblike samopomoči.                    |
| Kaja: »Mislim pač recimo tako, da imam nezdrave in zdrave oblike samopomoči na sploh sama zase ne vem, ali ti, mislim, ker ne vem, kako ti povedati točno za te posledice, mislim, recimo prav za posledice, ki se kažejo recimo v mojem seksualnem življenju, ne. Pač jaz se pogovarjam o tem z ljudmi, s katerimi seksam, ne. Pač če je to nekdo s katerim, a veš, sem, mislim, zdaj tam enemu človeku, s katerim se dam dol, ne razlagam, ne, ampak jaz govorim o tem in pač to je verjetno en del tega, da pač povem, a veš.« | Oblike samopomoči.<br><br>Pogovor o težavah v spolnosti s spolnimi partnerji kot del samopomoči.             | Zdrave in nezdrave oblike samopomoči.<br><br>Dejavnosti. |
| Kaja: »Khmm pa tako v bistvu hkrati, hkrati se učim,<br><br>mislim, pač jaz sem zelo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sprotno učenje.                                                                                              | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>samodestruktivna, ne, zelo, hkrati pa v bistvu zelo, imam zelo močno preživetje, nek preživetveni nagon</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Lastnost človeškega bitja, ki ji pomaga na poti okrevanja.</p>                                                                                       | <p>Lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja.</p> |
| <p>in se v bistvu pač ne prestanem poskušam učiti skrbeti zase. In se v bistvu učim predvsem, a veš, recimo postavljati meje v odnosih, to mi je ful težko, ne imeti odnosov z ljudmi, katere doživljam, da niso ok zame, ampak sem vseeno z njimi, delo sproti na teh ogromnih krivdah, ki se pojavljajo, a veš, v nekih odnosih do drugih čisto za neke banalne stvari.«</p> | <p>Skrb zase.<br/>Postavljanje meja v odnosih.</p> <p>Skrb za zdrave odnose.<br/>Delo na osvobajanju od krivde, ki se pojavlja v odnosih do drugih.</p> | <p>Dejavnosti.</p>                               |
| <p>Kaja: »Poskušam prav tako skrbeti zase, da se probam spočiti, čeprav tega ne znam, mislim kot da sem pozabila zadnje čase, ne vem, a sem sploh kdaj znala, da si privoščim stvari, da si privoščim potovanja, meni to ogromno pomeni, da probam negovati svojo ustvarjalnost. To, biti aktivna na tem področju...«</p>                                                      | <p>Skrb za dovolj počitka.</p> <p>Privoščiti si stvari.<br/>Privoščiti si potovanja.<br/>Aktivnost na področju ustvarjalnosti.</p>                      | <p>Dejavnosti.</p>                               |
| <p>Kaja: »...se mi zdi tako ful enih stvari je v bistvu nekako ne prestanem usmerjeno v to, da raziskujem, da poskušam sebe preseči, da se poskušam naučiti, kako bom, kako bom jaz...«</p>                                                                                                                                                                                    | <p>V kaj je usmerjena pozornost?</p>                                                                                                                    | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p> |
| <p>Kaja: »... ta preživetveni nagon je v bistvu kul, ne. To, to me žene naprej in to me je po mojem že tisočkrat rešilo...«</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Lastnost človeškega bitja, ki ji pomaga na poti okrevanja.</p>                                                                                       | <p>Lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja.</p> |
| <p>Kaja: »Meni se zdi, da v bistvu vsako ustvarjanje, karkoli počneš, ne, se mi zdi da, vsaj meni, hkrati je kot nek kanal, kjer grejo lahko stvari ven tudi na neki nezavedni ravni, ampak hkrati se mi zdi pa, da takrat sem jaz res jaz. In ful stopim v bistvu v stik sama s sabo. To se mi zdi, da je kul.«</p>                                                           | <p>Ustvarjanje.</p>                                                                                                                                     | <p>Dejavnosti.</p>                               |
| <p>Kaja: »In tako se mi zdi da, nekako bi rekla, da v bistvu se učim živeti sama s sabo nekako. V bistvu se učim živeti s tem vsem, kar imam v sebi in ta odnos ne prestanem izboljševati, da je dober zame, ne pa za druge stvari.«</p>                                                                                                                                       | <p>Učenje.<br/>Živeti sama s sabo. Živeti z vsem, kar ima v sebi.<br/>Izboljševanje odnosa do sebe.</p>                                                 | <p>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.</p> |
| <p>Jasmina: »Zagotovo sem razvila eno konkretno obliko samosovraštva, samouničevanja, ki se mi je potem videlo recimo v zlorabi alkohola. ... Okus mi ni</p>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| bil vseč, ni mi bilo vseč, kako se počutim, ampak ker nisem imela bolj zdrave variante, a veš, v tistem času in tistem okolju je ni bilo. Bila je samo varianta tega samozdravljenja in vendarle se mi je zdel alkohol malo boljši kot droga, ne.«                                                                                                                                                                                                            | Nezdrava oblika samopomoči.<br><br>Samozdravljenje.<br>Strategija preživetja. | Zdrave in nezdrave oblike samopomoči.     |
| Jasmina: »Imam pa obenem en močen preživetveni nagon.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lastnost človeškega bitja, ki ji pomaga na poti okrevanja.                    | Lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja. |
| Jasmina: »Ker, ne vem a veš mislim, ob vsem tem, kar sem napisala in tako naprej, vsi so bili navdušeni nad tem, kako jaz pišem in to je bilo moje izrazno sredstvo, ampak recimo vsako stvar, ki sem jo rada delala, vsako stvar sem nehala delati. Na neki točki sem nehala risati, mislim, slikati, potem ne vem tam po srednji šoli sem nehala pisati, a veš in je to recimo kar nekaj časa, ker sem mislila, da nimam glasu, da jaz nimam kaj povedati.« | Pisanje kot izrazno sredstvo.<br><br>Risanje, slikanje.                       | Dejavnosti.                               |
| Jasmina: »Sama sebe sem, dejansko sem se spravila tako zelo daleč, da sem imela potem tudi konkretne zdravstvene posledice. Ko sem bila stara približno dvajset, enaindvajset, sem imela raka na črevesju, a veš, mislim, sem se spravila do vsega, no, tako.                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                                           |
| Ampak sem pa vse tudi naslovila, mislim istočasno, a veš, razumela sem, kaj je povzročilo in s čim sem jaz, hja, s čim sem pomagala, ja, pomagala, seveda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zavedanje, razumevanje vzrokov za težave (bolezen).                           | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti. |
| Ampak, a veš nekako, kako bi rekla, tisti del mene, ki je hotel preživeti, je vedno intenziviral situacijo. Ker če je ne bi intenziviral, potem bi zadeva gnila tako počasi, da na neki točki bi bilo za vse prepozno. Eno zelo močno sposobnost samozdravljenja imam, ampak seveda za samozdravljenje se moraš pripraviti do tega, da si tako slab, da si potem priznaš, da si slab.«                                                                        | Lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja.                                     | Lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja. |
| Jasmina: »To je tisto kar, na tej ljubezni do sebe še delam in je zanimivo, da recimo razumem svojo notranjo lepoto, ne znam pa sprejeti dejstva, da sem tudi zunanje lepa. S tem imam še danes, s tem imam še danes težave pa s sprejemanjem                                                                                                                                                                                                                 | Ljubezen do sebe.                                                             | Dejavnosti.                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ljubezni drugih. ... Ampak samo vsakič, ko sem zmožna spustiti en korak naprej ali pa ko se kaj zgodi, karkoli kaj banalnega in začutim, kako postavim zid, takrat vidim, da imam še vedno to.«                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Koraki na poti okrevanja.           | Koraki na poti okrevanja.           |
| Jasmina: »Tip je sedel zraven mene, ženska me je poklicala in jaz ga nisem vprašala, ampak sem začutila znotraj sebe, da rečem »ja« in sem rekla »ja, grem«. Potem sem odložila telefon in sem povedala in njemu se je strgalo in sem rekla »sooči se s tem«. In sem bila nad tem zelo presenečena, ampak očitno je neka okoliščina za to poskrbela.«                                                                                                                                        | Koraki na poti okrevanja.           | Koraki na poti okrevanja.           |
| Jasmina: »Vedela sem pa, da lahko pa da si znam sama rezervirati pa zorganizirati in iti na drugi konec Irske, zaradi tega ker sem vedno hotela iti tja in sem to naredila in sem prišla nazaj uno ultra srečna in močna. Ko sem šla tja, ko sem videla fotke prej in potem, prej je zgledalo, blede sem bila, a veš kot da sem bila čisto brez energije. Ampak, ko sem jaz prišla nazaj, sem bila polna življenja in veselja.«                                                              | Koraki na poti okrevanja.           | Koraki na poti okrevanja.           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Življenjska izkušnja, ki spreminja. | Življenjska izkušnja, ki spreminja. |
| Jasmina: »...In potem moja reakcija na to je bila, »ti, veš kaj, kaj pa če greva zdaj midva v trgovino in kupiva ta največji Samsonite kovček, ki je in ga bom vlekla za sabo in bom zgledala tako ženstveno«. Razumeš, to da sem bila zmožna vse tisto reči, da sem bila zmožna to pomisliti, a veš in tako naprej in sem zmožna bila reči nazaj, to je bilo uno že ful, ne.« <i>(To je pripovedovala zelo doživeto in s smehom na trenutke.)</i>                                           | Koraki na poti okrevanja.           | Koraki na poti okrevanja.           |
| Jasmina: »Tako da recimo takrat vem, da je življenje tako obrnilo, da sem mu jaz zrihtala, mislim zrihtala, on je našel varianto sam, ampak mu ne bi uspelo priti notri, če mu ne bi jaz napisala zadev v angleščini in tako naprej, tako da je šel on istočasno, ena edina sama štipendija, ki jo je v življenju dobil, ampak je bila v Novi Zelandiji. Jaz sem šla sicer pred njim, ampak je bilo dogovorjeno kakor, da naj pridem jaz za njim in je on celo hotel, da bi se tam poročila. | Življenjska izkušnja, ki spreminja. | Življenjska izkušnja, ki spreminja. |
| In jaz sem prišla v Belgijo in tam sem se                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| lepo v tistih mesecih osvobodila, marsikaj sem dala skozi in predvsem sem bila zmožna končno reči »ne«.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Postavljanje meja.                                                                                                                                       | Koraki na poti okrevanja.                                                                  |
| Jasmina: »Bila sem dovolj inteligentna pač in se imela dovolj rada. Toliko je bilo znakov in sem jih vedno vedela, ampak se v določenih situacijah nisem poslušala. In jaz sem prepričana, da bi se poslušala, če bi imela večji varovalni mehanizem pri sebi. Ker preprosto si določenih stvari, ljudje, ki imajo ene stvari pošlihtane, si ne pustijo določenih stvari, ne, čisto tako.«                                                                                                                                                                                                                                                   | Lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja.<br>Zavedanje znakov.<br><br>Zavedanje o obstoju notranjega varovalnega mehanizma.                              | Lastnosti, ki pomagajo na poti okrevanja.<br><br>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti. |
| Jasmina: »Jaz sem pa to ugotovila, da so bile ene stvari, ene patologije, ki sem jih tako znormalizirala, zato ker sem jih morala znormalizirati, da preprosto nisem imela več alarmnih zvoncev vklopljenih. Za marsikaj imam, a veš, jaz pridem v prostor in začutim zadeve, ampak ene stvari, ki so mi bile tako blizu, fizično, sem se navadila z njimi živeti. Ne da jih pogrešam ali potrebujem, ampak preprosto imam nanje neprimerno preveliko toleranco, v tem smislu. In potem sem skozi razne, pravzaprav, če bi šel opis, prfuknjene okoliščine v življenju ugotavljala, kako je nenormalno, da sem jaz to normalizirala.«        | Ugotovitev, kako je nenormalno, da je znormalizirala določene patologije.<br><br>Do ugotovitev je prišla preko nenavadnih, čudnih okoliščin v življenju. | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.<br><br>Življenjske izkušnje, ki spreminjajo.     |
| Jasmina: »Še zdaj, a veš, še zdaj se mi dogaja, da skozi razne okoliščine ali pa skozi razne življenjske zgodbe postavljam stvari na novo, a razumeš, spoznavam.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nenehno učenje.                                                                                                                                          | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                                                  |
| Jasmina: »Jaz recimo sem zelo dolgo časa delala to napako, sem imela navado, da sem stvari razumela in potem, ker sem poznala razloge, sem dosti več prenašala kot je zdravo prenašati. Nisem postavljala svoje meje. ... Ja in a veš, ker sem nekoga razumela, zato, da sem, saj sem empatična sama po sebi pa potem sem empatijo razvila do skrajnosti, tudi zaradi tega, da sem preživela, ker sem morala prepoznavati tista stanja, da sem lahko pravzaprav vedela, kdaj se kaj dogaja in kako moram biti kdaj v kakšnih okoliščinah previdnejša ali pa tiho in tako naprej, ne, ampak potem ti, ko se navadiš, da vsako stvar osmisliš, | Razumevanje, ozaveščanje svojega načina delovanja (strategije preživetja).                                                                               | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ker v končni fazi tudi vsako stvar lahko osmisliš, ampak to še ne pomeni, da je potem stvar zate sprejemljiva. To pomeni, da recimo si ti ne razbijaš glave, »pa kako lahko nekdo to dela«. Ok, ne, pač dela. Ampak to je izbira tiste osebe. Tvoja izbira pa je, do katere si upravičen, ali se boš to šel ali ne.                                                          | Zavedanje o jasnih razmejitvah v medosebnih odnosih.                                                       | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                |
| Jaz sem pa v trenutku, ko je bilo osmišljeno, sem potem osebo še toliko bolj razumela in imela rada in jo podpirala.                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                            |                                                          |
| In sem morala dati svojo izkušnjo skozi in v odnosu z moškimi in tudi v odnosu z ženskami, zato da ne osmišljujem več. To ni moja naloga. Ja, saj razumem in tako naprej in lahko osmišljam,                                                                                                                                                                                 | Življenjske izkušnje, ki spreminjajo.                                                                      | Življenjske izkušnje, ki spreminjajo.                    |
| ampak ne ostajam nekje, zato ker osmišljam. Če stvar ni spoštljiva do mene, če odnos ni spoštljiv do mene, če odnos ni dvosmerna ulica, potem to ni zame. In za to sem potrebovala desetletja. ...»                                                                                                                                                                          | Koraki na poti okrevanja.                                                                                  | Koraki na poti okrevanja.                                |
| Jasmina: »Recimo pri posilstvu je bilo zanimivo, ker sem imela potrebo, da sem povedala, in to sem naredila tako, da sem zapisala v svoj dnevnik, potem sem pa vzela črnilo in sem šla s črnilom čez tisto stran in je bilo kot »zdaj to ne obstaja več«. In dejansko, jaz ne vem, ampak jaz sem naredila, da čez čas, kot da se ne bi spomnila.«                            | Pisanje v dnevnik.                                                                                         | Dejavnosti.                                              |
| Jasmina: »Jaz sem pred tem delala sama. <i>(Predno je začela hoditi na pogovore k psihiatrinji, kar je bila njena prva strokovna pomoč, katere je bila deležna na poti okrevanja.)</i> Ugotovila sem, da nimam variante in sem delala sama v smislu, da sem knjige brala in to bi rekla, da sem intenzivno delala to sigurno od enega pfff dvajsetega, enaindvajsetega leta. | Samostojno delo na razreševanju spolnih zlorab in osvobajanju od posledic.<br><br>Intenzivno branje knjig. | Samostojno delo.                                         |
| Ampak sama sem lahko z vsem tem, kar sem delala, z vso to introspekcijo, z vsem prebranim, z vsem od joge, do hrane, do predelovanja, lahko prišla samo do nečesa. Meni je manjkalo še tisto več in                                                                                                                                                                          | Introspekcija.<br>Branje. Joga. Hrana.<br>Predelovanje zlorab.                                             | Dejavnosti.<br>Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| sem vedela, da mi je manjkalo.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Omejitve samostojnega dela pri predelovanju zlorab.                                                                                         | Samostojno delo.                           |
| <i>(Predno je začela hoditi na pogovore k psihiatrinji.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                            |
| Jasmina: »A veš, jaz sem znotraj sebe, meni je bilo jasno, marsikaj, ne da mi je bilo jasno vse. Ampak, kako bi rekla, meni je bilo marsikaj jasno, jaz sem vedela takrat marsikaj od svoje zgodbe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zavedanje, razumevanje marsičesa.                                                                                                           | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.  |
| Kar sem se lahko spomnila, je vse prišlo, sem pa držala to pri sebi. Jaz nisem zaupala. ... Jaz sem sama delala.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Samostojno delo.                                                                                                                            | Samostojno delo.                           |
| Ampak do ene mere lahko narediš sam, od tam naprej, saj mogoče bi, ampak vprašanje kje bi bila danes, ne, v tem smislu.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Omejitve samostojnega dela pri predelovanju zlorab.                                                                                         |                                            |
| Jasmina: »Najhujše mi je bilo to, da sem bila totalno že ven iz tega, totalno, ne, svet mi je bil na dlani, jaz sem bila jaz, a veš, zadovoljna s sabo, počutila sem se v redu, počutila sem se kot eno lepo žensko spolno bitje, takrat sem tudi Robija spoznala, mislim uno res vse v redu, fajn, spoznam krasnega človeka, res je vse v redu, zanosim, vse fajn, nosečnost, nosečnost mi je že bila veš uno, »o fak lej, kako postajam«, a veš, znotraj, so se že pojavljale ene zadeve, ampak še vedno, vedela sem od kod je pa sem naslavljala, nakar, nakar se mi zgodi porod.« | Zavedanje od kod izvirajo težave.                                                                                                           | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.  |
| <i>(Porod – najhujše posilstvo v njenem življenju kot je to poimenovala sama.)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                            |
| Jasmina: »Jaz sem bila v tistem, da sem to predelovala, ti povem, in to sem res intenzivno, intenzivno, intenzivno delala, ker se bi mi če ne strgalo, resnično sem imela posttravmatski stresni sindrom. ... Tako da bi rekla, da šele v zadnjem času, pa pazi, Jošt je star zdaj trinajst let in bi rekla da v zadnjem letu se mi počasi normalizira spolnost. Za toliko let me je zabrisalo. Pri čemer sem vedela kaj delati, pri čemer sem si znala pomoč iskati, pri čemer sem jo iskala mednarodno, pri čemer sem res delala na sebi.«                                          | Intenzivno predelovanje izkušnje poroda (posilstva), sicer bi znorela.<br><br>Znanje in veščine potrebne za okrevanje.<br><br>Delo na sebi. | Kombinacija pomoči od zunaj in samopomoči. |
| Jasmina: »Najprej sem delala na svoji travmi, potem so mi prihajali ti iz babištva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| in tako naprej na pot in sem čutila, tukaj pa res dolgo časa nisem vedela, ali je to, kar naslavljam še vedno moja travma ali je dejansko to moja pot. Jaz nisem bila prepričana, a veš, sem bila v dvomu. Ampak dejansko, to se mi je zgodilo, ker me je moralo očitno življenje tako usmeriti.«                                                                  | Težko prepoznati ali naslavlja svojo travmo ali je to njena pot.                                                                                   | Preplet predelovanja zlorabe s hojo po življenjski poti.                                 |
| Jasmina: »Ker ko ti rojevaš je to lahko, za žensko mora biti to trenutek največje moči v življenju, a veš. ... Ampak samo če si podprta, samo če te spoštujejo, samo če ti je ohranjeno dostojanstvo. Večini žensk pa se ga vzame takrat. In je to zloraba nad vsemi temi, ki to doživijo, samo da ne znajo tega povedati in se jim potem pozna v marsičem naprej. |                                                                                                                                                    |                                                                                          |
| Jaz sem pa vedela za kaj gre, obenem je bilo, mislim, mi je sprožilo, a veš, mislim, res je bila travmatična izkušnja to po vseh variantah                                                                                                                                                                                                                         | Zavedanje, da so jo pri porodu zlorabili.                                                                                                          | Aktivnosti na ravni razuma, uma, zavesti.                                                |
| in vprašanje, kako bi brez vsega tega, kar sem prej osvojila in naredila to sploh prenesla. Vprašanje kako bi se mi to poznalo in na duševnem zdravju in sicer. Ker če ne bi bila tako močna in če ne bi toliko na sebi naredila, vprašanje kdo bi bila danes. Resnično, ne.«                                                                                      | Samopomoč in pomoč od zunaj oziroma delo na sebi kot podlaga za lažje spoprijemanje z novo zlorabo, za hitrejše okrevanje ter manj hude posledice. | Kombinacija samopomoči in pomoči od zunaj kot podporni podlaga ob novi izkušnji zlorabe. |
| Jasmina: »Branje absolutno, branje mi je absolutno pomagalo... «                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Branje.                                                                                                                                            | Dejavnosti.                                                                              |
| Jasmina: »Meni recimo največ naredi dihanje. Tudi kadar se zgodi karkoli, je ena »takih« situacij, najbolj pridem k sebi z dihom. Da takrat res grem vase in globoko vdihnem in izdihnem in po potrebi večkrat in se takoj potem začnejo stvari, moje doživljanje se začne spreminjati. To bi rekla, da definitivno je nekaj najbolj.«                             | Dih, dihanje.                                                                                                                                      | Dejavnosti.                                                                              |
| Jasmina: »Ne pisanje, zaradi tega ker, jaz osebno kadarkoli rečem, je, da ogromno časa nisem mogla pisati o teh stvareh, razen pač če nisem bila vprašana. Sem odprta, ne skrivam, ampak a veš mi ni bilo, terapevtsko pisanje mi nekako ni bila pot. Recimo kaj jaz vem, neprimerno lažje pišem ali pa rečem zdaj, ko je stvar                                    | Terapevtsko pisanje ji ni bila pot.                                                                                                                | Dejavnosti.                                                                              |

---

predelana.«

---

Jasmina: »Ko si v vrtincu svojega notranjega dogajanja, meni pisanje ni bila pot iskanja sebe, ampak je bilo bolj to, da sem bila sama s sabo. Meditacija in predvsem pa dihanje. Najbolj dihanje. Ampak res mislim a veš tisto ko se ti, tudi kadar se ti zgodi fleš ali pa karkoli in še to bo zvenelo zelo prvinsko ali pa mogoče čudno, ampak zvok. A veš takrat, ko sem, in to sem prav s pomočjo meditacij z Marcusom, a veš, ko sem si drznila zadevo vokalizirati. In potem recimo, ko so se zgodile situacije, ko sem imela za eksplodirati in sem si dovolila zakričati, zarjoveti. Mislim najprej, ko se je zgodil sprožilec, ampak vse, kar sem naredila, a veš, je da sem oddrvela v spalnico, zaprla vrata, zakričala in potem dihanje, z dihanjem in potem sem prišla mirna nazaj ven. Ne da je stvar minila, ampak potem sem jaz šele lahko komunicirala v situaciji, ker pred tem sem bila jaz v reakciji na prej. To so take zadeve, ki zvenijo mogoče zelo prtegnjene, ampak meni je delovalo. In vidim, da tudi drugim delujejo. A veš, da si sploh drzneš to, ker mi nekako kar stoično potem funkcioniramo.«

---

(Biti sama s seboj.)

Meditacija.

Dih.

Zvok.

Dejavnosti.

Vokaliziranje.

Kričanje.

## 8.8. Priloga 8

*Tabela 7.4: Rezultati – Pogled na okrevanje v časovnem okviru*

Ana: »Mislim, da sem jaz v večini že predelala zlorabo, verjetno pa so kje še stvari, ki so še vedno potlačene, tako da pač očitno še nisem vsega predelala. Ne vem, po mojem so še stvari, ker take stvari te po mojem kar zaznamujejo, ne. Ampak večino, pač najhujši del, kar se tiče krivde in te stvari, sem predelala.

Zloraba v večjem delu predelana.

Verjetno še ostajajo stvari, ki so potlačene, nepredelane.

Kje je na poti okrevanja?

Vidim, da imam še vedno željo biti fit pa ful zdravo jesti, pa ful zdravo telo imeti pa take stvari. Verjetno so to ene od stvari, ki so v bistvu posledica. Ampak, če gledaš na dolgi rok, biti fit pa zdrav je dobra posledica, če imaš to željo, ne.

Dobre posledice.

Okrevanje kot dolgotrajen, morda vseživljenjski proces.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Tako da pač so verjetno še stvari, ki me vodijo skozi življenje, samo niso pa več te ta glavne, ta najbolj dramatične.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Glavne stvari je predelala. Verjetno še ostaja kaj nepredelanega.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                       |
| Kaja: »Tako se mi zdi, ne vem, jaz se v bistvu celo življenje nekako èmm... Ne vem, če kdaj od tega okrevaš. To je del tebe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Okrevanje kot verjetno vseživljenjski proces.                                                                                                                                                                                                                                                 | Kje je na poti okrevanja?                                             |
| Mislim, lahko so stvari boljše nekako in lahko enkrat bistveno ne vplivajo v danem trenutku na tvoje življenje, ampak pač jaz to doživljam kot eno svojo izkušnjo, ki pač je del mene in je nimam neprestano v ospredju, ampak je kot neko moje gradivo, ni pa moja konstantna referenca, ampak je v meni, ne.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Doživljanje, pogled na spolne zlorabe, posledice, okrevanje.                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                       |
| In tako se mi zdi da, nekako bi rekla, da v bistvu se učim živeti sama s sabo nekako. V bistvu se učim živeti s tem vsem, kar imam v sebi in ta odnos neprestano izboljševati, da je dober zame, ne pa za druge stvari.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Učenje - živeti sama s sabo, z vsem, kar ima v sebi.<br><br>Nenehno izboljševanje odnosa do sebe.                                                                                                                                                                                             | Okrevanje kot dolgotrajen, verjetno vseživljenjski proces.            |
| Jasmina: »Jaz mislim, da to celo življenje počneš. Ne nujno potem v smislu, da rešuješ tisto konkretno travmo, ampak ti doživljaš življenje in kakšenkrat so še vedno stvari, ki se dogajajo zaradi tega, ker so vendarle neke daljnosežne posledice tistega, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Celo življenje razrešuješ spolne zlorabe, posledice zlorab.                                                                                                                                                                                                                                   | Razreševanje spolnih zlorab, posledic zlorab kot vseživljenjsko delo. |
| Jasmina: »Mislim, veš v čem, ker imaš okrevanje, ki potem gre v to, da ni več bolezni, da rečemo tako, ne. Ampak, da ti prideš do stopnje zdravja... Vendarle, ne, ker eno je zato, da se ti odrešiš travme, potem pa ugotoviš, da obstaja še ena plast, pa še ena plast, pa še ena plast, ampak vedno je... A veš, to je tako kot pri boleznih, ne. Kaj je zdaj zdravje? Ali je zdravje odsotnost bolezni ali je zdravje zdravje pri čemer ali sploh veš kaj je zdravje? In potem bolj kot greš, bolj odkrivaš, da lahko narediš še malo več za sebe in v tem smislu zagotovo je vseživljenjsko.« | Okrevanje kot okrevanje po bolezni. Okrevanje – proces znotraj katerega se osvobodiš, odrešiš travme.<br><br>S časom se odkrivajo nove in nove plasti.<br><br>Na poti okrevanja vidiš, da lahko vedno narediš še malo več za sebe.<br><br>Okrevanje v nekem smislu kot vseživljenjski proces. | Okrevanje v nekem smislu kot vseživljenjski proces.                   |
| Jasmina: »Ker vsake toliko, a veš, ti ne greš v določene stvari, če ni nekega sprožilca, če ni nečesa. In vendarle mi je bilo zanimivo,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| da so se me ene stvari še vedno dotaknile, ampak zaradi tega, ker sem lahko govorila na določen način s tabo o stvareh, ki jih lahko govorim z zelo malo osebami. Ne da zadržujem, ampak za ene stvari so primerne samo določene okoliščine. A razumeš, ne. In lahko govoriš samo z osebo, ki je ne obremeniš s tem, kar poveš.                                                                                                                                             | Ene stvari so se je še vedno dotaknile.                                                                                                                                                | Kje je na poti okrevanja?<br><br>Okrevanje kot verjetno vseživljenjski proces.                                                      |
| In kar sem sama ugotovila je, da zate ena stvar postane predelana, preteklost, jo lahko spustiš šele, ko jo tolikokrat predelaš, ne. Nekako je šele tako. A veš, ne moreš je... Mi imamo tako vse prevezano med sabo, da šele ko se povsod preneha tista čustvena informacija, šele ko potem ena stvar postane samo še izkušnja.«                                                                                                                                           | Stvar postane predelana, preteklost, jo lahko spustiš šele, ko jo večkrat predelaš.<br><br>V nas je vse prepleteno. Šele ko povsod preneha čustvena informacija, imaš stvar predelano. | Kdaj imaš nekaj zares predelano?<br><br>Isto stvar potrebno predelovati večkrat.<br><br>Povsod mora prenehati čustvena informacija. |
| Jasmina: »In danes ti lahko rečem, ja, imam predelano to, ampak s tega stališča, a veš, ko tako pogledam, o teh aspektih ne morem ravno s komerkoli govoriti. O tem govorim z Robijem pa s kom, ki se s tem ukvarja, ne, a veš, ampak s tega stališča posledice, posledice, ki sem jih nosila od tega poroda, od te zlorabe so bile pa primerljive z vsoto tistega prej.«                                                                                                   | Izkušnjo poroda (posilstva) ima predelano.                                                                                                                                             | Kje je na poti okrevanja?<br><br>Predelovanje travmatične izkušnje poroda zaključeno.                                               |
| Jasmina: »In jaz sem se sestavila. In vem, da sem osvobodjena še toliko bolj, zato ker mi je vseeno, kaj je bilo tam. A veš, ker sem se zadeve lotila kot če bi bilo tam najhujše, ne. Pa je čisto vseeno, kaj je bilo, ker karkoli je bilo, je bilo zame hudo.«                                                                                                                                                                                                            | Kje je na poti okrevanja?                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |
| Jasmina: »Veš kaj, malo čudno mi je govoriti o teh stvareh, veš zakaj, zato ker v bistvu razen če ne grem v to, razen če ne grem v te spomine, mi to nekako ne predstavlja več mene. Kar mi kaže, da sem se zelo pozdravila in v bistvu zdaj jemlješ to tako »lej, ja, to imam za sabo in iz tega vendarle eno«, saj je ena ranjenost najbrž in bo vedno najbrž ostala, ampak vendarle eno tako moč potegneš. A veš, to je pač kot kažeš brazgotine, »ja, ja, pač imam jo.« | Kje je na poti okrevanja?<br><br>Pogled na izkušnjo spolne zlorabe.                                                                                                                    |                                                                                                                                     |

## 8.9. Priloga 9

Tabela 7.5: Rezultati – Doživljanje izraza okrevanje

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Ana: »...okrevanje mi je super, okrevanje mi je super.«                                                                                                                                                                                                                                                           | Primeren.                                                                                                                                   | Primeren izraz.                                                     |
| Kaja: »Èmmm. ( <i>dolga tišina</i> ) Mislim, tako se mi zdi, da lahko nekako okrevaš po nekem telesnem, a veš, neki telesni poškodovanosti, ne.«                                                                                                                                                                  | Okrevanje - po telesni poškodovanosti.                                                                                                      | Neprimeren izraz.                                                   |
| Kaja: »Mislim, jaz ga ne doživljam tako, a veš, ker ne vem. Jaz sem pač, mislim, jaz nisem nekje, mislim tako, ful me to okrevanje tako spominja, kot da greš ležat v bolnico ali pa v neko zdravilišče, ne, pa ne, pač živiš naprej in èmm, ja, mogoče se zdraviš non-stop ali pa predeluješ posledice, ne vem.« | Neprimeren.<br><br>Spominja na ležanje v bolnici, odhod v zdravilišče.<br><br>Živiš naprej.<br>Zdravljenje non-stop, predelovanje posledic. | Neprimeren izraz.<br><br><br>Zdravljenje.<br>Predelovanje posledic. |
| Jasmina: »Okrevanje mi je čisto v redu, ampak mi je to ta prvi proces, ko okrevaš, a razumeš. Ker ti moraš najprej okrevati. No, mogoče najprej sploh potrebuješ nekaj časa, da sploh začneš okrevati, a veš. Lahko si zanikaš, lahko potlačiš in tako naprej. Zagotovo je okrevanje,                             | Okrevanje – primeren izraz za prvi proces.                                                                                                  | Primeren izraz za prvi del poti.                                    |
| ampak potem je pa, zdaj se recimo govori o tem, da travma lahko pravzaprav spodbudi tudi zelo veliko rast in imaš to sintagmo v angleščini »from trauma to triumph« ( <i>»od travme do zmagoslavja«</i> ).                                                                                                        | Potravmatska rast.                                                                                                                          | Potravmatska rast.                                                  |
| Tako da za tisti prvi del je okrevanje,                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prvi del procesa = okrevanje.                                                                                                               | Prvi del = okrevanje.                                               |
| ampak tista rast potem, tisti nadaljnji razvoj pa je zagotovo zdravljenje, ampak zdravljenje s tem pomenom, da ti dejansko se opolnomočiš, da rasteš,                                                                                                                                                             | Rast potem, nadaljnji razvoj = zdravljenje.<br><br>Opolnomočenje. Rast.                                                                     | Rast potem = zdravljenje.<br><br>Opolnomočenje. Rast.               |
| da ti postaneš druga oseba, ki je toliko mogočnejša kot vse tisto, kar je bilo prej,                                                                                                                                                                                                                              | Preobrazba človeka.                                                                                                                         | Preobrazba človeka.                                                 |
| za to pa ni več okrevanje v redu, ne. Mislim ne pokriva tega, ne. Kaj bi pa bilo primerno pa ne vem.«                                                                                                                                                                                                             | Rast potem, nadaljnji razvoj = zdravljenje.                                                                                                 | Rast, nadaljni razvoj -> Okrevanje neprimeren izraz.                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                       |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Jasmina: »Mislim, veš v čem, ker imaš okrevanje, ki potem gre v to, da ni več bolezni, da rečemo tako, ne. Ampak, da ti prideš do stopnje zdravja... Vendarle, ne, ker eno je zato, da se ti odrešiš travme, potem pa ugotoviš, da obstaja še ena plast, pa še ena plast, pa še ena plast, ampak vedno je... A veš, to je tako kot pri boleznih, ne. Kaj je zdaj zdravje? Ali je zdravje odsotnost bolezni ali je zdravje zdravje pri čemer ali sploh veš kaj je zdravje? In potem bolj kot greš, bolj odkrivaš, da lahko narediš še malo več za sebe in v tem smislu zagotovo je vseživljenjsko.« | Okrevanje kot okrevanje po bolezni. Okrevanje – proces znotraj katerega se osvobodiš, odrešiš travme. | Okrevanje – proces znotraj katerega se odrešiš travme. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | S časom se odkrivajo nove in nove plasti.                                                             | Odkrivanje novih plasti.                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Na poti okrevanja vidiš, da lahko vedno narediš še malo več za sebe.                                  | Vedno lahko narediš še več zase.                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Okrevanje kot vseživljenjski proces.                                                                  | Okrevanje v nekem smislu kot vseživljenjski proces.    |

## 8.10. Priloga 10

*Tabela 7.6: Rezultati – Lastnosti, ki so jih na poti okrevanja okrepile, razvile*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                         |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Ana: »Ja, predvsem bi rekla čut za odgovornost pa sočutje do ljudi,                                                                                                                                                                                                                                                                           | Čut za odgovornost.<br>Sočutje do ljudi.                                                                | Odgovornost.<br>Sočutje do ljudi. |
| ker pač ne vem, zdaj razumem ljudi, ki se čutijo nemočne v kakršnikoli situaciji, ker ta izkušnja ti da kar dosti nemoči. To je tisti najhujši občutek se mi zdi, občutek, da si nemočen glede tega, kar se ti dogaja.                                                                                                                        | Razumevanje ljudi, ki se čutijo nemočne v raznih situacijah.                                            | Razumevanje ljudi.                |
| Sočutje do ljudi in razumevanje...«                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sočutje do ljudi.<br>Razumevanje ljudi.                                                                 |                                   |
| (Ali se ti zdi, da si ravno zato, ker stopaš po poti okrevanja razvila, poglobila, okrepila kakšne lastnosti?)                                                                                                                                                                                                                                | Ne doživlja, da bi ravno zato, ker je na poti okrevanja, okrepila, razvila, poglobila kakšne lastnosti. |                                   |
| Kaja: <i>(dolga tišina, globok vdih in izdih)</i><br>»Ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |                                   |
| Jasmina: »Zdaj vprašanje koliko sem jih razvila. Mislim, vprašanje, nekako ne vem, če so to lastnosti, ki jih prej ni bilo, so bile pa zaradi tega bolj razvite, a mogoče tako? ... Ja, ker nekako ne vem če dejansko ti pridobiš lastnosti, ki jih nikoli nisi imel, so pa stvari, ki jih lahko življenje okrepi ali pa utiša, a razumeš kaj | So stvari, ki jih lahko življenje okrepi ali utiša.                                                     |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| hočem reči, ne. A veš, jaz nisem, jaz nisem, po domače povedano nisem »pizda od človeka«, torej nisem mogla postati »pizda od človeka« pa bi si želela kdaj, da bi postala.                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                        |
| Zagotovo empatičnost, a veš, tisto da prepoznam in razumem in da imam večjo sočut do človeka in ljubečnost,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Empatičnost.<br>Prepoznavanje in razumevanje.<br>Večja sočut do človeka in ljubečnost.                                | Empatičnost.<br>Razumevanje ljudi.<br>Sočutje do ljudi.<br>Ljubečnost. |
| zagotovo eno moč, moč. Moč in to da vem, da jaz bom preživela pa naj se mi zgodi karkoli. Recimo stvar, ki sem jo vedela, je bila, nikakor si ne želim tega, da ne bo pomote, ampak, a veš, ker so ljudje, ki ne vejo, kaj se ti lahko v življenju zgodi in da jih bo to sesulo. Ma lej, meni tudi, če mi jutri otrok umre, jaz bom živeła. Ne vem kakšna bom, ne vem kaj mi bo to naredilo, ampak preprosto vem, da me nič ne more uničiti. | Moč.<br><br>Zavedanje, da bo preživela ne glede na to, kaj se ji bo zgodilo, četudi bi se ji zgodilo kaj zelo hudega. | Moč.<br><br>Odpornost.                                                 |
| Obenem mi je dalo vse to, povečalo je mojo potrpežljivost, ker preprosto, a veš, glej, stara sem šestinštirideset let in še vedno sem tukaj. Kako bi rekla, zadeve so še vedno proces, zadeve še vedno trajajo.                                                                                                                                                                                                                              | Ve, da je nič ne more uničiti.<br><br>Večja potrpežljivost.                                                           | Neuničljivost.<br><br>Potrpežljivost.                                  |
| Eno zmožnost ljubiti, kljub vsemu, brezpogojno ljubiti,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zmožnost ljubiti kljub vsemu, zmožnost brezpogojno ljubiti.                                                           | Zmožnost brezpogojno ljubiti.                                          |
| odpuščati, ampak to na dolgi rok, ker najprej moraš dati vse skozi. Jaz sem morala najprej se naučiti postati jezna. Odpuščati,                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zmožnost odpuščati, a na dolgi rok.                                                                                   | Zmožnost odpuščati.                                                    |
| projekcija, razumevanje projekcije mi je bilo veliko darilo, a veš, da sem razumela, ker včasih sem jemala vse zelo osebno tudi zaradi vseh teh izkušenj in da sem se naučila, da ni osebno.                                                                                                                                                                                                                                                 | Razumevanje projekcije.<br>Stvari jemati neosebno.                                                                    | Stvari jemati neosebno.<br>Razumevanje projekcije.                     |
| In da to, kar se tebi dogaja, ni moja zgodba. A veš to, če se nekdo na nek način obnaša do mene, je to refleksija njega, nisem to jaz. Jaz sem tisti del, ki se odziva na to.                                                                                                                                                                                                                                                                | Zavedanje in zmožnost jasnih razmejitev (odgovornosti) v odnosih.                                                     | Jasne razmejitve v odnosu do sočloveka v povezavi z odgovornostjo.     |
| Ampak bi rekla empatičnost, to zagotovo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Empatičnost.                                                                                                          | Empatičnost.                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zmožnost razumevanja človeške narave. Jaz sem toliko stvari razumela, a veš, mislim, jaz srečam človeka in se povežem z njim. Ga kar imam, razumem ga, kar vidim zgodbo. Ali sem to vedno imela, najbrž sem imela, ampak se mi je to tako povečalo,</p> <p>in to da me ni, pri čemer, čakaj, moram reči, ne da me ni nikoli strah, pride kakšenkrat prav panika, saj veš o čem govorim, ampak jaz sem se zmožna spustiti v totalno temo s človekom ali pa tudi sama, jaz grem noter.</p> <p>A veš, imam eno srčnost. Evo, to bom rekla. Pogum in srčnost, zaradi tega sem sploh zmožna početi to, kar počnem. Jaz sem zmožna biti zraven umirajočega človeka in sem edina, ki grem, ker sem tam zaradi njega. In jaz sem zmožna ne biti oziroma ves čas pa biti, zmorem biti totalno navzoča ne da bi bila jaz notri. A razumeš kaj hočem reči? In to se mi je poznalo, zaradi tega sem lahko postala tolmačka in zaradi tega sem lahko vse te stvari, ki jih razvijam zdaj, od obporodnega spremljanja, do žensk pa tako naprej, ne.</p> <p>In tudi boljša mama sem zagotovo zaradi tega. Obenem pa sem tudi... A, pa veš kaj, vse to mi je pomagalo, jaz nisem mogla ničesar skrivati. Meni se je zdelo, da je bilo vse, a veš, tako da ničesar nisem prikrivala in ta iskrenost je nekako ostala in se krepila in se mi to pozna tudi pri tem, kakšna mama sem. Ker jaz sem točno taka, kot sem</p> <p>in ko se mi zgodijo sprožilci, ker se mi, danes manj kot so se mi prej, a veš, ker pri določenih starostih, takrat ko se je tebi kaj dogajalo, takrat se tebi taki fleši dogajajo, da je grozno. In preprosto, ko so se mi zgodili, sem preprosto rekla, »oprosti, to in to se mi je zgodilo, nima nobene zveze s tabo, ampak jaz, ko sem bila toliko stara kot ti, sem doživljala določene zadeve.« In sem vedela, kako to dobro deluje.</p> | <p>Zmožnost razumevanja človeške narave. Sreča človeka, se poveže z njim, ga razume, vidi njegovo zgodbo. To se ji je zelo povečalo.</p> <p>Zmožnost spustiti se v totalno temo s človekom in sama.</p> <p>Srčnost. Pogum in srčnost. Zaradi tega je zmožna početi to, kar počne.</p> <p>Zmožnost biti povsem navzoča, ne da bi bila ona notri. Zaradi tega lahko opravlja vse vrste dela, ki jih.</p> <p>Je boljša mama.</p> <p>Nezmožnost prikrivati, skrivati karkoli.</p> <p>Iskrenost se je okrepila. Iskrenost se ji pozna pri tem, kakšna mama je.</p> <p>Je točno taka, kot je. Je pristna, resnična.</p> <p>Sinu pove, ko se ji zgodijo spominski prebliski - kaj in zakaj se ji je zgodilo, ter da to nima nobene zveze z njim. Odkrita, skrb, ljubeča komunikacija, odnos do sina.</p> <p>Otroku ne nalaga odgovornosti za stvari, ki</p> | <p>Razumevanje človeške narave.</p> <p>Zmožnost hitro se povezati s človekom.</p> <p>Zmožnost spustiti se v čisto temo – sama in s človekom.</p> <p>Srčnost. Pogum.</p> <p>Zmožnost biti povsem navzoča, ne da bi bila ona notri.</p> <p>Nezmožnost skrivati, prikrivati stvari.</p> <p>Iskrenost.</p> <p>Pristnost, resničnost.</p> <p>Odkritost v odnosu do sina.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Mislim, Jošt ni potreboval nič drugega. On je rekel, »a, ok« in on je bil v redu, ker ni mu bilo treba prevzeti odgovornosti, ker je ni imel, a veš, ne. Obenem pa tudi jaz, da sem povedala, da sem rekla bobu bob. To a veš, da rečem bobu bob, ta pogum, da rečem bobu bob. Jaz si nikoli ne bom lagala, tudi če je neprijetno in tako naprej, ampak jaz sama sebi ne bom, ne bom se delala, da nekaj ni, če je. | niso njegova odgovornost. Dobre razmejitve.                                                                                         | Skrb za zdravo razmejitev v odnosu do sina.                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ima pogum reči bobu bob.                                                                                                            | Pogum za biti odkrita in povedati resnico.                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nikoli si ne bo lagala, tudi če je kaj neprijetnega. Ne pretvarja se. Pogum za biti resnična, odkrita, iskrena – do sebe in drugih. | Odkritost, iskrenost, resničnost do sebe in drugih. Pogum pogledati resnici v oči. |
| In zato mogoče živim tako bolj globoko, ampak zato živim bolj polno.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Živi bolj globoko in zato bolj polno.                                                                                               | Globoko in polno življenje.                                                        |
| A veš, ne zmorem pretvarjanja. Pretvarjanje nikoli mi ni šlo, ampak prav organsko ga ne morem.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ne zmore pretvarjanja. Organsko ne prenaša pretvarjanja.                                                                            | Nezmožnost pretvarjanja.                                                           |

## 8.11. Priloga 11

*Tabela 7.7: Rezultati – Kako jih je proces okrevanja obogatil*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Ana: »...posledično pa pač zaradi okrevanja in vsega skupaj so vezi med mano in drugimi ljudmi zdaj bistveno bolj globoke, kakor pa prej. Prej so bile bolj površinske, ni se govorilo v globino o slabih stvareh. Zdaj pa pač enostavno nekako vedno nanese beseda tako, da se pogovarjamo o teh stvareh. In ko imaš ti podobne izkušnje, se nekako povežeš, na globlji ravni. Tako da imam zdaj globlje človeške odnose, kakor pa prej.« | Globlji medosebni odnosi. Močnejše vezi v odnosih.                                   |                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | V preteklosti bolj površinski odnosi.                                                | Globlji medosebni odnosi.                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Govorjenje tudi o slabih stvareh.                                                    | Odkritost, brez prikrivanja.                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podobne izkušnje ljudi prispevajo k temu, da se s človekom povežeš na globlji ravni. |                                                |
| Ana: »Proces okrevanja me je predvsem obogatil z vidika, da kljub strahu, ki ga kdaj čutim, grem proti željeni stvari.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Delovanje v smeri k željenemu, kljub strahu.                                         | Pogum.                                         |
| Predvsem mi je pomagal boljše slišati samo sebe. Vsaka oseba čuti, kaj jo čaka, pa velikokrat zaradi socialno pogojene miselnosti preslišimo notranji čut. Na primer vsaka žrtev nasilja pred izbruhom le-tega čuti, da se stvar ne bo dobro zaključila in čuti kaj mora storiti v tistem                                                                                                                                                  | Boljši stik s seboj, s svojimi čustvi, občutki.                                      |                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Povečana intuicija. Boljše slišati samo sebe.                                        | Boljši stik s seboj. Slišati se, poslušati se. |

---

trenutku – se umakniti, se soočiti...

Sprejemam dejstvo, da so ljudje dobri in da so tako imenovani »slabi« ljudje, samo izredno ranjeni ljudje z močno poškodovanimi prepričanji. In to znanje mi danes daje upanje in voljo, da delam z ljudmi s spoštovanjem

Prepričanje, da so ljudje dobri in da so »slabi« ljudje le zelo ranjeni ljudje.

Podporna prepričanja o ljudeh.

Krepitev upanja in volje za spoštljiv odnos do ljudi.

Volja za spoštljivo ravnanje z ljudmi.

in istočasno, če čutim, da bom v določenem odnosu prizadeta, se pravočasno umaknem.

Zmožnost zaščititi sebe v odnosih.

Zmožnost zaščititi se v odnosih.

Ne morem vplivati na vedenja drugih, imam pa 100 % moč nad tem, kako se jaz vedem, v svojih rokah. In to je vsa moč in skrivnost, ki jo potrebujem za svojo srečo.

Imeti 100% moč nad svojim vedenjem v svojih rokah. To je vse kar potrebuje za svojo srečo.

Z zavedanjem in rabo moči, ki jo ima nad svojim vedenjem, ustvarja lastno srečo.

Celotni proces zdravljenja je trajal kar nekaj let in to mi daje upanje, da vsaka stvar lahko zacveti, samo včasih potrebuješ več časa in nege kot pri drugih stvareh.«

Upanje, da vse lahko zacveti, kdaj je potrebnega le malo več časa.

Upanje, da vse lahko zacveti.

---

*(Porodna travma.)*

Jasmina: »Zdaj pa ti lahko tudi za to stvar rečem, da danes prav zaradi te izkušnje in zaradi vsega tega, kar sem potem dala čez, sem pa še toliko boljši in še toliko močnejši človek, ne, ampak na podlagi tega, da je trinajst let odkar sem imela sina in nisem še enkrat zanosila in rodila. Potem vidiš, kako ne želim podoživeti česa takega.«

Boljši in močnejši človek zaradi izkušnje porodne travme in hoje po poti okrevanja po njej.

Boljši in močnejši človek.

---

Jasmina: »To vse me je naredilo, to mi je pomagalo postati to, kar sem danes in to kar sem danes, je nekaj neprimerno lepšega kot bi lahko mogoče bila brez vsega tega. Srečujem ljudi, ki so taki puhloglavci ali pa razmišljajo samo o določenih stvareh in jaz ne bi želela biti taka. In če sem morala iti skozi vse to, da sem to, kar sem danes, je pač potem to v redu. Ne bi tega niti pod razno podoživela.«

Vse zlorabe, hoja po poti okrevanja po njih, ji je pomagalo postati to, kar je danes. –  
Je lepši človek kot bi bila mogoče brez tega.

Zlorabe, okrevanje po njih, vse to ji je pomagalo, da je postala lepši človek.

## 8.12. Priloga 12

*Tabela 7.8: Rezultati – Pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice in okrevanje*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Ana: »...čez čas, ko sem brala zgodbe o dušah pa o tem, kako sprejmeš svojo pot v življenju, sem sprejela kot odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot zato, da se nečesa naučim. Še zmeraj pravim OK, lej, to je on naredil, nisem ga jaz prosila, da to naredi, ampak prevzemam pa odgovornost, da si je moja duša izbrala to pot in da je to samo lekcija, da se nečesa naučim iz tega. In ker je pač to tako globoka, močna, čustvena, kako bi človek rekel, brazgotina, lahko tako veliko ven potegneš. In jaz sem takrat začela verjeti, da samo močne osebe lahko dobijo tako izkušnjo. To pomeni, da si zelo močen v sebi in da lahko daš svetu veliko vodstvo, ker imaš take izkušnje in jih znaš premagati. Tako da pač to so stvari v zvezi s katerimi sem potem spremenila prepričanja z razlogom, da sem lahko šla naprej.« | Pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice, okrevanje.                 |
| Ana: »Zdaj je zame to samo izkušnja, tako kot ne vem, sem kupila avto in zdaj je to zame samo izkušnja na koncu dneva.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pogled na izkušnjo spolne zlorabe.                                       |
| Kaja: »Ne vem, če kdaj od tega okrevaš. To je del tebe. Mislim, lahko so stvari boljše nekako in lahko enkrat bistveno ne vplivajo v danem trenutku na tvoje življenje, ampak pač jaz to doživljam kot eno svojo izkušnjo, ki pač je del mene in je nimam neprestano v ospredju, ampak je kot neko moje gradivo, ni pa moja konstantna referenca, ampak je v meni, ne.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice in okrevanje.               |
| Kaja: »Jaz verjamem, da v bistvu lahko toliko predelaš to, da nekako pač to ostane nek grozen spomin ali pa, a veš, neka izkušnja, ki ti je res ne bi bilo treba imeti v življenju, pa da si, a veš mislim, si ok, da pač tiste stvari mogoče tudi, ki si jih neposredno opazila, da so se zgodile zaradi tega, da pač si jih nekako predelala, prilagodila, da ti je kul, ne, ampak hkrati se mi pa zdi, da pač itak tega ne moreš izbrisati. To pač je                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice, okrevanje.                 |
| in zdaj, odvisno kakšen odnos imaš do tega, mislim kakšen odnos ti uspe vzpostaviti s tem.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kakšen odnos ti uspe vzpostaviti z izkušnjo spolne zlorabe, posledicami. |
| Kaja: »Možno je shendlat s to stvarjo, da se, kakorkoli že, ne, ampak če si lahko vsaj malo v bistvu olajšaš to na kakršenkoli že način, je to ful fajn narediti.«                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice, okrevanje.                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Jasmina: »Veš kaj, malo čudno mi je govoriti o teh stvareh, veš zakaj, zato ker v bistvu razen če ne grem v to, razen če ne grem v te spomine, mi to nekako ne predstavlja več mene. Kar mi kaže, da sem se zelo pozdravila in v bistvu zdaj jemlješ to tako »lej, ja, to imam za sabo in iz tega vendarle eno«, saj je ena ranjenost najbrž in bo vedno najbrž ostala, ampak vendarle eno tako moč potegneš. A veš, to je pač kot kažeš brazgotine, »ja, ja, pač imam jo«.«</p> | <p>Kje je na poti okrevanja?</p> <p>Pogled na izkušnjo spolne zlorabe.</p>         |
| <p>Jasmina: »To vse me je naredilo, to mi je pomagalo postati to, kar sem danes in to kar sem danes, je nekaj neprimerno lepšega kot bi lahko mogoče bila brez vsega tega. Srečujem ljudi, ki so taki puhloglavci ali pa razmišljajo samo o določenih stvareh in jaz ne bi želela biti taka. In če sem morala iti skozi vse to, da sem to, kar sem danes, je pač potem to v redu. Ne bi tega niti pod razno podoživela.«</p>                                                        | <p>Obogatitev.</p> <p>Pogled na izkušnjo spolne zlorabe, posledice, okrevanje.</p> |
| <p>Jasmina: »Najprej sem delala na svoji (<i>porodni</i>) travmi, potem so mi prihajali ti iz babištva in tako naprej na pot in sem čutila, tukaj pa res dolgo časa nisem vedela, ali je to, kar naslavljam še vedno moja travma ali je dejansko to moja pot. Jaz nisem bila prepričana, a veš, sem bila v dvomu. Ampak dejansko, to se mi je zgodilo, ker me je moralo očitno življenje tako usmeriti.«</p>                                                                        | <p>Pogled na izkušnjo ponovne zlorabe.</p>                                         |