

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

MAGISTRSKO DELO

**VPLIV RAZVOJNE TRAVME NA ŽIVLJENJE LJUDI V
ODRASLOSTI**

Anja Vivod

Ljubljana, 2018

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

MAGISTRSKO DELO

Vpliv razvojne travme na življenje ljudi v odraslosti

Anja Vivod

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Ljubljana, 2018

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, doc. dr. Nini Mešl, za strokovno vodenje in podporo pri nastajanju magistrske naloge ter osebno podporo in pomoč v času študija.

Prav tako gre zahvala sogovornikom za pogum in deljenje svojih življenjskih zgodb, polnih navdiha in težkih preizkušenj.

Pa Sebastjanu in zvestim prijateljicam Maši, Sari, Katji in Maji, za spodbudo in podporo, smeh in vsa skupna doživetja.

Zahvaljujem pa se tudi staršem, bratu in širši družini za finančno pomoč, podporo in spodbudne besede.

PODATKI O MAGISTRSKI NALOGI

Ime in priimek: Anja Vivod

Naslov naloge: Vpliv razvojne travme na življenje ljudi v odraslosti

Kraj: Ljubljana

Leto: 2018

Št. strani: 167

Št. tabel: 2

Št. slik: 1

Št. virov: 37

Št. prilog: 2

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Deskriptorji (ključne besede): razvojna travma, posledice razvojne travme, vzorci navezanosti, razvoj identitete, odpornost, socialno delo, psihoterapija

Povzetek: V nalogi raziskujem nov koncept razvojne travmatske motnje (angl. *developmental trauma disorder*). Zanima me predvsem, kako vpliva in oblikuje življenje ljudi v odraslosti. V teoretičnem uvodu se najprej osredotočim na definicijo travme in opišem različne vrste travm. V nadaljevanju magistrske naloge se osredotočim na področje razvojne travme, kjer raziskujem, kakšne so posledice in simptomi razvojne travme pri otrocih ter pozneje pri odraslih osebah. Preučujem vpliv razvojne travme na oblikovanje identitete, čustvovanje in vedenje. Podrobneje razčlenim tudi vpliv razvojne travme na telo, možgane in spomin. Opišem posttravmatsko stresno motnjo pri otrocih in odraslih ter raziskujem različne prilagoditve, ki jih ljudje z izkušnjo razvojne travme razvijejo za preživetje. V naslednjem sklopu pišem o teoriji in vzorcih navezanosti ter vplivu travme na navezovanje. Nato pišem o življenjskih potekih in razvoju identitete ljudi z izkušnjo razvojne travme. V predzadnjem sklopu raziskujem koncept odpornosti (angl. *resilience*), na koncu pa preučujem različne vrste podpore in pomoči pri razvojni travmi ter opišem vlogo socialnega dela na tem področju. V empiričnem delu naloge, na podlagi kvalitativne raziskave, pridem do ugotovitev, da razvojna travma pomembno sooblikuje življenje sogovornikov v odraslosti. Srečujejo se z različnimi ne-varnimi vzorci navezanosti ter posledicami na čustveni, telesni in odnosni ravni. Raziskava pokaže, da so sogovorniki, ki so vključeni v proces podpore in pomoči, izjemno odporni. Razvili so varnejše vzorce navezovanja ter so na dobri poti k okrevanju.

Title: Impacts of Developmental Trauma on the Life of People in Adulthood

Descriptors (Keywords): developmental trauma, consequences of developmental trauma, attachment patterns, identity development, resilience, social work, psychotherapy

Abstract: In the master's thesis, I study the new concept of developmental trauma disorder. I research its impact on the life of people in adulthood. At the beginning, I focus on the definitions of psychological trauma and I define different types of trauma. Then I go into details in the field of developmental trauma, where I study the consequences and symptoms of developmental trauma in children and later on in adults. I write about the possible impacts of developmental trauma on identity formation, emotional processes and behaviour. I look into how it affects the body, brain development and memory. I describe the posttraumatic stress disorder in children and adults and explore different survival strategies, developed by people who have been impacted by developmental trauma. In the next chapter, I write about the attachment theory and different patterns of attachment and its connections to developmental trauma. Then I look into different courses of life in connection to identity development. In the end, I write about the concept of resilience and I study different types of help and support with developmental trauma with the emphasis on the role of social work. In the empirical part of the thesis, based on the qualitative explorative research and analysis, I conclude that the developmental trauma significantly co-shapes the lives of interviewees in adulthood. They develop different types of unsafe attachment patterns and face many impacts on emotional, physical and relational levels. The research shows that the interviewees who received professional help and support show high resilience. They have developed safer attachment patterns and are on a good path to recovery.

PREDGOVOR

Izbiri teme je narekovalo dejstvo, da je travma pogost pojav, je nekaj, kar se vsaj na mikro ravni zgodi skoraj vsakemu človeku. Razvojna travma je ena najbolj kompleksnih oblik travme, saj se zgodi, oziroma začne dogajati že v otroštvu, ko se otrok še psihofizično razvija in se zato vraste v različne dele človekove razvijajoče se biti. Vpliva na človekovo zaznavanje, mišljenje, čustvovanje, vedenje, medosebne odnose in konec koncev se prenaša tudi na naslednje generacije, saj ljudje vzgajamo predvsem z orodji, ki jih imamo, s tem kdo smo, kako razmišljamo in v kaj verjamemo ter kako s sabo in posledično drugimi ravnamo.

Magistrsko delo se ukvarja z vprašanjem, kakšne posledice ima razvojna travma na življenje ljudi v odraslosti. Zajema pregled definicij travme ter opise različnih vrst travm, specifično razvojne travme. Travma je v magistrskem delu definirana, pojasnjuje se njen nastanek, posledice in simptome, vpliv na oblikovanje vzorcev navezanosti ter kako poseže v razvoj možganov, kako vpliva na spomin in kako se odraža na telesu. Zanimalo me je, kako je travma oblikovala identiteto ljudi ter njihov življenjski potek. Osredotočam se tudi na dejavnike tveganja in varovalne dejavnike, ki so sooblikovali razvoj odpornosti ljudi na stresne dogodke v njihovem življenju. Poleg tega se ukvarjam z raziskovanjem različnih vrst pomoči pri razvojni travmi ter opredeljujem, v čem vidim ključno vlogo socialnega dela in njegovega neizkoriščenega potenciala za pomoč ljudem pri razvojni travmi.

Namen raziskave je bil raziskati, s kakšnimi posledicami in izzivi se v odraslosti srečujejo ljudje, ki so v otroštvu preživeli razvojno travmo ter preučiti, kakšno podporo in pomoč potrebujejo oziroma bi potrebovali. Posledično je potrebno raziskati, kdo in kako bi jim takšno pomoč lahko ponudil. Posvetim se tudi potencialni preventivi razvojnih travm in zgodnejšemu odkrivanju in pristopanju k ljudem, ki potrebujejo pomoč.

V magistrski nalogi uporabljam slovnično obliko za moški spol, ki je vsakokrat zamenljiv tudi z žensko slovnično obliko. Za iskalce pomoči se v literaturi uporabljajo različni pojmi: pacient, uporabnik, klient, itd., odločila sem se za uporabo poimenovanja uporabnik oziroma sogovornik, saj je takšno tudi izhodišče socialnega dela.

Vsebina

1 Teoretični uvod	8
1.1 Splošno o travmi.....	8
1.1.1 Definicija travme	8
1.1.2 Nastanek travme in odzivi na travmo	10
1.1.3 Vrste travm.....	12
1.2 Razvojna travma	15
1.2.1 Spreminjanje odnosa družbe do nasilja nad otroci	17
1.3 Posledice razvojne travme in njen vpliv na človeka v odrasli dobi	19
1.3.1 Vpliv razvojne travme na razvoj identitete, čustvovanje in vedenje	19
1.3.2 Telo, možgani in spomin.....	21
1.3.3 Posttravmatska stresna motnja in simptomi pri otrocih in odraslih.....	23
1.3.4 Prilagoditev za preživetje	31
1.4 Vzorci navezanosti in travma	33
1.5 Razvoj identitete in življenjski poteki	36
1.6 Odpornost in okrevanje.....	39
1.7 Pomoč pri razvojni travmi	44
1.7.1 Vloga socialnega dela pri podpori in pomoči pri razvojni travmi ter področje zaščite otrok	47
2 Problem	51
2.1 Opredelitev problema	51
2.2 Raziskovalna vprašanja.....	51
3 Metodologija	53
3.1 Vrsta raziskave.....	53
3.2 Teme raziskovanja	53
3.3 Merski instrument.....	54
3.4 Populacija in vzorec.....	54
3.5 Zbiranje podatkov	55
3.6 Obdelava in analiza podatkov	55
4 Rezultati.....	56
5 Razprava	88
5.1 Kritična refleksija raziskave	97
6 Sklepi	98
7 Predlogi	100
8 Viri in literatura	101
9 Priloge.....	104

9.1 Odprto kodiranje	104
9.2 Osno kodiranje	160

Kazalo slik

Slika 1.1 Modela štirih dimenzij zavesti in občutek jaza od travme do okrevanja (Frewen in Lanius, 2015, str. 304)	21
--	----

Kazalo tabel

Tabela I - 1.1 Pet prilagoditvenih stilov preživetja in njihovi osnovni problemi (Lapierre in Heller, 2012, str. 4)	32
Tabela II – 3.1 Opis vzorca	55

1 Teoretični uvod

1.1 Splošno o travmi

Travma je, vsaj glede na širše opredelitve, del življenja običajnih ljudi povsod po svetu. Lahko povzroči preoblikovanje osebnosti, prepričanj, duhovnosti ter razumevanja smisla in pomena življenja, spremeni potek posameznikovega življenja in povzroči celo večgeneracijske posledice, v primeru množične travme pa posledice v celotni družbi, kulturi, vladi in narodih. (Cvetek, 2009, str. 11.)

1.1.1 Definicija travme

Travma je zaradi svojih številnih komponent in razsežnosti zelo široko področje preučevanja. Avtorji se pri definiranju travme osredotočajo na tiste sestavine travme, ki se zdijo ključne. Kot vidimo spodaj, obstaja veliko različnih definicij travme. Nekateri jo definirajo skozi vidik njenega nastanka, drugi z vidika posledic, ki jih povzroča, spet tretji z vidika razsežnosti ali sestavin travm, ki se jih da najlažje preučevati in so najopaznejše (simptomi).

Pri tem pa se zdi pomembno poudariti, da se diagnostični kriteriji travme, kot zapiše Korn (2013, str. 111) spreminjajo in razvijajo ter so kulturno specifični. Pri raziskovanju stiske v povezavi s travmo in pri pomoči ljudem moramo biti zato pozorni tudi na kulturne in etnične vrednote ter vrednote, povezane s spolom. Tukaj smo, da ljudem prisluhnemo in se od njih učimo o njihovem izkustvu, da ugotovimo, kako smo jim lahko v pomoč.

Po grško beseda travma pomeni "rana" (Rozman, 2015, str. 33). Avtorica travmo opiše kot dogodek, ki je pri osebi povzročil tako hud stres in nemir, da ni bila sposobna integrirati čustev in občutkov, ki so nastali v zvezi s to izkušnjo. Zapiše še, da vsak nasilni dogodek za človeka ne pomeni nujno travme. Ključna elementa za razvoj travme sta ranljivost osebe v tistem trenutku in premajhne sposobnosti za odziv na dogajanje (Rozman, 2015, str. 33–34).

Peter Levine (2010, str. xii) pravi, da travma ne živi v zunanjem dogodku, ki povzroči fizično in/ali čustveno bolečino, niti v bolečini sami. Do travme pride, ko nismo zmožni sprostiti blokirane energije, da bi se premaknili skozi fizično in/ali čustveno reakcijo na bolečo izkušnjo. Avtor pravi, da travma ni tisto, kar se nam zgodi, temveč tisto, kar držimo v sebi v odsotnosti empatične priče.

Zanimivo se zdi Cvetkovo razmišljanje (2009, str. 11), da je lahko travma v življenju današnjega človeka še posebej velik izziv. Zaradi sodobnih predstav o srečnem življenju

(zdravje, varnost, uspešnost, nedotakljivost, lepota in svoboda, pravice posameznika), je travmatske dogodke, kot so nasilje, nesreče, bolezni, smrt, težko integrirati v svoje življenje, četudi so nekateri od dogodkov, kot je denimo smrt, realnost življenja.

Med pregledovanjem literature je moč zaslediti precej ohlapnih definicij travme, pa tudi veliko specifično usmerjenih, včasih celo ozkoglednih.

DSM V (2013, str. 271) travmo definira kot izpostavljenost dejanski grožnji smrti, resnim poškodbam ali seksualnemu nasilju. Gre za izpostavljenost na različne načine – človek lahko neposredno doživi travmatski dogodek; lahko je priča dogodku, ki se je zgodil drugemu; do travme lahko pride, ko je soočen s tem, da se je travmatski dogodek pripetil bližnjemu; ali, če gre za ponavljajočo izpostavljenost grozovitim podrobnostim travmatskih dogodkov (policisti, itd). Sploh zadnji način izpostavljenosti travmatskemu dogodku se zdi zelo pomemben za socialne delavce in druge pomagajoče poklice. Socialni delavci so velikokrat priča težkim, travmatskim zgodbam ljudi, s čimer so izpostavljeni potencialni sekundarni travmi, zato je skrb zase in za profesionalni razvoj nujna.

Ker je razpon travmatskih dogodkov glede na težo doživljanja precej velik, je razlikovanje nekaterih sodobnih avtorjev, ki govorijo o “travmi” z malo začetnico in “Travmi” z veliko začetnico, izredno korektno. Z veliko začetnico so označene travme, ki dosegajo DSM kriterije, z majhno pa tiste, ki jih ne (npr. Neborsky, 2003; Shapiro, 1995, 2001; Shaipro in Maxfield, 2003; Solomon, 2003; v Cvetek, 2009, str. 13). Menim, da DSM kriteriji ne morejo biti edini, ki določajo težo travmatičnega dogodka. Doživljanje in integracija travmatičnega dogodka sta predvsem individualno in družbeno pogojena (način konstruiranja posameznikove realnosti, starost človeka, odpornost posameznika in skupnosti, predstave o srečnem življenju, ipd.). Zato menim, da je bolj kot kriterije DSM potrebno upoštevati, kako je travmatični dogodek preoblikoval posameznikovo življenje, njegovo doživljanje, čustvovanje, mišljenje, vedenje ter odnose z okolico.

Carlson in Dalenberg (2000) travmo definirata širše. Pravita, da je travmatski dogodek tisti, pri katerem posameznik izgubi občutek nadzora, sam dogodek pa je zelo negativen, nenaden in nepredvidljiv (v Cvetek, 2009, str. 13). Tej definiciji bi dodala, da ima vsak travmatski dogodek zagotovo zgoraj zapisane značilnosti, ni pa nujno, saj ni vsak dogodek s temi značilnosti tudi travmatski. Zato se zdi ta definicija preveč ohlapna. Manjkajo individualne in skupnostne okoliščine posameznika. Ne glede na širino različnih opredelitev travme pa je

Herman (1997, str. 33) mnenja, da so občutenje močnega strahu, nemoči, izguba nadzora in grožnja uničenja skupni vsem travmatskim doživetjem.

Bližja mi je definicija, pri kateri se Cvetek (2009, str. 14) dotakne širine možnih definicij travme, na koncu pa travme definira kot disfunkcionalno shranjene stresne izkušnje. S tem zajema tudi individualno raven posameznika, ki je prepletena z družbeno pogojenostjo. Saj na to, kaj bo posamezniku povzročilo stres in kako bo zmožen te izkušnje predelati, vplivajo tako osebni kot tudi dejavniki okolja, v katerem živi.

Judith Herman (1997, str. 33) govori o psihološki travmi kot o trpljenju nemočnega. Travmatski dogodki preplavijo vsakdanje človekove adaptacije na življenje, ki dajejo občutek kontrole, povezanosti in smisla. Za razliko od običajnih neprijetnih pripetljajev travmatski dogodki v splošnem vključujejo ogroženost življenja, grožnjo telesni integriteti ali bližnje osebno srečanje z nasiljem ali smrtjo. Človeka soočijo z občutki ekstremne nemoči in terorja ter vzbudijo odzive na katastrofo.

1.1.2 Nastanek travme in odzivi na travmo

Peter Levine pri raziskovanju travme išče odgovore tudi v živalskem svetu. Pri opazovanju odziva živali na travmo je prepričan, da je ključ do razumevanja travme in njene rešitve v fiziološkem odzivu, oziroma nedokončanemu telesnemu odzivu na stresni dogodek. Avtor (2015, str. 24) zapiše, da travme ne povzroči dogodek sam, temveč z njo povezani simptomi izhajajo iz zamrznjenega ostanka energije, ki ob samem dogodku ni bila sproščena in razrešena.

V lažje razumevanje ponudi analogijo z antilopo, ki beži pred gepardom. Energija v njenem živčnem sistemu se sprošča, ko z veliko hitrostjo beži pred plenilcem. Ko jo gepard ujame, se antilopa zgrudi. Čeprav je negibna, na videz celo mrtva, je njen živčni sistem še vedno pod nabojem, kot je bil, ko je bežala. Levine pravi, da je to kot bi v avtomobilu obenem do konca pritisnili na plin in stopili na zavoro. Razlika med močno vzburjenostjo živčnega sistema (motor) in negibnostjo telesa (zavora) ustvari močan nemir znotraj telesa, avtor ta nemir primerja s tornadom (Levine, 2015, str. 24–25).

Pri ljudeh, ki so se jim pripetili grozljivi dogodki, lahko pričakujemo določene psihološke poškodbe. Psihijatrija govori o spektru travmatskih motenj, rangiranih od enkratnih ogrožajočih dogodkov do bolj zapletenih posledic dalj časa trajajočih zlorab. Skupni imenoalec različnih travm so občutenje močnega strahu, nemoči, izguba nadzora in grožnja uničenja. Prepoznali so določena izkustva, ki povečujejo možnost travmatskih poškodb.

Vključujejo elemente presenečenja, občutke ujetosti in biti na robu izčrpanosti. Možnost psiholoških poškodb je povečana tudi, ko travmatski dogodki vključujejo poseg v telesno integriteto, izpostavljenost hudemu nasilju ali biti priča groteskni smrti (Herman, 1997, str. 3 in 33).

Običajni odziv človeka na nevarnost je kompleksen sistem ponotranjenih reakcij, ki vključuje tako odzive uma kot telesa. Grožnja sprva vzburi simpatični živčni sistem, ki povzroči naval adrenalina in človeka spravi v stanje pripravljenosti. Grožnja usmeri pozornost človeka na trenutno situacijo, morebitna lakota, utrujenost ali bolečina niso v ospredju. Nato grožnja v človeku vzbudi intenzivno občutenje strahu in jeze. Te spremembe v vznurjenju, pozornosti, zaznavanju in čustvih so običajne prilagoditvene reakcije. Ogroženo osebo okrepijo in pripravijo na naporno akcijo –boj ali beg. Do travme pride, ko akcija ni možna ali ni uspešna. Če boj ali beg nista možna, pride do preobremenitve in dezorganiziranosti človekovega sistema samoobrambe. Različni deli sistema običajnega odziva na nevarnost, po izgubi svoje uporabnosti, navadno vztrajajo v spremenjenem in pretirano vznurjenem stanju še dolgo po tem, ko je dejanska nevarnost že mimo. Travmatski dogodki povzročijo globoke in dolgotrajne spremembe v fiziološkem vznurjenju, čustvovanju, zaznavanju in spominu (Herman, 1997, str. 33–34).

Sanja Rozman (2015, str. 55) govori o štirih različnih odgovorih na travmatski dogodek:

- Boj

Boj je odgovor, aktiviran s čustvom jeze in besa – kričanje, stisnjeni zobje in pesti, topotanje z nogami, želja po tem, da bi udarili, brcnili, ubili.

- Beg

Beg je odgovor, ki ga aktivira strah. Oseba čuti nemir, tesnobo, mravljinčenje ali otopelost v nogah, ujetost, plitvo diha, itd. Stresni hormoni in simpatično živčevje povišajo splošno vznurjenost v organizmu. Avtomatske reakcije in sposobnosti v telesu za obrambo pred nevarnostjo se povišajo.

- Otrplost

Otrplost je sprožena s čustvom groze. Imamo občutek težkega telesa, zadržujemo dih, srce utripa počasi in močno, osredotočimo se samo na nevarnost, upočasnimo delovanje notranjih organov, da mišice dobijo več energije.

- Odpoved

Ta odgovor organizma je sprožen z obrambnim mehanizmom disociacije. Zmrznemo in se ne borimo, telo je mlahavo. Imamo občutek, kot da se vse skupaj dogaja neki drugi osebi, mi pa od daleč opazujemo.

Do travmatskih reakcij pride, če zgornji odgovori organizma niso uspešni pri odstranitvi preteče nevarnosti (Rozman, 2015, str. 56).

Levine (2015, str. 44–47) zapiše, da na to, če bo nek dogodek pri nas povzročil travmatsko reakcijo, vplivajo številni dejavniki. Prvi dejavnik je narava dogodka – koliko nas dogodek ogroža in čas trajanja. Drugi je življenjski kontekst posameznika v času, ko se je travmatski dogodek zgodil (podpora bližnjih, zdravje posameznika, izčrpanost). Avtor zapiše, da so pomembne tudi značilnosti telesa posameznika. Med te uvršča starost oziroma fiziološki razvoj osebe, njeno telesno pripravljenost ter telesno zgradbo. Nekateri ljudje naj bi bili tudi genetsko odpornejši na stres. Naslednji dejavnik, ki vpliva na razvoj travmatičnosti izkušnje so posameznikove naučene zmožnosti. Mlajšim osebam (predvsem otrokom) pogosto primanjkuje izkušenj in veščin za spoprijemanje z grozečim dogodkom. Pomemben dejavnik je tudi občutek, ki ga ima posameznik glede lastne zmožnosti da se spoprije z nevarnostjo. Nekateri mislijo, da se lahko v primeru nevarnosti sami ubranijo, drugi nimajo samozavesti na tem področju. Na doživljanje dogodka kot travmatskega pa vplivajo tudi prejšnji uspehi in neuspehi oziroma izkušnje v preteklih podobnih situacijah.

Travmatski dogodki zamajajo naše predstave o varnosti sveta in porušijo zaupanje, zato spremenijo naše običajne načine prilagajanja življenju. Ti dogodki so namreč izven tega, kar smo pričakovali. Vsak od nas ima lastno mejo, kjer se zanj strah prelevi v travmatsko doživetje in povzroči težave v povezovanju senzornega, miselnega in čustvenega procesiranja. Ali bo dogodek za osebo travmatski, je odvisno od narave dogodka in od posameznika, kako je dogodek doživel. Resnosti travmatskih dogodkov torej ne moremo objektivno opredeliti. Kako bo grozeči dogodek vplival na posameznika je odvisno tudi od osebnih lastnosti – starost, pretekle izkušnje, ipd. (Rozman, 2015, str. 34–35.)

1.1.3 Vrste travm

Z namenom večje preglednosti in lažjega razumevanja poglavje kratko opisuje različne vrste travm, v nadaljevanju pa se osredotoča na razvojne travme, saj me zanima, kako in na kakšen način oblikujejo in zaznamujejo življenja posameznikov.

- Razvojna travma/travma v otroštvu.

Travma ima na otroka veliko bolj škodljiv in trajen vpliv kot na odraslega, saj se otrokova osebnost šele oblikuje. Posledice kompleksne travme v otroštvu so torej veliko hujše, kot bi bile pri odraslemu človeku. Strokovnjaki zato predlagajo izraz “motnja razvoja zaradi travme” oziroma relacijska travma. Sanja Rozman z izrazom kompleksna ali relacijska travma poimenuje izkušnje dolgotrajnih in ponavljajočih se travmatskih dogodkov, s pričetkom v zgodnjem otroštvu ter negativnim vplivom na otrokov razvoj osebnosti. Narava teh dogodkov je večinoma medosebna (telesna ali seksualna zloraba, nasilje v skupnosti), vključuje pa tudi zanemarjanje na čustveni, telesni in izobraževalni ravni (Rozman, 2015, str. 39–40). Številni avtorji (npr. Erzar, 2007; Gostecnik, 2002, 2004, 2006; Schore 2003, van der Kolk, McFarlane in Weisaeth, 1996; itd; v Cvetek, 2009, str. 37–38) pravijo, da ima travmatska izkušnja v otroštvu lahko močan vpliv na oblikovanje otrokove osebnosti, saj vpliva na njegov čustveni, kognitivni, telesni, vedenjski in socialni razvoj.

Van der Kolk (2005, str. 404) meni, da do razvojne travmatske motnje pride zaradi večkratne ali kronične izpostavljenosti eni ali več oblikam medosebnih travm, ki neugodno vplivajo na razvoj otroka (npr. zapustitev, izdaja, fizični napadi, seksualni napadi, grožnje telesni integriteti, dejanja prisile, čustvena zloraba, biti priča nasilju in smrti). Na subjektivni ravni lahko otrok ob tem občuti bes, izdajo, strah, sram, poraz, odmik, itd.

- Šok travma/akutna travma

Je travma, do katere pride zaradi akutnega, uničujočega dogodka, ki pusti posameznika zamrznjenega/zakrčenega v strahu in času. Klinično je prepoznana in obravnavana pod diagnozo PTSD. Pri tej vrsti travme gre za to, da beg ali boj ni bil mogoč, zato je pri delu z ljudmi, ki so izkusili to vrsto travme, cilj terapije pomagati jim pri zaključevanju boj-beg odziva (LaPierre in Heller, 2012, str. 6). O šok travmah piše tudi Levine (2010, 2015), ko pravi, da gre pri travmi za nezaključene odzive v grozečih situacijah, pri čemer se v živčnem sistemu nakopiči odvečna energija, ki jo je potrebno za razrešitev travme sprostiti.

- Medgeneracijska in množična travma

Gre za travmo, ki se prenese iz ene generacije na drugo. Posledice travme čutijo posamezniki, ki je sploh niso doživeli. Raziskovalci so po preučevanju žrtev holokavsta in drugih, ki so preživeli vojno (predvsem vietnamsko) ugotovili, da so se številne posledice prenesle tudi na naslednje generacije – potomce preživelih. Številne raziskave so pri otrocih

preživelih pokazale težave s samopodobo in z oblikovanjem lastne identitete, različne afektivne težave (nočne more, občutki, da so sami izkusili travmo, globok strah in nezaupanje, itd.), težave v medosebnih odnosih (močna odvisnost od družine ali pretirana neodvisnost, strah pred ločitvijo, slabe veščine reševanja konfliktov, ipd.) (Cvetek, 2009, str. 154–158) Medgeneracijski prenos travme je najbolj preučevan v primerih množičnih travm (npr. holokavst). Termin množična travma se nanaša na travmo, ki se pojavi kot posledica zastrašujočega in potencialno življenjsko-ogrožajočega dogodka, ki ga hkrati izkusi veliko število ljudi (Boyd Webb, 2003, str. 4). Množičen travmatski dogodek pa ne povzroči rane le na individualni ter medgeneracijski ravni, temveč neposredno prizadene tudi samo skupnost (v Starman, 2006, str. 148).

- Sekundarna ali deljena travma

Prevzeta travma je tudi travma pomagajočega (socialni delavec, psihoterapevt, idr.). V izogib potencialnim težavam in simptomom, ki jih povzroči deljena travma, Bober in Regehr (2006), Hafkenscheid (2005) ter McCann in Pearlman (1990b) priporočajo uravnoteženost ter razmejenost osebnega in profesionalnega življenja; za kontratransferne reakcije priporočajo, da si pomagajoči poišče psihoterapevtsko pomoč; v veliko pomoč sta tudi intervizija ali supervizija. Z vsem tem se lahko zmanjša občutek izolacije, občutek učinkovitosti in zadovoljstva z delom pa poveča. Številni avtorji poudarjajo pomembnost osebnega življenja, običajnega življenja (druženje s prijatelji, branje knjig, telesna dejavnost, počitnikovanje) kot protiutež grozotam, povezanih s travmo (v Cvetek, 2009, str. 318–319).

1.2 Razvojna travma

Izraz razvojna travma (tudi kompleksna ali relacijska) označuje izkušnje dolgotrajnih in ponavljajočih se travmatskih dogodkov s pričetkom v zgodnjem otroštvu ter negativnim vplivom na otrokov razvoj osebnosti. Narava teh dogodkov je večinoma medosebna (telesna ali spolna zloraba, nasilje v skupnosti), vključuje pa tudi zanemarjanje na čustveni, telesni in izobraževalni ravni (Rozman, 2015, str. 39).

Zloraba otroka ima nanj pogosto travmatični učinek. Med zlorabo otroka štejemo čustveno (vzorci vedenj do otroka, ki motijo njegov čustveni razvoj, občutek lastne vrednosti, tudi stalno kritiziranje, grožnje ali zavrnitve), fizično in seksualno zlorabo ter zanemarjanje otroka (zanemarjanje otrokovih osnovnih potreb, vključujoč čustvene, fizične in izobraževalne potrebe) (Goelitz, 2013, str. 159).

Travma, ki se zgodi otroku, ima zanj veliko bolj škodljive in trajne posledice, kot bi jih imela pri odraslemu. Otrok se od odraslega, s katerim živi, uči, kako ravnati s čustvi, kako gledati na svet. Zato je še toliko težje, če je povzročitelj travmatske izkušnje ožji družinski član, saj otrok s tem izgubi možnost braniti se pred travmo. Če hoče preživeti, mora namreč ostati lojalen družini, kljub njeni disfunkcionalnosti. Ko ta otrok odraste, se pogosto pojavijo številni simptomi in težave v medosebnih odnosih (psihosomatske bolezni, težave z regulacijo čustev, negativni občutki do sebe, težave s spanjem, občutki praznine, itd.) (Rozman, 2015, str. 39–40).

V prvi fazi življenja je, najprej fetus, pozneje dojenček, povsem odvisen od svojih skrbnikov in okolja. Kot rezultat te popolne ranljivosti so dojenčkove reakcije na travmo, ki se mu zgodi, izjemno močni občutki vznemirjenosti in terorja. Za dojenčka nista možna niti boj niti beg, zato ne more sprostiti vznemirjenosti, ki jo povzroči grozeča izkušnja, ampak se odzove s psihološko konstrikcijo, kontrakcijo, umikom in imobilnostjo/zamrznjenostjo. Če ljudje, ki zanj skrbijo, niso zmožni zagotoviti varnosti, ali so celo sami izvor grožnje, otrok izkusi edini dom, ki ga ima, kot nevaren. Slednje vzpostavi vzorec za vseživljenjsko dožemanje sveta kot nevarnega. Zgodnejša kot je travma, bolj globalni so njeni fiziološki in psihološki vplivi na človeka, na občutek identitete in pogled na svet (LaPierre in Heller, 2012, str. 6).

Za otroka je lahko travmatska vsaka izkušnja ali dogodek, ki ogrozi njegov občutek varnosti do te mere, da je zanj neobvladljiva. Travma ustvari občutek prekomerne fiziološke vzbujenosti, nemirnosti, za kar so otroci še posebej dovzetni. Raziskave kažejo, da

travmatske izkušnje v otroštvu lahko vplivajo na razvoj in kemijo možganov ter prizadenejo zmožnost koncentracije in učenja (DeBellis, 1999). Ker se njihove sposobnosti spoprijemanja s stresnimi situacijami in občutek »jaza« še razvija, se ob travmatičnih izkušnjah počutijo strašljivo nemočne in brez nadzora. Pogosto se počutijo, kot da se jim je svet obrnil na glavo. Skozi čas se razvije naporen boj za osmišljanje travmatičnih izkušenj, iskanje pomena pomenov (Garbarino & Kostelny, 1996; Webb, 1991). V sebi pogosto bijejo boj med občutki nemoči in občutkom, da so bili travmatski dogodki njihova krivda. Samoobtoževanje in sram, ki spremljata ta boj, pa otroku otežujeta, da bi o svoji izkušnji spregovoril (v Keyser, Seelaus & Kahn, 2000, str. 210–211).

Cvetek (2009, str. 38) zapiše, da lahko dogodki, ki so pri otroku povzročili prehude občutke terorja in sramu ter jih otrok, glede na stopnjo razvoja, v kateri je, še ne zmore razumeti, zamajejo njegov temeljni občutek varnosti v svetu. Otrokov mehanizem samozaščite pri tem deluje tako, da te dogodke potlači. Ti dogodki redko za vedno ostanejo popolnoma potlačeni. Pogosto vzklijejo v obliki simptomov, ki so lahko intrapsihične narave ali pa pridejo do izraza v medosebnih odnosih.

Predvidljivost in kontinuiteta sta ključni, da otrok razvije dober občutek vzročnosti in se nauči kategorizirati izkušnje. Otrok mora razviti kategorije, da je vsako izkušnjo zmožen umestiti v širši kontekst. Šele takrat lahko oceni kaj se mu dogaja in izbira med številnimi možnostmi, s katerimi lahko vpliva na izid dogodkov. Če so otroci izpostavljeni neobvladljivemu stresu in skrbnik ne prevzame funkcije moduliranja otrokove vzbujenosti – kot se zgodi pri otrocih, ki so izpostavljeni disfunkcionalnosti družine ali nasilju – otrok ne bo zmožen organizirati in kategorizirati izkušenj na koherenten način. Otroci nimajo možnosti poročanja, umika ali da bi se kako drugače zaščitili, kot se to lahko odrasli, temveč je njihovo preživetje odvisno od njihovih skrbnikov. Kadar travma izvira iz družine, otroci občutijo konflikte v lojalnosti in organizirajo svoje vedenje tako, da lahko preživijo znotraj družine. Preprečeno jim je, da bi izrazili, kaj opazijo in občutijo, zato travmatizirani otroci organizirajo svoje vedenje okrog ohranjanja skrivnosti, z nemočjo se soočajo s podreditvijo ali kljubovanjem ter se na kakršenkoli način je možno, prilagodijo ujetosti zlorablajoče situacije. Če strokovnjak ne pozna tega načina prilagoditve, lahko slednje vodi do stigmatizacije in označevanja otrok zaradi vedenja, ki je v osnovi namenjeno preživetju (Van der Kolk, 2005, str. 404).

Goelitz in Stewart-Kahn (2013, str. 160) poudarita, da je potrebno razlikovati med dogodki, ki so potencialno travmatski in dejanskimi posledicami, ki jih je dogodek povzročil pri posamezniku. Vsaka zloraba otroka je potencialno travmatska, kljub temu pa nimajo vsi otroci posledic travme. Strokovnjaki se sprašujejo, kaj je tisto kar, pri enem otroku vodi do dolgoročnega boja s posledicami travme, pri drugem pa so začetni strah, zmeda in nesreča razrešeni na ugoden način (Carlson, Furby, Armstrong in Shlaes, 1997; Gil, 2006; Mabanglo, 2002; Margolin & Wickerman, 2007; Putnam, 2006; v Goelitz, 2013, str. 160). Odgovori na zgornje vprašanje se lahko skrivajo v naslednjih kriterijih, ki so po mnenju številnih avtorjev tisti, ki vplivajo na otrokov odziv na travmatično izkušnjo: narava in trajanje zlorabe; dostopnost zanesljivih in stabilnih skrbnikov in institucij; otrokova starost, spol, kognitivne sposobnosti, notranja odpornost, strategije preživetja in temperament otroka (Gil, 2006; McAlister, Groves in Zuckerman, 1997; Putnam, 2006; v Goelitz in Stewart-Kahn, 2013, str. 160).

Finkelhor (2008), strokovnjak s področja zlorabe otrok, je predstavil celostno perspektivo pogleda na viktimizacijo otrok. Zavzema se za oblikovanje novega področja preučevanja zlorabe otrok, ki ga imenuje »razvojna viktimizacija« (developmental victimization). S tem bi se zmanjšala razdrobljenost številnih področij, ki se ukvarjajo s potencialno travmatskimi izkušnjami v otroštvu: s trpinčenjem otrok, izpostavljenostjo otrok družinskemu in nasilju v skupnosti, ustrahovanjem v šolah (Bullying) itd. Finkelhor trdi, da je ta razdrobljenost slaba za otroke, ki so pogosto obravnavani za eno vrsto viktimizacije, čeprav so mnogi izmed njih večkratno viktimizirani (npr. doživljajo zlorabe doma in so hkrati žrtve nasilja v šoli). Viktimizirani otroci so bolj ranljivi in s tem potencialno bolj izpostavljeni novim zlorabam v prihodnosti. Pri tem je pomembno opozoriti, da je za nekatere otroke viktimizacija stanje, v katerem so, ne le enkratni dogodek (v Goelitz in Stewart-Kahn, 2013, str. 162).

1.2.1 Spreminjanje odnosa družbe do nasilja nad otroci

Ob tem se mi zdi pomembna tema odnos družbe, v kateri živimo, do nasilja in zlorab. Otroštvo je včasih lahko vse prej kot pravljico in, če se je še nedavno tega čas otroštva idealiziral, travmatske izkušnje v tem obdobju pa so bile videne kot izjemno redke, danes temu ni več tako (Rozman, 2015, str. 40). Veliko pripovedi, ki so bile pred tem ujete med štiri stene ali celo skrite v najglobljih kotičkih duše, si je v zadnjem času izborilo prostor v javni sferi. Začela se je preobrazba odnosa družbe do nasilja. Še ne dolgo nazaj sta bila spolna zloraba in incest družinska skrivnost, fizično in psihično nasilje pa povsem običajen del marsikaterih vzgoje (*ibid.*, str. 41).

Glavni temi skozi zgodovino boja za zaščito otrok pred zlorabami sta vedno večja družbena ozaveščenost o razvoju otroka in sprememba v mišljenju, da otroci niso lastnina staršev. Pred 20. stoletjem so na otroke gledali kot na pomanjšane odrasle, namesto na otroke z edinstvenimi razvojnimi značilnostmi, zato jih je bilo težko zaščititi pred nasiljem, težkim delom in drugimi zlorabami. Tudi ko se je začelo prepoznavati zlorabe, je bilo znotraj družine otroke težko zaščititi, saj so nanje gledali kot na lastnino staršev, oblasti pa so se v družinsko življenje redko vmešale (Gelles, 1993; Laird & Hartman, 1985; Pleck, 2004; v Goelitz in Stewart-Kahn, 2013, str. 161).

Trenutni raziskovalni poudarki so na obojem, dolgoročnih učinkih zlorabe in preprečevanju zlorab ter pristopih pomoči za promocijo kakovostnega družinskega življenja in podporo okrevanju otrok (Boggs et al., 2004; Centers for Disease Control and Prevention, 2006; Chemtob et al., 2002; Coulborn Faller & Palusci, 2007; Edwards, Anda, Dube, Dong, Chapman, Felitti, 2005; Lieberman & Van Horn, 2004; Schuhmann et al., 1998; Shapiro, 2002; Shirtcliff, Coe & Pollak, 2009; Springer, Sheridan, Kuo, Carnes, 2007; Swan, 1998; Walsh et al., 2003; v Goelitz in Stewart-Kahn, 2013, str. 161).

Van der Kolk (2014, str. 166) govori o tem, da bi nova diagnoza razvojna travmatska motnja, v kolikor bi bila sprejeta v DSM V, ki je izšel leta 2013, ogromno pripomogla k fokusu raziskav in financiranju raziskovanja na področju osrednjih predpostavk, ki izhajajo iz simptomatike otrok in odraslih z izkušnjo razvojne travme ter preučevanju povezovanja posledic razvojne travme na biološki in čustveni ravni s težavami in motnjami v navezovanju in primanjkljajem v koherentnosti osebne identitete.

1.3 Posledice razvojne travme in njen vpliv na človeka v odrasli dobi

Goelitz in Stewart-Kahn (2013, str. 158) zapišeta, da je pri delu z otrokom pomembno, da se poskušamo vživeti v njegov svet – kako izgleda, kako je čutiti ta svet, kaj izstopa, kdo je pomemben temu otroku, katere stvari so zanj lahko boleče. Avtorici (*ibid.*) pravita, da pri uspešnem zlitju z otroškim svetom, lahko opazimo, kako velik in nov se zdi svet – hkrati vznemirljiv in zmeden ter nerazumljiv. Zamislimo si, da se ta otrok boji še za svojo varnost, čuti pomanjkanje ljubezni, pozornosti ali mu primanjkuje hrane in da je ravno oseba, ki jo ima najraje ter jo najbolj potrebuje tista, ki ga fizično ali čustveno zlorablja, zanemarja. Verjetno je, da svetla očala, skozi katera je gledal na svet, potemnijo, nekoč vznemirjenje pa se spremeni v tesnobo in strah.

Hattery in Smith (2012, str. 167) opozorita, da je zloraba otrok problem, ki se tiče vseh članov družbe. Poleg individualnih posledic za posameznika, ki je bil žrtev zlorabe v otroštvu, so tukaj tudi socialne posledice. Avtorja (*ibid.*) kot potencialne socialne posledice omenita pojav zlorabe drog in alkohola ter deviantno vedenje, nasilje, itd., ki so možna posledica zlorabe v otroštvu. Menita, da je za vzpostavitev družbe, v kateri smo vsi varni in funkcioniramo ter prispevamo po svojih najboljših močeh, ključno preprečiti, intervenirati ter zmanjšati vse oblike zlorabe otrok. Predvsem pa opozarjata, da je preprečevanje zlorab v otroštvu ključno za izstop iz kroga nasilja, ki se reproducira v družbi.

1.3.1 Vpliv razvojne travme na razvoj identitete, čustvovanje in vedenje

Zloraba otroka lahko vodi do takojšnjih in dolgoročnih težav z duševnim zdravjem. Čustvene posledice zlorabe – izolacija, samoobtoževanje, strah in težave z zaupanjem – lahko človeka spremljajo celo življenje, vključno z nizko samopodobo, depresijo in težavami v odnosih. (Child Welfare Information Gateway, 2008; Dominquez, Nelke & Perry, 2006; Herman, 1997; v Goelitz in Stewart-Kahn, 2013, str. 165.)

Zaradi prepuščenosti lastnim mehanizmom, imajo otroci s kronično travmo težave s samo-regulacijo čustev. Slednje rezultira v težavah s samodefinicijo, ki se kaže kot pomanjkanje kontinuitete občutka sebe ter slabim nadzorom nad afekti in impulzi, zaradi česar je možna agresivnost do sebe in drugih. Negotovost glede zanesljivosti in predvidljivosti drugih, ki jo čutijo, je izražena z nezaupanjem, sumničenjem in težavami z intimnostjo, posledično je možna socialna izolacija. Težave, ki se pojavijo v kogniciji so »flashbacki«, zmeda, disociacija, depersonalizacija, ipd. (Van der Kolk, 2005, str. 404).

Ko otroku primanjkuje občutka predvidljivosti, lahko izkusi težave v razvoju stalnosti objekta in razvoju lastnih reprezentacij svojega notranjega sveta ali okolice. Kot posledica

jim primanjkuje dober občutek vzroka in učinka in njihovega lastnega prispevka pri tem, kar se jim zgodi. Brez notranjih zemljevidov, ki bi jih vodili, ukrepajo, namesto da bi načrtovali, svoje želje pa kažejo skozi vedenje, namesto da bi jih ubesedili. Pogosto ne zmorejo jasno videti in ceniti sebe ter drugih, zato druge pogosto vidijo kot vir terorja ali užitka, redkeje pa kot soljudi z njim lastnimi potrebami in željami. Vse kar je novo, jim je potencialno ogrožajoče, kar jim je znano, pa ocenjujejo kot varno, četudi je vir terorja (Van der Kolk, 2005, str. 405).

Otroci z izkušnjo travme redko spontano spregovorijo o svojih strahovih in travmah. Prav tako imajo slab vpogled v odnosno povezavo med tem kaj naredijo, kaj čutijo in kaj se jim je zgodilo. Naravo njihove travmatične preteklosti navadno komunicirajo s ponavljanjem le-te skozi uprizoritve v medosebnih odnosih, tako skozi igro kot tudi v fantazijskem svetu (*ibid*).

Frewen in Lanius (2015, str. 37–41) predstavita štiri dimenzije zavesti, ki jih prizadene psihološka travma:

1. Čas

Tri načela časovne dimenzije so hitrost, smer ter kontinuiteta. Ljudje z izkušnjo travme imajo pogosto občutek, da se jim čas upočasni ali pohiti. Zavedanje časa je spremenjeno tudi v primeru »flashbackov«, pri čemer posameznik podoživlja travmatski spomin, kot da bi se odvijal v sedanjosti, smer in kontinuiteta časovne dimenzije sta spremenjeni.

2. Misli

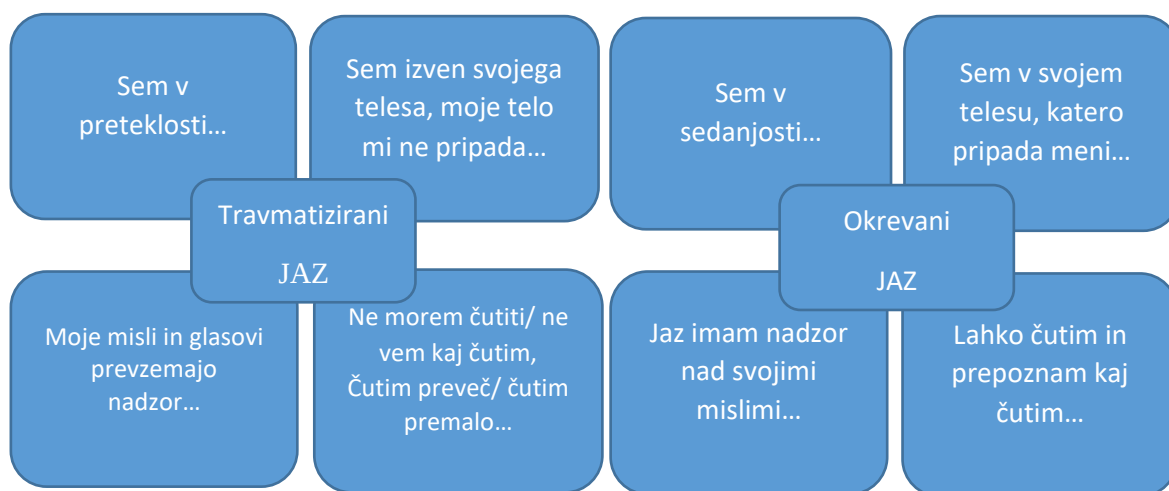
Travmatizirane osebe svoje misli pogosto doživljajo v drugi osebi, svoje misli pogosto slišijo kot glasove drugih in jih ne morejo nadzirati.

3. Telo

Oseba, ki je doživela travmo, ima lahko občutek izven-telesne izkušnje, kot da njene misli in izkustva ne bazirajo v njenem telesu. Lahko ima občutek, da ji telo ne pripada.

4. Čustva

Čustva lahko travmatizirani doživljajo zelo močno, lahko pa se čutijo otopele. Občutki, ki nihajo med tema skrajnostima so predvsem strah, tesnoba, krivda in sram. Mnogi travmatizirani ljudje izmenično kažejo znake povečane ali zmanjšane čustvene vzburjenosti, navadno negativne v valenci.



Slika 1.1 Modela štirih dimenzij zavesti in občutek jaza od travme do okrevanja (Frewen in Lanius, 2015, str. 304)

1.3.2 Telo, možgani in spomin

Vedno več je dokazov, da lahko izpostavljenost kronični travmi vpliva na razvoj otrokovih možganov. Finkelhor (2008) opiše proces dogajanja v možganih: v razvijajočem se centralnem živčnem sistemu, lahko travma sproži verižno reakcijo, ki vpliva na raven hormonov in nevrottransmitterje. Posledično je s tem možen vpliv na razvoj možganov. V travmatiziranih možganih lahko pride do disreguliranih sistemov, slabo opremljenih za nadaljnje soočanje s psihosocialnimi stresorji. Medtem, ko odrasli postanejo občutljivi na dražljaje, povezane z izvorno travmo, se lahko pri travmatiziranemu otroku njegov celotni živčni sistem organizira okrog travme, včasih celo do stopnje splošne prekomerne vzburjenosti živčnega sistema (v Goelitz, 2013, str. 163).

Trenutne študije na področju razvojne travmatologije kažejo, da kumulativni učinki zgodnjega kroničnega zanemarjanja in zlorab negativno vplivajo na razvoj možganov in živčni sistem, endokrini sistem in spomin. Bolečina zgodnje travme je zelo močna in povzroča občutke dezorganiziranosti. Ustvarja visoke ravni stresa in vzburjenosti živčnega sistema, ki se, če stanje traja dlje časa, odraža na telesu, skozi visceralno disregulacijo, kontrakcijo mišic in disociativne procese, kot so občutki otopelosti, razdeljenosti in razdrobljenosti. Ta kombinacija visoke vzburjenosti, kontrakcije in umika/zamrznitve, kreira disregulacijo sistema, ki vpliva na vse biološke procese v telesu. Otroci, pozneje odrasli, so tako manj odporni in s tem bolj ranljivi za poznejše potencialno travmatske situacije. Ta osnovna biološka disregulacija, ki jo povzroči zgodnja travma, ne omogoča trdnih temeljev za poznejšo gradnjo identitete in jaza (psychological self) (LaPierre in Heller, 2012, str. 6–7).

Ko majhni otroci okolico izkušajo kot grozečo in nevarno, se navadno odzovejo tako, da se močno oprimejo drugih ali pa se umaknejo vase. Kot pri vseh živih organizmih, so konstrikcija, kontrakcija, umik in zamrznitev primitivna obramba, ki jo majhni otroci uporabljajo za obvladovanje visoke vzburjenosti, ki jo povzroči zastrašujoča zgodnja travma. Ob stalni prisotnosti grožnje in nevarnosti ter nezmožnosti razrešitve travme (kot v primeru zlorab znotraj družine), celotni organizem otroka obstane v stanju anksioznosti in obrambnih odzivih. Živčni sistem postane zaklenjen v stanju visoke simpatične vzburjenosti in hipervigilnosti (visoka vzburjenost, stalno skeniranje okolja, pripravljenost na nevarnost, paranoja) (LaPierre in Heller, 2012, str. 7).

Prva tri leta otrokovega življenja so ključna za razvoj možganov v smislu plastičnosti. V tem obdobju imajo osebe in zunanji dogodki velik vpliv na razvoj nevronov in nevronske povezave v otrokovih možganih. Travma pri otroku zmoti in spremeni razvoj možganov, predvsem tistih delov, ki so zadolženi za naš odziv na stres in strah. Razvoj otroka poteka v zaporednem procesu, pri čemer je vsaka razvojna faza zgrajena na prejšnji. Zato se posledice travme, ki se je zgodila v nekem razvojnem obdobju, navadno prenesejo v naslednjega, kjer se prepletajo z zahtevami novega razvojnega obdobja. Če se travma zgodi otroku v zgodnjih fazah razvoja ali traja daljše časovno obdobje, je velika verjetnost, da se bo v življenju soočal z resnimi težavami. Van der Kolk (2003) zapiše, da raziskave, pri osebah z izkušnjo travme v otroštvu, kažejo na povezavo med slabšim delovanjem prefrontalnega dela možganov in antisocialnim ter agresivnim vedenjem v obdobju pozne adolescence (Farmer, 2009, str. 89, 92).

Pri raziskovanju so odkrili, da pride pri hujših ter dalj časa trajajočih zlorabah v otroštvu, do oškodovanja več območij možganov. Raziskave zgradbe možganov so pri otrocih, ki so doživeli zlorabo, pokazale manjšo splošno velikost možganov in oškodovanje v razvoju tistega dela možganov, ki je zadolžen za prenašanje informacij med obema hemisferama (DeBellis et al., 1999; Fosha, 2003; v Cvetek, 2009, str. 49). Možne so tudi poškodbe cerebralnega vermisa, ki ureja (umirja) limbični sistem (Teicher, 2002; v Cvetek, 2009, str. 49) in je med drugim zadolžen za čustvene reakcije, učenje in spomin ter nekatere vegetativne funkcije in izločanje endorfinov (https://sl.wikipedia.org/wiki/Limbični_sistem, 24. 7. 2017). Travma torej vpliva tudi na spomin. Med travmo je zmoteno procesiranje kratkoročnega spomina v dolgoročnega, zaradi česar pride pozneje do vrzeli in motenj v spominu – dogodka se ne spomnimo ali pa se zgodi nehoteno intenzivno spominjanje, med podoživljanjem travmatskega spomina pa se ne zavedamo da gre za preteklost, ampak

občutimo, kot da bi se dogajalo v tem trenutku (Rozman, 2015, str. 62). Van der Kolk meni, da imajo ljudje, ki so doživeli travmo, namesto spominov simptome, slednji pa so ključ za odklenitev in razvozlavo travmatskih spominov (v Rozman, 2015, str. 63). Van der Kolk (1994, 2003; v Cvetek, 2009, str. 49) govori o tem, da so poškodbe hipokampusa odpravljljive, kar v primeru travme pomeni, da z obnovitvijo hipokampusa, človek, ki je doživel travmo, ne bi bil ves čas v pripravljenosti na boj ali beg ter ne bi dalje napačno interpretiral informacij kot ogrožajočih. Raziskave kažejo tudi na večje delovanje amigdale (vključena pri neprijetnih čustvih, simptomih na telesu, ki so povezani z vzburljenjem avtonomnega živčnega sistema), pri osebah, ki trpijo za posttravmatsko stresno motnjo (Nutt in Malizia, 2004; v Cvetek, 2009, str. 49).

Zgodnja travma je shranjena v implicitnem spominu. Hipokampus je tisti, ki je odgovoren za deklarativni spomin, zato pri zgodnji travmi, ko je neokorteks še v razvoju, hipokampus pa svoje funkcije še ni v celoti prevzel, mnogi posamezniki kažejo simptome razvojnega posttravmatskega stresa, kljub temu da zavestnih spominov o travmatičnem dogodku nimajo. (LaPierre in Heller, 2012, str. 7).

Posledice travme lahko povzročijo tudi dolgoročne težave s fizičnim zdravjem (Hussey, Chang & Kotch, 2006; v Cvetek, 2009, str. 50). Raziskave kažejo, da je lahko delovanje imunskega sistema otrok, ki so utrpeli zlorabe ali zanemarjanje slabše, kar posledično vodi do večjega tveganja za zdravstvene težave v odraslosti; vključno z večjim tveganjem za težave z alkoholom ali drogami, depresijo, motnjami hranjenja, težave s telesno težo, spolne promiskuitete, kajenje, samomor in določene kronične bolezni (Centers for Disease Control and Prevention, 2006; Edwards et al., 2005; Sachs-Ericson, Plat, Blazer & Arnow, 2005; Shirtcliff et al., 2009; Springer et al., 2007; Swan, 1998; v Goelitz, 2013, str. 165). Ena študija govori celo o večjem tveganju za brezposelnost, revščino in uporabo socialnih storitev v odrasli dobi, zaradi zlorabe v otroštvu (Zielinski, 2009; v Goelitz, 2013, str. 166).

1.3.3 Posttravmatska stresna motnja in simptomi pri otrocih in odraslih

Leslie Korn (2013, str. 111–117) definira štiri motnje, stresne sindrome, ki se pojavijo v povezavi s travmo:

- 1 Posttravmatski stres
- 2 Kompleksen posttravmatski stres; gre za učinke ekstremnega kroničnega stresa, ki vpliva na razvoj osebnosti človeka – ljudje, ki so bili dlje časa fizično ali čustveno ujeti, kot v primeru nasilja v družini, dolgotrajnih zlorab ali ljudje, ki so bili vojni ujetniki ali v zaprti

v koncentracijskih taboriščih, so med tistimi, ki bodo verjetno doživeli kompleksne spremembe v fizičnem, čustvenem, mentalnem in spiritualnem funkcioniranju.

- 3 Akutna stresna motnja; za razliko od PTSM je časovno omejena, pojavi se v mesecu od travmatičnega dogodka in ne traja dlje kot štiri tedne.
- 4 Razvojna travmatska motnja [developmental trauma disorder]. Gre za nov klinični koncept, ki nagovarja potrebo po prepoznavanju, oceni in pomoči otrokom, ki so žrtve medosebne travme, kot so zanemarjanje, napad, izdaja ali so bili kot otroci priča travmatskemu dogodku. Ko je avtorica izdala svojo knjigo, je bil aktualen DSM IV, takratni kriteriji za postavitev diagnoze PTSD niso bili v skladu z odzivi otrok na travmo. Zanemarjali so moč vpliva, ki ga ima travmatični dogodek na izkustvo otroka, ter nekatere druge simptome, kot so izogibanje in otopelost ter disociacija pri otrocih, ponovno uprizarjanje travme in somatske stiske. Vse pre pogosto imajo otroci postavljene napačne diagnoze, kot so ADHD (motnja pozornosti in hiperaktivnosti), bipolarna motnja ter diagnoze povezane z aksioznostjo in motnjami v navezovanju, itd. (Burke et al., 2011; van der Kolk et al., 2009). Razvojna travmatska motnja je podobna kompleksni travmi, le da reflektira in je prilagojena na zgodnje razvojne faze pri otrocih. DSM V prinese nekatere novosti glede PTSM pri otrocih, med drugim doda posebne kriterije za posttravmatsko stresno motnjo pri otrocih mlajših od šest let, ne vključi pa razvojne travmatske motnje kot diagnoze, ki jo je leta 2009, urednikom DSM s sodelavci predlagal Van der Kolk (Bremness in Polzin, 2014). V svojem predlogu so, poleg predlogov novih diagnoz (razvojni PTSM, itd.), opozorili tudi, da s sledenjem trenutnim kriterijem kronične travme, otroci pogosto dobijo netočne ali celo napačne diagnoze, slednje pa vodi k nudenju neustrezne podpore in pomoči (*ibid*).

Van der Kolk je bil prvi, ki je leta 2005 predlagal novo diagnozo, razvojna travmatska motnja za zajetje spektruma disregulacij pri otrocih, ki so bili izpostavljeni medosebnemu nasilju in patološki skrbi. Takrat so formirali nacionalno združenje, ki se ukvarja s travmatskim stresom pri otrocih [The Nationale Child Traumatic Stress Network], za dosego konsenza o kriterijih za razvojno travmatsko motnjo. Van der Kolk se, kljub mnenju, da bi diagnoza morala biti vključena v DSM V, zaveda omejitev tega novega polja na področju travm ter pomanjkanja raziskav na specifičnih področjih (Bremness in Polzin, 2014).

Nova diagnoza: razvojna travmatska motnja. Diagnoza PTSD ne zajame dobro posledic, ki jih ima na razvoj travma v otroštvu: kompleksne motnje v regulaciji afektov, motnje v vzorcih navezanosti, hitre in nenadne regresije v vedenju in čustvenih stanjih, izguba

prizadevanj po avtonomnosti, agresivno vedenje do sebe in drugih, težave v doseganju razvojnih kompetenc, izguba uravnavanja telesnih potreb – po spanju, hrani, skrbi zase – spremenjeno doživljanje sveta, številne somatske težave, težave v ocenjevanju nevarnosti (ogrožanje sebe), samoobtoževanje, sovraštvo do sebe in kronični občutki neučinkovitosti. Diagnoza razvojna travmatska motnja je utemeljena na konceptu, da večkratna izpostavljenost medosebnim travmam, (npr.: zapustitev, izdaja, fizična ali seksualna zloraba, biti priča nasilju v družini, ipd.) določa konsistentne in predvidljive posledice, ki imajo vpliv na številna področja funkcioniranja. Te izkušnje vzbujajo močne afekte, kot so bes, občutki izdaje, strahu, poraza in sramu. Ti otroci večinoma uprizarjajo svoje travmatske izkušnje skozi vedenje, bodisi kot storilci (agresivno ali seksualno vedenje do drugih otrok) bodisi z reakcijo izogibanja, zamrznitve. Njihova fiziološka disregulacija lahko v odgovoru na strah vzbujajoča občutja in občutke nemoči vodi do številnih somatskih težav, kot so glavoboli, bolečine v trebuhu, ipd. (Van der Kolk, 2005, str. 406).

Veliko otrok po travmatskem dogodku trpi za simptomi posttravmatske stresne motnje (v nadaljevanju PTSM). Ann Goelitz (2013, str. 50) posttravmatsko stresno motnjo definira kot motnjo, do katere lahko pride po izpostavljenosti travmatičnemu dogodku in povzroči simptome trajajoče vsaj mesec dni – močan strah, grozo, občutke nemoči, prebliske, nočne more o dogodku, izogibanje opomnikom na dogodek in povečano vznemirjenost/vzburjenost. Simptomi PTSM, ki so jih opazili pri otrocih, so impulzivnost; težave s pozornostjo (zato marsikateri otrok, ki v resnici trpi za PTSM, dobi diagnozo ADHD – motnja pomanjkanja pozornosti in hiperaktivnost); čustvena otopelost; disforija; težave s spanjem; disociacija; agresivna igra (ponovno uprizarjanje); neuspehi v šoli; regresija v razvoju ali počasnejši razvoj; antisocialno vedenje in risanje s travmo povezanih vsebin (Perry, 2000a, 2001; Yule, 2001; v Cvetek, 2009, str. 41).

Miller (2003) zapiše, da se lahko pri nekaterih vrstah travme pri otrocih razvijejo simptomi, kot so ponavljajoča se igra (otroci travmatični dogodek znova in znova uprizarjajo skozi igro), samoobtoževanje, skrčena prihodnost (prepričanje, da ne bodo odrasli, zato ne vidijo smisla v pripravah na prihodnost – upoštevanje nasvetov, obiskovanje šole), regresija (npr. otroci začnejo ponovno močiti posteljo, čeprav je ta faza že mimo, pojavi se lahko »otročji govor«, itd.), netipične kognitivne motnje (popolna psihogena amnezija) in somatizacija (v Cvetek, 2009, str. 43).

Van der Kolk (2005, str. 402) zapiše, da raziskave kažejo na veliko pogostost travmatičnih izkušenj v otroštvu, katere imajo globok vpliv na številna področja funkcioniranja. Simptomi, ki se kažejo kot posledica razvojne travme, so prodorni in večplastni, verjetnost je, da vključujejo depresijo, različne medicinske bolezni in vrsto impulzivnih in samouničujočih vedenj. ACE (adverse childhood experience) študija (*ibid.*) je potrdila prejšnja raziskovanja, da obstaja tesna povezava med negativnimi izkušnjami v otroštvu in depresijo, poskusi samomora, alkoholizmom, zlorabo drog, seksualno promiskuiteto, nasiljem v družini, kajenjem, prekomerno debelostjo, fizično nedejavnostjo in spolno prenosljivimi boleznimi pozneje v življenju. Bolj kot so bile izkušnje v otroštvu negativne, bolj je oseba nagnjena k razvoju srčnih bolezni, raku, kapi, diabetesu, zlomom kosti in boleznim jeter. Kronična travma zmoti nevrobiološki razvoj (Ford, 2005, str. 410; v *ibid.*) in kapaciteto za integracijo senzoričnih, čustvenih in kognitivnih informacij v povezano celoto. Podatki kažejo, da se največ travm v medosebnih odnosih zgodi s strani ljudi, ki so bili nekoč sami žrtve travme. Ta težnja po ponovitvi predstavlja ključni vidik začaranega kroga nasilja v naši družbi.

Ann Goelitz in Abigail Stewart-Kahn (2013, str. 164–165) opisujeta številne znake oziroma simptome travme, ki se kažejo pri otrocih:

- Regresija in agresija

Avtorici zapišeta, da sta agresivno vedenje in regresija v razvoju ena najpogostejših razlogov, da otroke, ki so doživeli travmo, pripeljejo k socialnim delavcem ali drugim strokovnjakom za mentalno zdravje.

- Seksualno vedenje

Pri otrocih z izkušnjo spolne zlorabe, je bolj verjetno, da se bodo vedli na spolno agresiven in seksualno neprimeren način do svojih vrstnikov ali mlajših sorojencev in s tem ponavljali zlorabo. Putnam (2003; v *ibid.*) govori o tem, da spolno zlorabljene najstnice lahko čutijo manj zavor do spolnosti in so s tem vnovič bolj ranljive za nadaljnje potencialno travmatične dogodke, zgodnje nosečnosti ali spolno prenosljive bolezni.

- Tesnoba in depresija

Izrazita tesnoba je pogosta posledica vseh vrst travme v vseh starostnih skupinah. Pri otrocih se lahko kaže na drugačen način kot pri odraslih. Tesnoba se lahko pri otrocih manifestira skozi vedenjske težave (npr. agresija) ali pa se somatizira (bolečine v trebuhu,

glavoboli). Četudi lahko otroci kažejo tipične simptome, morajo biti socialne delavke pozorne predvsem na tiste, ki niso tako očitno predstavljeni.

- Zaupanje in navezanost

Še en edinstven znak travme pri otrocih, ki so bili zlorabljeni, so težave z zaupanjem in navezanostjo. Oblikovanje varne navezanosti je eden glavnih ciljev razvoja otroka. Zloraba otroka in zanemarjanje lahko zmotita izkustva navezovanja, še posebej, če je zloraba storjena s strani tistega, ki skrbi za otroka in bi mu naj otrok zaupal. To lahko pri otroku povzroči nadaljnje nezaupanje v ljudi in težave pri oblikovanju odnosov v odraslosti.

Gostečnik (2008, str. 66) pravi, da lahko posameznik, z izkušnjo travme iz otroštva, čeprav na videz dobro funkcionira, ob situaciji, ki zanj predstavlja resen stres, čisto odpove in nazaduje v otroško dobo ter deluje »neustrezno« glede na nastalo situacijo. Lahko se odzove z disociacijo, saj je bil to v otroštvu edini način, da je preživel zlorabo – s psihičnim umikom (sploh pri spolnih in fizičnih zlorabah). Posameznik, ki trpi zaradi disociacij, ima lahko pozneje zmotne percepcije sebe in drugih, pogosta pa je tudi somatizacija (Cohen idr., 2006; v Gostečnik, 2008, str. 66).

Odrasli, z izkušnjo travme iz otroštva, so vpeti v vseživljenjski boj za upravljanje njihove visoke stopnje vzburjenja živčnega sistema. Borijo se z disociativnimi odzivi, ki jih odrežejo od čutenja telesa, z ranljivostjo zaradi poškodovanih meja in z disregulacijo, ki spremlja takšne stiske (LaPierre in Heller, 2012, str. 7–9). Avtorja (*ibid*) menita, da se njihove stiske organizirajo okrog temeljne potrebe po povezanosti, stiku, in sicer na način, da imajo željo po povezanosti ter hkrati močan strah pred njo (LaPierre in Heller, 2012, str. 7–9). Med simptome zgodnje travme uvrščata:

- težave s samozavestjo in samopodobo;
- potreba po izolaciji: zaradi kršitve njihovih meja, pogosto uporabljajo distanco, da se počutijo varne;
- neoprijemljiv strah ;
- imenovana grožnja [a designated issue]: prepoznana in imenovana grožnja je boljša od neoprijemljivega strahu. Nevarnost, ki so jo nekoč izkusili v okolju, sedaj nosijo v sebi v obliki visoke vzburjenosti živčnega sistema, zaradi česar imajo potrebo po projekciji notranjega stanja na trenutno okolje. Ko je strah imenovan, postane t. i. imenovana grožnja [designated issue]. To lahko postane strah pred smrtjo, razne

fobije, resnične ali predpostavljene telesne pomanjkljivosti (npr. debelost), resnične ali predpostavljene psihološke ali kognitivne pomanjkljivosti (npr. disleksija, občutek, da nisi dovolj pameten). Imenovane grožnje, najsi imajo podlago v realnosti ali ne, pričnejo dominirati posameznikovemu življenju, da prekrivajo globljo stisko in občutke nepovezanosti v samem jedru človeka;

- sram in sovraštvo do sebe: majhni otroci, ki so doživeli travmo, izkusijo zgodnje neuspehe v okolju, kot da je nekaj narobe z njimi samimi. Poznejše kognicije »nekaj je zelo narobe z mano« ali »slab sem«, so zgrajene na zgodnjem somatskem občutku »slabo se počutim«;
- preplavljajoči občutki in okoljska preobčutljivost: ljudje, ki imajo lastne meje slabo postavljene, pogosto opisujejo da se počutijo, kot da so brez kože, ipd. Zaradi šibkih meja, se pogosto počutijo preplavljene z okoljskimi dražljaji in človeškim kontaktom. Slednje lahko vodi do preobčutljivosti na zvok, svetlobo, dotik, toksine, alergije, vonje in celo elektromagnetno aktivnost;
- občutek nesmiselnosti: iskanje pomena obstoja, ipd. je lahko eden primarnih obrambnih mehanizmov za nadzorovanje občutka nepovezanosti in obupa.

Tudi Ballenger (et al., 2004) in Nemeroff (2004) ugotavljata, da je pri ljudeh, ki so v otroštvu doživeli travmo, večja možnost za pojav težav z duševnim zdravjem pozneje v življenju. Med potencialne težave uvrščata anksiozne motnje, PTSM in depresivno motnjo. Nemeroff (2004) zapiše, da so mnoge raziskave pokazale močno korelacijo med razvojem motenj razpoloženja in stresnimi dogodki iz otroštva (v Cvetek, 2009, str. 46).

Aucoin s sodelavci (2006) piše o negativnih posledicah telesnega kaznovanja, ki je še vedno prisotno v vzgoji tudi v naši družbi. Iz raziskav so ugotovili, da so posamezniki, ki so bili deležni telesnega kaznovanja bolj agresivni, pogosteje se vedejo antisocialno/delikventno, poveča se verjetnost da bodo zlorabljali svojega partnerja ali otroka, imajo več težav z duševnim zdravjem, telesno kaznovanje negativno vpliva tudi na odnos med staršem in otrokom, ponotranjenje starševskih norm pa je manjše (v Cvetek, 2009, str. 48).

Levine (2015) zapiše več o simptomih travme in njihovem nastanku. Strinjam se z njegovim pogledom na nastanek in funkcijo simptomov, za katere pravi, da so prilagoditev za preživetje. Če ne moremo izstopiti iz cikla hipervzbujenosti, stanja stalne pripravljenosti na grožnjo, ki ga je povzročil travmatski dogodek, potrebuje telo varnostne ventile, skozi katere sprošča presežke energije, tako se razvijejo simptomi (Levine, 2015, str. 112). Avtor

(*ibid*) nadaljuje, da je zaradi edinstvenosti človeškega izkustva težko zajeti vse simptome travme, so pa nekateri simptomi skupni mnogim ljudem, ki so preživeli travmo. Pojavljajo se lahko občasno, ali pa so ves čas prisotni. Navadno se ne pojavljajo posamično, ampak v določeni razmestitvi. Skozi čas postanejo simptomi vedno bolj zapleteni ter vedno manj povezani s prvotno travmatsko izkušnjo (Levine, 2015, str. 115). Simptome deli v štiri skupine, glede na to, v kolikem času po travmatskem dogodku so se pojavili. Simptomi se ne pojavljajo le v fazah razvoja za katere so najbolj značilni, pogosto se isti simptomi pojavljajo v različnih fazah. Med simptome uvršča: povečano razburjenost, občutke nemoči, disociacijo, prebliske, preobčutljivost na svetlobo ali zvok, pretirano čuječnost in prekomerno aktivnost, nihanje razpoloženja, anksiozne motnje, težave v regulaciji čustev, težave s spanjem, zmanjšane zmožnosti spoprijemanja s stresom, itd. (Levine, 2015, str. 112–114).

Travmatska izkušnja povzroči v duševnosti kratkoročne in dolgoročne posledice, pri čemer lahko nekatere trajajo tudi celo življenje (Rozman, 2015, str. 73). Avtorica med dolgoročne posledice travme uvršča:

- Posttravmatska stresna reakcija in motnja

Na travmatske dogodke ljudje odgovorimo s stresom, pri čemer se telo in možgani pripravijo na večjo učinkovitost za obrambo pred nevarnostjo. Pri živalih se travmatski odgovor zaključi v nekaj minutah in se konča s tresenjem, podobno velja tudi za ljudi – večina enostavnejših travmatskih izkušenj se razreši na ta način. Po hipervzburjenosti se telo vrne v običajen način delovanja. Včasih pa simptomi vztrajajo dalj časa (več dni ali celo mesecev), ali se po določenem času zopet vrnejo. Oseba ostane v hipervzburjenosti in tesnobi, travmatski dogodek pa lahko podoživlja kot da se še ni zaključil. Če slednje ne mine po enem mesecu ali se po nekem času zopet pojavi, govorimo o posttravmatski stresni motnji. Pogostost PTSM ocenjujejo med 25 in 30 odstotki ljudi, ki so bili udeleženi v dogodkih nasilne narave. Za posttravmatsko stresno motnjo so značilni flashbacki (prebliski – vsiljene misli, občutki, zaradi katerih pride do podoživljanja travme), nočne more, pogoste pa so tudi depresivne ali anksiozne motnje (Rozman, 2015, str. 75–76).

- Disociacija

Pri disociaciji gre za nepovezanost funkcij zavesti, percepcije, spomina in osebnosti. Pri tem pogosto nimamo občutka za prostor, čas, za svoje telo, zmotno je mišljenje, spominjanje, čutenje, govorjenje, delovanje, itd. Disociacija se lahko odraža na pet različnih načinov. Prvi

je depersonalizacija, pri čemer ima oseba občutek, da ni v svojem telesu; drugi je derealizacija, oseba svet doživlja kot neresničen, meglen, oddaljen; tretja je amnezija, gre za pozabljanje bistvenih osebnih podatkov; četrta je zmeda identitete, občutek, kot da v osebi sobiva več različnih osebnosti, možne so tudi motnje v doživljanju prostora, časa; peta pa je sprememba identitete, ki je lahko bolj ali manj izrazita (včasih se oseba zaveda prehoda, lahko pa ga niti ne zmore nadzorovati) – gre za nenadne spremembe v glasu, obraznem izrazu, lahko tudi jeziku, ki ga govori, stališčih, vrednotah (Rozman, 2015, str. 84, 87–88). Cilj terapije je pomagati človeku, da prepozna, kdaj disociira, namen kateremu služi disociacija ter, da pridobi nadzor nad procesom in na koncu, zmanjša pojav disociacije v svojem življenju (Korn, 2013, str. 68).

- Motnja v regulaciji čustev

Uravnavanja čustev se učimo v otroštvu od osebe, ki nam je najbližje in za nas skrbi. V otroštvu smo od te osebe (navadno mame) odvisni, da nas pomiri ter hkrati uči, kako se pomiriti sami. Ljudem, ki so doživeli hude travme, se čustveno doživljanje pogosto razcepi v dve skrajnosti, vse postane črno-belo (lahko tudi v povezavi z disociacijo – del njih živi v travmi, del pa v običajnem, »normalnem svetu«). Zaradi takšnega načina doživljanja je njihovo življenje pogosto zelo dramatično in nevarno, saj nihajo med dvema skrajnostma, med črnim in belim, brez vmesnega sivega polja. Ne zmorejo oceniti, kaj je varno (so preveč naivni ali pa vse nadzirajo) in kako blizu si biti z ljudmi okrog sebe – pogosto so od njih odvisni ali pa se izolirajo (Rozman, 2015, str. 92–93).

- Ponavljanje travme

Posameznikom, ki so v otroštvu doživeli travmo, se dogodki, ki jih podobno prizadenejo, pogosto ponavljajo pozneje v življenju, kar bistveno vpliva na potek njihovega življenja. Van der Kolk (2014) zapiše, da vnovično ponavljanje travme steče na nezavedni ravni, žrtvi pa omogoči trenutno olajšanje in občutek obvladovanja okoliščin, ki nazadnje zopet privede do občutkov nemoči, izgube nadzora ter slabih občutkov o sebi. Ena od razlag pravi, da zaradi prekomerne vznemirjenosti, na katero so se navadili v otroštvu, iščejo vznemirljive in nevarne dogodke ter ljudi, kar je manj vznemirljivo, se jim zdi dolgočasno. Druga razlaga govori o tem, da se iz želje po razrešitvi travme vračajo na izhodiščno točko. Pri tem smo lahko v vlogi žrtve ali napadalca, včasih zaradi disociacije celo v obeh (v Rozman, 2015, str. 99–100).

Goelitz in Stewart-Kahn (2013, str. 172–175) med simptome oziroma reakcije, ki se pri otrocih pojavijo po travmatski izkušnji, uvrščata: težave s spanjem, somatizacija, večje agresivno vedenje, povišana raven aktivnosti in nemirnost (sploh, če so prej npr. lahko mirno sedeli in poslušali učitelja ipd.), vsiljive misli in nočne more, hipervigilnost, regresija, umik in otopelost, splošna plašljivost, zmedenost glede tega, če se je nevarnost že končala, povečan strah pred separacijo, nemoč in pasivnost, težave s koncentracijo, spremembe pri igri, interakciji z vrstniki (npr. umik, manj očesnega stika, manj se igrajo ali se več igrajo sami), pomanjkanje zaupanja, travmatska in ponavljajoča se igra.

Avtorica trdi, da je glavni razlog za nasilje v svetu ravno ponavljanje travme. Raziskave potrjujejo, da so bili storilci pogosto v otroštvu tudi sami žrtve nasilja. Pri tem naj bi moški agresijo pogosteje usmerili navzven, ženske pa proti sebi. Ljudje se po pomoč k terapevtu, socialnemu delavcu, itd. pogosto obrnejo iz strahu zaradi nezmožnosti kontrole čustev in dejanj ter želja po boljšem otroštvu za svoje otroke (Rozman, 2015, str. 101, 103).

1.3.4 Prilagoditev za preživetje

LaPierre in Heller (2012, str. 3–4) razlikujeta med petimi prilagoditvenimi stili preživetja. Menita, da številne čustvene težave in izzivi, izvirajo iz zgodnjih razvojnih travm, ki ogrozijo razvoj ene ali več od petih osnovnih kapacitet – za povezanost, uglaševanje, zaupanje, avtonomijo ter ljubezen in seksualnost. Vsaka izvira iz ene od petih temeljnih potreb, ki bodo v nadaljevanju razvidne iz opisov petih stilov preživetja. Prva je potreba po povezanosti, če otroci ne dobijo povezanosti, ki jo potrebujejo, odrastejo v iskanju povezanosti in strahu pred njo. Če ni zadovoljena naslednja potreba po prepoznavanju in uglašeniosti z njihovimi potrebami, se ne naučijo prepoznavati in izražati kaj potrebujejo, pogosto se počutijo, kot da si ne zaslužijo, da bi bile njihove potrebe zadovoljene. Ko določena temeljna biološka potreba otroka ni zadovoljena, slednje vpliva na psihološko in fiziološko raven posameznika: razvoj samoregulacije, identitete in samozavesti je oškodovan. Sorazmerno z nezadovoljenostjo temeljnih osnovnih potreb v zgodnjem življenju otroka, se pojavi pet prilagoditvenih stilov preživetja prikazanih v spodnji tabeli. Pri tem tema prvega prilagoditvenega stila preživetja, kjer je prekinjena povezanost (naša prva temeljna potreba), teče skozi vseh pet naslednjih stilov, najbolj pa je izražena v povezovanju (The connection survival style).

PRILAGODITVENI STIL PREŽIVETJA	TEMELJNI PROBLEM
Povezovanje (The connection survival style)	Posameznik je odklopljen od fizičnega in čustvenega jaza, težave s povezovanjem z drugimi in s seboj.
Uglaševanje (The attunement survival style)	Nepoznavanje svojih potreb in občutek, da si ne zasluži, da bi bile njegove potrebe zadovoljene
Zaupanje (The trust survival style)	Posameznik ima občutek, da se ne more zanesti na nikogar drugega, samo nase. Ima občutek, da mora nadzorovati odnose, ki jih ima z drugimi.
Avtonomija (The autonomy survival style)	Občutki obremenjenosti in pritiska, težave pri postavljanju meja in direktno reči »ne« drugim.
Ljubezen in seksualnost (The love-sexuality survival style)	Težave pri integraciji srca in seksualnosti, samozavest je osnovana na videzu in nastopu.

Tabela I - 1.1 Pet prilagoditvenih stilov preživetja in njihovi osnovni problemi (Lapierre in Heller, 2012, str. 4)

Menim, da lahko slednji model pripomore k boljšemu razumevanju čustvenih težav in izzivov, s katerimi se srečujejo travmatizirani ljudje. Poznavanje stilov preživetja nam ponudi vpogled v nezadovoljene temeljne potrebe in lažje razumevanje ter povezovanje vedenja ljudi s čustvenimi stiskami, ki jih doživljajo. Slednje pa pripomore k boljšemu razumevanju, na katerem področju posameznik potrebuje podporo in pomoč za boljši stik s sabo in drugimi.

1.4 Vzorci navezanosti in travma

Za utemeljitelja teorije navezanosti velja John Bowlby k njegovi teoriji pa je pomembno doprinesla Mary Ainsworth. Avtor trdi, da se otroci rodijo s potrebo po navezovanju, saj jim slednje omogoča preživetje. Zaupanje v dostopnost in odzivnost figure navezovanja pa je pomembna ne le v otroštvu, temveč tudi pozneje v življenju. Ljudje vseh starosti so najsrečnejši in svoje talente ter potenciale izkoristijo v najboljši možni meri, če verjamejo, da se lahko v primeru težav zanesejo na zaupanja vredne osebe (Bowlby, 1973, str. 359).

Vzorec navezanosti ključno vpliva na otrokov razvoj. Gre za čustveno vez, ki se oblikuje med otrokom in osebo, ki zanj skrbi (Rozman, 2015, str.108). Kako se bo otrok navezoval v odnosu do staršev, je odvisno od njegovih dispozicij, temperamenta in prvih izkušenj, ki jih je imel z osebo, ki zanj skrbi (največkrat je to mati) (Bouwkamp, 2014, str. 23). Številne raziskave kažejo, da stil navezanosti, ki se je oblikoval v otroštvu, bistveno vpliva na poznejše oblikovanje odnosov in psihično stabilnost posameznika; torej kako ravna z drugimi in kako ravna s seboj (Rozman, 2015, str. 108).

Poznamo več stilov navezanosti. Roel in Sonja Bouwkamp jih v svoji knjigi Blizu doma (2014, str. 29–33) naštejeta pet. Poleg varne navezanosti, opišeta še štiri stile nevarne navezanosti, to so preokupirana, plašljiva, odklonilna in ambivalentna navezanost. Preokupirana navezanost je, ko ima otrok občutek, da sam ni v redu, pogosto ima občutke manjvrednosti, ostali pa so v redu. Otrok ves čas išče pozornost in potrditev staršev, saj bi z njihovim sprejemanjem za nekaj časa dobil občutek lastnega sprejemanja. Otroci, ki so plašljivo navezani imajo občutek, da sami niso v redu, prav tako mislijo, da niso v redu drugi, zato se ne morejo k nikomur zateči. Iz strahu se izogibajo navezanosti z drugimi, prav tako niso povezani s seboj, njihovo doživljanje je pogosto kaotično. Pri odklonilni navezanosti ima otrok občutek, da je sam v redu, ostali pa niso. Ti otroci staršev niso doživeli kot razpoložljivih. Navzven izgledajo neranljivi, neodvisni in kot da znajo dobro poskrbeti zase, v resnici pa si želijo podpore in pozornosti in nimajo stika s tem, kaj v odnosih zares potrebujejo. Otroci, ki so ambivalentno navezani, nihajo med preokupiranim in odklonilnim stilom navezanosti. Imajo občutek, da so tako oni kot drugi včasih v redu, spet drugič ne. V nekem trenutku se staršev oklepajo, v drugem pa ježno odklonijo stik, ker ne dobijo kar so zahtevali (Bouwkamp, 2014, str. 29–33).

Pri varni navezanosti ima otrok občutek, da je sam v redu in da so tudi drugi v redu, razpoložljivi in zanesljivi. Varna navezanost je bistvena za otrokovo nadaljnje raziskovanje okolja. Otrok si bolj upa tvegati in raziskovati svet, če ve, da ima nekoga, na katerega se

lahko obrne, če bo v stiski. Potreba po navezovanju je prirojena, saj otrok za svoje preživetje potrebuje nekoga, ki zanj skrbi. Vzorec navezanosti vpliva na razvoj možganov (skozi izkušnje, ki jih pridobimo), osebnosti, na razvoj modela čustvenega odzivanja, naše veščine ter način kako se bomo, tudi v prihodnje, soočali s stresom (Bouwkamp, 2014, str. 24). Podobno kot Sanja Rozman (2015, str. 109) primerja vzorce navezanosti z operacijskim sistemom na računalniku, ki je osnova za nalaganje kasnejših programov, tudi Sonja in Roel Bouwkamp (2014, str. 24) trdita, da je navezovanje prva razvojna naloga otroka, šele z varno navezanostjo je otrok pripravljen na nadaljnje razvojne naloge.

Otrok lahko že v zgodnji starosti dobi travmatične izkušnje, zaradi česar pride do motenj v navezovanju. Slednje lahko povzroči težave v navezovanju v poznejšem življenju. Pomembno pa je opozoriti na razliko med nevarno navezanostjo in motnjo v navezovanju. Pri prvem gre za milejše vzorce odzivanja, saj je bila temeljna navezanost vzpostavljena, ampak pozneje zamajana. Do motenja navezanosti pa pride, ko temeljna navezanost, v zgodnjem obdobju razvoja otroka, ni bila vzpostavljena (Bouwkamp, 2014, str. 26, 34).

Judith Kay Nelson (2011, str. 80) pravi, da navezovanje ne more potekati v vakuumu. Odziv skrbnika je nujen za vzpostavitev, vzdrževanje in popravilo vezi navezanosti. Navezovalni sistem se, ne glede na starost, zanaša na skrbniški sistem – figuro navezanosti. Skozi odzive skrbnika se ločitveni stres umiri, trajne izgube pa odžalujejo in pozdravijo. Dva sistema – navezanost in negovanje (skrb) – sta medsebojno povezana tako, da aktivacija enega, kreira recipročni pogojni odziv v drugem, kar je osnova za intersubjektivnost.

Zdrav razvoj otroka temelji na razvoju varnosti, varne baze, zaradi katere si otrok upa dalje raziskovati svet. Analitik Erik Erikson (1951) je predlagal razvoj zaupanja kot prvo razvojno nalogo, temelj, na katerem se gradi življenje. Zaupanje se razvije le, če je na voljo stabilen, prisoten in zaupanja vreden skrbnik. Travma pod vprašaj postavi ravno to temeljno zaupanje – zaupanje vase, druge, naravo, za vernike lahko tudi v boga. Travma povzroči krizo navezanosti. Kompleksen travmatski stres zmoti zmožnost zaupanja ter negativno vpliva na oblikovanje in vzdrževanje zdravih medosebnih odnosov (v Korn, 2013, str. 73).

Odnos in interakcija, ki jo ima otrok z osebo, ki zanj skrbi, figura navezanosti, bistveno vpliva na njegov razvoj: na regulacijo čustev, na način kako se bo soočal s stresom in druge prilagoditve na okolje (Fonagy idr., 2007; Kitayama idr., 2006 in Schore, 2003; v Gostečnik, 2008, str. 43). Fonagy (idr., 2007; v Gostečnik, 2008, str. 30) zapiše, da otroci z varnim

stilom navezanosti lažje in bolje ravnaajo z močnimi čutenji ter se bolje soočajo z negativnimi čustvi ter jih vzdržijo.

Otroci z razvito nevarno navezanostjo se težko zanesejo na druge za pomoč, prav tako pa ne zmorejo sami regulirati svojih čustvenih stanj. Rezultat tega je občutek izjemne tesnobe, jeze in hrepenenje po tem, da bi nekdo poskrbel za njih. Ko so otroci nezmožni doseči občutek nadzora in stabilnosti, postanejo nemočni. Če ne zmorejo doumeti kaj se dogaja in nekaj naredit v zvezi s tem, gredo takoj, ko zaznajo ogrožajoč dražljaj v odziv (boj/beg/zamrznitev), brez zmožnosti učenja iz izkušnje. Pozneje se ob izpostavljenosti opomnikom na travmo (slike, zvoki, občutki, fiziološka stanja) pogosto vedejo, kot da so bili ponovno travmatizirani. Številne probleme travmatiziranih otrok lahko razumemo kot prizadevanje za zmanjšanje objektivne grožnje in regulacijo čustvene stiske. Če otrokovi skrbniki ne razumejo narave takšnih ponovitev, bodo otroka najverjetneje označili kot upornika, nasprotujočega, nemotiviranega ali antisocialnega (Van der Kolk, 2005, str. 403–404).

Teorijo navezanosti vidim kot temeljno znanje o psihološkem razvoju človeka, saj vzorec navezanosti, ki ga oblikujemo, vpliva na nadaljnje videnje in razumevanje sebe in sveta ter posledično na to, kakšno identiteto bomo zgradili, kdo bomo postali in kakšne odnose bomo oblikovali s soljudmi. Kljub temu da je vzorec navezanosti nekaj, kar se prične oblikovati v zgodnjem otroštvu in nas v precejšnji meri zaznamuje, pa sem prepričana, da je možno z ustrežno podporo in pomočjo ter novimi, ugodnejšimi življenjskimi izkušnjami razviti varnejšo povezanost s sabo in s svetom.

1.5 Razvoj identitete in življenjski poteki

Življenjski potek označuje pot posameznika skozi življenje, od rojstva do smrti. Pri preučevanju življenjskih potekov posameznikov se upoštevajo tako družbena kot tudi individualna pričakovanja, odločitve. Ule in Kuhar (2003) se sprašujeta, kaj je tisto, kar usmerja in ureja življenjsko pot posameznika. Menita, da je eden od dejavnikov družbena delitev; na posameznikovo življenjsko pot lahko namreč gledamo tudi kot na premike glede na vrednote, pričakovanja, odnose in položaje, ki so zaželeni in imajo v družbi nek pomen. Življenjske poteke usmerjajo še številni drugi dejavniki, kot so socialni položaj, življenjski prehodi (Bo posameznik sledil nekemu pričakovanemu življenjskemu poteku?, Se bo uprl?, ipd.), zmožnost prilagajanja drugim ljudem in družbi, usklajevanje odnosa med lastno avtonomijo in povezanostjo z drugimi, usklajevanje socialnih vlog ter dejavniki, povezani s psihološkimi in fiziološkimi spremembami v življenju posameznika, pomembni življenjski dogodki (pozitivni in negativni) in drugi zunanji dejavniki (rituali prehodov, ipd.) ter ljudje, ki so posamezniku pomembni (Ule in Kuhar, 2003, str. 10–11).

Klasični življenjski potek v moderni družbi je sledil v obdobjih od zgodnjega otroštva do vstopa v izobraževalni sistem, zaposlitev in oblikovanje družine. V zadnjih desetletjih je prišlo v prehodih do velikih sprememb, glavna sprememba in značilnost »visoke moderne« je večja izbirnost življenjskih potekov (*ibid*, str. 19). Življenjski poteki so se individualizirali, ljudje so se osvobodili družbenih oblik, ki so bile skozi zgodovino določene vnaprej. S tem pa so izgubili nekaj varnosti, gotovosti, ki je bila v obdobjih, kjer so bili življenjski poteki bolj predvidljivi. Odgovori na »kako kaj storiti« niso več predvideni, zaupanja v vodilne družbene strukture in norme ni več. Pojavljajo se nove vrste odnosov med ljudmi, stkanе na osebnih interesih in željah (*ibid*, str. 20).

Na razvoj identitete pomembno vplivajo življenjski dogodki. Nekateri življenje pretresejo in spremenijo tako, da povzročijo nove stiske in krize, drugi so vir sreče, zadovoljstva. Ule (2008) loči med obremenilnimi in kriznimi dogodki. Med obremenilne uvršča tiste, ki povzročajo obremenitve v vsakdanjem življenju, med krizne pa tiste, ki v življenju povzročijo večje spremembe. Skoraj vsak dogodek v življenju je lahko obremenilen, saj tudi tisti, ki sicer prinašajo srečo in zadovoljstvo (diploma, rojstvo otroka, ipd.) povzročijo stres, strahove, itd. Dalje avtorica (*ibid*) deli dogodke na normativne in nenormativne. Prvi so v življenjskem poteku pričakovani, pomenijo prehod v novo obdobje razvoja, zato imamo pogosto tudi več strategij za soočenje z njimi (odhod v šolo, prvi delovni dan, ipd.). Nenormativni pa so tisti, ki se zgodijo nenadno, nepričakovano, pri čemer ni nekih

pričakovanj okolja ali strategij, kako se nanje odzvati. Gre za dogodke, kot so nesreče, izguba zaposlitve, finančne krize, nenadne bolezni, ipd. (Ule, 2008, str. 26–27.) Po zgornjih klasifikacijah življenjskih dogodkov bi travmo lahko uvrstili med krizne nenormativne dogodke, saj v življenju povzročijo večje spremembe, prav tako pa se travmatični dogodki zgodijo nenadno in nepričakovano.

Erikson (1995) navaja 8 faz psihosocialnega razvoja človeka, v vsaki izmed njih gre za razrešitev ene od osmih (po njegovem mnenju) glavnih kriz identitete. V prvi fazi, od rojstva do drugega leta, otrok razvija temeljno zaupanje oziroma nezaupanje, ki je predvsem posledica zunanjih izkušenj, ki jih ima z osebo, ki zanj skrbi. V drugi fazi, med drugim in četrtem letom, gre za razvoj avtonomije ali občutkov sramu in dvomov. Otrok začne počasi uveljavljati svojo voljo, pri tem pa je odziv staršev zelo pomemben, predvsem pri tem, kako se bo faza razrešila – bo otrok razvil občutke avtonomnosti ali dvomov ter sramu. Tretja faza, med četrtem in petim letom se imenuje pobuda ali krivda. Ta faza prejšnjo nadgradi s kvalitetnejšim načrtovanjem nalog za doseg ciljev ter razvojem občutka lastne odgovornosti. Med 5. in 12. letom sledi faza v kateri gre bodisi za razvoj občutkov lastne kompetentnosti bodisi manjvrednosti, odvisno od tega, kakšne izkušnje bo imel v socialnem okolju in kako uspešnega se bo čutil. Peta je faza razvoja jasne ali zmedene identitete, ki naj bi po Eriksonu potekala med trinajstim in devetnajstim letom. Med dvajsetim in štiriindvajsetim letom naj bi potekala faza, kjer gre za razvoj intimnosti ali izolacije v medosebnih odnosih, sledi ji ustvarjalnost ali stagnacija ter po petinšestdesetem letu integriteta ega ali obup. V zadnji fazi se posameznik ozre nazaj na svoje življenje, na dosežke in neuspehe, pomembna tema je tudi sprejemanje preteklega življenja (Erikson, 1995, str. 222–242).

Kljub temu da gre za precej star model, ga navajam, ker se zdi v marsikaterem pogledu klasičen in v nekoliko prilagojeni uporabi (prilagojen današnjim družbenim razmeram) tudi uporaben. Zastarel se zdi predvsem v smislu, da se faze danes ne pojavljajo nujno v starosti človeka, ki jo predpisuje Erikson. Zaradi večje pluralizacije in individualizacije tako individualnih kot družinskih življenjskih potekov namreč prihaja do vedno več odstopanja in razlik.

Erik Erikson (1951) meni, da je doba adolescence ključna pri razvoju identitete. Če je ta faza pozitivno razrešena, se posameznik sprejema, razvil je pozitivno samopodobo ter dobil podporo drugih ljudi pri samostojnem vključevanju v družbo. V primeru da ta faza ni

uspešno razrešena ima lahko posameznik težave z zmedenostjo glede lastne identitete. Iztek identitetne krize v adolescenci je odvisen tudi od dogajanja v prejšnjih razvojnih obdobjih posameznika (v Ule in Kuhar, 2003, str. 29). James Marcia (1994) je na podlagi Eriksonove teorije o krizi identitete v adolescenci ter poznejših študijah mladostnikov izoblikoval model štirih identitetnih statusov v adolescenci:

1. Razvita identiteta - mladostniki so uspešno prestali faze samoraziskovanja in dokončali bistvene socialne naloge – izobraževalne in poklicne. Dobro so prenašali negotovosti, upali so tvegati, procesi samoregulacije so bili uspešno izdelani. Bili so samostojni pri sprejemanju odločitev in oblikovanju vrednot.
2. Moratorij – posamezniki so v stalnem procesu samoraziskovanja, faza razvoja identitete (še) ni zaključena. Nihajo med konformizmom in uporništvom, značilni so ambivalentni odnosi z drugimi. Okolica je lahko impresionirana nad njihovim intenzivnim eksperimentiranjem in eksploracijo sebe in okolja.
3. Privzeta identiteta – mladostniki niso zaključili procesov samoraziskovanja, krizo identitete so razrešili z manj raziskovanja in prevzeli identiteto, ki je delno že oblikovana (npr. od staršev). Pripravljeni so na tradicionalen življenjski potek, videti so ciljno usmerjeni, dobro organizirani, konformni, nefleksibilni.
4. Identitetna difuzija – eksploracija sebe in okolja, ki so se je mladostniki lotili je bila površinska in nedovršena. Marcia loči dve vrsti identitetne difuzije: mladostnike, ki so socialno izolirani in apatični ter tiste, ki so navidezno socialno uspešni ter površni. Ti mladostniki so najbolj neodporni na stres, njihova frustracijska toleranca je najnižja. Njihova odpornost do zunanjih zahtev je nizka, prav tako samospoštovanje (Marcia, 1994; v Ule in Kuhar, 2003, str. 29–30).

Kenneth Keniston (v Ule in Kuhar, 2003, str. 33) pa meni, da se prava identitetna kriza pojavi šele v obdobju postadolescencije, ki nastopi, če je bila identitetna kriza v adolescenci razmeroma uspešno razrešena. Obdobje umešča za adolescenco, po starosti približno 20 do 24 let, pojavi se predvsem pri tistih mladih, ki s šolanjem nadaljujejo po dvajsetem letu. Kriza tega obdobja je soočenje z dejstvom približevanja prehoda iz mladosti v odraslost. Mlade v tem obdobju pogosto spremlja občutek »bližanja koncu črte«, značilna je refleksija in prepričevanje lastnih vlog v družbi in družbe kot take.

1.6 Odpornost in okrevanje

Preživetje zahteva vrsto osebnih spretnosti, talentov in čisti pogum. Pri raziskovanju človeka in njegovega sveta si moramo zato nujno vzeti čas za odkrivanje in potrjevanje vseh kapacitet, ki so mu omogočile, da je preživel. Pomoč človeku poleg pripovedovanja zgodbe, vključuje tudi krepitev notranjih virov moči in odpornosti ter razvoj novih veščin (Korn, 2013, str. 130).

Coleman in Hagell (2007, str. 166–167) se sprašujeta, kaj sploh je odpornost (resilience). Je osebna lastnost ali proces? Ali prebiva v posamezniku, družini ali skupnosti? Ali obstajajo različne vrste odpornosti? Se odpornost spreminja skozi življenje posameznika? Avtorja skleneta, da odpornost ni stabilna osebna lastnost, ampak proces. Razvije se kot rezultat interakcije med tveganjem in zaščitnimi dejavniki. Lahko se spreminja in razvija skozi življenje posameznika. Obstajajo različne vrste odpornosti, nekatere so videti bolj, druge manj konstruktivne, odvisno od situacije in posameznika.

Na srečo vsi otroci, ki so bili izpostavljeni travmi, ne razvijejo resnih ali kroničnih simptomov, kar je lahko povezano z odpornostjo. Odpornost je termin, ki se uporablja za opis posameznikove zmožnosti, da zdrži stisko, nesrečo in trpljenje ter kvalitetno nadaljuje z življenjem, kljub negativnim okoliščinam (Coatsworth in Duncan, 2003, str. 2; v Hodas, 2006, str. 37). Sprva je bila odpornost razumljena kot notranja karakteristika tistih otrok, ki so imeli srečo, danes pa jo razumemo kot rezultat ravnotežja med zaščitnimi dejavniki in dejavniki tveganja. Zaščitni dejavniki vključujejo konstitucionalne in psihološke elemente znotraj posameznika, pozitivne družinske faktorje (pozitivne odnose, optimistična prepričanja, vrednote, občutek smisla, odprta komunikacija, itd.) in skupnostne faktorje (socialna kohezija, dostop do virov, priložnosti za mlade, itd.). Pod pravimi okoliščinami je tako lahko odporen vsak otrok. Za pomagajočega je zato zelo pomembno, da identificira vsakemu otroku lastno edinstveno kombinacijo zaščitnih dejavnikov in virov moči ter dejavnikov tveganja, da lahko zmanjšuje dejavnike tveganja in spodbuja zaščitne dejavnike (v Hodas, 2006, str. 37).

Fraser (et al., 1999, str. 36; v Gilligan, 2009, str. 6) definira tri dimenzije odpornosti:

1. biti uspešen kljub izpostavljenosti visokemu tveganju (overcoming the odds),
2. biti kompetenten pod pritiskom, prilagoditev visokemu tveganju,
3. opomoči si po travmi, uspešna prilagoditev po negativnih dogodkih v življenju.

Gilligan (2009, str. 6) se sprašuje, kaj je tisto, kar naredi mladostnika odpornega. Odgovor vidi v kompleksnih interakcijah med naslednjimi dejavniki:

- narava tveganja, stiske,
- kvalitete in izkušnje mlade osebe,
- kvaliteta medosebnih odnosov in okolja, v katerem mlada oseba odrasča.

Socialni kontekst, v katerem posameznik živi, je tisti, ki vpliva na to, če in v kakšni meri bo oseba razvila odpornost. Zaščitni dejavniki iz pozitivnih izkušenj niso edini, ki večajo odpornost. Včasih preživetje stiske naredi človeka močnejšega in odpornejšega (Gilligan, 2009, str. 8).

Gilligan (2009, str. 17–32) predlaga pet ključnih socialnih sestavin odpornosti:

1. Družbene vloge

Številne vloge, ki jih ljudje zavzemamo, lahko igrajo pomembno vlogo pri zaščiti mentalnega zdravja. Ljudje zavzemamo različne identitetne vloge v različnih kontekstih, do različnih ljudi. V smislu socialnega razvoja in podpore, imeti v življenju različne vloge, na nek način pomeni, da ne dajemo »vseh jajc v isto košaro«. Pomeni, če razpadejo odnosi na enem področju, niso ogroženi vsi socialni stiki. K večji odpornosti človeka pripomore tudi, če vidi kakšno od svojih vlog kot pomembno. Tudi za ljudi, ki imajo izkušnjo razvojne travme, je pomembno, da med drugim zavzemajo kakšno pozitivno vlogo, v kateri se počutijo udobno, kompetentno, cenjeno, kar krepi njihovo odpornost, vsa pozornost pa ni usmerjena na travmo in njene posledice. S tem se krepi moč človeka, hkrati pa pripomore k temu, da človek ni travmatiziran in enačen z njegovo stisko, ampak ima poleg vseh izkušenj tudi tisto izkušnjo, ki vsebuje travmo.

2. Varna baza

Koncept varne baze iz Bowlbyeve teorije navezanosti (1988) govori o fizičnih in čustvenih vezeh, ki podpirajo nas in našo rast ter nas tolažijo v času stisk (v Gilligan, 2009, str. 17–32).

3. Identiteta

Mladostniki se srečujejo z vprašanji, kot so kdo so, kam pripadajo, komu so pomembni in kdo postajajo. Avtor (*ibid*) se v knjigi osredotoča na mlade v rejništvu, za katere pravi, da se s temi vprašanji ubadajo z velikimi težavami. Menimo, da podobno velja tudi za mladostnike z izkušnjo razvojne travme.

4. Samozavest

Občutki lastne vrednosti in samozvesti se oblikujejo že v zgodnjem otroštvu, skozi prve odnose, kar pa ne pomeni, da se jih ne more spremeniti. Nizka samozavest se vzpostavi skozi negativne skrbniške odnose, kasnejše izkušnje pozitivnejših odnosov (pri katerikoli starosti in življenjski dobi) pa lahko pomembno vplivajo na bolj pozitivne koncepte sebe. Zaradi ljudi, ki se za nas zanimajo, nas poslušajo, skrbijo za nas ter nas imajo radi, se počutimo bolje, slika o sebi in samozavest pa se tako popravi. Otroci, ki doma ne dobijo ljubezni, lahko kljub temu razvijejo občutke lastne vrednosti, če je v njihovem življenju kakšna druga oseba (učitelj, sorodnik, socialni delavec), ki izkaže prijaznost, zanimanje in skrb za njih.

5. Samoučinkovitost (self-efficacy)

Samoučinkovitost zraste iz izkušenj. Gre za kvalitete, kot so vztrajnost, optimizem in vera v to, da lastna prizadevanja naredijo razliko. Občutek samoučinkovitosti se krepi s priložnostmi za prevzemanje odgovornosti in sprejemanjem odločitev. V primeru mladih ljudi z dolgotrajnimi stiskami se lahko zdrav odraz samoučinkovitosti izraža skozi razne oblike upora, ki ga izražajo kot odziv na pritisk, ki ga občutijo (Gilligan, 2009, str. 32).

Odpornost pomeni, da smo kljub preteklim zlorabam zmožni dalje funkcionirati v svetu. Pomeni zmožnost prilagajanja in pretvarjanja obrambnih strategij v nenavadno moč, preoblikovati odnose iz zlorabljaljivih v zadovoljujoče ter najti pomen v težkih preteklih izkušnjah. Kdo je odporen? Grossman in Moore (1994; v Korn, 2013, str. 130) pravita, da se večina literature usmerja v zaščitne faktorje, vključujoč dober odnos z zanesljivim in ljubečim odraslim (lahko družinski član, učitelj, ipd.) in močnim notranjim lokusom nadzora, ki vsebuje oboje, osebno kontrolo in za situacijo specifične veščine. Biti odporen pomeni, da se z razvojnimi nalogami, izzivi, srečamo ustrezno z življenjskim obdobjem, v katerem smo. Grossman in Moore (1994; v Korn, 2013, str. 130) med izzive uvrščata intimnost, delo, skrb zase in osmišljanje dogodkov in življenja. Identifikacija moči in odpornosti posameznika je ključna za proces okrevanja po travmi. Raziskave se tradicionalno bolj fokusirajo na dejavnike, ki vodijo do PTSD ter manj na tiste, ki so varovalni (Korn, 2013, str. 130). Že res, da je identifikacija moči in odpornosti posameznika zelo pomembna, vendar pri tem ne gre zanemariti pomembnosti podpornega okolja. Walsh (2006, str. 291) zapiše, da strokovnjaki za duševno zdravje najbolj pripomorejo k okrevanju ravno z mobilizacijo kapacitet za zdravljenje in krepitev moči v družinah in skupnostih.

Za duševno okrevanje po travmi in proces socialne prilagoditve sta bistvena dva dejavnika – podporno družinsko okolje in pripravljenost posameznika za socialno tveganje (Blakeney et al., 1998; v Cvetek, 2009, str. 47). Dejavniki, ki niso v prid dobremu okrevanju in novi prilagoditvi so ovire za socializacijo (socialni sram, anksiozne motnje, ipd.) in ravnanje družin, ki krepí odvisnost ter posledično naučeno nemoč. Na okrevanje pomembno vplivajo tudi družinska dinamika in ravnanja, kot so: pomanjkanje povezanosti med družinskimi člani, nerazrešeni konflikti, depresija staršev, stres ter občutki krivde v prvem letu od travmatskega dogodka (Cvetek, 2009, str. 47).

Otroci lahko pokažejo neizmerno odpornost na travmo, če je izpolnjen ključni pogoj, da imajo ustrezno podporo njim pomembnega odraslega (Keyser, Seelaus in Kahn, 2000, str. 212).

Blakeneley s sodelavci (1998) zapiše, da najbolj psihosocialno okrevajo tisti, ki socialno tvegajo in želijo navezovati stike z drugimi. Družina, v kateri živijo, ceni vzajemno medsebojno podporo in pomoč ter spodbuja samostojnost in akcijo ter samoizražanje posameznih članov (v Cvetek, 2009, str. 47).

Coleman in Hagel (2007, str. 165–166) zapišeta, da se odpornost razlikuje glede na naravo tveganja, trajanja stiske, zaščitnih dejavnikov v okolju, itn. Hodas (2006, str. 14) meni, da tako tveganje, kot tudi zaščitni dejavniki obstajajo na več ravneh – individualni, odnosni, skupnostni in družbeni ravni. Med zaščitne dejavnike uvršča podporno družinsko okolje, skrbnikove negovalne veščine, stabilne odnose v družini, doslednost pri pravilih v gospodinjstvu in spremljanju otroka, primerno bivališče, zaposlitev staršev, dostop do zdravstvenega varstva in socialnih storitev, skrbne odrasle izven družine, ki so v vzor ali v vlogi mentorjev in skupnosti, ki podpirajo starše in pomagajo pri preprečevanju zlorab.

Walsh (2006, str. 290) meni, da je pri konceptu odpornosti (resilience) najbolj dragoceno to, da lahko travmatska izkušnja doprinese k izjemni transformaciji in osebnostni rasti. Za posttravmatsko rast je bilo ugotovljeno, da gre za merljiv, konkreten izraz odpornosti v akciji – zmožnost ne le preživeti, temveč celo biti uspešen v ekstremnih pogojih (Calhoun in Tedeschi, 1999; Lindley in Joseph, 2004; Tedeschi in Calhoun, 1995; Tedeschi, Park in Calhoun, 1996; v Walsh, 2006, str. 290).

Medtem, ko se nekateri avtorji pri konceptu odpornosti bolj osredotočajo na notranje psihološke faktorje posameznika, drugi bolj poudarjajo zunanje dejavnike, kot so kapacitete za okrevanje v družini in skupnosti. Pridružujem se mnenju tistih avtorjev, ki pravijo, da so

za okrevanje pomembni dejavniki na vseh treh ravneh – notranje-psihološki, družinski in skupnostni. Temu bi dodala še četrtega, širši družbeno-politični kontekst, v katerem živimo, ki navsezadnje usmerja družinsko politiko, vpliva na organizacijo v skupnostih, delovanje institucij in o(ne)mogoča dostop do virov, ki lahko pripomorejo k večji odpornosti.

1.7 Pomoč pri razvojni travmi

Za pomoč ljudem, ki so preživeli razvojno travmo, poznamo številne pristope, od tistih usmerjenih v duhovnost, do telesnih (npr. joga, čuječnost, osteopatija, itd.) in psihoterapevtskih. Najpomembnejše je, da posameznik in pomagajoči izbereta pristop ali kombinacijo pristopov dela s travmo, ki posamezniku najbolj ustreza in pomaga.

McFarlane in Yehuda (2000; v Cvetek, 2009, str. 169) zapišeta, da se različni pristopi za pomoč pri travmi razlikujejo predvsem v različnih tehnikah za zagotavljanje varnega okolja za ponovno spominjanje travme, predelavo spomina in odzivov na te spomine. Slednje razlikovanje se zdi preozko, saj, kot bomo videli spodaj, ne gre pri vseh pristopih pomoči za podoživljanje travme. Pristopi pomoči se dalje razlikujejo tudi po epistemoloških predpostavkah, nekateri pristopi pomoči se naslanjajo na objektivistično, drugi na hermenevitično epistemologijo, dalje pa se razlikujejo še po drugih prepričanjih in tehnikah ter metodah dela. Nekateri pristopi gredo v predelavo travme s podoživljanjem dogodka, drugi se osredotočajo na dele človekovega življenja, ki so vir moči, spet tretji si pomagajo z domišljijo, travmo predelujejo s pomočjo miselnih predstav, o čemer piše Luise Reddemann (2008), kjer ljudem pomaga, da podobe grozot predelajo na »notranjem odru«. Rothschilda (2000; v Cvetek, 2009, str. 177) opozarja, da je terapevtovo poznavanje teorije travm v vrhu same pomembnosti za predelavo teh. Poznavanje teorije bi naj bilo pomembnejše od tehnik za pomoč pri travmi, saj bo terapevt, če dobro pozna teorijo, vedel in uporabil tisto, kar je za klienta najbolj primerno. Rothschild (2000; v Cvetek, 2009, str. 177) še doda, da je dobro poznati več pristopov, če pomagamo ljudem s travmo, saj je potrebno človeku prilagoditi pristop in ne obratno. Številne raziskave kažejo na majhne razlike v uspešnosti različnih psihoterapevtskih pristopov ter poudarjajo pomembnost odnosa med pomagajočim in posameznikom, ki naj bi bil ključni dejavnik okrevanja in tisti, ki napoveduje uspešnost pomoči (Hubble, Duncan in Miller, 1999; Horvath, 2000; v Cvetek, 2009, str. 182). Avtorji sicer govorijo o pomembnosti odnosa v psihoterapiji, vendar menimo, da enako velja tudi v socialnem delu. Upali bi celo trditi, da je kakovost odnosa pomembna tudi pri drugih, manj strokovnih pristopih pomoči, ki so npr. bolj usmerjeni v duhovnost, ipd. O pomembnosti delovnega odnosa v socialnem delu piše tudi Čačinovič Vogrinčič s sodelavci (2008), kjer delovni odnos in njegove elemente predstavi kot bistveno sestavino procesa pomoči, ki omogoči pogovor, sodelovanje in so-raziskovanje željenih izidov.

Van der Kolk (2005, str. 406) poudarja, da se mora pomoč pri razvojni travmi osredotočiti na tri področja:

1. Vzpostavitev varnosti in kompetentnosti

Otroci s kompleksno travmo potrebujejo pomoč pri usmerjanju pozornosti k aktivnostim, ki jih ne spominjajo na s travmo povezanimi vsebinami in pri katerih dobijo občutek zadovoljstva in kompetentnosti. Varnost, predvidljivost in zabava so ključne za vzpostavitev kapacitete za opazovanje tega, kaj se dogaja, umeščanja v širši kontekst in spodbuditev fiziološke in motorične samoregulacije.

2. Spoprijemanje s travmatičnimi ponovitvami

Ko je otrok večkratno travmatiziran, se travma odtisne v številne vidike njegovega mišljenja, funkcioniranja, ipd. Slednje se manifestira na številne načine – boječe reakcije, agresivno in seksualno izživljanje, izogibanje in nenadzorovane čustvene reakcije. Če te težnje po ponovitvi travme niso prepoznane, je odziv okolja pogosto ponovitev v osnovi travmatičnih, zlorabljenih, ampak znanih odnosov. Ti otroci težko prenašajo »nekaj novega«, zato lahko tudi učitelje, terapevte, socialne delavce, ipd., ki hočejo vzpostaviti varnost, doživljajo kot storilce.

3. Integracija in obvladovanje telesa in uma.

Gre predvsem za vzpostavitev notranjega občutka nadzora, občutka miru, in zmožnosti fokusiranja za doseg ciljev. Pri tem lahko zelo pomagajo nevtralne, zabavne naloge in fizične igre, saj otroci dobijo izkušnjo, kako je biti sproščen in obvladovati svoje telo.

Leslie Korn (2013, str. 85, 87) zapiše, da je telo lokus travmatskih izkušenj; utelešenje bolečine, z oprijemljivim, taktilnim sporočilom. S telesno pomočjo pri travmi se ukvarjajo različni profili strokovnjakov. Od maserjev, fizioterapevtov, praktikov energetske medicine, osteopatov, kiropraktikov, naturopatov ter številnih drugih zdravilcev in terapevtov. Številne študije so pokazale upočasnitev delovanja simpatikusa ter ugodne vplive dotika; na srčni ritem, ravni hormonov in možganske valove. Obstajajo številne poti do ozdravitve po travmi, mnogi psihoterapevti s svojim delom kombinirajo tehnike alternativne medicine, kot so fizične vaje (nočni sprehodi, aerobne vaje), energetske vaje (joga, Tai Chi), ekspresivne terapije, smeh, tehnike izpostavljanja in premikanja, meditacija, povezovanje srca in uma, biofeedback in nevrofeedback, hipnoterapija, energetska medicina, zvočne terapije, itd.

Integrativna terapija travm kombinira metode, ki se osredotočajo na fizične, čustvene, mentalne in spiritualne potrebe posameznika (Korn, 2013, str. 142). Prva naloga terapevta je ustvariti varen prostor za pripovedovanje zgodbe v kakršnihkoli oblikah se bo pojavila in

nato s človekom soraziskovati spomine in pomen travmatskih dogodkov. Tradicija pripovedovanja zgodb je starodavna. Zgodbe in miti pogosto posredujejo univerzalne izkušnje s travmo in se običajno izražajo v vseh kulturah in tradicijah. Miti in slike, ki jih orišejo, nosijo arhetipska in kulturna sporočila pomenov. Avtorica pri svojem delu kliente pogosto povabi, da z njo delijo njihovo najljubšo pravljico ali mit ter kaj jim ta pomeni. Slednji lahko ponudijo temo iz katerih se bodo oblikovale slike in metafore v pomoč procesu okrevanja (Korn, 2013, str. 146).

Terapija travme in okrevanje se torej v večini pristopov pomoči prične z vzpostavitvijo terapevtskega odnosa in varnosti. V prvi fazi je ključna zagotovitev varnosti tako znotraj kot zunaj terapevtskega odnosa, kar pa ni vedno enostavno. Mnogi, trenutne situacije v kateri so, ne prepoznajo kot ogrožajoče ali zlorablajoče, lahko čutijo, da si zlorabo zaslužijo ali pa mislijo, da niso zmožni zapustiti zlorablajočega odnosa (zaradi finančne odvisnosti, zaradi možnosti, da bi se grožnja še povečala, če odidejo, itd.). V drugi fazi gre za delovanje v smeri zmanjševanja simptomov in s travmo povezanih spremenjenih stanj zavesti. V tretji fazi se zgodi procesiranje, delo na travmatskih spominih, v povezavi z osmišljanjem preteklosti in žalovanjem. Fokus terapije travm je pomagati človeku, da pusti preteklost za sabo, skozi kreacijo integrirane pripovedi življenja, ki krepi odpornost in obenem žaluje za izgubami, ki so posledica travmatskih izkušenj. V četrti fazi je poudarek na reintegraciji človeka v skupnost, ki je sočutna in podporna (Frewen in Lanius, 2015, str. 276–284).

Narativni pristopi se osredotočajo na vire moči posameznika ter iščejo zgodbe uspeha, namesto da bi iskali vzrok problemu. Probleme eksternalizirajo, vidijo jih ločeno od posameznikove identitete – izven tega kdo so in kaj želijo postati. S tem jasneje vidijo tako problem, kot tudi osebo, problem pa se lažje karakterizira, omeji in pogleda njegov vpliv na življenje posameznika. Pri tem se raziskuje tudi kako problem deluje, kaj ga krepi in kaj šibi. Preuči se področja posameznikovega življenja, na katera ima problem manjši vpliv ali ga sploh nima, kar vodi do odkritja posameznikovih moči, s katerimi premaga problem (Hamkins, 2014).

Kiser (2015, str. 19) za pomoči družinam, ki jih je prizadela travma, opisuje model krepitve družinskih virov (strengthening family coping resources). Model je bil razvit za podporo in pomoč družinam, katerim zagotavljanje primarnih funkcij družine (težave pri zadovoljevanju potreb svojih članov – hrana, fizična in čustvena varnost, ipd.) predstavlja velik izziv. Pomoč je zastavljena na tak način, da družina razvije veščine za ustrezno

komunikacijo, regulacijo čustev, predvsem pa, da dobijo družinski člani nove, prijetnejše ter varnejše izkušnje bivanja v družini. Cilj je povečati povezanost med družinskimi člani ter jim pomagati, da zmorejo sami poiskati pomoč v skupnosti. Pri tem je pomembno, da se poskuša med člani družine doseči skupno razumevanje preteklosti, sedanjosti in pozitiven ter upanja poln pogled na prihodnost.

Mnogi od zgoraj opisanih načinov dela za podporo in pomoč pri razvojni travmi so sicer opisani in pogostejše v rabi v psihoterapiji, vendar so lahko številni uporabni tudi v stroki socialnega dela. Pri tem se za socialne delavce zdijo še posebej uporabni pristopi narativne terapije (npr. Hamkins, 2014; Angus in McLeod, 2004), kratke, k rešitvi usmerjene terapije (npr. Bannink, 2015) ter pristopi, ki se usmerjajo na krepitev odpornosti družin in skupnosti (npr. Walsh, 2006; Kiser, 2015).

1.7.1 Vloga socialnega dela pri podpori in pomoči pri razvojni travmi ter področje zaščite otrok

Socialni delavci se z razvojno travmo pogosto srečujejo na področju zaščite otrok. Trpinčenje otrok (child maltreatment) zajema oboje, zlorabo otrok (namerna dejanja, ki poškodujejo otroka, vključujoč seksualno, fizično in čustveno zlorabo) in zanemarjanje (neuspešno zadovoljevanje otrokovih osnovnih potreb). Slednja definicija je precej široka in odpira vmesno polje sivine, ko sta dostojanstvo ali fizična celovitost ranjena zaradi grobih besed ali dejanj, ki pa ne dosežejo standardov za poseg služb za zaščito otrok. Delo z družinami se niti ne začne niti ne konča s prijavo službi za zaščito otrok. Tisti, ki delamo z družinami moramo najti načine za podporo družinam in otrokom v primerih zlorab in pri neustreznih načinih starševanja na način, da vsem omogočimo možnosti novega učenja, o drugačnem, boljšem ravnanju drug z drugim v družini. Pri tem ne gre več za vprašanje prijave in odvzema otrok, temveč za informiranje ter podporo in pomoč družinam, da bi lahko vzpostavile bolj ugodno okolje za odraščajočega otroka (Aronson Fontes, 2008, str. 20).

Van der Kolk (2005, str. 406) pri tem izpostavi bolečo dilemo, ki se pojavi pri pomoči otrokom in najstnikom, ki so doživeli travmo, in sicer, če naj ostanejo v okolju (družina, institucija), ki je vir grožnje in bolečine, ali pa povzročiti otroku dodaten stres zaradi zapustitve in ločitve od okolja, ki mu je znano in od ljudi, na katere je močno navezan, ampak so možni povzročitelji nadaljnje škode.

Aronson Fontes (2008, str. 20) opozarja, da »oznaka« trpinčenje otrok nujno vsebuje komponente kulture in vrednot ter zavrača enostransko, univerzalno definicijo trpinčenja

otrok. Podobno kot Van der Kolk (glej zgoraj), tudi Aronson Fontes (2008, str. 60, 61) zapiše, da se večina strokovnjakov, ki delujejo na področju zaščite otrok, srečuje z dilemo, kako in kdaj poseči v družino zaradi suma zlorabe otroka. Pri srečanju z različnimi kulturami in vrednotami vzgoje otrok pa je pomembna tudi informiranost strokovnjaka za razlikovanje med zlorabo in njemu nepoznanimi praksami vzgoje otrok. Etničnost in revščina sta po eni strani dejavnika, ki povečata možnost, da bo strokovnjak družino prijavil službi za zaščito otrok, po drugi strani pa obstaja nevarnost da so se pomagajoči navadili na visoko stopnjo revščine v določenem okolju in posledično niso opazili, ko so bili otroci zanemarjani ali zlorabljeni.

Iz vidika entocentrizma pride na področju zaščite otrok pogosto do lažno pozitivnih ugotovitev zlorab otrok. V nekaterih kulturah otroci tradicionalno spijo na tleh, ponekod si starši z otroci delijo posteljo, medtem, ko je v drugi kulturi to videno kot indikacija spolne zlorabe. Drugi vidik so fleksibilnejše meje, npr., v nekaterih kulturah širše dojemajo »jaz« - Roland (1994) uporabi termin »družinski jaz« [familial self], kjer je običajno, da ljudje s svojimi sorodniki in družinskimi prijatelji delijo domove, denar, oblačila in celo posteljo. Videz, higiena, oblačenje sta prav tako prepuščena različnim interpretacijam in navadam različnih kultur (Aronson Fontes, 2008, str. 64–71).

Prevenција je ključna pri preprečevanju zlorabe otrok. V slednji vidim pomembno vlogo socialnega dela – z izvajanjem programov o informiranju in podpori staršem za bolj ustrezno vzgojo, ki ohranja otrokovo telesno in psihično celovitost, bi lahko pomembno pripomogli k preprečevanju zlorab otrok ter večji harmoniji družinskih odnosov. Hkrati menim, da so socialni delavci večinoma prvi, ki pridejo v stik z otroci z izkušnjo razvojne travme, zato se zdi bistveno, da smo na tem področju čim bolj usposobljeni.

Za socialne delavce menim, da je zelo pomembno poznavanje »na razumevanju travme temelječega pristopa« (trauma informed care). Tudi ta pristop se mora začeti pri vzpostavljanju varnosti, tako fizične, kot tudi čustvene. Na razumevanju travme temelječ pristop vključuje med seboj tesno povezano triado razumevanja, zavezanosti in praks, organiziranih okrog cilja, da se uspešno naslovijo temeljne potrebe prejemnikov pomoči, ki so preživeli travmo (Hodas, 2006, str. 32–33).

Prva ključna komponenta, na razumevanju travme temelječega pristopa je razumevanje, ki se nanaša na štiri področja:

1. Razumevanje travmatične izkušnje in njenih posledic;

2. Razumevanje celotnega človeka, ne le problema, ki ga ima;
3. Razumevanje storitve pomoči (services), ki morajo biti usmerjene v perspektivo moči;
4. Razumevanje delovnega odnosa (Hodas, 2006, str. 33–35).

Menim, da vrednote »na razumevanju travme utemeljenega pristopa« precej sovpadajo s sodobno doktrino socialnega dela. Hodas (2006) te vrednote od vrednot tradicionalnih pristopov pomoči loči po:

1. **Moč in nadzor;** fokus storitev je na krepitvi moči in nadzora v uporabniku, pomagajoči odstopi od moči, ki mu ne pripada (Hodas, 2006, str. 33). Slednje se zdi primerljivo s postmodernima konceptoma socialnega dela »etika udeležенosti« (Hoffman, 1994) in »perspektiva moči« (Saleebey, 1997). Hoffman (1994; v Čačinovič Vogrinčič et. al., 2008, str. 12), govori o tem, da socialni delavec odstopi od moči, soustvarjanje z uporabnikom pa je tisto, ki nadomesti potrebo po moči. Saleebey (1997; v Čačinovič Vogrinčič et. al., 2008, str. 12) pa pravi, da delo iz perspektive moči pomeni, da socialni delavec in uporabnik skupaj raziščeta, odkrijeta in izkoristita uporabnikove vire moči, pri tem se osredotočata na tisto, kar je v uporabnikovem življenju pozitivno.
2. **Avtoriteta in odgovornost;** pomagajoči je odgovoren, da svoje znanje podeli z uporabnikom, ne da le izvaja ekspertne intervencije. S tem lahko uporabnik lažje razume sedanje simptome v korelaciji s preteklimi izkušnjami, ipd. (Hodas, 2006, str. 34). Koncept se zdi primerljiv z elementom delovnega odnosa »znanje za ravnanje«, izraelskega profesorja Iona Rosenfelda (1993). Pri tem je socialni delavec tisti, ki s človekom, ki potrebuje podporo in pomoč, skozi soustvarjanje pogovora podeli strokovne koncepte, ki človeku pomagajo pri lažjem razumevanju svoje situacije in možnih željenih izidov (v Čačinovič Vogrinčič et. al., 2008, str. 14–15).
3. **Cilji;** rast in sprememba, spodbujanje varnejšega okolja in boljšega življenja, ne le stabilizacija simptomov, zato se krepijo veščine samo-zagovorništva, pomagajoči pa upora in intenzivnih afektov ne jemljejo kot patoloških (Hodas, 2006, str. 35). Slednje se zdi prav tako primerljivo s Saleebeyevim konceptom krepitve moči (1997).
4. **Jezik;** izbira jezika v odnosu z uporabniki mora kazati, da jih pomagajoči vidijo kot ljudi, ne pa kot primere; uporablja se vsakodnevni jezik, ne pa klinični žargon. Spoštljiva in vabljava mora biti tudi neverbalna komunikacija (Hodas, 2006, str. 35).

Slednje je primerljivo z jezikom socialnega dela, ki je prav tako spoštljiv, vključuje in krepi moč posameznika (Čačinovič Vogrinčič et. al., 2008, str. 7–8).

Goelitz in Stewart-Kahn (2013, str. 3, 17) opozarjata, da moramo socialni delavci razumeti vprašanja glede varnosti, s katerimi se soočajo tisti, ki so preživeli travmo. Travma prevlada nad prilagoditvenimi zmožnostmi preživelega in ga s tem pusti nemočnega in prestrašenega, v svetu, kjer se počuti brez nadzora in ne-varnega. Travmatske izkušnje tako močno vplivajo na fiziološko vzburjenje, čustva in spomin, da se lahko ljudje travmatskih dogodkov sploh ne spomnijo, izkusijo pa močna čustva, ali pa se jasno spomnijo travme, brez vsakih čustev. Kot socialni delavci moramo pomagati ljudem, da najdejo svoje novo zatočišče. V mislih moramo imeti, da se lahko ta varen prostor spremeni. Preživeli se morajo naučiti kako povečati, spremeniti varen prostor, ko pride čas za spremembo. Socialni delavci smo lahko v tem delu vodniki in sopotniki.

Zelo pomembno vlogo socialnega dela vidim tudi v podpori in pomoči pri reintegraciji človeka v podporno skupnost, kot zgoraj pišeta Frewen in Lanius (2015) ter pri krepitvi družinske odpornosti in odpornosti skupnosti, o čemer zgoraj, v poglavju o okrevanju, piše Walsh (2006). Mnogi ljudje z izkušnjo razvojne travme so pogosto uporabniki različnih socialnovarstvenih in drugih storitev podpore in pomoči (npr. Goelitz, 2013; Van der Kolk, 2005). Pri tem vidim ključno vlogo socialnega dela tudi v ustvarjanju in vodenju interdisciplinarnih timov ter povezovanju različnih izvajalcev storitev za čimbolj optimalno nudenje podpore in pomoči.

2 Problem

2.1 Oprelitev problema

Osrednje vprašanje, na katerem temelji raziskava, je, kako danes, v odraslosti, živijo ljudje z izkušnjo travme iz otroštva. Zanimalo me je, kako jim je izkušnja travme, ki so jo doživljali v otroštvu, spremenila življenje in potek tega. Z raziskovanjem obravnavane tematike želim prispevati k večjemu razumevanju razvojne travme, njenih posledic, predvsem pa k večjemu razumevanju ljudi, ki so jo preživeli. Menim, da imamo pomagajoči (socialni delavci, psihoterapevti, itd.) premalo znanja o travmi, zato je namen raziskave prispevati k večji osveščenosti tega področja. Skozi raziskovanje edinstvenih zgodb ljudi, ki so v nekem obdobju v otroštvu doživljali travmo, želim ugotoviti, kako se danes spopadajo z morebitnimi posledicami travme iz otroštva, kaj jim je pomagalo preživeti travmatično izkušnjo, kaj so se iz nje naučili in kako jih je morebiti, sicer negativna, izkušnja obogatila. Teoretično izhodišče raziskave temelji na pojmovanju identitete človeka, ki je širša od travme, ki jo je preživel. V življenju je zato možno funkcionalno delovati kljub negativnim dogodkom, grozotam, doživetim v otroštvu. Posebej me zanima, kaj je tisto, kar je ljudem pomagalo preživeti, od kod izvirajo njihove moči in kako so si osmislili travmo iz otroštva, da lahko danes funkcionirajo v svetu. Upam, da bo moje raziskovanje, poleg potencialno večje osveščenosti pomagajočih o travmi, komu, ki se sooča s posledicami razvojne travme, pomagalo pri upanju, da je po travmi mogoče okrevati, jo postaviti v kontekst, ki v samem jedru ne določa tega, kdo smo in kako v življenju funkcioniramo. Odzivi ljudi s travmo so pogosto videni kot patološki, vse prevečkrat se otrokom in odraslim na podlagi njihovih simptomov, ki sicer pričajo o travmi, postavi napačna diagnoza. Z raziskovanjem želim pripomoči k večjemu razumevanju teh odzivov in pomagajočim omogočiti, da bi zmogli hitreje prepoznati odzive na travmo in jih razumeti kot prilagoditvene tehnike preživetja. Cilj raziskave je pomagajočim in tistim, ki so preživeli travmo v otroštvu, omogočiti boljše razumevanje travme in posledic, ki se lahko pokažejo pozneje v življenju, na prvi pogled pa nimajo veliko skupnega s travmo. Želim, da bi pomagajoči poleg boljšega razumevanja travme, znali drugače, uspešneje ravnati v pogovoru in interakciji z ljudmi z izkušnjo travme ter ustrezneje nagovoriti njihove dejanske potrebe.

2.2 Raziskovalna vprašanja

Zanima me:

- Kako ljudje z izkušnjo razvojne travme živijo v odraslem obdobju?

- Kakšen pomen pripisujejo travmatični izkušnji iz otroštva danes? Kako menijo, da je vplivala na njihov življenjski potek?
- Kateri so po njihovem mnenju varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki so pomembno usmerjali njihov življenjski potek?
- Kaj jim je bilo v odnosih z okolico v pomoč, kaj jim je odnose oteževalo? Koliko so se počutili razumljene s strani okolice?
- Kakšne oblike podpore in pomoči so dobili s strani strokovnih služb, oziroma kakšne bi potrebovali? Koliko so se počutili razumljene s strani strokovnih delavk?

3 Metodologija

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna, saj so pridobljeni podatki, kot zapiše Blaž Mesec (2009), za ta tip raziskave v obliki pripovedi (besedni opisi). Gradivo je na besedni način tudi analizirano. Raziskava je eksplorativna (Mesec, 2009, str. 84–86). Naš namen je raziskati področje in odkriti izzive, s katerimi se srečujejo ljudje z izkušnjo razvojne travme v odraslem obdobju. Pri tem bodo potrebna nadaljnja raziskovanja tega problema, ki se bodo v sam problem in njegova področja ter značilnosti bolj poglobila.

3.2 Teme raziskovanja

- Povezanost razvojne travme in razvoja identitete ter »občutka jaza«,
- posledice in simptomi razvojne travme pri otrocih in pozneje odraslih osebah,
- vzorci navezanosti pri ljudeh z izkušnjo razvojne travme,
- osmišljanje negativnih, travmatičnih dogodkov iz preteklosti,
- življenjski poteki preživelih,
- dejavniki tveganja in varovalni dejavniki; odpornost,
- podpora, razumevanje in pomoč okolice,
- povezanost razvojne travme z medosebnimi odnosi,
- podpora, razumevanje in pomoč s strani strokovnih služb.

Pomembno je raziskati, s kakšnimi posledicami so se intervjuvanci soočali v različnih obdobjih življenja, najprej kot otroci in pozneje kot odrasle osebe. Zanima me tudi, kako je travma, ki se je zgodila v otroštvu, povezana z oblikovanjem posameznikove identitete, saj travma, ki se zgodi otroku v obdobju, ko se intenzivno razvija, pomembno vpliva na njegovo oblikovanje. LaPierre in Heller (2012, str. 6) zapišeta, da zgodnejša kot je travma, bolj globalni so njeni fiziološki in psihološki vplivi na človeka, na občutek identitete in na pogled na svet. Travma v otroštvu vpliva na vzorec navezanosti, ki ga bo otrok razvil, na njegov življenjski potek in na odnose, ki jih bo oblikoval z drugimi in s seboj. Posebno pozornost namenjam tudi odpornosti posameznika, kateri so bili tisti faktorji na individualni, družinski in skupnostni ravni, ki so ga ščitili v razmerju do dejavnikov tveganja. Navsezadnje pa me zanima tudi kakšno podporo so dobili in/ali potrebovali ter kako so si morebiti osmislili travmatično izkušnjo.

3.3 Merski instrument

Metoda, ki sem jo uporabila pri raziskovanju je intervju, merski instrument pa polstrukturiran vprašalnik. Kot zapiše Mesec (2009) gre v tem primeru za to, da nimamo vnaprej do potankosti pripravljenega določenega vprašalnika, ampak se držimo tem, ki smo jih vnaprej pripravili. Pri tem sem si nekatera morebitna podvprašanja pripravila vnaprej, nekatera pa so se porodila med pogovorom. Pri raziskovanju me je vodila etičnost, zato sem pred pogovorom s sogovornikom pojasnila okvirje raziskovanja ter vzpostavila varen prostor za pogovor. Sogovornike sem povabili v varovanje sebe in svoje integritete ter jih prosila, da delijo le tisto, kar so pripravljeni deliti ter kar imajo reflektirano. Pogovor je bil voden tako, da je lahko vprašanec čim bolj izrazil svoje mnenje, doživljanje in izkušnje, v jeziku, ki mu je blizu. Po predhodnem opisu tem pogovora, sem intervjuvance usmerjala z različnimi dodatnimi podvprašanji, ki so hkrati spodbudila prehod med temami in poglobila razumevanje intervjuvančeve izkušnje.

3.4 Populacija in vzorec

V populacijo se uvrščajo ljudje z izkušnjo razvojne travme, ki živijo v Sloveniji in so v času opravljanja raziskave (februar 2018) starejši od 26 let. Vzorec je priložnostni. Izbor je opravljen po metodi snežne kepe, saj baza podatkov, ki bi zajela vse ljudi z izkušnjo razvojne travme, ne obstaja. Pri oblikovanju vzorca mi je bilo zaradi načela etičnosti pomembno, da imajo intervjuvanci izkušnjo travme ozaveščeno in so ali so bili v preteklosti zaradi te teme že vključeni v proces podpore in pomoči. Z raziskavo namreč nisem želela prispevati k dodatni travmatizaciji, se pa zavedam, da slednje močno zmanjšuje reprezentativnost vzorca. Intervjuji so bili opravljeni s 7 intervjuvanci. Zaradi varovanja osebnih podatkov so intervjuji označeni s črkami v abecednem zaporedju.

INTERVJUVANEC	STAROST	SPOL	RAZVOJNA TRAVMA	IZOBRAZBA	ZAPOSLOTITVENI STATUS
A	29	ž	spolna zloraba	univerzitetna	zaposlena
B	26	ž	zanemarjanje	nedokončana univerzitetna	zaposlena
C	49	ž	zanemarjanje	univerzitetna	zaposlena, delno upokojena
D	31	ž	spolna zloraba	univerzitetna	zaposlena
E	58	ž	psihična zloraba	univerzitetna	zaposlena
F	44	m	psihična in fizična zloraba, zanemarjanje	nedokončana srednješolska (neuradno obiskoval fakultetna predavanja)	brezposeln

G	29	ž	psihična zloraba, zanemarjanje	univerzitetna	zaposlena
---	----	---	--------------------------------------	---------------	-----------

Tabela II – 3.1 Opis vzorca

3.5 Zbiranje podatkov

Podatki so zbrani s spraševanjem v obliki odprtih intervjujev. Po predhodnem dogovoru, sem se z intervjuvanci osebno srečala na različnih mestih, odvisno od intervjuvančevih in spraševalčevih želja: v mirni kavarni, pisarni za psihoterapijo ali pri intervjuvancu oziroma pri meni doma. Pomembno je bilo, da je prostor miren in varen, kar je potencialno prispevalo k boljšemu počutju intervjuvanca in posledično h kvalitetnejšim podatkom. Po predhodnem soglasju intervjuvancev so pogovori posneti in pozneje pretipkani. Pogovori so bili različno dolgi, trajali so med dvema in štirimi urami.

3.6 Obdelava in analiza podatkov

Podatki so analizirani po navodilih za kvalitativno analizo in obdelavo podatkov Blaža Mesca (2009). Intervjuji so bili transkribirani, zaradi dolžine besedila intervjuji niso priloženi magistrski nalogi, ampak so dostopni v arhivu avtorice. Gradivo je urejeno, določene so enote kodiranja. Enote kodiranja so bile občasno med kodiranjem razdeljene, kar je posebej označeno (npr. iz enote kodiranja A.1 sta nastali dve enoti A.1.1 in A.1.2). Sledilo je odprto kodiranje (priloga 9.1), pri čemer sem ponekod kategorija določila na podlagi zdravorazumskih pojmov, drugod pa po predlogih literature. Sledilo je osno kodiranje (priloga 9.2), na koncu pa še zapis rezultatov, razprava ter snovanje sklepov in predlogov.

4 Rezultati

Z magistrskim delom sem poskušala prikazati povezanost razvojne travme z življenjem v odraslosti. Zanimalo me je, kako ljudje z izkušnjo razvojne travme živijo danes – kako imajo zgrajeno identiteto, s kakšnimi posledicami in simptomi razvojne travme se soočajo ter na kakšen način se povezujejo v medosebnih odnosih. Zanimalo me je tudi, kakšen pomen pripisujejo travmatični izkušnji danes ter kako menijo, da je travma vplivala na njihov življenjski potek. Raziskovala sem, kateri so po njihovem mnenju tisti varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki so pomembno usmerjali njihov življenjski potek. Posebej sem se posvetila tudi temi medosebnih odnosov, občutkom razumljenosti v okolici ter temu, kaj je tisto, kar jim je bilo v odnosih z okolico in pri stiku s strokovnimi službami najbolj v pomoč, oziroma kaj bi potrebovali, pa niso dobili. Rezultati so za večjo preglednost razčlenjeni in opisani po temah kvalitativne raziskave, kategorije pa so med tekstom odebeljene. Zaradi zelo dolgih izjav so za vsako kategorijo posebej najprej opisani rezultati, potem pa spodaj dodane še izjave, saj bi bil sicer tekst preveč razdrobljen in neberljiv. Ker same izjave pričajo o dragocenih zgodbah sogovornikov, sem želela vključiti čim več izjav, ki so zapisane ležeče, zaradi velike količine podatkov pa sem se odločila za manjšo pisavo.

- **Tema 1: povezanost razvojne travme z razvojem identitete in občutkom »jaza«.**

Šest od sedmih intervjuvancev meni, da je travma v veliki meri **vplivala na njihovo samopodobo**. Opisujejo občutke sramu ter umazanosti, da so se počutili neumne, drugačne od drugih, nekateri pa so se identificirali z negativnimi sporočili storilca ali s problemom. Govorijo tudi o identifikaciji z dejanji namesto z bitjem. Dalje pričajo o visoki samokritičnosti, občutkih manjvrednosti in menijo, da je travma v precejšnji meri vplivala na njihov razvoj identitete, ena izmed intervjuvank pa meni, da je na razvoj njene identitete bolj vplivala okolica kot zlorablajoče družinsko okolje (A.2: *»...dostikrat je prisoten ta občutek sramu. Prej je bil bolj v povezavi z umazanijo, čutila sem, da sem umazana, da je moje telo umazano.«*, A.7: *»Ves čas sem bila prepričana da sem neumna, ker sem potrebovala več časa, da sem razumela ene stvari...«*, F.25: *»Z dejanji sem se definirala ne z bitjem. Obstajam, če to in to počnem. Če ne napredujem, nisem. Ker sem rabil, da sem nekaj vreden sem ves čas poudarjal svoj napredek, koliko jaz delam na sebi. V zadnjem mesecu sem ugotovil, da sem definiran s slabimi dejanji – kot me je definirala mati – to da sem ji delal sramoto je bila moja definicija...«*C.10: *»na začetku zelo slabo. Identificirala sem se s tem, da sem otrok alkoholika, sram me je bilo, zelo«*, D.6: *»dosti me je bilo sram pred okolico. Precej je vplivalo na moj občutek sramu. Dosti samokritičnosti imam in slabšo samopodobo«*, D.13: *»...ja, sigurno. Sigurno bi bila v pomembnejšem delu precej drugačna, ne dvomim.«*, B.15: *»Ne vem, mislim, da del mene je oblikovala, ne pa da me prav določa.*

Ker poleg družine ima vseeno tudi okolica vpliv nate, mogoče še veliko večji. Sploh ker nisem bila veliko doma, sem se izogibala doma in me je potem ta zunanji svet vseeno bolj oblikoval.«).

En intervjuvanec poroča o **težavah pri formiranju »jaza«**, pravi, da še vedno čuti, da je njegov »jaz« prepovedan (F.7: *»Tu ni bilo nobenega prostora za formiranje osebnosti, »jaza«. To se je pri meni začelo po 30 letu.«*, F.26: *»...ga čutim, ampak kot da bi bil prepovedan. Mislim da je tu en trik zadaj, če imaš prepoved na življenje imaš prepoved na jaz.«*).

Nekateri poročajo o tem, da je travma bistveno vplivala na to, **kako so ravnali s sabo**. Opisujejo visoke zahteve do sebe in pripisovanje krivde sebi. Ena intervjuvanka pove, da je imela včasih kaznujoč odnos do sebe, danes pa opaža spremembo, premik k bolj ljubečemu odnosu do sebe (A.5: *»Imela sem občutek, da sem vredna nekaj le, če dosežem najboljše. Sem deloholik, tudi učenje je bilo pri meni tako, da sem se morala več dni intenzivno učiti, s premori le, za jest in stranišče. Tudi na faksu sem imela vedno vsaj 3 prostovoljna dela...«*, A.43: *»Kot otrok, da sem vedno jaz kriva. Včasih kaznujoč in moraš, moraš, moraš, če tega ne bo, si slaba. Sedaj sem razvila več tega ljubečega, ampak še ne tisto ta pravo – je ljubeče še z nečim zraven, npr. občutkom krivde.«*).

Ob vprašanju, kaj menijo, da je njihovo bistvo, so bile **samoopredelitve** pri vseh pozitivne. Govorili so o svoji čustveni senzibilnosti, fleksibilnosti, empatiji in zaupanju vase. Predvsem pa so opisovali svojo moč, odpornost in voljo, kako nikoli ne obupajo. Dva intervjuvanca sta imela pomisleke o tem kaj je njuno bistvo ter sta izrazila dvom o izgrajenosti svoje identitete (A.10: *»... zelo sem intuitivna, čustvena, občutljiva in zelo močna. da se mi ne poruši svet, kadar se mi nekaj hudega zgodi. Sem fleksibilna, takoj začnem iskat rešitve. ja. In zelo sem odporna na stres.«*, B.2: *»Da sem na nek način močna in vztrajna, ker sem se mogla čez ene stvari sama prebit in vse česar se lotim, vem, da bo ratalo«*, B.4: *»Potem to, da sem prijazna in pripravljena pomagat in mislim, da imam razvito to empatijo do ljudi, v bistvu mogoče še malo preveč.«*, E.10: *»spontanost, radost, lahkotnost v odnosih da kako težo malo razbremenim, humor«*, C.8: *»...to, da nikoli ne obupam. In to, da stvari vedno pogledam točno takšne kot so, vedno se soočam s stvarmi, nikoli ne bežim.«*, F.74: *»...sem prišel do tega, če se hočem kakorkoli opisat, bi rekel, da sem bitje, ki nikoli ne obupa.«*, D.4: *»Mogoče nimam niti izgrajene te identitete, da bi lahko rekla s čim se identificiram, da »to sem pa jaz«. Mogoče celo vem, čutim, ampak zelo ne znam z besedami tega izrazit.«*, F.24: *»...nisem še tam. Edino kar ti lahko rečem je, da sem tukaj in da sem živ. In to da sem živ nekaj pomeni, ne vem kaj.«*).

Intervjuvanci večinoma menijo, da so **predstave drugih o njih** pozitivne, nekateri menijo, da jih okolica vidi v boljši luči, kot se vidijo sami. Menijo, da jih ljudje cenijo zaradi njihove moči, da jih vidijo kot odporne, dve intervjuvanki menita, da se drugi zaradi njunih

kompetenc včasih počutijo ogrožene. Ena intervjuvanka meni, da drugi opazijo njene težave s samozavestjo, en sogovornik pa pove, da se s predstavami drugih o njemu raje ne ukvarja, ker je sicer ranjen (A.24: »...tisti, ki vedo za mojo travmo, vidim, da me gledajo, v smislu kot občudovanja vredno, mogoče je to malo prevelika beseda, ampak vidijo da se da, če sem jaz zmogla it čez to. Nek ponos je. Cenjenost bi bila prava beseda. Da sem iznajdljiva, močna, vztrajna, da naredim tisto, kar si zadam, hitra, iskrena, direktna.«, C.17: »...vidijo me, da sem zelo močna, da imam neko lupino – da lahko veliko stvari zdržim, več kot ostali. Vsi verjamejo da karkoli bo se bom že zvelkla ven, mi dostikrat rečejo«, E.18: »...zelo pozitivno in mene to vedno preseneča. Ena prijateljica mi pravi »pa kaka faca si ti...« okolica me vidi s čisto drugačnimi očmi, kot se sama.«, A.25: »Tisti, ki ne vedo za mojo travmo pa čutim, da se počutijo ogrožene s strani mene zaradi tega, ker mi kliki tako hitro delajo, npr. v službi...«, C.18: »Nekateri se me mogoče malo bojijo, ker sem direktna. Res se trudim da ne blefiram več, ker sem morala blefirat celo življenje. Kar pa se mi zdi da dostikrat ni zaželeno«, F.28: »tega nisem nikoli razumel, kakšen vtis naredim na druge, ker ni bilo pomembno, sem bil prepovedan. In se je bilo zelo nevarno ozirat na to. So bili momenti, ko sem se na to oziral, ampak me je le sesulo. Ker so me večinoma gledali po dejanjih in verjemi da vsa moja dejanja niso bila najlepša«, B.18: »Drugi mislim, da me vidijo kot nesamozavestno, opažajo, da imam probleme govorit v večji skupini ljudi.«).

- **Tema 2: posledice in simptomi razvojne travme pri otrocih in pozneje odraslih osebah.**

Med najpogostejše simptome in posledice travme so sogovorniki uvrščali težave v regulaciji čustev, negativno samopodobo, telesne težave (psihosomatske simptome) in podoživljanje travme. Šest od sedmih intervjuvancev govori o **težavah v regulaciji čustev**; o črno-belem doživljanju in razmišljanju ter nihanju med otopelostjo in preveč močnim doživljanjem, o potrebi po miru in stabilnosti na eni strani ter drami in kaosu na drugi. Navajajo anksioznost in različne strahove, občutke sramu in manjvrednosti (A.16: »V oš sem imela občutke sprejemanja, življenje mi je bilo lepo, kljub temu da sem morala delat in da sem živela v tej težki domači sceni. Z vstopom v srednjo šolo, sem pa začela doživljat zelo rigidno, črno-belo. Ali je bil cvek ali pa petica. In na začetku sem v enem dnevu dobila 3 cveke in nisem hotela domov, sem pobegnila«, A.23: »ja, v tem smislu, da rabim imet občutek varnosti in stabilnosti. Po drugi strani pa ne zdržim v okolju, vsaj ne delovnem, kjer ni drame, nek napor, stres, kaos. Ampak rabim vedno manj tega. Sedaj se sprašujem, če bi menjala službo za kakšno bolj lahkotno, kakšno svetovanje, zame je že to lahkotno (smeh). Še vedno pa je neka potreba po drami, sicer me dolgočasi, se naveličam. Mogoče tudi ostaja tu neko dokazovanje, da, o, meni rata, drugim pa ne. Sigurno se vidim pri delu z odnosi, z ljudmi, kjer ni nikoli dolgčas.«, B.9: »Pa sama pri sebi imam ta strah pred veliko količino neznancev. Zelo težko mi je bilo hoditi na faks, ker je bilo toliko neznancev in sem potem

misllila, da me vsi gledajo in obsojajo.», D.24: »Ves čas sem doživljala zelo močno – obe skrajnosti prijetne in neprijetne stvari. pri otopelosti se mi zdi, da sem sedaj bolj.», E.16: »bi rekla, da imam včasih kar borbe s tem. Trenutno imam dobro obdobje, ko sem v svoji moči, v dobri koži in lahko rečem, to je bilo takrat, v preteklosti. Ko imam slabo obdobje pa težje, me pa tudi preplavijo občutki manjvrednosti, nemoči, da drugi preveč pričakujejo od mene, kar nisem sposobna, dejansko se pomanjšam v to majhno punčko »bogo, bogo« in si dajem s tem potuho in ne prevzamem odgovornosti. To je ta moj vzorec s katerim ves čas bijem boj.», G.24: »Drugače pa ti strahovi pred boleznijo ostajajo, vsake toliko pride do tega.«).

Šest od sedmih sodelujočih meni, da je ena od posledic travme **negativna samopodoba**. Govorijo o tem, da imajo občutke manjvrednosti, so samokritični, nekateri imajo težave s sprejemanjem pohval, imajo o sebi občutke, da niso v redu, se počutijo nesigurne, imajo nižjo samozavest in iščejo potrditev pri drugih. Eden govori o samouničevalnosti, dva pa o grdem ravnanju s sabo (B.6: *»...o tem vem še malo več iz terapij, definitivno to, da ne znam sprejeti pohvale, tudi, če me bo nekdo pohvalil bom to slišala in vzela, ampak dala zraven še eno negativno, zakaj ni bilo tako dobro. Hkrati mi pa tudi manjka občutek da me nekdo pohvali.», B.29: »Glede samozavesti pa imam težave, ker se počutim, da nisem lepa in da ne govorim lepo, da ne znam pristopit do človeka in komunicirat.», D.26: »...drugače pa slabša samozavest, samopodoba«, E.12: »Rabim ogromno pohvale, priznanja od zunaj, še vedno. Ker sem bila v tem tako podhranjena. Za očeta ni bilo nikoli nič dovolj dobro. Njegov slogan je bil »lahko bi bilo bolje«. Tudi mama je redko pohvalila. Imam ta manko potrditve. Se skušam odvadit tega, saj moraš sam zase vedeti kdo si, ne pa da rabiš od zunaj. Sicer dobro dene, ampak, če veš kdo si pa ne rabiš.», E.14: »Tudi samozavest, če sem dovolj dobra ali nisem. Marsikaj si ne upam narediti, ker ne vem a bodo ljudje zadovoljni z mano ali ne, ker marsikdaj sem bila tista, ki ni dovolj dobro naredila, niti dovolj natančno.», F.68: *»...mamo sem presegel v tem, da sem bil še bolj uničevalen do sebe, kot je bila ona do mene. Nisem bil pa uničevalen do okolice.», G.13: »Na nek svoj način sem se naučila grdo ravnati s sabo. Take stvari ko sebi pravim v svoji glavi ne bi nobenemu šla rečt. To se zdaj trudim spremenit. Noben si ne zasluži da se njim tako ravna.«).**

Vsi intervjuvanci poročajo o **telesnih težavah** – psihosomatskih simptomih kot posledici travme. Govorijo o težavah s sečili, pljuči, alergijami, želodčnih težavah, težavah s hrbtenico, srcem, itd. Nekateri menijo, da so bile psihosomatske bolezni njihov stalni spremljevalec, še posebej v otroštvu (A.28: *»...iz zdravstvenega vidika bronhitis, kašljanje me je spremljalo ves čas. Razvila sem tudi alergijo, mastocitoza, te lepotne pike, ki se mi pojavljajo vsepovsod. Se spomnim, v 2. letniku gimnazije zvečer se mi je to pojavilo, se spomnim, ko mi je mama dala za spat njeno pižamo in sem razmišljala »bljeh, kolikokrat je bila posiljena v tej pižami«, ampak sem pač spala v tem, ker druge ni bilo. Spomnim se, kako me je kar naenkrat začelo vse srbeti in so*

se pojavile te pike in potem nadaljevale, jih imam še sedaj. Bronhitisa pa nimam več.», B.26: »z ledvicami imam že od otroštva in mi je terapevt rekel, da je to posledica travme. Ko sem bila stara 4 leta so me skoraj dali na dializo. Moj terapevt misli, da je to posledica travme, jaz pa ne vem, ker sem bila premajhna. Na zdravniških testih imam vedno slabe rezultate z ledvicami«, C.22: »zelo pogosto sem bila bolna, po tem, ko sem prišla živeti k staršem, prej ne. Gnojne angine, nepojasnjene bolečine v trebuhu, te bolezni me še danes spremljajo, zdravstveno sem precej švoh. Bila sem nezaželen otrok, to vem, ker sem pred kratkim to sanjala. Imam nevrološko bolezen, ki je moja starša nimata, ki naj bi bila dedna, ne vem sicer kako je to potem name prišlo. Potem imam lordozo - že od rojstva težave s hrbtenico, sečila imam drugače zgrajena kot drugi ljudje – pač strah. Sedaj je tema sečila in kosti«, D.19: »ja, kot otrok sem imela vnetja ledvic, drugače pa neke želodčne težave, ko niso mogli ugotoviti kaj je, čisto psihosomatsko – imela sem občutek, da se mi nekaj zatika v grlu in nisem mogla dihati, sem mogla celo noč piti vodo, da sem lahko dihala. Potem pa ko so me vzeli v bolnico sem bila takoj bolje in dokler sem bila v bolnici sem bila super. Takrat so me en teden zadržali in napisali nekaj želodčnega, čeprav ni bilo nič, prav vidim, da je bilo psihološko.», D.21: »Kasneje je bilo pa kup enih psihosomatskih simptomov in težav - nekje od 15 do 24 leta. Zdravnica ni več vedla kaj z mano. Od bolečin v trebuhu, karkoli sem pojedla sem imela grozne bolečine in potem nisem nič več jedla. To se je vleklo 4 mesece, zdravnica me je dala na ultrazvok, se ni nič videlo, potem po 4 mesecih pa je rekla, da me bo dala na kolonoskopijo, kar je bila zame grožnja in je bilo takoj čudežno bolje.», E.24: »...kot otrok sem bila zelo bolehnna, tam nekje do osnovne šole. Imela sem težave s pljuči in sem bila 1 mesec v bolnici, ko sem bila stara 8 let. Tudi v splošnem sem bila precej bolehnna in izredno neješč otrok.», E.34: »Drugače pa to, da si ustvarim nek stres iz vsakodnevnih situacij, namesto da bi »skomunicirala«, si ustvarim neko zgodbo. In potem imam težave z želodcem, s srcem.», F.46: »...ja, vse po učbeniku – alergije, astme.», G.20: »Alergije imam že od otroštva.«).

Prav tako vsi intervjuvanci poročajo o težavah s **podoživljanjem travme**. Travmo iz otroštva so podoživljali na različne načine. Navajajo prebliske (flashbacke), ponavljanje travme skozi odnose, regresijo v obnašanje in na telesnem nivoju. Govorijo o strahu v situacijah, ki jih spominja na travmatsko, o izgorelosti zaradi ponavljanja travmatskih izkušenj ter postavljanju sebe v različne preizkušnje v poskusu razrešitve travme (A.30: »Pri učenju je bila motnja koncentracije, pozornosti. Čim sem prebrala en stavek, sem se spomnila na neko nasilje, zato sem tudi potrebovala toliko več časa za učenje, ker karkoli sem se učila me je spomnilo na travmatski dogodek in sem šla v tisto fantaziranje in se vračala. Huh, to je bilo res težko.», B.23: »...v odraslem času sem s kakšnim fantom podoživljala stvari iz preteklosti, ampak je bilo to v obdobju, ko sem bila vključena v terapijo in smo tam hitro ustavili in rešili.», C.32: »Nekega dne ležim, kot da sem tako regresirala da nisem mogla govoriti, niti vstati iz postelje, samo napisala sem sms sodelavki, ki me je poklicala pa nisem mogla govoriti. Takrat sem dobila kontakt te

psihoterapevke kamor hodim še danes.«, D.25: »...sem se pa v obnašanju vračala – sem se lahko vrnila na stopnjo 5 letnega otroka, kot sem bila takrat, če mi je nekdo predstavljal neko vrsto avtoritete. Ne-direktno sem ušla v tisti isti vzorec.«, E.32: »Pa to, ko zagledam nekega pijanca, grem daleč naokoli, me je strah, ne vem kaj se bo zgodilo, ker veste da so neprištevni. Kljub temu, da nimam takole na ulici nobene slabe izkušnje, ampak ta travma je res bila tako globoko v meni, da se mi takšni simptomi pa vlečejo.«, F.51: »...flashbacke imam, ampak shendlam brez problema.«, G.11: »...pa tudi ta močan strah, ko sem v negotovih situacijah ali ko je nekje nek konflikt«, G.27: »Drugače pa ena posledica je bila izgorelost – tako trmasto sem vztrajala pri svojih načinih, da so se mi travmatične izkušnje pojavljale na vseh področjih in nisem več zmogla. V določenem trenutku sem se ustavila in rekla »Fuck off, tako ne grem več naprej«, ampak sem se morala res čisto sesuti.«).

Nekateri intervjuvanci so močneje občutili **socialne posledice travme**. Govorijo o slabših socialnih veščinah, občutkih nepripadnosti, zapiranju pred ljudmi ter težjemu vklapljanju v družbo (D.8: »ampak način na katerega pa funkcioniram in kako se jaz počutim v družbi, kot so socialne in medosebne veščine so mi bile zelo pomembne, ampak mi niso šle dobro. Ta občutek nevklapljenosti in težjega vklapljanja v družbo, vesoljski občutek, kot da ne spadaš zraven imam še sedaj.«, E.25: »Težko sem se vživela v družbo, medtem ko sestra se je takoj vživela, kamor koli je prišla.«, F.40.2: »V bistvu se ne počutim del skupnosti. Ne razumem tega in bežim od tega. Nimam občutka pripadnosti. Tudi ko so me vzeli k sebi, sploh nisem prepoznal (žalost, v joku nadaljuje) tudi moram vzeti tako, mogoče se bo pojavil, mogoče ne, zame je veliko bolj koristno, da ga ne pričakujem, lahko si ga želim, ko pričakujem me pa tako ubije...«, G.26: »Pa v skupinah, kadar imam manj občutka da lahko nekaj kontroliram pride ta občutek negotovosti in je zelo močan. Negotovost v smislu kaj bo, kaj se bo zgodilo. Ugotovila sem, da mi je vse lažje kot negotovost, tudi če vem da nekdo v skupini slabo misli o meni je lažje, najtežje je, ko ne vem. Ta negotovost je pa zelo povezana s tem iz otroštva ko sta imela starša sranje.«)

Trije intervjuvanci so navajali **povečano telesno vznemirjenost**. Opisujejo, da čutijo nemir ter da imajo težave pri tem da bi počivali, mirovali, ena meni, da je zaradi tega razvila navado vrtenja las (A.8: »Ne pride do počitka, telo kar naprej laufa. Prosti čas je bilo druženje s prijatelji ali na žur it. Zelo veliko sem prežurala. V oš pa je bilo to igrišče v vasi, kjer smo se dobivali. Ja, kar naprej biti s prijatelji.«, B.25: »Da bi imela neke fizične pa imam nek tik, ko sedim in se pogovarjam, ne morem biti pri miru, zato tudi kadim, včasih pa sem si zelo grizla nohte, sedaj imam pa ves čas roke po laseh, ves čas vrtim lase. Imam pa to že od osnovne šole in se ne morem znebit.«).

Pet sogovornikov je navajalo posebne **strategije za ohranjanje nadzora** v svojem življenju, pri tem sta dve opisovali težave z OKM (obsesivno-kompulzivno motnjo), dva sta govorila o različnih oblikah upora – o zanemarjanju sebe ali prostora in o postavljanju v vlogo nemočnega, neodgovornega (A.18: »Že v osnovni šoli pa sem razvila to idejo o »okužbi«, npr., če

se čim več družim s tabo, bom tako pametna kot ti, ampak to pomeni, da se te moram dotaknit. Potem ko smo v razredu čakali na ocene, sem imela idejo, da tiste osebe, ki se zadnje dotaknem, takšno oceno bom dobila in po navadi se je res tako izpeljalo. Tudi, če sem dobila oceno 5, sem to pripisala osebi, ki sem se je dotaknila, nikoli ni šlo za to, da sem se jaz dobro naučila«, C.77: »Struktura je tudi nekaj, kar je bilo pomembno v mojem življenju, ker mi je pomenilo varnost. Imam rada nek nered, znotraj katerega je veliko strukture, vse je z nekim namenom.«, D.16: »uf, kje začeti. Kot otrok so bile najbolj izrazite stvari, ki sem jih počela, neke vrste obsesivno kompulzivna dejanja – ves čas sem telefon obračala v isto smer, obračala pipo, copate, ves čas gledala v nabiralnik, spuščala neke čudne zvoke. Do te mere, da bi me že skoraj peljali k psihiatru, ampak me niso. So bili nenavadni znaki za otroka.«, E.21: »...in da sem se naredila nemočno in leno, v smislu nekega upora, namesto da bi šla v pridno punčko sem šla v upornika. In potem so rekli, da ne zmorem, da sem »šlampasta« - to je bila moja močna etiketa in potem so bile tukaj bonitete neodgovornosti.«, F.80: »Spomnil sem se še enega simptoma – če bo nekdo ogrožal moj prostor ali mi hotel govorit kako naj nekaj delam, bom zanemaril sebe in prostor, da jih odženem. na pol se zavedam kaj počnem, ne morem pa tega preprečit. Če gledava na mamo je bil pa to moj zavesten upor do nje.«).

Redkeje so intervjuvanci navajali naslednje posledice travme; kognitivne posledice travme, izživljanje in nevrobiološke posledice. Dve sogovornici govorita o **kognitivnih posledicah travme**, o drugačnem razmišljanju, hitrejšem sklepanju, analitičnem mišljenju, ki je posledica tega, da sta včasih morali »skenirati« okolje. (A.33: »Potem to, da na zelo drugačen način razmišljam in sem na podlagi tega ali občudovana ali pa me ljudje res ne marajo, sta dva tabora ljudi (smeh). Tu pa tam sem brez meja. V tem drugačnem razmišljanju večkrat nimam zaveznika.«). Ena sogovornica je govorila o **izživljanju** (»acting out«), svojo stisko je izražala skozi vedenje (C.6: »Na nek način sem imela dvojno življenje – ob petkih sem šla ven, se napila, kadila, totalna destrukcija, čez teden sem bila pa zelo skrbna. Tako sem živela od 14 leta.«). Eden od sogovornikov govori o **nevrobioloških posledicah**, o tem, da na popolnoma drugačen način zaznava določene dražljaje oziroma, da lahko upravlja s telesnimi funkcijami, ki so običajno avtomatske (F.27: »jaz lahko barve voham, zvoke vidim. Čutim neko vibracijo in se mi vmeša v vizualno – vem da ni tam, ampak jaz tako vidim.«, F.39: »ja, saj sem bil kar naprej tepen, imel sem ne vem koliko pretresov možganov, ker to je lomila do konca. Se ne spomnim po celih tednov.«, F.50: »Že pri devetih letih sem bil sposoben z mislimi dvignit telesno temperaturo, da sem lahko bil v miru doma, ko je šla ona v službo. Še danes imam uničen naravni termostat, lahko je zunaj vroče pa sem brez problema v puhovki. Šele potem, preko fizičnih simptomov se spomnim npr. pit vodo ipd.«).

Glede samih posledic razvojne travme v odraslem življenju nekateri poročajo o **spremembi v simptomih** na bolje in zmanjšanju moči simptomov. Eden pove, da so se telesne bolezni

končale čim je zapustil zlorablajoče okolje (A.9: »ja, sedaj sem kamot sama, dobila sem si dobrega partnerja (smeh), ker je bolj počivanje, se ne dela nič. Na začetku sem imela tu ogromne občutke krivde, to je bilo nekaj prekletega. Sedaj mi je pa tako, da sem sama, da gledam film, berem, mi je čisto okej. Pri nas v družini je bilo zelo prepovedano, da nič ne delaš.«, F.31: »največ sprememb pripisujem temu, da sem prišel v kontakt s svojim fizičnim telesom. Prej je to trajalo zelo dolgo. Prej sem bil v kontaktu s svojimi mislimi in čustvi, ne pa s svojim fizičnim obstojem. Jaz sem imel to ločeno. Ravno ta povezava čustva-telo je največji problem.«, F.49: »Tisti moment, ko sem šel od doma, po letu in pol sem bil popolnoma zdrav, še danes redko zbolim.«).

Spremembo v ravnanju s simptomi pripisujejo predvsem večji skrbi zase, boljšemu poznavanju svojih potreb ter večjemu številu izbir in možnih identitet v življenju, predvsem pa preskoku od umika v bolezen k izbiranju drugačnih strategij za pomoč, kot so pogovor in različne tehnike pomoči in samopomoči (A.36: »Ali pa recimo, sedaj pred kratkim, ko mi je umrl otrok, sem vedela, da me lahko čaka depresija pa sem se takoj lotila izdelovat stvari, poklicala prijatelje in povedala kaj se mi je zgodilo, se pogovorila o tem in jim tudi odkrito povedala kaj od njih pričakujem in česa me je strah v odnosu do njih. Pojavile so se takoj obsesivno-kompulzivne misli, češ, če ne boš tega naredila, pomeni, da nimaš rada svojega sina. Sem padla v te stvari, ampak sem naslednji dan videla, da moram to prekiniti in to naredim tako, da z nekom govorim o tem. Tudi pomoč poiščem če rabim. Ko so spet prišle te OCD misli, me je bilo sram, da sem spet tako nazaj padla in ko mi je psihologinja povedala, da je to normalno, mi razložila, sem lahko razumela in me ni bilo več sram. Ponavadi rabim neko logično razumsko utemeljitev, to me zelo pomirja.«, C.35: »...takrat sem bila otrok in sem imela manj izbir, kot jih imam danes. Sedaj sem pa odrasla in odgovorna za svoje življenje. Saj ne rabim bit celo življenje otrok alkoholika, ni to moja edina identiteta.«).

- **Tema 3: vzorci navezanosti pri ljudeh z izkušnjo razvojne travme.**

Zanimalo me je, na kakšen način se oblikujejo vzorci navezanosti pri ljudeh z izkušnjo razvojne travme, kjer je bilo navezovanje praviloma zmoteno že v zgodnjem otroštvu ter na kakšen način se vzorec navezanosti odraža v odrasli dobi. Vsi sogovorniki so govorili o svojih **ne-varnih vzorcih navezovanja**. Ena je menila, da se navezuje po ambivalentnem vzorcu, ki je danes manj intenziven kot včasih, več jih je govorilo o strahu pred povezovanjem ter občutku da je svet okej, oni pa niso in da drugi zanje bolje vedo kaj potrebujejo. Spet drugi so govorili o navezovanju z distanco, saj jim povezanost predstavlja ranljivost. Med ne-varnimi vzorci navezovanja so se intervjuvanci večinoma prepoznali v ambivalentni, preokupirani in plašljivi navezanosti, ena pa v odklonilni (A.39: »...ta ambivalentna. Pri meni je tako, da lahko hitro navežem stik in grem lahko tudi hitro proč. Npr. ko

sem opisovala primer s fantom in majico. Sedaj je pomoje isti vzorec, samo manj intenziven. ja, tako. Nisem več toliko odvisna od partnerja.«, B.31: »...potem pa je najbolj ta, da je svet v redu, jaz pa nisem in da bo tisti h komur grem po nasvet veliko bolje vedel zame kot pa jaz. Ker velikokrat, ko se ne morem odločit vprašam nekoga in naredim tisto, kar mi rečejo«, C.37: »Vedno je bila neka dvojnost v meni. Da imaš nekoga rad a ga lahko hkrati sovražiš. Bi rekla, da sem bila odklonilno. Vse sem reševala sama.«, D.33: »...ja, dvoje, to, da deluješ okej, v resnici pa nisi. Med 20 in 30 letom sem imela zagotovo nekaj vzorcev preokupirane navezanosti, ampak ni več, pri starših pa ni bilo te vrste navezanosti«, D.34: »ne vem. Nisem se mogla zanest na starše, niti me niso videli, podpirali. hm ... nisem se počutila tako močno. Razmišljala sem o samomoru, ko sem bila stara 11, 12 in še kar nekaj časa po tem. Nisem prepoznavala svojih potreb, nisem imela občutka da sem okej. Kadarkoli sem bila zares v stiski sem se umaknila in si želela, da bi me nekdo poiskal in mi dal vedet, da mu je mar.«, E.53: »...saj potem je nekako prišlo ven, ampak na prvo žogo pa nisem delila z drugimi. Iz tega občutka krivde, da nisem dovolj dobra. Nek strah, da bom zavrnjena iz strani okolice. Ker sem to pričakovala, sem se zaprla vase.«, F.52: »Lahko rečem, da imam 2 pristopa – poskusim se povezati a se hkrati ne – zelo previdno in na daleč. Najprej rabim signal od drugega, da to hoče in mora on meni dokazati da to hoče, šele potem bom kaj dal od sebe. Pa imam veliko potrebo, ampak jo bom skril, ker to pomeni ranljivost. Zame navezati se pomeni ranljivost. Ali pa bom pretiraval in šel brutalno vzvišeno.«, G.4: »Starši mi niso dali temeljnega zaupanja vase in v svet. Ko sem negotova imam močne občutke, da zame ne more nihče poskrbeti. Pa vem da se je mama max trudila, ampak je imela veliko težav sama s sabo verjetno. Te potrebe po občutku varnosti in soočanja s čustvi so bile zanemarjene. Ne vem, če me je kdo znal zares potolažiti v strahovih, ki sem jih imela, ker sem čutila še strahove svojih staršev.«, G.34).

Sogovorniki so opisovali, kako njihov vzorec navezanosti prispeva k oblikovanju **odnosov z drugimi**. Nekateri pravijo, da zaradi strahu pred ponovnim zlitjem ali nezaupanja ljudem v odnose vstopajo previdno. Dva sta povedala, da ljudi najprej preizkusita. Omenjajo tudi težave z zaupanjem v moč in stabilnost drugih ljudi (A.40: »Ne vem, še vedno mi ostaja to da prečitam človeka, ga preizkusim, si naredim neko sliko o njemu. Zelo previdno sedaj vstopam v odnos, ne tako kot prej, ko sem lahko neznancu npr. zelo zaupala, medtem ko prijateljem sploh ne. Sedaj je ravno obratno.«, A.41: »Do avtoritet se pa sprašujem, če me lahko shendlajo in če vidim, da me lahko, si lahko dovolim tudi jaz imeti slab dan, drugače pa vse malo šparam. Že tako sem direktna, če bi pa direktno dala ven to kar dejansko doživljam, verjamem da drugi ne bi mogli shendlati. Že to ko malo zapakiram težko shendlajo, je za drugega še vedno težko sporočilo.«, D.40: »Iz nevarnosti pred nekim novim zlitjem sem mogoče malo bolj zadržana. S tistimi izkušnjami sem namreč dobila izkušnjo, da je zelo boleče in ne varno.«, F.54: »...tako da, sem vesel vsakega, ki me sprejme v odnos, ampak se mi mora dokazati, da me res hoče sprejemati, potem grem pa na polno«).

Štirje sogovorniki prepoznavajo **spremembo v vzorcu navezovanja** med tem kako so se navezovali včasih in kako se danes. Opisujejo, da se danes lažje obrnejo po pomoč k drugim, prav tako imajo pri sebi pogostejše občutek, da so v redu, svoje potrebe in želje pa bolje prepoznavajo in upoštevajo. Večinoma navajajo, da danes čutijo več zaupanja vase in doživljajo več varne navezanosti (B.32: »...ja, opažam. Takrat sem imela eno ekstremno varianto iskanja pravega prijatelja in sem v vsaki osebi, ki sem jo spoznala videla potencialno tega mojega pravega prijatelja in dokler je šlo v to smer sem bila za to osebo pripravljena vse narediti, ker mi je veliko pomenilo, da bi to dobila, danes sem pa videla, da tako ne gre in da imaš nek normalen odnos ne rabiš za to osebo vse spustiti in iti preko svojih zmožnosti, da bi jo obdržal.«, C.38: »...še vedno veliko naredim sama, ni pa mi težko prositi koga za pomoč. Po moje sem vedno bolj varno«, D.35: »Danes se mi pa zdi, da sem kar okej, drugi pa tudi. Tudi ni več teh vzorcev, da bi se na koga obesila ali pa čakala, da pride kdo za mano. Bolj poskrbim zase. Če bi bila v stiski, bi to bolje prepoznala in poskrbela zase in pri drugem našla kar rabim. Bolj se mi zdi, da imam tu eno zavedanje in kontrolo nad tem. Prej je bilo to bolj močno in impulzivno.«, D.38: »Včasih pa ni bilo nobenih globljih povezav in odnosov. Se pravi od plašljivosti do preokupiranosti do neke bolj varne navezanosti«, G.35: »Hm ... mislim, da podobno. Občutek pa je, da počasi napredujem v tem, da se odločim da ne bom za nobenega človeka več izgubila sebe. V nekem smislu doživljam vedno več zaupanja vase in varne navezanosti. Nikakor pa mislim da nisem še pri varni navezanosti.«)

Spraševala sem tudi, v kakšnem vzorcu navezanosti bi prepoznali svojega sedanjega ali bivše **partnerje**. Pri tem sta dve intervjuvanki odgovorili, da svoje partnerje prepoznata v varnem ali varnejšem vzorcu navezanosti, ena, ki je bila v fazi zaključevanja odnosa je svojega partnerja prepoznala v plašljivi navezanosti, dve pa sta mnenja, da sta njuna partnerja odklonilno navezana (B.37: »...mislim, da ima kar se tega tiče kar razčiščeno in mi zna kar dobro povedat kaj točno rabi od mene, tudi obrne se na druge po pomoč, če potrebuje.«, C.44: »...varno sigurno ne. Zadnji se vsega boji, da svet ni varen. Mislim da tudi pri sebi nima občutka da je ok. On je ok samo, če dela, s tem se tudi identificira in s tem je še nagrajen.«, D.39: »Varni. Partnerko imam.«, E.56: »partner je tak, da se lahko bolj nase zanese, njegov moto je 'samo nase se lahko zanesem'«, G.39: »u, ja, samo nase je imel občutek da se lahko zanese, na druge ne.«)

Zanimalo me je, v kakšnem vzorcu navezanosti prepoznajo **svoje otroke**, saj se sprašujem, kako se vzorci navezanosti pojavljajo pri naslednji generaciji. Od sedmih intervjuvancev so svoje otroke imeli le trije. Dve menita, da so njuni otroci varno navezani, medtem ko tretji sogovornik sicer opaža neke vzorce ne-varne navezanosti podobne njegovim, vendar prav tako meni, da so ti vzorci manj izraženi kot pri njemu (C.43: »...po moje da sta ona dva kar varno navezana, tudi ko gledam v drugih odnosih. Kolikor se pogovarjamo bi rekla, da imata občutek da sta v redu človeka in da je svet varen. Saj za njiju dva je bil vedno varen. Mislim da sta no. Sigurno

se pa pozna, da je bil oče odsoten, sploh pri hčerki, ki je težko vstopala v odnose.«, E.57: »Otroci si pa dovolijo pomagati. Tudi v srednji šoli sem jih večkrat vprašala kako se počutita v družini, da sem dobila nek feedback. Vedno sta rekla, da se jima zdi okej.«, F.59: »Ja, sin je odklonilno, hči pa ne. Pri njej sem se vključil nazaj v enem pomembnem momentu, imava ok odnos. Je pa že po naravi bolj tiha, opazuje. Ko pa pove, pa vidim da je na čustvenem in mentalnem nivoju ok. Pri sinu pa vidim, da ima podobno kot jaz.«).

- **Tema 4: osmišljanje negativnih, travmatskih dogodkov iz otroštva.**

Sogovorniki so si travmatsko izkušnjo iz otroštva osmislili na različne načine. V grobem bi **pomen, ki so ga pripisovali travmi** lahko razdelili na dva dela. Nekateri menijo, da so danes kjer so ravno zaradi izkušnje travme in da je izkušnja prispevala k osebni rasti in napredku. Drugi intervjuvanci pa povedo, da si travmatske izkušnje niso posebej osmislili ter menijo, da je ta izkušnja nekaj, česar ne bi izbrali, če bi imeli možnost izbire in da se to ne bi smelo dogajati nikomur. Ti sogovorniki, ki so mnenja, da jih je travma oblikovala v pozitivnem smislu, so si jo osmislili predvsem iz duhovnega vidika. Odgovori se prepletajo, tudi nekateri sogovorniki, ki si travme niso posebej osmislili, vidijo nek pozitiven izkupiček travmatske izkušnje iz preteklosti in posebne kompetence, ki so jih razvili ravno zaradi te negativne izkušnje. In obratno, nekateri, ki menijo, da je to izkušnja, ki so jo potrebovali za osebno rast, v drugem delu mislijo, da je to nekaj kar se ne bi smelo dogajati (B.40: »Definitivno mislim, da če se mi to ne bi zgodilo, ne bi bila tako samostojna, mislim pa da ni gluh potrebno, da se ljudem to dogaja. Po drugi strani pa mislim, da ljudje s takšno travmo postanejo bolj razmišljujoči o sebi in da svet bolje razumejo. Ker nekdo, ki se mu to ni zgodilo, ne razmišlja o tem. Mislim, da so pozitivni in negativni vidiki teh posledic.«, C.45: »Če bi prišla dobra vila in bi mi dala možnost da še enkrat izberem življenje, ne bi nikoli izbrala takega. Nekateri pravijo, kako so boljši ljudje zaradi tega, ampak meni to ni blizu. Kaj pa če bi živela v redu družini bi bila lahko prav tako v redu človek. Ne kupim tega, da moraš nujno trpeti in ne vem kaj, da potem rasteš. Ne vidim tega kot neko prednost, ali kot da sem duhovno napredovala zaradi tega. Meni je bilo to nujno zlo in če bi izbirala ne bi izbrala tega.«, D.41: »... v zadnjih 2 letih sem si osmislila iz duhovnega vidika. V smislu da je to izkušnja, ki sem jo preprosto rabila, ki jo moram imet. Sploh ni več negativna, to je najbolj presenetljivo.. zadnjih 8 let tega nisem več videla kot negativno.«, D.42: »Šlo je od tega, da sem bila jezna »zakaj, s kako pravico?«, do tega da sem videla tudi pozitivne stvari, ne govorim o teh posledicah, to da te je sram ni najbolj zabavno. Ampak vse stvari, ki sem jih razvila kot posledico te izkušnje – npr. senzibilnost, do tega duhovnega smisla, pri čemer vidim to kot nekaj, kar sem pač morala dat čez, preprosto sem potrebovala to izkušnjo, zakaj se niti ne ukvarjam, ampak vidim kot nekaj, da lahko jaz kot duša dozorim. Ja, točno to, da sem razvila ene pluse in da si kjer si.«, F.60: »včasih sem to pripisoval ljudem, danes pa to pripisujem okoliščinam. Ok, to se je zgodilo, grem

naprej. Kot terapevtu mi to zelo koristi, ljudem s hudimi travmami pomagam v cca 3 terapijah. Tako bom rekel, ne bi moglo bit drugače. Ravno ta težka pot mi je pomagala prit do tega, da sem spoznal. Če bi me po tej hudi izkušnji začeli božat, bi postal težek manipulator. Terapevt mi je dobro vprašanje postavil, če bi si jaz kot duša namenil takšno življenje? Po petih minutah sem rekel da. Takrat sem se sprijaznil. Takšen človek kot sem danes, ne bi mogel bit, če bi se z mano lepo delalo. Ne bi prišel do tega zavedanja in razumevanja, ki ga imam danes in mi je všeč, da imam to. Še vedno je pa tu 'pičkomater, otroku se tega ne dela'.«, G.16: »Če ne bi imela takih stvari, ki sem jih imela, ne bi bila tu kjer sem, ampak bi bila neka umetnica zelo samozavestna in fajn, ampak hkrati bi lahko bila egocentrična in ne bi videla nobenega človeka okrog sebe. Tako sem se pa naučila videt druge ljudi, dobro prepoznat kaj čutijo, mislijo. In s tem kar postaja moj dar, bom lahko veliko dobrega naredila.«, G.41: »...ja, sedaj bi težko to priznala, mislim pa, da ko bom šla čez vse to, bom zadovoljna, da sem dala vse to čez. Sedaj sem nekje vmes, danes gledam na to pozitivno, pride pa dan, ko sem spet v tej travmi pa si želim da bi manj doživljala, zakaj mi je bilo tega treba. Realnost je takšna, da sem imela nekaj zelo težkih let, sedaj pa upam da bo vedno več lepih stvari, ki prihajajo iz tega.«).

Trije sogovorniki menijo, da je **travma vplivala na oblikovanje njihove osebnosti**. Od tega, da jih je naredila bolj previdne in nesigurne, do tega da so močnejši in odpornejši. Ena sogovornica pove, da brez te izkušnje ne bi bila »ona«. Druga pa pove, da jo je travma sicer močno zaznamovala, ni pa se s tem identificirala (A.47: »Zelo velik, zelo me je izoblikovala. Naredila me je bolj pazljivo, žal pa tudi nesigurno vase«, A.54: »Enostavno si rečem, to je ... čutim se močna. Ko vidim ljudi okoli mene zaradi česa pristanejo na bolniški, vidim, da mene takšna stvar ne bi zlomila. Hitro grem v akcijo, ne ostajam v vlogi žrtve. Ali pa odvisniški vlogi. Tudi to ko sem hodila na svetovanja in doživela PTSD, strokovni izpit sem imela, menjala službo in sem vse »sfolgala«.«, B.22: »Danes pa to vseeno vidim malo drugače, da brez tega ne bi postala »jaz-jaz« in v bistvu sem uspela iz tega potegniti nekaj pozitivnega, oni pa nimajo teh izkušenj, ki jih imam.«, C.46: »Nikoli pa me ni omejevalo do te meje, da bi se identificirala s tem, da imam zavoženo življenje in delovala iz teh starih vzorcev prepričanj in delovanja«, C.47: »Sigurno sem drugačna zaradi tega, ker je bilo včasih tako kruto, da sem šla iz telesa, uporabila vse obrambne mehanizme. Tako da ja, seveda me je zaznamovalo, še sedaj me včasih in si moram reči da to je staro, sedaj sem varna.«).

- **Tema 5: življenjski poteki ljudi z izkušnjo razvojne travme.**

O **družinskem življenjskem poteku** so sogovorniki povedali, da je prepleten s številnimi izkušnjami travme, ki so jo doživeli predvsem v družinskem okolju. Posledično je bil njihov družinski življenjski potek različen od tistega, kjer imajo otroci za odraščanje spodbudno in varno okolje. Tri sogovornice so povedale, da je imel en od njihovih staršev težave z alkoholom in so bile zato njihove potrebe močno zanemarjene, ena od teh poroča, da jo je

mama že v zgodnjem otroštvu prepustila v vzgojo babici. Dve sogovornici sta pričali o izkušnjah spolne zlorabe, ki sta jih imeli v družinskem okolju, oziroma s strani družinskih prijateljev. Nekateri sogovorniki poročajo, da so njihovi starši imeli težave z duševnim zdravjem. Večina jih poroča, da so »prehitro« odrastli ter da so zgodaj morali začeti skrbeti zase in služiti svoj denar. Pomembna tema, ki se pojavlja, je tudi negotovost odraščanja na kar je vplivalo več dejavnikov, od negotove finančne situacije do nezmožnosti staršev za zadovoljitev otrokovih osnovnih potreb po varnosti. En sogovornik poroča o hudih psihičnih in fizičnih zlorabah ter zanemarjanju s strani mame. Mnogi poročajo o pogostih konfliktih v družini. Ena sogovornica poroča o šoku, ko je spoznala kako drugače živijo v drugih družinah. Večina sogovornikov pove, da so imeli tudi njihovi starši travmatske izkušnje, mnogi že v zgodnjem otroštvu (A.0.1: *»...ja več teh spolnih zlorab. Družina itak taka, kar sem potem preko ene strokovnjakinje, ki je mojega očeta definirala kot borderline, mama kot ne vem, imela je težave z anoreksijo, večkrat posiljena s strani očeta, kar sem potem tudi jaz preprečevala. Ves čas je bilo kreganje, mama je bila zelo preobremenjena, doma smo imeli gostilno, kjer sem v kuhinji delala z mamo, brat pa je delal kot natakar.«*, A.14: *»Mama je zahtevala, da smo ji določeno vsoto morali prispevati otroci, ti si moja hči, moraš delat zame in potem je tudi gledala pod nos koliko salame si si dal na kruh in če si dal preveč si bil sebičen. Zelo se je varčevalo pri nas pa ne da bi bili revni, ampak se je vedno poudarjalo varčevanje, ker je mama morala zapustiti očeta in je morala ves čas imeti teh 10000eur v banki za varnost. (v smehu pove) Ko sva s partnerjem pri 15 letih postala par in je šel on študirat v Ljubljano in sem ga šla obiskat, se spomnim, kako sem ga spraševala, če tam kurijo in povedala, da se tuširam ob sredah in sobotah in če je takrat topla voda. Odgovoril mi je, da ja in da je non stop topla voda in meni je bilo to »kaaaj? Vau, kje ti živiš??« meni je bilo ko sem prišla v neko toplo stanovanje luksuz.«*, B.1: *»...mogoče tudi to, da sem odraščala brez očeta in da je bila mami večino časa brez službe in da je alkoholik in da je imela veliko problemov sama s sabo in se je bolj s tem ukvarjala kot z mano. Saj me je imela zelo rada, ni se pa nikoli ukvarjala z mano, niti se ji ni dalo nikoli ukvarjat z mano ali pa je bila pijana in se potem jaz nisem hotela ukvarjat z njo.«*, C.1: *»Prva je, da me je pri starosti 6 mesecev mama pustila babici, da sem živela pri njej. Pri 4 letih pa me je vzela nazaj, da sem živela z njo in očetom. Pri babici mi je bilo sicer bolje kot doma, ampak vseeno mi je pa bilo to boleče potem, ko sem imela svoje otroke. Potem sem prišla k staršema, ki ju nisem poznala, mame niti nisem klicala mama, tako sem klicala babico.«*, C.2: *»Potem sem morala pa čez noč odrasti, mama je ves čas delala, cele dneve je ni bilo, jaz sem bila pa s fotrom, ki je bil alkoholik. To je izgledalo tako, da me je prišel v vrtec iskat in sva šla v bife ali na kegljišče, kjer sva bila do večera. Spomnim se, da sem ves čas jedla trdo kuhana jajca in slane preste, brcala čike okrog pultov. Potem ko sva se odpravila domov sem mu morala najprej pomagat avto najt, potem je volan spuščal med vožnjo, cele drame. Tako da sem ga jaz domov spravila.«*, F.1: *»Moja mati je mislila, da se bom rodil kot punca, ni si želela fanta. Zaradi njenih*

travm ji je bilo »too much«, tega ni zmogla sprejeti. Dala mi je prepoved na življenje in ljubezen. Že od četrtega leta naprej me je vsak dan pretepala, velikokrat do nezvesti. Bil sem kriv za vse kar ji ni "štimalo" v življenju. Zraven se je drla name, da sem kriv, da sem se rodil, za njeno nesrečo v življenju. V bistvu me je sovražila. Sicer je pozneje imela neke občutke krivde, ampak to je bilo tako tako ... ni bila sposobna it čez to.«, F.6: »...ja, hotela me je skrit pred svetom, ker sem ji bil sramota. Tudi vedno, ko so bili učni trenutki ni nikoli rekla tako in tako se dela, ampak česa ne smem delat. Ni bilo teh zdravih trenutkov učenja, zelo hitro sem dojel, da sem sam. nekje med osmim in devetim letom mi je pa povedala da me noče imet in da skrbi zame samo zato, ker mora po zakonu in da moram delat (čistit tla...) da si zaslužim hrano.«, G.1: »Zelo negotovo sem odraščala, ves čas so bile ene stvari v zraku. Moj oče je bil zelo zadolžen, hišo smo imeli pod hipoteko in je bilo ves čas a nam jo bodo vzeli ali ne. Spomnim se, da sta se starša velikokrat močno prepirala, v smislu, da je mama govorila očetu, če jo bo pripeljal tako daleč, da bo morala na psihiatrijo, on pa ji je odgovarjal z kaj a naj se grem kar ubit. Razrešitve teh prepиров pa nikoli ni bilo.«).

Dalje sogovorniki govorijo o svojem **individualnem življenjskem poteku**, ki je precej prepleten z družinskim življenjskim potekom, kateri jih je močno zaznamoval. Dve sogovornici poročata da so se jima v otroštvu dogajale spolne zlorabe. Mnogi povedo, da so izčrpani, ker so morali tako hitro začeti delat in služiti svoj denar. Večinoma pričajo o tem, da so po izstopu iz družinskega okolja občutili veliko več svobode. Skoraj vsi omenjajo, da so morali »prehitro« odrasti ter da so skrbeli za svoje starše. Nekateri menijo, da je njihov individualni življenjski potek močno usmerjan s travmo, ki se jim je dogajala v otroštvu, tudi v smislu posledic o katerih si lahko več preberete zgoraj pri temi o posledicah in simptomih razvojne travme iz otroštva in v odraslosti. Ena od sogovornic pove, da glede na svoja in družbena pričakovanja zaostaja v življenjskem poteku v kariernem smislu in pri oblikovanju svoje družine (A.1: *»Te zlorabe so se začele najprej s strani mojega očeta, to se je zgodilo, ko sem spala med očetom in mamo, takrat še nisem bila v šoli, nekje med 5 in 7 letom. Potem se je spolna zloraba nadaljevala s strani očeta, spolno nadlegovanje pa tudi iz strani drugih.«*, A.13: *»Po mojem čutim sedaj tudi nekaj tega burn outa, ker sem praktično od 7 leta naprej delala v gostilni in potem naprej študentska dela in tako naprej.«*, A.63: *»Stvari so se začele zelo drugače razvijati, ko sem bila na faksu, takrat sem vedno bolj videla svojo svobodo.«*, A.61: *»...strogost do sebe in drugih sem bolj izoblikovala in sigurno da sem prej odrastla. Pri 7 letih začela delat, pri 11 letih skrbela za mlajšega brata in to je izgledalo tako, da sem delala v kuhinji, zraven mene je bil brat in ko sem bila lačna sem pojedla ostanke od gostov.«*, B.44: *»Glede poroke in otrok pa imam mogoče malo ta, da dokler ne bom prepričana, da bom sposobna skrbeti za svojega otroka in mu vsaj na čustveni ravni dati kar si otrok zasluži, ne bom imela otrok. Tako da vprašanje, če jih bom sploh kdaj imela.«*, C.51: *»...to, da sem bila večino časa žrtev, lahko bi bila tudi kasneje v partnerskem odnosu, dokler se nisem*

odločila da ne bom več. Potem življenje ni šlo gladko naprej, pri sinu je ven udaril ADHD in sem se spet počutila kot žrtev«, D.10: »...ja, mogoče bolj nisem tam, kjer bi si želela bit. Ja, najbrž. Oziroma, bi rekla, kjer bi glede na družbena pričakovanja mislila da moram bit. Ja, počutim se, kot da malo zaostajam, čeprav tega ne vidim več tako negativno, sem pa. S temi občutki, da se počutiš manjvreden od ostalih, to sem čutila predvsem v 20 letih svojega življenja, sedaj ne več.«, D.47: »...povezano s to razvojno travmo, nekaj sigurno je, ni pa v celoti, ampak potek življenja pa zagotovo je. V splošnem bi rekla, da je potek mojega življenja dosti usmerjen s to razvojno travmo.«, D.49: »...ja, kar se tiče izobrazbe in tega kar je družbeno tipičen potek je bilo pri meni ves čas pod narekovaji tako kot mora bit. Razlikovati se začne, ko pridemo do partnerstva, družine in kariere. Po navadi si ustvariš neko kariero, družino«, E.61 »Drugače pa, ker nisem hotela odrasti in ker mi je bila sestra tak vzor, sem dolgo kopirala njene korake. To sem ozdravila pred nekaj leti. To da zavestno hodim svojo pot in sledim svojim potrebam je zadnjih nekaj let. Takrat je bil ta obrat.«, F.47: »3 mesece pred maturo me je mati vrgla na cesto, da sem se moral nehat šolat in me ni rabila več preživljat. Bil sem eden najboljših v generaciji, ker sem se rabil dokazat. Ampak ja, je bilo treba preživet«, F.63: »Drugače pa je šel moj življenjski potek do 17 leta tako kot pri vseh drugih, potem sem bil pa vržen na cesto in sem moral začeti delat.«, G.42: »...zelo hitro sem bila postaršena, hitro sem se ukvarjala s tem kako rešiti stvari. Druga stvar pa je, da sem se vedno ukvarjala s tem, kako pomagati drugim.«).

Pet od sedmih intervjuvancev posebej govori o svojem **odrašcanju**. Poleg tega, da so bili prisiljeni zelo hitro odrasti in da so bili pretirano odgovorni pa dve poročata o težavah v zvezi s samostojnostjo in negotovosti ob zahtevah samostojnosti. Ena sogovornica opisuje kaznujoč odnos do sebe ob tem, ko je naredila kakšno napako. Sogovornica govori tudi o primerjanju z vrstniki, nerazumevanju njihovih prepričanj, ter občutkih zavisti ob tem, ko jim je bilo lažje v otroštvu (A.21: »...pa tudi, ko sem šla stran od mame, s katero sva bili zelo v simbiozi, to je bilo omg, iti na avtobus je bil velik projekt zame – če grem na avtobus se ne smem zmotit v postaji, kjer moram dol. Če sem se zmotila, je bilo »pizdo materino«, kako sem lahko kaj takega naredila, nikoli več ne greš na avtobus, od sedaj naprej boš samo hodila sem si rekla. Čim sem naredila napako sem se za to kaznovala. V 2. letniku faksa sem se po mojem odločila, da sedaj se bom pa naučila kako se vozit z avtobusom.«, A.62: »Zavistna sem bila ob nedeljah, ker je bilo takrat največ dela, medtem, ko so se drugi potepali. V gimnaziji nisem mogla razumeti, ko so eni sošolci in sošolke pravili, da se jim ne ljubi učit, jaz pa sem si mislila, jaz nimam časa za učenje, moram ves čas delat, če bi meni dal nekdo eno uro časa bi bila srečna da se lahko učim in dobim dobro oceno. Ves čas je bila ena panika v meni. Nisem razumela tega, da se ti ne da učit, da lahko spustiš učenje in greš.«, A.65: »Tudi potem, ko sem bila s partnerjem, moj prvi spolni odnos je bil pri 15 letih, ko gledam mojega brata, ki bo sedaj star 20 let, si ne predstavljam, da je že imel. Zelo odrasla sem bila.«, B.20: »kot otrok sem glede na svoje vrstnike opazila, da sem veliko hitreje odrastla od njih. Hitreje sem morala začeti skrbeti sama zase in me potem njihove debate in stvari,

ki so jih počeli, niso tako zanimale, oziroma so se mi že takrat zdele otročje.», C.52: »Odrast sem morala zelo hitro, pri 4 letih, od takrat naprej ni nihče drug več skrbel zame. Pri 6 letih sem sama hodila kupovat stvari v trgovino, v mercator na kosilo. Ko sem bila stara 4 leta mi je bilo vse jasno, čez noč, ne znam povedat ampak vse se ti sestavi, veš kaj moraš naredit. Fotru sem držala volan, ko sva se peljala po Celovški, da sva šla naravnost.», D.11: »Mislim, da vse stvari, ki jih začneš početi v odraslosti. Pa ne pomeni, da tega nisem počela (npr. it na banko uredit stvari, poslat paket na pošti ...), ampak sem se počutila, kot da sem vržena v bazen, sedaj moram pa splavat ... ja, ja, to ja. Pa ne pomeni, da je bilo z zamikom, ampak jaz sem se počutila izgubljeno pri tem.», F.61: »...kako naj ti rečem, popolnoma. Moj notranji otrok je bolj kot na starše jezen na moj odrasli del, ker je z njim dlje časa grdo ravnal, kot starši. ja in takrat sem ugotovil da nisem hotel odrasti, ker, če je to odraslo kar sta bila moja starša, potem jaz nočem odrast. In takrat ko sem začel odraščat, sem se zadrogiral.«).

O **šolanju** večinoma povedo, da so imeli veliko željo po učenju, ter da je šolanje potekalo precej tipično. Ena sogovornica govori o težavah z učenjem v začetku osnovne šole ter da so strokovnjaki menili, da mora v poseben program, dve sogovornici pa omenjata težave z zaključevanjem študija (A.0.2: »Moj brat je kot nek genialec, medtem ko pri meni je bilo v teh zgodnjih letih mi je mama mogla zelo pomagat, se učiti z mano, drugi strokovnjaki so tudi rekli, da ne slišim, da bi mogla v posebno šolo.», A.67: »Stvari glede šolanja so šle pa zelo tipično. Moja mama je, ker njej niso dovolili it v šolo, zelo poudarjala in hotela nam omogočiti da se šolamo.», D.84: »vse je šlo gladko, razen z diplomo sem imela kar nekaj težav, težavo zaključit, kar je pogost fenomen.«).

Štirje intervjuvanci govorijo o izzivih v zvezi z oblikovanjem **partnerstva**. Ena pove, da je njen življenjski potek drugačen od »običajnega« zaradi izbire istospolne partnerice, pove, da čuti breme zaradi diskriminacije družbe. Druga sogovornica pove, da je imela težave z idealizacijo partnerskega odnosa in da je partnerski odnos iskala pozneje v življenju kot drugi. Sogovornik pove, da sta oba z bivšo ženo imela težave z drogami, ena intervjuvanka pa poroča o strahu pred oblikovanjem partnerstva ter dvomu v možnost oblikovanja družine v kateri je prijetno živeti (D.46: »Ampak ta izbira partnerja zopet pomeni malo drugačen potek življenja – npr. mogoče še nimaš družine, ki bi jo drugače že lahko imel. Mogoče bi že imela družino, ampak je veliko težje, če imaš istospolnega partnerja. Tudi veliko drugih stvari imaš za predelati pri sebi zaradi tega, se sprejet, pri meni je bilo to še težje, zaradi težav s sramom, ki jih imam, tukaj pa se moraš velikokrat postaviti zase, takšen sem, saj družba diskriminira na vsakodnevni ravni. Jaz se sicer še vseeno velikokrat skrijem, ampak veliko je teh primerov, kjer sploh ni predvideno, da imaš lahko istospolnega partnerja in moraš vedno znova kaj povedati in moraš biti kar dobro postavljen za to. Nekdo ki ni, tako kot jaz, je to še eno dodatno breme.», E.60: »mislim, da zelo dolgo z moškim

nisem mogla navezat partnerskega odnosa. Imela sem dobre prijatelje, ne pa partnerja. Ker sem vedno nekaj idealizirala in sanjarila kako bo, potem pa nič ni bilo od tistega. To, zanest se na moškega, da je res stabilen, odgovoren in ti v oporo, tega dolgo nisem našla. Najverjetneje sem ravno zato izbrala sedanjega moža, ki je malo starejši in mi je s tem in s svojim karakterjem prinesel stabilnost, zanesljivost, točnost.«, F.65: »...ko me je mat vrgla na cesto sem šel k njej kot podnajemnik, potem sem se pa zapletu z njo. Oba sva bila zasvojena, »destination unknown«. Okrog službe in družine, sem imel kar ob normalnem času, mogoče sem prehiteval za ene 2 leti.«, G.44: »potem strah pred partnerstvi. Strah pred tem, da bom koga prizadela ali da bo kdo drug mene, čeprav bolj da bom jaz koga. In potem včasih kaj ne rečem ali ne reagiram, da ne bi drugega prizadela. Tako sem nekatere korake naredila veliko počasneje, kot bi jih, če ne bi imela teh strahov. Am, it v zvezo ali malo s kom eksperimentirat.«, G.45: »Posledično sigurno tudi vprašanje, če sploh verjamem v to, da si lahko z nekom ustvariš družino za celo življenje, ki je fajna, v kateri je fajn živet.«).

Dva od sedmih sogovornikov povesta, da opažata bistvene razlike pri poteku svoje **poklicne poti**. Ena sogovornica pravi, da se z iskanjem svoje karijerne poti ukvarja sedaj, po tridesetemu letu, drugi sogovornik pa pove, da uradno nima niti enega delovnega dneva, sicer je ves čas delal, ampak uradno ni bil zaposlen (D.50: »nimam pojma kaj točno bom delala, ampak nočem delat kjer delam. Iščem smeri in kaj je tisto moje. Počasi malo tipam okrog. Iz tega vidika je zelo družbeno netipičen potek«, F.34: »...poleg tega uradno nimam enega delovnega dneva. Najprej sem delal preko avtorske pogodbe, potem par let preko podjemne pogodbe, potem pa sem šel na sestrin s.p.«).

- **Tema 6: koncept odpornosti; varovalni dejavniki in dejavniki tveganja.**

Znotraj te teme so varovalni dejavniki in dejavniki tveganja razdeljeni v tri sklope – na raven psiholoških elementov znotraj posameznika, družinskih faktorjev ter skupnostnih faktorjev. Med varovalne dejavnike so sogovorniki najpogosteje šteli svoje notranje psihološke elemente in skupnostne dejavnike. Pozitivnih družinskih faktorjev je bilo, bistveno manj, kar je razumljivo, glede na to, da je to okolje v katerem so večinoma doživljali travmatske dogodke. Vsi intervjuvanci govorijo o **varovalnih dejavnikih; psiholoških elementih znotraj sebe**. Govorijo o dobrem čutu za prepoznavanje in ocenjevanje nevarnosti ter veščinah za preživetje v nevarnih situacijah/odnosih, o odpornosti v stresnih situacijah, več jih omenja močan čut za pravičnost, ki so ga izoblikovali. Navajajo tudi pogum, odprtost za nove izkušnje in cilj da bodo boljši od svojih staršev. Veliko jih omenja tudi vztrajnost ter močno voljo in željo za življenje. Dve sogovornici omenjata tudi ohranjanje otroka v sebi, radoživosti in željo po uživanju v življenju. Ena sogovornica govori o zaupanju v svojo

prihodnost (A.53: »Drugače sem pa pazljiva bila, v Španiji se mi je zgodilo, da sem preko časovne banke, kjer je nekdo imel napisano, da rabi druženje in sem zaznala, ko sem prišla tja, da je pedofil, se je hotel držati za roke, sendvič mi je naredil, o seksu govoril ves čas. 23 sem bila stara. In ko sva hodila zunaj je govoril, poglej, kako so ljudje ljubosumni ko se drživa za roke in takrat sem začela razmišljat da nekaj ni ok, da vsi gledajo, ker to ni ok. Takrat me je bilo zelo strah kaj se bo zgodilo, peljal me je na neko obalo z avtom in sploh nisem vedela kje sem. In tu so se vključile moje manipulacijske veščine, v smislu »dajva to držanje za roko prihraniti za pozneje«, »ej, ampak ti bi bil najbolj srečen z eno žensko tvoje starosti, kako dobro bi bilo to« ... potem mi je razlagal o svojih spolnih fantazijah, ki me sploh niso brigale, ampak me je vsaj pripeljal domov in potem sem že imela pripravljen telefon, če koga pokličem. Ampak ves čas sem manipulirala »daj boš drugič povedal, ko se bova videla« ali pa »ne moreva vsega že prvič naredit, ko se vidiva«, da sem se zavarovala. Potem sem se mu tudi zlagala kje naj me pusti in ko me je klical sem samo blokirala številko. Ne vem kaj bi bilo, če bi takrat zapaničarila. Tudi pri direktorju mi sedaj pridejo prav te manipulacijske veščine. Znajdem se v okolju, kjer je zelo nevarna situacija.«, A.70: »potem ta moj čut kaj je prav in kaj ne.«, B.51: »Drugače pa moja močna volja in želja po tem, da ne bom takšna in se bom spravila ven čim bo možno. Ja in da meni bo v življenju uspelo, da bo nekaj ratalo iz mene.«, C.29: »Že zelo majhna sem videla kaj je prav in kaj narobe.«, C.57: »moj intelekt, da sem prišla do znanja, radovednost pa ta del da imam v sebi veliko otroškega, ker kot otrok nisem mogla biti otrok, sedaj zelo negujem otroka v sebi in me ne obremenjuje kaj si drugi mislijo »stara 50 let pa skače tamle«, in ta spontanost.«, D.56: »Hm ... ne vem, mogoče vztrajnost. Na nek način je bila ena trma, vztrajnost, iti naprej, se pobrat, tudi, če bi skoraj samomor naredil, ampak ne. Ja, to, neka želja po življenju je bila povsod. To je najbolj v samem bistvu.«, G.48: »...v meni je ena močna želja preživet, uživati, živeti, se imet fajn v življenju, to mi je sigurno pomagalo preživet. In s tem povezana vztrajnost in moč.«)

Med varovalne dejavnike na skupnostni ravni sogovorniki največkrat štejejo šolo in možnost drugačne identitete v šoli in prijatelje. Več jih omeni da je bilo varovalno tudi to, da niso veliko časa preživeli doma, da so se družili s prijatelji in da so jih sosede ali sorodniki vzeli zraven na izlete, počitnice. Dve sogovornici omenjata močno podporo, ki sta jo dobili s strani verske skupnosti, pri čemer vera ni bila bistvena temveč srčni ljudje, ki so ju podpirali, videli njuno vrednost. Več jih je omenilo tudi učitelje ter odnos z njimi. (A.69: »...prijatelji iz vasi, ki so me varovali.«, A.73: »Potem študij psihoterapije in kolegica iz tega študija, potem učitelji v oš, s katerimi sem imela res dober odnos.«, B.49: »Tudi moja trenerka pri odbojki mi je več let pomagala in se pogovarjala z mano.«, B.67: »recimo kakšna soseda, ker mi nismo imeli avta in z mami nisva nikoli nikamor šle pa me je potem soseda kam vozila pa sem šla z njimi lahko na kakšen izlet ali na morje, to mi je bilo fajn, da so mi kljub temu, da nisem bila njihov otrok omogočili, da sem lahko šla z njimi. Pa babica po drugi strani, mi je na materialnem nivoju nudila neko podporo, me je vozila na bazen, na izlete, ker je vedela, da me mami ni. Tako da bi se nekdo

prav pogovarjal z mano pa ne s strani družine, razen ta trenerka, ki se je potrudila in pogovarjala malo z mano. Načeloma pa se mi ni zdelo da bi imela ful neko podporo.», C.11: »V šoli mi je pa šlo zelo dobro, ne glede na to kaj je bilo doma. Na ven nisem bila problematična, živela pa sem dvojno življenje, veliko prehitro sem počela ene stvari. Tako da to, da mi je v šoli šlo zelo dobro me je reševalo, tam sem imela občutek, da sem v redu oseba. Drugače zase nisem imela tega občutka.», D.55: »Potem pozneje pa tudi prijatelji pa ta misijonska skupina.», E.26: »v sami družinski dinamiki nič, mogoče, sedaj ko razmišljam, ti občutki pomembnosti, ko hodiš v šolo in si nekdo, se najdeš.», E.49: »Moram reči, da imam v življenju ljudi na katere se lahko zares zanesem, začne se z možem, potem prijateljice...«, F.89: »Podporno je bilo, ker je k nam na vsake toliko časa prišla tudi ena mamina prijateljica, ki je bila psihiatrinja in je mogla vedet da ni vse kul. Ne vem a je bila res prijateljica ali je bila le njena psihiatrinja. In ona mi je parkrat vmes, ko je šla moja mama na wc, zdrihlala kaj se mi dogaja in kako naj hendlam. Ampak to so bili res 2-3 minutni vložki na vsake toliko časa. Tisto mi je pomagalo, ampak le pomagalo preživet. Ne vem, če je ta psihiatrinja razumela, da me mat psihično in fizično maltretira.», G.50: »Potem je bil en naš kaplan, ki je zelo verjel vame in videl moje talente. Marsi kam me je povabil in me učil, npr. igrat kitaro, ipd. tudi kasneje me je podpiral, npr. ko sem pozneje nastopila v muzikalu, je prišel potem do mene in mi rekel da me čaka eno veliko poslanstvo na tem svetu. Vrednost mi je dajalo kar je govoril.«)

Sogovorniki omenjajo tudi nekatere **pozitivne družinske faktorje**, ki pa skoraj nikoli ne vključujejo odnosov s starši. Omenjajo zaščitniške babice, odnose s sorojenci ter svoje partnerje, ki so jih podpirali, ščitili, imeli radi ter naučili različnih veščin za preživetje (A.68: »...recimo moja mama, ki mi je pomagala s šolo, moj partner, s katerim sva skupaj že 15 let.», A.75: »Mama od mame je bila sicer moj varovalni dejavnik, ker sem bila tako ljubka me je vedno ščitila in zato sem se čutila ljubljeno od nje.», B.52: »ja, partner mi je bil zelo v podporo, z mano hodil na terapije in se zelo ukvarjal z mano, tudi vzel vsa ta priporočila od terapevta, kako bi mi lahko pomagal in na kakšen način drugače zastavil vprašanje ali mi nekaj povedal, da bi jaz lažje sprejela. Tu se je zelo potrudil.», D.53: »na nek način vseeno moja družina, odnosi z mojimi brati, ki so mi vsi fajn. Sprejemajoči so in so bili, vključujoči, povezovalni. Zaščitniški ne, ampak v pomoč. Seveda smo imeli prepire, ko smo bili mlajši. Ta najmlajši izmed 3 starejših bratov mi je bil za zgled, najin odnos mi je veliko pomenil. Ja. Bil je nekdo po katerem sem se zgledovala.», E.66: »...največ mi je pomenila pohvala moje sestre ali da mi je nekaj rekla in to je bilo kar nekajkrat v zame kritičnih trenutkih. Recimo, ko sem se kot otrok sekirala, da imam krive noge, potem pa mi je sestra enkrat rekla, kako imam lepe noge in sem si mislila, če ona tako misli pa že mora bit tako. Bila je moja zaupnica in velikokrat sem si jo tudi vzela kar za mamo, ker je tudi tak materinski tip. Velikokrat me je podprla, bila pa je kot nek most med mano in starši, kot nek mediator, posrednik. Sestra je imela močan pečat v mojem življenju, tudi ta pozitiven.», F.75: »Aha, če gremo pa na te preživetvene tehnike, babica me je naučila kuhat, foter me je pa naučil delat, da lahko poskrbim zase.«).

Dejavniki tveganja, ki so bili najpogostejše omenjani, so **negativni družinski faktorji**. Sogovorniki so povedali, da so na njih negativno vplivali različni odnosi v družini ter kako jih, ko so bili otroci, niso upoštevali in vključevali v pomembne odločitve. Problematična je bila tudi komunikacija ter neustrezna vzgoja, govorili so o zanemarjanju s strani staršev, o pomanjkanju nadzora in skrbi, o ne-podpornem družinskem okolju ter o tem, da so kot otroci skrbeli za svoje starše. Več jih omenja negativna sporočila, ki so jih dobili v zvezi s pogledom na svet in odnose z drugimi ljudmi ter da so starši imeli veliko svojih težav, kar se je odražalo v odnosu z njimi (A.74: »Dejavniki tveganja pa oče, brat od partnerja in njegova mama. V bistvu cela ta mamina družina in od očeta.«, A.76: »Potem, ko smo se preselili – otroci smo šli v avto in sem vprašala zakaj smo šli v avto in mama je rekla, ker se bomo preselili. In to je bilo to. Neee in to je tista hladnost in potem še sporočilo da ne smeš jokati. Ampak mama je vsaj povedala, ker pri očetu je bilo, češ, zakaj bi sploh morali vedeti. Tudi sedaj oče reče, saj ste samo malo delali v gostilni, kaj javkate.«, B.50: »V družini pa se to vedno odrivali stran, se nihče ni hotel pogovarjat o tem.«, B.53: »to, da je imela mama težave z alkoholom«, B.56: »Ker ko sem bila stara 14 let, so mi rekli doma pejt ven pa bodi zunaj dokler hočeš, samo povej kdaj boš doma, saj si dovolj stara. Takrat bi jaz lahko zelo zablužila, ampak sem bila toliko odgovorna, da nisem.«, C.58: »Ogrožajoči pa so bili zame družinski odnosi, krivda, ki so jo ves čas name dajali, čeprav sem ogromno delala, ni bilo nikoli dovolj, nikoli me niso pohvalili.«, C.59: »ja, nikoli nisem bila ok. Mama je bila škodoželjna in zavistna. Pa to, da me niso podprli, ko sem se razšla s partnerjem, me niso vzeli k sebi. Njihovo sporočilo je bilo moraš potrpeti. To me je zelo zaznamovalo, dolgo časa sem mislila, da je z mano kaj narobe.«, E.6: »Očetov vzorec je bil tak, da si je izbral mene ali sestro, ko je prišel domov, da sva mu bili prijateljici, sogovornici. Mame takrat ni mogel videt in si je izbral eno od naju in to je bilo za 8 do 12 letnega otroka zelo zahtevno – da ti loviš pijanega očeta, ga usmerjaš. Poniževalno. Ko je prišel pijan domov je zaživel in je trajalo ure preden je šel spat. Mi pa smo morale pazit, da ni spet alkohola popil. Naslednji dan je imel poleg običajnega še moralnega mačka.«, E.71: »Potem bom rekla, mamin negativen odnos do moških, to je pa obema s sestro vcepila. Njeni mami se je veliko slabega zgodilo zaradi moških in nama je zelo vcepljala ta negativizem, da se ne moreš zanest na moške in seksualni vidik, da je moškim le do seksa. Ni ravno rekla, da je seks umazan, tako kot cerkev, ampak razna taka sporočila, ki jih vzameš in te usmerjajo naprej. Ta mamina sporočila so me tudi pozneje zelo »bremzala« pri spontanah in poglobljenih odnosih z moškimi.«, F.69: »Dejavnik tveganja je bil to, da nihče ni pokazal nežnosti do mene in da si tudi sam nisem znal tega dati. Zraven pa še prepoved na življenje. Preden sem si dovolil it v stik z bolečino, pojem živeti ni obstajal, ampak le preživeti.«, G.55: »Čeprav, moja mama tega ni odobraval, zato sem s sabo nesla, da je zelo grdo, če skrbiš zase. Še vedno se čutim oškodovano, če nekdo poskrbi zase.«).

Med **dejavniki tveganja na skupnostni ravni** so pogosto omenjeni odnosi z učitelji, ki niso zmogli videti in ravnati s stisko sogovornikov, ki so bili takrat otroci. Navajajo tudi posmehovanje sošolcev zaradi materialnih razlik, prijatelje, ki so imeli sami težave in ponovne poskuse zlorabe s strani storilcev (A.78: *»Potem srednja šola, gimnazija, dejavnik tveganja, nikomur ne bi priporočala it tja, ker so učitelji tako ustrahovali in bili zelo strogi, zelo sem čutila njihovo moč in svojo nemoč, izgubo kontrole, krivico – kako bom dokazala, da sem pametna. V oš tega nisem poznala, tam si moral razumeti, ne pa biti napiflan.«*, B.55: *»Potem razne droge, sem imela družbo, kjer so jemali droge.«*, B.57: *»Potem v šoli, ko so me zafrkavali. Hodila sem v šolo, kjer so bili večinoma bogati otroci, mi pa doma nismo imeli in potem so oni vsi imeli originalne barbike, gameboye, jaz pa nisem imela in so me zafrkavali. Takrat se mi je kar zamerila šola.«*, D.20: *»ja, ker je takrat spet poskušal, ko sem bila stara 12, ampak sem bila dovolj stara, da sem vedela kaj se dogaja in reči ne. Ja, takrat sem jasno rekla da ne in je spoštoval to takrat, ker je videl da že zmorem, da lahko odločam, ker prej nisem mogla.«*, D.58: *»Težko si predstavljam te dejavnike. Vse take situacije s sošolci ali dogodki, ko se je kdo posmehoval ...«*, D.61: *»...v osnovni in srednji šoli sem hotela s profesoricama navezati en stik, sem iskala nek materinski lik, neko bolj toplo, sočutno žensko, ki bi lahko slišala kar sem imela povedati. Pa nisem uspela dobit od njih kar sem potrebovala.«*, F.70: *»ja, samo ponavljale so se. In tudi, če se niso ponavljale sem jih videl. Mi je bilo jasno, da se ponavlja, potem sem se začel zavedati, da nekaj se resnično ponavlja, nekaj pa le jaz vidim kot da se ponavlja, ampak nisem zmogel ločevati, kaj je resnično. Ker tudi, ko ti le vidiš da se nekaj ponavlja, se tako tudi odzivaš in v okolici sprožiš, da stvari dejansko gredo v tisto smer.«*)

Glede **odpornosti na stresne izkušnje**, vsi sogovornikov menijo, da so precej odporni na stres. Pri tem nekateri povedo, da so navajeni na konstanten stres. Ena sogovornica pove, da je na zunanji stres (npr. dodatne naloge v službi, veliko obveznosti) sicer zelo odporna, na čustvenega pa ne, ena pa poroča, da se včasih s stresom dobro sooča, spet drugič ne (B.59: *»na stres v splošnem sem, na te čustvene situacije pa bolj nisem. Kadar sem čustveno vpletena sem hitro lahko prizadeta, užaljena, ranjena. Tudi za manjše stvari, kadar imam kakšno bolj čustveno situacijo, se težko spravim k delu, mi potem misli uhajajo tja. Ampak se potem v relativno hitrem času sestavim nazaj. Sem imela kdaj tudi daljša depresivna obdobja, ko sem bila čisto brez volje in nisem mogla nič, načeloma pa se potem vedno postavim. Ne sesuje me čisto, nekaj srednjega. Če se z drugimi primerjam v isti situaciji, me vseeno bolj potre.«*, D.62: *»bi rekla, da sem precej odporna. Mogoče pripisujem še najbolj temu duhovnemu razvoju v zadnjemu letu, dveh. Da drugače vidim stvari in jih sprejemem. Drugače osmislim stvari, niso mi toliko sovražne.«*, E.73: *»bi rekla, da sem kar odporna.«*, F.76: *»po mojem zelo. Saj so momenti, ko se sesujem, včasih je bilo tudi za pol leta, sedaj pa se večinoma sestavim v 1-3 urah. Največ je bilo en teden v zadnje pol leta.«*, G.57: *»načeloma doživljam veliko stresa, na nek drug način pa postaja to moj vsakdanjik in znam funkcionirat s tem, ker je tako pogosto prisotno. Po eni strani znam dobro shendlat, po drugi ne.*

Npr. mojih zadnjih nekaj let – veliko sem se selila in menjala veliko služb in če to vse pogledam, sem se dobro držala, bil pa je prisoten močan stres. Zame je ta konstanten stres normalen, sem navajena. Težko bi odgovorila, stvari mi predstavljajo velik stres, ampak je to del mojega življenja, sem navajena.«).

- **Tema 7: podpora, razumevanje in pomoč okolice.**

Sogovorniki so med dejavnike, ki so jim bili v pomoč pri vzpostavljanju odnosov uvrstili predvsem to, da so bili ljudje sprejemajoči, razumevajoči in jih niso sodili in obtoževali. Pomembna jim je tudi odprtost ter srčnost ter to, da so jih ljudje zmogli videti. Dve sogovornici povesta, da zaradi tega, ker sta sami bolj zadržani, lažje navežeta stik s bolj odprtimi ljudmi. Ena sogovornica pove, da ji je v pomoč, če so ljudje predvidljivi, stabilni in imajo jasne meje. Ena sogovornica pove, da ji je bila v pomoč pri vzpostavljanju odnosov tudi lastna odprtost in dostopnost (A.81: »Drugače pa mi je zelo pomagalo, da je oseba jasna, direktna, z jasnimi mejami. In da točno vem kaj bo, če naredim to in to, kakšne bodo posledice. Neko predvidljivost in stabilnost rabim od drugega.«, A.37: »Mislim, da sem si oblikovala neko pravo socialno mrežo zase. Se ne družim z ljudmi, ki bi me obtoževali.«, B.60: »...v pomoč prijaznost in razumevanje od ljudi, pomagat mi itak niso mogli, ampak da mi je bilo lažje že, ko so se pogovarjali z mano.«, C.62: »v pomoč mi je bilo da sem odprta, da imam tak karakter, da sem dostopna.«, D.66: »če naletiš na ljudi, ki so poslušalci, ki jih kaj zanima, ki ne sodijo, ali nimajo potrebe da dajo sodbo – kako bi nekaj moral narediti, kaj je dobro, kaj ni ... ampak samo poslušajo in skušajo razumeti tvoj zorni kot. Ja. Lahko tudi zase, če karkoli rabijo, ampak iz vidika da te sprejemajo za to kar ti si in kar imaš za povedat, da imaš prostor zase in da drugi vzame tisto kar je, ne pa spreminja in sodi to kar daš.«, D.67: »Neka odprtost in toplina tudi pomagata. Jaz lažje navežem stik z bolj odprtimi, komunikativnimi ljudmi, ker sem jaz manj odprta. Predvsem, če se da z nekom pogovarjat in da se je pripravljen pogovarjat o globljih stvareh, ne le o površinskih.«, E.75: »...pomagalo mi je, če sem imela občutek, da sem razumljena in sprejeta, potem sem bila lahko spontana.«, F.84: »...to, da so me nekateri bolje videli in kaj rabim. Da so ljudje imeli srce, četudi niso bili zelo prijazni, ampak da jim ni bilo vseeno. Ter da je bila iskrena spodbuda in iskrena kritika.«, G.59: »V pomoč mi je bilo, če me je kdo videl, prepoznal vrednost v meni, znal uživati z mano, me sprejemal.«).

Med dejavniki, ki si oteževali odnose z okolico so bili najpogosteje omenjeni nesprejemajoče in obsojajoče okolje z visokimi zahtevami in nepristni ljudje. Nekateri so omenjali tudi neobčutljivost učiteljev za njihovo stisko. Dva sogovornika sta razloge iskala tudi pri sebi, omenjata nižjo samopodobo, občutke sramu eden pa pravi, da se je sam izogibal odnosom in ni sprejemal pomoči (B.61: »Kar se tiče oteževanja pa se najbolj spomnim že v šoli, zaradi česa sem imela potem tudi veliko težav s sošolci, ko so učitelji, ki niso imela ravno občutka za

to, mi mami npr. ni plačala malice pa so učitelji pred celim razredom to rekli, namesto, da bi prišli do mene. Ali pa ko nisem mogla iti v šolo v naravi pa so čez cel razred spraševali zakaj ne grem v šolo v naravi in potem sem mogla povedati pred celim razredom. To mi je zelo vplivalo na odnose s sošolci, ker so imeli potem še več razlogov zakaj so si lahko delali norce iz mene.», C.65: »težko mi je bilo, če sem imela občutek, da nekdo zelo presoja moje življenje. Ali pa če nekdo igra, da nekdo ni oseben in pristen, to me odbija, ker potem ne vem pri čem sem.», D.64: »oteževal mi je ta moj občutek sramu in nižja samopodoba, ta zadrega. Mogoče tudi potreba po tem da ostanem skrita pred intimnostjo, ki jo moraš deliti v odnosih.», D.65: »...aja, pri ljudeh ... vsiljivost, če so ljudje vsiljivi se zelo hitro umaknem. Če so prepričani da bolje vejo kaj je zame dobro kot jaz me odbije.», F.82: »...predvsem sem sam, ker nisem šel v odnose, razen, če sem lahko jaz skrbel za druge ljudi. Redko sem šel v odnos, da bi bilo zame, ker je bilo preboleče in sem se tega izogibal. Sem sprejemal pomoč nekaterih ljudi – npr. profesorjev na srednji šoli. Nikoli niso vedeli kaj se dogaja z mano, vedeli pa so, da sem šel čez nekaj zelo 'zajebanega'.«, G.60: »Oteževalo mi je pa vedno, ko je bilo okolje nesprejemajoče ali pa pričakovanja, želje in zahteve drugih, temu sem težko rekla »ne«, ker sem imela občutek, da drugi ne bo ok, če ne naredim tako kot si želi. Zelo mi je manjkalo, da bi me ljudje razumeli.«).

Tri intervjuvanke govorijo o **dejavnikih v podporo okrevanju**. Ena pove, da ji je zelo pomagala podpora partnerja ter njegovo zaupanje v njeno moč v kriznih obdobjih. Druga poroča o pomembnem sporočilu prijateljice, da so viri v življenju dostopni na vsakem koraku. Tudi tretja sogovornica pove da ji je pomagalo, da so njej pomembni drugi zaupali vanjo, ji dali kakšen nasvet ter ljubezen, ki jo je od njih dobila. V pomoč so bile tudi vsakodnevne interakcije skozi katere so dobile uvid v lastno ravnanje (A.95: »Potem, ko sem imela ta strah, da je oče za vsakimi vrati, se je partner hodil tudi tuširati z mano, me podpiral. Nikoli ni bilo tiste prestrašenosti v njemu, kaj se bo z mano zgodilo, vedno je bilo zaupanje vame, da sem dovolj močna, da zmorem.«, C.97: »En stavek, ki mi je zelo ostal od prijateljice – v samopostrežni restavraciji sem si ogromno dala na krožnik, ona pa čisto malo, pa jo vprašam zakaj si je tako malo in je rekla, saj si lahko še vzamem. Ja, da si lahko še pozneje vzamem, ne samo takrat ko je da si nagrahim.«, G.71: »Aha, tega kaplana sem si tudi na nek svoj način izbrala za svojega duhovnega svetovalca, tudi če le sediva in klepetava. Je nekdo, ki me ima rad«, G.76: »En velik je bil tudi, da se je tako veliko različnih težav na različnih področjih zgodilo istočasno in sem popustila. In ko se je nekdo takrat zelo razkuril nad mano naj se neham jokati ... in takrat mi je kapnalo, da noben ne bo delal tako z mano, predvsem pa ne jaz sama s sabo. Na isti način sem sama zaničevala svoje šibke dele, kot jih je on- češ, 'daj odrasti že enkrat'.«).

Sogovorniki povedo, da niso čutili veliko **podpore in razumevanja okolice**. Pri tem odgovornost večinoma pripisujejo sebi, pravijo, da so se počutili nerazumljeno, ker bodisi

svoje zgodbe niso delili, bodisi so se trudili skriti sebe in svojo zgodbo, ena sogovornica pa pove, da je bila večkrat nerazumljena zaradi tega, ker je težko uskladila svoj način komuniciranja s svojim notranjim počutjem. Večina jih poroča, da so se razumljene počutili le v ozkem krogu ljudi, prijateljev, ki so si ga sami ustvarili. Ena sogovornica pove, da se danes počuti bolj razumljeno tudi zaradi tega, ker sebe bolj sprejema in si zaupa (B.63: *»ma tako, nisem se počutila razumljeno tudi za to, ker niso vedeli za kakšno situacijo gre. Tisti, ki pa so vedeli so se pa večinoma delali da tega ni, se o tem niso želeli pogovarjat«, C.67: »...zelo različno, v prijateljskem krogu ja, splošno gledano pa nisem bila razumljena.«, D.69: »hm ... ja ... niti ne tako zelo, glede na to, da sem se vedno počutila kot, da sem iz drugega planeta. Iz neke splošne okolice ne toliko, iz strani staršev večinoma ne, iz strani najbližjih prijateljev pa je bilo dosti razumevanja. V splošnem pa ne. V tem ozkem krogu, ki sem ga sama ustvarila.«, E.76: »...ko pogledam za nazaj, sem bila dosti sama zase, nisem bila družaben človek. Mislim, da mogoče sem malo bolj samotarska, čeprav imam rada družbo. Danes se počutim bolj razumljeno s strani okolice, sploh zato ker sebe bolj sprejemam kot sem se včasih. Ne grem se več tega, da bi morala pasat v neko družbo. Poskusim dat več veljave mojim občutkom in vedenju o sebi, ne pa sporočilom okolice.«, F.87: »...ja, ampak tu moram poudariti da sem se zelo potrudil da ni bilo nič videt. Samo po vedenju in izgledu se je videlo, ko sem se pogovarjal sem se delal pa popolnoma normalnega. Ja, takrat sem si govoril da bi me ljudje videli takega kot sem, ker čim sem začel govoriti svojo zgodbo so bili drugi do mene takoj 'bogi, bogi'.«, G.58: *»...problem mi je bil, da so pri meni stvari lahko zapletene in me je drugi težko razumel. Lahko sem povedala le delček in nisem upala več in potem me drugi ni mogel razumeti.«*).*

- **Tema 8: povezanost razvojne travme z medosebnimi odnosi**

Intervjuvanci poročajo o številnih **težavah v medosebnih odnosih**, ki jih pripisujejo izkušnji razvojne travme. Nekateri poročajo, da so imeli težave zaradi svojega črno-belega doživljanja. Dve sogovornici sta povedali, da sta imeli občutek, da ju drugi ne marajo, če niso bili odprti in ju povabili v odnos ter da sta imeli občutek, da je z njima nekaj narobe, če je bil drugi slabe volje. Ena poroča, da je imela preveč veliko potrebo po tem da bi bili drugi prijazni z njo. Več jih navaja težave s postavljanjem meja, težave z odprto komunikacijo, drugim ljudem je bilo njihovo izražanje čustev pogosto konfuzno. Zaradi prevelike senzibilnosti so v odnosih hitro ranjeni. Nekateri poročajo o tem, da danes ljudem lažje zaupajo. Nekaj sogovornikov je izrazilo strah pred tem da jih drugi zapusti, če se mu ne prilagodijo ali če so preveč direktni. Nekaj jih je imelo težave z zlitjem v odnosih in izgubo avtonomije (A.72: *»Težko jim je bit z mano, kadar imam težka obdobja, ko jih pokličem ko jih rabim. Recimo sedaj, ko mi je še nerojeni sin umrl. Ali pa ko sem imela te borderline scene, ko sem močno reagirala, se spomnim, ko je prišla prijateljica do mene in mi rekla, da se počuti, kot da bi mogla bit*

priklenjena name, da ji ne pustim dihat. Čeprav ni bilo moje sporočilo tako, mogoče se je tako slišalo. Tako da potem sva razjasnili to. Na momente me je težko prenašat, ker je preveč tistih intenzivnih občutij, ker ko to pride, pride v zelo močnem sunku, ki ga ena oseba ne zmore prenesti.«, B.7: »Pa pri veliko ljudeh imam občutek, da me ne marajo. Iz realnega vidika sicer vem, da to ni res in da je to za to, ker se jaz ne znam vklopit v neko družbo in če mi ljudje ne ponudijo roke da me potegnejo noter imam potem kar občutek, da me ne marajo.«, B.70: »Potem tudi to, da sem se na ljudi preveč hitro navezala, če so bili prijazni do mene.«, C.81: »ja, z mejami sigurno. Mislim, bolj se zavedam svojih meja, slabši je odziv okolice, ker dokler se nisem, sem vzela še od okolice. Z mejami sigurno, ker moje meje nikoli niso bile pomembne. Edinokrat, ko sem se poslušala je bilo ko sem v srednji šoli se prav slišala da naj grem študirat socialno delo. In potem sem šla iz gradbene na socialno delo. Z mladostniki delam sedaj, v službi uživam, je ta prava zame.«, D.36: »...preveč sem se navezala. Ne bom rekla hitro, ampak, ko sem se, sem se pa preveč, zlitje varianta. Kar je prineslo veliko težkih situacij, posledic. Hm ... ja, tudi izgub. Ja, ko se z nekom tako zliješ, je potem v vsakem primeru izguba, ker si ves čas ranjen, ves čas te boli. Zame je bil to zelo težek način navezovanja.«, D.72: »...mogoče s kazanjem čustev, z dopuščanjem moje ranljivosti, s tem, da moram biti močna in že pri sebi težko dopustim da nisem, v odnosu pa še težje – prvič da dopustim in potem da še izrazim ranljivost. Zaradi tega so lahko manj kvalitetni odnosi.«, E.81: »to, da ne morem »skomunicirat«. No, ne da ne morem, da nočem, da se še vedno zapiram.«, E.82: »...zaupanje. Malo se mi je obrnilo, nekako sem preklopila, da so ljudje vredni zaupanja, sedaj sem pa tudi na ta način kdaj razočarana, ko preveč zaupam in naletim kdaj na ljudi, ki niso zanesljivi, oziroma ki v določeni situaciji ne naredijo kar bi morali.«, F.92: »...medsebojni odnos, dodatna čustvena povezanost zame pomeni ranljivost, bolečino. Saj pustim ljudi blizu, ampak vem da bo zame boleče. Nekaj časa to vzdržim, če pa ne napredujem ven iz tega pa ne gre... zato imajo ljudje ob meni občutek varnosti, ker se ne grem čustveno vezat, nič nočem od njih.«, G.9.2: »Zaupanje v smislu – ko sta imela ona 2 te fore, da se bo en ubil, en šel nekam – če ne bom kot drug želi, da sem, bo šel. Težko je funkcionirat v odnosu, če imaš občutek, da te bo drugi zavrzel, če se mu ne boš prilagodil. In se moraš potem vsakič znova zavestno odločit, da bo človek šel, če bo hotel iti. Te stvari so močne, od tega da bo nekdo šel ali umrl.«).

Kot pomembna tema pri medosebnih odnosih se je pokazala **avtonomija**. Tri sogovornice so povedale, da imajo težave, ker postavljajo potreb drugih pred svoje potrebe ter da imajo težavo reči 'ne'. Dve omenjata sporočila krivde, ki sta jih dobili v družini, če sta skrbeli zase. Ena sogovornica celo pove, da je včasih samo odgovarjala na želje drugih, vse pa poročajo da danes izražajo več avtonomije (B.33: »ja. Sicer še vedno nisem jaz na prvem mestu, ampak sem kar zlezla gor.«, B.11: »Potem imam problem, da ne znam reči »ne«. Tudi, če me bo kdo vprašal za kaj kar nočem naredit ne bom rekla ne, ampak se bom poskusila prijazno izmotat in potem velikokrat padem v kakšen cikel iz katerega se težko izmotam ven. Potem to, da postavljam druge

ljudi pred sebe. Če moram narediti nekaj kar mi ni všeč in je za nekoga, ki ga imam rada, bom to vseeno naredila.», C.39: »...vedno sem na prvo mesto dala druge. Tudi, če sem hotela sebe dati na prvo mesto, sem iz svoje družine dobivala sporočila občutkov krivde.», G.28: »V odnosih so drugi vedno bili na prvem mestu. Samo tako sem bila lahko ok, če sem poskrbela za druge, da so bili ok.», G.65: »Vedno bolj se odločam s kom želim jaz preživeti čas. Pred leti pa je bilo tako, da sem le odgovarjala na želje drugih, tudi prijateljev si na nek način nisem sama izbrala, ampak sem se dobila z njimi na njihovo željo, tudi če mi ni bilo.«).

Rezultati glede **kakovosti medosebnih odnosov** kažejo, da je intervjuvancem pomembno da imajo poglobljene odnose, odnose, v katerih so lahko pristni in vzajemno delijo pomembne vidike življenja. Nekateri povedo, da imajo veliko prijateljev s podobno izkušnjo travme. Nekateri poročajo, da včasih niso znali ali zmogli oblikovati poglobljenih odnosov, zato so imeli bolj površinske, medtem ko je danes ravno obratno, večina jih pove, da površinskih odnosov skoraj nimajo ter da ohranjajo tiste globlje. Nekateri poročajo, da v primarni družini, kjer so doživeli travmo, še vedno prevzemajo preveč odgovornosti, so v vlogi starša. Ena sogovornica pove, da ima poglobljen odnos le s svojim partnerjem in da si želi več poglobljenih odnosov, vendar ne več za ceno svoje avtonomije. Nekateri povedo, da so imeli včasih več odnosov in tiste bolj površinske, danes pa jih imajo manj, ampak tiste bolj kvalitetne – poglobljene (A.84: »Pri meni pa ostanejo tisti, s katerimi imam res globljo vez. po navadi si kot prijatelje izbiram ljudi, ki imajo podobno izkušnjo travme in se sicer čustveno zelo povežeš, seka pa toliko enih projekcij vmes, da moraš biti res odrasel da razumeš in greš čez to in to mi je zelo težko na področju prijateljstva. Recimo, da imam eno prijateljico, ki je imela zdravo otroštvo in ima pošlhtane stvari. vse druge imajo izkušnjo spolne zlorabe.», B.74: »Danes imam manj odnosov, s parimi ljudmi bolj poglobljene, ampak razen s fantom, da bi imela nek tako poglobljen odnos na prijateljski način, tega pa vseeno nimam. Mi manjka, nimam pa sedaj tega, da hočem za vsako ceno dobit in da bi šla preko svojih meja, da bi to dobila.», C.13: »...nekateri so, v srednji šoli pa ja. Zanimivo je bilo, da so imele tudi prijateljice podobne scene, mogoče malo bolj soft verzijo. Pa na faksu so tudi vedeli. V osnovni šoli me je bilo sram, potem kasneje so vedeli«, D.71: »...bolj kvaliteta, jih imam manj in tiste bolj tesne, površinskih nimam, ali pa jih je zelo malo – npr. v službi, na treningih. Zavestno pa vzdržujem le tiste ki imajo neko globino.», E.54: »Pravih, spontanih, iskrenih odnosov nisem znala, bila sem bolj površinska. Zdi se mi, da se nisem tako razgalila, kljub temu, da smo bili kot vsaka mladina.», F.93: »...odnosov imam zelo malo, ampak tiste ta prave. Nepotrebnim, meni škodljivim se popolnoma izognem.», G.64: »Za odnose, ki jih imam bi rekla, da so kvalitetni, nimam jih pa tako malo.«).

Za **način oblikovanja medosebnih odnosov** dve sogovornici pravita, da je previden, pri tem jima je pomembno ohranjati nadzor, ob tem pa večkrat občutita nesigurnost in napetost.

Ena sogovornica pove, da je danes odprta v odnosih z različnimi ljudmi, v preteklosti pa je v odnose vstopala z več občutkov manjvrednosti in manj samozavesti. Druga sogovornica poroča o tem, da danes odnose oblikuje na bolj avtonomen način in da se ne zlije več z drugim človekom, kot se je včasih (A.45: »Vstopam bolj pazljivo in bolj stabilno, imam vajeti v rokah.«, C.71: »ja, z manj samozavesti. Pa včasih sem mislila, da ko me bo kdo zares spoznal ne bo hotel biti z mano. Vedno sem se počutila kot da sem z napako. In občutek da jaz nisem ok, da so drugi boljši od mene. Tudi sama pred sabo sem se morala veliko bolj dokazovati, da sem verjela, da sem v redu.«, D.37: »danes ni več tega zlitja, ostaja neka distanca, oziroma jaz sem še vedno jaz, niti nimam potrebe po tem, da imam ves čas nekoga. Ne rabim več toliko te potrditve. Ja. Pri sebi pa tudi iz okolice, ampak ne več le od ene osebe. Od celega svojega življenjskega kroga.«).

Nekateri so povedali, da so se v svojih **partnerskih odnosih** srečevali s številnimi težavami, drugim pa je bil partnerski odnos priložnost za nove, lepše izkušnje in novo učenje. Ena sogovornica je povedala, da ji je bilo zelo dragoceno to, da je partner ni nikoli za nič krivil, ampak se je postavil zase, ko je bilo treba, druga pa je povedala, da se v partnerskem odnosu uči novih vzorcev komuniciranja. Dva od štirih, ki so govorili o partnerskem odnosu sta poročala o težavah – ena intervjuvanka pravi, da je v partnerskih odnosih iskala očetovsko figuro, saj je odraščala brez očeta, druga pa je povedala, da si je našla partnerja, ki je bil v nekaterih reakcijah zelo podoben njeni mami (A.80: »On je bil pa tak da je vse vzel nase in se spraševal kaj je on naredil narobe. Nikoli ni dal nobene krivde meni in to je bilo zame nekaj svetega. Jaz pa zelo rada iščem krivca in tu mi je bilo zelo pomembno, da je udaril po mizi in se postavil zase«, B.68: »...ja s tem očetovskim kompleksom kot mlajša sem iskala dosti starejše fante, najstarejši je bil 15 let starejši. Do njega nisem nikoli čutila neke zaljubljenosti, sem se pa zelo navezala nanj. On je imel tudi težave, ta manična in depresivna obdobja in sva si zelo stala ob strani, sva bila skupaj 2 leti. Potem, ko sem analizirala za nazaj sem videla, da je bilo to iskanje očetovske figure«, C.60: »...Dva tedna nazaj se je pokazalo, da imam mogoče raka na ledvicah pa je bil pri njemu tak odziv kot pri moji mami – se je delal da ni nič in to me je zelo prizadelo, isto. Zelo dela, potem se pa dela da ni nič in me ne pokliče cel teden. Potem, ko sem mu povedala kako se počutim mi je pa rekel, da saj je mislil name. Naj si vtakne to nekam. In potem je rekel, da me bo pa peljal na operacijo roke in me celo pot niti vprašal ni, kako je z ledvicami. Naj gre nekam...«).

- **Tema 9: podpora, razumevanje in pomoč s strani strokovnih služb**

Intervjuvanci so med **dejavnike v podporo okrevanju** s strani strokovnih služb uvrstili osebno zavzetost in srčnost strokovnega delavca, poudarili so tudi pomembnost znanja o travmi ter normalizacijo občutkov, ki se pojavljajo v zvezi s preteklo travmo (sram, destruktivni občutki in misli, ipd) in potrditev, da so okej, da ni z njimi nič narobe.

Sogovornica poudari, da ji je bilo pomembno, ko so ji potrdili resničnost spolne zlorabe in izpostavi, da je tudi zato pomembno, da ima pomagajoči znanje o travmatičnih izkušnjah. Veliko jim je pomenilo, če je strokovni delavec naredil za njih kaj dodatnega, kar mu ne bi bilo treba – npr. podaljšal čas terapije, omogočil možnost klica med srečanji, če so bili v stiski. Poudarjajo tudi pomembnost vzpostavitve varnosti, varne baze, ki ni vezana na čas in prostor, ampak da imajo občutek, da je nekdo ves čas z njimi. Dalje govorijo o pomembnosti sprejemajoče naravnosti strokovnega delavca, spoštljivem odnosu ter iskrenih, osebnih odzivih. Sogovornici poudarita, da mora biti strokovni delavec močna, stabilna oseba, ki je sposobna ustvariti in varovati tudi stabilen odnos. Več sogovornikov omenja pomembnost učenja skrbi zase v procesu podpore in pomoči, ena pove, kako dragoceno ji je bilo, ko je prišla do spoznanja, da si lahko pomaga tudi sama. Dve sogovornici menita, da pomaga, če je imel terapevt podobno izkušnjo, saj ju lahko tako bolje razume (A.56: *»Zelo lepo mi je bilo, ko mi je rekla svetovalna delavka, da če se zavedam, da jaz bi lahko pristala v Polju. Meni pa je bilo, ni govora. Lepo je bilo slišat, ko je rekla, da jaz funkcioniram in da sem kljub vsemu tako zdrava ter da so ti občutki, sram in vse čisto normalni da jih čutim v moji situaciji. To so mi bile ene take pohvale.«*, A.92: *»...ena jasna oseba z znanjem, ki me je lahko vodila skozi proces in pomagala razmejiti stvari in ki je tudi sama to doživela. Jaz se samo približam osebi in vem, da je nekaj bilo tam, ta kontakt, čustvena vez.«*, A.93: *»...to, ko mi je terapevtka potrdila, da sem bila spolno zlorabljen, da imam prave radarje.«*, B.81: *»...v bistvu tudi identificiranje problema. Ko sem se začela zavedati iz kje izhaja, sem ga lažje sprejela in predelala.«*, B.84: *»Najbrž kakšne terapevtove spodbudne besede, ko mi je povedal, da z mano ni nič narobe, da sem ful v redu in da naj nimam tako negativnega mnenja o sebi pa tudi od partnerja in prej od te trenerke za odbojko, ne vem pa konkretno.«*, C.96: *»V podpori in pomoči v psihoterapiji pa to, da sem bila vedno resno vzeta in slišana, drugo pa to, da mi je razložila kaj se dogaja in potem je bilo zame ključno, da imam možnost izbire.«*, D.79: *»...kar mi je na terapiji ful dalo je bil ta občutek varnega prostora in da ni bilo na čas omejeno, zelo veliko mi je pomenilo, da po preteku časa nisem bila vržena ven, ampak sva po potrebi podaljšali. Da sem se počutila da imam prostor in da lahko povem. Najpomembnejši 2 stvari sta mi bili tudi da lahko kadarkoli pokličem in da lahko pridem kadarkoli nazaj. In enkrat sem res šla še za 3 mesece nazaj.«*, E.85: *»...ja, če na koga, se lahko nanjo zagotovo zanesem. Vedno je tu. Ko sem v zosu je ona vedno tu. In če jo pokličem in se mi ne javi, sem že tako, da si rečem, ok, tole je znak, če se mi ne javi, potem ni tako hudo. To, da imam ves čas v zavedanju, da je nekdo, ki me bo kot največji zaklad sprejel tudi ko se počutim kot največji drek, je en tak občutek odrešitve.«*, E.79: *»Potem tudi to, ko sem videla, da si lahko sama pomagam.«*, F.97: *»Ja. On ima res nek srednji način. Vse njegove reakcije so srčne in pristne.«*, G.77: *»Potem z eno terapevtko, ki je verjela vame, da zmorem premagat svoje strahove. Takrat sem sama začela verjet v to, ker je ona tako verjela vame!«*).

Intervjuvanci so govorili tudi o **dejavnikih, ki so bili v škodo okrevanju**. Poudarjajo, da strokovnjak s premalo znanja o travmah lahko škodi procesu okrevanja (npr. premalo znanja o doživljanju ljudi z izkušnjo travme, vednosti o tem kdaj gre za spolno zlorabo, premalo vednosti o prepoznavanju simptomov in vedenja, ki kaže na izkušnjo razvojne travme, itd.). Tudi neosebnost strokovnih delavcev in zloraba zaupanja, neuporabni nasveti, nekonsistentnost ali celo nezainteresiranost za zgodbo človeka so tisti, ki preprečujejo okrevanje. Ena sogovornica izpostavi kako zelo pomembno bi bilo, da bi strokovni delavci na šolah opazili stisko tistih otrok, ki so sicer v šoli uspešni in »preveč prilagojeni« in navzven ne povzročajo nobenih težav. Sogovornik izpostavi, da so terapevti ob njemu pogosto postali nemočni in se je zato naučil skrbeti zanje (A.89: *»...Pri njej mogoče bolj vidim, da se je ustrašila tega kar sem ji govorila, npr. da bi požgala sedaj to hišo z bencinom, takrat pri njej se mi je prvič odprla vsa jeza in maščevanje. Takrat sem prvič doživela PTSD, ko sem imela ves čas flashbacke in imela zvezek v rokah in si pisala »sem na avtobusu, pred mano je ženska ...« samo da sem ostajala na realnih tleh. Ni pa mi znala povedat, ko sem govorila o enih spolnih izkušnjah, če je to spolna zloraba ali ne, tu pa sem rabila dejanski odgovor. Takrat sem šla k terapevtki, ki prav dela na področju spolnih zlorab, tam sem se počutila 100% razumljena, ljubljena in mi je potrdila da sem bila spolno zlorabljen, da nisem zasvojen s spolnostjo.*«, B.75: *»spomnim se, da sem v osnovni šoli morala hodit k psihologinji in spomnim se, da so mi šli v oš ti psihologi in socialni delavci vedno na živce, ker so bili takšni neosebni, narejeno prijazni, piskajoči. Nikoli se nisem imela dober občutek z njimi pogovarjat. Tudi v srednji šoli sem prišla v stik s to socialno delavko na način kakor jaz nisem hotela – s soigralko sva se pogovarjali o situacijah doma in takrat smo ravno domov dobili izvršbo da nam bodo rubili in sem imela nekaj denarja »našparanega« in še od enega sošolca sem si sposodila denar, da sem potem to plačala in ta soigralka je potem ocenila da je z mano nekaj hudo narobe, šla do socialne delavke in ta me je potem poklicala na razgovor. Nisem se hotela z njo pogovarjat in tudi ko sem se, je ona rekla, da vse ostane med nama, potem je pa klicala mamo v šolo in ji je vse povedala. In jaz nisem nikoli mami povedala, da se pogovarjam s socialno delavko, da ona pije in ona je tam vse zanikala in potem so bile čudne situacije in se mi je zelo zamerila. Potem je hotela še da hodim k njej enkrat na 2 tedna ali enkrat na mesec in je tudi prišla med poukom v razred in me ven poklicala, da naj pridem k njej. Ni bilo fajn, na živce mi je šla. Nimam dobrih izkušenj z njimi.*«, D.82: *»...drugače pa sva šli enkrat s punco na partnersko terapijo relacijsko družinsko in ni bilo okej, ni bilo osebno, sploh je nisva mogli prepričat, da naju ne bi klicala gospa in gospa.*«, F.96: *»Večina jih je zamrznilo, če sem preveč detajlov govoril iz svoje zgodbe, zato sem se naučil, da nisem preveč čustveno govoril.*«, G.66+72: *»...kakor kdaj. Fajn bi mi bilo, da bi kdo prej opazil in mi znal pomagat. Te terapije, kar sem dobila se mi po eni strani zdi zelo v redu, hkrati pa pri meni še vedno ostaja vprašanje, če bi mi lahko kdo hitreje pomagal. Nujno bi bilo, da bi v šolah prepoznali tudi ljudi, ki izgledajo ok in so tiho, ne le tiste, ki navzven delajo probleme. stvari,*

ki sem jih doživljala na zunaj niso bile tako vidne, bila sem perfektno prilagojen otrok, v marsičem uspešna.«).

Sogovorniki povedo, da so bili uporabniki različnih **vrst podpore in pomoči**. Vsi so imeli psihoterapevtsko pomoč. Od društva za nenasilno komunikacijo, Alanon, različne duhovne in terapevtske delavnice, alternativna medicina, pogosto so kombinirali različne vrste terapij (bioenergetiki, glasbena terapija, plesne delavnice) in bili pri različnih psihoterapevtih. S socialnimi službami večinoma niso imeli stika, le ena sogovornica je na društvu za nenasilno komunikacijo prejela podporo in pomoč socialne delavke (A.85: *»bila sem na društvu na nenasilno komunikacijo, brezplačno svetovanje, poiskala sem pa v času prve službe. Mislim, da je bila tam socialna delavka, ki je študirala tudi transakcijsko analizo.«*, A.87: *»Ko sem videla, da je to premalo, ko mi je tudi ta delavka kazala da ne ve kako naj mi pomaga, sem si poiskala terapevtsko pomoč, ona je socialna pedagoginja in relacijska družinska terapevtka. Potem sem si dobila pomoč na študiju psihoterapije, še prej pa ko je prejšnja terapevtka zanosila, sem šla k drugi terapevtki, ampak ker mi na študiju psihoterapije niso priznali pod ure terapije, sem zamenjala in sem šla k drugemu terapevtu, tu mi je bilo zelo v izziv, ker ko sem prišla ven, velikokrat nisem vedela sploh kaj sva se pogovarjala. Ampak očitno je nekaj delovalo. Amigdala je delovala in potem nimam pojma kaj se je govorilo.«*, C.83: *»najprej sem bila v psihoanalitski skupini, potem sem hodila na alanon (odrasle skupine otrok alkoholikov) samopomočne skupine, potem enkrat sem šla v žičko kartuzijo na duhovne vaje, enkrat sem šla na pašman, ta harmony program, potem enkrat na križarjenje kjer se je meditiralo, družilo, potem postavitve družine, potem življenje kot izziv (gestalt 2 letni program, 3x po 3 dni, službeno), potem sem hodila na mavrične sobote (gongi, predavanja), sedaj hodim na individualno psihoterapijo, psihodinamsko in zelo pomaga. Zaradi te nevrološke bolezni sem vključena tudi v društvo distrofikov, hodim risat enkrat na teden in pa v društvu invalidov, igrat pikado, tam se zelo nasmejimo.«*, D.76: *»zdravnica me je poslala k temu psihiatru, ki sem mu ušla po dveh srečanjih.«*, D.78.2: *»Potem sem bila eno leto tam na terapiji. Pozneje sem šla še enkrat za eno leto na terapijo k terapevtki iz iste smeri, ker k prejšnji nisem mogla it. Vmes sem bila še nekje 2x ali 3x, ampak ni bila v redu izkušnja in sem nehala.«*, E.83: *»...najprej sem hodila privat k eni psihologinji, ali je bila bioenergetičarka. Ona je bila medicinska sestra in mislim da bioenergetičarka – delala je s pogovorom in telesno - kamni, nihalom. Tu sem se zelo dobro počutila, potem pa je prišel moment, ko mi ni bilo več fajn pri njej in se mi je zdelo, da mi je dala kar mi je lahko«*, F.95: *»ta prva je bila psihologinja na Metelkovi nekje med 32 in 34 letom. Sedaj sem 44. potem sem srečal M. in mi je ona pomagala in njena mama, tako sem tudi prišel v stik s študijem psihoterapije. Potem sem na študiju psihoterapije dobil na vsake toliko časa nekaj zase, v 3. letniku študija pa sem našel primernega terapevta zase«*, G.68: *»...ko sem že delala sem se odločila, ko sem bila v prvi zvezi in so se odprle vse stvari in sem šla k eni psihoterapevtki, ki sem jo poznala. Tja sem hodila cca 2 leti, ko sem rabila sem se obrnila na njo.«).*

Sogovorniki v splošnem večinoma poročajo o **občutkih nerazumljenosti** s strani strokovnih služb, povedo, da njihove dejanske potrebe niso bile nagovorjene, večinoma se razumljene počutijo le pri trenutnem psihoterapevtu, slednje povezujejo tudi z osebnim odnosom (B.79: »...razen s strani terapevta, se nisem počutila razumljeno. Mogoče tudi zato, ker je imel ta terapevt veliko bolj oseben pristop in ker mi je dal tako z mimiko kot besedno vedeti, da me poslušša in sliši. Medtem, ko so bili ostali zapisovalci kaj si povedal in kaj moraš narediti, ni pa bilo tega pogovora, da te razumejo.«, C.82: »...zelo slabo sem bila razumljena. Tudi, ko je bil sin v bolnici, so govorili, da ima on težave ker sem jaz SD in pritiskam na njega. Dokler ni mogel več zadrževati simptomov ADHD, ko je bil na otroški psihiatriji. Potem so mi pa rekli, kako sem lahko sploh zdržala z njim vsa ta leta, ker ima hudo motnjo...«, D.77: »Mislim, saj je bil okej drugače, samo jaz sem potrebovala individualno obravnavo ne skupinske. Enkrat na ne vem koliko časa, na dva meseca. Z njim ni bila negativna izkušnja, razen to da je bil za tablete, me pa ni silil v to. Ko sem povedala da ne, mi je ponudil druge variante – šport, šentjanžve rože ... ni bilo negativno, ne pa tudi pozitivno. Tudi nisem začutila, da bi bil on tisti človek s katerim bi odpirala te stvari, je mogoče mogla bit ženska.«).

Dve sogovornici govorita tudi o **zadovoljstvu s pomočjo**, obe povesta, da sta bili najbolj zadovoljni s psihoterapijo, kjer sta imeli občutek varnosti in zaupnosti, ena sogovornica pove, da ji je bilo pomembno, da je pomoč usmerjena v sedanjost (D.78.1: »Potem sem šla na geštalt izkustveno terapijo, kjer pa je bila super izkušnja, najboljša življenjska odločitev. Prijateljica me je poslala tja, ko sem ji povedala in me je spodbudila in celo naročila na terapijo, ker sama se verjetno ne bi.«, D.84: »Najbližje od vseh pa mi je bil geštalt. Fajn je, ker je usmerjen na sedaj. Sicer pogleda od kje kaj pride in vzame za nazaj, ampak dela pa na tukaj in zdaj.«, E.84.2: »Pri njej je absolutna varnost in zaupnost in vsakič greš cel od nje. Tudi tam, ko te celega razsuje te potem sestavi nazaj. Fantastično vodi, tudi ko sva z možem imela krizo sva imela nekajkrat partnersko terapijo in se je dobro izšlo.«).

O tem, kakšne **potrebe imajo po pomoči danes**, so intervjuvanci povedali, da ne hodijo več redno na psihoterapijo, se pa tja po pomoč obrnejo občasno, ko jo potrebujejo. Ena hodi redno na psihoterapijo, ena sogovornica pa poleg občasnega srečanja s psihoterapevtom hodi še na UKC na psihološko svetovanje, ker ji je pred kratkim umrl še nerojeni otrok (A.88: »...v UKC hodim k psihologinji zaradi obravnave smrti otroka in ker sem tudi na bolniški. Po potrebi pa se oglasim tudi pri temu terapevtu – ampak on ima o meni takšno mnenje, kot da že res vse vem in ne potrebujem nobene pomoči. Kar dobim od njega je, da ko me preplavijo vsa ta čustva, mi da racionalnost.«, B.78: »v bistvu sem do oktobra imela veliko terapij, potem sem do februarja prekinila, takrat pa sem ga po dolgem času poklicala pa mi je tudi rekel, da ne rabim tako pogostih terapij kot sem jih imela, da on vidi napredek, da takrat, ko ga rabim naj ga pokličem, nimava pa več rednih srečanj.«, E.84.3: »Po potrebi grem k njej, včasih če je kaj urgentnega pa tudi kar

pokličem.«, G.70: »Potem po študiju sem si našla pomoč, potem sem šla študirat psihoterapijo. Sedaj občasno obiskujem eno psihoterapevko.«).

5 Razprava

V tem poglavju povzemam bistvene ugotovitve raziskave in o njih razpravljam na osnovi raziskovalnih vprašanj. V podpoglavju kritično reflektiram raziskavo, ki sem jo izvedla, njeno veljavnost, posplošljivost ter možne izboljšave.

1. Raziskovalno vprašanje: »Kako ljudje z izkušnjo razvojne travme živijo v odraslem obdobju?«

Intervjuvanci opisujejo, da razvojna travma bistveno vpliva na številne vidike življenja ljudi, v odraslem obdobju pa se posledično soočajo s številnimi simptomi in posledicami razvojne travme. Govorili so o negativni samopodobi in odnosu do sebe ter posledično slabim ravnanjem s sabo. Srečujejo se s težavami v regulaciji čustev (občutki sramu, črno-belo doživljanje, otopelost, itd.), podoživljanjem travme (prebliski, podoživljanje travme v odnosih, regresija, itd.) ter telesnimi simptomi – psihosomatskimi težavami (navajajo težave s sečili, alergije, težave s hrbtenico, prebavili, ipd.). Pogosto opisujejo tudi povečano telesno vznemirjenost; čutijo nemir, težko počivajo. Nekateri opisujejo tudi kognitivne posledice travme, opažajo, da drugače razmišljajo kot drugi ljudje – predvsem hitreje povezujejo stvari in se hitreje odločajo, »skenirajo« okolje, kot so to morali početi včasih, da so v nevarnem okolju preživeli. Nekateri močnejše občutijo socialne posledice, pričajo o tem, da je travma močno okrnila razvoj njihovih socialnih veščin, govorijo o občutkih nepripadnosti in težjemu vključevanju v družbo. O podobnih posledicah govori tudi literatura. Zloraba otroka lahko vodi do takojšnjih in dolgoročnih težav z duševnim zdravjem. Čustvene posledice zlorabe – izolacija, samoobtoževanje, strah in težave z zaupanjem – lahko človeka spremljajo celo življenje, vključno z nizko samopodobo, depresijo in težavami v odnosih (Child Welfare Information Gateway, 2008; Dominiquez, Nelke & Perry, 2006; Herman, 1997; v Goelitz in Stewart-Kahn, 2013, str. 165.). Van der kolk (2005, str. 404) in Rozman (2015, str. 92 in 93) govorita o težavah v regulaciji čustev. Zaradi prepuščenosti lastnim mehanizmom, imajo otroci s kronično travmo težave s samoregulacijo čustev. Slednje rezultira v težavah s samo-definicijo, ki se kaže kot pomanjkanje kontinuitete občutka sebe ter slabim nadzorom nad afekti in impulzi. Zaradi tega je možna agresivnost do sebe in drugih. Negotovost glede zanesljivosti in predvidljivosti drugih, ki jo čutijo, je izražena z nezaupanjem, sumničenjem in težavami z intimnostjo, posledično je možna socialna izolacija. Težave, ki se pojavijo v kogniciji so prebliski, zmeda, disociacija, depersonalizacija, ipd. (Van der Kolk, 2005, str. 404.). LaPierre in Heller (2012, str. 7–9) menita, da se stiske ljudi z izkušnjo razvojne travme, organizirajo okrog temeljne potrebe po

povezanosti, stiku, in sicer na način, da imajo željo po povezanosti in hkrati močan strah pred njo. Med simptome razvojne travme uvrščata težave s samopodobo, neoprijemljiv strah, sram in sovraštvo do sebe, preplavljajoče občutke, itd. Van der Kolk (2005, str. 402) zapiše da so simptomi, ki se kažejo kot posledica razvojne travme prodorni in večplastni, verjetnost je, da vključujejo depresijo, različne medicinske bolezni in vrsto impulzivnih in samouničujočih vedenj. Odrasli, z izkušnjo travme iz otroštva, so vpeti v vseživljenjski boj za upravljanje njihove visoke stopnje vzburjenja živčnega sistema. Borijo se z disociativnimi odzivi, ki jih odrežejo od čutenja telesa, z ranljivostjo zaradi poškodovanih meja in z disregulacijo, ki spremlja takšne stiske (LaPierre in Heller, 2012, str. 7–9.).

Sogovorniki so govorili o tem, da imajo v odraslosti manj simptomov ter da drugače ravnaajo z njimi, če se pojavijo. Drugačno ravnanje s sabo in simptomi pripisujejo predvsem večji skrbi zase, boljšemu poznavanju svojih potreb, več znanja o travmi ter večjemu številu izbir, kot so ga imeli v preteklosti. K slednjemu pa je po mojem mnenju prispevala vključenost v strokovno podporo in pomoč, ne gre pa zanemariti tudi vpliva varovalnih dejavnikov v njihovem življenju, o čemer več spodaj.

Presenetili so me odgovori na vprašanje o samoopredelitvi – kje vidijo svoje bistvo. Vsi so se namreč opisali v pozitivnem smislu. Govorili so o svoji čustveni senzibilnosti, fleksibilnosti, empatiji in zaupanju vase. Predvsem pa so opisovali svojo moč, odpornost in voljo, kako nikoli ne obupajo. Dva intervjuvanca pa sta imela pomisleke o tem, kaj je njuno bistvo, ter sta izrazila dvom o izgrajenosti svoje identitete. Večinoma menijo, da jih pozitivno vidijo tudi drugi ljudje. Pozitivno videnje sebe in pozitivno doživljanje predstav drugih o njih predpisujem predvsem temu, da so bili vsi sogovorniki deležni strokovne podpore in pomoči, vsi so v preteklosti obiskovali psihoterapevte ali se posluževali drugih duhovnih ali alternativnih tehnik (samo)zdravljenja ter s tem krepili varnejši vzorec navezovanja s sabo in svetom.

Zanimalo me je, na kakšen način se oblikujejo vzorci navezanosti pri ljudeh z izkušnjo razvojne travme, kjer je bilo navezovanje praviloma zmoteno že v zgodnjem otroštvu ter na kakšen način se vzorec navezanosti odraža v odrasli dobi. Vsi sogovorniki so govorili o svojih nevarnih vzorcih navezovanja. Med nevarnimi vzorci navezovanja so se intervjuvanci večinoma prepoznali v ambivalentni, preokupirani in plašljivi navezanosti, ena pa v odklonilni, povsod je bilo okrnjeno zaupanje vase, v svet ali celo oboje. Pri tem jih večina poroča, da opažajo spremembo v svojem vzorcu navezanosti in sicer čutijo danes več varne

navezanosti. Tudi Goelitz in Stewart-Kahn (2013, str. 164–165) govorita o težavah z zaupanjem in navezanostjo pri otrocih, ki so bili zlorabljeni. Oblikovanje varne navezanosti vidita kot enega glavnih ciljev razvoja otroka. Zloraba otroka in zanemarjanje lahko zmotita izkustva navezovanja, še posebej, če je zloraba storjena s strani tistega, ki skrbi za otroka, in bi mu naj otrok zaupal. To lahko pri otroku povzroči nadaljnje nezaupanje v ljudi in težave pri oblikovanju odnosov v odraslosti. Tudi avtor teorije navezanosti Bowlby (1973, str. 359) zapiše, da je zaupanje v dostopnost in odzivnost figure navezovanja pomembna ne le v otroštvu, temveč tudi pozneje v življenju. Ljudje vseh starosti so najsrečnejši in svoje talente ter potencialne izkoristijo v najboljši možni meri, če verjamejo, da se lahko v primeru težav zanesejo na zaupanja vredne osebe. O nevarnih vzorcih navezanosti pri otrocih z izkušnjo travme in težavah v navezovanju v odraslosti pišeta tudi Sonja in Roel Bouwkamp (2014). Pravita, da lahko otrok že v zgodnji starosti dobi travmatične izkušnje, zaradi česar pride do motenj v navezovanju. Slednje lahko povzroči težave v navezovanju v poznejšem življenju. Pomembno pa je opozoriti na razliko med nevarno navezanostjo in motnjo v navezovanju. Pri prvem gre za milejše vzorce odzivanja, saj je bila temeljna navezanost vzpostavljena, ampak pozneje zamajana. Do motnje navezanosti pa pride, ko temeljna navezanost v zgodnjem obdobju razvoja otroka ni bila vzpostavljena (Bouwkamp, 2014, str. 26, 34.). Ugoden razvoj otroka temelji na razvoju varnosti, varne baze, zaradi katere si otrok upa dalje raziskovati svet. Analitik Erik Erikson (1951) je predlagal razvoj zaupanja kot prvo razvojno nalogo, temelj, na katerem se gradi življenje. Zaupanje se razvije le, če je na voljo stabilen, prisoten in zaupanja vreden skrbnik. Travma pod vprašaj postavi ravno to temeljno zaupanje – zaupanje vase, v druge, naravo, za vernike lahko tudi v boga. Travma povzroči krizo navezanosti. Kompleksen travmatski stres zmoti zmožnost zaupanja ter negativno vpliva na oblikovanje in vzdrževanje zdravih medosebnih odnosov (Korn, 2013, str. 73.).

2. Raziskovalno vprašanje: »Kakšen pomen pripisujejo travmatični izkušnji danes? Kako menijo, da je vlivala na njihov življenjski potek?«

Sogovorniki so si travmatsko izkušnjo iz otroštva osmislili na različne načine. V grobem bi pomen, ki so ga pripisovali travmi, lahko razdelili na dva dela. Nekateri menijo, da so danes, kjer so, ravno zaradi izkušnje travme ter da je izkušnja prispevala k njihovi osebni rasti in napredku. Drugi intervjuvanci pa povedo, da si travmatske izkušnje niso posebej osmislili ter menijo, da je ta izkušnja nekaj, česar ne bi izbrali, če bi imeli možnost izbire in da se to ne bi smelo dogajati nikomur. Ti sogovorniki, ki so mnenja, da jih je travma oblikovala v pozitivnem smislu, so si jo osmislili predvsem iz duhovnega vidika. Odgovori se prepletajo,

tudi nekateri sogovorniki, ki si travme niso posebej osmislili, vidijo nek pozitiven izkupiček travmatske izkušnje iz preteklosti in posebne kompetence, ki so jih razvili ravno zaradi te negativne izkušnje. In obratno, nekateri, ki menijo, da je to izkušnja, ki so jo potrebovali za osebno rast, v drugem delu mislijo, da je to nekaj, kar se ne bi smelo dogajati nikomur. Kot zapiše Hodas (2006, str. 37) je občutek smisla eden od varovalnih dejavnikov. Ljudje imamo potrebo po tem, da si negativne travmatske izkušnje osmislimo, da lahko kvalitetnejše nadaljujemo z življenjem. Walsh (2006, str. 290) govori o odpornosti, ko zapiše, da je pri tem konceptu najbolj dragoceno to, da lahko travmatska izkušnja doprinese k izjemni transformaciji in osebni rasti, o čemer so spregovorili tudi intervjuvanci.

Ule in Kuhar (2003, str.10–11) zapišeta, da življenjske poteke usmerjajo različni dejavniki, od družbenih pričakovanj, do individualnih odločitev ter zmožnosti prilagajanja drugim ljudem in družbi, usklajevanj odnosa med lastno avtonomijo in povezanostjo z drugimi, usklajevanj socialnih vlog ter psihološke in fiziološke spremembe v življenju posameznika in pomembni življenjski dogodki, ki so lahko pozitivni ali negativni, kot je recimo travma.

Sogovorniki povedo, da je bil njihov življenjski potek prepleten s številnimi travmami, največ so jih doživeli v družinskem okolju; od spolnih zlorab, do psihičnega in fizičnega zlorabljanja in zanemarjanja. Posledično je bil njihov družinski življenjski potek različen od tistega, kjer imajo otroci za odraščanje spodbudno in varno okolje. Nekateri menijo, da je njihov individualni življenjski potek močno usmerjan s travmo, ki se jim je dogajala v otroštvu, tudi v smislu posledic in simptomov, s katerimi se še vedno soočajo. O svojem odraščanju povedo, da so morali prehitro odrasti in skrbeti za svoje starše ter da so bili pretirano odgovorni, medtem ko so se nekateri počutili negotove ob izzivih samostojnosti.

Glede šolanja in izobrazbe povedo, da sta jim bila šola in znanje zelo pomembna. Omogočala sta jim možnost drugačne identitete. Gre namreč za področje v življenju, kjer so bili večinoma zelo uspešni. Pri tem bi želela poudariti, da so dobljeni rezultati posledica homogenega vzorca, posamezniki, s katerimi sem opravljala intervjuje so namreč tisti, ki jim je na marsikaterem področju v življenju uspelo. Tudi literatura govori o pomembnosti različnih identitetnih vlog. Številne vloge, ki jih ljudje zavzemamo, lahko igrajo pomembno vlogo pri zaščiti mentalnega zdravja. Ljudje zavzemamo različne identitetne vloge v različnih kontekstih, do različnih ljudi. V smislu socialnega razvoja in podpore, imeti v življenju različne vloge, na nek način pomeni, da ne dajemo »vseh jajc v isto košaro« (Gilligan, 2009, str. 17).

S številnimi težavami in izzivi se srečujejo tudi na področju partnerskih odnosov. Nekateri so idealizirali odnose, drugi so si poiskali partnerja s podobnimi težavami ali s podobnim načinom delovanja, kot so ga bili vajeni v družinskem okolju.

3. Raziskovalno vprašanje: »Kateri so po njihovem mnenju varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki so pomembno usmerjali njihov življenjski potek?«

Vsi sogovorniki menijo, da so precej odporni na stresne dogodke, saj so navajeni na konstanten stres. Pogosto prenesejo veliko več stresa kot drugi ljudje. Pri tem nekateri povedo, da se bolje soočajo z zunanjimi stresnimi dogodki, kot s tistimi, ki jim povzročijo čustven stres. Odgovori sogovornikov se mi zdijo popolnoma smiselni, saj so v otroštvu večinoma živeli v konstantnem stresu. Nekateri celo povedo, da potrebujejo nekaj več vznemirjenja in stresa, če ga nimajo, jim postane dolgčas. Glede na to, da večina sogovornikov funkcionalno nadaljuje z življenjem po travmi, bi tudi glede na opredelitev koncepta v literaturi, lahko trdila, da so izjemno odporni. Odpornost je termin, ki se uporablja za opis posameznikove zmožnosti, da zdrži stisko, nesrečo in trpljenje ter kvalitetno nadaljuje z življenjem, kljub negativnim okoliščinam (Coatsworth in Duncan, 2003, str. 2; v Hodas, 2006, str. 37). Zaščitni dejavniki vključujejo konstitucionalne in psihološke elemente znotraj posameznika, pozitivne družinske faktorje (pozitivne odnose, optimistična prepričanja, vrednote, občutek smisla, odprta komunikacija, itd.) in skupnostne faktorje (socialna kohezija, dostop do virov, priložnosti za mlade, itd.) (Hodas, 2006, str. 37). Fraser (et al., 1999, str. 36; v Gilligan, 2009, str. 6). Definira tri dimenzije odpornosti; biti uspešen kljub izpostavljenosti visokemu tveganju; biti kompetenten pod pritiskom, prilagoditev visokemu tveganju in opomoči si po travmi, uspešna prilagoditev po negativnih dogodkih v življenju.

Med varovalne dejavnike so sogovorniki najpogosteje šteli svoje notranje psihološke elemente (pogum, vztrajnost, močna volja in želja po življenju odprtost za nove izkušnje, čut za pravičnost in dobre veščine za prepoznavanje nevarnosti) in skupnostne faktorje (šola, ki je ponujala možnost drugačne identitete, sosedje ali sorodniki iz širše družine, ki so jih vzeli s sabo na počitnice, izlete, verska skupnost). Pozitivnih družinskih faktorjev je bilo bistveno manj, kar je razumljivo, glede na to, da je to okolje, v katerem so večinoma doživljali travmatske izkušnje. O pomembnosti za odprtost za nove izkušnje oziroma pripravljenosti za socialno tveganje piše tudi Blakeney s sodelavci (1998; v Cvetek, 2009, str. 47), ki pravi, da sta za duševno okrevanje in proces socialne prilagoditve po travmi

bistvena dva dejavnika – pripravljenost posameznika za socialno tveganje in podporno družinsko okolje.

Kot je bilo pričakovano, je bilo največ dejavnikov tveganja znotraj družinskega okolja (neugodni odnosi v družini, neupoštevanje otrok, neustrezna komunikacija in vzgojni pristopi ter številne zlorabe in nepodporno družinsko okolje). Precej dejavnikov tveganja pa se kaže tudi na ravni skupnosti, intervjuvanci omenjajo posmehovanje sošolcev, prijatelje s podobno izkušnjo travme, ponovne poskuse zlorabe, itd. Med dejavniki tveganja na skupnostni ravni bi še posebej izpostavila odnose z učitelji in šolskimi svetovalnimi delavci, ki niso zmogli videti in ravnati s stisko otrok. Sogovorniki so opozorili, da bi bilo zelo pomembno, da bi se več pozornosti namenilo prepoznavanju stisk otrok, ki na ven ne delajo problemov, ampak so uspešni in preveč prilagojeni ter stiske doživljajo navznoter.

4. Raziskovalno vprašanje: »Kaj jim je bilo v odnosih z okolico v pomoč, kaj jim je odnose oteževalo, koliko so se počutili razumljene s strani okolice?«

Med številnimi dejavniki, ki so ljudem v pomoč pri vzpostavljanju odnosov, najbolj izstopajo sprejemajoča in razumevajoča naravnost okolice ter to, da se jih ne sodi in obtožuje. Bistveni sta tudi srčnost in odprtost ljudi, saj ljudje z izkušnjo travme pogosto težko prvi navežejo stik. Med dejavniki, ki so jim oteževali odnose z okolico, so bili najpogostejše omenjeni nesprejemajoče in obsojajoče okolje, z visokimi zahtevami ter nepristni ljudje, neobčutljivi na stisko drugega. Okolica lahko ljudi z izkušnjo razvojne travme pomembno podpre tudi z zaupanjem v njihovo moč za okrevanje.

Sogovorniki povedo, da niso čutili veliko podpore in razumevanja okolice. Pri tem odgovornost večinoma pripisujejo sebi, pravijo, da so se počutili nerazumljeno, ker bodisi svoje zgodbe niso delili, bodisi so se trudili skriti sebe in svojo zgodbo. Nekateri menijo, da so jih drugi težje razumeli zaradi neusklajenosti svojega notranjega počutja z zunanjim vedenjem in izražanjem. Intervjuvanci so se razumljene počutili le v krogu prijateljev, ki so si ga sami ustvarili, poročajo pa, da se danes počutijo bolj razumljene tudi zato, ker bolje sprejemajo in razumejo sebe.

Ljudje z izkušnjo razvojne travme se pogosto srečujejo s številnimi težavami v medosebnih odnosih. Težave imajo zaradi črno-belega doživljanja in posledično ravnanja, pogosto se vrednotijo skozi oči drugih ter imajo občutek, da jih drugi ne marajo, če drugi niso odprti in jih ne povabijo v odnos. Mnogi se srečujejo s težavami v postavljanju svojih meja, imajo težave z odprto komunikacijo ter navajajo, da je njihovo izražanje sebe in svojih čustev

drugim ljudem pogosto konfuzno, nerazumljivo. Zaradi prevelike senzibilnosti in težav z mejami so v odnosih pogosto ranjeni. Pomembna tema, ki se je pokazala v raziskavi, so težave z vzpostavljanjem lastne avtonomije. Sogovorniki pogosto postavljajo potrebe in želje drugih pred svoje in težko rečejo »ne« zaradi strahu, da jih bo drugi zapustil. Slednje je bilo pričakovano. V odgovorih se je pojavila tema razmerja med avtonomijo in povezanostjo, saj gre za ključno temo pri oblikovanju odnosov. O pomembnosti usklajevanja ravnovesja med lastno avtonomijo in povezanostjo z drugimi govorita tudi Ule in Kuhar (2003, str. 10–11). Glede na to, da je bilo vzpostavljanje varne navezanosti pri sogovornikih v otroštvu zmoteno, se zdi razumljivo, da se posledično srečujejo z vprašanji o avtonomiji in težavami v medosebnih odnosih. Kot zapiše Rozman (2015, str. 108), številne raziskave kažejo, da stil navezanosti, ki se je oblikoval v otroštvu, bistveno vpliva na poznejše oblikovanje odnosov in psihično stabilnost posameznika; torej na to, kako posameznik ravna z drugimi in kako ravna s seboj. Kompleksen travmatski stres namreč zmoti zmožnost zaupanja ter negativno vpliva na oblikovanje in vzdrževanje zdravih medosebnih odnosov (Korn, 2013, str. 73).

Vsem sogovornikom je pomembno oblikovati poglobljene, kakovostne odnose, večinoma so ti odnosi tisti, ki jih zavestno vzdržujejo. Pri tem nekateri poročajo, da včasih niso znali ali zmogli oblikovati poglobljenih odnosov in so zato imeli bolj površinske odnose, medtem ko je danes ravno obratno. Pri tem pa v odnose pogosto vstopajo previdno, pomembno jim je ohranjati občutke nadzora nad situacijo, kar je razumljivo glede na to, da gre pri travmatskih dogodkih za izgubo občutka nadzora in varnosti. O čemer govorijo tudi številne definicije travme. Carlson in Dalenberg (2000; v Cvetek, 2009, str. 13) definirata travmo kot dogodek, v katerem posameznik izgubi občutek nadzora, sam dogodek je zelo negativen, nenaden in nepredvidljiv. Podobno meni tudi Herman (1997, str. 33), da je ne glede na širino opredelitev travmatske izkušnje, vsem skupno to, da gre za občutenje močnega strahu, nemoči, izgubo nadzora in grožnjo uničenja. Van der Kolk (2005, str. 403–404) piše o tem, da ko so otroci nezmožni doseči občutek nadzora in stabilnosti, postanejo nemočni. Iskanje nadzora v odnosih v odraslosti je zato povsem smiselno.

5. Raziskovalno vprašanje: »Kakšne oblike podpore in pomoči so dobili s strani strokovnih služb, oziroma kakšne bi potrebovali? Koliko so se počutili razumljene s strani strokovnih delavk in delavcev?«

Sogovorniki so s strani strokovnih služb prejeli različne oblike podpore in pomoči. Vsi so imeli psihoterapevtsko pomoč, s katero so bili najbolj zadovoljni in so se tam počutili najbolj razumljene. Pogosto so kombinirali različne vrste pomoči, od duhovnih in terapevtskih delavnic do alternativne medicine ter različna podporna društva in skupine za pomoč in samopomoč (Alanon, DNK). S socialnimi službami večinoma niso imeli stika, le ena sogovornica pove, da je v šoli morala hoditi k svetovalni delavki, ki je bila socialna delavka, vendar se tam ni počutila razumljeno, zdelo se ji je, da je bila socialna delavka bolj v vlogi zapisovalca. O zadovoljstvu s socialnimi službami in občutkih razumljenosti zato težko sklepam. Lahko pa v splošnem zapišem, da so bili sogovorniki najbolj zadovoljni s podporo in pomočjo, kjer so imeli občutek varnosti in zaupnosti, omenjajo pa tudi, da jim je bilo všeč, če je bila pomoč usmerjena v sedanjost.

Dejavniki, ki so bili s strani strokovnih služb v podporo okrevanju, so osebna zavzetost, spoštljiv odnos, iskreni odzivi in srčnost strokovnega delavca, ki ima znanje o travmi in lahko potrdi resničnost zlorabe in da veljavo občutkom sogovornikov, ki so bili zaradi sporočil drugih pogosto zmedeni, če se jim je zloraba zgodila ali ne. Kot pomembna se je izkazala tudi razpoložljivost (vzpostavitev varne baze, ki ni vezana le na čas in prostor znotraj terapije) in prilagodljivost strokovnega delavca ter tisto dodatno, kar naredi za človeka, kar mu po opisu delovnih nalog ne bi bilo treba (podaljšanje časa terapije, možnost klica tudi med srečanji, če so uporabniki v stiski, ipd.). Pomembno je tudi, da je strokovni delavec usposobljen in zmožen vzpostaviti ter varovati varen in stabilen odnos, kjer je prostor za vse misli, občutke in pogovore v povezavi s travmatsko izkušnjo. Različni avtorji (Cvetek, 2009; Frewen in Lanius, 2015; Korn, 2013; Čačinovič Vogrinčič et. al., 2008; itd.) se strinjajo, da je prva naloga pomagajočega vzpostavitev delovnega odnosa ter varnosti. Hodas (2006, str. 34) in Čačinovič Vogrinčič s sodelavci (2008, str. 14–15) dalje pišeta o pomembnosti spoštljivega odnosa in spoštljivega jezika ter pomembnosti strokovnega znanja in deljenja znanja z uporabniki, pri čemer lahko uporabnik bolje razume, kaj doživlja.

Dejavniki, ki so bili v škodo okrevanju, so predvsem kršitve zaupanja, neosebnost strokovnih delavcev ter premalo znanja o travmah. V škodo procesu okrevanja je tudi nezainteresiranost za zgodbo človeka ter dajanje neuporabnih nasvetov. O pomembnosti za travmo specifičnega znanja piše tudi Rothschild (2000; v Cvetek, 2009, str. 177), ki pravi, da je terapevtovo poznavanje teorije travm v vrhu same pomembnosti za predelavo teh.

Potrebe po pomoči, ki jih imajo sogovorniki danes, so predvsem občasne, po potrebi se obrnejo na izbranega psihoterapevta, redki se redno srečujejo s strokovnimi delavci. Občasne potrebe po podpori in pomoči, kljub temu da so večinoma že zaključili s procesom podpore in pomoči, se zdijo razumljive, saj se razvojna travma zgodi v otroštvu in vpliva na oblikovanje osebnosti človeka. Ljudje se zato ob nekaterih novih izzivih, ki jih pozneje prinaša življenje zopet obrnejo k strokovnjaku po podporo in pomoč. Številni avtorji (npr. Erzar, 2007; Gostečnik, 2002, 2004, 2006; Schore 2003, van der Kolk, McFarlane in Weisaeth, 1996; itd; v Cvetek 2009, str. 37–38) pravijo, da ima travmatska izkušnja v otroštvu lahko močan vpliv na oblikovanje otrokove osebnosti – na njegov čustveni, kognitivni, telesni, vedenjski in socialni razvoj.

Vse kaže, da je razvojna travma močna izkušnja, ki sooblikuje življenje tudi v odraslosti. Preživeli pogosto zaznavajo, doživljajo in razmišljajo na drugačen način kot ljudje brez travmatične izkušnje v zgodnjem otroštvu (npr. črno-belo doživljanje in razmišljanje, hitrejša povezovanje različnih dejavnikov, ipd.) ter se soočajo z različnimi posledicami in simptomi (na telesni, čustveni, kognitivni ravni, itd.). Sogovorniki so pogosto poročali o pomanjkanju znanja strokovnih delavcev o razvojni travmi ter kako je to oškodovalo proces pomoči, zato se mi zdi bistveno raziskati in dalje razvijati programe za prepoznavanje, razumevanje in nudenje ustrezne podpore in pomoči pri razvojni travmi.

5.1 Kritična refleksija raziskave

Če bi raziskovala ponovno, gotovo ne bi zajela tako širokega področja, ampak bi se usmerila na specifična področja življenja ljudi z izkušnjo razvojne travme (npr. medosebne odnose; povezanost razvojne travme in vzorcev navezanosti; stik s strokovnimi službami; ipd.). Ena izmed ugotovitev narekuje preveč široko zastavitev teme, preobširne za potrebe magistrske naloge. Z osredotočenostjo na ožje področje raziskovanja, bi se specifičnim področjem lahko bolj posvetila, jih bolj podrobno razčlenila in raziskala.

Ob ponovnem raziskovanju bi bilo potrebno pridobiti bolj heterogen vzorec, saj rezultati ne omogočajo posplošitve na celotno populacijo ljudi z izkušnjo razvojne travme. Bolj kot posplošitev rezultatov me je namreč vodila etičnost. Ljudje so bili pomembnejši od cilja raziskave, zato je bilo pomembno, da so bili v raziskavo vključeni le sogovorniki, ki so to izkušnjo travme že predelovali s pomočjo strokovne podpore in pomoči in jih samo sodelovanje in pogovor o tej temi ni ogrožal.

Zaradi velikega števila podatkov bi ob ponovni analizi gradivo razčlenila še na podteme in podkategorije, saj bi na tak način lažje raziskala in interpretirala posamezna področja.

Raziskave niso vodili objektivistični kriteriji raziskovanja (neodvisnost, nepristranskost, ponovljivost, itd.), temveč hermenevtični (opisnost, soodvisnost, moje lastne interpretacije, itd.). Zagotovo bi vsak morebitni bralec v določenih delih podatke drugače analiziral in interpretiral, saj na interpretiranje vplivajo številni procesi in dejavniki, kot so pretekle izkušnje, različne predpostavke o svetu, ipd. Svoje interpretacije podatkov sem podkrepila z mnenjem različnih avtorjev, ki preučujejo področje razvojne travme in travme v splošnem.

6 Sklepi

- ❖ Razvojna travma v veliki meri usmerja številne vidike življenja ljudi, v odraslem obdobju pa se lahko posledično soočajo z različnimi simptomi in posledicami (težave v regulaciji čustev, podoživljanje travme, psihosomatske težave, negativna samopodoba, itd.).
- ❖ Vsi sogovorniki so svoje bistvo, kdo so, opredelili v pozitivnem smislu – cenijo svoje moči, odpornost ter vztrajnost.
- ❖ Ljudje z izkušnjo razvojne travme večinoma razvijejo ne-varne vzorce navezanosti, pri nekaterih pride tudi do motenj v navezovanju, ki se odražajo tudi v odraslosti. Z ustrezno strokovno podporo in pomočjo je mogoče okrevati in razviti bolj varne vzorce navezovanja.
- ❖ Proces okrevanja je možen in uspešen tudi, če preživeli travmatski izkušnji ne pripiše posebnega pomena (npr. iz duhovnega vidika), lahko pa osmišljanje travmatskih izkušenj po drugi strani pomembno podpre proces okrevanja.
- ❖ Posledice negativnih, travmatskih izkušenj niso le negativne, temveč tudi pozitivne. Ljudje z izkušnjo razvojne travme pogosto razvijejo posebne kompetence, ki so jih v otroštvu potrebovali za preživetje, pri čemer se mnoge v odraslosti izkažejo kot prednost (npr. analitično razmišljanje in dobro povezovanje dejavnikov). Travmatska izkušnja pa lahko doprinese tudi k izjemni transformaciji in osebni rasti.
- ❖ Šola in možnost uspeha v šoli ter s tem možnost drugačne identitete je lahko pomemben varovalni dejavnik pri ljudeh z izkušnjo razvojne travme.
- ❖ Ljudje z izkušnjo razvojne travme se v odraslem obdobju pogosto srečujejo s težavami v medosebnih odnosih; imajo težave s postavljanjem meja, z iskanjem ravnovesja med lastno avtonomijo in povezanostjo z drugimi, drugim pa je njihovo izražanje čustev pogosto konfuzno.
- ❖ Ljudje z izkušnjo razvojne travme so pogosto precej odporni na stresne dogodke, saj so na konstanten stres navajeni zaradi travme iz otroštva. Pogosto prenesejo več stresa kot ostali ljudje.
- ❖ Za občutek zadovoljstva in izpolnjenosti, ljudje z izkušnjo razvojne travme pogosto potrebujejo višjo raven vznemirjenja, drame in stresa na različnih področjih v življenju (npr. medosebni odnosi, poklicna pot), saj so na višjo raven psihične in telesne vznemirjenosti navajeni iz otroštva.
- ❖ Sogovorniki so se predvsem v otroštvu s strani okolice, razen v prijateljskem krogu, večinoma počutili nerazumljene. Po eni strani zato, ker svoje zgodbe niso delili, po

drugi strani pa zaradi nesprejemajočega in obsojajočega okolja z neobčutljivostjo za njihovo stisko.

- ❖ Dejavniki, ki so s strani strokovnih služb najbolj v podporo procesu okrevanja, so: osebna zavzetost, spoštljiv odnos, iskreni odzivi, srčnost, razpoložljivost, ki ni vezana le na prostor in čas srečanj, tisto dodatno, kar ni v opisu delovnih nalog in pomagajoči naredi za človeka, predvsem pa usposobljenost in zmožnost vzpostavljanja in ohranjanja varnega in stabilnega odnosa. Za še posebej pomembno se izkaže specifično znanje pomagajočega o travmi.
- ❖ Procesu okrevanja s strani strokovnih služb najbolj škodi: zloraba zaupanja, neoseben pristop pomagajočih, nezainteresiranost za zgodbo človeka, dajanje neuporabnih nasvetov ter premalo znanja o travmah.

7 Predlogi

- ❖ Pri nadaljnjem raziskovanju teme predlagam vključitev več sogovornikov iz različnih družbenih skupin in na različnih stopnjah okrevanja, za večjo reprezentativnost vzorca. S tem bi se lahko ugotavljale potrebe in izzivi, s katerimi se v življenju srečujejo ljudje z izkušnjo razvojne travme, ki bi bili bolj posplošljivi na celotno populacijo. Predlagam tudi intervjuje s pomagajočimi, ki so bili poslušalci številnih življenjskih zgodb in posedujejo veliko podatkov za namene raziskovanja.
- ❖ Bolj raziskati vlogo socialnega dela pri razvojnih travmah in usposobiti socialne delavce za pomoč pri razvojni travmi, saj so večinoma tista skupina pomagajočih, ki se največkrat srečujejo z ljudmi s tovrstno izkušnjo.
- ❖ Usposobiti učitelje in šolske svetovalne delavce za boljše prepoznavanje in ravnanje s stiskami otrok z izkušnjo razvojne travme.
- ❖ Zaposliti večje število šolskih svetovalnih delavcev, ki bi bili usposobljeni za prepoznavanje in/ali pomoč pri razvojni travmi in bi vsakoletno opravili pogovor z vsakim otrokom na šoli, ne le s tistimi, katerih vedenje je problematično. S tem bi bolje prepoznali in poskrbeli tudi za stiske tistih otrok, ki navzven ne kažejo problemov.
- ❖ Razviti socialnovarstvene programe za pomoč otrokom in odraslim z izkušnjo razvojne travme, ki bi hitreje prepoznali stisko otrok ali odraslih ljudi s tovrstno izkušnjo in ustrezneje nagovorili njihove potrebe po podpori in pomoči. Predvsem pa bolje izobraziti socialne delavce na tem področju.
- ❖ Raziskati in ustvariti pogoje za vzpostavitev sodelovanja različnih pomagajočih poklicev (socialnih delavcev, psihoterapevtov, šolskih svetovalnih delavcev) za hitrejšo prepoznavanje in bolj učinkovito pomoč pri razvojni travmi.
- ❖ Več preventivnih programov o vzgoji otrok in oblikovanju dobrega odnosa z otrokom, ki bi staršem ponudila več znanja in razumevanja lastnih vzgibov ter otrokovih potreb in s tem možnost izbire bolj ugodnega načina vzgajanja.
- ❖ Za prewencijo razvojnih travm bi lahko v šoli za starše, poleg znanja o negi otroka, vključili tudi ključna znanja o psihološkem razvoju otroka; o njegovih psiholoških potrebah in ustreznem načinu ravnanja z njimi, o teoriji navezovanja, fazah psihološkega razvoja ter različnih vzgojnih pristopih.

8 Viri in literatura

American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition*. Washington: American Psychiatric Association.

Angus, E. L., McLeod, J. (ur). (2004). *The Handbook of Narrative and Psychotherapy. Practice, Theory and Research*. California: Sage Publications, Inc.

Aronson Fontes, L. (2008). *Child Abuse and Culture. Working with Diverse Families*. New York: The Guilford Press.

Bannink, F. (2015). *101 Solution Focused Questions for Help with Trauma*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Bennett, S., Nelson J. K. (ur.) (2011) *Adult Attachment in Clinical Social Work. Practice, Research, and Policy*. New York: Springer.

Boyd Webb, N. (ur). (2003) *Mass trauma and violence. Helping Families and Children Cope*. New York: The Guilford Press

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Separation. Voll II*. New York: Basic Books.

Bremness, A., Polzin, W. (2014). *Commentary: Developmental Trauma Disorder: A Missed Opportunity in DSM V*. Pridobljeno 27. 5. 2018 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4032083/>

Coleman, J., Hagell, A. (2007). *Adolescence, Risk and Resilience. Against the Odds*. West Sussex: John Wiley& Sons Ltd.

Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N. & Možina, M. (2008). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Erikson, H. E. (1995). *Childhood and Society*. London: Vintage Books.

Farmer, R. (2009). *Neuroscience and Social Work Practice. The Missing Link*. California: SAGE Publications, Inc.

Frewen, P., Lanius, R. (2015). *Healing the Traumatized Self. Consciousness, Neuroscience, Treatment*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Gilligan, R. (2009), *Promoting Resilience. Supporting children and young people who are in care, adopted or in need*. London: British Association for Adoption & Fostering.

Goelitz, A., Stewart-Kahn, A. (2013). *From Trauma to Healing. A Social Worker's Guide to Working with Survivors*. New York: Routledge.

Gostečnik, C. (2008). *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Hamkins, S. (2014). *The Art of Narrative Psychiatry*. New York: Oxford University Press.

Hattery, A., Smith, E. (2012). *The Social Dynamics of Family Violence*. USA: Westview Press.

Herman, J. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: BasicBooks.

Hodas, G. R. (2006) *Responding to Childhood Trauma: The Promise and Practice of Trauma Informed Care* [pdf]. Pridobljeno 15.12.2017 s <http://www.childrescuebill.org/VictimsOfAbuse/RespondingHodas.pdf>

Kiser, L. (2015). *Strengthening Family Coping Resources. Intervention for Families Impacted by Trauma*. New York: Routledge.

Keyser, L. S., Seelaus, K., Kahn, B. G. (2000). Children of Trauma and Loss: Their Treatment in Group Psychotherapy. V R. H. Klein, & V. L. Schermer (ur.), *Group Psychotherapy for Psychological Trauma* (str. 209-238). New York: The Guilford Press.

Korn, L. (2013). *Rhythms of Recovery. Trauma, Nature and the Body*. New York: Routledge.

LaPierre, A, Heller, L. (2012). *Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-image, and the Capacity for Relationship*. Berkeley: North Atlantic Books

Levine, P. A. (2015). *Kako prebuditi tigra. Zdravljenje travm*. Ljubljana: V.B.Z. d.o.o.

Levine, P. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, California: North Atlantic Books.

Limbični sistem. Pridobljeno s 24.7.2017 s https://sl.wikipedia.org/wiki/Limbični_sistem.

- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I.: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Reddemann, L. (2008). *Zdravilna moč domišljije. O obravnavi posledic travm s pomočjo miselnih predstav*. Ljubljana: Temza d.o.o.
- Starman, H. (2005). Travma, ideologije pripadnosti, nacija: nastavki za teoretski model kulturotvornega prenosa posledic množičnega nasilja. *Revija za narodnostna vprašanja*, 50-51, 132-159.
- Ule, M., Kuhar, M. (2003). *Mladi, družina in starševstvo*. Ljubljana: FDV.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Založba FDV.
- Van der Kolk, B. (2005). *Developmental Trauma Disorder*. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401-408.
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score. Mind, Brain and Body in Transformation of Trauma*. USA: Viking Penguin.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience*. New York: The Guilford Press.

9 Priloge

9.1 Odprto kodiranje

1. Raziskovalno vprašanje: Kako ljudje z izkušnjo razvojne travme živijo v odraslem obdobju?

Tema 1: vpliv razvojne travme na razvoj identitete in občutek »Jaza«.

Izjave	Pojmi	Kategorije
dostikrat je prisoten ta občutek sramu. Prej je bil bolj v povezavi z umazanijo, čutila sem, da sem umazana, da je moje telo umazano. (A.2)	Občutek sramu, umazanosti	Vpliv travme na samopodobo
Pa tudi ta gnus, kako si lahko nekaj domišljam in kako lahko pristopam k neki zadevi na tak način – npr. da so me vznemirjale stvari, ki so bile bolj nasilne, npr. gledaš enega otroka, ki so ga ugrabili, jaz pa sem si to predstavljala med spolnim odnosom, da me je vznemirilo. Medtem, ko večini ljudi se ta otrok smili, no, saj se tudi meni. Zato sem se spraševala kaj je narobe z mano. In nisem govorila o tem, ker te je sram teh občutkov, teh razkritij. (A.3)	Sramovanje svojih občutkov, spolnih poželjenj	Vpliv travme na samopodobo
Krivda je vseskozi prisotna, tudi sedaj, ampak v zmanjšani obliki. Nekako je v možganih zapisano, da moraš imet vse pod kontrolo, čim ni, je nekaj narobe s tabo. Čim gre kaj zunaj narobe, sem krivila sebe. (A.4)	Pripisovanje krivde sebi, potreba po kontroli	Načini ravnanja s sabo
Imela sem občutek, da sem vredna nekaj le, če dosežem najboljše. Sem deloholik, tudi učenje je bilo pri meni tako, da sem se morala več dni intenzivno učiti, s premori le, za jest in stranišče. Tudi na faksu sem imela vedno vsaj 3 prostovoljna dela. Tako zapolnjen dan, plus še žuri, zelo težko življenje sem si naredila. (A.5)	Visoke zahteve do sebe	Načini ravnanja s sabo
Ves čas sem bila prepričana da sem neumna, ker sem potrebovala več časa, da sem razumela ene stvari, ker sem npr. pri baletu z zamikom sledila plesu. Iz tega pa potem tudi dokazovanje. (A.7)	Občutek neumnosti, ker rabi več časa za učenje	Vpliv travme na samopodobo
hm ... zelo sem intuitivna, čustvena, občutljiva in zelo močna. da se mi ne poruši svet, kadar se mi nekaj hudega zgodi. Sem fleksibilna, takoj začnem iskat rešitve. ja. In zelo sem odporna na stres. (A.10)	Intuitivna, čustvena, odporna, fleksibilna	Samoopredelitev
prvi občutek je bil, da sem posebna in da me okolica težko razume. Kot da bi možgani drugače delovali, mislim, saj so. (A.15)	Občutek drugačnosti, drugačnega delovanja možganov	Vpliv travme na samopodobo
Ja, točno tako za slabo sem bila jaz odgovorna, za pozitivno pa ni bila moja zasluga (A.19)	Pripisovanje odgovornosti za negativne dogodke sebi	Načini ravnanja s sabo
uf, to mi je težko. Kot otrok, da sem vedno jaz kriva. Včasih kaznujoč in moraš, moraš, moraš,	Pripisovanje krivde sebi, kaznujoč odnos do sebe,	Načini ravnanja s sabo

če tega ne bo, si slaba. Sedaj sem razvila več tega ljubečega, ampak še ne tisto ta pravo – je ljubeče še z nečim zraven, npr. občutkom krivde.(A.43) tisti, ki vedo za mojo travmo, vidim, da me gledajo, v smislu kot občudovanja vredno, mogoče je to malo prevelika beseda, ampak vidijo da se da, če sem jaz zmogla it čez to. Nek ponos je. Cenjenost bi bila prava beseda. Da sem iznajdljiva, močna, vztrajna, da naredim tisto, kar si zadam, hitra, iskrena, direktna. (A.24) Tisti, ki ne vedo za mojo travmo pa čutim, da se počutijo ogrožene s strani mene zaradi tega, ker mi kliki tako hitro delajo, npr. v službi. Zaradi tistih lastnosti, ampak me oddalji od njih. Ja. Zaradi tega sem že izgubila službo, ker se je doktorica počutila ogroženo s strani mene. Ker ko moja intuicija dela ... ko sem imela eno delavnico z otroki sem na tiskemu sestanku si drznila prva spregovoriti kako vidim osebo in sem povedala vse in doktorica ni imela kaj za dodat, V bistvu je dodala le določeno motnjo, ki je opredelila tega mladostnika. Ko sem opazila, da se mi zaradi tega majejo tla za službo, sicer prepozno, sem dovolila, da najprej ona spregovori in sem potem dodala še kakšne malenkosti (A.25) Drugače pa mislim, da me prijatelji vidijo kot močno, da se vsega lotim, da sem na čustvenem področju zelo močna, pri opazovanju drugih, pomaganju drugim (A.26)	sprememba na bolj ljubeč način ravnanja s sabo Pozitivno vrednotenje s strani drugih, ki vedo za njeno travmo počutijo ogrožene, da je boljša od njih, s strani tistih ki ne vedo za njeno travmo prijatelji vidijo kot odporno	Doživljanje predstav drugih o sebi Doživljanje predstav drugih o sebi Doživljanje predstav drugih o sebi
Da sem na nek način močna in vztrajna, ker sem se mogla čez ene stvari sama prebit in vse česar se lotim, vem, da bo ratalo. (B.2) Potem to, da sem prijazna in pripravljena pomagat in mislim, da imam razvito to empatijo do ljudi, v bistvu mogoče še malo preveč (smeh). (B.4) ja. Ne vem, mislim, da del mene je oblikovala, ne pa da me prav določa. Ker poleg družine ima vseeno tudi okolica vpliv nate, mogoče še veliko večji. Sploh ker nisem bila veliko doma, sem se izogibala doma in me je potem ta zunanji svet vseeno bolj oblikoval. (B.15) bi rekla, da overall naredim dober vtis. (B.16) Drugi mislim, da me vidijo kot nesamozavestno, opažajo, da imam probleme govoriti v večji skupini ljudi. Tudi v službi vedo in vidijo, ker, ko je bilo treba prvič it sama na teren ali prvič do nekega poslovnega partnerja sem bila v totalni paniki. Saj potem, ko sem prišla tja sem speljala, ko so mi predstavili, da	močna, vztrajna, zaupa vase Prijazna, skrbna do drugih, empatična pripisovanje večjega vpliva okolici, kot travmi na oblikovanje identitete dober vtis opazijo težave s samozavestjo in komunikacijo	Samoopredelitev Samoopredelitev Vpliv travme na samopodobo Doživljanje predstav drugih o sebi Doživljanje predstav drugih o sebi

moram tja, sem pa reagirala čisto otročje, »a kar sama moram tja?«. Kar je v službi minus, ker se najverjetneje sprašujejo, če bom sposobna sama izpeljat nek projekt. Se pa ne zadržim in da ne bi tega povedala. Ampak vidijo in vedo, da imam težave s samozavestjo in komunikacijo. (B.18)		
to, da nikoli ne obupam. In to, da stvari vedno pogledam točno takšne kot so, vedno se soočam s stvarmi, nikoli ne bežim. (C.8) na začetku zelo slabo. Identificirala sem se s tem, da sem otrok alkoholika, sram me je bilo, zelo. (C.10) vidijo me, da sem zelo močna, da imam neko lupino – da lahko veliko stvari zdržim, več kot ostali. Vsi verjamejo da karkoli bo se bom že zvelkla ven, mi dostikrat rečejo. (C.17) Nekateri se me mogoče malo bojijo, ker sem direktna. Res se trudim da ne blefiram več, ker sem morala blefirat celo življenje. Kar pa se mi zdi da dostikrat ni zaželeno. (C.18) Drugače pa se zdim ljudem zahtevna. Ja, kot oseba, ne zaradi svojih potreb. Zahtevna v smislu dela. (C.20) Kar se prijatelj je tiče me tudi vidijo kot močno osebo, vedo pa da sem tudi ranljiva. Pa veliko ljudem se zdim zabavna, velikokrat kaj glumim, imam stand up-e, plešem. (C.21)	močna volja, soočanje s težavami v otroštvu identificirala s tem, da je otrok alkoholika, sram vidijo kot močno, odporno nekateri se je bojijo zaradi direktnosti oseba z visokimi zahtevami prijatelji vidijo kot močno in ranljivo, zabavno	Samoopredelitev Vpliv travme na samopodobo Doživljanje predstav drugih o sebi Doživljanje predstav drugih o sebi Doživljanje predstav drugih o sebi Doživljanje predstav drugih o sebi
hm, težko vprašanje, težko je opisat bistvo človeka. Ker ni obnašanje, ne govor, ne sposobnosti ... je nekaj še globljega. Hm ... konec koncev je skupek vsega tega. Mislim, da je to neko poslanstvo, ki ga imam, čeprav to ne pomeni, da jaz točno vem kaj je moje poslanstvo. Vse ostalo vidim, kot nekaj kar si pozneje pripnemo, pridobimo ali pa smo podedovali. Mogoče nimam niti izgrajene te identitete, da bi lahko rekla s čim se identificiram, da »to sem pa jaz«. Mogoče celo vem, čutim, ampak zelo ne znam z besedami tega izraziti. (D.4) hm. Ne vem. Najbolj se izrazim z glasbo. Skozi glasbo najbolj pridem do tistega, ko lahko začutim, to sem pa jaz, to imam in to lahko dam. Ampak tudi to precej redko. Te svoje identitete ne čutim tako pogosto, da bi jo znala sedaj opisat. (D.5) dosti me je bilo sram pred okolico. Precej je vplivalo na moj občutek sramu. Dosti samokritičnosti imam in slabšo samopodobo. (D.6)	dvom o izgrajenosti svoje identitete svoje bistvo najbolj začuti skozi glasbo sram pred okolico, samokritičnost, slaba samopodoba	Samoopredelitev Samoopredelitev Vpliv travme na samopodobo

Verjetno sem se sama slabše videla, kot me je videla okolica, mislim, da je bil tu precej velik razkol. Ampak to bolj pri tem kaj jaz sem, kot pa pri tem kaj dajem ven. Ker lahko sem se počutila sposobno, govorim o času adolescence. ja, večšine in dejanja, ki sem jih delala sem prepoznala kot dobra (D.7) ja, sigurno. Sigurno bi bila v pomembnejšem delu precej drugačna, ne dvomim. (D.13) sedaj mislim, da me vidijo kar malo drugače kot sem pa ne vem zakaj ... ker mi povejo. Ne vem, pridem na trening pa me vprašajo kako sem in rečejo, ah ti se itak ves čas smejiš, si ves čas v redu.. pa se mi ne zdi, da bi dajala tak vtis, ampak očitno so si ustvarile tako sliko v meni. Potem v službi. Govorim za tiste ljudi, ki mi niso tako blizu. V službi se grem staviti, da bi 90% sodelavcev me drugače opisalo kot bi se sama pa to niti ne pomeni da me ne poznajo tako dobro. (D.14)	slabše samovrednotenje, drugi so jo videli boljše Travma bistveno vplivala na njeno oblikovanje identitete drugi jo vidijo drugače kot se sama, bolj veselo	Doživljanje predstav drugih o sebi Vpliv travme na samopodobo Doživljanje predstav drugih o sebi
spontanost, radost, lahkotnost v odnosih da kako teže malo razbremenim, humor. (E.10) ja sigurno ta občutek, da nisem dovolj dobra. (E.11) zelo pozitivno in mene to vedno preseneča. Ena prijateljica mi pravi »pa kaka faca si ti...« okolica me vidi s čisto drugačnimi očmi, kot se sama. (E.18)	spontanost, radost, lahkotnost v odnosih, humor občutek manjvrednosti okolica jo vidi drugače kot se sama, zelo pozitivno	Samoopredelitev Vpliv travme na samopodobo Doživljanje predstav drugih o sebi
Tu ni bilo nobenega prostora za formiranje osebnosti, »jaza«. To se je pri meni začelo po 30 letu. (F.7) Bil sem ekstremno priden, delal sem za dva, ker sem moral kompenzirati. To je bila spet identifikacija z dejanji, moram biti zelo dober, da me sploh lahko sprejmejo. (F.13) (se zasmeji) nisem še tam. Edino kar ti lahko rečem je, da sem tukaj in da sem živ. In to da sem živ nekaj pomeni, ne vem kaj. (F.24) Z dejanji sem se definirala ne z bitjem. Obstajam, če to in to počnem. Če ne napredujem, nisem. Ker sem rabil, da sem nekaj vreden sem ves čas poudarjal svoj napredek, koliko jaz delam na sebi. V zadnjem mesecu sem ugotovil, da sem definiran s slabimi dejanji – kot me je definirala mati – to da sem ji delal sramoto je bila moja definicija. To je osnovna definicija, čez to pa sem pripisoval dobre stvari. Terapevtu sem rekel zadnjič naj me malo preveri kako se definiram.	prostor za formiranje jaza šele po 30. letu identifikacija z dejanji, ne z bitjem ne ve kaj ga najbolj opredeljuje definiran s slabimi dejanji, kot ga je definirala mama	Razvoj jaza Vpliv travme na samopodobo Samoopredelitev Vpliv travme na samopodobo

In ko sem mu povedal s čim, mi je rekel, da to ni nič vredno. Potem sem dobil panični napad – strah pred neobstojem. (F.25) ja. Tako da tukaj sem sedaj. Nimam še jaz. Ga čutim, ampak kot da bi bil prepovedan. Mislim da je tu en trik zadaj, če imaš prepoved na življenje imaš prepoved na jaz. (F.26) tega nisem nikoli razumel, kakšen vtis naredim na druge, ker ni bilo pomembno, sem bil prepovedan. In se je bilo zelo nevarno ozirati na to. So bili momenti, ko sem se na to oziral, ampak me je le sesulo. Ker so me večinoma gledali po dejanjih in verjemi da vsa moja dejanja niso bila najlepša. (F.28) Še danes je tako, da si zberem ljudi, kjer bom upošteval kako me vidijo. (F.29) ja. Sem prišel do tega, če se hočem kakorkoli opisat, bi rekel, da sem bitje, ki nikoli ne obupa. ja, ja. Pa tudi to, gremo naprej. (F.74) Svoj jaz v resnici identificiram s tem kar mi je mama govorila, čez to pa dajem moj trud. V vseh primerih pa se identificiram z dejanji ne pa z bitjem, ki je naredilo to dejanje. Kar pomeni, čim me nekdo kritizira me to totalno sesuje. (F.78)	njegov »jaz« je še vedno prepovedan trudi se ne-ozirati na mnenja drugih, ker ga rani, ko ga presojuje skozi dejanja izbere si ljudi kjer upošteva kako ga vidijo bitje, ki nikoli ne obupa identifikacija s slabimi sporočili mame	Razvoj jaza Doživljanje predstav drugih o sebi Doživljanje predstav drugih o sebi Samoodredelitev Samoodredelitev
Znotraj mene je en močan svobodni in pustolovski duh. To, da sem čuteča, igrivost. (G.8) Težko odgovorim, ker je povezano z njimi kako me vidijo ... težko rečem, na svetu je veliko različnih ljudi. (G.17) hm, zelo odvisno od tega v kakšni koži sem. Imam močna 2 pola. Ko se počutim svobodno, sproščeno ... Po moje si mislijo, da sem dobra oseba, da sem prijazna, pozitivna. Če sem pa v slabi koži in tega ne znam dobro skrit pa lahko opazijo da sem nesvobodna, da je v meni veliko strahu. (G.18)	močan, svobodni in pustolovski duh, senzibilnost, igrivost težko reče, ker je na svetu veliko različnih ljudi če je v dobri koži jo vidijo pozitivno, ko je v slabi koži opazijo da je nesvobodna, prestrašena	Samoodredelitev Doživljanje predstav drugih o sebi Doživljanje predstav drugih o sebi

Tema 2: posledice in simptomi razvojne travme pri otrocih in pozneje odraslih osebah.

Izjave	Pojmi	Kategorije
ja točno to. Ne pride do počitka, telo kar naprej laufa. Prosti čas je bilo druženje s prijatelji ali na žur it. Zelo veliko sem prežurala. V oš pa je bilo to igrišče v vasi, kjer smo se dobivali. Ja, kar naprej biti s prijatelji. (A.8) ja, sedaj sem kamot sama, dobila sem si dobrega partnerja (smeh), ker je bolj počivanje, se ne dela nič. Na začetku sem imela tu ogromne občutke krivde, to je bilo nekaj prekletega. Sedaj mi je pa tako, da sem sama, da gledam	brez počitka, stalno druženje včasih občutki krivde pri počivanju, negativna sporočila v družini, sprememba na bolje	Povečana telesna vznemirjenost Sprememba v simptomih

film, berem, mi je čisto okej. Pri nas v družini je bilo zelo prepovedano, da nič ne delaš. (A.9) V oš sem imela občutke sprejemanja, življenje mi je bilo lepo, kljub temu da sem morala delat in da sem živela v tej težki domači sceni. Z vstopom v srednjo šolo, sem pa začela doživljat zelo rigidno, črno-belo. Ali je bil cvek ali pa petica. In na začetku sem v enem dnevu dobila 3 cveke in nisem hotela domov, sem pobegnila (A.16) Takrat se je zelo močno začel razvijat ta občutek da sem neumna, manj vredna, ne-vredna. Ta sram, še bolj sem začela razvijat to obsesivno kompulzivno motnjo. Ker sem pisala z levico, mi je bilo s strani stare mame hitro rečeno, da to je grda roka in da se moram navadit pisat z desno roko. Recimo, če sem odpisala test in ostala na desni strani, je pomenilo, da bo dobra ocena, če sem končala na levi bo slaba ocena. Leva stran je bila slaba stran. Kadar sem se učila in sem zraven hodila, sem se morala obračat v desno stran, čim sem se obrnila v levo stran je bilo že »fak, to bo nižja ocena«. (A.17) Že v osnovni šoli pa sem razvila to idejo o »okužbi«, npr., če se čim več družim s tabo, bom tako pametna kot ti, ampak to pomeni, da se te moram dotaknit. Potem ko smo v razredu čakali na ocene, sem imela idejo, da tiste osebe, ki se zadnje dotaknem, takšno oceno bom dobila in po navadi se je res tako izpeljalo. Tudi, če sem dobila oceno 5, sem to pripisala osebi, ki sem se je dotaknila, nikoli ni šlo za to, da sem se jaz dobro naučila (A.18) iz zdravstvenega vidika bronhitis, kašljanje me je spremljalo ves čas. Razvila sem tudi alergijo, mastocitoza, te leptotne pike, ki se mi pojavljajo vsepovsod. Se spomnim, v 2. letniku gimnazije zvečer se mi je to pojavilo, se spomnim, ko mi je mama dala za spat njeno pižamo in sem razmišljala »bljeh, kolikokrat je bila posiljena v tej pižami«, ampak sem pač spala v tem, ker druge ni bilo. Spomnim se, kako me je kar naenkrat začelo vse srbeti in so se pojavile te pike in potem nadaljevale, jih imam še sedaj. Bronhitisa pa nimam več. (A.28) hm ... ja, v tem smislu, da rabim imet občutek varnosti in stabilnosti. Po drugi strani pa ne zdržim v okolju, vsaj ne delovnem, kjer ni drame, nek napor, stres, kaos. Ampak rabim vedno manj tega. Sedaj se sprašujem, če bi menjala službo za kakšno bolj lahkotno, kakšno svetovanje, zame je že to lahkotno (smeh). Še vedno pa je neka potreba po drami, sicer me	sprememba doživljanja, črno-belo razmišljanje občutki manjvrednosti, poskus kontrolirati svet, razvoj OKM v otroštvu ideja o okužbi z dotikom, OKM Kot otrok bronhitis, ostaja alergija, mastocitoza potreba po večjem občutku varnosti in stabilnosti, kaosu in drami	Težave v regulaciji čustev Negativna samopodoba Strategije ohranjanja nadzora Telesne posledice Težave v regulaciji čustev
--	---	---

dolgočasi, se naveličam. Mogoče tudi ostaja tu neko dokazovanje, da, o, meni rata, drugim pa ne. Sigurno se vidim pri delu z odnosi, z ljudmi, kjer ni nikoli dolgčas. (A.23) Prej je bila ves čas ta nestabilnost, preverjanje, če delam prav, gledanje na lastne napake, črno-belo razmišljanje – a je druga oseba slaba ali dobra in čim je bila oseba enkrat slaba do mene sem si mislila, da je sedaj pokazala pravi obraz in rezultat je bil vedno, da ne morem zaupat drugim, vedno znova razočarajo. (A.29) Pri učenju je bila motnja koncentracije, pozornosti. Čim sem prebrala en stavek, sem se spomnila na neko nasilje, zato sem tudi potrebovala toliko več časa za učenje, ker karkoli sem se učila me je spomnilo na travmatični dogodek in sem šla v tisto fantaziranje in se vračala. Huh, to je bilo res težko. (A.30) Potem te borderline scene. To nezaupanje me je stalno spremljalo. Ko mi je fant rekel, da se ne spomni kako sem bila oblečena, ko sva se prvič poljubila, je zame to pomenilo, konec je, ne bova se več videla, kako si me lahko tako grdo prizadel ... zame je bilo to izredno boleče, medtem ko moj fant sploh ni mogel razumeti kaj se dogaja. Pri njemu se je potrjeval ta občutek sramu, manjvrednosti. Čim ni bilo po moje sem mu grozila, da ga bom zapustila, kar je bila pri njemu največja nočna mora – da bova šla narazen. Gre za to, da se vedno potrdi ta občutek nezaupanja in da se vedno znova potrdi, da se ne moreš zanest na njih. (A.31) Danes pa, sem šla skozi ogromno svetovanj in terapij, še vedno pa je prisotno črno-belo razmišljanje, ki je bolj izrazito ob kakšnih zelo stresnih situacijah, takrat me mora nekdo spomnit da obstaja tudi srednja pot. Potem neodločnost, kritično razmišljanje, do sebe in drugih (A.32) Potem to, da na zelo drugačen način razmišljam in sem na podlagi tega ali občudovana ali pa me ljudje res ne marajo, sta dva tabora ljudi (smeh). Tu pa tam sem brez meja. V tem drugačnem razmišljanju večkrat nimam zaveznika. (A.33) Potem zelo močan čut za pravičnost imam in se ljudje kdaj težko najdejo v sodelovanju z mano – imam to jasno sliko, ki jo zelo težko spustim. (A.34) včasih impulzivno in na vse ali nič – borba ne glede na to skozi kaj greš (a je treba skozi ogenj, ali preskočit prepad). Kar sem videla, da je bilo prej zaletavost, impulzivnost, se sedaj	nestabilnost, nesigurnost vase, črno-belo razmišljanje, nezaupanje učne težave, motnja koncentracije in pozornosti zaradi flashbackov črno-belo doživljanje, nezaupanje, MOM simptomi črno-belo razmišljanje manjše, ostaja v bolj stresnih situacijah, kritičnost do sebe in drugih drugačno razmišljanje od drugih močan čut za pravičnost – črno belo doživljanje, oklepanje svoje resnice včasih impulzivnost, danes več racionalnosti	Težave v regulaciji čustev Podoživljanje travme Težave v regulaciji čustev Sprememba v simptomih kognitivne posledice travme Težave v regulaciji čustev Sprememba v simptomih
--	---	--

bolj ustavim, premislim, pretehtam, je bolj racionalno. Prej je bilo pa bolj čustveno, na prvi impulz sem reagirala. Sedaj pa malo bolj preko humorja izpeljem. (A.35) Ali pa recimo, sedaj pred kratkim, ko mi je umrl otrok, sem vedela, da me lahko čaka depresija pa sem se takoj lotila izdelovat stvari, poklicala prijatelje in povedala kaj se mi je zgodilo, se pogovorila o tem in jim tudi odkrito povedala kaj od njih pričakujem in česa me je strah v odnosu do njih. Pojavile so se takoj obsesivno-kompulzivne misli, češ, če ne boš tega naredila, pomeni, da nimaš rada svojega sina. Sem padla v te stvari, ampak sem naslednji dan videla, da moram to prekiniti in to naredim tako, da z nekom govorim o tem. Tudi pomoč poiščem če rabim. Ko so spet prišle te OCD misli, me je bilo sram, da sem spet tako nazaj padla in ko mi je psihologinja povedala, da je to normalno, mi razložila, sem lahko razumela in me ni bilo več sram. Ponavadi rabim neko logično razumsko utemeljitev, to me zelo pomirja. (A.36)	večja skrb zase ob pojavu simptomov kot včasih, boljše poznavanje svojih potreb	Sprememba v ravnanju s simptomi
o tem vem še malo več iz terapij, definitivno to, da ne znam sprejeti pohvale, tudi, če me bo nekdo pohvalil bom to slišala in vzela, ampak dala zraven še eno negativno, zakaj ni bilo tako dobro. Hkrati mi pa tudi manjka občutek da me nekdo pohvali. (B.6) Pa sama pri sebi imam ta strah pred veliko količino neznancev. Zelo težko mi je bilo hoditi na faks, ker je bilo toliko neznancev in sem potem mislila, da me vsi gledajo in obsojajo. (B.9) v odraslem času sem s kakšnim fantom podoživljala stvari iz preteklosti, ampak je bilo to v obdobju, ko sem bila vključena v terapijo in smo tam hitro ustavili in rešili. (B.23) Da bi imela neke fizične pa imam nek tik, ko sedim in se pogovarjam, ne morem biti pri miru, zato tudi kadim, včasih pa sem si zelo grizla nohte, sedaj imam pa ves čas roke po lasih, ves čas vrtilim lase. Imam pa to že od osnovne šole in se ne morem znebit. (B.25) z ledvicami imam že od otroštva in mi je terapevt rekel, da je to posledica travme. Ko sem bila stara 4 leta so me skoraj dali na dializo. Moj terapevt misli, da je to posledica travme, jaz pa ne vem, ker sem bila premajhna. Na zdravniških testih imam vedno slabe rezultate z ledvicami. (B.26)	težave s sprejemanjem pohval, samokritičnost strah pred neznanci, obsojanjem Podoživljanje stvari iz preteklosti v partnerskih odnosih tik; vrtenje las, nemir težave z ledvicami	Negativna samopodoba Težave v regulaciji čustev Podoživljanje travme Povečana telesna vznemirjenost Telesne posledice

kot mlajša sem imela občutek krivde, vse kar se je dogajalo doma sem projicirala nase, kot da sem jaz kriva. Sedaj pa sem se izolirala bolj od tega (B.27) Glede samozavesti pa imam težave, ker se počutim, da nisem lepa in da ne govorim lepo, da ne znam pristopit do človeka in komunicirat. (B.29)	občutki krivde težave s samozavestjo; občutek da ni lepa, ne zna komunicirat	Težave v regulaciji čustev Negativna samopodoba
Na nek način sem imela dvojno življenje – ob petkih sem šla ven, se napila, kadila, totalna destrukcija, čez teden sem bila pa zelo skrbna. Tako sem živela od 14 leta. (C.6) recimo sedaj v službi ko delam in sem z nekom zelo kratek čas pa že vem veliko o njem. Vidim tudi, da se mi ljudje zelo hitro odprejo. Mogoče se sliši grandiozno pa ni. Večino stvari, ki jih vidim pri svojem delu, sem izkusila na lastni koži, zato mi je jasno kje je kdo, kako razmišlja. Če bi bila žival, bi bila orel, ker imam hitro vse poskenirano. Zelo hitro mi dela um, vidim veliko možnih poti, rešitev, ker vedno se je bilo treba hitro odločat. Mi, ki smo travmatizirani, tu je bila takoj potrebna akcija. Hitro vidim celo sliko. To je ta pozitiven izkupiček travme. Včasih se pohecām, ker sem dobra v kegljanju, da saj ni čudno, nekje je moralo to ostati. Tudi to je moja prednost, da bolje razumem ljudi zaradi te izkušnje. (C.14) zelo pogosto sem bila bolna, po tem, ko sem prišla živeti k staršem, prej ne. Gnojne angine, nepojasnjene bolečine v trebuhu, te bolezni me še danes spremljajo, zdravstveno sem precej švoh. Bila sem nezaželen otrok, to vem, ker sem pred kratkim to sanjala. Imam nevrološko bolezen, ki je moja starša nimata, ki naj bi bila dedna, ne vem sicer kako je to potem name prišlo. Potem imam lordozo - že od rojstva težave s hrbtenico, sečila imam drugače zgrajena kot drugi ljudje – pač strah. Sedaj je tema sečila in kosti. (C.22) Zdi se mi, da se mi včasih lahko zgodi kakšen PTSD moment, če je kakšna podobna situacija. Da se mi zelo hitro telo odzove – hitro bitje srca, potenje, ampak hitro prepoznam in se umirim. (C.25) Bila sem anksiozna, panične napade sem imela, ampak zelo kratko obdobje – ko sem bila bolna in preden je bil sin diagnosticiran z ADHD mi je bilo zelo težko, zelo sama sem bila. Ves čas so mi govorili, da imam jaz previsoke zahteve pa sama sem bila in bolna. (C.26)	Čez vikende pila in kadila, čez teden pretirano skrbna Skeniranje okolja, hitro odločanje in akcija, dobro analitično mišljenje Kot otrok in danes pogosto bolna; gnojne angine, bolečine trebuhu, težave s hrbtenico, nevrološka bolezen, težave s sečili Hitro bitje srca, potenje Anksioznost, panični napadi kratkotrajno v težkih obdobjih	Izzivljanje (acting out) Kognitivne posledice travme Telesne težave Povečana vznemirjenost Težave v regulaciji čustev

ko sem bila najstnica sem se velikokrat napila. V šoli sem bila ves čas dobra. V osnovni šoli sem se tepla, potem sem pila in kadila, od 14 leta. To so bili moji ventili čez vikend. (C.27) tako, da se pogovorim o teh stvareh. (C.31) Nekega dne ležim, kot da sem tako regresirala da nisem mogla govoriti, niti vstati iz postelje, samo napisala sem sms sodelavki, ki me je poklicala pa nisem mogla govorit. Takrat sem dobila kontakt te psihoterapevtke kamor hodim še danes. (C.32) vprašanje, če bi bila sama in ne bi imela otrok, bi šla lahko v destrukcijo. Začelo se je, ko sem dobila otroke in mi je bilo v trenutku jasno, da sem za njih odgovorna in da ne bodo živeli kot sem jaz. Šele potem se je začela skrb zase. Prvo je bila skrb za druge, skrb zase zaradi sebe je šele v tem zadnjem obdobju. Otroci so bili sprožilec. (C.36) Struktura je tudi nekaj, kar je bilo pomembno v mojem življenju, ker mi je pomenilo varnost. Imam rada nek nered, znotraj katerega je veliko strukture, vse je z nekim namenom. (C.77) takrat sem bila otrok in sem imela manj izbir, kot jih imam danes. Sedaj sem pa odrasla in odgovorna za svoje življenje. Saj ne rabim bit celo življenje otrok alkoholika, ni to moja edina identiteta. (C.35)	Kot najstnica pijančevanje, pretepanje pogovor regresija Zaradi otrok začela bolj skrbeti zase Potreba po strukturi za občutek varnosti Več izbir in sprejemanje odgovornosti za svoje življenje	Izživljanje (acting out) Sprememba v ravnanju s simptomi Podoživljanje travme Sprememba v ravnanju s simptomi Strategije ohranjanja nadzora Sprememba v ravnanju s simptomi
ampak način na katerega pa funkcioniram in kako se jaz počutim v družbi, kot so socialne in medosebne veščine so mi bile zelo pomembne, ampak mi niso šle dobro. Ta občutek nevklapljenosti in težjega vklapljanja v družbo, vesoljski občutek, kot da ne spadaš zraven imam še sedaj. (D.8) pa tudi v splošnem se glede marsičesa počutim manj sposobno, medtem ko se včasih nisem. Skozi razvoj sem se počutila nesposobno le na nekih socialnih, medosebnih področjih, ostalo sem se pa. Po moje zaradi starosti, ker mlajša kot sem bila manj sem pričakovala od sebe, več je še bilo pred mano, ko bi lahko dosegla. Starejši kot postajaš bolj se ti zdi da moraš že več znat. (D.9) ja. Iz vidika te nesigurnosti. Ker če si zgrajen, tudi identitetno, se postaviš in greš, če ne si pa kot ena miška, jaz bi nekaj imel, mi-mi-mi, v tem stilu. (D.12) uf, kje začeti. Kot otrok so bile najbolj izrazite stvari, ki sem jih počela, neke vrste obsesivno	Slabše socialne veščine, občutek nepripadnosti Danes se počuti manj sposobno zaradi več pričakovanj do sebe Nesigurnost zaradi nezgrajenosti identitete	Socialne posledice Negativna samopodoba Negativna samopodoba

kompulzivna dejanja – ves čas sem telefon obračala v isto smer, obračala pipo, copate, ves čas gledala v nabiralnik, spuščala neke čudne zvoke. Do te mere, da bi me že skoraj peljali k psihiatru, ampak me niso. So bili nenavadni znaki za otroka. (D.16)	OKM-obračanje telefona, pipe, copatov v isto smer	Strategije vzpostavljanja nadzora
Kot otrok sem bila do nekje 5., 6. leta zelo odprta, družaben otrok, nasmejana, vici, zabavna. Potem sem se vedno bolj začela umikati, bila sem vedno bolj zaprta, do te mere, da so mi nekaj let pozneje ljudje, ki so bili družinski prijatelji. Zapiranje je bil en tak simptom. (D.18)	Umikanje, zapiranje pred ljudmi po 6. letu starosti	Socialne posledice
ja, kot otrok sem imela vnetja ledvic, drugače pa neke želodčne težave, ko niso mogli ugotoviti kaj je, čisto psihosomatsko – imela sem občutek, da se mi nekaj zatika v grlu in nisem mogla dihati, sem mogla celo noč piti vodo, da sem lahko dihala. Potem pa ko so me vzeli v bolnico sem bila takoj bolje in dokler sem bila v bolnici sem bila super. Takrat so me en teden zadržali in napisali nekaj želodčnega, čeprav ni bilo nič, prav vidim, da je bilo psihološko. (D.19)	Kot otrok vnetja ledvic, želodčne težave, občutek kepe v grlu	Telesne težave
Kasneje je bilo pa kup enih psihosomatskih simptomov in težav - nekje od 15 do 24 leta. Zdravnica ni več vedla kaj z mano. Od bolečin v trebuhu, karkoli sem pojedla sem imela grozne bolečine in potem nisem nič več jedla. To se je vlečlo 4 mesece, zdravnica me je dala na ultrazvok, se ni nič videlo, potem po 4 mesecih pa je rekla, da me bo dala na kolonoskopijo, kar je bila zame grožnja in je bilo takoj čudežno bolje. (D.21)	V odraslosti hude prebavne težave	Telesne težave
Bili pa so tudi panični napadi, anksioznost. (D.23)	Anksioznost, panični napadi	Težave v regulaciji čustev
Ves čas sem doživljala zelo močno – obe skrajnosti prijetne in neprijetne stvari. pri otopelosti se mi zdi, da sem sedaj bolj. (D.24)	Včasih močno doživljala, danes otopelost	Težave v regulaciji čustev
flashbacki ne, sem se pa v obnašanju vračala – sem se lahko vrnila na stopnjo 5 letnega otroka, kot sem bila takrat, če mi je nekdo predstavljal neko vrsto avtoritete. Ne-direktno sem ušla v tisti isti vzorec. (D.25)	Regresija v obnašanju	Podoživljanje travme
Drugače pa slabša samozavest, samopodoba. (D.26)	Slabša samozavest, samopodoba	Negativna samopodoba
hm ... ta občutek sramu ostaja, to mislim, da je najbolj zakoreninjeno. Veliko teh simptomov je izzvenelo. (D.27)	Občutek sramu ostaja še danes	Težave v regulaciji čustev
Podoben je še način vklapljanja v družbo, odprtost in komunikacija ... ja, ali pa niti ne		Socialne posledice

grem, oziroma očitno ne delim globljega dela. Težje mi je tudi navezovat ali začeti stike. Pogosto me je sram, ko me sploh ne bi rabilo bit. Tega sramu se zelo spomnim iz otroštva, za vsako stvar, majhne in velike in še danes se zelo hitro spravim v zadrego. (D.28) Te psihosomatske simptome imam še vedno, po navadi kaj tako netipičnega, neoprijemljivega, da je težko oprijeti iz zdravstvenega vidika, še vedno pa dovolj konkretno, da se je treba ukvarjat s tem. (D.29) hm ... skos je nekaj, od tega, da imam očitno kronično občutljivo črevesje, kar se je pojavilo ob menjavi službe in se večkrat pojavi in gre. (D.30) hm, kasneje nisem nič povezala s tem, z nekimi večjimi dogodki, se je pa začelo na tak način. Potem letos se mi je pojavila aritmija, alergije, ki jih ne morejo dokazati, na kaj sem alergična, čeprav imam vse simptome alergij. (D.31) Vedno sem imela problem, če sem fizično zbolela in sem se počutila izrazito nemočno, kadar sem fizično oslABLJENA se počutim izrazito nemočno. (D.63) in imam strah pred zdravniki, ne maram dvigal, imam strah pred letenjem, pred pajki ... ene stvari, ki na videz niso povezane s spolno zlorabo, ko pa greš predelovati priročnik pa najdeš noter vse to. (D.64) ja, težko rečem, ker še imam neke čustvene blokade niti ne začutim enih stvari – bom prej jezna, kot žalostna. Ja, ja. Dovolit si začutit da te nekaj prizadene ali pa da ti je fajn. (D.73) ja, oboje, v bistvu jih kar pogrešam ta bolj intenzivna čustva, v katerikoli obliki. Bila pa sem v obdobju, ki je bilo zelo močno in sem se izčrpala in sem zato najverjetneje malo zaprla. Če bi šlo tisto naprej, bi šlo kot v prepad, sedaj pa sem tu, kjer je bolj varno in na nek način bolj zdravo, ampak v določenih delih pa bi bilo dobro, da bi močnejše čutila pa da bi bilo malo manj razumskega in več drugega dela. (D.74)	Danes ostaja slabše vklapljanje v družbo, težave pri komuniciranju, neodprtost v odnosih, zadrega Neoprijemljivi psihosomatski simptomi Kronično občutljivo črevesje Aritmija, nedokazljive alergije Izraziti občutki nemoči pri fizični oslABLJENOSTI zaradi bolezni Strah pred zdravniki, dvigali, letenjem Čustvene blokade – nedovoljenost ranljivejših čustev Izogibanje intenzivnim čustvom zaradi občutka varnosti	Telesne težave Telesne težave Telesne težave Podoživljanje travme Težave v regulaciji čustev Težave v regulaciji čustev Težave v regulaciji čustev
Rabim ogromno pohvale, priznanja od zunaj, še vedno. Ker sem bila v tem tako podhranjena. Za očeta ni bilo nikoli nič dovolj dobro. Njegov slogan je bil »lahko bi bilo bolje«. Tudi mama je redko pohvalila. Imam ta manko potrditve. Se skušam odvaditi tega, saj moraš sam zase vedeti kdo si, ne pa da rabiš od zunaj. Sicer dobro dene, ampak, če veš kdo si pa ne rabiš. (E.12)	Iskanje potrditve, pohvale	Negativna samopodoba

Tudi samozavest, če sem dovolj dobra ali nisem. Marsikaj si ne upam narediti, ker ne vem a bodo ljudje zadovoljni z mano ali ne, ker marsikdaj sem bila tista, ki ni dovolj dobro naredila, niti dovolj natančno. (E.14) V določenih situacijah še vedno gojim to malo punčko, da ni treba prevzeti odgovornosti, si dajem odpustke, to sliko, da mi potem ni treba stati v svoji moči, če sem majhna neboljena punčka. (E.15) bi rekla, da imam včasih kar borbe s tem. Trenutno imam dobro obdobje, ko sem v svoji moči, v dobri koži in lahko rečem, to je bilo takrat, v preteklosti. Ko imam slabo obdobje pa težje, me pa tudi preplavijo občutki manjvrednosti, nemoči, da drugi preveč pričakujejo od mene, kar nisem sposobna, dejansko se pomanjšam v to majhno punčko »bogo, bogo« in si dajem s tem potuho in ne prevzamem odgovornosti. To je ta moj vzorec s katerim ves čas bijem boj. (E.16) kot otrok ta strah in izolacija, pomanjšanje, neopaznost (E.20) in da sem se naredila nemočno in leno, v smislu nekega upora, namesto da bi šla v pridno punčko sem šla v upornika. In potem so rekli, da ne zmorem, da sem »šlampasta« - to je bila moja močna etiketa in potem so bile tukaj bonitete neodgovornosti. (E.21) kot otrok sem bila zelo bolehn, tam nekje do osnovne šole. Imela sem težave s pljuči in sem bila 1 mesec v bolnici, ko sem bila stara 8 let. Tudi v splošnem sem bila precej bolehn in izredno neješč otrok. (E.24) Težko sem se vživela v družbo, medtem ko sestra se je takoj vživela, kamor koli je prišla. (E.25) s temi občutki manjvrednosti in s strahovi se ubadam – recimo strah pred temo, pred pticami, pred neznanci, še vedno nosim s seboj dosti strahov. (E.29) Pa težko razumem pijance, če tako rečem. Razumem ta del, da ima vsak neke travme za sabo, ne razumem pa tega, da to na tak način rešujejo. Naj že kaj naredijo. Tudi ti programi za alkoholike, ki večkrat sprejmejo ljudi ne glede na to a so kakšni rezultati ali ne. So breme družbe, ampak se to sprejema, nekateri drugi, ki so po mojem mnenju bolj upravičeni pa tega ne dobijo. Sedaj ko se odpirajo debate o legalizaciji marihuane in kako bi s tem odvisnost narasla, jaz vidim veliko večji problem v alkoholu kot v	Nižja samozavest, oziranje na merila drugih, občutki manjvrednosti Ostaja v vlogi otroka Nihanje med dobrim in slabim obdobjem, med otroško in odraslo vlogo Kot otrok strah in izolacija Upor, se naredila nemočno, neodgovorno Bolehen in neješč otrok, težave s pljuči Kot otrok težko vklopila v družbo Danes; občutki manjvrednosti in strahovi (pred temo, pticami, neznanci) Nerazumevanje in kritična drža do ljudi s težavami z alkoholom	Negativna samopodoba Težave v regulaciji čustev Težave v regulaciji čustev Ostalo Težave v regulaciji čustev Telesne težave Socialne posledice Sprememba v simptomih Ostalo
--	---	--

marihuani. Alkohol je pri nas družbeno sprejemljiva droga že stoletja. (E.30) Pa to, ko zagledam nekega pijanca, grem daleč naokoli, me je strah, ne vem kaj se bo zgodilo, ker veste da so neprištevniki. Kljub temu, da nimam takole na ulici nobene slabe izkušnje, ampak ta travma je res bila tako globoko v meni, da se mi takšni simptomi pa vlečejo. (E.32) Drugače pa to, da si ustvarim nek stres iz vsakodnevnih situacij, namesto da bi »skomunicirala«, si ustvarim neko zgodbo. In potem imam težave z želodcem, s srcem. (E.34) včasih sem se zaprla vase, postavila steno, se umaknila v bolezen, tudi v namišljeno bolezen. Danes pa z vsemi tehnikami, ki jih poznam. Zelo mi pomaga, ko mi je enkrat prišla jeza na očeta, in sem hodila in hodila v hrib in se je jeza razpršila. Narava, gozd in voda, voda še bolj. Potem glas – petje. Kakšna vodena meditacija, potem pa vidim, če me pomiri, če ne poskusim nekaj drugega. (E.38) Svojih stisk pa nisem delila. Saj jih niti nisi smel, si bil reva in cmera. Jaz sem bila cmera, sem jokala še preden je bil kak vzrok, bila sem zelo jokav otrok in s strani mame zasmehovana zaradi tega. Mislim, da je bil ta jok tudi en moj ventil za moje stiske. (E.55)	Strah pred ljudmi s težavami z alkoholom Namesto pogovora težave s srcem, z želodcem Včasih zapiranje vase, umik v bolezen, danes različne tehnike samozdravljenja, petje Jokav otrok, zasmehovana s strani mame zaradi tega	Podoživljanje travme Telesne težave Sprememba v ravnanju s simptomi Ostalo
jaz lahko barve voham, zvoke vidim. Čutim neko vibracijo in se mi vmeša v vizualno – vem da ni tam, ampak jaz tako vidim. (F.27) največ sprememb pripisujem temu, da sem prišel v kontakt s svojim fizičnim telesom. Prej je to trajalo zelo dolgo. Prej sem bil v kontaktu s svojimi mislimi in čustvi, ne pa s svojim fizičnim obstojem. Jaz sem imel to ločeno. Ravno ta povezava čustva-telo je največji problem. (F.31) si je ne zaslužim. Mi je uspelo prit na zavod, po socialno pa ne grem. Je tako močno sporočilo, da me fizično ustavlja. (F.37) ja, saj sem bil kar naprej tepen, imel sem ne vem koliko pretresov možganov, ker to je lomila do konca. Se ne spomnim po celih tednov. (F.39) Ko smo imeli na izobraževanju eno vajo, kjer si moral zapisat lep spomin, ki ti ga je vzbudila pesem, sem šel ležat v kot, ker sem se čutil osramočenega, da nisem imel lepih spominov. To je še vedno, sicer sem se naučil shendlat, ne bom šel v kot in zaspal, ampak... (F.40.1)	Barve lahko voha, zvoke vidi Prišel v kontakt s svojim telesom Občutek, da si ne zasluži socialne pomoči, je ne gre iskat Pretresi možganov, luknje v spominu zaradi pretepanja Občutek osramočenosti, ker nima lepih spominov	Nevrobiološke posledice Sprememba v simptomih Negativna samopodoba Nevrobiološke posledice Socialne posledice

V bistvu se ne počutim del skupnosti. Ne razumem tega in bežim od tega. Nimam občutka pripadnosti. Tudi ko so me vzeli k sebi, sploh nisem prepoznal (žalost, v joku nadaljuje) tudi moram vzeti tako, mogoče se bo pojavil, mogoče ne, zame je veliko bolj koristno, da ga ne pričakujem, lahko si ga želim, ko pričakujem me pa tako ubije.. (F.40.2) ja, vse po učbeniku – alergije, astme. (F.46) Tisti moment, ko sem šel od doma, po letu in pol sem bil popolnoma zdrav, še danes redko zbolim. (F.49) Že pri devetih letih sem bil sposoben z mislimi dvigniti telesno temperaturo, da sem lahko bil v miru doma, ko je šla ona v službo. Še danes imam uničen naravni termostat, lahko je zunaj vroče pa sem brez problema v puhovki. Šele potem, preko fizičnih simptomov se spomnim npr. pit vodo ipd. (F.50) flashbacke imam, ampak shendlam brez problema. (F.51) mamo sem presegel v tem, da sem bil še bolj uničevalen do sebe, kot je bila ona do mene. Nisem bil pa uničevalen do okolice (F.68) Spomnil sem se še enega simptoma – če bo nekdo ogrožal moj prostor ali mi hotel govoriti kako naj nekaj delam, bom zanemaril sebe in prostor, da jih odženem. na pol se zavedam kaj počnem, ne morem pa tega preprečiti. Če gledava na mamo je bil pa to moj zavesten upor do nje. (F.80)	Nima občutka pripadnosti, se ne počuti del skupnosti V otroštvu alergije, astme Ko se je odselil od doma so bolezni prenehale Z mislimi upravljal s svojo telesno temperaturo zato težave z naravno regulacijo telesne temperature Flashbacki Samouničevalnost Ob občutku ogroženosti zanemari sebe in prostor, da človeka odžene	Socialne posledice Telesne težave Sprememba v simptomih Nevrobiološke posledice Podoživljanje travme Težave v regulaciji čustev Ostalo
pa veliko občutkov tesnobe sem imela. Konec vrtca ali začetek oš sem stvari interpretirala tako, da sem pobrala info – npr. v prsih me boli in interpretirala – raka imam. Z boleznimi sem se ukvarjala že zelo hitro. Simptomi so bili preko bolezni. (G.3) Ena stvar, ki se je še spomnim pa je, da je imela mama res močne izpade – na vsake toliko časa je imela tako močne stiske, da takrat ni mogla niti govoriti, se je samo jokala, tresla. Takrat sem vedno doživljala, če sem jaz kaj naredila, če lahko kako pomagam in takrat ni bilo nobenega odziva. Tudi pozneje ni bilo nobenega odziva, dokler nisem bila že toliko stara, da sem lahko sama ubesedila in dobila da nisem bila jaz kriva. (G.5) Pa tudi ta močan strah, ko sem v negotovih situacijah ali ko je nekje nek konflikt. (G.11)	V otroštvu občutki tesnobe, zdravstveni strahovi Prevzemanje odgovornosti za slabo počutje drugih Močan strah v konfliktih, negotovih situacijah	Težave v regulaciji čustev Strategije za ohranjanja nadzora Podoživljanje travme

Na nek svoj način sem se naučila grdo ravnati s sabo. Take stvari ko sebi pravim v svoji glavi ne bi nobenemu šla rečt. To se zdaj trudim spremenit. Noben si ne zasluži da se njim tako ravna. (G.13)	Grdo ravnanje s sabo	Negativna samopodoba
Alergije imam že od otroštva. (G.20)	Alergije	Telesne težave
Zdravnikov pa sem se na smrt bala. Še sedaj, ko sem šla k zobozdravnici za puljenje modrostnega zoba sem se usedla na stol in rekla »pripravljena sem umret«. (smeh) (G.21)	Strah pred zdravniki	Težave v regulaciji čustev
Drugače pa ti strahovi pred boleznijo ostajajo, vsake toliko pride do tega. (G.24)	Strahovi pred boleznijo tudi v odraslosti	Težave v regulaciji čustev Negativna samopodoba
Potem na nek način potlačevanje same sebe, da bi morala bit drugačna, da bi mogla stvari že prej razrešit, se hitreje razvijat. (G.25)	Visoke zahteve do sebe	
Pa v skupinah, kadar imam manj občutka da lahko nekaj kontroliram pride ta občutek negotovosti in je zelo močan. Negotovost v smislu kaj bo, kaj se bo zgodilo. Ugotovila sem, da mi je vse lažje kot negotovost, tudi če vem da nekdo v skupini slabo misli o meni je lažje, najtežje je, ko ne vem. Ta negotovost je pa zelo povezana s tem iz otroštva ko sta imela starša sranje. (G.26)	Negotovost v skupinah zaradi pomanjkanja nadzora	Socialne posledice
Drugače pa ena posledica je bila izgorelost – tako trmasto sem vztrajala pri svojih načinih, da so se mi travmatične izkušnje pojavljale na vseh področjih in nisem več zmogla. V določenem trenutku sem se ustavila in rekla »Fuck off, tako ne grem več naprej«, ampak sem se morala res čisto sesuti. (G.27)	izgorelost zaradi ponavljanja travmatičnih izkušenj	Podoživljanje travme
danes se krajši čas dogaja in hitreje si najdem pomoč. (G.31)	Boljša skrb zase	Spremembe v ravnanju s simptomi
Spremembe pripisujem večji skrbi zase in večjemu razumevanju – sedaj vem, da so povezani s psiho in si lahko potem pomagam, ne da mislim, da imam res tumor v glavi. Včasih si lahko osmislim s tem kaj se mi trenutno dogaja z mano, kje imam kakšne negotovosti v življenju (G.32)	Boljše razumevanje simptomov in povezovanje z aktualnimi dogodki	Spremembe v ravnanju s simptomi
Drugi del pa je, da en del mene veliko izziva samo sebe, se preizkušam, potujem po svetu. Mislim, da je to povezano s travmo, ko te privlači nekaj takega, da se greš izpostaviti, v upanju na razrešitev. (G.46)	Postavlja se pred težke preizkušnje, se izziva v poskusu razrešitve travme	Podoživljaje travme
Dva dela sta en, ki se umakne in drug del, ki se izpostavi. Predvsem pa mislim, da je pametno najt modrost, kako jadrat med tema dvema. Moj način je bil včasih, da sem si izbrala same	Nihanje med umikom in izpostavljanjem preizkušnjam	Podoživljanje travme

najtežje izkušnje, nisem pa veliko uživala v življenju. (G.47)		
--	--	--

Tema 3: vzorci navezanosti pri ljudeh z izkušnjo razvojne travme.

Izjave	Pojmi	Kategorije
ta ambivalentna. Pri meni je tako, da lahko hitro navežem stik in grem lahko tudi hitro proč. Npr. ko sem opisovala primer s fantom in majico. Sedaj je pomoje isti vzorec, samo manj intenziven. ja, tako. Nisem več toliko odvisna od partnerja. (A.39) ja, to je recimo samo pri partnerju, pri drugih osebah ne. Ne vem, še vedno mi ostaja to da prečitam človeka, ga preizkusim, si naredim neko sliko o njemu. Zelo previdno sedaj vstopam v odnos, ne tako kot prej, ko sem lahko neznancu npr. zelo zaupala, medtem ko prijateljem sploh ne. Sedaj je ravno obratno. (A.40) Do avtoritet se pa sprašujem, če me lahko shendlajo in če vidim, da me lahko, si lahko dovolim tudi jaz imeti slab dan, drugače pa vse malo šparam. Že tako sem direktna, če bi pa direktno dala ven to kar dejansko doživljam, verjamem da drugi ne bi mogli shendlat. Že to ko malo zapakiram težko shendlajo, je za drugega še vedno težko sporočilo. (A.41)	ambivalentna navezanost, danes manj intenzivna sedaj previdno vstopanje v odnose, preizkušanje včasih ne-prepoznavanje nevarnosti nezaupanje v moč in stabilnost drugih	Ne-varni vzorci navezovanja Odnosi z drugimi Odnosi z drugimi
mogoče pri dveh. Pri temu zadnjemu, ambivalentnemu. Ampak ne da odklonim če ne dobim kar hočem, ampak zaradi drugih faktorjev. Pa tisti, da se bojiš navezat, plašljiva. (B.30) potem pa je najbolj ta, da je svet v redu, jaz pa nisem in da bo tisti h komur grem po nasvet veliko bolje vedel zame kot pa jaz. Ker velikokrat, ko se ne morem odločit vprašam nekoga in naredim tisto, kar mi rečejo. (B.31) ja, opažam. Takrat sem imela eno ekstremno varianto iskanja pravega prijatelja in sem v vsaki osebi, ki sem jo spoznala videla potencialno tega mojega pravega prijatelja in dokler je šlo v to smer sem bila za to osebo pripravljena vse naredit, ker mi je veliko pomenilo, da bi to dobila, danes sem pa videla, da tako ne gre in da imaš nek normalen odnos ne rabiš za to osebo vse spustit in iti preko svojih zmožnosti, da bi jo obdržal. (B.32) mislim, da ima kar se tega tiče kar razčiščeno in mi zna kar dobro povedat kaj točno rabi od mene, tudi obrne se na druge po pomoč, če potrebuje. (B.37)	strah pred povezovanjem svet je okej, jaz nisem, drugi bolje vedo zame kaj potrebujem včasih pretirana povezanost, pomanjkanje upoštevanja lastnih želja in potreb, danes bolje Vzorec varnejše navezanosti	Ne-varni vzorci navezovanja Ne-varni vzorci navezovanja Sprememba v vzorcu navezovanja Vzorec navezanosti partnerja

Vedno je bila neka dvojnost v meni. Da imaš nekoga rad a ga lahko hkrati sovražiš. Bi rekla, da sem bila odklonilno. Vse sem reševala sama. (C.37) še vedno veliko naredim sama, ni pa mi težko prositi koga za pomoč. Po moje sem vedno bolj varno. (C.38) po moje da sta ona dva kar varno navezana, tudi ko gledam v drugih odnosih. Kolikor se pogovarjamo bi rekla, da imata občutek da sta v redu človeka in da je svet varen. Saj za njiju dva je bil vedno varen. Mislim da sta no. Sigurno se pa pozna, da je bil oče odsoten, sploh pri hčerki, ki je težko vstopala v odnose. (C.43) varno sigurno ne. Zadnji se vsega boji, da svet ni varen. Mislim da tudi pri sebi nima občutka da je ok. On je ok samo, če dela, s tem se tudi identificira in s tem je še nagrajen. (C.44)	dvojnost; ljubiš in sovražiš, vse reševala sama danes lažje prosi za pomoč, več varne navezanosti otroka varno navezana Vzorec plašljive navezanosti	Ne-varni vzorci navezovanja Sprememba v vzorcu navezovanja Vzorec navezanosti svojih otrok Vzorec navezanosti partnerjev/k
ja, dvoje, to, da deluješ okej, v resnici pa nisi. Med 20 in 30 letom sem imela zagotovo nekaj vzorcev preokupirane navezanosti, ampak ni več, pri starših pa ni bilo te vrste navezanosti. (D.33) ne vem. Nisem se mogla zanest na starše, niti me niso videli, podpirali. hm ... nisem se počutila tako močno. Razmišljala sem o samomoru, ko sem bila stara 11, 12 in še kar nekaj časa po tem. Nisem prepoznavala svojih potreb, nisem imela občutka da sem okej. Kadarkoli sem bila zares v stiski sem se umaknila in si želela, da bi me nekdo poiskal in mi dal vedet, da mu je mar. (D.34) danes se mi pa zdi, da sem kar okej, drugi pa tudi. Tudi ni več teh vzorcev, da bi se na koga obesila ali pa čakala, da pride kdo za mano. Bolj poskrbim zase. Če bi bila v stiski, bi to bolje prepoznala in poskrbela zase in pri drugem našla kar rabim. Bolj se mi zdi, da imam tu eno zavedanje in kontrolo nad tem. Prej je bilo to bolj močno in impulzivno. (D.35) Včasih pa ni bilo nobenih globljih povezav in odnosov. Se pravi od plašljivosti do preokupiranosti do neke bolj varne navezanosti. (D.38) varni. Partnerko imam. (D.39) Iz nevarnosti pred nekim novim zlitjem sem mogoče malo bolj zadržana. S tistimi izkušnjami sem namreč dobila izkušnjo, da je zelo boleče in ne varno. (D.40)	preokupirana navezanost med 20 in 30 letom na starše se ni mogla zanest, ne-videnost ter neprepoznavanje svojih potreb danes misli, da je večinoma v redu, bolje skrbi zase, lahko se obrne na druge po pomoč včasih plašljiv vzorec navezanosti, potem preokupiran, danes varnejši varni vzorec navezanosti zaradi strahu pred ponovnim zlitjem je v odnosih bolj zadržana	Ne-varni vzorci navezovanja Ne-varni vzorci navezovanja Sprememba v vzorcu navezovanja Sprememba v vzorcu navezovanja Vzorec navezanosti partnerk/jev Odnosi z drugimi

ja, ko je kriza rabim od zunaj pomiritev. Rabim da nekomu povem, potem mi je lažje. Kljub svoji nekomunikativnosti imam rada neko ramo, da se na nekoga naslonim. Imam ljudi s katerimi lahko podelim svojo stisko. Vidim, da mi je bistveno lažje, če lahko podelim z nekom, v kakršnikoli obliki. (E.50)	v primeru krize potrebuje pomiritev od zunaj	Ne-varni vzorci navezovanja
... drugače pa kot otrok svoje stiske nisem delila, sem bila zaprta. (E.52)	kot otrok svoje stiske ni delila	Ne-varni vzorci navezovanja
saj potem je nekako prišlo ven, ampak na prvo žogo pa nisem delila z drugimi. Iz tega občutka krivde, da nisem dovolj dobra. Nek strah, da bom zavrnjena iz strani okolice. Ker sem to pričakovala, sem se zaprla vase. (E.53)	občutek da ni v redu, strah pred zavrnitvijo okolice, zapiranje vase	Ne-varni vzorci navezovanja
partner je tak, da se lahko bolj nase zanese, njegov moto je »samo nase se lahko zanesem«. (E.56)	partner ima občutek, da se lahko zanese le nase	Vzorec navezanosti partnerjev
Otroci si pa dovolijo pomagati. Tudi v srednji šoli sem jih večkrat vprašala kako se počutita v družini, da sem dobila nek feedback. Vedno sta rekla, da se jima zdi okej. (E.57)	otroci zaupajo v svet, v družini sta se počutila v redu	Vzorec navezanosti njenih/njegovih otrok
Najbolj vidim, da imam potrebo po tem, da bi bil nekdo zainteresiran zame, da me tudi, ko se umaknem ne bi pustili pri miru, tudi, če 100x rečem da sem ok. Vidim, da imam jaz pri svoji hčeri te probleme, ko se umakne ne znam do nje, čeprav imam sam to potrebo zase, ko se umaknem. Večinoma v takih primerih znam pri drugih, to je pa en redkih primerov, ko ne znam. (F.42)	potreba po te, da ga ljudje ne pustijo pri miru, ko se umakne, tudi sam ne zna do hčerke, ko se umakne	Ne-varni vzorci navezovanja
lahko rečem, da imam 2 pristopa – poskusim se povezati a se hkrati ne – zelo previdno in na daleč. Najprej rabim signal od drugega, da to hoče in mora on meni dokazati da to hoče, šele potem bom kaj dal od sebe. Pa imam veliko potrebo, ampak jo bom skril, ker to pomeni ranljivost. Zame navezati se pomeni ranljivost. Ali pa bom pretiraval in šel brutalno vzvišeno. (F.52)	povezuje se z distanco, povezanost pomeni ranljivost	Ne-varni vzorci navezovanja
imam stik s tem kaj potrebujem, ampak bom to zakril. Zdaj, prej sem pa skrival. Sem pošiljal signale, ampak to so bili tako majhni signali (F.53)	skriva svoje dejanske potrebe	Odnosi z drugimi
tako, da sem vesel vsakega, ki me sprejme v odnos, ampak se mi mora dokazati, da me res hoče sprejemati, potem grem pa na polno. (F.54)	vesel, če ga kdo sprejme v odnos, ampak ga najprej preizkusi	Odnosi z drugimi
ja, včasih sem se, sedaj sem pa to pretvoril in grem odprto, v zadnjem 1,5 leta. Grem odprto in tudi ne pričakujem, da me bodo sprejeli. In mi je jasno, da so ljudje velikokrat previdni okrog mene, ker tako se vedemo okrog tega, česar ne razumemo. (F.55)	danes odprto v odnos, brez pričakovanj	Odnosi z drugimi

ja, sin je odklonilno, hči pa ne. Pri njej sem se vključil nazaj v enem pomembnem momentu, imava ok odnos. Je pa že po naravi bolj tiha, opazuje. Ko pa pove, pa vidim da je na čustvenem in mentalnem nivoju ok. Pri sinu pa vidim, da ima podobno kot jaz. (F.59)	sin z odklonilnim vzorcem navezanosti, hči bolj tiha, vendar čustveno in mentalno bolj odprta	Vzorec navezanosti njegovih/njenih otrok
Starši mi niso dali temeljnega zaupanja vase in v svet. Ko sem negotova imam močne občutke, da zame ne more nihče poskrbeti. Pa vem da se je mama max trudila, ampak je imela veliko težav sama s sabo verjetno. Te potrebe po občutku varnosti in soočanja s čustvi so bile zanemarjene. Ne vem, če me je kdo znal zares potolažit v strahovih, ki sem jih imela, ker sem čutila še strahove svojih staršev. (G.4)	ni temeljnega zaupanja vase in v svet	Ne-varni vzorci navezovanja
vem, da sem preokupirana z drugimi. Če pri komu kaj vidim, da se mu dogaja, se že v svojih mislih ukvarjam z njim. Prepoznam se tudi v plašljivi. Mislim da imam mešanico teh dveh. Lahko čutim da sem jaz okej in da je drugi okej ali pa da jaz nisem okej in da drugi ni okej. V preokupiranem se prepoznam, ne vem pa točno kam bi se dala. Nekdo mora bit, ki je močnejši od mojih strahov in misli, da me pomiri. (G.34)	prepozna se v plašljivem in preokupiranem vzorcu navezanosti	Ne-varni vzorci navezovanja
hm ... mislim, da podobno. Občutek pa je, da počasi napredujem v tem, da se odločim da ne bom za nobenega človeka več izgubila sebe. V nekem smislu doživljam vedno več zaupanja vase in varne navezanosti. Nikakor pa mislim da nisem še pri varni navezanosti. (G.35)	doživlja vedno več zaupanja vase in varne navezanosti	Sprememba v vzorcih navezovanja
u, ja, samo nase je imel občutek da se lahko zanese, na druge ne. (G.39)	partner je imel občutek, da se lahko zanese le nase	Vzorec navezanosti partnerja/ke

2. Raziskovalno vprašanje: Kakšen pomen pripisujejo travmatični izkušnji danes? Kako menijo, da je vplivala na njihov življenjski potek?

Tema 4: osmišljanje negativnih, travmatičnih dogodkov iz otroštva.

Izjave	Pojmi	Kategorije
zelo velik, zelo me je izoblikovala. Naredila me je bolj pazljivo, žal pa tudi nesigurno vase. (A.47)	velik pomen, bolj pazljiva in nesigurna vase	Vpliv travme na oblikovanje osebnosti
ne. Enostavno si rečem, to je ... čutim se močna. Ko vidim ljudi okoli mene zaradi česa pristanejo na bolniški, vidim, da mene takšna stvar ne bi zlomila. Hitro grem v akcijo, ne ostajam v vlogi žrtve. Ali pa odvisniški vlogi. Tudi to ko sem hodila na svetovanja in doživela PTSD, strokovni izpit sem imela, menjala službo in sem vse »sfolgala«. (A.54)	močna, odporna	Vpliv travme na oblikovanje osebnosti

Že takrat sem v enem smislu gledala pozitivno, da imam neke izkušnje, ki jih oni nimajo, ampak sem videla tudi kaj oni imajo, kar jaz nisem imela in to me je zelo obremenjevalo, ker se mi je njihova stran zdela bolj koristna od mojih izkušenj. (B.21) Danes pa to vseeno vidim malo drugače, da brez tega ne bi postala »jaz-jaz« in v bistvu sem uspela iz tega potegniti nekaj pozitivnega, oni pa nimajo teh izkušenj, ki jih imam. (B.22) ne vem, če velik. Ne vem kaj naj rečem ... (B.39) Definitivno mislim, da če se mi to ne bi zgodilo, ne bi bila tako samostojna, mislim pa da ni gluh potrebno, da se ljudem to dogaja. Po drugi strani pa mislim, da ljudje s takšno travmo postanejo bolj razmišljujoči o sebi in da svet bolje razumejo. Ker nekdo, ki se mu to ni zgodilo, ne razmišlja o tem. Mislim, da so pozitivni in negativni vidiki teh posledic. (B.40)	izkušnje drugih iz funkcionalnih družin vidi kot bolj koristne, obremenjevalo brez tega ne bi bila ona, ceni izkušnje, ki jih drugi nimajo majhen vidi prednosti in slabosti tega, da ima izkušnjo travme	Perspektiva drugih Vpliv travme na oblikovanje osebnosti Pripisovanje pomena travmi Pripisovanje pomena travmi
Če bi prišla dobra vila in bi mi dala možnost da še enkrat izberem življenje, ne bi nikoli izbrala takega. Nekateri pravijo, kako so boljši ljudje zaradi tega, ampak meni to ni blizu. Kaj pa če bi živel v redu družini bi bila lahko prav tako v redu človek. Ne kupim tega, da moraš nujno trpeti in ne vem kaj, da potem rasteš. Ne vidim tega kot neko prednost, ali kot da sem duhovno napredovala zaradi tega. Meni je bilo to nujno zlo in če bi izbirala ne bi izbrala tega. (C.45) Nikoli pa me ni omejevalo do te meje, da bi se identificirala s tem, da imam zavoženo življenje in delovala iz teh starih vzorcev prepričanj in delovanja. (C.46) Sigurno sem drugačna zaradi tega, ker je bilo včasih tako kruto, da sem šla iz telesa, uporabila vse obrambne mehanizme. Tako da ja, seveda me je zaznamovalo, še sedaj me včasih in si moram reči da to je staro, sedaj sem varna. (C.47)	zase ne bi izbrala takšnega življenja, travme si ni posebej osmislila ni se identificirala s travmo in delovala iz starih vzorcev jo je zaznamovalo, občutki ne-varnosti	Pripisovanje pomena travmi Vpliv travme na oblikovanje osebnosti Vpliv travme na oblikovanje osebnosti
hm ... v zadnjih 2 letih sem si osmislila iz duhovnega vidika. V smislu da je to izkušnja, ki sem jo preprosto rabila, ki jo moram imet. Sploh ni več negativna, to je najbolj presenetljivo.. zadnjih 8 let tega nisem več videla kot negativno. (D.41) Šlo je od tega, da sem bila jezna »zakaj, s kako pravico?«, do tega da sem videla tudi pozitivne stvari, ne govorim o teh posledicah, to da te je sram ni najbolj zabavno. Ampak vse stvari, ki sem jih razvila kot posledico te izkušnje – npr.	osmislila iz duhovnega vidika, izkušnje ne vidi kot negativno od jeze do cenjenja izkušnjo je potrebovala da je danes kjer je	Pripisovanje pomena travmi Pripisovanje pomena travmi

senzibilnost, do tega duhovnega smisla, pri čemer vidim to kot nekaj, kar sem pač morala dat čez, preprosto sem potrebovala to izkušnjo, zakaj se niti ne ukvarjam, ampak vidim kot nekaj, da lahko jaz kot duša dozorim. Ja, točno to, da sem razvila ene pluse in da si kjer si. (D.42)		
tako, kot sem že rekla. Oče je to počel zaradi lastne stiske, name pa je vplivalo predvsem tako, da nisem hotela odrast, da sem ostala mala punčka in s tem določene bonitete. (E.58) Drugače pa mislim, da se to ne bi smelo dogajati, v alkoholizmu ne vidim nobenega izgovora, kot vsako odvisnost bi bilo treba tudi to zdraviti in ozdravit. Mogoče je to malo utopično ali idealizirano, ampak ljudje bi morali biti toliko odgovorni do sebe in svojih najbližjih, da to uredijo in da ne povzročajo stisk otrok in v okolici. (E.59)	oče je to počel zaradi lastne stiske, nanjo vplivalo tako, da ni hotela odrasti si ni posebej osmislila, meni, da se to ne bi smelo dogajati	Pripisovanje pomena travmi Pripisovanje pomena travmi
včasih sem to pripisoval ljudem, danes pa to pripisujem okoliščinam. Ok, to se je zgodilo, grem naprej. Kot terapevtu mi to zelo koristi, ljudem s hudimi travmami pomagam v cca 3 terapijah. Tako bom rekel, ne bi moglo bit drugače. Ravno ta težka pot mi je pomagala prit do tega, da sem spoznal. Če bi me po tej hudi izkušnji začeli božat, bi postal težek manipulator. Terapevt mi je dobro vprašanje postavil, če bi si jaz kot duša namenil takšno življenje? Po petih minutah sem rekel da. Takrat sem se sprijaznil. Takšen človek kot sem danes, ne bi mogel bit, če bi se z mano lepo delalo. Ne bi prišel do tega zavedanja in razumevanja, ki ga imam danes in mi je všeč, da imam to. Še vedno je pa tu »pičkomater, otroku se tega ne dela.« (F.60)	kot terapevtu mu izkušnja travme zelo koristi saj lažje pomaga drugim s podobno izkušnjo. Danes je takšen kot je, ravno zaradi težke izkušnje.	Pripisovanje pomena travmi
ja. Samo, ko prideš čez to, po moje v pozitivnem smislu določa kdo si. Če ne prideš čez je pa shit. (smeh). (G.14) Če ne bi imela takih stvari, ki sem jih imela, ne bi bila tu kjer sem, ampak bi bila neka umetnica zelo samozavestna in fajn, ampak hkrati bi lahko bila egocentrična in ne bi videla nobenega človeka okrog sebe. Tako sem se pa naučila videt druge ljudi, dobro prepoznat kaj čutijo, mislijo. In s tem kar postaja moj dar, bom lahko veliko dobrega naredila. (G.16) pomaga mi it v globino doživljanja, če ne bi bilo tega, bi lahko ostala nekje na površju, kot večina ljudi na svetu. Tako pa sem se bila prisiljena srečat sama s sabo v vsem svojem sranju in na nek način ne bi preživela, če ga ne bi začela odkopavat. (G.40)	Ko okrevaš te določa v pozitivnem smislu Zaradi izkušnje travme je napredovala, je bolj empatična Travmatična izkušnja ji omogoča večjo globino doživljanja	Pripisovanje pomena travmi Pripisovanje pomena travmi Pripisovanje pomena travmi

ja, sedaj bi težko to priznala, mislim pa, da ko bom šla čez vse to, bom zadovoljna, da sem dala vse to čez. Sedaj sem nekje vmes, danes gledam na to pozitivno, pride pa dan, ko sem spet v tej travmi pa si želim da bi manj doživljala, zakaj mi je bilo tega treba. Realnost je takšna, da sem imela nekaj zelo težkih let, sedaj pa upam da bo vedno več lepih stvari, ki prihajajo iz tega. (G.41)	Včasih gleda pozitivno na travmatično izkušnjo, včasih negativno, ko bo popolnoma okrevala, meni, da bo pozitiven izkupiček.	Pripisovanje pomena travmi
--	--	----------------------------

Tema 5: življenjski poteki ljudi z izkušnjo razvojne travme.

Izjave	Pojmi	Kategorije
ja več teh spolnih zlorab. Družina itak taka, kar sem potem preko ene strokovnjakinje, ki je mojega očeta definirala kot borderline, mama kot ne vem, imela je težave z anoreksijo, večkrat posiljena s strani očeta, kar sem potem tudi jaz preprečevala. Ves čas je bilo kreganje, mama je bila zelo preobremenjena, doma smo imeli gostilno, kjer sem v kuhinji delala z mamo, brat pa je delal kot natakar. (A.0.1)	duševne težave staršev v družini, spolne zlorabe, konstantni prepiri	Družinski življenjski potek
Moj brat je kot nek genialec, medtem ko pri meni je bilo v teh zgodnjih letih mi je mama mogla zelo pomagat, se učiti z mano, drugi strokovnjaki so tudi rekli, da ne slišim, da bi mogla v posebno šolo. (A.0.2)	težave z učenjem v zgodnjem otroštvu, strokovnjaki menili da mora v prilagojen program	Šolanje
Te zlorabe so se začele najprej s strani mojega očeta, to se je zgodilo, ko sem spala med očetom in mamo, takrat še nisem bila v šoli, nekje med 5 in 7 letom. Potem se je spolna zloraba nadaljevala s strani očeta, spolno nadlegovanje pa tudi iz strani drugih. (A.1)	spolne zlorabe od zgodnjega otroštva naprej	Individualni življenjski potek
Po mojem čutim sedaj tudi nekaj tega burn outa, ker sem praktično od 7 leta naprej delala v gostilni in potem naprej študentska dela in tako naprej. (A.13)	Izcrpanost, ker dela od 7. leta	Individualni življenjski potek
Mama je zahtevala, da smo ji določeno vsoto morali prispevati otroci, ti si moja hči, moraš delat zame in potem je tudi gledala pod nos koliko salame si si dal na kruh in če si dal preveč si bil sebičen. Zelo se je varčevalo pri nas pa ne da bi bili revni, ampak se je vedno poudarjalo varčevanje, ker je mama morala zapustiti očeta in je morala ves čas imeti teh 10000eur v banki za varnost. (v smehu pove) Ko sva s partnerjem pri 15 letih postala par in je šel on študirat v Ljubljano in sem ga šla obiskat, se spomnim, kako sem ga spraševala, če tam kurijo in povedala, da se tuširam ob sredah in sobotah in če je takrat topla voda. Odgovoril mi je, da ja in da je non stop topla voda in meni je bilo to »kaaaj? Vau, kje ti živiš??« meni je bilo ko sem prišla v neko toplo stanovanje luksuz. (A.14)	pretirano varčevanje in nadzor v družini, šok ob srečanju z drugačnim načinom življenja	Družinski življenjski potek

Potem na faksu sem se pa začela družiti s prijateljicami, ki so bile dosti bolj čuteče. (A.20) pa tudi, ko sem šla stran od mame, s katero sva bili zelo v simbiozi, to je bilo omg, iti na avtobus je bil velik projekt zame – če grem na avtobus se ne smem zmotiti v postaji, kjer moram dol. Če sem se zmotila, je bilo »pizdo materino«, kako sem lahko kaj takega naredila, nikoli več ne greš na avtobus, od sedaj naprej boš samo hodila sem si rekla. Čim sem naredila napako sem se za to kaznovala. V 2. letniku faksa sem se po mojem odločila, da sedaj se bom pa naučila kako se voziti z avtobusom. (A.21) ja, definitivno, zelo, zelo. Otroci se v otroštvu igrajo, jaz sem imela od 7 leta dejansko službo, sem delala v gostilni. (A.58) In to čutim kot krivico, ni fer, da sem pri teh letih že utrujena od dela, ampak nihče ne ve da delam že od 7 leta. In da moram hoditi na te terapije in dajati količino tega keša, ki mi ga storilci ne bodo nikoli povrnili. Slej ko prej je treba to vzeti v zakup. (A.59) Stvari so se začele zelo drugače razvijati, ko sem bila na faksu, takrat sem vedno bolj videla svojo svobodo. (A.63) Stvari glede šolanja so šle pa zelo tipično. Moja mama je, ker njej niso dovolili iti v šolo, zelo poudarjala in hotela nam omogočiti da se šolamo. (A.67) strogost do sebe in drugih sem bolj izoblikovala in sigurno da sem prej odrastla. Pri 7 letih začela delati, pri 11 letih skrbela za mlajšega brata in to je izgledalo tako, da sem delala v kuhinji, zraven mene je bil brat in ko sem bila lačna sem pojedla ostanke od gostov. (A.61) Zavistna sem bila ob nedeljah, ker je bilo takrat največ dela, medtem, ko so se drugi potepali. V gimnaziji nisem mogla razumeti, ko so eni sošolci in sošolke pravili, da se jim ne ljubi učiti, jaz pa sem si mislila, jaz nimam časa za učenje, moram ves čas delati, če bi meni dal nekdo eno uro časa bi bila srečna da se lahko učim in dobim dobro oceno. Ves čas je bila ena panika v meni. Nisem razumela tega, da se ti ne da učiti, da lahko spustiš učenje in greš. (A.62) Tudi potem, ko sem bila s partnerjem, moj prvi spolni odnos je bil pri 15 letih, ko gledam mojega brata, ki bo sedaj star 20 let, si ne predstavljam, da je že imel. Zelo odrasla sem bila. (A.65)	čuteče prijateljice na faksu nesamostojnost, kaznujoč odnos do sebe ko naredi napako namesto igre imela službo od 7. leta občutki nepravičnosti zaradi težje življenjske poti na faksu več občutkov svobode tipični potek šolanja, mama poudarjala pomembnost izobrazbe prej odrastla, prevelika odgovornost pretirana odgovornost in zavist do drugih z manj odgovornostmi primerjanje z bratom, hitreje odrastla	Socialna mreža Odraščanje Individualni življenjski potek Individualni življenjski potek Individualni življenjski potek Šolanje Individualni življenjski potek Odraščanje Odraščanje
--	---	--

mogoče tudi to, da sem odraščala brez očeta in da je bila mami večino časa brez službe in da je alkoholik in da je imela veliko problemov sama s sabo in se je bolj s tem ukvarjala kot z mano. Saj me je imela zelo rada, ni se pa nikoli ukvarjala z mano, niti se ji ni dalo nikoli ukvarjat z mano ali pa je bila pijana in se potem jaz nisem hotela ukvarjat z njo. (B.1)	Odraščala brez očeta, mama težave z alkoholom, zanemarjala njene potrebe	Družinski življenjski potek
kot otrok sem glede na svoje vrstnike opazila, da sem veliko hitreje odrastla od njih. Hitreje sem morala začeti skrbeti sama zase in me potem njihove debate in stvari, ki so jih počeli, niso tako zanimale, oziroma so se mi že takrat zdele otročje. (B.20)	hitreje odrastla od vrstnikov, prej skrbela zase, nezanimanje za vrstniške debate	odraščanje
mislim, da je definitivno vplivalo na moj zaostanek v izobraževanju, ker, ko sem imela 15 let sem začela delat in od takrat naprej skrbim zase. Pri 17 sem se odselila in ves čas plačujem najemnino in sem mogla delat že v srednji šoli in sem že takrat izgubila 1 leto pa faks sedaj vlečem in mislim, da obstaja možnost, da bi drugače veliko prej zaključila. Obstaja pa tudi druga možnost, da bi še bolj zablužila in sploh ne bi dokončala šole. (B.41)	zaostanek v izobraževanju zaradi nuje zaposlitve	Šolanje
Glede poroke in otrok pa imam mogoče malo ta, da dokler ne bom prepričana, da bom sposobna skrbeti za svojega otroka in mu vsaj na čustveni ravni dati kar si otrok zasluži, ne bom imela otrok. Tako da vprašanje, če jih bom sploh kdaj imela. (smeh) (B.44)	dvom v svoje starševske sposobnosti in primernost oblikovanja družine	Individualni življenjski potek
Prva je, da me je pri starosti 6 mesecev mama pustila babici, da sem živela pri njej. Pri 4 letih pa me je vzela nazaj, da sem živela z njo in očetom. Pri babici mi je bilo sicer bolje kot doma, ampak vseeno mi je pa bilo to boleče potem, ko sem imela svoje otroke. Potem sem prišla k staršema, ki ju nisem poznala, mame niti nisem klicala mama, tako sem klicala babico. (C.1)	v zgodnjem otroštvu mama prepustila v vzgojo babici, pri štirih letih šla živeti nazaj k staršema	Družinski življenjski potek
Potem sem morala pa čez noč odrasti, mama je ves čas delala, cele dneve je ni bilo, jaz sem bila pa s fotrom, ki je bil alkoholik. To je izgledalo tako, da me je prišel v vrtec iskat in sva šla v bife ali na kegljišče, kjer sva bila do večera. Spomnim se, da sem ves čas jedla trdo kuhana jajca in slane preste, brčala čike okrog pultov. Potem ko sva se odpravila domov sem mu morala najprej pomagat avto najt, potem je volan spuščal med vožnjo, cele drame. Tako da sem ga jaz domov spravila. (C.2)	prehitro odrastla, oče težave z alkoholom, morala skrbeti za očeta, njene potrebe zanemarjene	Družinski življenjski potek
to, da sem bila večino časa žrtev, lahko bi bila tudi kasneje v partnerskem odnosu, dokler se nisem odločila da ne bom več. Potem življenje	vloga žrtve v težkih obdobjih življenja	Individualni življenjski potek

ni šlo gladko naprej, pri sinu je ven udaril ADHD in sem se spet počutila kot žrtev. (C.51) Odrast sem morala zelo hitro, pri 4 letih, od takrat naprej ni nihče drug več skrbel zame. Pri 6 letih sem sama hodila kupovat stvari v trgovino, v mercator na kosilo. Ko sem bila stara 4 leta mi je bilo vse jasno, čez noč, ne znam povedat ampak vse se ti sestavi, veš kaj moraš naredit. fotru sem držala volan, ko sva se peljala po Celovski, da sva šla naravnost. (C.52)	prehitro odrastla, preveč odgovorna	Odraščanje
spolna zloraba v otroštvu, nekje med starostjo 5 do 8 let, trajajoča 2 leti, s strani soseda. Ti sosedje so bili takrat najbližje takoj za družinskimi člani, zelo smo bili prepleteni v družbeno kulturnem okolju. (D.1) ja, mogoče bolj nisem tam, kjer bi si želela bit. Ja, najbrž. Oziroma, bi rekla, kjer bi glede na družbena pričakovanja mislila da moram bit. Ja, počutim se, kot da malo zaostajam, čeprav tega ne vidim več tako negativno, sem pa. S temi občutki, da se počutiš manjvreden od ostalih, to sem čutila predvsem v 20 letih svojega življenja, sedaj ne več. (D.10) se ne spomnim konkretno. Mislim, da vse stvari, ki jih začneš početi v odraslosti. Pa ne pomeni, da tega nisem počela (npr. it na banko uredit stvari, poslat paket na pošti ...), ampak sem se počutila, kot da sem vržena v bazen, sedaj moram pa splavat ... ja, ja, to ja. Pa ne pomeni, da je bilo z zamikom, ampak jaz sem se počutila izgubljeno pri tem. (D.11) Ampak ta izbira partnerja zopet pomeni malo drugačen potek življenja – npr. mogoče še nimaš družine, ki bi jo drugače že lahko imel. Mogoče bi že imela družino, ampak je veliko težje, če imaš istospolnega partnerja. Tudi veliko drugih stvari imaš za predelati pri sebi zaradi tega, se sprejet, pri meni je bilo to še težje, zaradi težav s sramom, ki jih imam, tukaj pa se moraš velikokrat postaviti zase, takšen sem, saj družba diskriminira na vsakodnevni ravni. Jaz se sicer še vseeno velikokrat skrijem, ampak veliko je teh primerov, kjer sploh ni predvideno, da imaš lahko istospolnega partnerja in moraš vedno znova kaj povedati in moraš biti kar dobro postavljen za to. Nekdo ki ni, tako kot jaz, je to še eno dodatno breme (D.46) povezano s to razvojno travmo, nekaj sigurno je, ni pa v celoti, ampak potek življenja pa zagotovo je. V splošnem bi rekla, da je potek mojega življenja dosti usmerjen s to razvojno travmo. (D.47)	spolna zloraba v otroštvu, trajajoča 2 leti zaostanek v življenjskem poteku glede na svoje želje in družbena pričakovanja negotovost ob zahtevah samostojnosti drugačen potek življenja zaradi istospolne partnerice, breme zaradi diskriminacije družbe življenjski potek je precej usmerjen s travmo iz otroštva	Individualni življenjski potek Individualni življenjski potek Odraščanje Partnerstvo Individualni življenjski potek

vse je šlo gladko, razen z diplomo sem imela kar nekaj težav, težavo zaključit, kar je pogost fenomen. (D.48) ja, kar se tiče izobrazbe in tega kar je družbeno tipičen potek je bilo pri meni ves čas pod narekovaji tako kot mora bit. Razlikovati se začne, ko pridemo do partnerstva, družine in kariere. Po navadi si ustvariš neko kariero, družino. (D.49) nimam pojma kaj točno bom delala, ampak nočem delat kjer delam. Iščem smeri in kaj je tisto moje. Počasi malo tipam okrog. Iz tega vidika je zelo družbeno netipičen potek. (D.50) tam nekje do 24 leta zelo drugi in družba, potem pa bolj po moje naprej. Takrat sem prvič imela partnerko, pred tem sem imela tudi fanta. Šolo sem sicer izbrala sama. Po tem sem se sama bolj odločala, ne glede na neodobravanje drugih. Na terapijo sem šla, sedaj sem se spomnila. Po mojem to, da sem začela predelovati to razvojno travmo, da sem jo pogledala, razodela ... ja, prvič. (D.51)	težave z zaključevanjem študija drugačen življenjski potek pri oblikovanju partnerstva, družine in kariere iskanje karierni poti po 30 letu do 24. leta potekalo življenje glede na pričakovanja drugih, družbe, potem šla na psihoterapijo, prevzela vaje	Šolanje Individualni življenjski potek Poklicna pot Individualni življenjski potek
Zame je bila to izredno močna travma, česar si takrat nisem priznala, je bilo del življenja in smo skrivali, ker smo bili taka fina, ugledna družina. Ko smo mami omenili, da je bil oče alkoholik, ga je najprej še imela na piedestalu, potem po določenem času pa ko sem ji povedala kako sem kot otrok dojemala njegovo stanje, popolnoma drugače kot ona, ki je poznala njegovo zgodovino in mu oprostila. (E.4) Potem ko analiziraš, tako mati, oče kot sestra so izredno močni karakterji – delavni, pridni, samostojni ... potem sem se pa jaz znašla v takšni družini. Mislim, da ravno zato toliko upornišva, ker za nikogar ni bilo nič dovolj dobro in sem se morala izredno truditi, da sem dobila priznanje. Velikokrat sem imela občutek, da so oni boljši in s svojo sestro sem se celo življenje primerjala, do 5 let nazaj, ko sem šla skozi en proces, da sem to odložila. Prej sem se ves čas pomanjševala pred njo, ampak jaz sem to generirala, ne ona in ne starši. (E.23) mislim, da zelo dolgo z moškim nisem mogla navezati partnerskega odnosa. Imela sem dobre prijatelje, ne pa partnerja. Ker sem vedno nekaj idealizirala in sanjerala kako bo, potem pa nič ni bilo od tistega. To, zanest se na moškega, da je res stabilen, odgovoren in ti v oporo, tega dolgo nisem našla. Najverjetneje sem ravno zato izbrala sedanjega moža, ki je malo starejši in mi je s tem in s svojim karakterjem prinesel stabilnost, zanesljivost, točnost. (E.60)	očetov alkoholizem močno prepleten z družinskim življenjem, ugledna družina, prikrivali očetove težave z alkoholom občutek manjvrednosti in nepripadnosti v primarni družini, primerjanje s sestro kasnejše iskanje partnerskega odnosa, idealizacija partnerskega odnosa	Družinski življenjski potek Družinski življenjski potek Partnerstvo

Drugače pa, ker nisem hotela odrasti in ker mi je bila sestra tak vzor, sem dolgo kopirala njene korake. To sem ozdravila pred nekaj leti. To da zavestno hodim svojo pot in sledim svojim potrebam je zadnjih nekaj let. Takrat je bil ta obrat. (E.61)	večino življenja kopirala sestrine korake	Individualni življenjski potek
Moja mati je mislila, da se bom rodil kot punca, ni si želela fanta. Zaradi njenih travm ji je bilo »too much«, tega ni zmogla sprejeti. Dala mi je prepoved na življenje in ljubezen. Že od četrtega leta naprej me je vsak dan pretepala, velikokrat do nezvesti. Bil sem kriv za vse kar ji ni »štimalo« v življenju. Zraven se je drla name, da sem kriv, da sem se rodil, za njeno nesrečo v življenju. V bistvu me je sovražila. Sicer je pozneje imela neke občutke krivde, ampak to je bilo tako tako ... ni bila sposobna it čez to. (F.1)	psihične in fizične zlorabe s strani mame	Družinski življenjski potek
Foter ni živel z nama, sem bil sam prepuščen temu nasilju in ves čas je pazila da ne bi kaj povedal. Ves čas je govorila »ne mi delat sramote«, zelo hitro je zagotovila, da nisem mogel sploh povedati kaj se dogaja. Nikomur. Vedno, ko so bili kritični momenti, npr. v šoli, ko je bilo treba it do ravnatelja, je bila vedno zraven. Tudi, če sem malo nakazal, da drugi še sploh ne bi mogli »pogruntat«, me je takoj ko sva prišla domov »razsula«. (F.2)	oče ni živel z njima, mama pazila da ni komu povedal o zlorabah	Družinski življenjski potek
Tudi oče, ko je prišel na vsakih nekaj dni, je izgledalo tako, da se je najprej pogovarjal z njo in potem priletel v mojo sobo in me še on »prefukal«. (F.3)	oče fizično nasilen po maminih navodilih	Družinski življenjski potek
ja, hotela me je skrit pred svetom, ker sem ji bil sramota. Tudi vedno, ko so bili učni trenutki ni nikoli rekla tako in tako se dela, ampak česa ne smem delat. Ni bilo teh zdravih trenutkov učenja, zelo hitro sem dojel, da sem sam. nekje med osmim in devetim letom mi je pa povedala da me noče imet in da skrbi zame samo zato, ker mora po zakonu in da moram delat (čistit tla...) da si zaslužim hrano. (F.6)	mama ga je zanemarjala, psihično zlorabljala, pri 8. letu povedala da ga noče imeti	Družinski življenjski potek
Poleg tega uradno nimam enega delovnega dneva. Najprej sem delal preko avtorske pogodbe, potem par let preko podjetne pogodbe, potem pa sem šel na sestrin s.p. (F.34)	uradno nima nobenega delovnega dneva, delal preko drugih	Poklicna pot
3 mesece pred maturo me je mati vrgla na cesto, da sem se moral nehat šolat in me ni rabila več preživljat. Bil sem eden najboljših v generaciji, ker sem se rabil dokazat. Ampak ja, je bilo treba preživeti. (F.47)	Pred maturo mati vrgla na cesto, da ji ga ni bilo treba več preživljati	Individualni življenjski potek
Ko sem bil 7 let star je bil en kritičen moment, ko me je hotela mama spraviti v psihiatrično bolnišnico. So me imeli en teden na opazovanju pa so ji rekli, da je z mano vse v redu. Tudi tako	Pri 7 letih mama hotela spraviti v psihiatrično bolnišnico, znebiti se ga	Družinski življenjski potek

se me je hotela znebit. Ne vem zakaj me ni dala v posvojitev? Ker bi bila to sramota za njo? (F.48) kako naj ti rečem, popolnoma. Moj notranji otrok je bolj kot na starše jezen na moj odrasli del, ker je z njim dlje časa grdo ravnal, kot starši. ja in takrat sem ugotovil da nisem hotel odrasti, ker, če je to odraslo kar sta bila moja starša, potem jaz nočem odrast. In takrat ko sem začel odraščat, sem se zadrogiral. (F.61) prvič, da sem prišel do ampul morfija sem bil star 9, ampak to je bilo kar tako. Tam, pri 14 sem začel kadit travo, tam pri 18 sem začel halucinogene zadeve, po parih letih pa heroin. Okrog 19 je bilo da sem začel. (F.62) Drugače pa je šel moj življenjski potek do 17 leta tako kot pri vseh drugih, potem sem bil pa vržen na cesto in sem moral začeti delat (F.63) željo po učenju pa sem vedno imel. Ko sem popoldne delal, sem velikokrat hodil na faks poslušat predavanja. Na nek način imam ogromno znanja, kamot bi končal ene 3 fakse. Če se v enem letu nečesa ne naučim, postanem zelo nervozen, doživim občutek propadanja. (F.63) ko me je mat vrgla na cesto sem šel k njej kot podnajemnik, potem sem se pa zapletu z njo. Oba sva bila zasvojena, »destination unknown«. Okrog službe in družine, sem imel kar ob normalnem času, mogoče sem prehiteval za ene 2 leti. (F.65) Nisem pa imel hobijev. Razen učenja in potem heroin. (F.66)	travma popolnoma oblikovala njegov življenjski potek, ni hotel odrasti, težave z drogami eksperimentiranje z drogami od 9 leta do 17 leta običajen življenjski potek, potem se je moral začeti sam preživljati velika želja po učenju, neuradno na različne fakse hodil poslušat predavanja zasvojena oba z bivšo partnerko Hobija učenje in heroin	Odraščanje Individualni življenjski potek Individualni življenjski potek Šolanje Partnerstvo Individualni življenjski potek
zelo negotovo sem odraščala, ves čas so bile ene stvari v zraku. Moj oče je bil zelo zadolžen, hišo smo imeli pod hipoteko in je bilo ves čas a nam jo bodo vzeli ali ne. Spomnim se, da sta se starša velikokrat močno prepirala, v smislu, da je mama govorila očetu, če jo bo pripeljal tako daleč, da bo morala na psihiatrijo, on pa ji je odgovarjal z kaj a naj se grem kar ubit. Razrešitve teh preprirov pa nikoli ni bilo. (G.1) zelo hitro sem bila postaršena, hitro sem se ukvarjala s tem kako rešiti stvari. Druga stvar pa je, da sem se vedno ukvarjala s tem, kako pomagati drugim. (G.42) Študij je tudi v tej smeri. (G.43)	zelo negotovo odraščala, veliko strahu in konfliktov med staršema zaradi negotove finančne situacije bila postaršena, ukvarjala s tem kako pomagati drugim študij v smeri pomoči drugim	Družinski življenjski potek Individualni življenjski potek Šolanje Partnerstvo

potem strah pred partnerstvi. Strah pred tem, da bom koga prizadela ali da bo kdo drug mene, čeprav bolj da bom jaz koga. In potem včasih kaj ne rečem ali ne reagiram, da ne bi drugega prizadela. Tako sem nekatere korake naredila veliko počasneje, kot bi jih, če ne bi imela teh strahov. Am, it v zvezo ali malo s kom eksperimentirat. (G.44) Posledično sigurno tudi vprašanje, če sploh verjamem v to, da si lahko z nekom ustvariš družino za celo življenje, ki je fajna, v kateri je fajn živet. (G.45)	strah pred partnerstvom, manjkrat vstopila v zvezo dvom v možnost oblikovanja prijetne družine	Partnerstvo
--	--	-------------

3. Raziskovalno vprašanje: Kateri so po njihovem mnenju varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki so pomembno vplivali na njihov življenjski potek?

Tema 6: Koncept odpornosti; varovalni dejavniki in dejavniki tveganja.

Izjave	Pojmi	Kategorije
Drugače sem pa pazljiva bila, v Španiji se mi je zgodilo, da sem preko časovne banke, kjer je nekdo imel napisano, da rabi druženje in sem zaznala, ko sem prišla tja, da je pedofil, se je hotel držati za roke, sendvič mi je naredil, o seksu govoril ves čas. 23 sem bila stara. In ko sva hodila zunaj je govoril, pogledaj, kako so ljudje ljubosumni ko se drživa za roke in takrat sem začela razmišljati da nekaj ni ok, da vsi gledajo, ker to ni ok. Takrat me je bilo zelo strah kaj se bo zgodilo, peljal me je na neko obalo z avtom in sploh nisem vedela kje sem. In tu so se vključile moje manipulacijske veščine, v smislu »dajva to držanje za roko prihraniti za pozneje«, »ej, ampak ti bi bil najbolj srečen z eno žensko tvoje starosti, kako dobro bi bilo to« ... potem mi je razlagal o svojih spolnih fantazijah, ki me sploh niso brigale, ampak me je vsaj pripeljal domov in potem sem že imela pripravljen telefon, če koga pokličem. Ampak ves čas sem manipulirala »daj boš drugič povedal, ko se bova videla« ali pa »ne moreva vsega že prvič naredit, ko se vidiva«, da sem se zavarovala. Potem sem se mu tudi zlagala kje naj me pusti in ko me je klical sem samo blokirala številko. Ne vem kaj bi bilo, če bi takrat zapaničarila. Tudi pri direktorju mi sedaj pridejo prav te manipulacijske veščine. Znajdem se v okolju, kjer je zelo nevarna situacija. (A.53) ko je recimo oče doživel epileptični napada zaradi alkohola, sem naslednji dan morala v šolo pisat test, ni bilo niti vprašanje, če ostanem doma pa mi je bilo grozno takrat, sem mislila, da bo umrl. Še ena taka dodatna travma, to se je vse samo nalagalo. Sedaj se pa vedno bolj zavedam te možnosti, okej, lahko bi ostala doma, se z nekom pogovorila in test pisala pozneje. Mi je v olajšanje, saj se vse da, ne rabiš	dobro prepoznavanje in ocenjevanje nevarnih situacij, odnosov močna drža in odpornost v stresnih situacijah	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika

vedno ubrat najtežje poti. Potem na maturi je bila zopet ta tema, ista kot tisti dan po epileptičnem napadu in se mi je takrat spet vse sprožilo. In potem flashbacki in ves drek. Ampak, ker sem razvila res to močno držo, sem lahko odmisllila in se skoncentrirala na test. In pa to, da sem se lahko kljub vsemu kreganju učila. Še vedno imam to, da lahko izključim okolje in slišim le sebe. Zanimive tehnike preživetja. (A.57)		
recimo moja mama, ki mi je pomagala s šolo, moj partner, s katerim sva skupaj že 15 let (A.68)	mama, partner	Varovalni dejavniki; pozitivni družinski faktorji
prijatelji iz vasi, ki so me varovali (A.69)	zaščitniški prijatelji	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
potem ta moj čut kaj je prav in kaj ne (A.70)	čut za pravičnost	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika
študij socialne pedagogike in ko smo se tikali s profesorji, da nisem bila ena številka. Sošolke na faksu (A.71)	odnosi s profesorji in sošolkami na faksu	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
potem to, ko sem šla v Španijo, ta moja predrznost, ne da se mi več učit, grem nekam, kjer je morje in sem šla za 9 mesecev in potem še enkrat za 3 mesece. To sem šla 3. letnik faksa. Drugi letnik faksa je pa mama zapustila očeta. V 3. letniku sem pa šla na izmenjavo, takrat se mi je prav strgalo, sem rekla, čau, ne da se mi več učit. (A.72)	pogum, odprtost za nove izkušnje	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika
Potem študij psihoterapije in kolegica iz tega študija, potem učitelji v oš, s katerimi sem imela res dober odnos. (A.73)	študij psihoterapije, kolegica iz študija	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
Dejavniki tveganja pa oče, brat od partnerja in njegova mama. V bistvu cela ta mamina družina in od očeta. (A.74)	odnosi z očetom, partnerjevim bratom, taščo, širšo družino	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
Mama od mame je bila sicer moj varovalni dejavnik, ker sem bila tako ljubka me je vedno ščitila in zato sem se čutila ljubljeno od nje. (A.75)	babica jo je ščitila, se je čutila ljubljeno	Varovalni dejavniki; pozitivni družinski faktorji
Potem, ko smo se preselili – otroci smo šli v avto in sem vprašala zakaj smo šli v avto in mama je rekla, ker se bomo preselili. In to je bilo to. Neee in to je tista hladnost in potem še sporočilo da ne smeš jokati. Ampak mama je vsaj povedala, ker pri očetu je bilo, češ, zakaj bi sploh morali vedeti. Tudi sedaj oče reče, saj ste samo malo delali v gostilni, kaj javkate. (A.76)	ne-vključenost in neupoštevanje otrok pri pomembnih družinskih odločitvah	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
Potem srednja šola, gimnazija, dejavnik tveganja, nikomur ne bi priporočala it tja, ker so	odnosi z gimnazijskimi profesorji – ustrahovanje,	Dejavniki tveganja; skupnostni faktorji

učitelji tako ustrahovali in bili zelo strogi, zelo sem čutila njihovo moč in svojo nemoč, izgubo kontrole, krivico – kako bom dokazala, da sem pametna. V oš tega nisem poznala, tam si moral razumeti, ne pa biti napiflan. (A.78)	krivičnost, občutki izgube kontrole	
Ampak cilj, da ne bom podobna moji mami pa mislim da mi je bil gonilo, da sem se tudi v težkih momentih lahko potegnila naprej. (B.43)	cilj da ne bo podobna mami	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika
večkrat sem imela okrog sebe kakšne ljudi, ki so poznali mojo situacijo in so me spodbujali in mi dajali kakšne pozitivne besede. (B.48)	spodbude, pozitivne besede ljudi	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
Tudi moja trenerka pri odbojki mi je več let pomagala in se pogovarjala z mano. (B.49)	pogovori s trenerko v šoli	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
V družini pa se to vedno odrivali stran, se nihče ni hotel pogovarjat o tem. (B.50)	izogibanje pogovoru o težkih temah	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
Drugače pa moja močna volja in želja po tem, da ne bom takšna in se bom spravila ven čim bo možno. Ja in da meni bo v življenju uspelo, da bo nekaj ratalo iz mene. (B.51)	močna volja, zaupanje v svojo prihodnost	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika
ja, partner mi je bil zelo v podporo, z mano hodil na terapije in se zelo ukvarjal z mano, tudi vzel vsa ta priporočila od terapevta, kako bi mi lahko pomagal in na kakšen način drugače zastavil vprašanje ali mi nekaj povedal, da bi jaz lažje sprejela. Tu se je zelo potrudil. (B.52)	odnos s partnerjem	Varovalni dejavnik; pozitivni družinski faktorji
to, da je imela mama težave z alkoholom (B.53)	mamine težave z alkoholom	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
da sem pri 15 morala začeti delat in zase skrbeti. (B.54)	pri 15 letih začela delat	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
Potem razne droge, sem imela družbo, kjer so jemali droge. (B.55)	prijatelji s težavami z odvisnostmi	Dejavniki tveganja; negativni skupnostni faktorji
Ker ko sem bila stara 14 let, so mi rekli doma pejt ven pa bodi zunaj dokler hočeš, samo povej kdaj boš doma, saj si dovolj stara. Takrat bi jaz lahko zelo zablužila, ampak sem bila toliko odgovorna, da nisem. (B.56)	pomanjkanje starševskega nadzora in skrbi	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
Potem v šoli, ko so me zafrkavali. Hodila sem v šolo, kjer so bili večinoma bogati otroci, mi pa doma nismo imeli in potem so oni vsi imeli originalne barbike, gameboye, jaz pa nisem imela in so me zafrkavali. Takrat se mi je kar zamerila šola. (B.57)	norčevanje sošolcev zaradi materialnih razlik	Dejavniki tveganja; skupnostni faktorji
na stres v splošnem sem, na te čustvene situacije pa bolj nisem. Kadar sem čustveno vpletena sem hitro lahko prizadeta, užaljena, ranjena.	odporna na zunanji stres, neodporna na čustven stres	Odpornost na stres

Tudi za manjše stvari, kadar imam kakšno bolj čustveno situacijo, se težko spravim k delu, mi potem misli uhajajo tja. Ampak se potem v relativno hitrem času sestavim nazaj. Sem imela kdaj tudi daljša depresivna obdobja, ko sem bila čisto brez volje in nisem mogla nič, načeloma pa se potem vedno postavim. Ne sesuje me čist, nekaj srednjega. Če se z drugimi primerjam v isti situaciji, me vseeno bolj potre. (B.59) recimo kakšna sosedka, ker mi nismo imeli avta in z mami nisva nikoli nikamor šle pa me je potem sosedka kam vozila pa sem šla z njimi lahko na kakšen izlet ali na morje, to mi je bilo fajn, da so mi kljub temu, da nisem bila njihov otrok omogočili, da sem lahko šla z njimi. Pa babica po drugi strani, mi je na materialnem nivoju nudila neko podporo, me je vozila na bazen, na izlete, ker je vedela, da me mami ni. Tako da bi se nekdo prav pogovarjal z mano pa ne s strani družine, razen ta trenerka, ki se je potrudila in pogovarjala malo z mano. Načeloma pa se mi ni zdelo da bi imela ful neko podporo. (B.67)	sosedje in babica vzeli zraven na izlete	Varovalni dejavniki: skupnostni faktorji
V šoli mi je pa šlo zelo dobro, ne glede na to kaj je bilo doma. Na ven nisem bila problematična, živela pa sem dvojno življenje, veliko prehitro sem počela ene stvari. Tako da to, da mi je v šoli šlo zelo dobro me je reševalo, tam sem imela občutek, da sem v redu oseba. Drugače zase nisem imela tega občutka. (C.11) ja, vedno mi je funkcioniralo šolanje in služba in vedno sem imela veliko prijateljev. Nikoli nisem bila osamljena. (C.12) Že zelo majhna sem videla kaj je prav in kaj narobe. (C.29) Zame je psihoterapija najboljše kar sem lahko zase naredila. Zame, ko sem bila tako poškodovana, jo rabim dolgotrajno in psihoterapija je tisto, kar je meni zares pomagalo. (C.33) In pa to, da imam prijatelje, da nisem sama, da imam ljudi okrog sebe – zelo rada se družim z vsemi vrstami ljudi. (C.34) moj intelekt, da sem prišla do znanja, radovednost pa ta del da imam v sebi veliko otroškega, ker kot otrok nisem mogla biti otrok, sedaj zelo negujem otroka v sebi in me ne obremenjuje kaj si drugi mislijo »stara 50 let pa skače tamle«, in ta spontanost. (C.57)	uspešna v šoli; možnost drugačne identitete področja v življenju, ki so funkcionirala: šola, služba, prijateljstvo čut za pravičnost psihoterapija prijatelji intelekt, radovednost, radoživost, ohranjanje otroka v sebi	Varovalni dejavniki: skupnostni faktorji Varovalni dejavniki: skupnostni faktorji Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika Varovalni dejavniki: skupnostni faktorji Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika

Ogrožajoči pa so bili zame družinski odnosi, krivda, ki so jo ves čas name dajali, čeprav sem ogromno delala, ni bilo nikoli dovolj, nikoli me niso pohvalili. (C.58) ja, nikoli nisem bila ok. Mama je bila škodoželjna in zavistna. Pa to, da me niso podprli, ko sem se razšla s partnerjem, me niso vzeli k sebi. Njihovo sporočilo je bilo moraš potrpeti. To me je zelo zaznamovalo, dolgo časa sem mislila, da je z mano kaj narobe. (C.59)	družinski odnosi, sporočila krivde, premalo pohvale sporočila da ni v redu, odnos z mamo, nepodporno družinsko okolje	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
ja, ker je takrat spet poskušal, ko sem bila stara 12, ampak sem bila dovolj stara, da sem vedela kaj se dogaja in reči ne. ja, takrat sem jasno rekla da ne in je spoštoval to takrat, ker je videl da že zmorem, da lahko odločam, ker prej nisem mogla. (D.20) na nek način vseeno moja družina, odnosi z mojimi brati, ki so mi vsi fajn. Sprejemajoči so in so bili, vključujoči, povezovalni. Zaščitniški ne, ampak v pomoč. Seveda smo imeli prepire, ko smo bili mlajši. Ta najmlajši izmed 3 starejših bratov mi je bil za zgled, najin odnos mi je veliko pomenil. Ja. Bil je nekdo po katerem sem se zgledovala. (D.53) Nekje do 20 leta je bila primarna družina najpomembnejša. Potem glasba. Ja, ja. Pa knjige, literatura. To so bili varovalni dejavniki. (D.54) Potem pozneje pa tudi prijatelji pa ta misijonska skupina. (D.55) hm ... ne vem, mogoče vztrajnost. Na nek način je bila ena trma, vztrajnost, iti naprej, se pobrat, tudi, če bi skoraj samomor naredil, ampak ne. Ja, to, neka želja po življenju je bila povsod. To je najbolj v samem bistvu. (D.56) Težko si predstavljam te dejavnike. Vse take situacije s sošolci ali dogodki, ko se je kdo posmehoval ... (D.58) ja tudi to, da starši niso opazili, saj veliko jih je lahko. (D.60) v osnovni in srednji šoli sem hotela s profesoricama navezati en stik, sem iskala nek materinski lik, neko bolj toplo, sočutno žensko, ki bi lahko slišala kar sem imela povedati. Pa nisem uspela dobit od njih kar sem potrebovala. (D.61) bi rekla, da sem precej odporna. Mogoče pripisujem še najbolj temu duhovnemu razvoju v zadnjemu letu, dveh. Da drugače	Ponovni poskus spolne zlorabe s strani soseda odnosi z brati, ki so bili sprejemajoči, vključujoči po 20 letu najpomembnejša glasba in knjige prijatelji, misijonska skupina vztrajnost, želja po življenju posmehovanje drugih starši niso videli njene stiske občutek zavrnjenosti s strani profesorice pri iskanju bližine visoka odpornost; zaradi duhovnega razvoja zmore	Dejavniki tveganja; skupnostni faktorji Varovalni dejavniki; pozitivni družinski faktorji Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji Dejavniki tveganja; skupnostni faktorji Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji Dejavniki tveganja; skupnostni faktorji Odpornost na stres

vidim stvari in jih sprejemem. Drugače osmislim stvari, niso mi toliko sovražne. (D.62)	drugače pogledati na pretekle izkušnje in jih sprejeti	
Očetov vzorec je bil tak, da si je izbral mene ali sestro, ko je prišel domov, da sva mu bili prijateljici, sogovornici. Mame takrat ni mogel videt in si je izbral eno od naju in to je bilo za 8 do 12 letnega otroka zelo zahtevno – da ti loviš pijanega očeta, ga usmerjaš. Poniževalno. Ko je prišel pijan domov je zaživel in je trajalo ure preden je šel spat. Mi pa smo morale pazit, da ni spet alkohola popil. Naslednji dan je imel poleg običajnega še moralnega mačka. (E.6)	očetovi vzorci povezani z alkoholizmom in porušena hierarhija med starši in otroci	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
v sami družinski dinamiki nič, mogoče, sedaj ko razmišljam, ti občutki pomembnosti, ko hodiš v šolo in si nekdo, se najdeš. (E.26)	občutki pomembnosti, možnost drugačne identitete v šoli	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
Moram reči, da imam v življenju ljudi na katere se lahko zares zanesem, začne se z možem, potem prijateljice ... (E.49)	dobra socialna mreža	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
to, da sem se znala ogradit, da sem postavila ta ščit, zid. (E.63)	zmožnost ograditve	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika
največ mi je pomenila pohvala moje sestre ali da mi je nekaj rekla in to je bilo kar nekajkrat v zame kritičnih trenutkih. Recimo, ko sem se kot otrok sekirala, da imam krive noge, potem pa mi je sestra enkrat rekla, kako imam lepe noge in sem si mislila, če ona tako misli pa že mora bit tako. Bila je moja zaupnica in velikokrat sem si jo tudi vzela kar za mamo, ker je tudi tak materinski tip. Velikokrat me je podprla, bila pa je kot nek most med mano in starši, kot nek mediator, posrednik. Sestra je imela močan pečat v mojem življenju, tudi ta pozitiven. (E.66)	zaupni in podporni odnos s sestro, sestra v vlogi mediatorke v družini	Varovalni dejavniki; pozitivni družinski faktorji
Drugače smo bili zelo zaprta družina. (E.67)	zaprta družina	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
mogoče to moje upornišvo in biti izven teh okvirjev, tu sem bila dostikrat na meji, da greš čez rob. (E.69)	upornišvo, hoja po robu	Dejavniki tveganja; psihološki elementi znotraj posameznika
Potem bom rekla, mamin negativen odnos do moških, to je pa obema s sestro vcepila. Njeni mami se je veliko slabega zgodilo zaradi moških in nama je zelo vcepljala ta negativizem, da se ne moreš zanest na moške in seksualni vidik, da je moškim le do seksa. Ni ravno rekla, da je seks umazan, tako kot cerkev, ampak razna taka sporočila, ki jih vzameš in te usmerjajo naprej. Ta mamina sporočila so me tudi pozneje zelo »bremzala« pri spontaninih in poglobljenih odnosih z moškimi. (E.71)	mamin negativna sporočila o moških	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
		Odpornost na stres

bi rekla, da sem kar odporna. (E.73)	precej odporna	
Dejavniki tveganja je bil to, da nihče ni pokazal nežnosti do mene in da si tudi sam nisem znal tega dati. Zraven pa še prepoved na življenje. Preden sem si dovolil it v stik z bolečino, pojem živeti ni obstajal, ampak le preživeti. (F.69)	nihče ni bil nežen do njega	Dejavniki tveganja; negativni družinski faktorji
ja, samo ponavljale so se. In tudi, če se niso ponavljale sem jih videl. Mi je bilo jasno, da se ponavlja, potem sem se začel zavedati, da nekaj se resnično ponavlja, nekaj pa le jaz vidim kot da se ponavlja, ampak nisem zmogel ločevati, kaj je resnično. Ker tudi, ko ti le vidiš da se nekaj ponavlja, se tako tudi odzivaš in v okolici sprožiš, da stvari dejansko gredo v tisto smer. (F.70)	retravmatizacija; ponavljanje podobnih okoliščin	Dejavniki tveganja; skupnostni faktorji
to, da sem sam na svetu in da sem edini, ki bo poskrbel zame. (F.73)	uvid, da mora poskrbeti sam zase	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika
Aha, če gremo pa na te preživetvene tehnike, babica me je naučila kuhat, foter me je pa naučil delat, da lahko poskrbim zase. (F.75)	babica naučila kuhat, oče delat	Varovalni dejavniki; pozitivni družinski faktorji
po mojem zelo. Saj so momenti, ko se sesujem, včasih je bilo tudi za pol leta, sedaj pa se večinoma sestavim v 1-3 urah. Največ je bilo en teden v zadnje pol leta. (F.76)	zelo odporen, ko se sesuje se hitro spet sestavi	Odpornost na stres
Podporno je bilo, ker je k nam na vsake toliko časa prišla tudi ena mamina prijateljica, ki je bila psihiatrinja in je mogla vedet da ni vse kul. Ne vem a je bila res prijateljica ali je bila le njena psihiatrinja. In ona mi je parkrat vmes, ko je šla moja mama na wc, zdrihlala kaj se mi dogaja in kako naj hendlam. Ampak to so bili res 2-3 minutni vložki na vsake toliko časa. Tisto mi je pomagalo, ampak le pomagalo preživeti. Ne vem, če je ta psihiatrinja razumela, da me mat psihično in fizično maltretira. (F.89)	psihiatrinja prišla včasih domov k mami in ko mame ni bilo zraven mu je na hitro povedala kaj se mu dogaja in kako naj se spoprijema s tem	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
Še eden od pomembnih dogodkov je bil pri 12, ko sem se postavil po robu očetu in ga pridobil na svojo stran, tudi to, da sem začel brat psihološke knjige. (F.104)	pri 12 pridobil očeta na svojo stran in začel brati psihološke knjige	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika
v meni je ena močna želja preživeti, uživati, živeti, se imet fajn v življenju, to mi je sigurno pomagalo preživeti. In s tem povezana vztrajnost in moč. (G.48)	močna želja po življenju, uživanju v življenju, vztrajnost	Varovalni dejavniki; psihološki elementi znotraj posameznika
Varovalno je bilo tudi to, da sem bila rada vsepovsod, da nisem bila veliko doma. Veliko sem bila okrog na počitnicah pri prijateljih, na različnih krožkih. Neke neobremenjene vezi, kjer sem lahko odkrivala kdo sem, kaj hočem. Še vedno je isto, kadar nisem doma, sem pogosteje v dobri koži, kadar grem domov se	veliko od doma; na počitnicah, pri prijateljih, krožkih	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji

lahko začnem hitro vračat v stare vzorce in k starim mislim. (G.49)		
Potem je bil en naš kaplan, ki je zelo verjel vame in videl moje talente. Marsi kam me je povabil in me učil, npr. igrat kitaro, ipd. tudi kasneje me je podpiral, npr. ko sem pozneje nastopila v muzikalu, je prišel potem do mene in mi rekel da me čaka eno veliko poslanstvo na tem svetu. Vrednost mi je dajalo kar je govoril. (G.50)	kaplan, ki je verjel vanjo, jo podpiral	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
Potem so bili ljudje, prijatelji okrog mene, ki so me videli čisto drugače, kot sem se sama, da so videli vrednost v meni. (G.51)	ljudje, prijatelji, ki so v njej videli vrednost, ko je sama ni	Varovalni dejavniki; skupnostni faktorji
definitivno okolje doma – mama, oče. Doma je živela še oma, ki je imela zelo pomembno vlogo – alfa ženska, zelo egoistična. (G.53)	domače okolje, dominantna oma	Dejavnik tveganja; negativni družinski faktorji
Pri teh stvareh vidim, da imajo vedno 2 plati, lahko je nekaj hkrati varovalno in tveganje. Po eni strani je bila oma egoistična in ni videla drugih ljudi, po drugi strani je bila pa en jasen zgled zame, kako poskrbeti zase. (G.54)	oma egoistična, hkrati zgled skrbi zase	Dejavnik tveganja in varovalni dejavnik
Čprav, moja mama tega ni odobraval, zato sem s sabo nesla, da je zelo grdo, če skrbiš zase. Še vedno se čutim oškodovano, če nekdo poskrbi zase. (G.55)	sporočila s strani mame da je grdo skrbeti zase	Dejavnik tveganja; negativni družinski faktorji
Pri cerkvi sta obe plati – po eni strani so zelo videli vrednost v meni, moje talente, sem se lahko zelo razvijala, po drugi strani pa se je poglobil ta del da nisem okej in da moram nekaj narediti, da bom. (G.56)	cerkev – videli njene talente, hkrati dobila sporočila da ni okej	Dejavnik tveganja in varovalni dejavnik
načeloma doživljam veliko stresa, na nek drug način pa postaja to moj vsakdanjik in znam funkcionirat s tem, ker je tako pogosto prisotno. Po eni strani znam dobro shendlat, po drugi ne. Npr. mojih zadnjih nekaj let – veliko sem se selila in menjala veliko služb in če to vse pogledam, sem se dobro držala, bil pa je prisoten močan stres. Zame je ta konstanten stres normalen, sem navajena. Težko bi odgovorila, stvari mi predstavljajo velik stres, ampak je to del mojega življenja, sem navajena. (G.57)	Navajena na konstanten stres, včasih se dobro sooča z njim, včasih ne	Odpornost na stres

4. Raziskovalno vprašanje: kaj jim je bilo v odnosih z okolico v pomoč, kaj jim je odnose oteževalo, koliko so se počutili razumljene s strani okolice?

Tema 7: Podpora, razumevanje in pomoč okolice.

Izjave	Pojmi	Kategorije
Mislim, da če bi se samo ta travma zgodila, ne bi vplivalo toliko name, kot pa potem to družinsko okolje. Če bi se mi zgodila le spolna zloraba in bi imela ljubeče okolje, se mi zdi da	pomanjkanje ljubečega družinskega okolja	Nespodbudno družinsko okolje

mogoče bi manj zaupala moškimi, ne bi pa šlo toliko slabih občutkov glede sebe. (A.48)	nekritičnost do spolnega nasilja nad otroci, nepriznavanje resničnosti s strani družine	Nespodbudno družinsko okolje
Ko sem recimo to povedala mami, ji ni bilo to nič šokantnega, je bilo, kot da bi ji povedala sneg je zunaj marca. Je malo šoka, ampak okej, se zgodi. Takrat je poklicala očeta in mu rekla ne delaj več tega. On se je takrat še izmotaval, da je mislil, da je to njena nožnica. Zame je bilo to tako spet sem jaz kriva. Sporočilo od njega je bilo okej, smo pač malo zamešali, kaj kompliciraš. (A.49)	mamin nekritičen pogled na nasilje nad otroki in ženskami	Nespodbudno družinsko okolje
Tudi, ko sem mamo povabila v terapijo me je prepričevala da to moški počnejo, da ni nič takega. Se pravi, se je tudi pri njej to dogajalo in nima kritičnega pogleda kaj je prav in kaj ne. Tudi v oš, ko sva gledli nek film kjer je moški udaril žensko in sem rekla omg, upam da bo šla na policijo, je mama začela kričati name da to se dogaja, da takšno je pač življenje, kakšni te pač pretepejo. (A.50)	podpora in razumevanje s strani partnerja – vedno vedel kaj reči, fizični kontakt	Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov
partner je bil neverjetno v redu, tudi, ko sem imela te močne prebliske, npr. da me nima rad, ipd. vedno je vedel kaj reči pri meni in ta fizični kontakt mu je bil zelo pomemben, tako kot meni. (A.79)	predvidljiva, stabilna oseba z jasnimi mejami	Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov
Drugače pa mi je zelo pomagalo, da je oseba jasna, direktna, z jasnimi mejami. In da točno vem kaj bo, če naredim to in to, kakšne bodo posledice. Neko predvidljivost in stabilnost rabim od drugega. (A.81)	razumevajoča oseba, humor	Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov
Da kadar napadem človeka da ne vzame tega za svoje, ampak obrne nazaj name, ne pa da je takoj užaljen. Ali pa ta prijatelj, ki je vse obrnil na humor, ko sem doživljala težke stvari, to mi je tudi pomagalo. In da te ima človek preprosto rad. (A.82)	ljudje, ki ne obtožujejo	Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov
Mislim, da sem si oblikovala neko pravo socialno mrežo zase. Se ne družim z ljudmi, ki bi me obtoževali. (A.37)	podpora partnerja in zaupanje v njeno moč v kriznih obdobjih	Dejavniki v podporo okrevanju
Potem, ko sem imela ta strah, da je oče za vsakimi vrati, se je partner hodil tudi tuširati z mano, me podpiral. Nikoli ni bilo tiste prestrašenosti v njemu, kaj se bo z mano zgodilo, vedno je bilo zaupanje vame, da sem dovolj močna, da zmorem. (A.95)	prijaznost, razumevanje od ljudi, pogovor	Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov
v pomoč prijaznost in razumevanje od ljudi, pomagat mi itak niso mogli, ampak da mi je bilo lažje že, ko so se pogovarjali z mano. (B.60)	neobčutljivost učiteljev za njeno socialno stisko je oteževalo odnose s sošolci	Dejavniki, ki so oteževali odnose z okolico
Kar se tiče oteževanja pa se najbolj spomnim že v šoli, zaradi česa sem imela potem tudi veliko težav s sošolci, ko so učitelji, ki niso imela ravno občutka za to, mi mami npr. ni plačala		

malice pa so učitelji pred celim razredom to rekli, namesto, da bi prišli do mene. Ali pa ko nisem mogla it v šolo v naravi pa so čez cel razred spraševali zakaj ne grem v šolo v naravi in potem sem mogla povedat pred celim razredom. To mi je zelo vplivalo na odnose s sošolci, ker so imeli potem še več razlogov zakaj so si lahko delali norce iz mene. (B.61) izven šole sem imela pa vseeno kar v redu socialno življenje, okrog bloka, ni bilo pomembno kdo si, ker smo se pač igrali z žogo in zunaj počeli stvari. (B.62) ma tako, nisem se počutila razumljeno tudi za to, ker niso vedeli za kakšno situacijo gre. Tisti, ki pa so vedeli so se pa večinoma delali da tega ni, se o tem niso želeli pogovarjat. (B.63) Potem, ko smo bili malo starejši, se mi je večkrat zgodilo, ko sem govorila o tem kaj se mi dogaja, da se nisem počutila slišano in to na tak način, da npr. ti meni govoriš kaj se ti dogaja in potem bi jaz kar rekla, aha, ja, veš meni se dogaja pa to in to. »ful bedno«. Saj te je nekdo poslušal, ni te pa slišal in dejansko premler tega, kar si mu povedal, ampak je šlo bolj mimo njega. Se mi zdi, da sem bila veliko obdana s takšnimi ljudmi. (B.64) Sedaj pa znam bolje ocenit komu govorit o teh stvareh in dobim boljše feedbacke in razumevanje. Hkrati pa ko tudi jaz poslušam druge in vidim, da nisem edina s takšnimi problemi. (B.65) ja, sedaj od fanta, da se je toliko potrudil in hodil na terapije in vložil nekaj energije v to. Pa tudi od terapevta, ki se je zelo potrudil. (B.66)	izven šole dobri odnosi, socialni status ni bil pomemben počutila nerazumljeno, tudi za to, ker svoje zgodbe ni delila občutki neslišnosti, ni dobila prostora zase danes boljša izbira družbe, ki odgovori na njene potrebe podpora in razumevanje od partnerja in terapevta	Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov Podpora in razumevanje okolice Podpora in razumevanje okolice Podpora in razumevanje okolice Podpora in razumevanje okolice
zelo različno, v prijateljskem krogu ja, splošno gledano pa nisem bila razumljena. (C.67) ne vem, enkrat me je vprašal supervizor kako sem pa sem rekla, da ne dobro, da sem žalostna. Ampak sem rekla to na tak način in s takim tonom kot da sem vesela in fajn pa mi je rekel pa kdo ti bo verjel, če rečeš na tak način. Nisem znala uskladiti tega kako sem se počutila in kako sem se navzven vedla, da bi drugi prepoznali. Tudi, če sem bila žalostna se nisem vedla žalostno, ampak jezno, ker sem rabila moč, da sem lahko zjutraj vstala, šla v službo. (C.68) težko mi je bilo, če sem imela občutek, da nekdo zelo presoja moje življenje. Ali pa če	občutki razumljenosti le v prijateljskem krogu nerazumevanje s strani okolice zaradi njene neusklajenost načina komuniciranja z notranjim počutjem občutki obsojanja, neosebnost, nepristnost drugih	Podpora in razumevanje okolice Podpora in razumevanje okolice Dejavniki, ki so oteževali odnose z okolico

nekdo igra, da nekdo ni oseben in pristen, to me odbija, ker potem ne vem pri čem sem. (C.65) v pomoč mi je bilo da sem odprta, da imam tak karakter, da sem dostopna. (C.62) ne vem. Če smo imeli neke skupne teme – npr. smo imeli vsi otroke. (C.64) En stavek, ki mi je zelo ostal od prijateljice – v samopostrežni restavraciji sem si ogromno dala na krožnik, ona pa čisto malo, pa jo vprašam zakaj si je tako malo in je rekla, saj si lahko še vzamem. Ja, da si lahko še pozneje vzamem, ne samo takrat ko je da si nagrabim. (C.97)	lastna odprtost, dostopnost skupne teme sporočilo prijateljice o dostopnosti virov v življenju na vsakem koraku	Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov Dejavniki v podporo okrevanju
oteževal mi je ta moj občutek sramu in nižja samopodoba, ta zadrega. Mogoče tudi potreba po tem da ostanem skrita pred intimnostjo, ki jo moraš deliti v odnosih. (D.64) aja, pri ljudeh ... vsiljivost, če so ljudje vsiljivi se zelo hitro umaknem. Če so prepričani da bolje vejo kaj je zame dobro kot jaz me odbije. (D.65) če naletiš na ljudi, ki so poslušalci, ki jih kaj zanima, ki ne sodijo, ali nimajo potrebe da dajo sodbo – kako bi nekaj moral narediti, kaj je dobro, kaj ni ... ampak samo poslušajo in skušajo razumeti tvoj zorni kot. Ja. Lahko tudi zase, če karkoli rabijo, ampak iz vidika da te sprejemajo za to kar ti si in kar imaš za povedat, da imaš prostor zase in da drugi vzame tisto kar je, ne pa spreminja in sodi to kar daš. (D.66) Neka odprtost in toplina tudi pomagata. Jaz lažje navežem stik z bolj odprtimi, komunikativnimi ljudmi, ker sem jaz manj odprta. Predvsem, če se da z nekom pogovarjat in da se je pripravljen pogovarjat o globljih stvareh, ne le o površinskih. (D.67) hm ... ja ... niti ne tako zelo, glede na to, da sem se vedno počutila kot, da sem iz drugega planeta. Iz neke splošne okolice ne toliko, iz strani staršev večinoma ne, iz strani najbližjih prijateljev pa je bilo dosti razumevanja. V splošnem pa ne. V tem ozkem krogu, ki sem ga sama ustvarila. (D.69) hm, ja in ne. Ko sem bila mlajša bi si je malo več želela, predvsem doma, sploh v času šolanja. Širša okolica ti itak ne da podpore, če nisi ukalupljen v točno to, kar je družbeno sprejemljivo. Pri ljudeh, ki sem si jih sama izbrala sem dobila več podpore. (D.70)	občutek sramu, nižja samopodoba vsiljivost ljudi ljudje, ki poslušajo, sprejemajo in ne sodijo odprtost ljudi in toplina razumljeno počutila le v ozkem krogu prijateljev, ki ga je sama ustvarila pomanjkanje podpornega okolja v primarni družini, podpora od prijateljev	Dejavniki, ki so oteževali odnose z okolico Dejavniki, ki so oteževali odnose z okolico Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov Razumevanje in podpora okolice Razumevanje in podpora okolice

pomagalo mi je, če sem imela občutek, da sem razumljena in sprejeta, potem sem bila lahko spontana. (E.75) ko pogledam za nazaj, sem bila dosti sama zase, nisem bila družaben človek. Mislim, da mogoče sem malo bolj samotarska, čeprav imam rada družbo. Danes se počutim bolj razumljeno s strani okolice, sploh zato ker sebe bolj sprejemam kot sem se včasih. Ne grem se več tega, da bi morala pasat v neko družbo. Poskusim dat več veljave mojim občutkom in vedenju o sebi, ne pa sporočilom okolice. (E.76) bi rekla da ja, v smislu razvoja. ja, potem, ko sem dejansko vzela stvari v svoje roke, moram reči da so me na nek način podpirali vsi najbližji. Kljub temu da si na tej poti dostikrat nerazumljen in sam, dobiš pa nove prijatelje, ki te resnično podpirajo. (E.77)	občutki razumljenosti in sprejetosti danes se počuti bolj razumljeno s strani okolice, ker sebe bolj sprejema, zaupa sebi, ne sporočilom iz okolice na poti razvoja čutila podporo s strani vseh najbližjih	Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov Razumevanje in podpora okolice Razumevanje in podpora okolice
predvsem sem sam, ker nisem šel v odnose, razen, če sem lahko jaz skrbel za druge ljudi. Redko sem šel v odnos, da bi bilo zame, ker je bilo preboleče in sem se tega izogibal. Sem sprejemal pomoč nekaterih ljudi – npr. profesorjev na srednji šoli. Nikoli niso vedeli kaj se dogaja z mano, vedeli pa so, da sem šel čez nekaj zelo zajebanega. (F.82) to, da so me nekateri bolje videli in kaj rabim. Da so ljudje imeli srce, četudi niso bili zelo prijazni, ampak da jim ni bilo vseeno. Ter da je bila iskrena spodbuda in iskrena kritika. (F.84) ja, ampak tu moram poudariti da sem se zelo potrudil da ni bilo nič videt. Samo po vedenju in izgledu se je videlo, ko sem se pogovarjal sem se delal pa popolnoma normalnega. Ja, takrat sem si govoril da bi me ljudje videli takega kot sem, ker čim sem začel govoriti svojo zgodbo so bili drugi do mene takoj »bogi, bogi«. (F.87) mislim, da je bilo več, podpore kolikor sem jo še danes sposoben videt. Veliko ljudi je obupalo nad mano, ker sploh nisem prepoznal in razumel kaj mi dajejo. Vseeno pa mislim da te podpore ni bilo veliko. Ko pridem do ene stopnje razumevanja vidim kaj mi je folk dajal. Nisem pa tudi prosil za podporo, ker sem mislil, da sem neupravičen. Zato vedno najtežje poti izbiram, ker mislim, da si moram zaslužiti. (F.91)	izogibanje odnosom, večinoma ni sprejemal pomoči iskreni, srčni ljudje, da so videli njega in njegove potrebe trudil prikrivati sebe in svojo zgodbo podpore meni da je nekaj, ampak je ne zmogel videti in razumeti	Dejavniki, ki so oteževali odnose z okolico Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov Razumevanje in podpora okolice Podpora in razumevanje okolice
problem mi je bil, da so pri meni stvari lahko zapletene in me je drugi težko razumel. Lahko sem povedala le delček in nisem upala več in potem me drugi ni mogel razumeti. (G.58)	zaradi neodprte komunikacije so jo drugi težko razumeli	Razumevanje in podpora okolice Dejavniki v pomoč pri vzpostavljanju odnosov

V pomoč mi je bilo, če me je kdo videl, prepoznal vrednost v meni, znal uživati z mano, me sprejemal. (G.59) Oteževalo mi je pa vedno, ko je bilo okolje nesprejemajoče ali pa pričakovanja, želje in zahteve drugih, temu sem težko rekla »ne«, ker sem imela občutek, da drugi ne bo ok, če ne naredim tako kot si želi. Zelo mi je manjkalo, da bi me ljudje razumeli. (G.60) poskusila sem si iskati okolje, kjer sem dobila podporo. Doma so me načeloma podpirali, ampak ne zares. Po eni strani sem imela veliko svobodo izbire, po drugi strani pa so nad mano viseli neki standardi, ki so veljali v družini. Ja, ja, evo, spet neka dvojnost. (G.61) Aha, tega kaplana sem si tudi na nek svoj način izbrala za svojega duhovnega svetovalca, tudi če le sediva in klepetava. Je nekdo, ki me ima rad. (G.71) glede tega kaplana je marsikaj, spomnim se njegovih zadnjih besed, da me nekaj velikega čaka v življenju. (G.73) Spomnim se, ene sestre (nune), ko sem se spraševala kam in kako v življenju in mi je rekla, da pot ti kaže veselje, ki ga čutiš v sebi. (G.74) En velik je bil tudi, da se je tako veliko različnih težav na različnih področjih zgodilo istočasno in sem popustila. In ko se je nekdo takrat zelo razkuril nad mano naj se neham jokati ... in takrat mi je kapnalo, da noben ne bo delal tako z mano, predvsem pa ne jaz sama s sabo. Na isti način sem sama zaničevala svoje šibke dele, kot jih je on- češ, »daj odrasti že enkrat«. (G.76)	sprejemanje in prepoznavanje njene vrednosti nesprejemajoče okolje in visoke zahteve drugih nepriprava doma kaplan je nekdo, ki jo ima rad, se pogovarjata kaplanovo zaupanje vanjo nasvet nune o iskanju svoje poti v življenju uvid v lastno ravnanje s sabo	Dejavniki, ki so oteževali odnose z okolico Razumevanje in podpora okolice Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju
---	---	--

Tema 8: Vpliv razvojne travme na medosebne odnose.

Izjave	Pojmi	Kategorije
ne. Mislim, določeni ja, 2 prijateljici vesta. Težko jim je bit z mano, kadar imam težka obdobja, ko jih pokličem ko jih rabim. Recimo sedaj, ko mi je še nerojeni sin umrl. Ali pa ko sem imela te borderline scene, ko sem močno reagirala, se spomnim, ko je prišla prijateljica do mene in mi rekla, da se počuti, kot da bi mogla bit priklenjena name, da ji ne pustim dihat. Čeprav ni bilo moje sporočilo tako, mogoče se je tako slišalo. Tako da potem sva razjasnili to. Na momente me je težko prenašati, ker je preveč tistih intenzivnih občutij, ker ko to pride, pride v zelo močnem sunku, ki ga ena oseba ne zmore prenesti. (A.27)	težave v prijateljskih odnosih zaradi intenzitete doživljanja	Težave v medosebnih odnosih

Pri meni pa ostanejo tisti, s katerimi imam res globljo vez. po navadi si kot prijatelje izbiram ljudi, ki imajo podobno izkušnjo travme in se sicer čustveno zelo povežeš, seka pa toliko enih projekcij vmes, da moraš biti res odrasel da razumeš in greš čez to in to mi je zelo težko na področju prijateljstva. Recimo, da imam eno prijateljico, ki je imela zdravo otroštvo in ima pošlhtane stvari. vse druge imajo izkušnjo spolne zlorabe. (A.84) to, kar sem že rekla. To so zelo malenkostne zadeve – npr., da ti nekdo reče kako lepo si oblečena, je že takoj tisto vau, s to osebo bi pa lahko bila prijateljica, že za neko minimalno pozornost. Če to naredi tip, pomislim, kaj sedaj hoče od mene. Sedaj se pojavljajo takšna vprašanja, ampak mi ni tako strašljivo in direktno povem kaj si mislim. (A.44) Vstopam bolj pazljivo in bolj stabilno, imam vajeti v rokah. (A.45) Se mi pa pri prijateljih dogaja, da težko povem, če me kaj moti, ker se mi zdi, kot da kompliciram in bom potem kriva in me bodo zapustili. Na področju prijateljstva imam kar težave. (A.46) On je bil pa tak da je vse vzel nase in se spraševal kaj je on naredil narobe. Nikoli ni dal nobene krivde meni in to je bilo zame nekaj svetega. Jaz pa zelo rada iščem krivca in tu mi je bilo zelo pomembno, da je udaril po mizi in se postavil zase. (A.80)	pomembnost vzpostavljanja poglobljenih odnosov, veliko prijateljic s podobno izkušnjo travme črno-belo doživljanje, dvojna merila glede na spol vstopa previdno, z ohranjanjem nadzora v prijateljskih odnosih težko pove, če jo kaj moti, strah pred izgubo partner je ni krivil v konfliktih, se je postavil zase	Kakovost medosebnih odnosov Težave v medosebnih odnosih Način oblikovanja medosebnih odnosov Težave v medosebnih odnosih Partnerski odnos
ja. Sicer še vedno nisem jaz na prvem mestu, ampak sem kar zlezla gor. (B.33) Pa pri veliko ljudeh imam občutek, da me ne marajo. Iz realnega vidika sicer vem, da to ni res in da je to za to, ker se jaz ne znam vklopiti v neko družbo in če mi ljudje ne ponudijo roke da me potegnejo noter imam potem kar občutek, da me ne marajo. (B.7) In imam to težavo s prvim navezovanjem stika – če bo nekdo drugi navezal stik okej, jaz pa ne morem prva navezat stika, ker imam zelo občutek, da bom s tem nekomu težila, ga obremenjevala in da on tega noče. (B.8) Potem imam problem, da ne znam reči »ne«. Tudi, če me bo kdo vprašal za kaj kar nočem narediti ne bom rekla ne, ampak se bom poskusila prijazno izmotat in potem velikokrat padem v kakšen cikel iz katerega se težko izmotam ven. Potem to, da postavljam druge	postavljanje drugih na prvo mesto občutek, da je ljudje ne marajo, če je ne povabijo v odnos če prva naveže stik ima občutek da je drugemu v breme postavljanje potreb drugih pred svoje, težava reči »ne«	Avtonomija Težave v medosebnih odnosih Težave v medosebnih odnosih Avtonomija

ljudi pred sebe. Če moram narediti nekaj kar mi ni všeč in je za nekoga, ki ga imam rada, bom to vseeno naredila. (B.11) Odvisno pa, kako drugi reagira, če reakcija ni tako osebna, dobim hitro občutek, da mu nisem všeč, če ni odprt in nasmejan, ampak je bolj tih in zadržan, prenesem, kot da je z mano nekaj narobe in ne kot da je on dejansko pač samo tak. (B.17) ja s tem očetovskim kompleksom kot mlajša sem iskala dosti starejše fante, najstarejši je bil 15 let starejši. Do njega nisem nikoli čutila neke zaljubljenosti, sem se pa zelo navezala nanj. On je imel tudi težave, ta manična in depresivna obdobja in sva si zelo stala ob strani, sva bila skupaj 2 leti. Potem, ko sem analizirala za nazaj sem videla, da je bilo to iskanje očetovske figure (B.68) Potem tudi to, da sem se na ljudi preveč hitro navezala, če so bili prijazni do mene. (B.70) včasih mi je bila tudi kvantiteta pomembna, sedaj pa sem ugotovila, da je kvaliteta bolj pomembna, kvantiteta niti ni bila več toliko mogoča, zaradi obveznosti, ki jih imam. (B.71) Danes imam manj odnosov, s parimi ljudmi bolj poglobljene, ampak razen s fantom, da bi imela nek tako poglobljen odnos na prijateljski način, tega pa vseeno nimam. Mi manjka, nimam pa sedaj tega, da hočem za vsako ceno dobit in da bi šla preko svojih meja, da bi to dobila. (B.74)	če drugi ni odprt in nasmejan, občutek da je z njo nekaj narobe iskanje očetovske figure v partnerskih odnosih prevelika potreba po prijaznosti drugih včasih pomembna kvantiteta odnosov, danes kvaliteta poglobljen odnos le s fantom, manjka prijateljskih odnosov, ampak ne gre več čez sebe	Težave v medosebnih odnosih Partnerski odnosi Težave v medosebnih odnosih Kakovost medosebnih odnosov Kakovost medosebnih odnosov
nekateri so, v srednji šoli pa ja. Zanimivo je bilo, da so imele tudi prijateljice podobne scene, mogoče malo bolj soft verzijo. Pa na faksu so tudi vedeli. V osnovni šoli me je bilo sram, potem kasneje so vedeli. (C.13) po moje zelo različno partnerske in prijateljske. Vedno sem si našla partnerja s problemom, ker je bilo to zelo domače. Tudi, ko sem zapustila moža, me nihče doma ni podprl, le ena prijateljica me je sprejela k sebi. Potem sem bila sama 10 let, sedaj sem s tem partnerjem 6,5 let. Ta nima nobene tako vidne odvisnosti ampak eno, ki je danes zelo zaželena. (C.40) prijatelji mi pa kar ostajajo iz vseh življenjskih obdobj. Imamo stike, me pokličejo ko sem bolna. Pri partnerskih nisem imela nobenega vzora in vse kar je bilo manj bolno kot doma, mi je bilo že super. Znala sem skrbeti, ne pa čustvovati. Pri prijateljskih odnosih pa gre za vzajemno skrb. Pri prijateljstvih je vedno klapalo – lahko sem bila jaz, bila sem slišana in sem slišala. Pa z mano mislim da se ni bad	prijatelji s podobno izkušnjo travme vedno našla partnerja s problemom dobri prijateljski odnosi, vzajemna skrb	Kakovost medosebnih odnosov Partnerski odnos Kakovost medosebnih odnosov

družit, nikoli ni dolgčas. Sprejemamo se takšne kot smo.(C.42) ja, to je še sedaj, mojega fotra je zadela kap pred blokom in sem to videla in rečem doma, da je treba fotra peljat k zdravniku. Mama se nato odzove »jaaaz se ne bom kreeeeegalaaa« in potem se zgodi tako, da vse organiziram in odločim, kaj mora kdo naredit. ali podobno, ko je imel zlomljeno roko. Vloge se še vedno zamenjajo, sploh v teh kritičnih momentih. (C.53) Tudi pri tej zadnji partnerski vezi se je to zelo pokazalo. Ja, on je zelo v redu oseba, ko sem kaj podelila s kakšno prijateljico kako mi je, je bilo vedno nazaj, da moram počakat, da se je ravno preselil, ... vedno sem jaz morala razumeti. On se ne bo nikoli zares zame odločil. Dva tedna nazaj se je pokazalo, da imam mogoče raka na ledvicah pa je bil pri njemu tak odziv kot pri moji mami – se je delal da ni nič in to me je zelo prizadelo, isto. Zelo dela, potem se pa dela da ni nič in me ne pokliče cel teden. Potem, ko sem mu povedala kako se počutim mi je pa rekel, da saj je mislil name. Naj si vtakne to nekam. In potem je rekel, da me bo pa peljal na operacijo roke in me celo pot niti vprašal ni, kako je z ledvicami. Naj gre nekam. Sem imela življenje pred njim in ga bom imela tudi po njemu. (C.60) Nikoli se nisem omejevala s tem s kakšnimi ljudmi se lahko družim, različni ljudje so me bogatili. (C.63) ja, z manj samozavesti. Pa včasih sem mislila, da ko me bo kdo zares spoznal ne bo hotel biti z mano. Vedno sem se počutila kot da sem z napako. In občutek da jaz nisem ok, da so drugi boljši od mene. Tudi sama pred sabo sem se morala veliko bolj dokazovati, da sem verjela, da sem v redu. (C.71) oboje, imam veliko ljudi iz različnih obdobj življenja, s katerimi nimam tako tesnega odnosa in imam ljudi s katerimi imam zelo tesen odnos. (C.72) v začetku sem bila zelo nestrpna in sem človeka hitro poslala v pičko materino. (C.74) Al pa bi kar fizično z nekom obračunala – v osnovni šoli recimo. (C.75) Ali pa če mi je nekdo pametoval iz pozicije moči, me je zelo razjezilo, zelo težko sem po eni strani težko sprejemala avtoritete, po drugi strani pa sem jim bila zelo zvesta, to je bila ena taka dvojnost. Vedno sem si želela vodjo, ker je	v primarni družini še vedno v vlogi starša, sploh v kritičnih situacijah težave v partnerskem odnosu, partner reagira podobno kot njena mama odprtost do odnosov z različnimi ljudmi v preteklosti manj samozavestno, občutki manjvrednosti nekaj površinskih odnosov in nekaj poglobljenih v preteklosti nestrpna, odklonilna v OŠ včasih fizično nasilna dvojnost v odnosu z avtoritetami; zvestoba ali težave s sprejemanjem njihove moči	Kakovost medosebnih odnosov Partnerski odnos Način oblikovanja medosebnih odnosov Način oblikovanja medosebnih odnosov Kvaliteta medosebnih odnosov Težave v medosebnih odnosih Težave v medosebnih odnosih Težave v medosebnih odnosih
--	--	---

nikoli nisem imela. Da bi bila to oseba, ki mi je intelektualno kos, da ga lahko spoštujem – da ima širino, ne nujno akademsko. (C.76) Če sem dobila takšno vodjo sem mu bila totalno zvesta, ker imam dovolj tega, da ves čas jaz vodim. Sedaj ko sem starejša zelo to iščem, nekoga ki je lokomotiva in se lahko priklopim. (C.78) ja, z mejami sigurno. Mislim, bolj se zavedam svojih meja, slabši je odziv okolice, ker dokler se nisem, sem vzela še od okolice. Z mejami sigurno, ker moje meje nikoli niso bile pomembne. Edinokrat, ko sem se poslušala je bilo ko sem v srednji šoli se prav slišala da naj grem študirat socialno delo. In potem sem šla iz gradbene na socialno delo. Z mladostniki delam sedaj, v službi uživam, je ta prava zame. (C.81) pred 10 leti so mi rekli, da imam najbrž multiplo sklerozo. Takrat so mi dali vrečo zdravil – antidepressivov, ipd. ampak sem doživela šok in sem se hotela le pogovarjat. Evo, to je tudi moja težava, da mi nihče ne verjame, tudi, če mi je zelo težko, ker energetsko nisem nikoli zelo nizka, glasno govorim, maham z rokami ... tudi, če sem žalostna. Dostikrat sem hotela stvari reševati s pogovorom, ne pa da se »zatabletaš«. Ja, evo, zame je značilno da nisem nikoli slišana, tudi če povem jasno, je kot da bi se kar odbilo. S tem imam težave že od zmeraj, že od otroštva. Tudi moja zdravnica me ne posluša. Mami ni bilo mar, ni me slišala in videla, še danes je tako, ne ve kdaj me prizadane. (C.24) vedno sem na prvo mesto dala druge. Tudi, če sem hotela sebe dati na prvo mesto, sem iz svoje družine dobivala sporočila občutkov krivde. (C.39)	potreba po pravični vodji težave s postavljanjem meja občutek, da ji nihče ne verjame, zaradi neskladnosti zunanjega vedenja in notranjega doživljanja drugi na prvem mestu, sporočila krivde iz družine	Težave v medosebnih odnosih Težave v medosebnih odnosih Težave v medosebnih odnosih Avtonomija
preveč sem se navezala. Ne bom rekla hitro, ampak, ko sem se, sem se pa preveč, zlitje varianta. Kar je prineslo veliko težkih situacij, posledic. Hm ... ja, tudi izgub. Ja, ko se z nekom tako zliješ, je potem v vsakem primeru izguba, ker si ves čas ranjen, ves čas te boli. Zame je bil to zelo težek način navezovanja. (D.36) danes ni več tega zlitja, ostaja neka distanca, oziroma jaz sem še vedno jaz, niti nimam potrebe po tem, da imam ves čas nekoga. Ne rabim več toliko te potrditve. ja. Pri sebi pa tudi iz okolice, ampak ne več le od ene osebe. Od celega svojega življenjskega kroga. (D.37) ena 2 prijateljska odnosa sem imela, ampak na neki drugi ravni. Nisem se toliko pokazala, kot	v preteklosti ranjenost zaradi preokupiranega navezovanja več avtonomije, zlitja v odnosih ni več	Težave v medosebnih odnosih Način oblikovanja medosebnih odnosov Težave v medosebnih odnosih

se danes v odnosih s prijatelji. En ta odnos imam še sedaj, že od 4. leta, ni pa toliko globok kot ostali odnosi. V tej skupini sem pa lahko potem marsikaj izrazila, našla prijatelje, se povezala. Po tem obdobju, ko sem šla stran od skupine, ko sem obdržala le nekaj ljudi, nekaterih in vere pa ne. (D.44) bolj kvaliteta, jih imam manj in tiste bolj tesne, površinskih nimam, ali pa jih je zelo malo – npr. v službi, na treningih. Zavestno pa vzdržujem le tiste ki imajo neko globino. (D.71) mogoče s kazanjem čustev, z dopuščanjem moje ranljivosti, s tem, da moram biti močna in že pri sebi težko dopustim da nisem, v odnosu pa še težje – prvič da dopustim in potem da še izrazim ranljivost. Zaradi tega so lahko manj kvalitetni odnosi. (D.72)	včasih manj odprta v prijateljskih odnosih kot danes manj odnosov, tisti bolj tesni, pomembna globina odnosov težave s kazanjem čustev, ranljivostjo v odnosih	Kakovost medosebnih odnosov Težave v medosebnih odnosih
ja, v zakonu sem bila včasih zelo zaprta, ravno zaradi tega strahu pred nerazumevanjem in neodobravanjem. Sem zavzela to vlogo majhne punčke – nisem bila tiha, ampak tisto, kar je bilo za odnos pomembno in bi morala »skomunicirati« pa nisem. Npr. kaj me moti, ipd. Takrat je tudi odnos šel navzdol, moža je marsikaj zanimalo pa je bila stena. V zadnjih letih se to učim spreminjati – ampak eno je povedati, drugo pa je povedati na pravi način – brez očitkov,... kar sem bila navajena od doma iz komunikacije med očetom in mamo, kjer je bilo več kritike. Enako sem se učila v prijateljskih odnosih in v odnosu do sestre. (E.44) S sestro bi rekla ne da imava lep odnos, ampak zrel. Mislim, da predvsem zaradi mene, ker sem jaz postala zrela. Sedaj pa širim še na ostale. (E.45) Z mamo imava tudi krasen odnos. (E.46) Z možem je še odprto, da grem iz pozicije majhne punčke v vlogo odrasle ženske, tu bi rekla, da se še vedno malo igram glede na uporabno vrednost, ker očitno mi je dovoljeno. (smeh) mož je takšen, da se raje umakne. V zadnjem obdobju pa ga prosim, da mi čim več pove, ker sem se tudi jaz spremenila in nama gre dobro. (E.46) pravih, spontanih, iskrenih odnosov nisem znala, bila sem bolj površinska. Zdi se mi, da se nisem tako razgalila, kljub temu, da smo bili kot vsaka mladina. (E.54)	težave z odprto komunikacijo v partnerskem in prijateljskih ter družinskih odnosi, v zadnjih letih uči spreminjati ko je sama postala bolj zrela, je to prenesla na odnose zelo dober odnos z mamo biti v vlogi odraslega v partnerskem odnosu, učenje novih vzorcev komuniciranja v partnerskem odnosu iskrenih in spontanih odnosov ni znala oblikovati, imela površinske	Težave v medosebnih odnosih Kakovost odnosov Kakovost odnosov Partnerski odnos Kakovost medosebnih odnosov

ja, to nezaupanje, nezanesljivost pri drugih. (E.78) včasih je bilo tega več in so bili bolj površinski, danes pa jih imam manj pa so ti bolj globoki. (E.80) to, da ne morem »skomunicirat«. No, ne da ne morem, da nočem, da se še vedno zapiram. (E.81) zaupanje...malo se mi je obrnilo, nekako sem preklpila, da so ljudje vredni zaupanja, sedaj sem pa tudi na ta način kdaj razočarana, ko preveč zaupam in naletim kdaj na ljudi, ki niso zanesljivi, oziroma ki v določeni situaciji ne naredijo kar bi morali. (E.82)	nezaupanje, nezanesljivost drugih danes manj odnosov in te poglobljene danes - težave z odprto komunikacijo v odnosih danes lažje zaupa ljudem, včasih preveč	Težave v medosebnih odnosih Kakovost medosebnih odnosov Težave v medosebnih odnosih Težave v medosebnih odnosih
Ves čas sem pa preveč senzibilen, imam pomešano kaj je od mene in kaj od drugih. V odnosih grem v pol povezavo, če so površinski odnosi je ok, če grem pa v osebni odnos pa vem da bom na začetku zelo ranjen, ker me zruka vsaka stvar. Kljub temu, da vem kaj so pozitivni atributi, zame pomeni vezati se nevarnost. (F.85) medsebojni odnos, dodatna čustvena povezanost zame pomeni ranljivost, bolečino. Saj pustim ljudi blizu, ampak vem da bo zame boleče. Nekaj časa to vzdržim, če pa ne napredujem ven iz tega pa ne gre... zato imajo ljudje ob meni občutek varnosti, ker se ne grem čustveno vezat, nič nočem od njih. (F.92) odnosov imam zelo malo, ampak tiste ta prave. Nepotrebni, meni škodljivim se popolnoma izognem. (F.93) najbolj se mi pozna nesigurnost, na začetku v odnosu sem vedno napet in nesiguren, ugajam,... sedaj sem sprejel, da se bom vedno počutil nesigurnega. Najbolj mi ostaja ugajanje. Ko bom spoznal nove ljudi bom ugajal, ampak ne, ko sem v vlogi terapevta. Se imam na sumu, da takrat, ko sem v vlogi terapevta treniram biti tisto, kar bi rad bil, ker mi očitno ta vloga daje dovoljenje. Ugaja mi, če jim ne ugajam in potem vidijo, da sem jim samo tako lahko pomagal. To je tisto, kar me žene. (F.94) Ljudje me pogosto dojemajo kot da sem vzvišen. V resnici v sebi ne delujem kot vzvišen, imam pa vzvišen nastop kadar se počutim manjvrednega. Ubistvu je samo nastop, ne pa čustvenem nivoju. (F.79) Za izražanje mojih čustvenih stanj nisem imel nobene logike, kar neke mešanice so bile. Edina logika je bila takrat, ko sem se začel izogibat.	prevelika senzibilnost, v osebnih odnosih je zelo ranljiv, gre v pol povezavo čustvena povezanost je zanj boleča malo odnosov, ki so poglobljeni napetost, nesigurnost, poskusi ugajanja v začetku odnosov vzvišen nastop v odnosu, kadar se počuti manjvrednega	Težave v medosebnih odnosih Težave v medosebnih odnosih Kakovost medosebnih odnosov Način oblikovanja medosebnih odnosov Težave v medosebnih odnosih

Konstantno sem se izražal konfuzno za druge, ne moreš reči, da oranžna diši po jeseni. Ali pa da mi en občutek diši po tem, da nekaj ne bo v redu. Potem sem se s pomočjo takratne punce začel učiti kako se izraziti, da me bodo drugi razumeli. Še danes sva tesna prijatelja. (F.103)	za druge konfuzno izražanje čustev, učil kako se izraziti da ga bodo drugi razumeli	Težave v medosebnih odnosih
Zaupanje v smislu – ko sta imela ona 2 te fore, da se bo en ubil, en šel nekam – če ne bom kot drug želi, da sem, bo šel. Težko je funkcionirat v odnosu, če imaš občutek, da te bo drugi zavrzel, če se mu ne boš prilagodil. In se moraš potem vsakič znova zavestno odločit, da bo človek šel, če bo hotel iti. Te stvari so močne, od tega da bo nekdo šel ali umrl. (G.9.2)	strah da jo bo drugi zapustil, če se mu ne prilagodi	Težave v medosebnih odnosih
V odnosih so drugi vedno bili na prvem mestu. Samo tako sem bila lahko ok, če sem poskrbela za druge, da so bili ok. (G.28)	drugi na prvem mestu	Avtonomija
ja, seveda, predvsem bolj prestrašeno sem vstopala v odnose. (G.62)	prestrašeno vstopala v odnose	Težave v medosebnih odnosih
Ko pa je bilo nekaj kar sem potrebovala je prišlo pa do zlitja. Zato sem včasih bila rada sama, ker sama sem lahko bila takšna kot sem, ko sem bila z drugimi pa sem to v sekundi izgubila. (G.63)	zlitje v odnosih, ko je dobila, kar potrebuje	Težave v medosebnih odnosih
za odnose, ki jih imam bi rekla, da so kvalitetni, nimam jih pa tako malo. (G.64)	nima malo odnosov, so kvalitetni	Kakovost odnosov
Vedno bolj se odločam s kom želim jaz preživeti čas. Pred leti pa je bilo tako, da sem le odgovarjala na želje drugih, tudi prijateljev si na nek način nisem sama izbrala, ampak sem se dobila z njimi na njihovo željo, tudi če mi ni bilo. (G.65)	včasih le odgovarjala na želje drugih, danes več avtonomije	Avtonomija

5. Raziskovalno vprašanje: Kakšne oblike podpore in pomoči so dobili s strani strokovnih služb, oziroma kakšne bi potrebovali? Koliko so se počutili razumljene s strani strokovnih delavk in delavcev?

Tema 9: Podpora, razumevanje in pomoč s strani strokovnih služb.

Izjave	Pojmi	Kategorije
Zelo lepo mi je bilo, ko mi je rekla svetovalna delavka, da če se zavedam, da jaz bi lahko pristala v Polju. Meni pa je bilo, ni govora. Lepo je bilo slišati, ko je rekla, da jaz funkcioniram in da sem kljub vsemu tako zdrava ter da so ti občutki, sram in vse čisto normalni da jih čutim v moji situaciji. To so mi bile ene take pohvale. (A.56)	svetovalna delavka pohvalila njeno visoko funkcionalnost	Dejavniki v podporo okrevanju
bila sem na društvu na nenasilno komunikacijo, brezplačno svetovanje, poiskala sem pa v času prve službe. Mislim, da je bila tam socialna delavka, ki je študirala tudi transakcijsko analizo. (A.85)	društvo za nenasilno komunikacijo, socialna delavka	Vrsta podpore in pomoči Vrsta podpore in pomoči

Meni je bilo zelo pomembno, da dobim brezplačno pomoč, ker mi je bilo varčevanje zelo pomembno. (A.86) Ko sem videla, da je to premalo, ko mi je tudi ta delavka kazala da ne ve kako naj mi pomaga, sem si poiskala terapevtsko pomoč, ona je socialna pedagoginja in relacijska družinska terapevtka. Potem sem si dobila pomoč na študiju psihoterapije, še prej pa ko je prejšnja terapevtka zanosila, sem šla k drugi terapevtki, ampak ker mi na študiju psihoterapije niso priznali pod ure terapije, sem zamenjala in sem šla k drugemu terapevtu, tu mi je bilo zelo v izziv, ker ko sem prišla ven, velikokrat nisem vedela sploh kaj sva se pogovarjala. Ampak očitno je nekaj delovalo. Amigdala je delovala in potem nimam pojma kaj se je govorilo. (A.87) v UKC hodim k psihologinji zaradi obravnave smrti otroka in ker sem tudi na bolniški. Po potrebi pa se oglasim tudi pri temu terapevtu – ampak on ima o meni takšno mnenje, kot da že res vse vem in ne potrebujem nobene pomoči. Kar dobim od njega je, da ko me preplavijo vsa ta čustva, mi da racionalnost. (A.88) pri DNK, se nisem počutila najbolj v redu, ker so mi šibale projekcije. Bila sem občutljiva dušica in človeka odrezala, čim ni dal pravega vprašanja ali odgovora. K njej sem še prihajala, ker je bilo brezplačno in ker sem res hotela iti čez to, dala mi je vse kar je lahko, čutila sem, da je z mano. Z mano je šla na strokovni izpit, po tem pa sva šli na pijačo. In zaradi tega se mi je zdelo, da sva se preveč zblížali in se mi to ni zdelo več strokovno in nisem nikoli več šla k njej. Ona mi je vse dala, ampak jaz zaradi svoje travme nisem zmogla drugače videti. »back off, preveč si se približala«. Pri njej mogoče bolj vidim, da se je ustrašila tega kar sem ji govorila, npr. da bi požgala sedaj to hišo z bencinom, takrat pri njej se mi je prvič odprla vsa jeza in maščevanje. Takrat sem prvič doživela PTSD, ko sem imela ves čas flashbacke in imela zvezek v rokah in si pisala »sem na avtobusu, pred mano je ženska ...« samo da sem ostajala na realnih tleh. Ni pa mi znala povedat, ko sem govorila o enih spolnih izkušnjah, če je to spolna zloraba ali ne, tu pa sem rabila dejanski odgovor. Takrat sem šla k terapevtki, ki prav dela na področju spolnih zlorab, tam sem se počutila 100% razumljena, ljubljena in mi je potrdila da sem bila spolno zlorabljen, da nisem zasvojen s spolnostjo. (A.89) Potem moja učiteljica psihoterapije, kjer sem čutila, da ne glede na to kaj naredim, je med nama ena močna pristna vez. nisem se pa čutila	želja po brezplačni pomoči, varčevanje psihoterapevtska pomoč, več terapevtov danes hodi na psihološko svetovanje - UKC in k psihoterapevtu po potrebi premalo znanja o spolni zlorabi in travmah močna, stabilna oseba in odnos	Vrsta podpore in pomoči Potrebe po pomoči danes Dejavniki v škodo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju
--	---	---

razumljeno, če sem pri njej govorila o spolni zlorabi. (A.90) ja, zelo. Saj na terapiji gre za to, da slišiš tisto, ker nočeš slišati in ti gredo kdaj na živce in nočeš več prit. Res pa rabiš osebo, ki ve kaj dela. (A.91) ena jasna oseba z znanjem, ki me je lahko vodila skozi proces in pomagala razmejiti stvari in ki je tudi sama to doživela. Jaz se samo približam osebi in vem, da je nekaj bilo tam, ta kontakt, čustvena vez. (A.92) to, ko mi je terapevtka potrdila, da sem bila spolno zlorabljen, da imam prave radarje. (A.93) Potem tudi to kaj bi mala moja mala punčka potrebovala, to, kako ravnati sama s sabo. Recimo, ko sem padla strokovni izpit in potem klicala takratno svetovalko in mi je rekla naj bom prijazna s sabo pa mi ni bilo jasno kaj to pomeni in mi je povedala kaj naj si rečem in še sedaj imam shranjene te stavke, toliko lepih stvari mi je povedala! (A.94) Potem ta zadnji terapevt, ki mi je rekel, da bo konec te terapije, ko mu bom dovolila, da me objame. Ali pa ko ima kavč in stol na katerem vedno on sedi in sem mu rekla kako mi gre to na živce in da ima on vso moč in mi je rekel, no, sedaj pa pojdi ti na stol, bom jaz na kavču, ful je bilo to dobro. (A.96)	oseba z znanjem, ki ve kaj dela jasna oseba z znanjem in podobno izkušnjo potrditev resničnosti spolne zlorabe učenje skrbi zase, svojega notranjega otroka osebna zavzetost in prilagodljivost strokovnih delavcev	Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju
spomnim se, da sem v osnovni šoli morala hoditi k psihologinji in spomnim se, da so mi šli v oči ti psihologi in socialni delavci vedno na živce, ker so bili takšni neosebni, narejeno prijazni, piskajoči. Nikoli se nisem imela dober občutek z njimi pogovarjati. Tudi v srednji šoli sem prišla v stik s to socialno delavko na način kakor jaz nisem hotela – s soigralko sva se pogovarjali o situacijah doma in takrat smo ravno domov dobili izvršbo da nam bodo rubili in sem imela nekaj denarja »našparanega« in še od enega sošolca sem si sposodila denar, da sem potem to plačala in ta soigralka je potem ocenila da je z mano nekaj hudo narobe, šla do socialne delavke in ta me je potem poklicala na razgovor. Nisem se hotela z njo pogovarjati in tudi ko sem se, je ona rekla, da vse ostane med nama, potem je pa klicala mamo v šolo in ji je vse povedala. In jaz nisem nikoli mami povedala, da se pogovarjam s socialno delavko, da ona pije in ona je tam vse zanikala in potem so bile čudne situacije in se mi je zelo zamerila.	neosebnost strokovnih delavcev, zloraba zaupanja	Dejavniki v škodo okrevanju

Potem je hotela še da hodim k njej enkrat na 2 tedna ali enkrat na mesec in je tudi prišla med poukom v razred in me ven poklicala, da naj pridem k njej. Ni bilo fajn, na živce mi je šla. Nimam dobrih izkušenj z njimi. (B.75)		
Pa na faksu sem potrebovala, da sem si podaljšala za eno leto in mi je takrat od kolegice mama zrihtala, da sem šla k psihiatrinji, njeni kolegici. Takrat sem si rekla, če že grem k psihiatru, bom pa povedala stvari, ki so res in mogoče dobim kak pameten nasvet, ampak v bistvu ... možno, da je tudi ona vedela, da sem tam zaradi opravičila in ni tako resno jemala, ampak, edini komentar, ki sem ga dobila od nje je bil, da če bom delala in študirala hkrati, ne bom nikoli končala faksa. (B.76)	nezainteresiranost za zgodbo in neuporabni nasveti psihiatrinje	Dejavniki v škodo okrevanju
Drugače pa potem na psihoterapijo sem hodila k študentu psihoterapije, kjer imam pa večino pozitivnih izkušenj s strani terapevta, ampak tudi kakšno negativno, sploh zato, ker sem potem ugotovila, da je na isto temo, ki smo jo kdaj imeli, naslednjič povedal čisto kontra in sem dobila malo nezaupanja, ker na začetku sem mu slepo zaupala, da vse, kar je on rekel da je treba popraviti, simptomi, da je to res in da tako moram narediti, potem kasneje sem pa malo začela dvomit, če res ve kaj govori, če mi pravilno svetuje. In takrat smo partnerske terapije prekinili, ker on je imel še večji odpor do terapevta, mu ni več zaupal in je prišlo do tega, da kadar imamo partnersko terapijo je prisotna še ena terapevtka. (B.77)	nekonistentnost terapevta povzroči nezaupanje	Dejavniki v škodo okrevanju
v bistvu sem do oktobra imela veliko terapij, potem sem do februarja prekinila, takrat pa sem ga po dolgem času poklicala pa mi je tudi rekel, da ne rabim tako pogostih terapij kot sem jih imela, da on vidi napredek, da takrat, ko ga rabim naj ga pokličem, nimava pa več rednih srečanj. (B.78)	ne hodi več redno na terapijo, po potrebi	Potrebe po pomoči danes
razen s strani terapevta, se nisem počutila razumljeno. Mogoče tudi zato, ker je imel ta terapevt veliko bolj osebni pristop in ker mi je dal tako z mimiko kot besedno vedeti, da me posluša in sliši. Medtem, ko so bili ostali zapisovalci kaj si povedal in kaj moraš narediti, ni pa bilo tega pogovora, da te razumejo. (B.79)	občutek razumljenosti le na psihoterapiji, zaradi osebnega odnosa	Občutek razumljenosti
v bistvu tudi identificiranje problema. Ko sem se začela zavedati iz kje izhaja, sem ga lažje sprejela in predelala. (B. 81)	identificiranje problema	Dejavniki v podporo okrevanju
In ko preko pogovora v terapiji dobim feedback na to kako se odzivam in kako bi reakcija lahko bila boljša, da se drugi ne počuti napadenega. (B.82)	feedback na reakcije	Dejavniki v podporo okrevanju

Dosti mi je tudi pomagalo, kdaj mi je šlo tudi na živce, ko je terapevt povedal, da imava oba isto težavo, da je tudi on zanemarjen otrok in potem na podlagi svojih primerov, da sem tudi jaz lažje prišla do tega kaj se mi dogaja, ker če bi me samo vprašal kaj se mi dogaja, bi me »zatrokiralo«, on pa me je lepo vodil čez to. (B.83) Najbrž kakšne terapevtove spodbudne besede, ko mi je povedal, da z mano ni nič narobe, da sem ful v redu in da naj nimam tako negativnega mnenja o sebi pa tudi od partnerja in prej od te trenerke za odbojko, ne vem pa konkretno. (B.84)	lažje razumevanje lastne izkušnje skozi osebne izkušnje terapevta sporočila, da je v redu	Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju
zelo slabo sem bila razumljena. Tudi, ko je bil sin v bolnici, so govorili, da ima on težave ker sem jaz SD in pritiskam na njega. Dokler ni mogel več zadrževati simptomov ADHD, ko je bil na otroški psihiatriji. Potem so mi pa rekli, kako sem lahko sploh zdržala z njim vsa ta leta, ker ima hudo motnjo. Bila sem sama in bolna. Takrat me je edino panika, ko je bilo vsega preveč. (C.82) najprej sem bila v psihoanalitski skupini, potem sem hodila na alanon (odrasle skupine otrok alkoholikov) samopomočne skupine, potem enkrat sem šla v žičko kartuzijo na duhovne vaje, enkrat sem šla na pašman, ta harmony program, potem enkrat na križarjenje kjer se je meditiralo, družilo, potem postavitve družine, potem življenje kot izziv (gestalt 2 letni program, 3x po 3 dni, službeno), potem sem hodila na mavrične sobote (gongi, predavanja), sedaj hodim na individualno psihoterapijo, psihodinamsko in zelo pomaga. Zaradi te nevrološke bolezni sem vključena tudi v društvo distrofikov, hodim risat enkrat na teden in pa v društvu invalidov, igrat pikado, tam se zelo nasmejimo. (C.83) V podpori in pomoči v psihoterapiji pa to, da sem bila vedno resno vzeta in slišana, drugo pa to, da mi je razložila kaj se dogaja in potem je bilo zame ključno, da imam možnost izbire. (C.96)	močni občutki nerazumljenosti individualna in skupinska psihoterapija, alanon, razne duhovne terapevtske delavnice, društvo distrofikov, društvo invalidov slišana in resno vzeta, razlaga dogajanja, uvid v možnost izbire ravnanja v svojem življenju	Občutek razumljenosti Vrste podpore in pomoči Dejavniki v podporo okrevanju
zdravnica me je poslala k temu psihiatru, ki sem mu ušla po dveh srečanjih. (D.76) Mislim, saj je bil okej drugače, samo jaz sem potrebovala individualno obravnavo ne skupinske. Enkrat na ne vem koliko časa, na dva meseca. Z njim ni bila negativna izkušnja, razen to da je bil za tablete, me pa ni silil v to. Ko sem povedala da ne, mi je ponudil druge variante – šport, šentjanževe rože ... ni bilo negativno, ne	2 srečanja pri psihiatru s psihiatrom ni bila slaba izkušnja, ni pa nagovoril dejanskih potreb	Vrsta podpore in pomoči Občutek razumljenosti

pa tudi pozitivno. Tudi nisem začutila, da bi bil on tisti človek s katerim bi odpirala te stvari, je mogoče mogla bit ženska. (D.77) Potem sem šla na geštalt izkustveno terapijo, kjer pa je bila super izkušnja, najboljša življenjska odločitev. Prijateljica me je poslala tja, ko sem ji povedala in me je spodbudila in celo naročila na terapijo, ker sama se verjetno ne bi. (D.78.1) Potem sem bila eno leto tam na terapiji. Pozneje sem šla še enkrat za eno leto na terapijo k terapevtki iz iste smeri, ker k prejšnji nisem mogla it. Vmes sem bila še nekje 2x ali 3x, ampak ni bila v redu izkušnja in sem nehala. (D.78.2) kar mi je na terapiji ful dalo je bil ta občutek varnega prostora in da ni bilo na čas omejeno, zelo veliko mi je pomenilo, da po preteku časa nisem bila vržena ven, ampak sva po potrebi podaljšali. Da sem se počutila da imam prostor in da lahko povem. Najpomembnejši 2 stvari sta mi bili tudi da lahko kadarkoli pokličem in da lahko pridem kadarkoli nazaj. In enkrat sem res šla še za 3 mesece nazaj. (D.79) ja, ampak sedaj tega sploh nimam več v mislih, ne potrebujem več. Bilo pa je zelo pomembno, nekaj najpomembnejšega v celotni terapiji. Da je bila ta baza v celotnem trajanju terapije, ni bila vezana na prostor in čas in sem se dejansko počutila, kot da imam ves čas nekoga s sabo, za sabo in na neki točki tudi veš kaj bi nekdo rekel, si znaš tako sam pomagati. Kasneje, v drugi terapiji pa tudi kak sms, ki sem ga dobila med srečanji, da sem čutila, da je nekdo z mano, ne le tisti ponedeljek ob 16h. (D.80) drugače pa sva šli enkrat s punco na partnersko terapijo relacijsko družinsko in ni bilo okeaj, ni bilo osebno, sploh je nisva mogli prepričat, da naju ne bi klicala gospa in gospa. (D.82) Najbližje od vseh pa mi je bil geštalt. Fajn je, ker je usmerjen na sedaj. Sicer pogleda od kje kaj pride in vzame za nazaj, ampak dela pa na tukaj in zdaj. (D.84)	z geštalt psihoterapijo zelo zadovoljna večkrat pri različnih psihoterapevtih psihoterapija - varen prostor, možnost podaljšanja srečanja, kadarkoli možnost klica v stiski in možnost vrnitve na terapijo kadarkoli varna baza, ki ni vezana na prostor in čas, občutek, da je nekdo s tabo, ne le med srečanji neosebnost terapevta najbližje geštalt, zaradi usmerjenosti v sedanost	Zadovoljstvo s pomočjo Vrsta podpore in pomoči Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v škodo okrevanju Zadovoljstvo s pomočjo
najprej sem hodila privat k eni psihologinji, ali je bila bioenergetičarka. Ona je bila medicinska sestra in mislim da bioenergetičarka – delala je s pogovorom in telesno - kamni, nihalom. Tu sem se zelo dobro počutila, potem pa je prišel moment, ko mi ni bilo več fajn pri njej in se mi je zdelo, da mi je dala kar mi je lahko.(E.83) Potem pa sem šla na psihoterapijo, obvlada ogromno tehnik in zna dozirat. (E.84.1)	bioenergetičarka, pogovorna in kombinacija drugih terapij psihoterapija	Vrste podpore in pomoči Vrste podpore in pomoči

Pri njej je absolutna varnost in zaupnost in vsakič greš cel od nje. Tudi tam, ko te celega razsuje te potem sestavi nazaj. Fantastično vodi, tudi ko sva z možem imela krizo sva imela nekajkrat partnersko terapijo in se je dobro izšlo. (E.84.2) Po potrebi grem k njej, včasih če je kaj urgentnega pa tudi kar pokličem. (E.84.3) ja, če na koga, se lahko nanjo zagotovo zanesem. Vedno je tu. Ko sem v zosu je ona vedno tu. In če jo pokličem in se mi ne javi, sem že tako, da si rečem, ok, tole je znak, če se mi ne javi, potem ni tako hudo. To, da imam ves čas v zavedanju, da je nekdo, ki me bo kot največji zaklad sprejel tudi ko se počutim kot največji drek, je en tak občutek odrešitve. (E.85) Začela sem pa delavnico, kjer je poleg te moje terapevte bili še drugi predavatelji. Na Bledu sem bila tudi na delavnici terapije z glasbo in plesom. Tam sem prvič videla da sta mi ples in glasba zelo blizu. (E.86) najprej so bile te tople noge – vedno sem imela mrzle noge, po eni delavnici pa sem se zjutraj prvič v življenju zbudila s toplimi nogami. (E.87) Potem tudi to, ko sem videla, da si lahko sama pomagam. (E.79)	psihoterapija, občutek absolutne varnosti in zaupnosti, visoko zadovoljstvo po potrebi k psihoterapevtki zavedanje, da te bo nekdo sprejel kot zaklad, tudi ko se počutiš slabega – občutek odrešitve razne delavnice, plesna, glasbena terapija telesna sprememba zaradi čustvene spremembe ugotovitev, da si lahko pomaga sama, opolnomočenje	Zadovoljstvo s pomočjo Potrebe po pomoči danes Dejavniki v podporo okrevanju Vrste podpore in pomoči Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju
ta prva je bila psihologinja na Metelkovi nekje med 32 in 34 letom. Sedaj sem 44. potem sem srečal M. in mi je ona pomagala in njena mama, tako sem tudi prišel v stik s študijem psihoterapije. potem sem na študiju psihoterapije dobil na vsake toliko časa nekaj zase, v 3. letniku študija pa sem našel primernega terapevta zase. (F.95) Večina jih je zamrznilo, če sem preveč detajlov govoril iz svoje zgodbe, zato sem se naučil, da nisem preveč čustveno govoril. (F.96) ja. On ima res nek srednji način. Vse njegove reakcije so srčne in pristne. (F.97) to, da so me poslušali, komentirali. Da sem lahko raziskoval samega sebe. Zelo malo imam tistih kontaktov, kjer lahko res govorim o tem kaj me boli. To mi pomaga, da včasih vidim, da že drugače delujem in se drugače dojemam, kot sem mislil. Zelo pomagajo iskreni odzivi nazaj, tudi, če so boleči. In to, da je terapevt spoštljiv do mene, četudi jaz ne zmorem biti. Ni mi všeč, če me nekdo začne dojemati kot »bogi, bogi«, rabim, da me dojemajo in nagovarjajo kot	psihologinja na centru za pomoč pri odvisnostih, psihoterapevti zaradi njegove težke zgodbe so se pomagajoči počutili nemočne, zato se je naučil skrbeti zanje srčnost in pristnost terapevta prostor za njegovo zgodbo, iskreni odzivi, spoštljiv odnos	Vrsta podpore in pomoči Dejavniki v škodo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju Dejavniki v podporo okrevanju

odraslega, ki kdaj pade v otroško ego stanje. (F.99)		
Prvo srečanje je bilo, ko me je mama konec OŠ peljala k zdravnici, ko sem rekla, da imam raka na dojki. Spomnim se trenutka, ko je zdravnica rekla da ni nič kaj takega, da če pa ne bo bolje me bodo napotili pa k psihiatru. In takrat sem vedela, da to ni ok in potem svojih strahov nisem več omenjala. Ne vem, če bi me takrat res napotili, bi se mogoče kaj odprlo ... tako da ti moji strahovi so potem ostali z mano, niso bili vidni na zunaj. Zato pa sem verjetno tudi mislila, da mi drugi ne morejo pomagat. (G.67)	konec OŠ mama peljala k zdravniku, zagrozili s psihiatrom, od takrat je svoje zdravstvene strahove zadržala zase	Dejavniki v škodo okrevanju
ko sem že delala sem se odločila, ko sem bila v prvi zvezi in so se odprle vse stvari in sem šla k eni psihoterapevtki, ki sem jo poznala. Tja sem hodila cca 2 leti, ko sem rabila sem se obrnila na njo. (G.68)	hodila na psihoterapijo	Vrsta podpore in pomoči
Potem sem se srečala z metodo TRE. Podobno, kot Levine razlaga kako se živali odresejo po travmi in te sposobnosti ima tudi človek v otroštvu in te učijo imeti to tudi pozneje. (G.69)	TRE metoda	Vrsta podpore in pomoči
Potem po študiju sem si našla pomoč, potem sem šla študirat psihoterapijo. Sedaj občasno obiskujem eno psihoterapevtko. (G.70)	študij psihoterapije, sedaj občasno obiskuje terapijo	Potrebe po pomoči danes
kakor kdaj. Fajn bi mi bilo, da bi kdo prej opazil in mi znal pomagat. Te terapije, kar sem dobila se mi po eni strani zdi zelo v redu, hkrati pa pri meni še vedno ostaja vprašanje, če bi mi lahko kdo hitreje pomagal. Nujno bi bilo, da bi v šolah prepoznali tudi ljudi, ki izgledajo ok in so tiho, ne le tiste, ki navzven delajo probleme. stvari, ki sem jih doživljala na zunaj niso bile tako vidne, bila sem perfektno prilagojen otrok, v marsičem uspešna. (G.66+72)	potreba po tem, da bi prej opazili njeno stisko, že v šoli, bila preveč prilagojen in uspešen otrok, njena stiska ni bila vidna na ven	Dejavniki v škodo okrevanju
Potem z eno terapevtko, ki je verjela vame, da zmorem premagat svoje strahove. Takrat sem sama začela verjet v to, ker je ona tako verjela vame! Pomoje je veliko teh stvari. (G.77)	terapevtka, ki je bila močnejša od njenih strahov	Dejavniki v podporo okrevanju

9.2 Osnovno kodiranje

OSNO (AKSIALNO) KODIRANJE

1. Raziskovalno vprašanje: Kako ljudje z izkušnjo razvojne travme živijo v odraslem obdobju?

Tema 1: vpliv razvojne travme na razvoj identitete in občutek »jaza«.

VPLIV TRAVME NA SAMOPODOBO (kategorija)

- občutek sramu, umazanosti; sramovanje svojih občutkov, spolnih poželjenj; občutek neumnosti, ker rabi več časa za učenje; občutek drugačnosti, drugačnega delovanja možganov; Pripisovanje večjega vpliva okolici, kot travmi na oblikovanje identitete; v otroštvu identificirala s tem, da je otrok alkoholika, sram; Sram pred okolico, samokritičnost, slaba samopodoba; travma bistveno vplivala na njeno oblikovanje identitete; občutek manjvrednosti; identifikacija z dejanji, ne z bitjem; definiran s slabimi dejanji, kot ga je definirala mama: A.2, A.3, A.7, A.15, B.15, C.10, D.6, D.13, E.11, F.13, F.25

NAČINI RAVNANJA S SABO (kategorija)

- pripisovanje krivde sebi, potreba po kontroli; viske zahteve do sebe; pripisovanje odgovornosti za negativne dogodke sebi; Pripisovanje krivde sebi, kaznujoč odnos do sebe, sprememba na bolj ljubeč način ravnanja s sabo: A.4, A.5, A.19, A.43

SAMOOPREDELITEV (kategorija)

- intuitivna, čustvena, odporna, fleksibilna; močna, vztrajna, zaupa vase; Prijazna, skrbna do drugih, empatična; močna volja, soočanje s težavami; dvom o izgrajenosti svoje identitete; Svoje bistvo najbolj začuti skozi glasbo; Spontanost, radost, lahkotnost v odnosih, humor; ne ve kaj ga najbolj opredeljuje; bitje, ki nikoli ne obupa; identifikacija s slabimi sporočili mame; močan, svobodni in pustolovski duh, senzibilnost, igrivost: A.10, B.2, B.4, C.8, D.4, D.5, E.10, F.24, F.74, F.78, G.8

DOŽIVLJANJE PREDSTAV DRUGIH O SEBI (kategorija)

- Pozitivno vrednotenje s strani drugih, ki vedo za njeno travmo; počutijo ogrožene, da je boljša od njih, s strani tistih ki ne vedo za njeno travmo; prijatelji vidijo kot odporno; dober vtis; opazijo težave s samozavestjo in komunikacijo; vidijo kot močno, odporno; nekateri se je bojijo zaradi direktneosti; oseba z visokimi zahtevami; prijatelji vidijo kot močno in ranljivo, zabavno; slabše samovrednotenje, drugi so jo videli boljše; okolica jo vidi drugače kot se sama, zelo pozitivno; trudi se ne-ozirati na mnenja drugih, ker ga rani, ko ga presoja skozi dejanja; izbere si ljudi kjer upošteva kako ga vidijo, težko reče, ker je na svetu veliko različnih ljudi; če je v dobri koži jo vidijo pozitivno, ko je v slabi koži opazijo da je nesvobodna, prestrašena: A.24, A.25, A.26, B.16, B.18, C.17, C.18, C.20, C.21, D.7, E.18, F.28, F.29, G.17, G.18

RAZVOJ JAZA (kategorija)

- prostor za formiranje jaza šele po 30. letu; njegov »jaz« je še vedno prepovedan: F.7, F.26

Tema 2: posledice in simptomi razvojne travme pri otrocih in pozneje odraslih osebah.

POVEČANA TELESNA VZNEMIRJENOST (kategorija)

- brez počitka, stalno druženje; tik; vrtenje las, nemir; Hitro bitje srca, potenje: A.8, B.25, C.25

SPREMEMBA V SIMPTOMIH (kategorija)- včasih občutki krivde pri počivanju, negativna sporočila v družini, sprememba na bolje; črno-belo razmišljanje manjše, ostaja v bolj stresnih situacijah, kritičnost do sebe in drugih; Včasih impulzivnost, danes več racionalnosti; prišel v kontakt s svojim telesom; ko se je odselil od doma so bolezni prenehale: A.9, A.32, A.35, F.31, F.49

SPREMEMBA V RAVNANJU S SIMPTOMI (kategorija)

- večja skrb zase ob pojavu simptomov kot včasih, boljše poznavanje svojih potreb; pogovor; zaradi otrok začela boljše skrbeti zase; Več izbir in sprejemanje odgovornosti za svoje življenje; včasih zapiranje vase,

umik v bolezen, danes različne tehnike samozdravljenja, petje; Boljša skrb zase; Boljše razumevanje simptomov in povezovanje z aktualnimi dogodki: A. 36, C.31, C.36, C.35, E.38, G.31, G.32

TEŽAVE V REGULACIJI ČUSTEV (kategorija)

- sprememba doživljanja, črno-belo razmišljanje; Potreba po večjem občutku varnosti in stabilnosti, kaosu in dram; Nestabilnost, nesigurnost vase, črno-belo razmišljanje, nezaupanje; črno-belo doživljanje, nezaupanje, MOM simptomi; močan čut za pravičnost – črno belo doživljanje, oklepanje svoje resnice; strah pred neznanci, obsojanjem; občutki krivde; anksioznost, panični napadi kratkotrajno v težkih obdobjih; anksioznost, panični napadi; včasih močno doživljala, danes otopelost; občutek sramu ostaja še danes; strah pred zdravniki, dvigali, letenjem; čustvene blokade – nedovoljenost ranljivejših čustev; ostaja v vlogi otroka; nihanje med dobrim in slabim obdobjem, med otroško in odraslo vlogo; Danes; občutki manjvrednosti in strahovi (pred temo, pticami, neznanci); V otroštvu občutki tesnobe, zdravstveni strahovi; Prevzemanje odgovornosti za slabo počutje drugih; Strah pred zdravniki; Strahovi pred boleznijo tudi v odraslosti: A.16, A.23, A.29, A.31, A.34, B.9, B.27, C.26, D.23, D.24, D. 27, D.64, D.73, E.15, E.16, E.29, G.3, G.5, G.21, G.24

NEGATIVNA SAMOPODOBA (kategorija)

- občutki manjvrednosti, poskus kontrolirati svet, razvoj OKM; težave s sprejemanjem pohval, samokritičnost; težave s samozavestjo; občutek da ni lepa, ne zna komunicirati; danes se počuti manj sposobno zaradi več pričakovanj do sebe; nesigurnost zaradi nezgrajenosti identitete; slabša samozavest, samopodoba; Iskanje potrditve, pohvale; Nižja samozavest, oziranje na merila drugih, občutki manjvrednosti; občutek, da si ne zasluži socialne pomoči, je ne gre iskat; samouničevalnost; grdo ravnanje s sabo; visoke zahteve do sebe: A.17, B.6, B.29, D.9, D.12, D.26, E.12, E.14, F.37, F.68, G.13, G.25

STRATEGIJE OHRANJANJA NADZORA (kategorija)

- v otroštvu ideja o okužbi z dotikom, OKM; potreba po strukturi za občutek varnosti; OKM-obračanje telefona, pipe, copatov v isto smer; upor, se naredila nemočno, neodgovorno; ob občutku ogroženosti zanemari sebe in prostor, da človeka odžene: A.18, C.77, D.16, E.21, F.80

TELESNE TEŽAVE (kategorija)

- Kot otrok bronhitis, ostaja alergija, mastocitoza; težave z ledvicami; kot otrok in danes pogosto bolna; gnojne angine, bolečine trebuhu, težave s hrbtenico, nevrološka bolezen, težave s sečili; kot otrok vnetja ledvic, želodčne težave, občutek kepe v grlu; v odraslosti hude prebavne težave; neoprijemljivi psihosomatski simptomi; kronično občutljivo črevesje; aritmija, nedokazljive alergije; bolehen in neješč otrok, težave s pljuči; namesto pogovora težave s srcem, z želodcem; v otroštvu alergije, astme; alergije: A.28, B.26, C.22, D.19, D.21, D.29, D.30, D.31, E.24, E.34, F.46, G.20

PODOŽIVLJANJE TRAVME (kategorija)

- učne težave, motnja koncentracije in pozornosti zaradi flashbackov; Podoživljanje stvari iz preteklosti v partnerskih odnosih; regresija na telesnem nivoju; regresija v obnašanju; izraziti občutki nemoči pri fizični oslabiljenosti zaradi bolezni; strah pred ljudmi s težavami z alkoholom; Flashbacki; močan strah v konfliktnih, negotovih situacijah; izgorelost zaradi ponavljanja travmatičnih izkušenj; postavlja se pred težke preizkušnje, se izziva v poskusu razrešitve travme; Nihanje med umikom in izpostavljanjem preizkušnjam: A.30, B.23, C.32, D.25, D.63, E.32, F.51, G.11, G.27, G.46, G.47

KOGNITIVNE POSLEDICE TRAVME (kategorija)

- drugačno razmišljanje od drugih; skeniranje okolja, hitro odločanje in akcija, dobro analitično mišljenje: A.33, C.14

IZŽIVLJANJE (»ACTING OUT«) (kategorija)

- čez vikende pila in kadila, čez teden pretirano skrbna; kot najstnica pijančevanje, pretepanje: C.6, C.27

SOCIALNE POSLEDICE (kategorija)

- slabše socialne veščine, občutek nepripadnosti; umikanje, zapiranje pred ljudmi po 6. letu starosti; danes ostaja slabše vklapljanje v družbo, težave pri komuniciranju, neodprtost v odnosih, zadrega; kot otrok težko vklopila v družbo, občutek osramočenosti, ker nima lepih spominov; nima občutka pripadnosti, se ne počuti del skupnosti; negotovost v skupinah zaradi pomanjkanja nadzora: D.8, D.18, D.28, E.25, F.40.1, F.40.2, G.26

IZOGIBANJE SPROŽILCEM (kategorija)

- izogibanje intenzivnim čustvom zaradi občutka varnosti: D.74

OSTALO (kategorija)

- kot otrok strah in izolacija; Nerazumevanje in kritična drža do ljudi s težavami z alkoholom; jokav otrok, zasmehovana s strani mame zaradi tega; : E.20, E.30, E.55

NEVROBIOLOŠKE POSLEDICE (kategorija)

- barve lahko voha, zvoke vidi; pretresi možganov, luknje v spominu zaradi pretepanja; z mislimi upravljal s svojo telesno temperaturo zato: F.27, F.39, F.50

Tema 3: vzorci navezanosti pri ljudeh z izkušnjo razvojne travme.

NE-VARNI VZORCI NAVEZOVANJA (kategorija)

- ambivalentna navezanost, danes manj intenzivna; strah pred povezovanjem; svet je okej, jaz nisem, drugi bolje vedo zame kaj potrebujem; dvojnost; ljubiš in sovražiš, vse reševala sama; preokupirana navezanost med 20 in 30 letom; na starše se ni mogla zanest, ne-videnost ter neprepoznavanje svojih potreb; v primeru krize potrebuje pomiritev od zunaj; kot otrok svoje stiske ni delila; občutek da ni v redu, strah pred zavrnitvijo okolice, zapiranje vase; potreba po tem, da ga ljudje ne pustijo pri miru, ko se umakne, tudi sam ne zna do hčerke, ko se umakne; povezuje se z distanco, povezanost pomeni ranljivost; ni temeljnega zaupanja vase in v svet; prepozna se v plašljivem in preokupiranim vzorcu navezanosti: A.39, B.30, B.31, C.37, D.33, D.34, E.50, E.52, E.53, F.42, F.52, G.4, G.34

ODNOSI Z DRUGIMI (kategorija)

- sedaj previdno vstopanje v odnose, preizkušanje, včasih ne-prepoznavanje nevarnosti; nezaupanje v moč in stabilnost drugih; zaradi strahu pred ponovnim zlitjem je v odnosih bolj zadržana; skriva svoje dejanske potrebe; vesel, če ga kdo sprejme v odnos, ampak ga najprej preizkusi; Danes odprto v odnos, brez pričakovanj: A.40, A.41, D.40, F.53, F.54, F.55

SPREMEMBA V VZORCU NAVEZOVANJA (kategorija)

- včasih pretirana povezanost, pomanjkanje upoštevanja lastnih želja in potreb, danes bolje; danes lažje prosi za pomoč, več varne navezanosti; Danes misli, da je večinoma v redu, bolje skrbi zase, lahko se obrne na druge po pomoč; včasih plašljiv vzorec navezanosti, potem preokupiran, danes varnejši; doživlja vedno več zaupanja vase in varne navezanosti: B.32, C.38, D.35, D.38, G.35

VZOREC NAVEZANOSTI PARTNERJA/KE (kategorija)

- vzorec varnejše navezanosti; vzorec plašljive navezanosti; varni vzorec navezanosti; partner ima občutek, da se lahko zanese le nase; partner je imel občutek, da se lahko zanese le nase: B.37, C.44, D.39, E.56, G.39

VZOREC NAVEZANOSTI SVOJIH OTROK (kategorija)

- otroka varno navezana; otroci zaupajo v svet, v družini sta se počutila v redu; sin z odklonilnim vzorcem navezanosti, hči bolj tiha, vendar čustveno in mentalno bolj odprta: C.43, E.57, F.59

2. Raziskovalno vprašanje: Kakšen pomen pripisujejo travmatični izkušnji danes? Kako menijo, da je vplivala na njihov življenjski potek?

Tema 4: osmišljanje negativnih, travmatskih dogodkov iz otroštva.

VPLIV TRAVME NA OBLIKOVANJE OSEBNOSTI (kategorija)

- velik pomen, bolj pazljiva in nesigurna vase; močna, odporna; brez tega ne bi bila ona, ceni izkušnje, ki jih drugi nimajo; ni se identificirala s travmo in delovala iz starih vzorcev; jo je zaznamovalo, občutki nevarnosti: A.47, A.54, B.22, C.46, C.47

PERSPEKTIVA DRUGIH (kategorija)

- izkušnje drugih iz funkcionalnih družin vidi kot bolj koristne, obremenjevalo: B.21

PRIPISOVANJE POMENA TRAVMI (kategorija)

- majhen; vidi prednosti in slabosti tega, da ima izkušnjo travme; zase ne bi izbrala takšnega življenja, travme si ni posebej osmislila; osmislila iz duhovnega vidika, izkušnje ne vidi kot negativno; od jeze do cenjenja, izkušnjo je potrebovala da je danes kjer je; oče je to počel zaradi lastne stiske, nanjo vplivalo tako, da ni hotela odrasti; si ni posebej osmislila, meni, da se to ne bi smelo dogajati; kot terapevtu mu izkušnja travme zelo koristi saj lažje pomaga drugim s podobno izkušnjo. Danes je takšen kot je, ravno zaradi težke izkušnje; Ko okrevaš te določa v pozitivnem smislu; Zaradi izkušnje travme je napredovala, je bolj empatična; Travmatična izkušnja ji omogoča večjo globino doživljanja; Včasih gleda pozitivno na travmatično izkušnjo, včasih negativno, ko bo popolnoma okrevala, meni, da bo pozitiven izkupiček: B.39, B.40, C.45, D.41, D.42, E.58, E.59, F.60, G.14, G.16, G.40, G.41

Tema 5: življenjski poteki ljudi z izkušnjo razvojne travme.

DRUŽINSKI ŽIVLJENJSKI POTEK (kategorija)

- duševne težave staršev v družini, spolne zlorabe, konstantni prepiri; Pretirano varčevanje in nadzor v družini, šok ob srečanju z drugačnim načinom življenja; Odraščala brez očeta, mama težave z alkoholom, zanemarjala njene potrebe; v zgodnjem otroštvu mama prepustila v vzgojo babici, pri štirih letih šla živeti nazaj k staršema; prehitro odrasla, oče težave z alkoholom, morala skrbeti za očeta, njene potrebe zanemarjene; očetov alkoholizem močno prepleten z družinskim življenjem, ugledna družina, prikrivali očetove težave z alkoholom; občutek manjvrednosti in neprimarnosti v primarni družini, primerjanje s sestro; psihične in fizične zlorabe s strani mame; oče ni živel z njima, mama pazila da ni komu povedal o zlorabah; oče fizično nasilen po maminih navodilih; mama ga je zanemarjala, psihično zlorabljala, pri 8. letu povedala da ga noče imeti; Pri 7 letih mama hotela spraviti v psihiatrično bolnišnico, znebiti se ga; zelo negotovo odrasla, veliko strahu in konfliktov med staršema zaradi negotove finančne situacije: A.0.1, A.14, B.1, C.1, C.2, E.4, E.23, F.1, F.2, F.3, F.6, F.48, G.1

ŠOLANJE (kategorija)

- težave z učenjem v zgodnjem otroštvu, strokovnjaki menili da mora v prilagojen program; tipični potek šolanja, mama poudarjala pomembnost izobrazbe; zaostanek v izobraževanju zaradi nujne zaposlitve; težave z zaključevanjem študija; velika želja po učenju, neuradno na različne fakse hodil poslušat predavanja; študij v smeri pomoči drugim: A.0.2, A.67, B.41, D.48, F.63, G.43

INDIVIDUALNI ŽIVLJENJSKI POTEK (kategorija)

- spolne zlorabe od zgodnjega otroštva naprej; Izčrpanost, ker dela od 7. leta; Namesto igre imela službo od 7. leta; občutki nepravilnosti zaradi težje življenjske poti; na faksu več občutkov svobode; prej odrasla, prevelika odgovornost; dvom v svoje starševske sposobnosti in primernost oblikovanja družine; vloga žrtve v težkih obdobjih življenja; Spolna zloraba v otroštvu, trajajoča 2 leti; zaostanek v življenjskem poteku glede na svoje želje in družbena pričakovanja; Življenjski potek je precej usmerjen s travmo iz otroštva; drugačen življenjski potek pri oblikovanju partnerstva, družine in kariere; do 24. leta potekalo življenje glede na pričakovanja drugih, družbe, potem šla na psihoterapijo, prevzela vaje; večino življenja kopirala sestrine korake; Pred maturo mati vrgla na cesto, da ji ga ni bilo treba več preživljati; eksperimentiranje z drogami od 9 leta; do 17 leta običajen življenjski potek, potem se je moral začeti sam preživljati; Hobija učenje in heroin; bila postaršena, ukvarjala s tem kako pomagati drugim: A.1, A.13, A.58, A.59, A.63, A.61, B.44, C.51, D.1, D.10, D.47, D.49, D.51, E.61, F.47, F.62, F.63, F.66, G.42

SOCIALNA MREŽA (kategorija)

- čuteče prijateljice na faksu: A.20

ODRAŠČANJE (kategorija)

- nesamostojnost, kaznujoč odnos do sebe ko naredi napako; pretirana odgovornost in zavist do drugih z manj odgovornostmi; primerjanje z bratom, hitreje odrastla; Hitreje odrastla od vrstnikov, prej skrbela zase, nezanimanje za vrstniške debate; prehitro odrastla, preveč odgovorna; Negotovost ob zahtevah samostojnosti; travma popolnoma oblikovala njegov življenjski potek, ni hotel odrasti, težave z drogami: A.21, A.62, A.65, B.20, C.52, D.11, F.61

PARTNERSTVO (kategorija)

- drugačen potek življenja zaradi istospolne partnerice, breme zaradi diskriminacije družbe; kasnejše iskanje partnerskega odnosa, idealizacija partnerskega odnosa; zasvojen oba z bivšo partnerko; strah pred partnerstvom, manjkrat vstopila v zvezo; dvom v možnost oblikovanja prijetne družine: D.46, E.60, F.65, G.44, G.45

POKLICNA POT (kategorija)

- iskanje karijerne poti po 30 letu; uradno nima nobenega delovnega dneva, delal preko drugih: D.50, F.34

3. Raziskovalno vprašanje: Kateri so po njihovem mnenju varovalni dejavniki in dejavniki tveganja, ki so pomembno vplivali na njihov življenjski potek?

Tema 6: Koncept odpornosti; varovalni dejavniki in dejavniki tveganja.

VAROVALNI DEJAVNIKI; PSIHOLOŠKI ELEMENTI ZNOTRAJ POSAMEZNIKA (kategorija)

- dobro prepoznavanje in ocenjevanje nevarnih situacij, odnosov; močna drža in odpornost v stresnih situacijah; čut za pravičnost; pogum, odprtost za nove izkušnje; cilj da ne bo podobna mami; močna volja, zaupanje v svojo prihodnost; čut za pravičnost; intelekt, radovednost, radoživost, ohranjanje otroka v sebi; vztrajnost, želja po življenju; zmožnost ograditve; uvid, da mora poskrbeti sam zase; pri 12 pridobil očeta na svojo stran in začel brati psihološke knjige; močna želja po življenju, uživanju v življenju, vztrajnost: A.53, A.70, A.72, B.43, B.51, C.29, C.57, D.56, E.63, F.73, F.104, G.48

VAROVALNI DEJAVNIKI; POZITIVNI DRUŽINSKI FAKTORJI (kategorija)

- mama, partner; babica jo je ščitila, se je čutila ljubljeno; odnos s partnerjem; odnosi z brati, ki so bili sprejemajoči, vključujoči; zaupni in podporni odnos s sestro, sestra v vlogi mediatorke v družini, babica naučila kuhat, oče delat: A.68, A.75, B.52, D.53, E.66, F.75

VAROVALNI DEJAVNIKI; SKUPNOSTNI FAKTORJI (kategorija)

- zaščitniški prijatelji; odnosi s profesorji in sošolkami na faksu; študij psihoterapije, kolegica iz študija; spodbude, pozitivne besede ljudi; pogovori s trenerko v šoli; sosedje in babica vzeli zraven na izlete; uspešna v šoli; možnost drugačne identitete; področja v življenju, ki so funkcionirala: šola, služba, prijateljstvo; psihoterapija; prijatelji; po 20 letu najpomembnejša glasba in knjige; prijatelji, misijonska skupina; občutki pomembnosti, možnost drugačne identitete v šoli; dobra socialna mreža; psihiatrinja prišla včasih domov k mami in ko mame ni bilo zraven mu je na hitro povedala kaj se mu dogaja in kako naj se spoprijema s tem, veliko od doma; na počitnicah, pri prijateljih, krožkih; kaplan, ki je verjel vanjo, jo podpiral; ljudje, prijatelji, ki so v njej videli vrednost, ko je sama ni: A.69, A.71, A.73, B.48, B.49, B.67, C.11, C.12, C.33, C.34, D.54, D.55, E.26, E.49, F.89, G.49, G.50, G.51

DEJAVNIKI TVEGANJA; PSIHOLOŠKI ELEMENTI ZNOTRAJ POSAMEZNIKA (kategorija)

- uporništvu, hoja po robu: E.69

DEJAVNIKI TVEGANJA; NEGATIVNI DRUŽINSKI FAKTORJI (kategorija)

- odnosi z očetom, partnerjevim bratom, taščo, širšo družino; ne-vključenost in neupoštevanje otrok pri pomembnih družinskih odločitvah; izogibanje pogovoru o težkih temah; mamine težave z alkoholom; pri 15 letih začela delat; pomanjkanje starševskega nadzora in skrbi; družinski odnosi, sporočila krivde, premalo

pohvale; sporočila da ni v redu, odnos z mamo, nepodporno družinsko okolje; starši niso videli njene stiske; očetovi vzorci povezani z alkoholizmom in porušena hierarhija med starši in otroci; zaprta družina; mamin negativna sporočila o moških; nihče ni bil nežen do njega; domače okolje, dominantna oma; sporočila s strani mame da je grdo skrbeti zase: A.74, A.76, B.50, B.53, B.54, B.56, C.58, C.59, D.60, E.6, E.67, E.71, F.69, G.53, G.55

DEJAVNIKI TVEGANJA; SKUPNOSTNI FAKTORJI (kategorija)

- odnosi z gimnazijskimi profesorji – ustrahovanje, krivičnost, občutki izgube kontrole; prijatelji s težavami z odvisnostmi; norčevanje sošolcev zaradi materialnih razlik; Ponovni poskus spolne zlorabe s strani sosed; posmehovanje drugih; občutek zavrženosti s strani profesorice pri iskanju bližine; retraumatizacija; ponavljanje podobnih okoliščin: A.78, B.55, B.57, D.20, D.58, D.61, F.70

ODPORNOST NA STRES (kategorija)

- odporna na zunanji stres, neodporna na čustven stres; visoka odpornost; zaradi duhovnega razvoja zmore drugače pogledati na pretekle izkušnje in jih sprejeti; precej odporna; zelo odporen, ko se sesuje se hitro spet sestavi; Navajena na konstanten stres, včasih se dobro sooča z njim, včasih ne: B.59, D.62, E.73, F.76, G.57

VAROVALNI DEJAVNIK IN DEJAVNIK TVEGANJA (kategorija)

- oma egoistična, hkrati zgled skrbi zase; cerkev – videli njene talente, hkrati dobila sporočila da ni okej: G.54, G.56

4. Raziskovalno vprašanje: kaj jim je bilo v odnosih z okolico v pomoč, kaj jim je odnose oteževalo, koliko so se počutili razumljene s strani okolice?

Tema 7: Podpora, razumevanje in pomoč okolice.

NESPODBUDNO DRUŽINSKO OKOLJE (kategorija)

- pomanjkanje ljubečega družinskega okolja; nekritičnost do spolnega nasilja nad otroci, nepriznavanje resničnosti s strani družine; mamin nekritičen pogled na nasilje nad otroki in ženskami: A.48, A.49, A.50

DEJAVNIKI V POMOČ PRI VZPOSTAVLJANJU ODNOSOV (kategorija)

- podpora in razumevanje s strani partnerja – vedno vedel kaj reči, fizični kontakt; predvidljiva, stabilna oseba z jasnimi mejami; razumevajoča oseba, humor; ljudje, ki ne obtožujejo; prijaznost, razumevanje od ljudi, pogovor; izven šole dobri odnosi, socialni status ni bil pomemben; lastna odprtost, dostopnost; skupne teme; ljudje, ki poslušajo, sprejemajo in ne sodijo; odprtost ljudi in toplina; občutki razumljenosti in sprejetosti; iskreni, srčni ljudje, da so videli njega in njegove potrebe; sprejemanje in prepoznavanje njene vrednosti: A.79, A.81, A.82, A.37, B.60, B.62, C.62, C.64, D.66, D.67, E.75, F.84, G.59

DEJAVNIKI, KI SO OTEŽEVALI ODNOSE Z OKOLICO (kategorija)

- neobčutljivost učiteljev za njeno socialno stisko je oteževalo odnose s sošolci; občutki obsojanja, neosebnost, nepristnost drugih; občutek sramu, nižja samopodoba; vsiljivost ljudi; izogibanje odnosom, večinoma ni sprejemal pomoči; nesprejemajoče okolje in visoke zahteve drugih: B.61, C.65, D.64, D.65, F.82, G.60

DEJAVNIKI V PODPORO OKREVANJU (kategorija)

- podpora partnerja in zaupanje v njeno moč v kriznih obdobjih; sporočilo prijateljice o dostopnosti virov v življenju na vsakem koraku; kaplan je nekdo, ki jo ima rad, se pogovarjata; kaplanovo zaupanje vanjo; nasvet nune o iskanju svoje poti v življenju; uvid v lastno ravnanje s sabo: A.95, C.97, G.71, G.73, G.74, G.76

PODPORA IN RAZUMEVANJE OKOLICE (kategorija)

- počutila nerazumljeno, tudi za to, ker svoje zgodbe ni delila; občutki neslišnosti, ni dobila prostora zase; danes boljša izbira družbe, ki odgovori na njene potrebe; podpora in razumevanje od partnerja in terapevta; občutki razumljenosti le v prijateljskem krogu; nerazumevanje s strani okolice zaradi njene neusklajenost načina komuniciranja z notranjim počutjem; razumljeno počutila le v ozkem krogu prijateljev, ki ga je sama

ustvarila; pomanjkanje podpornega okolja v primarni družini, podpora od prijateljev; danes se počuti bolj razumljeno s strani okolice, ker sebe bolj sprejema, zaupa sebi, ne sporočilom iz okolice; na poti razvoja čutila podporo s strani vseh najbližjih; trudil prikrivati sebe in svojo zgodbo; podpore meni da je nekaj, ampak je ne zmore videti in razumeti; zaradi neodprte komunikacije so jo drugi težko razumeli; nepristna podpora doma: B.63, B.64, B.65, B.66, C.67, C.68, D.69, D.70, E.76, E.77, F.87, F.91, G.58, G.61

Tema 8: Vpliv razvojne travme na medosebne odnose.

TEŽAVE V MEDOSEBNIH ODNOSIH (kategorija)

- težave v prijateljskih odnosih zaradi intenzitete doživljanja; črno-belo doživljanje, dvojna merila glede na spol; v prijateljskih odnosih težko pove, če jo kaj moti, strah pred izgubo; občutek, da je ljudje ne marajo, če je ne povabijo v odnos; če prva naveže stik ima občutek da je drugemu v breme; če drugi ni odprt in nasmejan, občutek da je z njo nekaj narobe; prevelika potreba po prijaznosti drugih; v preteklosti nestrpna, odklonilna; v OŠ včasih fizično nasilna; dvojnost v odnosu z avtoritetami; zvestoba ali težave s sprejemanjem njihove moči; potreba po pravični vodji; težave s postavljanjem meja; občutek, da ji nihče ne verjame, zaradi neskladnosti zunanjega vedenja in notranjega doživljanja; v preteklosti ranjenost zaradi preokupiranega navezovanja; včasih manj odprta v prijateljskih odnosih kot danes; težave s kazanjem čustev, ranljivostjo v odnosih; težave z odprto komunikacijo v partnerskem in prijateljskih ter družinskih odnosi, v zadnjih letih uči spreminjati; nezaupanje, nezanesljivost drugih; danes - težave z odprto komunikacijo v odnosih; danes lažje zaupa ljudem, včasih preveč; prevelika senzibilnost, v osebnih odnosih je zelo ranljiv, gre v pol povezavo; čustvena povezanost je zanj boleča; vzvišen nastop v odnosu, kadar se počuti manjvrednega; za druge konfuzno izražanje čustev, učil kako se izraziti da ga bodo drugi razumeli; strah da jo bo drugi zapustil, če se mu ne prilagodi; prestrašeno vstopala v odnose; zlitje v odnosih, ko je dobila, kar potrebuje: A.27, A.44, A.46, B.7, B.8, B.17, B.70, C.74, C.75, C.76, C.78, C.81, C.24, D.36, D.44, D.72, E.44, E.78, E.81, E.82, F.85, F.92, F.79, F.103, G.9.2, G.62, G.63

KAKOVOST MEDOSEBNIH ODNOSOV (kategorija)

- pomembnost vzpostavljanja poglobljenih odnosov, veliko prijateljic s podobno izkušnjo travme; včasih pomembna kvantiteta odnosov, danes kvaliteta; poglobljen odnos le s fantom, manjka prijateljskih odnosov, ampak ne gre več čez sebe; prijatelji s podobno izkušnjo travme; dobri prijateljski odnosi, vzajemna skrb; v primarni družini še vedno v vlogi starša, sploh v kritičnih situacijah; nekaj površinskih odnosov in nekaj poglobljenih; manj odnosov, tisti bolj tesni, pomembna globina odnosov; ko je sama postala bolj zrela, je to prenesla na odnose; zelo dober odnos z mamo; iskrenih in spontanih odnosov ni znala oblikovati, imela površinske; danes manj odnosov in te poglobljene; malo odnosov, ki so poglobljeni; nima malo odnosov, so kvalitetni: A.84, B.71, B.74, C.13, C.42, C.53, C.72, D.71, E.45, E.46, E.54, E.80, F.93, G.64

NAČIN OBLIKOVANJA MEDOSEBNIH ODNOSOV (kategorija)

- vstopa previdno, z ohranjanjem nadzora; odprtost do odnosov z različnimi ljudmi; v preteklosti manj samozavestno, občutki manjvrednosti; več avtonomije, zlitja v odnosih ni več; napetost, nesigurnost, poskusi ugajanja v začetku odnosov: A.45, C.63, C.71, D.37, F.94

PARTNERSKI ODNOS (kategorija)

- partner je ni krivil v konfliktih, se je postavil zase; iskanje očetovske figure v partnerskih odnosih; vedno našla partnerja s problemom; težave v partnerskem odnosu, partner reagira podobno kot njena mama; biti v vlogi odraslega v partnerskem odnosu, učenje novih vzorcev komuniciranja v partnerskem odnosu: A.80, B.68, C.40, C.60, E.46

AVTONOMIJA (kategorija)

- postavljanje drugih na prvo mesto; postavljanje potreb drugih pred svoje, težava reči »ne«; drugi na prvem mestu, sporočila krivde iz družine; drugi na prvem mestu; včasih le odgovarjala na želje drugih, danes več avtonomije: B.33, B.11, C.39, G.28, G.65

5. Raziskovalno vprašanje: Kakšne oblike podpore in pomoči so dobili s strani strokovnih služb, oziroma kakšne bi potrebovali? Koliko so se počutili razumljene s strani strokovnih delav in delavcev?

Tema 9: Podpora, razumevanje in pomoč s strani strokovnih služb.

DEJAVNIKI V PODPORO OKREVANJU (kategorija)

- svetovalna delavka pohvalila njeno visoko funkcionalnost; močna, stabilna oseba in odnos; oseba z znanjem, ki ve kaj dela; jasna oseba z znanjem in podobno izkušnjo; potrditev resničnosti spolne zlorabe; učenje skrbi zase, svojega notranjega otroka; osebna zavzetost in prilagodljivost strokovnih delavcev; identificiranje problema; feedback na reakcije; lažje razumevanje lastne izkušnje skozi osebne izkušnje terapevta; sporočila, da je v redu; slišana in resno vzeta, razlaga dogajanja, uvid v možnost izbire ravnanja v svojem življenju; psihoterapija - varen prostor, možnost podaljšanja srečanja, kadarkoli možnost klica v stiski in možnost vrnitve na terapijo kadarkoli; varna baza, ki ni vezana na prostor in čas, občutek, da je nekdo s tabo, ne le med srečanji; zavedanje, da te bo nekdo sprejel kot zaklad, tudi ko se počutiš slabega – občutek odrešitve; telesna sprememba zaradi čustvene spremembe; ugotovitev, da si lahko pomaga sama, opolnomočenje; srčnost in pristnost terapevta; prostor za njegovo zgodbo, iskreni odzivi, spoštljiv odnos; terapevtka, ki je bila močnejša od njenih strahov: A.56, A.90, A.91, A.92, A.93, A.94, A.96, B.81, B.82, B.83, B.84, C.96, D.79, D.80, E.85, E.87, E.79, F.97, F.99, G.77

DEJAVNIKI V ŠKODO OKREVANJU (kategorija)

- premalo znanja o spolni zlorabi in travmah; neosebnost strokovnih delavcev, zloraba zaupanja; nezainteresiranost za zgodbo in neuporabni nasveti psihiatrinje; nekonsistentnost terapevta povzroči nezaupanje; neosebnost terapevta; zaradi njegove težke zgodbe so se pomagajoči počutili nemočne, zato se je naučil skrbeti zanje; konec OŠ mama peljala k zdravniku, zagrozili s psihiatrom, od takrat je svoje zdravstvene strahove zadržala zase; potreba po tem, da bi prej opazili njeno stisko, že v šoli, bila preveč prilagojen in uspešen otrok, njena stiska ni bila vidna na ven: A.89, B.75, B.76, B.77, D.82, F.96, G.67, G.66+72

VRSTA PODPORE IN POMOČI (kategorija)

- društvo za nenasilno komunikacijo, socialna delavka; želja po brezplačni pomoči, varčevanje; psihoterapevtska pomoč, več terapevtov; individualna in skupinska psihoterapija, alanon, razne duhovne terapevtske delavnice, društvo distrofikov, društvo invalidov; 2 srečanja pri psihiatru; večkrat pri različnih psihoterapevtih; bioenergetičarka, pogovorna in kombinacija drugih terapij; psihoterapija; razne delavnice, plesna, glasbena terapija; psihologinja na centru za pomoč pri odvisnostih, psihoterapevti; hodila na psihoterapijo; TRE metoda: A.85, A.86, A.87, C.83, D.76, D.78.2, E.83, E.84.1, E.86, F.95, G.68, G.69

POTREBE PO POMOČI DANES (kategorija)

- danes hodi na psihološko svetovanje - UKC in k psihoterapevtu po potrebi; ne hodi več redno na terapijo, po potrebi; po potrebi k psihoterapevtki; študij psihoterapije, sedaj občasno obiskuje terapijo: A.88, B.78, E.84.3, G.70

OBČUTEK RAZUMLJENOSTI (kategorija)

- občutek razumljenosti le na psihoterapiji, zaradi osebnega odnosa; močni občutki nerazumljenosti; s psihiatrom ni bila slaba izkušnja, ni pa nagovoril dejanskih potreb: B.79, C.82, D.77

ZADOVOLJSTVO S POMOČJO (kategorija)

- z geštalt psihoterapijo zelo zadovoljna; najbližje geštalt, zaradi usmerjenosti v sedanost psihoterapija, občutek absolutne varnosti in zaupnosti, visoko zadovoljstvo: D.78.1, D.84, E.84.2