

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tjaša Hrastnik

Proces okrevanja po razkritju spolne zlorabe v družini

Diplomsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tjaša Hrastnik

Proces okrevanja po razkritju spolne zlorabe v družini

Diplomsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Mojca Urek

Ljubljana, 2021

Speak the truth, even if your voice shakes.

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in Priimek: Tjaša Hrastnik
Naslov naloge: PROCES OKREVANJA PO RAZKRITJU SPOLNE ZLORABE V DRUŽINI
Kraj: Ljubljana
Leto: 2021
Število strani: /
Število prilog: /
Mentorica: izr. prof. dr. Mojca Urek
Ključne besede: spolna zloraba, spolna zloraba v družini, posledice spolne zlorabe, strategije preživetja, proces okrevanja, stopnje okrevanja

Povzetek:

Spolna zloraba je nekaj, kar se dogaja v vsakdanu, v vsaki družbi in kulturi. Žrtvi pusti hude dolgotrajne posledice, s katerimi se je težko spopadati. V svoji diplomski nalogi sem raziskovala lasten proces okrevanja po razkritju spolne zlorabe, ki sem jo preživela s strani družinskega člana. Diploma vsebuje osnovne informacije o tem, kaj je spolna zloraba, kaj je incest, kakšne so značilnosti družin, v katerih se spolna zloraba dogaja, ter kakšni so znaki in posledice spolne zlorabe. V raziskavi je uporabljen avtobiografski pristop, pri tem so raziskane posledice spolne zlorabe, kakšne posledice je pustilo nerazumevanje s strani matere ter ostalih družinskih članov in kakšne strategije preživetja je preživela razvila skozi življenje. Poudarek je na tem, kako je potekal proces okrevanja.

Title: THE RECOVERY PROCESS AFTER THE DISCLOSURE OF SEXUAL ABUSE IN THE FAMILY

Keywords: sexual abuse, domestic sexual abuse, consequences of sexual abuse, survival strategies, recovery process, recovery rates

Abstract:

Sexual abuse is something that happens in everyday life, in every society and culture. It leaves the victim with severe long-term consequences that are difficult to deal with. In my dissertation, I explored my own recovery process after the disclosure of sexual abuse I had endured by a family member. The graduation thesis contains basic information on what is sexual abuse, what is incest, what are the characteristics of the families in which sexual abuse occurs and what are the signs and consequences of sexual abuse. An autobiographical approach was used in the study, exploring the consequences of sexual abuse and what consequences were incomprehensibly related by other and other family members in what strategy they survived through life. The focus is on how the recovery process went.

VSEBINA

1. TEORETIČNI DEL.....	1
1.1. Spolna zloraba.....	1
1.1.1. Definicija spolne zlorabe in oblike.....	1
1.1.2. Razumevanje spolne zlorabe skozi razmerja moči.....	2
1.1.3. Povzročitelji	4
1.2. Spolna zloraba v družini.....	6
1.2.1. Incest	6
1.2.2. Dinamika spolne zlorabe v družini.....	7
1.2.3. Perspektiva otroka	8
1.2.4. Značilnosti družin, v katerih se dogaja spolna zloraba.....	8
1.2.5. Vloga nezlorablajočih bližnjih oseb.....	9
1.3. Znaki in posledice spolne zlorabe	11
1.3.1. Znaki	11
1.3.2. Posledice.....	12
1.3.3. Sekundarna viktimizacija	14
1.4. Strategije preživetja.....	15
1.4.1. Minimaliziranje zlorabe	15
1.4.2. Racionaliziranje.....	16
1.4.3. Zanikanje	16
1.4.4. Pozabljanje	16
1.4.5. Samoobtoževanje	16
1.4.6. Razcep.....	17
1.4.7. Upor.....	17
1.4.8. Nenehen nadzor.....	17
1.4.9. Kaos.....	17
1.4.10. Miselna odsotnost.....	18
1.4.11. Nenehna čuječnost.....	18
1.4.12. Humor	18
1.4.13. Zaposlenost.....	18
1.4.14. Beg	19
1.4.15. Samotrpinčenje.....	19
1.4.16. Zasvojenost in osamljenost	19
1.4.17. Težave s hranjenjem.....	19
1.4.18. Laganje.....	20
1.4.19. Kraja.....	20

1.4.20.	Hazardiranje	20
1.4.21.	Deloholizem	20
1.4.22.	Perfekcionizem.....	20
1.4.23.	Varnost za vsako ceno.....	20
1.4.24.	Izogibanje intimnosti.....	21
1.4.25.	Versko prepričanje	21
1.4.26.	Težave s spolnostjo	21
1.5.	Okrevanje	22
1.5.1.	O okrevanju.....	22
1.5.2.	Odločitev za okrevanje.....	23
1.5.3.	Obdobje krize	24
1.5.4.	Spominjanje.....	24
1.5.5.	Verjeti, da se je zloraba res zgodila.....	26
1.5.6.	Pretrganje molka.....	26
1.5.7.	Razumeti, da ni kriva žrtev.....	27
1.5.8.	Vzpostavljanje stika z otrokom v sebi.....	28
1.5.9.	Premagovanje strahu	29
1.5.10.	Samozaupanje.....	29
1.5.11.	Sprejemanje občutkov in čustev	30
1.5.12.	Žalovanje in obžalovanje.....	30
1.5.13.	Jeza	31
1.5.14.	Odpuščanje	31
1.5.15.	Duhovnost	32
1.5.16.	Ostati povezani.....	32
1.5.17.	Negovanje in postavljanje meja.....	33
1.5.18.	Razrešitev in napredovanje.....	35
1.5.19.	Psihoterapija in svetovanje.....	37
2.	FORMULACIJA PROBLEMA	39
2.1.	Ključna raziskovalna vprašanja.....	40
3.	METODOLOGIJA.....	42
3.1.	Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke.....	42
3.2.	Merski instrument in viri podatkov	44
3.3.	Populacija in vzorčenje	44
3.4.	Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva.....	44
3.5.	Obdelava gradiva in analiza podatkov	45
4.	ZGODBA	47
4.1.	Uvod v zgodbo	47

4.2.	Spolna zloraba	48
4.3.	Razkritje spolne zlorabe	50
4.4.	Po razkritju spolne zlorabe	52
4.5.	Spolna zloraba in družina	53
4.6.	Znaki in posledice spolne zlorabe	57
4.7.	Strategije preživetja	60
4.8.	Okrevanje	65
5.	PREDSTAVITEV REZULTATOV IN RAZPRAVA	74
5.1.	Zloraba	74
5.2.	Povzročitelj	75
5.3.	Razkritje in pretrganje molka	76
5.4.	Družina	79
5.5.	Okolje in sekundarna viktimizacija	82
5.6.	Znaki	83
5.7.	Posledice in razvijanje strategij	84
5.7.1.	Strategije, ki sem jih prakticirala v boju z zlorabo	87
5.7.2.	Strategije, ki sem jih prakticirala le deloma	92
5.7.3.	Strategije, s katerimi se nisem srečala	96
5.8.	Okrevanje	97
5.8.1.	Odločitev za okrevanje	99
5.8.2.	Spominjanje in kriza	100
5.8.3.	Verjeti, da se je zgodilo	100
5.8.4.	Ponovno pretrgati molk	101
5.8.5.	Krivda, strah in jeza	101
5.8.6.	Žalovanje, obžalovanje in odpuščanje	103
5.8.7.	Majhen otrok in samozaupanje	103
5.8.8.	Negovanje in postavljanje meja	104
5.8.9.	Povezanost, razrešitev odnosov, razrešitev zlorabe in napredovanje	105
5.9.	Ocena metodologije in refleksija pisanja	109
5.10.	Pomembna načela pri socialnem delu s preživelimi	111
6.	SKLEPI	113
7.	PREDLOGI	115
8.	UPORABLJENA LITERATURA	117
9.	PRILOGE	120
9.1.	Smernice za zgodbo	120

Predgovor

Za raziskavo na temo spolne zlorabe sem se odločila, ker se je v zadnjih letih govor o spolnem nasilju močno razširil. Širša javnost se je pričela vse bolj zavedati težav in posledic spolnih zlorab, nastalo in izšlo je vedno več literature na to tematiko in prav tako se je o spolnih zlorabah pričelo veliko več govoriti in pisati v medijih. To leto so se tudi zbirali podpisi za peticijo, kar je spodbujalo slovensko pravosodno ministrstvo za redefinicijo spolnega nasilja po modelu "samo JA pomeni JA", ki je bila tudi uzakonjena. Veliko žensk je pričelo javno govoriti o svojih izkušnjah. Tako sem se odločila, da še sama na nek način javno objavim svojo izkušnjo s spolno zlorabo, saj večja ozaveščenost o spolnem nasilju nasploh pripomore k boju proti spolnemu nasilju, podpora preživelim, njihovim bližnjim ter strokovnjakom, ki delajo s preživeli. Spolne zlorabe so prisotne povsod, v vseh kulturah, verah, socialnih in ekonomskih slojih, rasah ter spolih. Najpogostejša je spolna zloraba v družini.

Moje diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov. Prvi del vsebuje teoretični uvod, kjer bom govorila o spolni zlorabi, družinah, kjer prihaja do spolnih zlorab, posledicah spolne zlorabe, strategijah preživetja, ki jih razvijejo preživele žrtve, ter o procesu okrevanja. Pri družini bom več pozornosti posvetila nezlorabljavim materam, ki v večini primerov pri razkritju zlorabe preživelim ne nudijo pomoči, ter kako to vpliva na okrevanje in spopadanje z zlorabo. Opisala bom strategije preživetja, ki jih preživele razvijejo skozi življenje. Posebno pozornost bom posvetila samemu procesu okrevanja in stopnjam okrevanja.

V drugem delu naloge se bom osredotočila na raziskovanje strategij preživetja in procesa okrevanja. Zanima me, katere strategije preživetja sem razvila skozi življenje, katere so bile zame koristne in katere škodljive. Proces okrevanja bom primerjala skozi stopnje okrevanja, ki jih navajajo avtorji, in jih povezala s svojo zgodbo. Zanima me, katere stopnje okrevanja so zame bile najpomembnejše in pri katerih se nisem dolgo ustavila oziroma jim nisem posvečala veliko pozornosti. Osredotočila se bom tudi na to, kaj mi je okrevanje prineslo, kako sem se zanj odločila in kakšno pomoč sem v tem času dobila oziroma si jo poiskala.

1. TEORETIČNI DEL

1.1. Spolna zloraba

1.1.1. Definicija spolne zlorabe in oblike

Obstaja veliko različnih definicij, kaj spolna zloraba je. Da bi razumeli, kaj spolna zloraba je, je najprej treba razumeti, kaj je spolno nasilje, saj je spolna zloraba nekakšna sopomenka spolnega nasilja. Kot spolno nasilje razumemo vsa dejanja, ki so povezana s spolnostjo in jih človek čuti kot prisilo. Ni pa temu vedno tako. Pri spolnem nasilju nad otroki ne gre vedno za dejanja spolnega nasilja, ki bi jih otrok razumel kot prisilo. To pa ne pomeni, da ne gre za spolno zlorabo. Spolno nasilje je vsako ravnanje, s katerim nekdo vdre v telesno integriteto druge osebe. To ravnanje osebi omeji njeno lastno pravico do odločanja o lastnem telesu. Spolnega nasilja pa ne smemo povezovati le s fizičnim prisiljevanjem oziroma silo, saj se s tem centraliziramo na žrtvino nestrinjanje. Čeprav se nekatere žrtve med napadom ne upirajo, to ne pomeni, da so na zlorabo pristale. K spolnemu nasilju prištevamo neustrezne komentarje o žrtvinem telesu, namigih na spolnost, neželjeno dotikanje, poljubljanje, božanje, siljenje v razne spolne prakse, zahteva po spolnem odnosu v zameno za službo, napredovanje, boljše ocene ipd., prikazovanje raznih pornografskih vsebin (revije, slike, posnetki), siljenje v izdelovanje pornografskih vsebin, prisilno razkazovanje golega telesa žrtve, neustrezno razkazovanje golega telesa povzročitelja zlorabe, masturbiranje ob prisotnosti žrtve, zahteva, da žrtev masturbira pred povzročiteljem zlorabe, posilstvo, vstavljanje raznih predmetov v spolovila osebe, spolno trpinčenje in suženjstvo ter prisila žrtve v prostitucijo (Društvo za nenasilno komunikacijo, b. d.). Spolna zloraba je pojav, ki se pojavlja v vseh družbenih slojih in v vseh nazorskih skupinah. Povzročitelji zlorabe so lahko moški in ženske vseh starosti (Galle in Waiss, 2001, str. 15).

Za spolno zlorabo gre tudi, kadar oseba zavestno opazuje otroka pri kopanju, opravljanju potrebe, preoblačenju, samozadovoljevanju in ostalih intimnih opravilih ter pri tem želi doseči vznemirjenje, užitek in zadovoljstvo svojih potreb; kadar se odrasla oseba namerno pred otrokom preoblači, slači, razkazuje svoje intimne dele, se zraven otroka dotika svojih intimnih delov, se pred otrokom samozadovoljuje in pri tem želi doseči vznemirjenje, užitek in zadovoljstvo svojih potreb; ko odrasla oseba otroku kaže pornografske vsebine ali pa otroku namerno ne prepreči dostopa do teh vsebin; ko se oseba samozadovoljuje in pri tem opazuje otroka; ko oseba opazuje otroka, ki se samozadovoljuje ali otroka zapelje, prisili k

vzajemnemu samozadovoljevanju; ko otroku ali v prisotnosti otroka uporablja neprimerne komentarje, ki se tičejo otrokovega telesa, spola, spolnosti; ko otroka prisili ali zavede k dotikanju intimnih delov svojega telesa ali telesa odrasle osebe; ko intimno poljublja otroka, otipava otrokove intimne dele in drugo. Spolna zloraba otroka so vsa dejanja, s katerimi oseba otroka prisili ali zavede v spolnost, z zlorabo svojega položaja, moči in vpliva nad otrokom. Namen povzročitelja zlorabe je potešitev svojih potreb po nadzoru in moči. Namen je lahko tudi potešitev lastnih spolnih potreb. Spolna zloraba je kršenje zakonskih določil in kršenje etičnih, moralnih in socialnih norm (Čobec, Horvat in Strle, 2016, str. 7–8). Spolna zloraba otroka pogosto ne pomeni popolnega spolnega odnosa, pomeni pa popolni zlom njegovega zaupanja in izrabljanje njegove podrejenosti odrasli osebi (Frei, 1996, str. 13). Za spolno zlorabo opredelimo tudi vedenje, ko odrasli kaže otroku svoje nežnosti na skrivaj in na samem, te pa otroku povzročajo neprijetnosti, ter kadar od otroka zahteva molk o teh dejanjih (Bain, 1996, str. 13–14).

1.1.2. Razumevanje spolne zlorabe skozi razmerja moči

Spolna zloraba otroka je nasilje, je udeležba nemočnih, od odraslega odvisnih otrok v raznih spolnih aktih z odraslo osebo ali osebo, ki je od otroka starejša ali večja. V tem odnosu je otrok uporabljen kot spolni objekt, s katerem povzročitelj zadovoljuje svojo potrebo po moči in nadzoru ali svojo spolno potrebo. Povzročitelj zlorabi svojo moč, vpliv in zaupanje otroka ter ga s tem prisili k temu, da postane spolni objekt. Za spolno zlorabo gre takrat, kadar je s strani odrasle osebe izkoriščeno otrokovo telo, njegova čutnost, radovednost, potreba po potrditvi in vsi ostali otrokovi naravni motivi, skratka takrat, ko z neposrednim ali posrednim odnosom z otrokom oseba išče nadvlado in/ali spolno potešitev. Tukaj gre povsem za nasilje, s katerim odrasla oseba poteši svoje potrebe po moči in obvladovanju. Primarni namen povzročiteljeve spolne zlorabe je zloraba oziroma podreitev in obvladovanje otroka, ki se odvija prek spolnih dejanj in ne potešitev spolnih potreb. Pri spolni zlorabi ne gre le za poseg v nedotakljivost otrokovega telesa, ampak gre za močno zlorabo otrokovega zaupanja in avtoritete povzročitelja oziroma odrasle, starejše ali močnejše osebe. Otrok je razvojno nedorasel temu, da bi pristal na spolne aktivnosti, ki jih želi odrasla oseba, in prav tako težko razume ta dejanja. Gre za kaznivo dejanje, saj pri tem povzročitelj otroku povzroči škodo v razvoju, kar pusti dolgotrajne posledice. Takšne izkušnje vplivajo na kakovost življenja otroka v odrasli dobi (Združenje za moč, b. d.). Kadar gre za sum na spolno zlorabo, ni pomembno to, ali je otrok v te aktivnosti privolil ali ne, saj ne glede na vsa zgoraj navedena

vedenja, je za zlorabo popolnoma odgovorna odrasla oseba, ki je izkoristila svojo moč, zrelost, starost in otrokovo zaupanje (Društvo za nenasilno komunikacijo, b. d.).

Danes je še vedno veliko nepravilnih prepričanj o tem, kaj spolna zloraba otroka je. Veliko je prepričanj, ki temeljijo na tem, da je povzročitelj spolne zlorabe najpogosteje neznana oseba, ki žrtev napade na neznanim, temnem kraju in pri napadu uporabi fizično silo. V realnosti pa je temu ravno nasprotno. Spolno nasilje se največkrat dogaja doma, saj je večina žrtev zlorabljenih s strani znanih oseb in oseb, ki jim zaupajo in so jim blizu (partnerji, očetje, bratje, bližnji sorodniki ipd.), pravzaprav se spolna zloraba dogaja najpogosteje tam, kjer se žrtev počuti varno. Najpogosteje otroka zlorabi njemu znana oseba, ki z otrokom postopoma gradi odnos. Najbolj zmotno in grozno je prepričanje, da je žrtev spolnega nasilja sama kriva za nasilje oziroma ga sama izzove. S takšnim prepričanjem se le prelaga odgovornost na žrtev in ne na povzročitelja, ki pa je v celoti odgovoren za nasilje, saj ga je on povzročil (Društvo za nenasilno komunikacijo, b. d.). Spolno nasilje je še vedno na nek način tolerirano. Opravičuje se in krivdo išče na strani žrtve, povzročitelji pa so v postopku dokazovanja spolnega nasilja bolj zaščiteni kot žrtve, prav tako so tudi zaporne kazni za povzročitelje zelo nizke (Horvat, Lešnik in Plaz, 2004, str. 64–65).

Odrasli je v odnosu do otroka zmeraj v položaju močnejšega. Pri spolni zlorabi ni grozljiva samo zloraba sama po sebi, ampak dejstvo, da otroka zlorabi njemu pomembna oseba, ki izkoristi njun odnos in otroka prizadene ter izniči njegove osebne meje. Odnos med povzročiteljem in žrtvijo je še posebej kompleksen in večplasten, saj se večina spolnih zlorab zgodi ravno v ožji ali širši družini. S tem je povezano doživljanje in posledice zlorabe, ki so še posebej hude (Horvat, Lešnik in Plaz, 2004, str. 74–75). Pri opisu spolne zlorabe gre najprej za odnos med žrtvijo in povzročiteljem zlorabe. Ta odnos povzročitelj z žrtvijo dobessedno zgradi in vse se dogaja na podlagi čuvanja skrivnosti zlorabe. Povzročitelj želi preprečiti, da bi žrtev komu zaupala in razkrila ta odnos ter se na vso moč trudi, da ne bi kdo česa posumil. To je predpostavka za spolno zlorabo, saj otrok povzročitelju začne zaupati, prepričan je, da mu lahko verjame in se mu lahko prepusti. Pri tem otrok doživi boleč pretres, saj povzročitelj zlorabi njegovo zaupanje in mu vzame sposobnost nadzorovanja stikov. Povzročitelj tako prestavlja meje, ki jih otrok postavlja okoli sebe in jih s tem predpostavlja za nepomembne (Galle in Waiss, 2001, str. 14–15). Vedeti moramo, da žrtev ni nikoli kriva za zlorabo, čeprav velikokrat same mislijo, da so. Zlorabe ne povzročijo njihove besede ne

njihova dejanja, prav tako žrtev ni odgovorna za tisto, kar se po razkritju zlorabe zgodi družini ali povzročitelju zlorabe (Bain, 1996, str. 23).

1.1.3. Povzročitelji

Večina otrok zaradi skromnega poznavanja anatomije in spolnosti ne najde pravih besed, s katerimi bi opisale, kaj se jim dogaja. Zaradi zlorabe so zmedeni in prestrašeni, čeprav želijo to razumeti. Ko so poskušali povedati odraslim, so se zanašali na malo znanja, ki so ga o tem imeli (Zaviršek, 1996, str. 102–103). Pogost odziv na občutke groze ob razkritju zlorabe je zavračanje odgovornosti na zlorabljanje – zakaj niso žrtve nikomur povedale? V resnici pa veliko otrok pove o zlorabi, le da ob tem naletijo na novo izdajo. Družba je slepa za zlorabo, njene posledice in za upoštevanje otrokovih potreb. Primer tega je to, da se od otrok pričakuje, da bodo o zlorabi pričali na sodišču. Povzročitelji sistematično načrtujejo spolno zlorabo, kar otežuje razkritje zlorabe. Sistematično manipulirajo z žrtvijo in drugimi ter s tem zmanjšujejo tveganje, da se bo zloraba razkrila (Zaviršek, 1996, str. 125–129).

Postavlja se vprašanje, zakaj dolga leta nihče ne opazi oziroma prepozna zlorabe pri otroku. Povzročitelji se dobro zavedajo, da otroci ne morejo povedati z besedami, kaj se jim dogaja. Kljub temu pa otroci kažejo znamenja svoje stiske, le da ljudje, ki niso neposredno prizadeti, teh stisk in reakcij ne razumejo pravilno. Tako so otroci odvisni od odraslih, da pri njih prepoznajo znake zlorabe. Prav tako so otroci nasploh odvisni od odraslih, ki od njih vedo več, imajo več pravic in več oblasti. Pri odraslih imajo življenjsko pomembno varnost, zaščito, zavetje in oskrbo. Zaradi tega pogosto odraslim ne pripisujejo zlih namenov. Povzročitelji zlorab pa ravno to odvisnost in zaupljivost otroka izkoristijo. Otrokovi občutki se skozi obdobje zlorabe oziroma pri ponovitvi zlorabe lahko spremenijo. Dotiki, ki so na začetku bili prijetni, postanejo smešni in se zaradi njih otrok počuti čudno. Ravno zaradi tega povzročitelj prične otroka izsiljevati, češ da se na začetku vendar ni branil in je sodeloval. Ker povzročitelj z zlorabo otroka preseneti, se ta sploh ne zaveda, kaj se je zgodilo. Ve le, da se je zgodilo nekaj nespodobnega in da v družini o tem še nikoli niso govorili. Ne smemo pa pozabiti, da se otroci upravičeno bojijo, da jim drugi ne bodo verjeli. Povzročitelj to prepričanje pri njih načrtno krepi in mu neprestano ponavlja, da ne sme o zlorabi z nikomer govoriti, da mu nihče ne bo verjel in da bo povzročitelj zlorabo zanikal (Frei, 1996, str. 25–31).

Povzročitelj bo vedno želel obrniti sliko, ko pride do razkritja spolne zlorabe. Vedno pripiše krivdo alkoholu ali pa uporabi teorijo zapeljevanja oziroma pripiše krivdo žrtvi. S tem

povzročitelj poskuša še naprej utrjevati dejstva, ki jih je vlival otroku. Če krivde ne pripiše otroku, pa jo zvali na okoliščine, nad katerimi ni imel nadzora. Govori, da je bil pod vplivom drog, ali da ima težave z duševnim zdravjem, ali da je imel težko otroštvo, ali pa je to storil zaradi težav v partnerstvu (Galle in Waiss, 2001, str. 35–36). Povzročitelj nasilja nas vabi, da se postavimo na njegovo stran, saj želi, da ne bi ničesar naredili. Cilja na to, da ne bi videli, slišali in govorili česa slabega. Med tem žrtev nasilja prosi opazovalca, da bi z njo delil bolečine. Žrtev potrebuje delovanje, angažiranje in spominjanje. Povzročitelj se želi izogniti kaznovanju, zaradi česar poskuša narediti vse, da bi se njegova dejanja čim prej pozabila. Najbolje se brani s skrivanjem ter molkom in kadar dejanja ne morejo ostati skrita, napade verodostojnost žrtve. Kadar žrtve ne more utišati, poskuša doseči, da je ne bi nihče poslušal (Zaviršek, 1996, str. 33–34).

Ne gre za določen tip povzročiteljev. Povzročitelji se pojavljajo v vseh slojih prebivalstva in so v vseh verskih ter svetovno nadzornih skupinah. Prav tako ne kažejo vedenjskih motenj ali drugih nenavadnosti. Razen tega, da je povzročitelj spolne zlorabe, nima na sebi ničesar, kar bi lahko pomagalo pri tem, da bi ga razlikovali od drugih. Ravno zaradi tega se spolna zloraba dogaja v normalnem vsakdanu (Galle in Waiss, 2001, str. 20–21). Na prvi pogled je povzročitelja zlorabe težko prepoznati, saj so to ljudje, ki so običajno poročeni, katere koli starosti, poklica, socialnega statusa, rasne ali verske skupine. Lahko so v svojem poklicu zelo uspešni in med prijatelji močno priljubljeni, spoštovani ter se v ostalih situacijah vedejo popolnoma običajno. Povzročitelja ne moremo prepoznati vnaprej, imajo pa le eno očitno lastnost, ki je drugačna od drugih – da so spolne zlorabe zmožni. Povzročitelji potrebujejo občutek moči in kontrole nad drugimi, kar še posebej velja za seksualne odnose. Svoje potrebe lahko zadovoljijo le v odnosu s šibkejšo, nemočno in ranljivo osebo. Te svoje potrebe zadovoljujejo na različne načine, zato pri otroku iščejo odobravanje, potrjevanje ali občudovanje. Zaradi tega ne uporabljajo sile, ampak zapeljevanje, saj je otrok v celoti prepuščen povzročitelju, saj verjame ter zaupa v pravilnost njegovih dejanj in v zameno ne pričakuje ničesar. Nekateri povzročitelji zadovoljijo svojo potrebo po nadzoru in moči s silo in grožnjami, saj si je z ustrahovanjem otroka še lažje podrediti. Ne zavedajo se, da so njihova dejanja, s katerimi otroka ranijo, le izraz njihove lastne šibkosti, osebnih težav in motenj. Povzročitelj tako laže sam sebi in išče izgovore, s katerimi se obvaruje pred občutkom krivde, sramu in odgovornosti. Njihov osnovni problem je, da mislijo le nase in na svoje ugodje. So mnenja, da če uživajo oni, uživajo tudi žrtve. Pogosto, ko se zloraba

odkrije, prevajajo krivdo na žrtev ali iščejo izgovore in opravičila za svoja dejanja (Bain, 1996, str. 25–27).

Tudi otrok v določeni fazi zlorabe prevzame dejavno vlogo. Njegova vloga pa je večinoma vloga pasivne, nespodbujajoče žrtve. Čeprav sodeluje v zlorabi, je pasivno prepuščanje pri zlorabi večinoma njegova edina možnost za preživetje, saj zlorabe ne more preprečiti. Iz strahu pred kaznijo in iz lojalnosti do družine, otrok nikogar ne obvesti o zlorabi in išče možnosti, kako preživeti zlorabo. Otroku ostane le ta možnost, da verjame, da je on slab in odrasli dober. Tako otrok razvije negativno sliko o sebi, saj s tem pridobijo nadzor nad situacijo in osmislijo dogodke zlorabe (Bouwkamp, 1996, str. 25–27).

Spolna zloraba uspeva le zato, ker sta o njej povzročitelj in žrtev tiho. Najpomembnejše je prelomiti to tišino, ki je korak, ki pelje na pot osvobajanja od zlorabe in do okrevanja po njej. Ne glede na to, kako težko je prelomiti tišino, je pomembno, da se zloraba ustavi, kar pa je zelo težko. Kljub temu žrtve poskušajo z besedami, namigi in posebnimi oblikami vedenja to razkriti (Bain, 1996, str. 47–48). Zloraba pri otroku povzroči jezo, sram, zmedenost in izgubo samospoštovanja, kar vodi v vrsto drugih težav, ki se lahko kažejo še leta po prenehanju zlorabe. Zavedati se je treba, da je spolna zloraba nekaj nedopustnega, saj so odrasli dolžni ščititi pravico o otrokovi nedotakljivosti. Otroci se temu dejanju zelo težko zoperstavijo in odraslemu rečejo ne. Spolna zloraba je kaznivo dejanje (Bain, 1996, str. 12–13).

1.2. Spolna zloraba v družini

1.2.1. Incest

Večina spolnih zlorab otrok se zgodi v družini ali pa je povzročitelj družinski znanec. Pomembna značilnost spolnih zlorab otrok je, da sta si povzročitelj in otrok pred zlorabo poznana (Filipčič, 2002, str. 156). Spolni zlorabi v družini lahko z drugimi besedami rečemo incest. Incest je tradicionalno opredeljen kot spolni odnos med bližnjimi sorodniki. Toda incest je predvsem zloraba; zloraba s strani osebe, ki ji je zaupana skrb za otroka. Incest je kakršna koli uporaba otroka za zadovoljevanje spolnih ali čustvenih potreb ene ali več oseb, katerih avtoriteta izhaja iz nenehnih čustvenih vezi z otrokom (Bogorad, 1998). Incest je vsak očiten spolni kontakt med osebami, ki so v sorodstvenem razmerju ali se dojemajo, občutijo kot sorodniki (npr. oči, mačeha, polbrat, polsestra ...). Ta odnos otroka prizadene na mnogih področjih in ga zaznamuje za celotno življenje. Pri incestu gre za ponavljajočo

se in progresivno spolno aktivnost in se najpogosteje začne pred otrokovo puberteto. Incest običajno ne vključuje veliko fizičnega nasilja kot spolne zlorabe zunaj družine, je pa zato pogosteje uporabljeno psihično nasilje, kot so grožnje, s katerimi povzročitelj poskrbi, da se zloraba ne odkrije. Najpogostejša je grožnja z razpadom družine, grožnje s samomorom ali grožnje s fizičnim nasiljem nad njim ali drugimi družinskimi člani. Večina teh odnosov se začne pod pretvezo naklonjenosti, ljubezni, učenja in kot nekaj zabavnega. Prisila je pri tem subtilna. Skozi zlorabo se nasilje in grožnje stopnjujejo, saj povzročitelj s tem želi zagotoviti nadaljevanje zlorabe in ohranitev zlorabe kot skrivnosti. Kadar se spolna zloraba dogaja v družini, se otrok ne more zanesti na nikogar, saj so ga izdale osebe, ki naj bi ga ljubile, varovale in spoštovale (Repič, 2008. str. 92–96).

1.2.2. Dinamika spolne zlorabe v družini

Povzročitelju zloraba omogoča prednost, da ima moč, znanje in avtoriteto. Lahko uporabi zvijače, ponuja darila ali druge posebne priložnosti ali ugodnosti. Povzročitelj otroka prepriča, da so ta dejanja le del nekakšne igre, katero igrajo vsi in da je to nekaj povsem normalnega in v redu. Zavajanje otroka poteka na samem in je vedno postopen dolgotrajen proces, v katerem otrok ne ve, da je to dogajanje zloraba. Zlorabo je težko ustaviti, ker otrok odraslemu brezmejno zaupa ter ne pričakuje, da ga bo prizadel ali ranil. Pogosto so otroci naučeni, da morajo odraslim zaupati, jim verjeti in jih ubogati. To povzročitelju olajša delo, da ga lažje prepriča, da je zloraba v redu in da mora o tem molčati. Tudi potem ko žrtev spozna, kaj se ji dogaja, težko spregovori o tem, saj se počuti zmedeno, negotovo, boji se, da ji ne bodo verjeli, da se bo družina razdrla, da jih bodo dali v zavod ipd. Boji se tudi, kakšna bo povzročiteljeva jeza ter da se mu bo kaj zgodilo (zapor ali samomor). Žrtve imajo pogosto občutek, da so o svoji stiski z vedenjem ali besedami namignile drugim. Zlasti žrtve incesta so mnenja, da drugi prepoznajo in vidijo njihovo stisko. Če tega dejanja nihče ne poskuša preprečiti, otrok dobi občutek, da se tudi ostali družinski člani strinjajo s tem, kar počne povzročitelj, zato postaja vse bolj negotov in zmeden. Žrtev začne postopoma verjeti, da je za zlorabo kriva sama, da je storila nepopravljivo napako in da povzročitelj za svoje početje ni kriv in odgovoren. Tako krivdo in sram naloži sebi in ne povzročitelju. Zaradi takšnih razlogov se žrtev trudi, da bi obdržala zlorabo kot skrivnost. Še posebej je boleče, če starši otroku ne verjamejo za zlorabo. Če mu ne verjamejo in mu ne nudijo podpore, to povzroči resne in nevarne težave (Bain, 1996, str. 19–22).

1.2.3. Perspektiva otroka

Otroci ne vedo in ne morejo razumeti, da je lahko v drugih družinah drugače, saj ne morejo primerjati. Vedo le, kaj se dogaja v določenem prostoru ob določenem času. Za njih je res to kar doživljajo, kako živijo in njihovo trpljenje. Otrok je v določenem smislu naravnani k sebi, zaradi česar mu ni težko verjeti, da je zlorabo povzročil sam. Če se drugi ne odzovejo odgovorno, je otroku naloženo težko breme tesnobe, zmedenosti in nesrečnega občutka. Otroci nimajo možnosti, ki jih imajo odrasli; ne morejo zapustiti doma, ne morejo se ločiti od staršev, saj si še predstavljajo, da znajo življenja brez njih. Za njih ni izhoda, razen da se odmaknejo v notranji domišljijski svet ali postanejo težavni in upajo, da jih bo kdo opazil, kar pa prav tako ni izhod ali dolgotrajna rešitev. Otrok nima veliko možnosti in mora življenje sprejeti takšno, kakršno je. Živimo v prostoru, kjer se družini slepo zaupa in otrokom je rečeno, da jih ima družina rada ter da skrbijo zanje. Zaradi tega otrok težko razume, da to, kako družinski član ravna z njim, ni sprejemljivo (Zaviršek, 1996, str. 126).

1.2.4. Značilnosti družin, v katerih se dogaja spolna zloraba

Za družino, v kateri je prisotna spolna zloraba, je značilno, da ima veliko pravil, ki se jih morajo družinski člani držati in jih spoštovati. Družinski člani se nenehno nadzorujejo in zahtevajo ali pričakujejo od drugih članov, da bodo spoštovali ta pravila po prilagajanju, sklepanju kompromisov in podrejanju (Filipčič, 2002, str. 34). Značilnosti družin, v katerih se dogaja spolna zloraba, so ta, da otroci niso čustveno povezani s starši, saj so starši bolj usmerjeni vase kot na otroka; starši od otrok pričakujejo, da se podrejajo družinskim normam in jim ne dajejo lastnega glasu; starši imajo toge nazore; v družini obstaja splošna nestabilnost; družina funkcionira površinsko in pomanjkljivo; povezanost in navezanost staršev in otrok sta zrahljana in negotova; meje med generacijami pa so nekako zabrisane (Bouwkamp, 1996, str. 27–28). Družina bi morala otroku dati občutek varnosti, pripadnosti, sprejetosti in ljubezni. Če namesto tega v družini vlada zloba, travma, nasilje in groza, se otrok v družini ne počuti varno in bo pozneje v življenju iskal situacije, ki mu bodo spodbujale občutke, ki jih je bil navajen sprejemati s stani družine. V družinah, kjer se zgodi spolna zloraba, najdemo disfunkcionalne strategije spoprijemanja s stresom, ki zavzemajo neučinkovito reševanje problemov, slabo komunikacijo, strukturne deficite in nadaljnje ustvarjanje problemov na osnovi nasilja in zlorabe drog (Repčič, 2008, str. 74–84).

1.2.5. Vloga nezlorablajočih bližnjih oseb

V družini se zgodi veliko spolnih zlorab, kar pa pri otrocih pusti hude trajne posledice. Zavedati se moramo, da spolna zloraba otroka s strani družinskega člana definitivno ni ljubezen ali kakršna koli oblika skrbi za otroka. Pri spolni zlorabi v družini gre za to, da družinski član oziroma povzročitelj zlorabe izkoristi odvisnega otroka, njegova čustva in njegova zaupanje do družinskega člana, ki je povzročitelj zlorabe. Najtežje je razkriti spolno zlorabo s strani družinskega člana. Do tega prihaja zato, ker so žrtve v večini čustveno navezane na povzročitelje in jih skrbi, kaj so bo zgodilo njim in povzročiteljem po razkritju zlorabe. Povzročitelji postopno žrtev zapeljejo v zlorabo, ji dajejo pozornost in izkazujejo naklonjenost, zaradi česar je žrtev zmedena in v dvomu glede dogajanja v zlorabi, saj si težko pojasnijo dinamiko spolne zlorabe. Velikokrat žrtve v začetku zlorabe niti ne vedno, da gre za zlorabo, saj jih povzročitelji prepričujejo, da je zloraba nekaj običajnega, normalnega in se dogaja v vseh družinah. Žrtve se težko zaupajo drugim o zlorabi, saj so neprestano zaskrbljene, kako bodo ob razkritju zlorabe reagirali drugi družinski člani, ali jim bodo sploh verjeli in ali jih bodo krivili za zlorabo. Ravno ta strah pred posledicami razkritja veže žrtev k temu, da spolne zlorabe ne razkrije in o njej moči. Razlog za strah pred razkritjem je lahko tudi strah pred povzročiteljem samim. Otroci pogosto ne vedo, komu se zaupati ali na koga se obrniti po pomoč. Velikokrat žrtve o zlorabi želijo povedati nekemu, toda drugi jih ne razumejo ali doživljajo zanikanje v obliki popolnega zanikanja ali minimaliziranja spolne zlorabe (Združenje za moč, b. d.).

Otroci, večinoma osnovnošolci, o svoji spolni zlorabi najprej zaupajo svoji družini, kjer pa jim večinoma ne verjamejo. Družina naj bi predstavljala varno okolje za otroka in bi morala omogočati zadovoljitev otrokovih temeljnih bioloških, psihičnih in socialnih potreb. Kadar družina teh potreb ne zadovolji, to najbolj škoduje otrokom. Otroci nimajo razvitih obrambnih strategij, da bi se branili pred destruktivnimi vplivi okolja. Kadar se zgodi, da eden ali več družinskih članov prestopi otrokove fizične, čustvene in psihološke meje, je nadvse pomembno, da se eden izmed družinskih članov pojavi kot rešitev. V večini primerov je to mati, ki je otroka pripravljena zaščititi (Čobec, Horvat in Strle, 2016, str. 27–28).

Večina žrtev, ki so preživele spolno zlorabo v družini, čutijo, da bi morali nekateri odrasli, še posebej mati, iz njihovega vedenja in namigov razbrati, da je nekaj narobe. Vsaka žrtev si želi, da bi kdo videl, kaj se jim dogaja in bi zaustavil zlorabo (Zaviršek, 1996, str. 164). Ena izmed najkompleksnejših težav je jeza, ki jo žrtve čutijo do svojih mater. Veliko žrtev

meni, da je mati prav tako odgovorna za zlorabo oziroma je žrtev še močnejše jezna na mater kot na povzročitelja zlorabe, ker jih ni zaščitila pred zlorabo. Veliko žrtev za zlorabo krivi svojo mater, saj menijo, da bi matere morale prepoznati znake spolne zlorabe in da so vedele za zlorabo, ne glede na to, da jim žrtve nikoli niso direktno povedale o zlorabi. Ker je žrtvam zloraba tako očitna, sklepajo, da je prav tako očitna tudi za njihove matere (Kelly, 1988, str. 125). Matere večinoma zaznajo spremembo pri otroku in si prizadevajo najti rešitev, vendar vzroke za spremembe večinoma iščejo v okviru običajnega (npr. selitev, prepis s prijateljico ipd.) (Galle in Waiss, 2001, str. 87).

Velikokrat matere niso dostopne za žrtvine čustvene potrebe, zaradi česar se žrtve počutijo, da jih je mati izdala in zapustila. Mati pri spolni zlorabi le v redkih primerih sodeluje; kadar pa mati ve, kaj se dogaja, se boji ukrepati. Mati se počuti nemočno in prestrašeno ter svojo jezo in nemoč strese nad otrokom in ne nad povzročiteljem. Drug pristop mater je, da zanika vsak najmanjši sum na zlorabo, pri tem pa skrbno pazi, da med otrokom in njo obdrži določeno odmaknjenost, s čimer otroku oteži odkriti resnico o zlorabi. V večini primerov mati za otroka ni čustveno dosegljiva, ker resnično nič ne sumi in si otrokovo vedenje napačno razlaga (Bouwkamp, 1996, str. 23–25). Velikokrat so matere, ki žrtvi niso dajale podpore, bile tudi same zlorabljene v otroštvu. Nihče ni zaščitil njih, ko so odraščale, zato tudi same ponovijo vzorec, ki so ga dobile. Ne glede na to, ali je bila mati sama v otroštvu zlorabljena, ji to ne odvzame soodgovornosti za spolno zlorabo. To ni opravičilo, da otroka niso zavarovale (Repič, 2008, str. 74–84).

Pogosto se matere odzovejo na razkritje zlorabe z nerazumevanjem. Ko pride do razkritja spolne zlorabe, se morata mati in otrok soočiti z razčiščevanjem njunega odnosa in skupaj ustvariti novo osnovo, kar je treba ustvariti kljub njuni jezi in razočaranju. Otrok čuti jezo in razočaranje, ker ga mati ni odrešila zlorabe, mati pa, ker se otrok ob svoji stiski ni obrnil nanjo. Otrok lahko dobi tudi občutek, da mati povzročitelja podpira, ker ga ni zaščitila pred zlorabo in nadaljnjimi postopki, ki so sledili po razkritju zlorabe (Galle in Waiss, 2001, str. 89–91). Zelo pomemben, če ne najpomembnejši del okrevanja po razkritju zlorabe je podpora matere. Odsotnost materine podpore ima precej škodljive učinke (Zaviršek, 1996, str. 193). Prvi korak pri onemogočanju incesta in spolnega zlorabljanja otrok je posredovanje znanja, ki ga otroci potrebujejo, da lahko poimenujejo in opredelijo te oblike vedenja, kot je spolna zloraba (Zaviršek, 1996, str. 104).

1.3. Znaki in posledice spolne zlorabe

1.3.1. Znaki

Seznam znakov, na podlagi katerih bi pri otroku lahko prepoznali ali doživlja spolno zlorabo, ne obstaja. Dejstvo pa je, da bi morali pri vsakem nenavadnem vedenju otrok upoštevati spolno zlorabo kot možni vzrok. Seveda pa je treba natančno preveriti, kateri so vzroki za določeno otrokovo vedenje, saj ni za vsako nenavadno vedenje kriva spolna zloraba (Galle in Waiss, 2001, str. 16–17).

Težko s popolno gotovostjo opazimo, da nekdo doživlja spolno zlorabo. Ne obstajajo tipični znaki, ki neposredno dokazujejo spolno zlorabo. Zavedati se moramo tudi, da obstajajo primeri, kjer otroci ne kažejo znakov spolne zlorabe. Kljub temu pa obstajajo določeni znaki, na katere moramo biti pozorni, saj kažejo na to, da se otroka spolno zlorablja. Zaznavanje spolne zlorabe pri otroku ni nekaj samoumevnega, saj povzročitelji svoja dejanja prikrivajo, otrok pa je v podrejenem položaju in se sooča z občutki negotovosti, zmede, sramu, krivde in strahu. Prepoznavanje znakov spolne zlorabe je lahko prvi korak k zaščiti ogroženega otroka. Nekateri znaki so bolj vidni kot drugi. Znake lahko delimo na vedenjske in fizične. Najpogostejši vedenjski znaki pri otrocih in mladostnikih so spremembe v vedenju in počutju, zmanjšana ali pretirana skrb za higieno, videz, oblačila in pretirano oblačenje v plasteh, močenje postelje, strah pred fizičnim stikom, upiranje oblačenju, slačenju, oblačenju v športna oblačila ali nasploh športnim dejavnostim, težave povezane s spanjem (izmikavanje spanju, nespečnost, nočne more), hitro povečana ali zmanjšana telesna teža (kompulzivno prenašanje, izguba teka, zavračanje hrane), spremembe v duševnem zdravju (samopoškodovanje, depresija, znaki posttravmatskega sindroma, samomorilne misli, anksioznost), težave v šoli (odsotnost od pouka, upad ocen, nepojasnjeno izboljšanje uspeha), znanje o spolnosti in spolno vedenje, ki ni primerno za otrokovo starost, pretirano zaščitništvo za svojece (prevzemanje vloge skrbnika), bežanje od doma ali iz šole, izogibanje določenim krajem, osebam in situacijam ter povečana uporaba psihoaktivnih substanc (Združenje za moč, b. d.). Prepoznamo jih lahko tudi pri igranju otrok, kadar otrok pogosto prikazuje spolno obarvane situacije s punčkami, risbami ali prijatelji. Pozorni moramo biti tudi na spremembe v vedenju, ki se pokažejo po obiskih pri določenih sorodnikih (Čobec, Horvat in Strle, str. 2016, 8–9). Prepoznamo lahko tudi fizične znake spolne zlorabe otroka, kot so težave pri hoji ali sedenju, nepojasnjene bolečine v trebuhu, pogosta vnetja in okužbe sečil, glivična obolenja, bolečine, srbečice ali pekoč občutek v predelu spolovil ter praske,

modrice, otekline ali krvavitve v predelu spolovil (Združenje za moč, b. d.). Od otroka do otroka pa je odvisno, kako se bo odzval na spolno zlorabo in iz katerih znakov bomo lahko razbrali, da doživlja spolno zlorabo. Odziv na zlorabo je odvisen od otrokove starosti, spola, osebnosti in drugih okoliščin. Nekateri znaki in posledice se lahko pokažejo čez čas ali leta po zlorabi (Čobec, Horvat in Strle, 2016, str. 8–10).

1.3.2. Posledice

Posledice spolne zlorabe v otroštvu so različne in odvisne od številnih dejavnikov, kot so starost otroka, značilnost zlorabe, trajanje zlorabe, družinsko okolje, odziv drugih družinskih članov, drugi podporni dejavniki, pomoč, ki jo je otrok prejel, morebitne druge težave otroka, psihična odpornost otroka, razmerja s povzročiteljem in uporaba sile (Čobec, Horvat in Strle, 2016, str. 12–13). Nekateri dejavniki se bolj nanašajo na resnost spolne zlorabe, drugi pa na odnose. Posledice so različne, lahko so fizične in psihične, njihov vpliv je lahko kratkotrajen in dolgotrajen (Repič, 2008, str. 38). Te posledice povzročijo pri otroku stres, ki pa je še toliko večji, če zloraba traja dlje časa. Ravno dolgotrajnost zlorabe je najpomembnejša značilnost stresa (Filipčič, 2002, str. 153–154). Posledice zlorabe so odvisne od tega, ali je žrtev po razkritju zlorabe prepuščena sama sebi in ali ima podporno socialno mrežo ljudi. Tukaj jo najtežje odnesejo otroci, ki morajo še dalje živeti v družini ob povzročitelju (Rozman, 2015, str. 38–39).

Spolna zloraba za vedno spremeni otrokov svet zaznav in njegovo doživljanje sveta. Najhujše posledice se pokažejo pri tistih žrtvah, ki so jih zlorabljele osebe, ki so jih kot otroci imele najraje. Večja, kot je psihološka navezanost žrtve na povzročitelja, hujše so posledice zlorabe (Dečman Dobrnjič in Zloković, 2007, str. 96). Zloraba otroku vzame njegovo naravno spolno zmožnost, saj ga v spolnost vpelje odrasla oseba po svojem bioritmu in potrebah. Zaradi tega oseba ne dobi priložnosti, da bi spontano raziskovala spolnost in iz sebe doživljala svoje želje. Tako spolno vznemirjenost in doživljanje užitka žrtve začne povezovati z občutki sramu, odvrtnosti, bolečine in ponižanja (Bass in Davis, 1988, str. 47–51).

Izkušnja spolne zlorabe lahko močno vpliva na življenje otroka tudi v odraslost. Lahko preoblikuje doživljanje sveta, medosebne odnose, vpliva na vsakdanje počutje, vpliva na odnos do sebe, svojega telesa in spolnosti ter prizadene tudi druga področja žrtvinega življenja. Na nekaterih področjih pa so posledice v poznejših letih še izrazitejše. Najpogostejše so posledice vidne v medsebojnih odnosih, ko imajo žrtve težave pri

vzpostavljanju ali vzdrževanju telesnih in intimnih odnosov. Žrtve težje zaupajo drugim kot tudi sebi in imajo posledično omejen občutek varnosti. Težko verjamejo, da je svet varen prostor. Težave imajo pri spolnih odnosih, kjer čutijo odpor, strah, odsotnost želje ali pa čutijo bolečino ob spolnem odnosu. Lahko se intenzivno samozadovoljujejo, saj jim to predstavlja edini način pomiritve, ki ga poznajo. Nekatere žrtve uživajo v spolnosti, ki jim prinaša bolečino in jih postavlja v ponižujoč položaj. Žrtve lahko do sebe ali svojega telesa čutijo odpor, gnus, se ne cenijo in se počutijo nevredne ali nesposobne. Praznino, ki jo čutijo, najpogosteje zapolnijo z raznimi oblikami zasvojenosti. Pogosto doživljajo tudi različne težave v duševnem zdravju. Ene izmed najpogostejših oblik so posttravmatski sindrom, anksioznostne motnje in depresija (Čobec, Horavt in Strle, 2016, 10–11).

Težko je predvideti, katere posledice se bodo najbolj kazale pri žrtvi spolne zlorabe. Nekdo je lahko nagnjen k zasvojenosti, drug pa k psihomati. Vsak reagira drugače in se na drugačen način spoprijema z zlorabo. Nasploh pa težko opredelimo, v čem je zloraba žrtev prizadela, saj je z njo prevzeto vse – samozavest, spolnost, intimna razmerja, starševstvo, delo, duševno zdravje in telo. Veliko žrtev je preveč zaposlenih s samim preživetjem, da bi ugotovile, na kakšne načine jih je zloraba prizadela. Večina jih sploh ne pomisli, da so njihove težave povezane z zlorabo in se sramujejo svojih načinov preživetja. Preživetje pa ni nekaj, česar bi se morali sramovati, je nekaj, kar je bilo v dani situaciji nujno in zanje najboljša možna rešitev (Repič, 2008, str. 34–35). Posledice zlorabe pa niso odvisne le od načina zlorabe, trajanja zlorabe, ali v kakšen sorodstvenem odnosu sta bila povzročitelj in žrtev, ampak tudi od tega, kakšna je žrtev po naravi, kakšno pomoč je pridobila od okolja in na kakšen način si je s tem znala pomagati. Žrtev pogosto razvije načine ravnanja, ki ji pomagajo, da se prebije skozi zlorabo, vendar ti načini včasih niso ustrezni in ji povzročijo še dodatno škodo. V odraslosti imajo težave, ki so povezane z zlorabo, a se same tega ne zavedajo. Ko odkrijejo, da težava izvira zaradi zlorabe, se pogosto tudi osvobodijo teh težav (Bain, 1996, str. 23–24).

Žrtev spolne zlorabe je priča nečemu grozovitemu. Travme, ki jih pusti zloraba, so podobne travmam iz koncentracijskih taborišč. Sram, razpad in sprevržene vrednote peljejo žrtev v molk in prikrivanje. Čeprav zloraba poskuša ustvariti pozabo, lahko žrtev svojo zgodbo pove. Pri tem je pomemben še tisti, ki jo je zmožen slišati. Pri njih zaradi razpada vrednot trpi razumni del njihovega jaza in ravno tako ima težave tisti del jaza, ki se je vdal, čeprav neprostovoljno (Zaviršek, 1996, str. 180).

1.3.3. Sekundarna viktimizacija

Žrtve spolnih zlorab se po pomoč lahko obrnejo na razna društva, zavode, organizacije, policijo ali pravne, socialne in zdravstvene sisteme, čeprav se le-ti pogosto negativno odzovejo. Zaradi takšne pomoči, ki jo žrtve prejmejo, se pogosto počutijo znova viktimizirane. Te negativne izkušnje lahko poimenujemo »drugo posilstvo«, »drugi napad« ali »sekundarna viktimizacija«. Če se potrebe žrtve zanemarijo na organizacijski ravni, je zdravljenje s strani osebja sistema lahko precej uničujoče. Takšno negativno ravnanje je sekundarna viktimizacija, ki je dolgotrajna in zapletena posledica nekaterih kaznivih dejanj. Izhaja iz negativnega, obsojajočega odnosa in vedenja, usmerjenega k žrtvi, kar ima za posledico pomanjkanje podpore ter obsodbo ali odtujitev žrtve. Sekundarna viktimizacija je neodzivna pomoč žrtvam od osebja socialnega sistema. Neodzivna pomoč daje poudarek potrebam organizacije – policije, tožilstva in bolnišnice. Policija in tožilci so zaskrbljeni zaradi »zmag v zadevah«, zato se dejansko ukvarjajo le s primeri, ki jih štejejo za verjetne obsodbe. Osebe bolnišnice je osredotočeno na hitro obdelavo pacientov, zato žrtve v najboljšem primeru prejmejo minimalne storitve. V takšnem neodgovornem modelu obravnave primerov so žrtve pogosto krive za napad in jim je zavrnjena pomoč, kar žrtve še dodatno travmatizira in upočasni okrevanje. Če se res zgodi sekundarna viktimizacija, se lahko ta vprašanja sprožijo pri zdravljenju duševnega zdravja žrtev. Tveganje za sekundarno viktimizacijo lahko izvira iz treh virov:

1. sistemsko osebje morda žrtve obravnava neobčutljivo; policija, tožilci, sodniki in zdravniki pripisujejo stališča, ki krivijo žrtve;
2. sekundarna viktimizacija se lahko zgodi ne samo zaradi tega, kar počnejo ponudniki storitev, temveč tudi zaradi tega, česar ne počnejo; zavrnitev pomoči je zelo pogosta;
3. za tiste žrtve, ki lahko dobijo zelene storitve, ni znano, ali je ta pomoč dejansko koristna, zato je sekundarna viktimizacija strašljiv problem za žrtve, katerih ne travmatizirajo samo prvotni povzročitelji, temveč tudi skupnostni sistemi, ki naj bi žrtvi pomagali (Campbell in Raja, 1999, str. 261–272).

Če žrtev razkrije zlorabo in se jo odloči prijaviti, pa posledice zlorabe poglobijo še sodni postopki in zbiranje dokazov, saj je žrtev zaslišana v neprimernih prostorih, kjer ni dovolj zasebnosti in občutka varnosti; nima ponujene izbire med spolom tistih, ki so vključeni v postopke prijave in zbiranja dokazov; postopki in zbiranje dokazov so dolgotrajni in mučni; obravnave se prelagajo; na sodno obravnavo sta istočasno vabljeni žrtev in povzročitelj

zlorabe, kar žrtev prisili, da pred sodno dvorano v istem prostoru čaka s povzročiteljem; žrtev mora na obravnavi sama opozoriti, da ne želi pričati pred povzročiteljem; žrtev doživlja neprimeren odnos s strani povzročiteljevega odvetnika; prisotnost strokovnjakov, ki žrtvi nudijo moralno pomoč, pa je odvisna od dovoljenja sodnika/ce (Horvat, Lešnik in Plaz, 2004, str. 71). Sekundarna viktimizacija pri žrtvi pusti ogromno posledic, ki se lahko kažejo kot fizične in psihične stiske, močno pa je povezana tudi z nastankom ali poslabšanjem simptomov posttravmatske stresne motnje. Poleg tega močno vpliva na žrtvin odnos do sebe, na njeno samopodobo in zaupanje v pravični sodni sistem ter svet nasploh. Udeležbe v raznih sodnih postopkih pri žrtvah povzročijo travme, ki lahko stopnjujejo obstoječe probleme, podaljša se čas razreševanja travme, prihaja pa tudi do novih stresnih in travmatičnih okoliščin (Janjatović, 2020, str. 103–104).

1.4. Strategije preživetja

Obstaja veliko strategij preživetja, ki jih uporabljajo žrtve spolnih zlorab. Na eni strani so strategije, pri katerih žrtev uporablja alkohol in droge, prihaja tudi do poskusov samomora in drugih samodestruktivnih načinov preživetja. Na drugi strani so žrtve, ki vso svojo energijo usmerijo v to, da so v življenju uspešne. Nekatere žrtve vidijo svoje strategije preživetja kot nekaj, česar bi se morale sramovati, zaradi česar le stežka priznajo stvari, ki so jih morale početi, da so zlorabo preživele. Strategije preživetja so načini preživetja in indikatorji iznajdljivosti ter moči žrtve. Nekatere strategije se pozneje v življenju razvijejo v dodatno moč, da žrtev postane samozadostna ali vztrajna in mirna v stresnih situacijah, lahko pa se razvijejo tudi v samodestruktivne vzorce, kot je kraja ali prenažedanje (Hall in Lloyd, 1993, str. 92–97).

V nadaljevanju predstavljamo najpogostejše strategije preživetja oziroma načine ravnanja, ki jih uporabljajo osebe, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu.

1.4.1. Minimaliziranje zlorabe

Minimaliziranje zlorabe pomeni, da se oseba obnaša, kot da se zloraba ni zgodila in da v resnici ni tako hudo. Gre za način prilagoditve, ki žrtvi pomaga, da se zaščiti pred soočanjem z bolečinami in čustvi, ki so ostali potlačeni (Bass in Davis, 1988, str. 56). Žrtve zaradi vpliva prevladujočih pomenov, ali zaradi želje, da bi gledale nase, ali da bi nanj drugi gledali kot na žrtve, zmanjšajo pomen zlorabe (Zaviršek, 1996, str. 107). Če žrtev zlorabo minimalizira, to zanjo pomeni, da ni treba ukrepati. Velikokrat je žrtve strah pred

posledicami razkritja zlorabe, zato zlorabo minimalizirajo, saj se jim tako ni treba ukvarjati s posledicami razkritja zlorabe. S primerjanjem svojih izkušenj z drugimi, ki se žrtvi zdijo hujše, se počuti manj ogroženo in sposobnejše za nadaljnje življenje oziroma spopadanje z nadaljnjim življenjem. Minimaliziranje zanika realnost in težo, ki jo prinese zloraba (Kelly, 1988, str. 146).

1.4.2. Racionaliziranje

Racionaliziranje je način, kako žrtev zlorabo razumsko obrazloži. Izmisli si vzroke, ki opravičijo povzročitelja, s tem pa nenehno namenja pozornost povzročitelju (Bass in Davis, 1988, str. 56).

1.4.3. Zanikanje

Zanikanje pomeni, da žrtev obrne glavo vstran in se dela, da se zloraba ni zgodila, kar je osnovni vzorec v incestuoznih družinah. Zanikanje je način, kako se žrtev izogne temu, da bi o zlorabi komu povedala. Lažje je zanikati resničnost, kot se soočiti z dejstvom, da so žrtev, osebe, ki jih obkrožajo, pa jih niso zavarovale, ampak kvečjemu prizadele (Bass in Davis, 1988, str. 56).

1.4.4. Pozabljanje

Pozabljanje je najpogostejši in najučinkovitejši način, kako se žrtev spopade s spolno zlorabo. Človeški um ima neverjetne zmožnosti potlačanja občutkov in spomina. Veliko žrtev na zlorabo pozabi že med tem, ko se jim zloraba dogaja. Zaradi te zmožnosti se veliko žensk ne zaveda dejstva, da so bile zlorabljene. Nekatere se spominjajo zlorabe, vendar so pozabile, kaj so takrat čutile (Bass in Davis, 1988, str. 57). Za pozabo zlorabe je veliko razlogov. Če ni besed za opis in razumevanje zlorabe, je lahko spomin zaduščen. Ta strategija je še posebej značilna za ženske, ki so v otroštvu doživele spolno zlorabo v družini. Veliko žrtev se spominja, da so imele po zlorabi občutke sramu in občutke krivde, ki pa sta običajna odziva na viktimizacijo in oba spodbujata ženske k pozabi (Zaviršek, 1996, str. 105–106).

1.4.5. Samoobtoževanje

Samoobtoževanje je ponotranjen pogled, da je žrtev odgovorna za povzročiteljeva dejanja. Obtoževanje samega sebe je neločljivo povezano z idejo, da je zlorabo možno preprečiti ali omejiti. Samoobtoževanje vključuje preučevanje okoliščin zlorabe, ali bi zlorabo bilo mogoče preprečiti. Pri tem ne gre samo za to, da žrtev krivi samo sebe, ampak tudi za

rekonstrukcijo osebne varnosti žrtve. Skozi pregledovanje njihovega vedenja žrtve upajo, da bodo odkrile, kaj bi lahko spremenile oziroma kako bi lahko takrat preprečile zlorabo (Kelly, 1988, str. 211–213).

1.4.6. Razcep

Pri razcepu se zgodita dve različni čustveni stanji – pomanjkanje celovitosti in zapuščanje telesa. Pomanjkanje celovitosti je eden izmed stranskih učinkov pozabljanja. Žrtev ima občutek, da je razcepljena v več kot eno osebo. V njej se skrivata majhen otrok z lepim otroštvom, pod njim pa otrok, ki ga preganjajo nočne more. Žrtve se znotraj čutijo zlobne ter pokvarjene in vedo, da je nekaj hudo narobe, medtem ko na zunaj svetu kažejo drugačno podobo. Zapuščanje telesa pomeni, da zlorabljeni otroci pogosto telesno otopijo, saj tako ne čutijo tistega, kar se jim dogaja. Lahko zapustijo telo in zlorabo opazujejo kakor od daleč (Bass in Davis, 1988, str. 57).

1.4.7. Upor

Kadar zlorabo doživljajo odrasle ženske, lahko kot obrambo uporabijo upor, medtem ko bo upor otroka omejen, saj ga zlorablja odrasli, ki ima na voljo več fizičnih, čustvenih in materialnih virov. Kljub temu pa se nekaj otrok poskuša od začetka upirati zlorabi. Upor vsebuje fizični boj, besedno kljubovanje in zavračanje nadzora. Pod upor lahko upoštevamo tudi izogibanje zlorabi (Zaviršek, 1996, str. 161).

1.4.8. Nenehen nadzor

Žrtev neprestano nadzoruje okoliščine in ker so odraščale v kaotičnem okolju, lahko s svojim prizadevanjem za red v življenju gredo zelo daleč. Nadzor je lahko pozitiven, saj je dobra organiziranost prednost v ranih življenjskih situacijah. Negativna plat tega je lahko pomanjkanje prilagodljivosti in težave pri pogajanju in sklepanju kompromisov (Bass in Davis, 1988, str. 58).

1.4.9. Kaos

Žrtve včasih ohranijo nadzor tako, da ustvarijo kaos. S svojim vedenjem lahko ljudi prisilijo, da ob njihovem prihodu vse spustijo iz rok in se ukvarjajo z njihovimi problemi. Na ta način pritegnejo pozornost in dobijo položaj v svoje roke. Zmožnost reševanja kriznih situacij je lahko koristna, lahko pa pomeni tudi način samozaščite pred občutljivostjo (Bass in Davis, 1988, str. 60).

1.4.10. Miselna odsotnost

Miselna odsotnost je ena izmed grozljivih sposobnosti, ki jo imajo žrtve spolnih zlorab. S tem načinom distanciranja se žrtev odreže od bolečine; ne odreže pa se le od bolečine, ampak tudi od bogastva življenja in človeških občutkov (Bass in Davis, 1988, str. 61).

1.4.11. Nenehna čuječnost

V otroštvu je zaznavanje vsake najmanjše spremembe v okolju lahko žrtev rešilo pred zlorabo. Žrtev tako nenehno spremlja, kaj se okoli nje dogaja. To ji ne dopušča, da bi se sprostila, saj se bojijo, da bi jih prevelika sproščenost lahko vodila v nevarne situacije (Bass in Davis, 1988, str. 61). Prilagoditev na okolje, kjer je konstantno prisotna nevarnost, zahteva stanje nenehne čuječnosti. Osebe, ki prihajajo iz družine, v kateri se je zgodila zloraba, razvijejo izjemno sposobnost skeniranja okolja za opozorilne znake oziroma možne znake za napad. Tako žrtve postanejo pozornejše in odzivne na stanje povzročitelja. Naučijo se prepoznati subtilne spremembe na povzročiteljevih obraznih potezah, glasu in telesni govorici. To neverbalno komuniciranje postane avtomatsko za žrtve in jih spremlja še dolga leta po razkritju zlorabe (Herman, 1992, str. 99).

1.4.12. Humor

Težke čase je lažje preživeti s smislom za črni humor, grenko duhovitostjo ali cinizmom. Dokler se ljudje smejejo, lahko žrtev od njih drži distanco in dokler se žrtev smeji, pomeni, da se ji ni treba jokati. Humor je lahko prednost, saj žrtev obvaruje pred depresivnostjo. Pomembno je, da se humor uporablja resnicoljubno in ne da bi se za njim skrivala (Bass in Davis, 1988, str. 62).

1.4.13. Zaposlenost

Če ima žrtev vedno dovolj dela, lahko pozabi na sedanost in se tako izogne negativnim občutkom. Veliko žrtev živi po urnikih, ki si jih zastavijo. Delo lahko postane glavni smisel žrtvinega življenja, saj s tem zapolni čas in um. Žrtve spolne zlorabe pogosto čutijo potrebo po doseganju dobrih rezultatov, da bi z njimi omilile občutek, da so v notranjosti slabe (Bass in Davis, 1988, str. 63).

1.4.14. Beg

Žrtev lahko pred spomini in občutki beži s spanjem, branjem knjig ali gledanjem televizije. Eden izmed načinov bega je tudi fantaziranje. Fantazije pa so lahko tudi vir bogatega ustvarjalnega življenja (Bass in Davis, 1988, str. 63).

1.4.15. Samotrpinčenje

Samotrpinčenje je eden izmed načinov, kako žrtev nadzoruje doživljanje bolečine; namesto da bi jih ranil povzročitelj zlorabe, se ranijo same. Telesna bolečina jih odvrča od čustev in včasih se jim lahko zdi, da je samomor edino, kar jim ostane (Bass in Davis, 1988, str. 64).

1.4.16. Zasvojenost in osamljenost

Žrtve svojo notranjo bolečino velikokrat poskušajo obvladati z različnimi vrstami zasvojenosti. Lahko so zasvojene z vpletanjem v nevarne situacije, s spolnostjo, hrano, drogami, alkoholom ipd. Zasvojenost pa pripelje tudi do osamljenosti, saj tako ob žrtvi ni nikogar, ki bi jo lahko ponovno prizadel (Bass in Davis, 1988, str. 64). Alkohol in močnejše droge pomagajo človeku ostati dobre volje. Čustva, ki jih človek takrat čuti, niso pristna, niso povezana z resnično zgodovino telesa in je njihov učinek časovno omejen. Zaradi tega so potrebne vedno večje in večje mere odmerkov alkohola in droge, da oseba lahko zapolni praznino, ki jo je pustilo otroštvo. Pri uživanju prepovedanih drog, kot so alkohol, cigarete in zdravila, velikokrat gre za to, da žrtev poskuša zapolniti praznino, ki jo je pustila distancirana mati (Miller, 2005, str. 121).

1.4.17. Težave s hranjenjem

Žrtve včasih zbolijo za anoreksijo ali bulimijo, kar pogosto pomeni klic na pomoč ali poskus reči ne ter dobiti nadzor nad svojim telesom. Drug način preživetja je prenašanje oziroma prisilno hranjenje, saj imajo žrtve tako občutek, da se bodo z debelostjo obvarovale pred možnimi spolnimi napadi ali ponovno zlorabo. S prisilnim hranjenjem žrtev poskuša potlačiti svoje občutke in se s hrano pomiriti (Bass in Davis, 1988, str. 66). Toda s hrano potrebe po svobodi, po kateri žrtev hrepeni, nikoli ne more potešiti. Svoboda pri tem, da lahko popije in poje, kolikor hoče, ne poteši želje po samoodločanju in ne more nadomestiti resnične svobode (Miller, 2005, str. 90).

1.4.18. Laganje

Žrtvam je bilo že v otroštvu pogosto rečeno, da o zlorabi ne smejo govoriti. Z laganjem je tako prekrila, kaj se ji dogaja. Ker leta prekrivajo in lažejo o zlorabi, se tako naučijo spretno lagati (Bass in Davis, 1988, str. 66).

1.4.19. Kraja

Kraja žrtvi omogoči, da za trenutek pozabi na vse, ker je to dejavnost, ki zahteva celega človeka. S krajo se žrtev zamoti in vzburi ter podoživi občutke, ki jih je imela, ko je bila prvič zlorabljen – krivda, groza, naval adrenalina ipd. Kraja je lahko način upiranja avtoriteti ali poskus dobiti nekaj, kar so žrtvi vzeli. Lahko je tudi klic na pomoč (Bass in Davis, 1988, str. 66).

1.4.20. Hazardiranje

Hazardiranje je način, kako žrtev kar naprej upa, da se bo življenje nekoč čudežno spremenilo. Žrtev si konstantno prizadeva, da bi jo doletela sreča in da je glavni dobiček nekakšno povračilo za škodo, ki jo je ustvarila zloraba. Hazardiranje povzroča tudi občutek razburljivosti, je nekakšen način beg pred težavami in izzivi vsakdanjega življenja (Bass in Davis, 1988, str. 67).

1.4.21. Deloholizem

Žrtve pogosto čutijo potrebo po doseganju dobrih rezultatov, da bi se oddolžile prepričanju, da so v notranjosti slabe. Uspešnost je nekaj, kar lahko nadzirajo. Garaštvo lahko pomeni motivacijo za uspeh, lahko pa tudi način, s katerim se žrtev izogne svojemu življenju in ostalim ljudem (Bass in Davis, 1988, str. 67).

1.4.22. Perfekcionizem

Žrtev se izmika napakam, ker je že v kot otrok čutila krivdo za zlorabo. Tako je sklepala, da če bo dovolj pridna, tiho, prijazna in brez napak, jo bo povzročitelj pustil pri miru (Repič, 2008, str. 42).

1.4.23. Varnost za vsako ceno

Nekatere žrtve čutijo nujno, da se spopadejo z vsako oviro, druge pa raje izberejo varnost. Te le redko tvegajo in žrtvujejo enkratne priložnosti za varnost. Žrtve si tako izberejo situacije in dejanja, ki so predvidljiva oziroma se za njih lahko vnaprej ve, kakšen bo izid. Odločitev

za varnost pomeni stati na trdnih tleh, lahko pa to pomeni, da se je žrtev zaradi tega odrekla svojim ambicijam in sanjam (Bass in Davis, 1988, str. 68).

1.4.24. Izogibanje intimnosti

Če žrtev ne pusti, da bi se ji kdo približal, je nihče tudi ne more prizadeti. Tako se poskuša izogniti bolečinam ter ponovnemu razočaranju v odnosih in lahko pri omejevanju gredo zelo daleč. Izogibanje intimnosti pomeni varnost, ki včasih pripelje do pozitivnih lastnosti, kot sta neodvisnost in avtonomnost (Bass in Davis, 1988, str. 68).

1.4.25. Versko prepričanje

Versko prepričanje lahko predstavlja varnost, saj so pri veliko verah že vnaprej določena pravila in meje. Prek vere lahko žrtev dobi občutek, da nekaj dela dobro in si s pomočjo vere razloži spolno zlorabo kot del nečesa večjega, kar ima za vernike velik pomen (Bass in Davis, 1988, str. 68).

1.4.26. Težave s spolnostjo

Nekatere žrtve se raje izmikajo spolnosti, nekatere jo sprejmejo v omejenem obsegu za namen zanositve, nekatere pa se lahko prekomerno predajajo spolnosti, saj prek nje iščejo bližino ali pa jim spolnost služi kot beg (Bass in Davis, 1988, str. 70).

Strategije preživetja, ki jih uporabljajo otroci, da bi preživeli spolno zlorabo, njihove težave še povečujejo. Sem sodi neprestano očitiranje in umik (beg, fantaziranje in laganje). S temi poskusi otroci želijo, da bi drugi uvideli, da nekaj ni v redu in tako poskušajo uiti zlorabi ali jo prekriti. Bežijo pa tudi pred občutki, ki jih spremljajo, in od tega, da so slabši od drugih. Spolno zlorabljeni otroci se pogosto do mater vedejo sovražno, saj jim želijo povedati o zlorabi na posreden način ali pa izrazijo jezo in nezaupanje, ker jih mati ni zavarovala oziroma se počutijo krive, ker so sami sodelovali pri molku o zlorabi (Zaviršek, 1996, str. 200). Žrtve kot otroci niso imele veliko izbire, vendar jo imajo v odraslosti. Zdaj lahko prepoznajo samodestruktivne vzorce in izberejo med načini svojega obrambnega vedenja. Zavržejo lahko tiste, ki jim ne služijo več, in obdržijo tiste strategije preživetja, ki so pozitivne. Potrebno je, da odkrijejo svoje strategije preživetja in si za njih odpustijo. Tukaj ni razloga za sram, saj je žrtev kot otrok v nemogočih okoliščinah naredila, kar je mogla (Bass in Davis, 1988, str. 70).

Preživetje je tisto, kar je žrtev počela, da je preživela šok zaradi dejstva, da je bila spolno zlorabljenka. Nekateri načini preživetja so se razvili v dobre lastnosti (uspešnost pri delu, samozadostnost, duhovitost), medtem ko so drugi postali ovira (krajša, škodljiva uporaba drog in alkohola, prenehanje). V procesu okrevanja je pomembno, da oseba prepozna oziroma razlikuje med dobrimi in slabimi. Tako začne hvaliti svoje dobre lastnosti in spreminjati škodljive vzorce, ki ne koristijo več (Bass in Davis, 1988, str. 54).

1.5. Okrevanje

1.5.1. O okrevanju

Okrevanju lahko z drugačnimi besedami rečemo tudi posttravmatska rast; je sprememba v kognitivnem in čustvenem življenju, ki ima vedenjske implikacije. Rast se reče zato, ker se je žrtev nadalje razvila v primerjavi s svojo prejšnjo stopnjo adaptacije, psihološkega funkcioniranja in zavedanja svojega življenja. Zgodijo se tri pomembne rasti. Prva rast sprememb je v zaznavanju sebe, druga rast sprememb je v odnosih z drugimi ljudmi in tretja je rast sprememb v pogledu na življenje, vrednote in cilje. Spremembe v zaznavanju sebe vključujejo to, da se oseba ne vidi več kot žrtev in se poimenuje preživela ter zazna, da ima kot preživela poseben status in moč (Cvetek, 2010, str. 338–341). Pri okrevanju se stremi k temu, kako se osvoboditi ječe zlorabe, živeti svobodno in osvoboditi tiste, ki so ostali zadaj (Draucker, Martsolf, Ross in Warner Stidham, 2011, str. 4).

Veliko otrok, ki doživi spolno zlorabo, upa, da bo v odraslem življenju zloraba izginila oziroma bo odraslost prinesla nekakšen pobeg in svobodo. Žal pa temu ni tako. Žrtev ima še v odraslosti težave z zaupanjem in samostojnostjo. Žrtev je še vedno zapornik svojega otroštva, če v otroštvu ni pridobila podpore in pomoči za okrevanje po zlorabi (Herman, 1992, str. 110). Pot v okrevanje je spoznanje lastne resnice in v krepitvi sočutja do otroka v sebi; je v spoznanje, kako je zloraba ovirala celotno življenje žrtve. Ta ugotovitev je mogoča le, če žrtev neha tehtati dobre in slabe strani povzročitelja (Miller, 2005, str. 138). Eden izmed pomembnih ciljev okrevanja je tudi dvojno zavedanje. Torej zavedanje občutij in misli, ki se nanašajo na sedanjost, in tistih, ki se nanašajo na preteklost. Brez tega žrtev ne more varno naslavljaliti travmatičnih spominov in mora intelektualno vedeti, da so travmatični dogodki v preteklosti. Torej ni pomembno le čustveno, ampak tudi telesno zavedanje, ker je zavedanje človekovih senzornih dražljajev njegova osnovna vez s tukaj in

zdaj. Telesno zavedanje omogoča žrtvi oceniti, upočasniti in ustaviti pretirano vzburjenje in ločiti preteklost od sedanjosti (Cvetek, 2010, str. 259–260).

Ukvarjanje s trpljenjem in zlorabo ima samo en smisel, in sicer da ne pogledamo več vstran. Nekaj najhujšega, kar morajo pretrpeti ti otroci, je to, da so se morali zavedati, da bi mu lahko ljudje okoli njega pomagali, pa so raje pogledali vstran (Rozman, 2015, str. 170). Spopadanje z zlorabo so ukrepi za preprečitev in kontrolo stiske. Žrtvini odzivi so aktivne, konstruktivne prilagoditve na izkušnjo spolne zlorabe. Odzivi so odvisni od tega, kako žrtev opredeli svoje izkušnje v kontekstu, v katerem se zloraba dogaja, in od virov, ki so ji na voljo med zlorabo in po njenem odkritju (Kelly, 1988, str. 160).

Danes živimo v svetu, kjer je vse digitalizirano in smo navajeni, da rezultate pričakujemo takoj ali pa v najhitrejšem možnem času. Vendar je za globoke in učinkovite spremembe potreben čas in ravno tako je tudi pri okrevanju. Proces okrevanja je nekaj nenehnega in se začne z izkušnjo preživetja, zavedanjem, da je oseba preživela zlorabo in postala odrasla oseba. Proces okrevanja se konča z dobrim počutjem in z izkušnjo zadovoljujočega življenja, ki ga ne narekujejo več dogodki, povezani z zlorabo v otroštvu. Vsako stopnjo okrevanja vsaka žrtev doživlja drugače. Zelo malo jih konča prvo stopnjo in nadaljuje z drugo, saj okrevanje ni premočrten proces. Okrevanje je sestavni del življenja žrtve. Prav tako stopnje okrevanja niso za vse enako uporabne (Bass in Davis, 1998, str. 77). V nadaljevanju so našteje stopanje okrevanja, ki so jih opredelili različni avtorji.

1.5.2. Odločitev za okrevanje

Ko žrtev prepozna učinke, ki jih ima spolna zloraba na njeno življenje, se mora zavestno zavzeti, da hoče okrevati. Globoko okrevanje je mogoče le, kadar se sama odloči zanj in ima voljo, da bi se spremenila. Odločitev je posledica niza življenjskih okoliščin in je pri vsaki žrtvi drugačen. Okrevanje je vredno truda, vendar je le redko lahko. Ko se žrtev odloči za okrevanje, sproži vprašanja, ki jih nikoli ni nameravala zastaviti, in dobi odgovore, ki jih ni nikoli pričakovala. Ko se prične resno ukvarjati z okrevanjem, njihovo življenje ni nikoli več enako. Zgodnje stopnje okrevanja so včasih polne kriz, zato imajo žrtve včasih težavo sprejeti to dejstvo, da so se odločile za okrevanje (Bass in Davis, 1988, str. 78–81). Pomembni razlogi za odločitev za okrevanje so zmanjšanje krivde glede udeležbe, razkritja, družinskih motenj in pretekle izkušnje užitka in jeze; zmanjšanje strahov glede nadaljnje zlorabe, trajne škode in pravnih procesov; razrešitev ambivalentnih občutkov z identifikacijo in razumevanje razlike med občutki in dejanji ter sprejemanje te ambivalentnosti kot

običajne; izboljšanje samopodobe; izboljšanje asertivnih veščin in poučevanje ustrezne spolnosti (King in King, 1990, str. 133–135).

1.5.3. Obdobje krize

Žrtev zlorabe je še do obdobja odraslosti še vedno pod povzročiteljevim nadzorom, čeprav se je spolna zloraba že končala. Še vedno se nadaljuje notranji nadzor. Odnos spolne zlorabe traja dosti dlje kot spolna zloraba. Ta odnos se začne pred zlorabo in preživi tudi povzročitelja (Galle in Waiss, 2001, str. 117). Ukvarjanje s spomini in potlačenimi občutki lahko vrže žrtvino življenje iz tira, a ne sme pozabiti, da je to le ena od stopenj okrevanja, ki ne bo trajala večno. Veliko žrtev gre skozi obdobje, ko se ne morejo spominjati ničesar drugega kot pa zlorabe. O svoji izkušnji ne govorijo vsakomur, ki jih je voljan poslušati, preganjajo jih spomini iz preteklosti, ki jih ne morejo nadzorovati. Obdobje krize ni nekaj, kar si žrtev izbere, vendar mora skozenj, ne more je preskočiti. Ko je obdobje krize mimo, žrtev nikoli več ne čuti enako hude krize, kljub temu pa lahko med procesom okrevanja še doživi krizna obdobja, ki jih imenujemo zdravile krize, ker dajejo žrtvi priložnost za notranjo rast (Bass in Davis, 1988, str. 84–89). Obdobje kriz je še posebej težko obdobje. Tukaj je odločilnega pomena podpora drugih. Zloraba prizadene celotno družino in ne samo žrtev, zato tudi družinski člani doživljajo občutke zmedenosti, sramu, jeze, strahu in krivde. Pomoč po razkritju zlorabe potrebujejo vsi – žrtev, svojci in povzročitelj. Po razkritju se v družini pogosto zgodijo spremembe, na katere ni nihče pripravljen. Ravno premagovanje teh grozot in obupa po razkritju zlorabe je tisto, kar žrtvam pomaga opraviti z zlorabo (Bain, 1996, str. 50–51).

1.5.4. Spominjanje

V tem procesu žrtev pridobi nazaj svoje spomine in občutke. Spominjanje je prvi korak k okrevanju. K spominjanju spada tudi obujanje občutkov, ki jih je žrtev imela med zlorabo. Veliko žrtev se spomni konkretnih podrobnosti dogodkov zlorabe, vendar pozabijo čustva, ki so jih spremljala. Včasih se spomini vračajo po delih in proces razumevanja posameznih delcev spominjanja je zelo podoben sestavljanju. Spomini pridejo v najrazličnejših okoliščinah. Velikokrat se žrtve začnejo spominjati, ker so končno v varnem razmerju ali ker so se ločile in rešujejo težave v svojem življenju. Žrtev vsak spomin doživi drugače, ob nekaterih ne čuti ničesar, ob drugih lahko doživi grozo, nemoč in telesno bolečino, kot bi se zloraba dogajala v tistem trenutku. Ni pravega občutka, pomembno je, da žrtev čuti, pa čeprav jo to miselno prestavi v preteklost. Le malo žrtev ima nadzor nad svojimi spomini,

saj ne izbirajo same, kdaj in kje se bodo spomini vrnil. Žrtve doživljajo tudi spominske prebliske, v katerih podoživljajo zlorabo. Te spremljajo pretekli občutki in lahko dajejo občutek, kot bi gledali film o življenju nekoga drugega (Bass in Davis, 1988, str. 90–105). Pojavijo se lahko v budnem stanju ali v obliki nočnih mor. Vsebujejo senzorične izkušnje dogodkov zlorabe. Žrtev ta občutek doživi tako močno, kot da se zloraba ponovno dogaja. Najpogostejši so vizualni in auditorni, tako lahko žrtev opiše, kaj vidi ali sliši. Spremlja jih fiziološka in psihološka stiska, kar lahko pripelje do čustvene otopelosti (Repčič, 2008. str. 54–55).

Obdelava spominov je potrebna, da lahko odrasla žrtev stopi v stik s svojimi občutki nemoči, obupa in gnusa, ki jih je pustila zloraba. To je boleč in dolg postopek, ki ga mora voditi žrtev sama po svojih zmožnostih. V začetku obdelave spominov se žrtev še ne počuti upravičeno govoriti o podrobnostih, ali pa se teh spominov preveč sramuje, vendar se šele v tem postopku pojavijo čustva in občutja, ki so upravičena. Pojavi se tudi prvo olajšanje. Med obnavljanjem spominov se žrtev spopada z dejstvom, da sebe prizna kot žrtev, kar zanjo pomeni korak k temu, da pozneje status žrtve odloži. K obdelavi spominov pa spada tudi spominjanje na sedanost. Sedanost žrtev vodi do razlik med posledicami zlorabe in do tega, da vidimo, do kakšne mere je oseba še vedno žrtev. Pomembno je, da se neha obtoževati za zlorabo, za trenutne omejitve v doživljanju in vedenju. Končni cilj je, da žrtev ugotovi, kako se lahko statusa žrtve osvobodi. Pri tem je pomembno, da razlikuje, katera področja njenega življenja se tičejo spolne zlorabe in katera ne (Galle in Waiss, 2001, str. 118–125).

Spominja pa se tudi telo. Telesni spomin pomeni prepletenost med možgani in telesnim živčnim sistemom. Telesni spomin je shranjen v mišicah in celicah, zato je pri okrevanju pomembna predelava senzomotorične, čustvene in kognitivne ravni. Tako kot mora oseba prepoznati in izkusiti žalovanje (čustveno procesiranje), mora prepoznati in izkusiti tudi nerazrešene senzomotorične odzive (telesno procesiranje) (Cvetek, 2010, str. 256–257). Ko preživimo nekaj stresnega, naše telo začasno preide v način »boj ali beg«. Ko grožnja mine, se telo umiri. Toda travmatične izkušnje, kot je spolna zloraba, lahko povzročijo, da se naš živčni sistem zatakne v stanju visoke stopnje pripravljenosti. Postanemo preobčutljivi na najmanjše dražljaje, kar velja za številne žrtve spolne zlorabe. Spomini, nočne more in vsiljivi spomini so izjemno pogosti (Segal, Segal in Smith, 2020).

1.5.5. Verjeti, da se je zloraba res zgodila

Žrtve pogosto dvomijo, da se je zloraba res zgodila. Ta stopnja je nepogrešljiv del okrevanja, saj začne žrtev res verjeti, da se je zloraba res zgodila. Nimajo pa vse žrtve težav s tem, da bi verjele, da se je zloraba res zgodila. Večina žrtev nima dostopa do dokazov za zlorabo in le redke dobijo podporo svoje družine. Kljub temu si žrtev med procesom okrevanja mora priznati za zlorabo in tudi to, da ji družina ni nudila podpore. Zanikanje zlorabe žrtvi omogoča kljubovanje temu, da sebe poveže z majhnim otrokom, ki so ga tako hudo prizadeli. Normalno je, da občasno podvomijo v svoja doživetja. Pomembno je, da se žrtev pogovori z ljudmi, ki ji verjamejo in potrdijo njene izkušnje (Bass in Davis, 1988, str. 106–112). Izredno težko je priznati, da je bila oseba spolno zlorabljen. Priložena je stigma. Žrtev se lahko počuti umazano in šibko. Strah jih je tudi, kako se bodo odzvali drugi. Ali jih bodo obsojali? Gledali drugače? Zdi se, da je lažje omalovaževati to, kar se je zgodilo, ali pa to skrivati. Z molkom se žrtev odreče pomoči in okrepi svojo naziv »žrtev«. Treba se je obrniti na nekoga, ki mu žrtev zaupa, da jo lahko ta oseba podpira in je empatična ter umirjena. Če se žrtev ne pogovarja o svoji izkušnji s spolno zlorabo, ne more ozdraveti. Skrivanje in zanikanje samo še bolj prispeva k občutku sramu (Segal, Segal in Smith, 2020).

1.5.6. Pretrganje molka

S pretrganjem molka žrtev pretrga sram, da je bila žrtev zlorabe in doseže velik zdravilen učinek. Eden izmed najpomembnejših delov okrevanja je to, da žrtev pove resnico o svojem življenju. Pretrganje molka je nujen in zelo učinkovit pripomoček za okrevanje. Veliko žrtev je o zlorabi poskušalo povedati že, ko so bile še otrok, vendar najbrž niso dobile pozitivnega odziva, zaradi česar je molk pozneje še težje pretrgati. K temu tudi ne pripomorejo razni brutalni dokazovalni postopki na sodišču, če je žrtev svoj primer dala na sodišče. Odvetniki znajo biti brezobzirni in žrtve se kar naprej sili, da se soočajo s povzročiteljem. Kadar so žrtve kot otrok od družine dobile brutalen odziv (jim niso verjeli, jim grozili ipd.), so že v otroštvu dobile sporočilo, da je njihova izkušnja preveč strašna, da bi se o njej govorilo. Tako so se naučile, da ne morejo nikomur zaupati in da ni vredno govoriti resnice. Razkritje pa spremeni stvari. Če žrtev dovoli, da kdo izve in jo s spoštovanjem ter iskreno skrbjo posluša, se že vključi v proces spreminjanja, ki je bistveni del okrevanja (Bass in Davis, 1988, str. 113–123). Po razkritju zlorabe je žrtev olajšana, saj se je zloraba končala. To pa še zdavnaj ni konec, saj še vedno ni osvobodjena odnosa spolne zlorabe. Zlorabo se razkrije na različne načine. Otroku lahko dolgo časa nanjo namiguje, vendar ga okolica ne jemlje

resno. Ali pa otrok najde zaupanja vredno osebo, ki mu je pripravljena poslušati in njej razkrije svojo zgodbo. Pogosto pa se okolica ne odzove pozitivno. Poleg negativnih odzivov družine k temu pripomorejo tudi razni strokovnjaki, ki vpričo otroka govorijo z ostalimi strokovnjaki in zlorabe ne jemljejo resno ter pri tem drug drugemu dajejo neprimerne komentarje na zlorabo, ki jih otrok sliši. Lahko se zgodi tudi, da razni strokovnjaki dodelijo otroku tudi neposredno neprimerne komentarje, s katerimi kažejo nespoštovanje do otroka ter tega, da otrokove stiske ne jemljejo resno. Tako je žrtev znova izpostavljena izkazovanju moči, kjer drugi njeno razkritje uporabijo kot sredstvo, s katerim poravnavajo svoje račune (Galle in Waiss, 2001, str. 74–76).

1.5.7. Razumeti, da ni kriva žrtev

Žrtev mora krivdo postaviti tja, kamor spada, torej naravnost k povzročitelju. Žrtve pogosto verjamejo, da so za spolno zlorabo krive same in to prepričanje ohranijo še, ko odrastejo. Resnica pa je takšna, da nič od tega, kar so žrtve počele, ni povzročilo zlorabe in niti je ni moglo ustaviti. Nekatere žrtve so med zlorabo občutile samo bolečino in otopelost, nekatere pa čutno in polno ugodje, vznburjenost ali orgazem. Čeprav so zlorabo doživljale kot zmedenost, strah in uničenje, so deloma čutile tudi prijetne občutke, kar je za mnoge najtežji vidik zlorabe. Pomembno je spoznanje, da je spolno vznburjenje povsem normalno. Telo deluje tako, da se odziva na spolno vzdraženje in da občuti ugodje, če se kdo dotika naših erogenih con. To je naravni telesni odziv, nad katerim žrtev nima nadzora. Čeprav je žrtev doživela orgazem, ne pomeni, da je želela biti zlorabljen (Bass in Davis, 1988, str. 124–130). Žrtev istočasno čuti naklonjenost in odpor do povzročitelja. Čuti se krivo za različna čustva, ki jih čuti. Pogosta je jeza ter sovraštvo do povzročitelja in veliko jih razmišlja o tem, kako bi bilo lažje, če bi povzročitelj umrl. Tudi do drugih družinskih članov, za katere meni, da so za zlorabo sokrivi in je niso zaščitili, žrtev čuti občutke sramu in krivde. Žrtve nosijo odgovornost za to, kar se je družini zgodilo po razkritju zlorabe. Pretrganje molka o zlorabi za žrtev pomeni olajšanje, hkrati pa povzroči tesnobo in krepí občutek krivde. Ker povzročitelj zlorabo po razkritju pogosto zanika, se občutki tesnobe in krivde pri žrtvi pomešajo še z mislijo, da tudi drugi verjamejo, da je povzročitelj nedolžen (Bain, 1996, str. 63–66).

Bolj kot žrtev dojame, kako nepravilno je bilo to, kar se ji je dogajalo, toliko bolj močan je občutek sramu, saj je pri zlorabi sodelovala, da je sploh lahko preživela. Povzročitelj ji je dal vedeti, da je za zlorabo odgovorna sama. Strah in občutek krivde pa otroka priveže na

odnos s povzročiteljem in na zaplete v odnosih z drugimi (Galle in Waiss, 2001, str. 64–65). Tudi če žrtev intelektualno razume, da ni kriva za zlorabo, se lahko vseeno bori z občutkom krivde ali sramu. Ti občutki se lahko pojavijo takoj po zlorabi ali pa se pojavijo leta po zlorabi. Ko žrtev prizna resnico glede tega, kar se je zgodilo, lažje popolnoma sprejme, da ni odgovorna za zlorabo. Občutek krivde in sramu pogosto izhaja iz napačnih predstav, kot je na primer to, da žrtev ni ustavila zlorabe. Ko oseba doživlja zlorabo, so možgani in telo v šoku. Ne more razmišljati jasno. Žrtev se ne sme obsojati zaradi te naravne reakcije na travmo. V ekstremnih okoliščinah je žrtev storila vse, kar je lahko. Kriv je samo povzročitelj zlorabe in ne žrtev. Povzročitelj je tisti, ki bi se moral počutiti krivega in ne žrtev (Segal, Segal in Smith, 2020).

1.5.8. Vzpostavljanje stika z otrokom v sebi

Vzpostavljanje stika z otrokom v sebi žrtvi pomaga občutiti usmiljenje do sebe, še večjo jezo na povzročitelja in povezanost z drugimi. Veliko žrtev težko sprejme misel na otroka v sebi. Otroka v sebi pogosto krivijo ali sovražijo. Sovražijo se, ker so bile majhne in ker so si po njihovo dovolile zlorabo. Spomin na otroka v sebi pomeni spomin na svoje občutke sramu, ranljivosti in bolečine. Pomeni si priznati, da je žrtev bila zlorabljen. Sovražiti otroka v sebi pomeni sovražiti del sebe, zato je ravno sprejetje otroka v sebi bistveni del okrevanja. Navezati intimen odnos z otrokom v sebi pomeni prisluhniti najgloblji bolečini in se soočiti z grozo, ki tega otroka tlači ponoči. Skrb za otroka pa ni samo bolečina, pomeni tudi, da se žrtev na nek način tudi razvija (Bass in Davis, 1988, str. 131–135). Da se žrtev nauči ljubezni do otroka v sebi, potrebuje ob sebi ljudi, ki so jo zmožni sprejeti takšno, kot je in ji nuditi zaščito, spoštovanje, naklonjenost in spremstvo, da razume, zakaj je takšna postala. Nepogrešljivo je, da žrtev prevzame starševsko vlogo do nekoč zaničevanega otroka v sebi. Potreben je pristranski spremljevalec, ki z žrtvijo deli zgroženost in ogorčenost nad tem, kako je otrok trpel in kaj je moral prestati, da je preživel. Takšen spremljevalec je v pomoč, da žrtev stopi otroku v sebi ob stran otroku, da razume govorico njegovega telesa in sprejme njegove potrebe (Miller, 2005, str. 14). Tukaj se pojavi vprašanje po materah. Vsa vprašanja, ki jih ima žrtev v zvezi z nerazumevanjem matere in njenimi odzivi na zlorabo, so vprašanja otroka in ne razmišljanje odrasle žrtve. Zavedati pa se je treba, da spolna zloraba ni zajemala celotnega otroštva, bila so tudi obdobja otroštva, ki so za žrtve bila vesela. Ko se žrtev sreča z otrokom v sebi, ki ni bil zlorabljen, se ji povrne nekaj izvirne volje do življenja. Treba pa

je ohraniti treznost, saj spolne zlorabe ne sme zanikati in je nadomeščati z ostalimi otroškimi dejavnostmi (Galle in Waiss, 2001, str. 132–135).

1.5.9. Premagovanje strahu

Vsaka žrtev ima veliko upravičenih razlogov za strah. Nekateri strahovi so akutni in neposredni, nekateri izgubijo svojo moč, ko žrtev o njih spregovori. Z nekaterimi se je lažje spoprijeti, spet z drugimi pa težko. Najpogostejši strah žrtev je, da so pri zlorabi doživele nepopravljivo škodo. Žrtve, ki se soočajo s sodno obravnavo, pa poleg ostalih strahov bega še strah, kakšno bo srečanje s povzročiteljem. Takrat povzročitelj ponovno uporabi vsa sredstva, da bi žrtev preklicala svojo izpoved in k temu doda še hujše grožnje, kar pri žrtvi spodbudi vse strahove in zbeganost ter zamaje njeno odločitev, da vztraja pri svoji izpovedi (Bain, 1996, str. 95–96).

1.5.10. Samozaupanje

Najboljši vodič za okrevanje je notranji glas žrtve. Mora se naučiti zaupati lastnim zaznavam, občutkom in intuiciji, ki postanejo temelj za dejavno vključevanje v življenje. Vsak od nas ima notranji glas, ki nam govori o našem počutju, toda vsak ga doživlja drugače. Nekateri tlačijo more, druge imajo glavobole, so izčrpane ali pa brez razloga planejo na hrano. Treba je poslušati svoj notranji glas, saj nam le-ta najbolj zna povedati, kaj v tem trenutku potrebujemo in kaj nas teži (Bass in Davis, 1988, str. 136–137). Žrtev se mora naučiti ceniti samo sebe. Najpomembnejše orodje za doseganje tega je njen razum in notranji glas. Ne zavedamo se, da neprestano govorimo sami s seboj. Kadar nam nekaj pride na misel, govorimo sami s seboj. Če si žrtev vzame čas in upošteva, kdaj kaj dobro opravi, ter se za dosežek pohvali, bo drugič v podobni situaciji samozavestnejša in sposobnejša (Markham, 1999, str. 103–115). Za žrtev je pomembno, da ima spravo s seboj. Na ta način posveti pozornost tistim vidikom sebe, ki se ji zdijo iz obdobja pred zlorabo, iz travmatskih izkušenj in iz časa okrevanja, najdragocenejši. S povezovanjem vseh teh elementov ustvari nov idealni, realni svet in nov jaz. Takoj kot si žrtev upa spoprijeti s svojimi strahovi in travmami, si mora upati razmišljati o svojih željah. Da pridobi svoj jaz, mora zavreči vidike, ki so se izoblikovali na podlagi zlorabe. Ko opusti te vidike, si tudi odpusti (Zaviršek, 1996, str. 231–232).

1.5.11. Sprejemanje občutkov in čustev

Treba se je zavedati, da vsi ljudje potrebujemo občutke. Občutki so koristna sporočila, s katerimi spoznavamo sebe in nam pomagajo, da se pravilno odločamo. Če želi žrtev priti v stik s svojimi občutki, mora živeti v svojem telesu in biti pozorna na občutke, ki preplavljajo telo. Občutki so to, kar čutimo v telesu, in če ne bi bili pozorni nanje, se jih ne bi nikoli naučili poimenovati. Občutke zaznavamo na različne načine in z različno intenziteto. O občutkih v zvezi z zlorabo se je treba pogovarjati z drugimi. Sprostiti je treba tudi svoje telesne občutke. Spolna zloraba je pri žrtvi vplivala na to, kako diha, je, čuti in na odnos do telesa. Z zlorabo je tako žrtev spoznala, da svet ni varen kraj in da odrasli ne zadovoljujejo njenih potreb, zaradi česar se žrtve pogosto odcepijo od svojega telesa. Med okrevanjem mora žrtev priti od sovraštva do sebe in zavračanja svojega telesa, do ljubezni do sebe in občutka, da se je sprejela. Veliko jih tudi telesno zboli zaradi svojega ravnanja za preživetje. Travma in stres v otroštvu sta vzroka boleznim v odraslosti. Pojavijo se lahko migrene, bolezen v zvezi z onesnaženim okoljem, motnje v medeničnem predelu in težave s spolnimi organi, astma, artritis in še druge bolezni. Pojavijo se lahko tudi težave, ki jih je težje opaziti – nenehna utrujenost, telesna neodpornost ali dovzetnost za prehlad in gripo (Bass in Davis, 1988, str. 210–241).

Težko je prepoznati svoja prava čustva in jim dati pravo ime. Žrtve se razmejijo in oddaljijo od svojih čustev, jih potlačijo in zanikajo. Stisko zmanjša razjasnitev nejasnih čustev, torej ločevanjem med negativnimi občutki do povzročitelja in pozitivnimi, ki so prav tako prisotna. Nimajo pa mešanih občutkov samo do povzročitelja, ampak tudi do drugih ljudi v krogu družine ter sebe. Ko se začne žrtev s svojimi občutki in čustvi ukvarjati in jih urejati, se njihova zmedenost zmanjša, kar ji prinese veliko olajšanje. Čustva postanejo obvladujoča in razumljivejša. Ko spozna, da lahko nasprotujoča si čustva gojiš do ene in iste osebe v različnih časovnih obdobjih ali v istem času, lahko ta čustva obdela in se odloči, katera bo ohranila in katera spremenila. Občutki niso ne pravi in ne napačni. Vsaka žrtev ima pravico do svojih občutij (Bain, 1996, str. 73–77).

1.5.12. Žalovanje in obžalovanje

Obžalovanje je način, da žrtev začne ceniti svojo bolečino, ki je pred tem ni, in jo izrazi ter se s tem predstavi v sedanjosti. Vsaka žrtev mora žalovati. Žaluje lahko za izgubljene občutke, zapuščenost, preteklost, sedanjost, škodo, ki se je ne da popraviti, časom, ki ga žrtev porabi, in za porabljen denar, ki ga bo vložila v okrevanje. Treba je žalovati za

uničenimi prijateljstvi in vsem, kar je lepega zamudila. Treba je žalovati za otroštvom, ki je bilo na nek način izgubljeno. Žalovati je treba za porušeno podobo sveta, za izgubljenim zaupanjem in za delom sebe, ki ni preživel. Če žrtev potlači obžalovanje, jo to počasi zastruplja in omejuje njene sposobnosti doživljanja veselja, spontanosti in življenja (Bass in Davis, 1988, str. 138–141).

1.5.13. Jeza

Edino čustvo, ki ga zlorabljen otrok ne doživlja, je jeza, ki pa v odraslosti žrtvi pomaga spremeniti dojemanje iz otroštva in popraviti nekaj storjene škode. Ko se nauči jezo čutiti in izraziti, se bolečine zlorabe zmanjšajo. Ostane žalost za izgubljenim otroštvom, vendar je ravno z jezo veriga pretrgana, da žrtev ne postane večna žrtev. Jeza pride na dan v različnih oblikah in je za veliko ljudi močno čustvo, ki žrtev lahko začasno ohromi. Vztrajanje v jezi zaradi nečesa minulega žrtvi še naprej povzroča bolečine, zato jo mora nujno doživeti in se je pozneje otresti (Markham, 1999, str. 81–85). Jezo je težko pokazati navzven, zato jo žrtve obrnejo navznoter. Tako se žrtev vidi v drugačni luči oziroma skozi povzročiteljeve oči, kjer ni prostora za jezo, ki je obrnjena nanj. O sebi prične razmišljati kot o slabi in nevredni. Nekateri svojo jezo dušijo s hrano, drogami ali alkoholom. Prvi korak k spopadanju z jezo, je jezo prepoznati. Ko pride jeza na dan, povzroči močne občutke žalosti, osamljenosti, zaskrbljenosti in brezvoljnosti (Bain, 1996, str. 79–81). Jezo je treba odkriti in jo usmeriti naravnost v povzročitelja zlorabe in na tiste, ki žrtve niso zavarovali, ker je to ključni pogoj za okrevanje. Le malo žrtev sprejme jezo kot pozitivno zdravilno silo, saj nam je jeza velikokrat predstavljena kot negativno čustvo, katerega spremlja nasilje. Jeza ni le nasilno čustvo, lahko je zdrav odziv, ker gre za čustvo, ki ima moč spreminjanja okoliščin, in je naraven odziv na zlorabo. Jezo je treba usmeriti na povzročitelja, ker drugače bo morala kam drugam. Veliko žrtev jezo usmeri nase, kar pelje v depresijo in samouničenje. Žrtev mora nehati prevzemati odgovornost za nekaj, kar so ji storili drugi, mora jo preložiti tja, kamor spada. Če žrtev posluša svojo jezo in pusti, da jo vodi, je ta lahko dragocen vir moči, ki jo pelje k pozitivnim spremembam in se ji tako odpre nova pot, da sprejme sebe, poskrbi zase in pozitivno ukrepa (Bass in Davis, 1988, str. 142–152).

1.5.14. Odpuščanje

Vsaka žrtev ima pravico povedati resnico o svojem življenju, čeprav so jih velikokrat učili, da naj ne izdajo skrivnosti. Dejstvo pa je, da molk koristi povzročitelju zlorabe. Pomembno je, da se žrtev ne sili v soočanje, saj soočanje s povzročiteljem in razkritje resnice družinskim

članom ne pomeni nujni del okrevanja. Vse, kar žrtev naredi, naredi zase. Soočanje s povzročiteljem je odvisno od žrtve in prav tako lahko žrtev brez njega ozdravi in občuti zadovoljstvo. Pogoj za okrevanje je, da žrtev na novo oceni svojo pozicijo otroka v razmerju do povzročitelja in pri tem razume, da kot otrok ni »iskala zlorabe« ter da je kot nemočen otrok želela ljubezni, in da je naredila vse, kar je bilo v njenih močeh. To odpuščanje je nujno. Ni nujno, da žrtev sočustvuje s povzročiteljem ali člani družine, ki je niso zavarovali, in tudi ne, da jim odpusti. Čeprav se na koncu žrtev mora sprijazniti s svojo preteklostjo in se premakniti naprej, je povsem njena stvar, ali odpusti povzročitelji zlorabe ali ne. Vsakršne strokovne intervencije, ki bi to zahtevale od žrtve, bi pomenile nadaljnjo zlorabo, izvajanje psihičnega pritiska in obremenjevanje žrtve. Treba je spoznati, da veliko sedanjih žrtvinih težav izvira iz dejstva, da je bila v preteklosti zlorabljena. Spoznati pa je pomembno tudi to, da ima moč za potrebne spremembe (Bass in Davis, 1988, str. 153–176). Zlorabe se ne da izbrisati ali pozabiti, če žrtev to poskuša, se pojavijo resne čustvene motnje. Se pa z zlorabo da definitivno živeti (Bain, 1996, str. 96).

1.5.15. Duhovnost

Nekateri ljudje najdejo moč in podporo v duhovnosti. Mnogi drugi, ki pa ne zaupajo v nekaj močnega in trajnega, pa lahko prav tako okrevajo brez duhovnosti. Žrtev lahko duhovnost najde v veri, meditaciji ali podporni skupini. Duhovnost je enkratno osebno doživetje, ki daje občutek za moč. Zdravilna duhovnost je sla po življenju in je občutek, da je žrtev del življenja, ki jo obdaja. Žrtev mora zaupati lastnim sposobnostim za okrevanje, saj se vsakič, ko si zaupa, premakne korak dalje. Ni pomembno, ali žrtev veruje v boga ali zaupa lastni intuiciji, pomembno je, da zaupa v nekaj močnega in trajnega, kot so njena čustva in predstave, kar ji je med okrevanjem lahko močno v tolažbo. Pri odkrivanju duhovnosti v sebi gre za to, da se pospeši postopek okrevanja. Duhovnost ni bližnjica čez stopnje okrevanja, mora pa biti obogatitev okrevanja in vir za črpanje tolažbe ter navdiha (Bass in Davis, 1988, str. 177–181).

1.5.16. Ostati povezani

Po spolnem nasilju je običajno, da se žrtve počutijo izolirane in ločene od drugih. Pomembno je, da ostanejo povezane z življenjem in ljudmi, ki jih obdajajo. Podpora drugih ljudi je ključnega pomena za okrevanje. Podpora pa ne pomeni, da je treba vedno govoriti o tem, kaj se je zgodilo. Zabava in smeh z ljudmi, ki jim je mar za žrtev, sta lahko enako zdravilna (Segal, Segal in Smith, 2020). Intimnost je vez med ljudmi, ki temelji na zaupanju,

spoštovanju in delitvi globokih čustev. Intimni odnosi pomenijo skrb za tiste, ki so nam blizu, ter da dajemo in sprejemamo. Žrtve spolnih zlorab imajo težave z zaupanjem, zato se jim zdi tesen odnos tuj in grozljiv, saj težko sprejemajo intimnost in delijo globoka čustva. Intimnosti ne moremo doživeti sami. Za žrtve odnos pomeni tveganje, saj je druga polovica odnosa nekdo, ki ga ne morejo nadzorovati. Z okrevanjem žrtve ustvarijo trdnejšo osebnost, na katero se lahko opirajo. Ker ima intimnost dve plati – dajanje in sprejemanje, žrtvam pogosto ena izmed njih povzroča nevšečnosti. Ravno tega se v procesu okrevanja naučijo – kako dajati in kako sprejemati (Bass in Davis, 1988, str. 242–258).

1.5.17. Negovanje in postavljanje meja

Sporočila, s katerimi je žrtev zaznamovana, so kompleksna in pustijo ogromen pečat na njeni psihi in telesu. Velikokrat zdravniki ne prepoznajo simptomov zlorabe. Zloraba ne vpliva samo na možgane, ampak tudi na telo. Emocionalno stanje žrtve vpliva na njeno fizično počutje in zdravstveno stanje. Žrtve spolnih zlorab imajo več težav z zdravjem. Najpogostejše težave so gastrološke bolezni, dihalne motnje, težave s srcem, artritis, diabetes in ginekološke težave, kot so izguba menstruacije, boleča menstruacija, prekomerno krvavenje, spolne disfunkcije, pogosta vnetja in bolečine med spolnimi odnosi. Treba pa je poudariti, da vsaka bolezen ni posledica spolne zlorabe. Bolezni pa izhajajo ravno zaradi tega razloga, ker se spolna zloraba prvotno zgodi na telesni ravni in ker žrtev pozneje skozi dolgo obdobje krivi sebe in svoje telo ter kako je telo odreagiralo na zlorabo (Repič, 2008, str. 182–188). Zdravljenje zaradi spolnih travm je postopen, stalen proces. To se ne zgodi čez noč, niti spomini na travmo nikoli ne izginejo popolnoma. Zaradi tega se lahko včasih zdi življenje težko. Obstaja pa veliko korakov za obvladovanje preostalih simptomov in zmanjšanje tesnobe in strahu. Treba si je vzeti čas za počitek in obnovitev telesnega ravnovesja. To pomeni, da si oseba oddahne, ko je utrujena in se izogne skušnjavi, da bi se izgubila v pretiravanju z aktivnostmi (npr. deloholizem). Pomembno je tudi poskrbeti zase fizično, kar pomeni, da se oseba pravilno prehranjuje, se redno rekreira in pridobi dovolj spanca. Zlasti vadba lahko pomiri travmatiziran živčni sistem, razbremeni stres in pomaga, da se oseba počuti močnejše in nadzira svoje telo. Priporočljivo se je izogibati alkoholu in drogam. Uporaba snovi poslabša številne simptome travme, vključno s čustvenim omrtvičenjem, socialno izolacijo, jezo in depresijo. Moti tudi zdravljenje in lahko prispeva k težavam doma in v odnosih (Segal, Segal in Smith, 2020).

Okrevanje pa ni samo boleče, saj gre za to, da se žrtev nauči ljubiti sebe. Ko žrtev preide od občutka, da je žrtev, do občutka, da je ponosna oseba, ki je preživela spolno zlorabo, bo doživela tudi občutke upanja, ponosa in zadovoljstva. To so stranski učinki okrevanja. V procesu okrevanja se žrtev nauči tudi zmožnosti postavljanja meja, kar je bistvenega pomena, če želi imeti dober občutek o sebi. Veliko jih ne zna reči ne, zato se je pomembno tega naučiti, saj s tem zavaruje sebe in se hkrati osvobodi. Vsak ima pravico do sprejemanja odločitev, za katere menimo, da nam prinašajo zadovoljstvo. Pravico imamo varovati sebe, svoje vrednote, način življenja in potrebe, ki jih imamo. Za žrtev je prav tako pomembno, da se druži z ljudmi, ki pozitivno odražajo njene lastnosti in ki verjamejo v njihovo moč, dobroto in sposobnost za življenje (Bass in Davis, 1988, str. 198–209). Kadar drugi poskušajo podreti žrtvine meje in so njihove zahteve preveč, je pomembno, da reče ne. Vendar se je naučiti reči ne sprva naporno. Pomembno je, da se začne pri majhnih stvareh. Treba je prisluhniti lastnim željam in potrebam. Ker žrtve med zlorabo in po njej še dolgo niso mogle postaviti svojih mej, je pot učenja, kako reči ne, težja. Ne samo, da ne znajo reči ne, ampak tudi težje spregovorijo o tem, kaj si želijo, kaj potrebujejo in kaj čutijo (Bain, 1996, str. 100–102). Žrtve se spopadajo z vsakovrstnimi težavami s spolnostjo. Njihove težave se neposredno povezujejo z zlorabo, saj so jim te spolne težave bile vsiljene tako kot zloraba. Spodbujanje spolnosti je počasen in utrudljiv proces. Še posebej je težko med samim spominjanjem na zlorabo, takrat se spolni odnosi zdijo še težji. Zaradi posledic zlorabe jim doživljanje spolnih užitkov in intimnosti vzbuja nasprotujoče si občutke in spolni užitek doživljajo kot nekaj slabega. Povzročitelj je žrtvi zlorabil njene naravne odzive telesa, kar je grozljivo nasilje. Spolni užitki pa samo po sebi niso nevarni. Mnogim žrtvam v procesu okrevanja pripomore, če začasno pretrgajo spolno življenje, ni pa vedno nujno. Če žrtev ne čuti nobenega spolnega poželenja ali pa se ji spolnost gnusi, je smiselno, da postavi lastne meje in spozna svoje telo, ne da bi ji ob tem bilo treba imeti spolne odnose. Žrtev se sama odloči, koliko časa bo to obdobje trajalo (Bass in Davis, 1988, str. 259–292).

Proces osvobajanja od zlorabe poteka v človekovi notranjosti. Včasih je edina možnost ta, da žrtev prekine določene odnose, da je lahko pravična do svojih lastnih potreb. So pa pogosto stiki z drugimi smiselni in koristni. Stare rane se zacelijo šele, ko se oseba odloči za spremembo oziroma okrevanje, saj s tem opusti otroška prepričanja. Zavedati se mora, da se starši ne spremenijo sami od sebe zaradi razumevanja in odpuščanja odrasle žrtve, spremenijo se lahko le, če to sami želijo. Dokler žrtev zaradi bolečin poškodbe, ki so nastale zaradi zlorabe, še vedno taji, plača to s svojim zdravjem. Ko se nauči živeti s svojimi čustvi

in ne z njimi bojevati, v manifestacijah svojega telesa vidi le še zgodovino, ki ji je v pomoč in ne več grožnja (Miller, 2005, str. 106–107).

1.5.18. Razrešitev in napredovanje

Ko žrtev gre večkrat skozi stopnje okrevanja, doseže točko integracije. Občutki in pogledi se umirijo in utrdijo. Ne preganja je več misel na povzročitelja in ostale člane družine. Kljub temu preteklosti ne izbriše, ampak globoko in dolgoročno spremeni svoje življenje. Zavedanje, sočutje in moč, ki jo pridobi z okrevanjem, lahko uporabi, da prispeva k boljšemu svetu. Napredovanje je rezultat prehajanja med posameznimi stopnjami okrevanja in pomeni potrditev moči, ki jo je žrtev pridobila. Razrešitev pride, ko se čustva in pogledi umirijo in žrtev ugotovi, da je njeno življenje več kot odziv na zlorabo. Pogoji za napredovanje prav tako ni razreševanje odnosa s tistimi, ki žrtve niso zavarovali ali je podpirali pri okrevanju. Na tej stopnji njihovo življenje ne stoji več na upanju, da bi jih ti ljudje razumeli ali podpirali. Žrtev preneha hrepeneti po rešitvi in si odpre pot resničnemu bogastvu življenja. Tukaj pride tudi do integriranja, kjer žrtev sebe vidi kot celoto in hkrati začne sprejemati tisto, kar je v življenju nedoločljivo in nepredvidljivo. Žrtev začne odkrivati nove, manj stresne vzorce in raznoliko vsakdanje življenje, del okrevanja pa je, da se nauči uravnovežiti vznemirjenje z mirnimi in tihimi trenutki. Ko žrtev pusti učinke preteklosti za seboj, njena prihodnost postane odprta možnost. Na neki točki življenja se žrtev ne bo več počutila kot žrtev zlorabe in ne žrtev okrevanja, toda zavedati se je treba, da popolnega okrevanja ni. Izbrisati se preteklosti ne da. Zloraba se je zgodila in je žrtev globoko prizadela – tega dejstva se ne da spremeniti. Kljub temu pa lahko žrtev doseže točko, ko v svoji duševnosti dokončno razreši zlorabo, ki jo je preživela (Bass in Davis, 1988, str. 182–189). Rešiti in znebiti se težav, ki so nastale zaradi zlorabe, ne pomeni oprostiti povzročitelju. Pomeni razjasnitev, kaj se je zgodilo in je nekakšen zaključek. Ne glede na bolečine in posledice zlorabe ima žrtev vso pravico, da na neki točki življenja opravi z zlorabo in začne živeti z novim žarom, novo željo in z veseljem. Žal se časa ne da zavrteti nazaj in spremeniti preteklosti, je pa prihodnost vseeno lahko manj boleča in svetlejša (Bain, 1996, str. 105–106).

Da si žrtev lažje opomore, je pomembno, da spozna, da svet ni samo bel ali črn, ampak je nekaj vmes. Da imajo same takšen občutek, da ostajata samo dva nezdružljiva svetova, je povezano s tem, da so si morale same na dvoje preklati svojo osebnost, saj so le tako vzdržale v destruktivnem okolju in ob tem imele rade povzročitelje. Med okrevanjem mora žrtev svoje svetove združiti navznoter in navzven. To pomeni, da se mora naučiti svetove videti

in združiti tako, da je v vsakem svetu tudi del nasprotujočega si sveta (primer simbola jin in jang). Ne smejo izbrisati enega od svetov, ga niti ne morejo, le naučiti se morajo živeti v svetu, takšnem, kakršen je. Vzljubiti morajo sebe in druge, in sicer takšne, kakršni so (Rozman, 2015, str. 192–193). Ko je žrtev razrešila travmo, so pri njej zmanjšani fiziološki simptomi posttravmatskega stresnega sindroma, tako da je z njim mogoče shajati; žrtev lahko prenese občutke, ki so povezani s travmo; žrtev ima nadzor nad svojimi spomini in se lahko odloči, da se spominja travm ali ne; spominjanje zlorabe postane tekoča pripoved, povezana s čustvi; popravljena je žrtvina samopodoba; žrtev vzpostavi pomembne odnose z ljudmi; in žrtev je rekonstruirala celostni sistem pomenov in varovanj, ki so povezani z zlorabo (Zaviršek, 1996, str. 243).

Reševanje travme pa ni nikoli končano, tudi okrevanje ni nikoli končano. Vpliv zlorabe žrtev spremlja skozi celotno življenje. Težave, ki jih rešuje skozi proces okrevanja, oslabijo, vendar nikoli ne izginejo popolnoma. Je pa seveda to dosti boljše za žrtev, saj se tako lažje sooča s izzivi, ki jih je zloraba prinesla. Kljub dokončanemu procesu okrevanja še vedno obstaja možnost, da se bodo travmatični spomini vrnil. Travmatične spomine lahko prebudijo razni dogodki, kot so poroka, ločitev, rojstvo, smrt ali bolezen v družini ali upokojitev. Čeprav okrevanje ni nikoli dokončno, je pomembno, da žrtev svojo pozornost po končanem procesu okrevanja usmeri v nadaljevanje svojega življenja in ne več toliko v samo okrevanje. Pomembno je, da začne uživati v svojem življenju in se prične popolno vključevati v odnose z drugimi ljudmi (Herman, 1992, str. 211–213). Ko se žrtev spoprime s svojo izkušnjo z zlorabo, je pred njo ustvarjanje prihodnosti. Po žalosti za starim jazom se mora razviti novi jaz. Treba si je ustvariti nove odnose z ljudmi. Po procesu okrevanja se žrtve pogosto počutijo kot begunci, ki prihajajo v novo deželo, saj si morajo zgraditi novo okolje v novem svetu, drugačni kulturi od tiste, ki so jo zapustile, in zdaj je čas, da to, kar o travmatskih izkušnjah vedo, uporabijo v življenju (Zaviršek, 1996, str. 225–226).

Okrevanje se ne more zgoditi v izolaciji. Za to so potrebni odnosi, skozi katere se obnavljajo žrtvine psihološke moči. Treba je popraviti sposobnosti zaupanja, iniciative, kompleksnosti, identitete in bližine. Najprimerneje je, da je na drugi strani varnega odnosa terapevt ali svetovalec, ki ve, kako ravnati. Okrevati se da tudi v drugih varnih odnosih. Varen odnos je še posebej pomemben, ker sta najpomembnejši posledici zlorabe nemoč žrtve in prekinitev vezi z drugimi ljudmi. Bistvo okrevanja je žrtvi vrniti moč in zgraditi nove vezi z ljudmi. Razviti moč je prvo načelo okrevanja. Žrtev mora biti nosilec svojega napredka. Dokler se

še vedno doživlja kot pasivno, kot osebo, ki jo je nekdo ranil in prizadel, se še vedno doživlja kot žrtev. Prestaviti se mora v aktivno vlogo osebe s posledicami zlorabe na poti okrevanja in si tako reči preživela. Žrtev je sama odgovorna za svoje uspehe. Okrevanje se mora zgoditi v varnem okolju, saj je žrtev zaradi zlorabe izgubila občutek varnosti. Varen odnos pa ne pomeni, da v tem odnosu ni izzivov ali pa da kdaj ni težko. Varen odnos izhaja iz tega, da si osebi delita odgovornost za odnos in imata jasno postavljene meje (Rozman, 2015, str. 194–197).

1.5.19. Psihoterapija in svetovanje

Med najosnovnejšo pomoč za okrevanje spada psihoterapija ali svetovanje, ki žrtvi lahko najbolj koristi. Tam se ima žrtev možnost veliko pogovarjati o svojem preteklem, sedanjem in prihodnjem življenju ter dogodkih in ljudeh, ki vplivajo nanj. Terapevt ali svetovalec žrtev s spraševanjem spodbuja, da razišče odzive na preteklost, kot tudi preteklo in sedanje čustveno stanje. Cilj vsakega terapevta ali svetovalca je, da žrtvi pomaga razumeti vzroke njihovih težav in jo v vsakem pogledu spodbuja. Kadar je potrebno, ji da nasvete ali podporo, še posebej za učenje posebnih tehnik, ki jih žrtev lahko uporabi, ko je sama. Naloga terapevta in svetovalca ni, da bi žrtvi govoril, kaj naj počne, ampak ji poskuša pomagati, da se odloči sama in jo pri tej odločitvi podpira. Najpomembneje od vsega pa je, da žrtev čuti, da je z izbranim strokovnim delavcem popolnoma sproščena in da lahko z njim odkrito sodeluje (Markham, 1999, str. 116–119). Terapevtski odnos je odnos eksistencialne angažiranosti in vzajemne predanosti nalogam okrevanja. Terapevtski odnos mora zagotavljati varne meje dogovora, ki zagotavljajo prostor, v katerem je terapevtsko delo mogoče. Meje morajo biti za zaščito žrtve in terapevta. Pri tem pa je treba upoštevati tudi določeno mero fleksibilnosti. Med pogovorom o mejah med terapevtom in žrtvijo, se ta uči, kako se lahko zavzema za svoje potrebe in pri tem ne prestopa mej drugih. V odnosu s terapevtom se nauči, kje je meja lastne svobode, in da imajo tudi drugi ljudje svoje meje, ki jih je treba upoštevati (Rozman, 2015, str. 201–205). Pomoč mora biti žrtvam dostopna in jih mora okrepiti. Prav bi bilo, da je brezplačna in vsem na voljo. Zavedati se moramo, da zlorabljeni otroci postanejo odrasli, ki so preživeli, njihove težave pa z odraščanjem ne izginejo, saj učinki zlorabe še vedno trajajo. Pomembno se je vprašati, katera pomoč in katera storitev je primerna za žrtve oziroma katero pomoč in vrsto storitev potrebujejo, saj je veliko žrtev psihiatrično pomoč ocenilo kot neučinkovito (Zaviršek, 1996, str. 143–145).

Preživeti spolno zlorabo pomeni nadaljevati življenje. Je pozitiven rezultat spopadanja z zlorabo. Preživetje se nanaša na nadaljnje izkušnje po življenjski nevarni izkušnji. Veliko žensk ne preživi spolnega nasilja. Ali so ubite s strani povzročitelja nasilja ali pa je breme oziroma teža spolne zlorabe tako močna, da si življenje vzamejo same, ali pa doživijo globoke negativne vplive na njihovo življenje, kot so na primer duševne bolezni. Čustveno preživetje se nanaša na to, v kolikšni meri je žrtev sposobna rekonstruirati svoje življenje tako, da izkušnja spolne zlorabe ne bo imela trajnega in negativnega vpliva na žrtvino življenje (Kelly, 1988, str. 162–163). Poudarek moramo preusmeriti od žensk kot pasivnih žrtev spolne zlorabe k ženskam kot aktivnim preživelim. S tem usmerimo pozornost na moč, ki jo imajo, ne glede na njihovo izkušnjo z zlorabo (Zaviršek, 1996, str. 150–151).

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Sama imam izkušnjo s spolno zlorabo v otroštvu s strani družinskega člana, vendar sem se s to temo skozi življenje tudi pogosto srečevala skozi druge zgodbe. Spolna zloraba v družini je najpogostejša spolna zloraba. Za takšno vrsto naloge sem se odločila iz osebnih razlogov in osebnega zanimanja za to področje. Še поблиžje sem se s to temo srečala na fakulteti v četrtem letniku pri predmetu Spol in nasilje ter skozi celotna štiri leta prakse in šolanja. V tem času sem pričela z aktivnim procesom okrevanja, zaradi česar sem se morala še bolj poglobiti v razumevanje spolne zlorabe, njenih posledic in okrevanja. Že v prvem letniku fakultete sem dobila zamisel, da bi napisala avtoetnografsko diplomsko delo, za katero sem se dokončno odločila ob koncu četrtega letnika. Ker sem vedela, da je to osebno zahtevna naloga, sem se odločila za dodatno absolventske leto, da sem se lahko bolj poglobila v osebno raziskovanje.

V letu 2001, v katerem sem razkrila svojo spolno zlorabo, je bilo o spolni zlorabi, njenih posledicah in o poti okrevanja po zlorabi le malo govora. V zadnjih letih se je govor o spolnem nasilju razširil. K pisanju takšne vrste naloge me je spodbudilo tudi gibanje JAZTUDI in pobuda predlogu redefinicije kaznivega dejanja posilstva in spolnega nasilja. To prikazuje tudi, da so spolne zlorabe in vse teme, povezane s spolno zlorabo, v zadnjih letih dobile več pozornosti, kar je še posebej pomembno za žrtve zlorab, njihove svojce, za strokovnjake, ki delajo z žrtvami ter za celotno družbo. To tudi prispeva k boju proti spolnemu nasilju. V letu 2021 je bilo v medijih veliko govora o spolnem nasilju, kjer pa so se predvsem osredotočili na zgodbe preživelih in redefinicijo zakona o spolnem nasilju. Ker sem mnenja, da je širšo javnost treba ozaveščati tudi o okrevanju po spolni zlorabi in ne samo o njenih posledicah in o tem, kako mučni in neprimerni so sodni postopki ter zakonodaja na tem področju, sem prišla do te zamisli, da bom diplomsko delo napisala z vidika preživele, torej mene, in kako je potekal moj proces okrevanja. Več poudarka je na samih zgodbah, a le malo na tem, kako preživele lahko in morajo okrevati po tako travmatični izkušnji.

Spolna zloraba je problem povsod po svetu in tudi Slovenija ni pri tem izjema. Spolna zloraba v otroštvu pri žrtvi pusti hude, različne in dolgotrajne posledice, ki žrtev spremljajo skozi celotno življenje in prav tako močno vplivajo na vsa področja njenega življenja. Žrtve svojo zlorabo pogosto potlačijo in o njej ne spregovorijo. Ravno s tem, da žrtev spregovori,

se začne proces okrevanja. Po mojem mnenju je okrevanje najpomembnejše po samem razkritju zlorabe. Pomembno je, da preživela žrtev dobi ustrezno pomoč in podporo, saj le tako lahko ponovno zaživi polno življenje in prične na zlorabo gledati kot na izkušnjo iz preteklosti. V nasprotnem primeru oseba še dolga leta ostane žrtev zlorabe, kar prinese še dodatne posledice in škodo za njeno življenje. Veliko vlogo pri okrevanju igra tudi podporna mreža preživele. Tukaj je pomembna vloga nezlorablajočih članov družine, še posebej staršev, čemur sem se še posebej posvetila.

Z ugotovitvami v svoji nalogi si želim pomagati drugim žrtvam spolnih zlorab v otroštvu. Morda bodo med načini okrevanja in skozi mojo zgodbo našle nova orodja ter dodatno moč za okrevanje in samopomoč. Moja raziskava jih bo morda opogumila pri iskanju strokovne pomoči in jim dala vero v to, da je okrevanje po spolni zlorabi v otroštvu mogoče in da je smiselno vztrajati na poti okrevanja, ne glede na to, kako težka se zdi ta pot. Prav tako sem mnenja, da bi lahko moja raziskava služila raznim strokovnjakinjam in strokovnjakom, ki delajo na področju pomoči žrtvam spolnih zlorab in žrtvam spolnega nasilja nasploh.

2.1. Ključna raziskovalna vprašanja

Postavila sem naslednja ključna raziskovalna vprašanja:

1. Kakšne posledice mi je povzročila spolna zloraba v otroštvu?
2. Komu sem o zlorabi najprej zaupala?
3. Kakšne strategije preživetja se razvila in uporabljala?
4. Kje sem iskala pomoč?
5. Kako sem si pomagala sama?
6. Kakšno vlogo so pri soočanju z zlorabo igrali nezlorablajoči starši?
7. S katerimi fazami okrevanja sem se srečala med samopomočjo in kako sem se z njimi soočala?
8. S katerimi fazami okrevanja sem se srečala med psihoterapijo in kako sem se z njimi soočala?
9. Na kakšen način sem okrevala?
10. Kaj mi je pomagalo okrevati?
11. Kakšno vlogo so imeli pri okrevanju bližnji?
12. Ali me je proces okrevanja obogatel in na kakšen način?

13. Kakšno sporočilo želim kot preživela in iz izkušenj predati drugim preživelim in strokovnjakom, ki delajo s preživlimi?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna, saj gradivo, ki sem ga zbirala vsebuje besedne opise. Kvalitativna raziskava je tista, pri kateri izkustveno gradivo sestavljajo besedni opisi in pripovedi. Pridobljeno gradivo je obdelano in analizirano na besedni način in se pri tem ne uporablja merskih postopkov, ki jih dajejo števila. Prav tako je moja raziskava poizvedovalna oziroma eksplorativna, saj sem osnovne značilnosti pojava opredelila in jih definirala ter poiskala njihove sestavine. Nisem preučevala celotne populacije, ampak sem se osredotočila zgolj na avtobiografsko pripoved. Raziskava je tudi empirična, saj sem zbrala novo izkustveno gradivo s pomočjo pisanja zgodbe (Mesec, 2009, str. 80–84).

Moja raziskava je avtoetnografska. Avtoetnografija je raziskovalna metoda, ki uporablja osebne izkušnje za opisovanje in interpretacijo tekstov, izkušenj, prepričanj in navad (Adams, Ellis in Jones, 2017, str. 1–2). Na podlagi osredotočanja na osebno izkušnjo/izkušnje lahko z avtoetnografijo podamo alternativo oziroma nasprotujemo dominantnim in »samoumevnim« narativom, zgodbam in stereotipom. Podamo lahko pričevanja o osebnih izkušnjah z namenom dopolniti obstoječe študije določenih tem. Ta pričevanja lahko prikažejo, kako uporaba posploševanj v preučevanju lahko zabriše pomembne nianse kulturnih spornih točk, kot so denimo prehranske motnje (Tillmann, 2009, str. 98–100). Glede na svoje osredotočanje in naslanjanje na osebne izkušnje skozi avtoetnografijo opišem trenutke vsakodnevnih izkušenj, katere ni mogoče zajeti z uporabo tradicionalnejših raziskovalnih metod (Ellis, 2009, str. 15–18).

Avtoetnografija je kot metoda najpogosteje uporabljena za področji antropologije in sociologije. Način dela, ki ga ta metoda predpostavlja, je namreč idealen za obe področji – tako antropološki kot sociološki raziskovalci se vedno spopadajo z vprašanjem možnosti, smiselnosti in upravičenosti biti »objektiven« ter s pridobivanjem različnih perspektiv za preučevanje danega subjekta (Ellis, 2004, str. 127). Avtoetnografija kot inverzija tradicionalnega odnosa raziskovalec – orodje – subjekt preučevanja – širša okolica je zato odlična metoda za upoštevanje vidikov, ki morebiti ne bi bili raziskovalcem opazni ob uporabi bolj klasičnih metod (Denzin, 1997, str. 25–27).

Socialno delo kot posebno področje študija ni toliko prisotno v avtoetnografski literaturi, vendar to še ne pomeni, da ta metoda ni primerna za uporabo v strokovnih delih o tematikah socialnega dela. Socialno delo, tako v teoriji kot v praksi, je zelo povezano z zgodbami, narativi določenih družbenih pojavov, kulturnimi pogojevanji, interpretacijami »normalnega« vedenja in seveda individualnimi izkušnjami določenih faktorjev (Fook, 2014, str. 120–121). Avtoetnografija se v antropoloških in socioloških raziskovanjih uporablja točno za preučevanje takšnih pojmov in pojavov, zato ni razloga, da ne bi bilo enako tudi za socialno delo.

Strokovno preučevanje in študije tematik, povezanih s socialnim delom, od svojega začetka v 19. stoletju problematizirajo takšne tradicije in takšne navade (o različnih temah – načinih vzgoje, pojmovanju spolnosti, družbenih vlogah, o kaznovanju, dojemanju telesa ...) To ne pomeni, da mora raziskovalec biti a priori usmerjen proti tradicionalnim narativom in navadam ter jih spodbijati; bistveno je, da jih mora problematizirati in obravnavati celovito in brez zadržkov. Avtoetnografija ima enak cilj – preučevanje in problematiziranje samega sebe z namenom podati drugačno perspektivo od tistih, ki bi jih avtor razvil kot tretji opazovalec. Avtoetnografija od vseh možnih metod družbenega preučevanja problematizira in pretresa pojme, kot so vpliv in pomen rase, spol in razred, osnivanje družin, objektivni mejniki v življenju, odnos avtor – opazovalec, kaj pomeni vednost in vedeti ter kako razločevati resnično od izmišljenega (kot tudi, kaj sploh je razlika med resnico in izmišljenim) (Brockett in Hildy, 2007, 109–110). Avtoetnografska študija je potemtakem ponovno branje in ponovno vrtenje življenjskih izkušenj posameznika v določenem kulturno-političnem kontekstu, ki so povezane s posamezniku pomembnim dogodkom v njegovem življenju (Denzin, 1997, 200–205).

Zgodba, ki jo predstavljam, preučujem, analiziram, interpretiram in razlagam v mojem diplomskem delu, je zame na več načinov zelo pomenljiva in za moje življenje zelo pomembna. Čutim, da sem jo doslej v svojih lastnih mislih že večkrat premlevala, ponovno vrtela, razlagala na različne načine, povezovala z drugimi faktorji in glede na zaključne misli tudi sprejemala odločitve v svojem življenju. Bistvena razlika med mojimi prejšnjimi razmišljanji in današnjimi je dejstvo, da pri prejšnjih razmišljanjih nisem uporabila avtoetnografske metode. Ta mi omogoča in dovoljuje, da svoje misli organizirano napišem na papir in jih podvržem resni akademski študiji.

Teme, ki me pri raziskovanju zanimajo, so predvsem vezane na okrevanje žrtve po razkritju spolne zlorabe v družini. Zanima me, kakšna je dinamika družin, v katerih prihaja do spolnih zlorab, kako spolna zloraba s strani družinskega člana vpliva na posledice, ki jih pusti spolna zloraba in kakšni so znaki ter posledice spolne zlorabe v otroštvu. Prav tako me zanima, kakšne strategije preživetja sem uporabljala in razvila ter kako se te strategije odražajo v odraslosti. Zanima me proces okrevanja po spolni zlorabi, kateri podporni dejavniki so bili prisotni, kako sem si pomagala sama in kakšno pomoč sem dobila s strani nezlorablajočih ožjih družinskih članov. Zanima me tudi, kakšne posledice ima nerazumevanje o zlorabi s strani bližnje osebe (v mojem primeru matere) in kako to vpliva na proces okrevanja. Še posebej me zanima preplet med uporabljenimi strategijami preživetja in pridobljeno podporo in pomočjo ter preplet med fazami okrevanja in vrstami pomoči.

3.2. Merski instrument in viri podatkov

V svoji raziskavi sem uporabila zgolj primarne podatke, saj sem opisala svojo lastno izkušnjo s spolno zlorabo v otroštvu in proces okrevanja ter pomoči po razkritju zlorabe. Svojo zgodbo sem napisala po temah. Pred pisanjem zgodbe sem imela napisane le smernice, saj želim zgodbo napisati čim bolj prosto. Smernice, po katerih sem pisala svojo zgodbo, so razdeljene po naslednjih temah – spolna zloraba in razkritje, družina, znaki in posledice, strategije preživetja in okrevanje. Vir podatkov je moja lastna zapisana zgodba, ki sem jo zapisala in zapisi iz mojih dnevnikov, v katere sem ob koncu srečanj s psihoterapevtko zapisovala občutke in razmišljanja. Pri pisanju zgodbe so mi bili v pomoč tudi sodni zapisi in zdravstvena dokumentacija, ki sem jo pridobila od pedopsihiatrinje, ki sem jo v otroštvu redno obiskovala.

3.3. Populacija in vzorčenje

Pri raziskovanju sem se odločila za avtoetnografsko delo. Vzorec v tem primeru sestavlja samo ena oseba – jaz. Vzorec oziroma izbran primer je neslučajnostni in namenski. Torej enoto populacije predstavlja žrtev spolne zlorabe v otroštvu s strani družinskega člana.

3.4. Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva

Primarne podatke za svojo raziskavo sem pridobila iz svoje lastne zgodbe, ki sem jo dokončno oblikovala po preučitvi celotne uporabljene literature. Podatke sem dobila tudi iz zdravstvene in sodne dokumentacije iz časa, ko sem spolno zlorabo razkrila. Prav tako sem

si zapisovala občutja in razmišljanja po vsakem srečanju s psihoterapevko in so mi prav tako služili kot podatki za raziskavo. Dnevnike sem pisala vsakič, ko sem prišla s terapije domov. S spolno zlorabo in njenimi posledicami sem se spopadala vse od razkritja spolne zlorabe. Temam spolne zlorabe sem sledila prek raznih medijev in socialnih omrežij. Udeležila sem se raznih izobraževanj, ki so bila na temo spolnega nasilja in spolnih zlorab. Spremljala in pogovarjala sem se z ljudmi, ki imajo izkušnjo s spolnim nasiljem. Prebirala sem tudi raznoliko strokovno literaturo.

3.5. Obdelava gradiva in analiza podatkov

Pridobljeno gradivo sem analizirala s kvalitativno analizo, kar pomeni, da sem gradivo analizirala na besedni način. Zgodbo in strokovno literaturo sem razčlenila na sestavne dele tako, da sem dobila enote kodiranja in jih kvalitativno obdelala s pomočjo odprtega kodiranja.

Ko sem pričela z dodatnim absolventskim letom študija, sem pričela s prebiranjem strokovne literature, ki sem jo želela uporabiti pri svojem delu. Ko sem preučila strokovno literaturo, sem iz posamičnih enot ustvarila širše kategorije, ki sem jih uporabila v avtoetnografiji. Te so mi tudi bile v veliko pomoč pri določanju kategorij svoje zgodbe. Nato sem se lotila prebiranja dokumentacije, ki sem jo pridobila od pedopsihiatrinje, ki sem jo v otroštvu redno obiskovala. Brala sem natančno in počasi ter si pri tem označevala podatke, ki so bili uporabni za mojo nalogo. Ko sem končala s prebiranjem in označevanjem zdravniške dokumentacije, sem se lotila branja sodnih zapisov, ki sem jih pridobila od matere, ki jih je vsa ta leta skrbno hranila. Pri prebiranju sodnih zapisov sem uporabila isto metodo. Prebirala sem počasi, natančno in si ob tem označevala za nalogo pomembne podatke. Ko sem končala z branjem sodnih zapisov, sem pričela z branjem dnevnikov, ki sem jih pisala med obiskovanjem psihoterapije. Tudi pri prebiranju dnevnikov se uporabila isto metodo kot pri prebiranju zdravstvene dokumentacije in sodnih zapisov. V elektronsko obliko sem napisala tudi svojo zgodbo, ki sem jo natisnila na fizični papir, jo temeljito prebrala in označila, tako kot ostalo dokumentacijo, ki sem jo predhodno naštel.

Temu je sledilo razvrščanje posameznih enot v posamezne kategorije, ki sem si jih pred tem zastavila. Odločila sem se, da bo vsaka kategorija imela svojo barvo, saj sem tako imela nad njimi večjo preglednost. Vsako enoto sem označila s samolepilnim listkom za označevanje tiste barve, ki je spadala pod kategorijo, ki je bila označena ravno tiste barve, s katero sem

enoto označila. Ta faza je bila kar zahtevna. Zahtevala je veliko zbranosti in časa. Ko sem enote razvrstila v kategorije, sem pričela z iskanjem povezav med kategorijami iz literature in kategorijami iz zgodbe. Sprva sem označeno gradivo opazovala in analizirala le v moji glavi. To mi je pomagalo, da sem prišla do neke smiselne celote. Več dni sem kategorije urejala, popravljala, spreminjala in dopolnjevala. Razvrščanje enot in odprto kodiranje sem ves čas samo ročno delala na papirju v fizični obliki. Ko sem imela občutek, da sem vse enote in kategorije smiselno uredila, sem preverila, ali se kakšna enota podvaja in ali imajo vse kategorije smiselno celoto.

4. ZGODBA

4.1. Uvod v zgodbo

Kako začeti? Toliko je za povedati in tolikokrat sem že vse to povedala, pa še kar ne vem, kako začeti. Ogromno je misli, ogromno spominov in občutkov. Vsi so del zlorabe, a nikakor jih ne morem povezati v nekakšno celoto, ki ima konec in začetek. Vse je razmetano, prav tako, kot je bilo razmetano moje spopadanje in okrevanje po zlorabi. Mislila bi si, da glede na to, da sem o tem govorila že nešteto in da sem prehodila pot okrevanja, da bo moja zgodba imela rep in glavo. Čeprav kje pa piše in kdo pravi, da mora moja izkušnja oziroma moja zgodba slediti nekakšni strukturi. To je vendar le MOJA izkušnja in le jaz jo lahko povem in opišem, tako kot jo vidim oziroma čutim le JAZ. Vsaka žrtev se spopada s spolno zlorabo in njenimi posledicami na drugačen način, tako bo tudi vsaka žrtev svojo zgodbo povedala na svoj način. Tukaj ni smernic, priporočil ali navodil, kako ali kaj povedat. In prav je tako. Vsak razkrije to, kar je njemu prijetno in kar se njemu zdi pomembno. In to bom storila tudi jaz. Seveda sem pred samim pisanjem svoje zgodbe in na splošno diplomske naloge veliko razmišljala o tem, kaj si želim razkriti in kaj ne. Velikokrat sem se v življenju srečala z ljudmi, s katerimi sem se pogovarjala o zlorabi in jih je najbolj zanimalo ravno to, kaj se je med zlorabo dogajalo. Zanimali so jih točni dotiki in natančno opisana dejanja, ki sem jih morala početi. Jaz o tem ne bom pisala, mogoče bom le bežno kdaj opisala kakšen spomin o teh dejanjih. Ker po mojem mnenju to ni »najpomembnejši« del spolne zlorabe oziroma spolna zloraba prinese veliko več hujših posledic in dogodkov kot pa sam opis dejanj povzročitelja in žrtve, sem se odločila diplomsko nalogo usmeriti ravno v vse druge dejavnike zlorabe, kot je moje soočanje in moji odnosi z družino po razkritju zlorabe, moje izkušnje z okolico po razkritju, posledice zlorabe, ki se kažejo še danes in okrevanje po zlorabi. Spolna zloraba se ne dogaja samo, kadar te zlorablja povzročitelj, dogaja se še po razkritju, saj je težko preboleti in za seboj pustiti tako travmatično izkušnjo, ki jo preživiš kot otrok.

Da bo lažje slediti zgodbi in kot sem že na začetku omenila, da težko svoji zgodbi pripišem nekakšen rep in glavo, sem se odločila, da bom zgodbo pisala po poglavjih, kot so navedeni v preučeni literaturi. Prav tako v svoji zgodbi ne bom uporabljala preučene literature, saj sem mnenja, da je tukaj res pomembna zgolj moja izkušnja, moji občutki, moji spomini in moje razmišljanje. Pri pisanju zgodbe sem si pomagala s smernicami za zgodbo, ki sem jih

pripravila pred samim pisanjem zgodbe (na podlagi preučene literature), z dnevniki zapisi, ki sem pisala med obiskovanjem psihoterapije in z zdravniško dokumentacijo, ki sem jo pridobila s strani moje nekdanje pedopsihiatrinje ter sodnih zapisov, ki sem jih pridobila s strani mame. Naj tukaj omenim še, da ne bom uporabljala zapisov in besed svoje pedopsihiatrinje, saj tukaj ni pomembno njeno mnenje in njene diagnoze. Ta dokumentacija mi je bila le v pomoč pri spominjanju raznih dogodkov in občutkov v določenem obdobju.

4.2. Spolna zloraba

Začela bom pri kratkem opisu svoje izkušnje. Doživela sem spolno zlorabo s strani dedka po mamini strani. Ko se je spolna zloraba začela dogajati, sem bila stara pet let. Ker sem bila tako majhna, se težko natančno spomnim, kako se je vse skupaj začelo. Moj prvi spomin na zlorabo je ta, kako mi dedek prikazuje pornografske filme in v zvezek, katerega sem imela za risanje, riše oblike penisa in vagine ter mi ob tem opisuje razne predele spolnih udov in čemu služijo. Kot otrok sem to poslušala z nekakšnim zanimanjem, saj je bilo to zame nekaj novega in nekaj, o čemer nisem vedela ničesar. Vzela sem to kot nekakšno izobraževanje, pa čeprav sem ob tem imela neprijetne občutke, občutke sramu, saj mi je bilo nerodno, da mi o tem govori. Vendar pri tem še vedno nisem imela občutka, da bi bilo kaj narobe, iskreno sem mislila, da je to nekaj normalnega in da se vsakega otroka o tem poučuje na takšen način in pri teh letih. Skozi čas pa ni ostalo le pri prikazovanju pornografskih vsebin in poučevanju o spolnih udih. Prišlo je do dotikanja mojega telesa in do tega, da sem se morala dotikati tudi jaz njega. Tukaj se v podrobnosti ne bom spuščala, saj se mi ne zdijo relevantne.

Naj na kratko opišem svoje otroštvo. Oče je bil alkoholik, kar je doprineslo k temu, da sta se oče in mati neprestano prepirala. Kadar sta se prepirala, je pogosto prišlo tudi do fizičnega nasilja, katerega sem s strani očeta bila deležna tudi jaz. Z materjo sva pogosto odhajali od doma in vedno sva se umaknili k dedku in babici. Oče je bil čustveno odsoten in prav tako mati. Kot otroku mi je manjkalo ljubezni in pozornosti odrasle ljubeče osebe, kar pa sem dobila ravno od dedka, ob katerem sem se počutila varno, sproščeno, sprejeto in ljubljeno. Bil je edini družinski član, za katerega sem imela občutek, da mu je mar zame in me ima resnično rad. Ravno zaradi tega sem imela v začetku zlorabe občutek, da je to njegova skrb zame in način ljubezni. Tudi drugi, kot so oče, mati, babica, ostali družinski člani, družinski prijatelji in sosedge so ga videli kot ljubečega dedka, ki ima svojo vnukinjo neizmerno rad in bo zanjo dal vse. Ravno zaradi takšne slike o njem so me starši pogosto poslali k njemu

na počitnice, saj bo bili mnenja, da mi je tam lepo in je zame lepo poskrbljeno. Nihče pa ni niti posumil, kaj se dogaja, ko ostaneva sama, kar pa je bilo skoraj vedno, kadar sva se srečala, saj je bila babica večino časa v službi.

Skozi triletno obdobje zlorabe sem se srečevala z raznimi občutki. Na samem začetku sem bila mnenja, da je to nekaj normalnega, saj mi je tudi on prikazal to kot nekaj normalnega in bila sem mnenja, da se to dogaja v vseh družinah. Sčasoma pa sam začela dvomiti v to, da je to nekaj, kar se sme dogajati otroku. Vedno bolj ko se je zloraba stopnjevala, vedno bolj sem globoko v sebi vedela, da se mi dogaja nekaj, kar se mi ne bi smelo. O tem, da je to nekaj normalnega oziroma nekaj, kar počne oseba, ki te ima rada, sem začela dvomiti tudi zaradi tega, ker je ta odnos vedno moral biti skrivnost. V očeh sem mu videla strah pred tem, da bi se ta odnos razkril. Vedno mi je govoril, da o tem ne smem povedati nikomur, saj me mama ne bo imela več rada ali pa me bo zapustila. Nikoli pa nisem razumela, zakaj bi prišlo do tega. Ali vendar delam kaj narobe? Vedel je, kakšno je stanje v moji družini in kako zelo sem navezana na mamo. Odnos z očetom je bil izgubljen zaradi alkoholizma in strah me je bilo izgubiti še mamo, saj sem imela občutek, da imam od staršev samo še njo. In ravno na to karto je igral. Včasih je dejal, da če kdaj komu povem, bo on to zanikal in ker sem otrok, mi tega ne bodo verjeli. Ker sem bila »pridna punčka«, ki je obdržala skrivnost, sem za to bila tudi nagrajena. Vedno sem z njegove strani dobila dobesedno vse, kar sem si zaželela. Ko sem želela sladoled, sem ga dobila. Ko sem si zaželela mobilni telefon, sem ga dobila. Ne glede na vse dobrine, ki sem jih dobila, so gnus, sram in nelagodje postajali vedno večji. Globoko v meni je bil glas, ki mi je govoril, da se to mora prenehati, da to ni prav, da se mi to ne bi smelo dogajati in da je o tem treba nekomu povedati. Ta glas je postajal vedno glasnejši in močnejši.

Najbolje se spomnim dneva, ko sem pričela aktivno razmišljati o razkritju zlorabe. Sedela sem pred televizorjem in gledala film. Film je prikazal, kako je nek moški ugrabil žensko in jo prisilil v razne spolne akte. Takrat sem začela razmišljati, da se to dogaja tudi meni. Tudi jaz ne želim početi raznih stvari, ko sem z dedkom. Ker nisem razumela, kaj se dogaja in kaj to pomeni, sem o tem povprašala mamo, ki mi je obrazložila, da je to, kar sem videla na televiziji, posilstvo. Ženska se je takrat tudi upirala in prešinila me je misel, da morda poskusim to tudi jaz. Ko sem bila naslednjič na obisku pri dedku in sva ostala sama, sem zbrala pogum in se uprla, ko je ponovno pričel z dotikanjem in prisiljevanjem. Odrinila sem ga, ga brcnila in zbežala v spalnico, kjer sem se zaklenila in vztrajala pri tem, da ne odprem

sobe, dokler babica ne pride domov. Še danes ne vem, kako sem zbrala ta pogum in moč. Enostavno imela sem vsega dovolj! Ko sem bila zaprta v spalnico, me je prepričeval, naj odklenem vrata, da me bo pustil pri miru. Ker nisem popustila, je pričel z grožnjami, da bom odšla v sirotišnico, ker me mama ne bo več marala, če bom o tem komu povedala in da mi nihče ne bo verjel. Sedela sem v kotu spalnice in upala, da ne bo podrl vrat in vstopil. Molila sem, da se babica čim hitreje vrne. Čez čas je domov prišla babica, ki je bila začudena, zakaj sem zaklenjena v spalnico. Dedek ji je obrazložil, da se igrava skrivalnice. Prišla sem iz sobe, potrdila njegov izgovor in v kuhinji z babico počakala, da pride mama in da greva domov.

4.3. Razkritje spolne zlorabe

Od tistega dneva nisem več želela na obisk k dedku. Vedno znova sem iskala razloge, zakaj ne želim več tja. Čeprav sem ga po tem še velikokrat srečala, k sreči z njim nisem več ostala sama. Kljub temu sem bila deležna njegovih dotikov, ki so bili v prisotnosti drugih drugačni, kot pa ko sva bila sama in tudi ti dotiki so v meni vzbujali gnus, strah in sram. Vendar moja misel, da je o tem treba nekomu povedati, še vedno ni izginila. Nekega dne smo bili na obisku pri mamini sestrični. Sedeli smo v kuhinji. Odrasli so sedeli za kuhinjsko mizo in se pogovarjali, medtem ko sem jaz sedela za pisalno mizo in risala. Zasledila sem njihov pogovor. Pogovarjali so se o tem, kako je bila mamina sestrična spolno zlorabljen s strani svojega očeta. Takrat sem pomislila, da je morda pravi čas, da povem še jaz, kaj se dogaja meni. V meni je vihral vihar čustev. Strah pred tem, da mi ne bodo verjeli. Strah pred tem, da me bo mama zavrgla. Sram, da se mi to dogaja. Sram, da sem o tem molčala toliko časa. In zmedenost, kako povedati, katere besede izbrati, kakšne bodo njihove reakcije. Pristopila sem do mize in mami, njeni sestrični ter sestričninem sinu povedala, da je to z mano počel tudi dedek. Presenečeno so me pogledali. In edina reakcija, ki sem jo dobila na to, je bila, da se to ne bo več ponovilo in naj se grem naprej igrati. Bila sem zmedena. Nisem vedela, ali je bilo prav, da sem povedala. Ali sem naredila kaj narobe? Je to nekaj normalnega? Bi morala biti tiho? Od tistega trenutka ni z mano o tem nihče več spregovoril. Začeli so se pogovarjati o drugih stvareh in se delati, kot da se ni nič zgodilo. Ko sva z mamo hodili domov, ni z mano niti spregovorila o tem. Ni me vprašala, kaj se je zgodilo, kako dolgo to traja, kdaj se je to zgodilo, prav nič. Prav tako me je tisti dan le stežka pogledala. Tudi ko sva prišli domov, o tem ni povedala očetu. Mislila sem, da sem naredila nekaj narobe in da bi morda bilo bolje, če tega ne bi povedala. Ker je bila mati tiho in prav tako tudi vsi ostali,

sem dobila občutek, da se o tem mora molčati. Še vedno pa mi vsi občutki niso dali miru. Prav tako je v moji glavi še vedno vztrajala misel, da je treba o tem govoriti.

V osnovni šoli smo pri popoldanskem varstvu imeli eno zelo prijetno vzgojiteljico, ki mi je ves čas dajala občutek varnosti in ljubezni. Poimenovala jo bom učiteljica Majda. Velikokrat mi je prisluhnila, kadar sem tožila zaradi odnosov med starši in dobila sem občutek, da bi mi prav tako prisluhnila, če bi ji povedala še o tem. Tistega dne, ko sem razmišljala o tem, da povem za zlorabo vzgojiteljici, sem ves pouk razmišljala o tem. Bala sem se ponovne zavrnitve oziroma tega, da bi ponovno naletela na »gluha ušesa«. Ponovno sem iskala prave besede in se spopadala z občutki strahu in sramu. A kljub temu sem nekako zbrala moč. Ta glas v glavi, da je treba povedati in to ustaviti, me je z močno silo gnal naprej. Naj dodam še, da se je to dogajalo v mojem drugem razredu osnovne šole, ko sem bila stara osem let. Ko se je pričelo popoldansko varstvo, smo pričeli z domačimi nalogami. Pristopila sem do vzgojiteljice in jo prosila, če lahko stopiva na rob učilnice, saj ji želim nekaj povedati. Prijazno mi je prisluhnila in odmaknili sva se na rob učilnice. Začela sem jokati in iz mene je izbruhnilo: »Mene je dedek posilil.« Še danes se spomnim njene groze na obrazu. Objela me je in me prosila, naj počakam, kjer sem. Stopila je iz učilnice. Čez nekaj minut je z njo prišla še ena vzgojiteljica, ki je razredu razložila, da bo danes na popoldanskem varstvu prisotna ona, saj mora naša učiteljica nekaj urediti. Učiteljica Majda me je vljudno povabila naj z njo stopim do ravnateljve pisarne, kjer me je posedla in mi razložila, da je o tem obvestila policijo in ravnatelja ter da bom morala o tem kaj več povedati policistu. Prestrašena sem sedela za mizo ravnatelja in se spraševala, kaj se dogaja. Vstopil je policist. Prisedel je za mizo, se mi predstavil in pred mene potisnil njegovo značko. Na nekakšen način se je pošalil in mi ob tem rekel, če se ne počutim kot v filmu, ko policisti nekomu pokažejo značko in rečejo FBI. Lahko bi rekla, da mi je to bilo v pomoč, saj je s tem nekako prebil led in mi dal občutek, da se ne dogaja nekaj groznega. Povedal mi je, zakaj je prišel in da bi se želel z mano pogovoriti kaj več o tem, kar sem povedala učiteljici Majdi. Pri tem me je tudi vljudno vprašal, ali bi si želela, da je učiteljica Majda z menoj, ali pa bom zmogla to povedati sama. Ne me vprašati, kje sem dobila moč, vendar sem se odločila svojo zgodbo v celoti povedati neznanemu moškemu. Morda zaradi tega, ker so mi policisti kot otroku bili predstavljeni kot ljudje, ki ti nudijo pomoč in jim lahko zaupaš. Še danes ne vem. Pričela sva s pogovorom. Policist je ves čas pogovora bil zelo vljuden, razumevajoč in je pozorno poslušal, kar sem povedala in si vse skrbno zapisoval. Po končanem pogovoru mi je dejal, da sem močna in pogumna punca. Obrazložil mi je, da se o tem želi pogovoriti še z mojo

mamo, ki jo je ta čas ravnatelj šole obvestil o trenutnem dogajanju. Še danes sem neizmerno vesela, da sem naletela na tako sočutnega kriminalista, ki mi je ob vsem tem dal vedeti, da sem naredila dobro s tem, da sem o zlorabi spregovorila in je eden izmed redkih ljudi, ki so mi takrat resnično prisluhnili in se z mano pogovorili o zlorabi.

Ko sem prišla iz ravnateljeve pisarne, sem srečala mamo, ki je bila videti močno prestrašena in zmedena, kot da bi o tem prvič slišala. Med maminim pogovorom s policistom sem pred pisarno čakala z učiteljico Majdo, ki je pozneje prav tako bila zaslišana s strani policista. V tem času nisem govorila. Ves čas sem imela v mislih, kako bo na to reagirala mama, ali bo povedala, da sem ji o tem že govorila, in kako bo izgledalo, ko bo pogovora s policistom konec in bova šli domov. Me bo še vedno imela rada? Me bo gledala grdo? Potem ko je policist opravil pogovor z vsemi prisotnimi, sva se z mamo odpravili domov. Vso pot sva močali. Doma je mama povedala očetu. Spomnim se, kako sta se glede tega pripirala in kako je oče govoril, da bo dedka ubil. Pomislila sem, da sem jaz kriva za njun prepir, da bo oče moral v zapor, ker bo dedka res ubil. Tisti dan sta ste skoraj ves dan prepirala in se medsebojno obtoževala glede tega, ker tega nista opazila. Noben pa se o tem ni pogovoril z mano. Ko sem prišla v sobo, sta obmolknila in se še dolga leta delala, kot da se zloraba ni zgodila.

4.4. Po razkritju spolne zlorabe

Od trenutka razkritja pa je bila pot dosti težja, kot sem si predstavljala. Policija je podala zadevo na sodišče in začeli so se sodni postopki, ki so se trajali do moje srednje šole, torej nekje od sedem do osem let. Vse, kar se je dogajalo po razkritju, je še poglobilo moje rane. Takoj po razkritju sem bila napotena na pedopsihiatrijo. Tam sem bila dva meseca vodena na zaprtem oddelku. V prvem tednu hospitalizacije sem imela tudi ginekološki pregled. Tega pregleda ne bom pozabila nikoli, saj imam zaradi te izkušnje še danes ogromen odpor obiskati ginekologinjo. Preden me je ginekologinja pregledala, me je vprašala o moji izkušnji. Ko sem ji povedala za zlorabo, mi je odvrnila, da si to izmišljujem. Otrpnila sem. Nisem vedela, kaj naj rečem in kaj naj si mislim. Oblili so me nepopisni, mučni občutki sramu. Preostanek ginekološkega pregleda sem bila tiho in od tistega dne o zlorabi nisem želela več govoriti. O njenem odzivu nisem povedala nikomur še dolga leta po tem. Dejstvo, da sem morala biti zaprta na pedopsihiatriji, mi je še poglobilo mnenje, da je nekaj narobe z mano in ne z dedkom. Občutek sem imela, da sem pokvarjena, da sem si sama kriva in da

me zato kaznujejo. Čeprav sem bila obkrožena s strokovnjaki, ki naj bi znali delati z otroki, ki imajo izkušnje z zlorabo, pa se vseeno o zlorabi nihče ni pogovarjal z mano. Zadnje besede, ki mi jih je kdo dal glede zlorabe, so bile od ginekologinje. Na psihiatriji sem se sicer srečevala s psihiatrom, pri katerem pa se nisva pogovarjala o zlorabi, ampak je z menoj samo opravljal razne psihološke teste. Edine obiske, ki sem jih imela, so bili s strani moje mame, ki pa je prihajala samo enkrat na teden. Počutila sem se grozno in velikokrat sem si mislila, da bi bilo bolje, da o zlorabi sploh ne bi spregovorila. Odločila pa sem se tudi, da o tem ne bom več govorila, saj okolje tega ne sprejema in vidi težavo v meni. Tako sem nehala govoriti o zlorabi.

Ko so se pričeli sodni postopki na sodišču, sem se morala pogosto srečati z dedkom, ki je na isti dan imel obravnavo. Neprijetno je bilo čakati v istem prostoru, kot je bil on, in pozneje pred številnimi neznanci povedati svojo zgodbo. Srečo sem imela, da je bila sodnica tako razumevajoča do dejstva, da sem otrok in me je spodbudila k temu, da ostanem pri izjavi, ki sem jo podala policistu, saj mi tako ni bilo treba ponovno podoživljati in ubesediti groze zlorabe. Ker sem bila v času obravnav mladoletna, sem imela to srečo, da mi na veliko sodnih obravnav ni bilo treba iti, saj je hodila samo mama, ki je bila moja zakonita zastopnica. Nekje do osemnajstega leta sem še vedno obiskovala psihiatrinjo in razne psihologe. Ker sem pri tem doživela veliko nerazumevanja s strani strokovnjakov, sem ta zdravljenja opustila in se pozneje v življenju poskusila sama spopadati z zlorabo tako, da o njej nisem govorila in poskušala sploh ne misliti nanjo.

4.5. Spolna zloraba in družina

Oh, družina. Nihče si ne more izbrati svoje družine. In ta beseda incest. Kar zmrazi me, ko jo slišim ali preberem. Pa vendar je ta beseda tista, ki opiše mojo zlorabo. Že v prejšnjem poglavju sem se nekoliko dotaknila svoje družine. Pa naj jo na kratko še enkrat opišem. Živela sem kot edinka z mamo in očetom. Mati in oče sta imela grozen medsebojni odnos, neprestano sta se prepirala in pogosto je bilo prisotno fizično nasilje s strani očeta. Oče je imel hude težave z alkoholom. Težko rečem, da se spomin dneva, ko je bil trezen. To je bil tudi eden izmed glavnih razlogov za prepire med njima. Kadar sem se vpletla v prepire, sem bila tepena tudi jaz. Pretepala sta me oče in mati. Težko rečem zakaj, takrat sem bila mnenja, ker »nisem pridna«. Ko rečem tepena, ne mislim tu pa tam kakšnega udarca po zadnjici ali kakšne klofute. Pretepala sta me z vojaškim pasom in dolgo leseno kuhalnico, ki jo je mati

tudi zlomila na mojem hrbtu. Če sem jokala, je to situacijo še poslabšalo. Jok je pri nas doma vedno bil viden kot nekaj slabega in nepotrebnega. Zaradi tega imam še danes navado, da se vedno opravičim, kadar mi gre na jok ali pričem jokati. Ne glede na to, da mi je že veliko ljudi reklo, da se nimam za kaj opravičevati in da imam pravico do svojih čustev, se le stežka otresem te navade.

Doma smo se le malo pogovarjali. Še manj smo se pogovarjali o svojih občutkih in čustvih. Čustva so bila videna kot nekaj odvečnega. Prav tako si starša med seboj nista kazala čustev, posledično jih nista kazala niti meni. Oče je veliko časa bil od doma. Ali je delal ali pa je preživel čas v bližnjem lokalu s svojimi prijatelji in sodelavci. Mati je bila nezaposlena, zato sem večino časa preživela z njo doma. Oče je bil nekakšna glava družine, saj je finančno poskrbel za družino. Skozi njun odnos sem kot otrok prevzela razmišljanje, da smo ženske moškim vedno podrejene, saj je moški od ženske fizično močnejši in tako lahko z žensko počne, kar mu je volja. Na srečo danes nisem več takšnega mnenja. Kot sem že omenila, sta starša bila zame čustveno odsotna, zato sem iskala naklonjenost in ljubezen drugje. Mislila sem, da sem jo dobila pri dedku.

Lahko bi rekla, da ima moja družina disfunkcionalne vzorce delovanja in spopadanja s stresom. In ravno zaradi tega je dedek imel pri zlorabi prednosti. Vedel je, kako potrebujem ljubezen, da sem sama, kako se starša ne ukvarjata z menoj in kako iščem nekoga, ki mi bo nudil pozornost in ljubezen. Z družino me je tudi držal v pesti, da zlorabe toliko časa nisem razkrila. Vedel je, kako me skrbi, da bi izgubila mamo in to uporabil proti meni. Vso mojo šibkost je uporabil proti meni. Žalostno je, da je na nek način imel prav, saj se je moj odnos s celotno družino od dneva razkritja zlorabe drastično spremenil.

Kje naj začnem opisovati reakcije in odzive članov ožje ter širše družine? Ni me izdal samo on z zlorabo, izdala me je celotna družina. Naj začnem pri širši družini. Ne samo, da sem dobila občutek, da mi ne verjamejo, še posmehovali so se mi. Spomnim se dne, nekaj let po razkritju, ko je dedek že bil v zaporu in sem srečala enega izmed maminih bratrancev na bencinski črpalki. Eno izmed prvih vprašanj, ki mi jih je postavil z nesramnim nasmeškom na obrazu, je bilo, kje pa je kaj dedek in če se še slišim kaj z njim. Malo po razkritju zlorabe, ko so se začeli sodni postopki, me je po telefonu poklicala babica, ki me je ozmerjala s »prasico, malo, debelo, ki laže«. In še ogromno komentarjev in obtožb je bilo, ki pa jih ne želim razkrivati. Vse to je še poglobilo moje občutke krivde in sramu. Začela sem verjeti, da sem kriva sama in da si vse te besede tudi zaslužim.

Oče je ob razkritju zlorabe »izgubil živce«. Govoril je, da bo dedka umoril, ker je v meni še dodatno vzbudilo strah in občutek krivde. Ker sem vedela, kako eksploziven zna biti oče, sem se bala, da bo to res storil. Strah me je bilo, saj sem vedela, da bi bila jaz kriva za dedkovo smrt in da do tega ne bi prišlo, če bi molčala. K sreči do tega ni prišlo. Oče se je distanciral do zlorabe. Le malo časa po razkritju je o tem nehal govoriti in se pričel delati, da se to ni zgodilo. Še danes le težka prizna, da se je to zgodilo in o tem ne govori rad. Tako je zanj bilo najlažje. Narediti se, da se ni zgodilo. Jaz pa tega nisem mogla. Nisem se mogla sprenevedati, da se to ni zgodilo. Misli in občutki glede zlorabe so me spremljali na dnevni bazi in niso izginili, kot je upal on. Skoraj dvajset let po razkritju zlorabe sva prvič iskreno spregovorila nekaj besed o zlorabi. Takrat mi je povedal, da je dolgo časa nosil občutek krivde, ker me ni zaščitil. Še posebej ga je preganjala misel, da je na zlorabo bil opozorjen s strani svoje matere, ki mu je enkrat omenila, da se ji zdi čudno in neprimerno, da dedek z menoj hodi na stranišče. Povedal mi je, da takrat temu ni namenil pozornosti ter da mu je žal, da materinega opozorila ni vzel resno.

Toda odzivi očeta in drugih družinskih članov so zame malenkost proti izdaji, ki sem jo doživela s strani matere. Njena izdaja je bila prav tako huda, kot je bila celotna zloraba. Kot sem že omenila, sem bila nanjo najbolj navezana. Imela sem občutek, da imam na celem svetu samo njo, da mi edino ona lahko pomaga, mi svetuje in me brani. Pa temu žal ni bilo tako. Kje sploh naj začnem opisovati bolečine? Na začetku? Ko sem ji prvič povedala za zlorabo in me je preslišala? Najbolje. Kot sem opisala že v prejšnjem poglavju, sem prvič za zlorabo povedala materi, ki na to sploh ni odreagirala. Naredila se je, kot da se nič ni zgodilo. Sama sem kot osemletni otrok morala posredovati dalje. Tudi po tem, ko sem zlorabo razkrila v šoli in so se vodili sodni postopki, sem ves čas imela občutek, da mi mati ne verjame in me zaradi razkritja gleda po strani. Spomnim se, kako mi je mama kot otroku vedno pripovedovala, da je bil dedek tisti, ki jo je naučil kuhinjskih opravil in kuhanja, da je zanj vedno lepo poskrbel, jo branil pred babico, ko je bila huda in ji vedno stal ob strani. Na nekakšen način ga je občudovala, celo idealizirala. Tako sem bila mnenja, da je name jezna, ker sem »grdo« govorela o človeku, ki ga je ona tako zelo občudovala. Od dneva razkritja sem vedno imela občutek, da sem ji odveč.

Ko je prišlo do razkritja, je dedek zlorabo močno zanikal. Govoril je, da je to delal, ker je bil pod vplivom alkohola, bila je kriva tudi babica, ki po njegovih besedah ni bila dovolj spolno aktivna in seveda sem bila kriva tudi jaz. Ko se je zadeva odvijala na sodišču, je mama

nekega dne po obravnavi prišla domov in me posedla na zofo. Prisedla je in mi rekla: »Veš, dedek je rekel, da je res, kar je delal, ampak ti moraš priznati, da si se pustila in to želela.« Molče je sedela in čakala na moj odgovor. Bila sem v šoku. Nisem vedela, kaj naj rečem in kaj želi slišati od mene. Ali želi, da to rečem na sodišču? Ali je to kakšna preizkušnja? Samo gledala sem jo. K sreči je bil takrat doma moj oče, ki ji je ostro rekel, naj mi takšnih stvari ne govori in naj me pusti pri miru. Še danes ne vem, kaj je želela s tem povedati.

Skozi moje odraščanje so se začela spreminjati moja čustva do matere in drastično se je spremenil tudi najin odnos. Vse dokler nisem prispela na fakulteto in se z okrevanjem po zlorabi pričela aktivno ukvarjati, sem do nje gojila samo jezo. Včasih tudi sovraštvo. K temu pa je pripomogla tudi ona sama. Spomnim se, kako sva se enkrat, ko sem bila še v osnovni šoli, sprli. Ker je postala agresivna, sem ji odvrnila, naj se umiri, drugače bom poklicala policijo. Še zdaj se natančno spomnim njenih besed, kako mi je zabrusila, da bom še njo spravila v zapor, tako kot sem spravila njenega očeta. Ko sem to pri naslednjem srečanju povedala svoji psihologinji, je ta mater poklicala v ordinacijo in ji z grobimi besedami povedala, naj si tega več ne drzne reči ter da se otroka nikoli ne krivi za zlorabo. Takrat sem prvič v življenju dobila občutek, da se je nekdo postavil na mojo stran.

Kar me je z njene stani najbolj bolelo, pa je prišlo nekaj let po razkritju, ko je bil dedek že v zaporu. Naj tukaj omenim še, da je dedek dobil tri leta zaporne kazni. Mati nikoli ni skrivala, da je kljub mojemu razkritju zlorabe ostala z dedkom v normalnih odnosih. Ko je bil dedek v zaporu, mi je pogosto pisal pisma, ki mi jih je mati vestno predajala in me spodbujala k temu, da jih preberem. Večkrat sem ji dala jasno vedeti, da me pisma ne zanimajo in da naj jih vrže v smeti in mi jih ne predaja. Tudi za rojstne dneve sem od njega dobivala čestitke, ki mi jih je nastavljal na pisalno mizo. Nikoli nisem nobene odprla, vse sem odnesla v koš za smeti pred stanovanjskim blokom. Ko sem dobila zadnjo čestitko, mi jo je podala v roke in mi ponosno dejala, da mi to pošilja dedek. Zmrznila sem. Nisem vedela, kaj naj. V sobi je bil tudi očim (v tem času je mama spoznala drugega partnerja, s katerim sva živeli). Ko je videl moj gnus in jezo na obrazu, je materi povedal, da naj me neha posiljevati z njegovimi pismi in čestitkami, saj je jasno videti, da tega ne želim. Tukaj je treba dodati, da je očim eden izmed redkih ljudi v mojem življenju, ki si je kadar koli vzel čas zame in me je bil pripravljen poslušati ali se pogovoriti z menoj o sami spolni zlorabi. Skozi vsa leta, odkar ga poznam, je bil vedno razumevajoč, lahko bi rekla, da je edina oseba v družini, ki mi je kadar koli kazala in dajala podporo.

Še vedno pa ta pisma in čestitke niso to, kar me je najbolj zlomilo. Najbolj me je zlomilo to, da kadar je imel dedek izhode iz zapora, ali enodnevnne ali vikend izhode, je ravno te moral preživeti pri nas. Včasih sem bila po dva dni zaprta v sobi, ker nisem želela biti v stiku z njim. Na stranišče sem tekla in za seboj živčno zaklepala vrata, da ne bi prišel za menoj. To je bilo tisto, kar me je raztrgalo, kar je raztrgalo moj odnos do matere. Pripeljala ga je v naš dom. Obnašala se je, kot da se ni nič zgodilo. Niti malo ji ni bilo mar, da sem zaprta v sobi in kakšno stisko doživljam. Takrat sem jo sovražila. Nisem mogla verjeti, kako lahko to dopusti. Kako se ji to zdi primerno? Ali ji ni mar, kaj čutim jaz? Ima njega raje kot mene? Sem jaz tukaj odveč? Ali ji ni mar, kaj mi je naredil? Ko sem enkrat po končanem obisku prišla iz sobe, mi je dejala, da je dedek rekel, da če bi prišla iz sobe, bi dobila pet evrov. Pet evrov? Pet evrov!? Toliko sem vredna? Toliko je vredno moje izgubljeno otroštvo? Toliko so ovrednotene vse posledice, ki mi jih je pustila zloraba?

Kmalu za tem, ko je dedek prišel iz zapora, je umrla sestrična, ki mi je bila zelo blizu. Stara je bila komaj enaindvajset let. Žalost, ki sem jo čutila ob njeni izgubi, pa se je še podvojila, ker se nisem mogla udeležiti njenega pogreba, saj se je mati odločila, da se bo na njen pogreb z nami v avtu peljal dedek. Nisem se želela srečati z njim in mami sem to tudi povedala, vendar se je vseeno odločila, da bo na pogreb vzela njega in ne mene. Kmalu po tem sem se odločila, da ji povem vse svoje občutke. Povedala sem ji, da z njim ne želim imeti nobenih stikov, da ona naj počne, kar želi, le da naj mene ne obvešča več o njem in me z njim naj nasploh ne povezuje. Upoštevala me je kar nekaj časa. Nazadnje me je obvestila glede njega le o tem, da je umrl.

4.6. Znaki in posledice spolne zlorabe

Večina vedenjskih znakov, ki so bili pokazatelj spolne zlorabe, so se pri meni razkrili po razkritju zlorabe. Seveda jih je nekaj bilo tudi med samo zlorabo. Najprej sem pričela dobivati hude nočne more. Ponoči sem pričela kričati. Čeprav sem kričala, sem ob tem še vedno tako trdno spala, da me je morala mama prebujati iz mor. Drastično se mi je povečala tudi telesna teža. Pri petih letih sem se tako zredila, da sem do prvega razreda osnovne šole imela skoraj sedemdeset kilogramov. S telesno težo se borim še danes. Mama se je vedno spraševala, zakaj in kako da sem se tako močno zredila. Začela sem se prenajedati. Hrana je bila edina stvar, ki mi je dajala uteho. S hrano sem želela zapolniti praznino, ki sem jo čutila v sebi. To vedenje sem ponavljala vse do konca srednje šole.

V mali šoli je mati na moje vedenje opozorila tudi vzgojiteljica, ki je opazila, da je moja igra s sovrstniki in lutkami preveč seksualno obarvana. Ko me je mati soočila s tem, sem to zanikala in o tem se nisva več pogovarjali, mati pa temu prav tako ni več posvečala pozornosti. Prav tako se spomnim, kako sem kot otrok rada risala, kako se poljubljam z raznimi fanti in ponazarjala razne seksualne dotike med nama. Že tukaj bi lahko mati prepoznala, da to vedenje ni primerno za toliko starega otroka. Imela sem tudi nekaj fizičnih znakov. Po začetku zlorabe sem imela pogoste bolečine v trebuhu, za katere zdravniki niso našli razlogov. Prav tako sem imela pogosta vnetja sečil. Ker sem bila še tako majhen otrok, me je mati dnevno umivala. Ob tem sem pogosto tožila, da me peče, kadar je prišlo do umivanja v predelu spolovil. Mati ob tem nikoli ni pomislila na zlorabo, ampak na to, da mi ne odgovarja milo, ki ga uporablja. Še danes se živo spominjam, kako sem ji odmikala roko in jo prosila, naj bo nežna ter tožila, da me peče.

Ne glede na to, da sem spolno zlorabo razkrila pri tako mladih letih, pa so se vedenjski znaki spolne zlorabe prenesli v poznejša leta. Sklepam, da je to zgolj zaradi tega, ker ob samem razkritju nisem dobila dovolj podpore in pomoči, da bi lahko okrevala. Ostala sem sama z dejstvom, da sem bila spolno zlorabljen. Ampak sama nisem vedela, kaj s tem narediti. Zlorabo sem poskušala potlačiti. Kmalu po razkritju zlorabe mi je drastično upadel uspeh v šoli. Nisem imela več zanimanja za šolo in vse se mi je zdelo odveč. Postala sem uporniška in pogosto sem bila odsotna od pouka, prav tako sem postala agresivna in sovražna do svojih vrstnikov, še posebej do tistih, ki so bili od mene šibkejši, saj sem edino tako čutila nekakšno zadoščanje, da jaz nekaj sem in da imam končno jaz premoč nad nekom. Pri vsem tem sem močno upala, da me bo nekega dne eden izmed odraslih videl in spoznal, kaj se z mano dogaja in vso moje vedenje povezal s tem, kaj se mi je dogajalo v otroštvu. Enkrat sem poskušala tudi zbežati od doma. Zraven sošolkega doma je bilo zapuščeno stanovanje, v katerega sem postopoma nosila stvari za prespati. Ker je sošolka o tem povedala svoji materi, me je ta vprašala o tem in me prepričala, naj se vrnem domov.

Tukaj bi rada omenila še, kakšne posledice je name pustila reakcija sovrstnikov. Vse občutke krize, sramu, krivde in nelagodja je še povečalo zbadanje mojih sovrstnikov. Kot sem že omenila, sem o svoji spolni zlorabi zaupala vzgojiteljici v šoli. Ker sva ob tem bili prisotni v učilnici in ker takrat resnično nisem razmišljala o tem, kdo me sliši in kdo ne, pomembno mi je bilo le, da nekomu zaupam, je moja stisko slišala ena izmed sošolk. Ker se ji je to očitno zdelo »zanimivo« ali »zabavno«, se je odločila to povedati skoraj celotni šoli. Skozi

vso sledeče šolsko leto so otroci iz različnih razredov za menoj po hodniku ali v jedilnici kričali: »Dedi-fuki.« To me je uničilo. Vsi so vedeli in nihče me ni razumel. Predstavili so mi to kot nekaj, česar se moram še bolj sramovati, kot sem se že tako ali tako sramovala. S tem so mi dali še močnejši občutek, da sem za to kriva sama, da je z menoj nekaj narobe, da sem okvarjena, grozna. Ker je pritisk s strani sovrstnikov bil tako močan, sem se po enem šolskem letu prepisala na drugo osnovno šolo, kjer sem lahko začela živeti na novo. Spoznala sem nove prijatelje in nihče ni poznal moji preteklosti.

Proti koncu osnovne šole in na začetku srednje šole se je močno spremenil tudi moj stil oblačenja. Vedno bolj sem se oblačila v plasteh ter poleti nosila dolge hlače in puloverje z dolgimi rokavi. Velikokrat so me spraševali, ali mi ni vroče, vendar je meni bilo pomembneje, da se počutim varno, saj sem se s tem stilom oblačenja počutila varno. Še danes se rada v neki meri oblačim v plasteh, saj mi to še vedno daje občutek varnosti. Skozi celotno osnovno šolo sem imela težave pri oblačenju v športna oblačila. V športnih oblačilih sem se počutila preveč razkrito in prav tako sem imela odpor do športnih aktivnosti, saj se nisem želela postavljati v razne poze, ki so mi bile močno neprijetne. Skozi osnovno šolo sem se močno spopadala z depresijo. Imela sem predpisane tudi antidepresive in pomirjevala, ki sem jih jemala dnevno. Ko sem prišla v srednjo šolo, sem močno zapadla v alkohol, kar je vplivalo na to, da nisem opravila enega izmed letnikov in zaradi česar (in drugih pridruženih težav) sem bila pozneje za pol leta napotena na zdravljenje v zdravilišče Rakitna. V tem času se mi je močno poslabšalo tudi zdravstveno stanje (fizično in psihično).

Dolgo sem čutila občutke sramu, razne čustvene bolečine, ponižanje, občutke manjvrednosti in odvratnosti. Počutila sem se grdo in umazano. K vsemu temu pa so pripomogli razni sodni postopki, reakcije okolice in družine. Najbolj mi je zloraba pustila posledice pri vzpostavljanju medsebojnih odnosov. Težko sem vzpostavila intimen odnos in še težje sem ljudem zaupala. V odnosu sem neprestano želela biti v prevladi, težko sem se prilagodila. Posledice so se poznale tudi pri samem odnosu, ki sem ga imela do sebe in mojega telesa. Do sebe in do telesa sem čutila odpor, gnus, in da nisem vredna ljubezni ter bližine. Pozneje so se pokazale tudi hude težave pri spolnosti in spolnih odnosih. Strah me je bilo, težko sem sprostil in pri vsakem spolnem odnosu sem čutila nepopisno bolečino. Več o teh stvareh bom povedala še v naslednjih poglavjih.

4.7. Strategije preživetja

Ker sem se večino svojega življenja morala sama spopadati s posledicami, ki mi jih je pustila spolna zloraba, sem tudi sama razvila kar nekaj strategij, ki so mi pomagale preživeti. Od samega razkritja sem si poskušala dopovedati, da vse skupaj ni bilo tako hudo. Govorila sem si: »Ah, saj me ni pretepal; na srečo ni prišlo do polnega spolnega odnosa, še vedno mi je ostal nekakšen del, ki je samo moj; vsaj nisem bila posiljena ipd.« S tem, da sem svojo izkušnjo primerjala z drugimi zgodbami, mi je nekako pomagalo, da sem se lažje soočala z njo. Nisem pa vedno tako razmišljala. Vedno bolj ko sem odraščala, vedno bolj sem se začela zavedati teže svoje izkušnje ter tega da to ni tako nedolžna stvar, kot sem si jo želela prikazati. Prav tako je bil prisoten vedno večji občutek krivde. Iz leta v leto sem sama sebe vedno bolj krivila za zlorabo. Ker sem toliko časa ostala sama s svojimi misli, sem vedno bolj iskala svoje »napake«. Iskala sem razloge, s čim sem to sama povzročila, kako bi to lahko še prej ustavila in s čim sem pripomogla k temu. Zlorabo se si tako poskušala na nekakšen način obrazložiti, s tem pa sem sebe še bolj obtoževala in krivdo za zlorabo prelagala nase.

Ena izmed strategij, ki je bila najpogostejša, je bilo nekakšno stresanje z glavo. Vsakič, ko se mi je prikradel spomin na zlorabo ali na povzročitelja, sem pričela stresati z glavo, ker sem si s tem te misli in spomine na nekakšen način »zbila« iz glave. Govorila sem si, naj ne razmišljam o tem in da to ni pomembno, naj se s tem ne ukvarjam, ker si bom pokvarila dan. S temi poskusi zbijanja spominov iz glave sem za kratek čas dosegla, da sem na določene spomine pozabila. Vendar to ni bila dolgoročna rešitev. Seveda je pomagalo za kratko obdobje, da sem potlačila spomine, vendar so se spomini skozi leta vedno pogosteje in vedno intenzivneje vračali. Nenehno sem tudi rada bežala pred temi mislimi. Zamotila sem se z raznimi kreativnimi rečmi, kot je vezenje gobelina, kvačkanje, šivanje, risanje in origami. Čeprav sem s temi stvarmi bežala pred zlorabo, bi to opisala kot pozitivno strategijo, saj sem izboljšala svoje ročne spretnosti in se pri tem naučila veliko uporabnih stvari. Nekoliko slabši beg od tega je bilo pretirano spanje. Kadar sem imela slabše dneve in sem se počutila pretirano depresivno, sem prespala ves dan. Včasih tudi po dva dni skupaj. Ko sem spala, nisem razmišljala. No, vsaj jaz se tega nisem zavedala. V odraslosti so se nočne more umirile, zato mi spanje ni predstavljalo nekaj, kar bi mi povzročalo stisko, ampak nekaj, kar me pomiri in mi pomaga pobegniti pred realnim svetom. V srednji šoli sem kot beg pričela uporabljati gledanje filmov in serij. Kadar sem gledala filme ali serije, sem se lahko

poglobila v življenje likov in tako se mi ni bilo treba ukvarjati s svojim življenjem. Njihova življenja so bila zanimivejša in manj tragična. To mi je prinašalo ogromno utehe. Pogosto sem spremljala razne dokumentarce o serijskih morilcih in umorih nasploh. Lahko bi rekla, da sem se s tem tolažila. Kadar je bila kakšna ženska posiljena in ubita, sem si vedno govorila, kako srečna sem lahko, da se meni to ni zgodilo. S tem sem še bolj zminimalizirala težo svoje izkušnje.

K minimaliziranju in zanikanju zlorabe mi je v poznih letih otroštva pripomoglo tudi laganje. Rada sem lagala. Lagala sem o tem, kako sem dobre volje, kako je vse v redu, kako imamo doma dobre odnose in nasploh o svojih čustvih in občutkih. Ko sem bila hospitalizirana v zdravilišču Rakitna, je zdravnica v enega izmed izvidov napisala, da skrivam svojo bolečino za nasmehom. Vsi so me vedno videli kot nasmejanega otroka ali nasmejano mladostnico. To pa je bila ena velika laž! Lažje se mi je bilo zlagati, da je vse v redu in da me nič ne muči, kot pa priznati, kaj nosim v sebi. S tem ko sem lagala drugim, pa sem lagala tudi sebi. Na neki točki sem tem lažem tudi sama verjela. Vendar je to bila le kratkoročna rešitev. Z lažmi nisem mogla prekriti resnice! Vedno pravimo, da je smeh pol zdravja, kar je res. Smeh in humor sta lahko nekaj zelo dobrega. In ni slabo, če se znamo tudi pošaliti na svoj račun. Ni pa dobro, kadar se za nasmehom in humorjem skrivamo. Kot sem že omenila, sem se pogosto skrivala za nasmehom in prav tako sem se skrivala tudi za humorjem. Črni humor, humor na temo incesta in posilstev so mi bili najbližje. Raje sem videla, da se ljudje z menoj na to temo smeji, kot pa da me zbadajo ali pomilujejo. Tudi meni osebno se je bilo lažje šaliti na to temo, kot pa jokati. Skozi leta pa sem postala vedno bolj občutljiva na takšen humor. Kar mi je zdelo na začetku izjemno smešno, mi je postalo grozno, ogabno in kar zvijati me je začelo v želodcu, zato sem opustila takšne šale, saj so vedno bolj postajale le še opomnik na zlorabo in na bolečine.

Bolj sem odraščala, bolj si nekatere strategije postale močnejše in izrazitejše. Veliko izmed njih se jih nisem zavedala, vse dokler nisem začela z aktivnim procesom okrevanja. Odkar pomnim, so mi ljudje govorili, da želim vedno imeti vse pod kontrolo. In res je bilo tako. Če stvari niso bile narejene tako, kot je bilo dogovorjeno ali pa tako kot sem si zamislila jaz, me je to iztirilo. Grabila me je panika, kadar sem izgubila kontrolo nad situacijo in v meni se je nabralo ogromno jeze, ki je nikakor nisem mogla umiriti. To pa se ni dogajalo samo v odnosih z drugimi, podobno je bilo tudi pri odnosu do mene same. Vse je moralo biti popolno in po nekakšnih navodilih, če so bila zapisana ali nezapisana. Spomin se, kako sem se leta

in leta borila s tem, da si naredim popolni čop. Lase sem česala in česala po uro in se trudila. Neizmerno me je motilo, če je kakšen las stal po svoje. Prav tako je bilo z mojo razporeditvijo sobe. Vsaka stvar je imela svoje mesto in vse je bilo zloženo po mojem smiselnem zaporedju. To navado imam še danes. Neizmerno imam rada urejeno in organizirano okolje, v katerem živim, vse od omare, polic v sobi, kuhinji in kopalnici, do pisalne mize ipd. Včasih sem močno pretiravala pri tem, saj sem kar hitro izgubila živce, če kakšna stvar ni bila na svojem mestu, ali pa če jo je kdo prestavil ali narobe zložil. Ko sem začela bivati v študentskem domu, sem se naučila prilagajati. Spoznala sem, da niso vsi navajeni takšnega reda, da nimam vedno jaz prav ter da se ne zdi vsem vse tako smiselno kot meni.

Pogosto sem se srečala tudi z uporom. Kot sem že opisala na začetku, sem se že kot otrok uprla svojemu dedku. Še danes ne vem, kako in kje sem takrat zbrala vso moč. Me je pa ta moč spremljala še dalje v življenju. Pri nekaterih situacijah je bila zelo koristna, pri nekaterih pa tudi neprimerna. Že dolgo časa opažam, da imam nekakšen odpor do moških. Sploh do tistih, za katere sem mnenja, da ženske gledajo z viška in se imajo zaradi svoje biološke strukture za več vredne od žensk. Kadar se srečam s takšnimi moškimi, se pogosto uprem. Že v puberteti sem se začela močno upirati očetu, saj nikakor nisem prenesla misli na to, da se ima za nekoga, ki je nad menoj. Niso me brigale posledice, pa čeprav sem kdaj pa kdaj dobila klofuto. Še vedno je v meni bilo nekaj, kar mi je govorilo, da se moškim ne smem pustiti. Ne me narobe razumeti, niso vsi moški takšni. Skozi življene sem spoznala ogromno fantov in moških, s katerimi sem razvila odlične odnose in do njih ne čutim odpora. Priznam pa, da kljub temu še vedno se počutim, kot da sem na nekakšnem robu prepada in samo čakam, kdaj se bom morala ponovno postaviti zase kot ženska oziroma kot nekdo, ki je »šibkejšega« spola. Ob takšni situacijah sem imela vedno v mislih: »Meni moški ne bodo več uničevali življenja.« To mi pogosto pride prav, da se postavim zase in postavim meje, še posebej v intimnih in spolnih odnosih.

Pogosto sem se pošalila na način, da me v življenju vedno spremlja »drama«, dokler nisem začela s procesom okrevanja in prebiranjem raznih knjig na temo spolnih zlorab in strategij preživetja, šele takrat sem opazila, da sem s tem opisala eno izmed svojih nekoristnih strategij preživetja, ki se imenuje kaos. Pravzaprav sem na nek način uživala v tej »drami«, saj sem se z njo na nek način hranila in s tem da sem imela neprestano težave in izzive v življenju, sem ljudi okoli sebe prisilila v to, da so vso pozornost usmerili name. Tako sem

ponovno imela kontrolo nad situacijo. Oboževala sem kontrolo, saj sem edino tako lahko predvidevala, kaj se bo zgodilo, usmerjala tok situacije in se pri tem počutila varno. Varnost in svoboda sta dve stvari, ki ju že dolgo v življenju močno cenim. Ko sem začela bivati v študentskem domu, sem se večino časa zadrževala v okolici ali pa specifično samo v študentskem domu. Bilo me je nekako strah. Če sem zapustila študentski dom (razen v času predavanj in vaj), sem imela občutek, kot da delam nekaj narobe, da je svet odzunaj nevaren. Če grem vem, se mi bo zunaj zgodilo nekaj hudega. Še danes s težavo grem po mraku ali temi sama po cesti. Že misel na to me zmrazi, zato sem raje ostajala in preživljala svoj prosti čas s prijatelji v svoji sobi. Tukaj se počutim varno, tukaj imam situacijo pod kontrolo jaz.

Dolga leta sem opazovala, kako mi misli odplavajo. Spraševala sem se: »Kam mi toliko bežijo misli? Zakaj sredi pogovora s prijateljico odplavam, a ne vem kam? Zakaj se mi to dogaja, če pa me njena zgodba resnično zanima? Zakaj se mi to dogaja pri pogovoru s komer koli? V kateri koli situaciji? Kaj je narobe z mano? Sem slab človek, ker nisem zmožna poslušati drugih?« Najbolj me je begalo ravno to, da sem želela pozornost usmeriti v ljudi ali situacijo, pa so moje misli kar same zbežale. Dolga leta sem se borila s tem in sama sebe pod prisilo opozarjala in vračala svoje misli v realno situacijo. Prav težko razložim, kam so moje misli odšle. Najlažje bi to opisala, kot da se je moja glava enostavno samo ugasnila. Ni bilo misli, ni bilo spominov, slišala nisem ničesar, samo prikimavala sem. Kaj se dogaja z mano? Na to vprašanje sem si ponovno lahko odgovorila v samem procesu okrevanja, ko se ugotovila, da je to ena izmed strategij, ki me je obranila pred samo zlorabo, saj sem jo med zlorabo tudi razvila. Z miselno odsotnostjo sem se ubranila pred grozami, ki sem jih doživela. Odsotnost pa me je spremljala še dolga leta za tem. Težko rečem, v katerih situacijah je bila najpogostejša, saj sem na neki točki v življenju imela občutek, kot da me neprestano spremlja. Bolj kot sem se skozi okrevanje sprejemala in se spopadala s spomini, občutki in mislimi na zlorabo, vedno manj sem bila miselno odsotna. Ta odsotnost mi je bila v korist, kadar sem bila v stresni situaciji in sem se tako umaknila od stresa, mi je pa prinesla veliko težav pri samih odnosih z ljudmi, saj so bili pogosto mnenja, da jih ignoriram ali ne želim poslušati.

Čeprav so mi določene strategije preživetja bile v korist, kot na primer to, da sem postala neizmerno organiziran človek, kar mi je bilo v korist pri šolanju in raznih službah. Veliko ljudi mi reče, da znam dobro voditi, kar mi bo v nadaljnjem življenju prineslo določene prednosti. Sem iznajdljiva, znam sama poskrbeti zase, sem občutljiva za ljudi in empatična.

Stremim k temu, da bi v življenju postala uspešna na področju socialnega dela. Še posebej pri delu z ženskami in otroki, ki imajo izkušnjo z nasiljem. Verjamem, da sem veliko teh lastnosti izboljšala in pridobila zgolj zaradi izkušnje iz otroštva. Vendar pa niso vse moje strategije preživetja bile tako koristne zame. Omenila sem že, da sem imela težave z alkoholom. Takrat mi je alkohol pomagal pozabiti. Ko sem bila pijana, nisem razmišljala o zlorabi. Bila sem sproščena, kar nisem bila, ko sem bila v treznem stanju. Po zdravljenju v Rakitni sem opustila alkohol. Še vedno kdaj spijem kakšen kozarček, vendar v mejah normale. Ne tako kot prej, ko sem se opijala do točke, ko nisem mogla več hoditi in ne govoriti. V tistem obdobju sem pila alkohol na dnevni bazi. Za nekaj časa sem se zatekla tudi h kajenju marihuane. Marihuana me je resnično pomirila, tako moje misli kot občutke. Kadar sem bila »zadeta«, sem lažje razmišljala, lažje sem se soočala s svojimi spomini in občutki. Čeprav je bila to za kratek čas dobra rešitev, saj mi je resnično pomagalo lažje sprejeti določene spomine in občutke, pa tudi to ni bila dobra metoda reševanja težav na dolgi rok.

Najmočnejša zasvojenost, ki sem jo imela, je bila hrana. Dolga leta sem imela težave s hranjenjem. Še danes se borim s svojimi kilogrami. Ko sem je začela spolna zloraba, sem se začela kompulzivno prenaledati. To prenaledanje je bila moja stalnica vse do začetka šolanja na fakulteti. Za kratek čas sem se v osnovni šoli borila tudi z bulimijo. Sovrstnica mi je priporočala, da naj po vsakem obroku bruham, saj bom tako lažje izgubila kilograme. Ker sem v tem času bila hospitalizirana zaradi poslabšanja astme, je moje vedenje prepoznala ena izmed medicinskih sester, ki me je zalotila pri bruhanju po obroku. Prijazno se je pogovorila z mano, mi obrazložila, da gre za bolezen z imenom bulimija in kakšne posledice mi lahko takšna strategija pusti. Po pogovoru s sestro sem bruhanje opustila. Še vedno pa sem se prenaledala. Hrana mi je pripomogla pri potlačenju svojih občutkov, vendar le začasno. Ko sem se najedla, sem se počutila še bolj grozno, kot sem se počutila pred tem. Ko sem jedla, sem imela občutek, da imam kontrolo nad seboj samo jaz. Jaz sem se odločila, koliko pojem in kaj. Mislim, da sem s tem iskala nekakšne občutke zapolnjenja. Neprestano sem se počutila prazno, da mi nekaj manjka in hrana je za kratek čas to zapolnila.

Katere strategije pa so me najbolj ovirale? Definitivno izogibanje intimnosti in težave s spolnostjo. Intimnost mi je bila odveč. Kar dušila me je včasih. Težko sem zaupala in se odprla. S tem da si nisem dovolila intimnih odnosov, sem se tudi močno izognila razočaranju. Skozi odraščanje sem si vedno bolj dovolila intimnosti, vendar je še vedno bila

močno omejena. Nisem marala preveč objemanja in dotikanja s strani ljudi. Prav tako nisem marala in ne želela, da bi ljudje videli moje šibkosti in ranljivosti. Bala sem se razkriti. Tudi v razmerju sem se intenzivno izmikala spolnim odnosom. Pri spolnem odnosu sem čutila bolečino in le stežka sem se sprostila in prepustila užitkom, saj mi spolni odnos ni predstavljal užitka. Ob spolnih odnosih sem se lahko sprostila le, kadar sem bila pod vplivom alkohola. Spolnost me je utesnjevala. Imela sem striktna pravila, kje se me partner lahko dotakne in kje ne. Če je prišlo do napačnega dotika, me je zgrabila panika in lahko sem doživela tudi panični napad. Kadar so se mi ljudje približali, sem čutila močno potrebo po tem, da jih odrinem čim dlje od sebe, saj samo sama znam najbolje poskrbeti zase in edino tako me ne morejo prizadeti.

4.8. Okrevanje

Prvi korak k okrevanju je odločitev za okrevanje. Dolga leta sem čutila potrebo po okrevanju, le da tega nisem znala ubesediti. V sebi sem čutila luknjo, ki je ne morem in ne znam zaceliti. Lahko bi rekla, da sem se prvič z okrevanjem srečala v zdravilišču Rakitna. Čeprav tam nisem veliko govorila o zlorabi, sem takrat začela spreminjati določene vzorce vedenja. V pol leta zdravljenja sem obiskovala različne terapije, kot so skupinska terapija, individualna terapija, glasbena, likovna, športna, delovna terapija ter terapija s konji. Priznam, da takrat nisem videla veliko smisla v teh terapijah, so mi pa vendar bile v pomoč. Naučila sem se soočati s svojimi čustvi in dobila sem nekakšen smisel za življenje. Tam so me spodbudili za nadaljnje izobraževanje. Na razgovor so povabili mater in očeta, saj sem večino zdravljenja v Rakitni posvečala svojim odnosom z družino. Na novo so mi pomagali vzpostaviti stik z očetom, kar je pozneje pripeljalo do tega, da sem se k njemu tudi preselila in zaključila srednjo šolo. Tam sem pridobila zagon za šolanje. Šola in izobrazba sta mi postali ogromna prioriteta. Prav tako se je izboljšal moj učni uspeh. Iz zadostnega in dobrega uspeha sem prišla na odličnega. Zmagovala sem tudi na tekmovanjih v logiki in matematiki, kar mi je dalo nekakšen občutek zadostnosti in vrednosti. Ko sem končala program Ekonomski tehnik, sem začela aktivno razmišljati o vpisu na fakulteto. Od nekaj sem vedela, da želi delati z ljudmi, le tega ne, na katerem področju. K temu me je spodbujala tudi šolska socialna delavka, ki je bila neizmerno vesela, ko sem ji povedala, da sem se odločila izdelati maturitetni tečaj, saj se želim vpisati na Fakulteto za socialno delo. In tako je tudi bilo. Opravila sem maturitetni tečaj, izdelala splošno maturo in bila sprejeta na željeno fakulteto.

Ravno na fakulteti sem doživela prelomni trenutek, ki me je spodbudil k aktivnemu okrevanju. Spomnim se, kako sem v prvem letniku pri predmetu Pripovedovanje in zapisovanje zgodb v socialnem delu, sedela v klopi in poslušala predavanje profesorice, ki je govorila o tem, kako pomembno je povedati svojo zgodbo. Takrat sem pomislila na to, kako dolgo že nisem povedala svoje zgodbe, kako me to še vedno moči in da je morda ravno zdaj pravi čas, da začnem delati na tem. Za mene dobro. Po koncu predavanja sem počakala, da so predavalnico zapustili sovrstniki in odšla do profesorice. Nisem vedela, kako začeti, zato sem rekla: »Komu pa lahko jaz povem svojo zgodbo?« In tako se je začel moj proces okrevanja. Še isti dan sem svojo zgodbo povedala profesorici, ki me je spodbudila k pisanju svoje zgodbe. Po dolгих letih si je nekdo vzel zame čas, me poslušal in razumel. Še zdaj se spomnim tistega občutka olajšanja in svobode, ki ga dolga leta pred tem nisem čutila, saj sem upala, da bo skozi leta teža zlorabe izginila sama po sebi. Skozi leta študija sem se redno srečevala s profesorico in se z njo pogovarjala o zlorabi ter tudi o drugih stvareh. To je bila priložnost, ki sem jo toliko časa čakala in potrebovala. Čeprav v tem času nisem aktivno iskala terapij ali svetovanja s strani strokovnjakov, sem se vseeno pričela aktivno ukvarjati z zlorabo in njenimi spomini ter občutki. Močno mi je pri tem bil v pomoč »cimer« v študentskem domu po imenu Edi. Z Edijem sva se takoj ujela, ker oba izhajava iz družin, ki imajo disfunkcionalne vzorce delovanja. Zato sva drug pri drugem našla uteho ter si veliko zaupala. On je bil tisti, ki se je redno z menoj pogovarjal o moji zlorabi in me spodbujal k temu, da sem pričela o tem govoriti. Pozneje tudi javno, a seveda anonimno. Krog ljudi, ki so mi stali ob strani, me poslušali in mi svetovali, se je samo še večal. V tem času sem razvila ogromno novih prijateljstev. Dobila sem veliko podpore drugih, kar me je spodbujalo in mi pomagalo prebroditi obdobja krize in spominjanja. Pozneje sem si pomoč poiskala tudi pri psihoterapevtki, saj sem bila mnjenja, da potrebujem takšno strokovno pomoč.

Eno izmed najhujših obdobj okrevanja so bila obdobja spominjanja. Spomini so se pričeli aktivno vračati in kopičiti. Razlika med prejšnjim spopadanjem s spomini in sedanjim je bila ta, da sem si tokrat dovolila spominjati in vse spomine ter občutke sprejeti. Nič več stresanja z glavo. Nič več obračanja v stran. Nič več minimaliziranja in zanikanja. Sprva je bilo težko. Uf, pa še kako. Ponovno so se vrstile nočne more. Morala sem se začeti ukvarjati tudi s tem. Zakaj se tega zdaj spominjam? Kaj lahko s tem spominom naredim? Kako se zdaj počutim? Zakaj se zdaj tako počutim? Včasih so ti spomini bili tako boleči, da sem bila na robu obupa. Okrevanje se mi je zdelo nesmiselno. Zakaj bi si to delala? Zakaj bi se sama prisilila skozi tako boleč proces? A bilo je vredno. Čez čas so tudi more izginile. Veliko mi je bil pri tem

v pomoč pogovor z drugimi. Še posebej s strani Edija, ki mi je spodbujal k temu, da naj ne odneham in da bo to obdobje krize minilo. Ni pa spomin uma bil toliko težaven, kolikor se mi je bilo težko spopadati s spominom telesa. Oh, to telo. Še bolje si je zapomnilo zlorabo kot moja glava. Tukaj priznam, me je čakalo še veliko dela. In ravno to je razlog, da bom še nadaljevala pogovore pri psihoterapevki. Čeprav sem mnenja, da sem čustveno predelala svojo travmo, je moje telo še vedno ni.

Nikoli si nisem zanimala dejstva, da sem bila v otroštvu spolno zlorabljena, le rada sem se mu izognila. Zdaj pa ni bilo prostora za to. Morala sem se dobro soočiti s tem dejstvom in z vsem, kar mi je zloraba prinesla. To je del mene in zaradi tega sem takšen človek, kakršen sem. Seveda sem si želela, da se to ne bi zgodilo. A žal, preteklosti se ne da spremeniti ali izbrisati. S tem sem se morala sprijazniti. Molk o zlorabi sem pretrgala že leta nazaj, vendar sem se po tem tudi za nekaj let zavila v molk. In ponovno sem ga znova in znova pretrgala v procesu okrevanja. Ko sem se odločila za psihoterapijo, sem se tudi odločila, da bom do terapevke popolnoma odkrita. Brez laganja, prekrivanja in minimaliziranja. Povedala sem ji vse. Vse moje občutke in misli. Ne glede na to, kako grozno se mi je zdelo, kako me je bilo sram ali kako sem se počutila krivo. Ko sem končno povedala vse, ampak res vse, je bil molk v celoti pretrgan. Na vseh področjih. Ogromno olajšanja mi je prineslo tudi to, da sem o zlorabi začela veliko govoriti. Lahko bi rekla, da na neki točki celo preveč. O zlorabi sem govorila vsakemu, ki me je bil pripravljen vsaj malo poslušati. Kar bruhati je začelo iz mene. Samo čutila sem, kako moram dati to iz sebe, znova in znova. Največjo moč mi je dajalo to, da sem govorila za javno televizijo. To mi je dajalo zagon, da povem še večkrat. Želela sem, da me sliši čim več ljudi. Ne zato, ker bi želela pozornost ali pomilovanje, saj sem ves čas bila anonimna. Želela sem, da se sliši moja zgodba in moč v njej, ki bo dala moč še ostalim žrtvam, da pretrgajo molk in stopijo na pot okrevanja. Najpomembneje mi je bilo, da druge žrtve slišijo, da okrevanje je mogoče, in da je mogoče normalno ter mirno živeti po zlorabi.

Eden izmed težkih delov okrevanja je bilo preoblikovanje mišljenja, da za zlorabo nisem sama kriva. To je nekaj, kar sem dolga leta nosila v sebi. In trdno sem bila prepričana, da sem kriva sama. Nešteto krat sem morala slišati, da ni moja krivda, da sem bila otrok, ki se mu to ne bi smelo zgoditi. Ampak morala sem to slišati nešteto krat in si to tudi nešteto krat sama ponoviti, da sem to ponotranjila in končno dojela. Vedno bolj sem začela dojemati, da je kriv on, ne jaz. On je tisti, ki mi je vzel del otroštva. Mi pustil posledice. Ni mu bilo mar za mene. Gledal je samo na sebe. On se je odločil to narediti. Nisem jaz tega iskala. Soočiti

sem se morala z otrokom v sebi. Z otrokom, ki krivi samega sebe. Spomnim se, kako sem se o svoji občutki pogovarjala z mentorjem na praksi, ki je bil prav tako velik del mojega okrevanja. Vedno mi je govoril: »Ti moraš potolažiti otroka v sebi!« Na začetku nisem razumela, kaj mi želi s tem povedati. Dal mi je nasvet, naj si v mislih predstavljam sebe, kakšna sem bila takrat, ko se mi je zloraba dogajala in se z to deklico pogovorim in jo kot odrasel človek potolažim, ji povem, da ni kriva in da se ji to ne bi smelo zgoditi. Začela sem to prakticirati. Velikokrat sem se morala pogovoriti z »malo Tjašo«. Skozi pogovore sem nanjo nehala gledati kot na malo pokvarjeno punčko, ampak kot na otroka, ki mu je bila storjena krivica. Velikokrat sem ji povedala, da je bila samo nevedni otrok, ki je morala početi veliko groznih stvari, da je lahko preživela. Da jo imam rada in v mislih sem jo velikokrat močno iskreno objela, kot je ni objel nihče v njenem otroštvu. Sprijaznila sem se, da ta otrok ni dobil takšne ljubezni, kot si jo je želela. Zato pa sem tukaj nastopila jaz in ji dala to ljubezen, po kateri je tako dolgo hrepenela. KONČNO sem si začela odpustčati. Nikoli nisem čutila potrebe, da odpustim dedku in takšnega mišljenja sem še danes. Morala pa sem odpustiti sebi. Odpustiti sem si morala, da sem se krivila za zlorabo in odpustiti sem si morala, da sem vso krivdo zlorabe prevzela nase. Odpustila sem si, ker sem bila nemočna. Ure in ure sem pre jokala. Žalovala za izgubljenim delom otroštva, za mamo, kakršne nisem nikoli imela, za izgubljenimi priložnostmi, katere sem zamudila, ker me je ovirala zloraba, za uničenimi odnosi v družini in prijatelji ter za izgubljenim zaupanjem v svet in ljudi. Najtežja stvar, ki sem si morala odpustiti, je bilo to, kako je moje telo odreagiralo med zlorabo. To je nekaj, kar me je od vseh spominov, vseh občutkov, najbolj mučilo. Dedek mi je govoril, da če moje telo tako odreagira, mi že paše in si tega tudi sama želim. Kako se je to lahko zgodilo? Ali to pomeni, da sem sama kriva? Sama to želela? NE! Teže tega bremena sem se najbolj osvobodila, ko sem o tem prvič spregovorila, kar je bilo na psihoterapiji. Takrat sem si po pomoči in spodbudnih besedah tudi prvič odpustila za to. V veliko pomoč mi je bilo tudi prebiranje literature za diplomsko nalogo. To, da sem v strokovni literaturi prebrala, da je to normalna reakcija telesa, mi je pripomoglo k spoznanju, da nisem edina, ki je to doživela in da to ne pomeni, da sem zlorabo želela ali bila zanjo kriva. Ko sem si za to odpustila, sem vedela, da lahko premagam še druge ovire. Ni mi več težko to povedati in ni me več sram!

Strah je bilo čustvo, ki me je spremljalo skozi celotno pot. Strah, da sem tako poškodovana in uničena, da mi ni več pomoči. Strah pred ponovno zavrnitvijo s strani drugih, strah pred posmehovanjem in strah pred svojimi mislimi. Tokrat je bila zgodba drugačna. Misli so se

začele umirjati in postajati jasnejše, prav tako čustva in občutki. Nisem doživela zavrnitve, ljudje so me poslušali in razumeli. Ni bilo posmehovanja. Ali je to možno? Ja, seveda je. Drugi čas, drugi ljudje, drugačna okolica. To je tisto, kar sem potrebovala in zaradi česar je strah začel počasi izginjati. Skozi izgubo strahu in vedno večjega zaupanja vase, sem postala močnejša. Vsi moji sogovorniki, podporniki (profesorica s fakultete, mentor s prakse, psihoterapevtka in prijatelji) so me spodbujali k temu, naj poslušam sebe, odkrivam stvari in se z njimi spopadam po svojih najboljših močeh. Poslušaj sebe, so bile njihove besede. Ponovno sem začela poslušati svoj notranji glas, ki mi je leta nazaj rekel, naj razkrijem zlorabo. To je bil moj glas, glas otroka v meni. S tem ko sem ga začela poslušati, sem se sproti učila, kje so moje meje in vedno bolj sem znala ločiti svoje občutke in zakaj se ti občutki pojavljajo. Končno sem začela sebe postavljati na PRVO mesto, saj pa vendar gre zame. Začela sem se zavedati, kaj potrebujem in zbrala pogum, da sem to izvedla.

Za skoraj leto in pol sem prekinila stike z mamo. Imela sem vsega dovolj. Do nje sem čutila toliko jeze in enostavno nisem imela več energije se ukvarjati z njo in z njenimi potrebami, ki so v najinem odnosu vedno bile prioriteta. Moja čustva in moje potrebe niso bile pomembne. Zbrala sem pogum in ji povedala, da z njo ne želim imeti stikov. Napisala sem ji pismo, v katerem sem izrazila vsa svoja čustva in mišljenja glede najinega odnosa. Čeprav je tekom časa mati poskušala vzpostaviti stike z mano, sem vztrajala pri svojem. Vedela sem, da morama sama razdelati čustva, ki jih imam do nje in se pomiriti. Veliko ur terapij sem porabila za pogovore o njej, o najinem odnosu in o mojih občutkih. Skozi leto pogovora o teh težavah, so se moja čustva začela umirjati. Začelo se je spreminjati tudi moje mišljenje o njej. Velikokrat, ko sem povedala, kako je na razkritje zlorabe odreagirala mati, sem dobila odgovor, da morda pa sama ni vedela, kako se s tem spopasti in da je morda tudi sama doživela podobno izkušnjo. Intenzivno sem začela razmišljati o tem. Začela sem se postavljati v njeno kožo in njeno življenje. Stvari so postale jasnejše. Vedno bolj sem bila prepričana v to, da je v otroštvu s strani iste osebe tudi ona doživela zlorabo, zaradi česar sem jo znala še bolje razumeti. Nisem več čutila jeze do nje, ampak razumevanje in sočutje. Ko sem predelala jezo do matere, sem z njo ponovno vzpostavila stik. Zavedati sem se začela, da sem vso jezo, ki sem jo nosila glede zlorabe, dedka in ostalih ljudi, najbolj usmerila vanjo, ker me je njena izdaja od vsega najbolj prizadela. Sprijazniti sem se morala s tem, da od matere nikoli ne bom dobila podpore in razumevanja, po čemer hrepenim že vrsto let. Ona je človek, kakršen je. Jaz je ne morem spremeniti. Prej kot sem se sprijaznila s tem dejstvom, lažje mi je bilo. Ker od nje tega nisem več pričakovala, tudi nisem bila

razočarana, ko tega nisem dobila. Ko sem se osvobodila jeze do nje, sem se osvobodila tudi jeze do drugih.

Ko mi je uspelo postaviti meje materi, človeku, ki me je tudi najbolj prizadel, sem tako lažje začela postavljati tudi meje drugim. V tem času sem bila v kar toksičnem razmerju. Ko sem prekinila z mamo, sem se pričela zavedati tudi disfunkcionalnega odnosa s partnerjem. Tako kot sem se postavila po robu njej, človeku, kateremu se nikoli nisem upala, so se mi začele odpirati oči še glede drugih odnosov. Začela sem prepoznavati odnose, v katerih sem premalo cenjena, v katere vlagam samo jaz in kateri me psihično uničujejo. Tudi tukaj sem postopoma začela postavljati svoje meje. Pustila sem partnerja, saj sem se začela zavedati, da si zaslužim in želim bolj zdrav odnos, vendar, če želim to doseči, bom morala tudi sama veliko narediti na sebi in med tem časom moram biti sama. Za skoraj dve leti sem prekinila tudi spolnost, saj sem čutila, da je mi je odveč in da je ne potrebujem. Tukaj sem se na določenih točkah začela spraševati, ali bom še kdaj sploh imela željo po spolnosti. Prišla sem do spoznanja, da je to nekaj, česar v tem trenutku ne potrebujem in prav je tako. Vse bo prišlo ob pravem času, ko bom na to pripravljena. Začela sem postavljati tudi zdrave meje svojim prijateljem. Kadar se nisem počutila, da mi je do pogovora ali druženja, sem jim to povedala. Sprva je to bilo zelo težko, saj sem se bala, da me bodo zaradi tega začeli zavračati, ali pa bodo užaljeni ali celo prizadeti. Ob tem, da sem postavila svoje meje po svojih občutkih in čustvih, mi je pripomogla misel, da so to moje meje, do katerih imam svojo pravico. Nihče od mene ne sme izsiliti in pričakovati, da bom počela nekaj, kar mi ni prijetno. Da sem se tega začela zavedati, so mi bile v veliko pomoč ure in ure pogovora s psihoterapevtko, ki mi je pomagala zbrati besede in pogum, da sem si postavila meje. Strah, da bom zaradi tega izgubila ljudi okoli sebe, je bil nepotreben. Proti mojim pričakovanjem so ljudje upoštevali moje meje in moje počutje. Ob tem pa sem se tudi sama morala naučiti spoštovati meje drugih.

Spremenila sem veliko svojih vedenjskih vzorcev. Zavedati sem se začela, da ne more vedno biti vse tako, kot si zamislim jaz in pod mojo kontrolo. Priznam, to je bil eden izmed najtežjih delov okrevanja – izgubiti kontrolo nad situacijo. Počutila sem se zmedeno in brez moči. Sčasoma sem spoznala, da nevednost in nepripravljenost ne pomenita samo slabo in kljub temu, da nimam kontrole nad situacijo, imam še vedno pravico, da postavim svojo mejo, kadar mi ni prijetno ali kadar česar ne želim. Naučila sem se prisluhniti svojim občutkom in ob tem prisluhniti tudi drugim, kadar mi povedo o svojih občutkih. S pomočjo psihoterapije

sem pričela s razreševanjem odnosov z ljudmi. Razrešila sem zamere do bivšega partnerja do te mere, da sva ostala prijatelja. Pri tem sem še vedno držala določene meje, sem pa pri tem prevzela odgovornost tudi za svoj del razhoda in disfunkcionalnega odnosa. Sčasoma so se začeli vsi odnosi izboljševati. Ljudje mi govorijo, da sem se spremenila, da sem dosti mirnejša in vedno bolj dobre volje. Ne vidim napredka le jaz, ampak tudi drugi. Še vedno pride do konfliktov med nami, vendar jih znam zdaj bolje razrešiti. Skupaj se učimo prilagajati tako, da je udobno vsem. Obdala sem se tudi z novimi ljudmi, ki me podpirajo in mi v življenje prinašajo veliko pozitivne energije.

Ne vem, kako bi sama lahko šla skozi to težko obdobje. Ne znam opisati, kako sem vesela, da sem med tem časom ob sebi imela zaupanja vredne osebe. Sama bi dosti težje zmogla. Pomemben del okrevanja je bilo tudi zavedanje, da moram začeti skrbeti za svoje zdravje in spoznanje, da veliko mojih zdravstvenih težav izhaja iz zlorabe. Rediti sem se namreč začela takoj po tem, ko se je začela zloraba dogajati. Ves čas sem imela gastrološke težave, težave s pljuči in nepopisno ogromno ginekoloških težav. Skozi proces okrevanja in ko sem se začela zavedati, od kod to izhaja, so težave postale milejše. Zdaj sem vedela, kako se s temi težavami spopadati. Težko se je spopadati s težavami, če ne veš, od kod izvirajo. Zdravje mi pred tem ni predstavljalo veliko prioriteto, skozi okrevanje pa se spoznala, da sem popolnoma zanemarila svoje telo ter zdravje in da je čas, da začnem okrevati tudi na tem področju. Začela sem poslušati svoje telo in ga tudi upoštevati. Pogosto si vzamem čas za počitek in sprostitev. Nehala sem se prenaledati. Uredila sem si urnik prehrane in zaradi težav z želodcem sem spremenila prehrano. Pred tem sem se pogosto zatekala k ogljikovim hidratom, ki sem jih črtala s svojega jedilnika. Tudi pri prehranjevanju sem poglobljeno reflektirala sebe in svoje vzorce. Začela sem se zavedati svojih slabih navad in jih postopoma odstranjevati iz življenja. Še vedno si kdaj privoščim jedi, s katerimi sem se včasih prenaledala, vendar jih zdaj zaužijem le redko in v zmernih količinah.

Rada bi opisala še svojo izkušnjo soočanja s povzročiteljem. Veliko avtorjev poudari, da to ni nujno potrebno pri procesu okrevanja, vendar določenim žrtvam pripomore pri razreševanju travm. Pri meni je prišlo do soočanja s povzročiteljem, pa čeprav tega sama nisem želela. Kmalu po razkritju zlorabe me je mama odpeljala v bar v bližini dedkovega stanovanja. Tam sta čakala dedek in babica. Spomnim se, kako sem bila šokirana, ko sem ju videla. Do mene je najprej pristopila babica, ki je jokala in mi začela govoriti, da je dedku žal, naj grem do njega in ga objamem. Nisem se želela premakniti. Mama me je potegnila

za roko do dedka. Tam je sedel in jokal. Začel je: »Oprosti. Rad te imam. Nisem želel. Žal mi je.« Vsi so jokali, mama, babica in dedek, jaz pa sem samo stala in strmela v njega. Ko sem ga pogledala, nisem čutila ničesar. Ne jeze, ne strahu, ne ljubezni ... ničesar! Še danes ko se spomnim tega dogodka, ne čutim ničesar. Še vedno do njega ne čutim ničesar. Po mojem mnenju si tudi nobenega izmed mojih čustev ne zasluži. Dovolj je dobil moje pozornosti, dovolj je vplival na moje življenje. Ob spominjanju na ta dogodek ga vidim kot človeka, ki teh besed in opravičil ni mislil iz srca. Želel je le, da je v prisotnostih drugih videti kot nekdo, ki svoja dejanja obžaluje. Spet je bila to le njegova igra. Je pa ta dogodek še poglobil jezo in sovraštvo do matere. To soočenje mi je koristilo v tem smislu, da nikoli nisem več čutila potrebe po tem, da bi se soočila z njim, saj sem tako vedela, kakšna bo njegova reakcija. Prav tako mu nimam ničesar povedati, sam je globoko v sebi vedel, kaj je naredil in zakaj bi jaz izgubljala besede. Dovolj svojega življenja sem namenila njemu. Zdaj je čas, da ga namenim sebi! On zame ni pomemben. Priznam, ob njegovi smrti sem jokala, a ne zato, ker je umrl. Jokala in žalovala sem za spoznanjem, da ne glede na to, da je mrtev, je moja bolečina še vedno ista. Upala sem, da mi bo ob njegovi smrti delček teže padel iz srca, pa žal temu ni bilo tako.

Naj vam povem o svoji prelomni točki v procesu okrevanja. Ne glede na to, da sem si odpustila, razrešila odnose, razrešila svoja čustva, spomine in občutke, sem še vedno imela občutek, da mi nekaj manjka. Med okrevanjem sem se odločila posneti dokumentarec za televizijo. Med tem časom se imela že dosti boljše odnose z mamo. Mami in očimu sem zaupala o dokumentarcu in jima tudi povedala, kdaj in kje ga lahko pogledata, če bi želela. Namen dokumentarca je bil, da se o spolnem nasilju začne bolj govoriti in da vedno več žrtev spolnega nasilja o tem tudi spregovori. Ko je dokumentarec izšel, nisem veliko pozornosti posvečala temu, kdo vse si ga je ogledal. Kmalu po tem je imela mati zdravniški pregled v Ljubljani, zato sva se dogovorili, da se po pregledu dobiva. In ravno ta dan si bom zapomnila do konca življenja. Na ta dan se je zgodil prelom v mojem okrevanju! Po več kot dvajsetih letih čakanja in upanja, da se bova z mamo kdaj pogovorili o zlorabi, sem to končno doživela. Priznam, da sem se med tem časom že sprijaznila s tem, da se o tem nikoli ne bova pogovorili. In ravno to je bilo tisto, kar me je še zadrževalo, da dokončno razrešim z zlorabo. Povedala mi je, da si je ogledala dokumentarec in kako ji je bilo hudo, ko je slišala, kako sem povedala, da me ni zaščitila. Ob tem mi je tudi priznala, da se spopada z isto izkušnjo. To je bilo to. To je tisto, kar sem potrebovala. Pogovarjali sva se ves dan, prav nisva mogli odnehati. Povedali sva si VSE! Povedala sem ji vse svoje občutke in misli, ki sem jih dolga

72

leta držala v sebi. Še posebej sem bila vesela, ker tega nisem povedala z zli nameni, da bi jo prizadela ali ji povzročila občutke krivde. Vse, kar sem želela je, da me sliši. In slišala sem tudi jaz njo. Čeprav mi je zaupala o njeni izkušnji, še vedno ne opravičujem njenih odzivov, reakcij in dejanj, katere sem opisala skozi zgodbo. Lahko pa rečem, da jo bolje razumem. Čeprav mi nikoli ni rekla oprost, vseeno čutim mir. Kot sem povedala že prej, sem takšne stvari od nje nehala pričakovati, zato opravičila tudi ne potrebujem. Zadoščalo mi je že to, da sem se končno z njo o tem pogovorila, da sem ji lahko povedala, kar sem imela toliko časa za povedati in da me je pri tem slišala. Tukaj se dobro spomnim Edijevih besed, ko sva se o tem pogovarjala: »Tjaša, ko začneš zdraviti sebe, s tem zdraviš še druge.« In točno to je se zgodilo. S svojim procesom okrevanja sem pripomogla k temu, da sem razrešila odnos z mamom, ki je bil ključen del tega, da dokončno razrešim zlorabo. Mamom sem spodbudila k svetovanju, katerega zdaj redno obiskuje, stojim ji ob strani in jo podpiram. Čeprav ona v tem meni nikoli ni stala ob strani, ji stojim ob strani jaz, ker vem, kako hudo je, ko se moraš s tem spopadati sam!

In zaradi česa lahko rečem, da sem razrešila zlorabo? Naj opišem. Občutki, spomini in misli na zlorabo so se umirili. Ne spremljajo me več na dnevni bazi, je le še izkušnja iz preteklosti. Popravila sem svojo samopodobo in vidim se kot močno, ljubezni vredno žensko. Kadar me prešinejo spomini na zlorabo, jih sprejemem in se brez težav z njimi soočim. Imam drugačen pogled na življenje in svet. Svet ni le črn ali bel, ampak je vseh barv. V življenju vidim samo še priložnosti za boljše življenje in uspeh. Imam ogromno moči in volje za premagovanje novih ovir. Ob sebi imam neizmerno čudovite ljudi, ki jih občudujem. Odnosi z ljudmi, ki me obdajajo, so kvalitetnejši in bolj zdravi. Imam odličen odnos za materjo, kar si nikoli nisem upala predstavljati. Končno imam občutek, da imam družino. Tudi odnos z očetom je boljši. Naučila sem se pustiti zlorabo v preteklosti. Že to dejstvo, da ob pisanju te zgodbe nisem imela težav in kriz, pove dovolj. In kar je najpomembneje – občudujem sebe! Poglejte, kaj sem preživela. Ja, preživela. Ne vidim se več kot žrtev spolne zlorabe, ampak kot ženska z izkušnjo spolne zlorabe oziroma PREŽIVELA! Ne bi mogla biti ponosnejša na sebe kot sem trenutno.

5. PREDSTAVITEV REZULTATOV IN RAZPRAVA

Ker sta si v osnovi bili analiza zgodbe in razprava kar podobni, sem se odločila, da ju združim, saj sem mnenja, da bo tako bralcem moje diplomske naloge lažje spremljati kakšne so moje ugotovitve. V poševnem tisku bodo označeni izseki iz zgodbe, za katere menim, da jih je pomembno poudariti oziroma izpostaviti, saj podkrepijo moje ugotovitve.

5.1. Zloraba

V nasprotju s splošnim mitom, da je povzročitelj spolne zlorabe najpogosteje neznana oseba, ki otroka s silo napade ne znanem kraju, se spolna zloraba v resnici najpogosteje zgodi v otroku znanem in varnem okolju, s strani bližnje osebe, ki ji otrok zaupa (Društvo za nenasilno komunikacijo, b. d.). To potrjuje tudi moja zgodba. Zlorabila me je oseba, ki mi je dajala lažne občutke varnosti, ljubezni in sprejetosti. Ne samo, da sem povzročitelja poznala, bil mi je eden izmed najbližjih ljudi v otroštvu. Zlorabil me je dedek. Zaupala sem mu. Zloraba se ni dogajala na neznanem kraju in ni bila uporabljena sila. Bile so uporabljene druge tehnike, kot sta manipuliranje in grožnje. Dogajalo se je v okolju, ki mi je bilo poznano, to je bil praktično moj drugi dom. V začetku si pravzaprav nisem predstavljala, da gre za spolno zlorabo, saj sem bila mnenja, da je njegovo ravnanje znak ljubezni ter da gre za normalen odnos, ki ga imajo odrasli in otroci.

Zlorabo se težko ustavi. Pogosto se otroke uči, da morajo odraslim zaupati, jim verjeti in jih ubogati, zaradi česar otrok odraslemu brezmejno zaupa in ne pričakuje, da ga bo ta prizadel ali ranil. Takšno učenje otrok povzročitelju omogoča, da otroka lažje prepriča, da je zloraba v redu in da mora o njej molčati (Bain, 1996, str. 20). Takšno prepričanje je bilo tudi meni priučeno. Učili so me, da moram odrasle spoštovati in ubogati, saj so starejši, imajo več izkušenj in so pametnejši. Zato sem ubogala in upoštevala dedka, saj sem menila, da ima prav.

Večina spolnih zlorab se zgodi v ožji ali širši družini, zaradi česar je odnos med žrtvijo in povzročiteljem še posebej kompleksen in večplasten. Otrok je v odnosu do povzročitelja vedno v podrejenem položaju, ta pa izkoristi svojo moč in vpliv ter izrabi otrokovo zaupanje (Horvat, Lešnik in Plaz, 2004, str. 74–75). Pri moji izkušnji je ta odnos še posebej dobro razviden. Z dedkom sva si bila zelo blizu. Ker je moja družina na nekakšen način razpadala, sem v življenju potrebovala osebo, ki me podpira, ljubi, spoštuje in varuje. Verjela sem, da

me ima rad in da mu lahko zaupam. Odrasli naj bi otroka zaščitili, mu nudili zavetje in oskrbo. Žal nekateri to izkoristijo. Izkoristijo to moč in svoj položaj, kot ga je v najinem odnosu izrabil dedek. Postopoma je z menoj zgradil odnos in izrabil moje zaupanje ter svoj položaj. Nisem slutila, da me bo prizadel in ranil. Ubogala sem ga, ker sem bila mnenja, da ima prav, da je to del nekakšne igre in da je to nekaj normalnega.

5.2. Povzročitelj

Spolna zloraba se lahko zgodi povsod, v vsaki družini, v vsakem kraju, v vseh družbenih slojih, rasnih ali verskih skupinah. Povzročitelji nimajo specifičnih značilnosti, ki bi kazale na spolno zlorabo, in so lahko v družbi ugledni ter priljubljeni (Bain, 1996, str. 25–27; Galle in Waiss, 2001, str. 15–21). Menim, da nihče o svojem prijatelju, partnerju, sodelavcu ali znancu ne pomisli, da ta spolno zlorablja otroka. Pogosto nam to ne pride na pamet. Še posebej ne, če ta oseba na prvi pogled deluje skrbno in ljubeče. Teh lastnosti ne iščemo zavestno pri ljudeh. Tudi dedek je v družbi deloval ugleden, poročen človek. Vedno je vestno opravljal svojo službo in skrbel za svojo družino. V prisotnosti drugih ljudi je pogosto govoril, kako me ima rad, me pred drugimi tudi obdaroval, kar je drugim dajalo občutek ljubezni in skrbi zame. Nihče ne bi posumil, kaj se dogaja za zaprtimi vrati. Le kdo pa bi? Zato pa je za okolico takšen šok, ko se spolna zloraba razkrije.

Sama menim, da se povzročitelj dobro zaveda teže svojih dejanj. Zaveda se, kako bo razkritje očrnilo njegov ugled. Ko pride do razkritja spolne zlorabe, se želi povzročitelj vselej zaščititi, zato krivdo pripisuje žrtvi ali okoliščinam, nad katerimi ni imel nadzora (npr. drogam, težavam z duševnim zdravjem ali drugimi osebami) (Galle in Waiss, 2001, str. 35–36). Ravno takšne tehnike je uporabljal tudi dedek. Sprva je želel zlorabo popolnoma zanikati. Rekel je, da se zloraba ni zgodila, da jaz lažem. Ko je videl, da to ne bo pomagalo, da se sodni postopki še nadaljujejo, je udaril po meni. Rekel je, da sem se pustila. S tem je poskušal ublažiti svoja dejanja in del krivde pripisati meni. Ker se tudi ti izgovori niso izkazali za prave, se je odločil uporabiti še druge. Priznal je svoja dejanja in zanje okrivil uporabo alkohola. Govoril je, da je to naredil, ker je bil pijan. Krivdo je želel pripisati tudi babici, katero je obtožil, da je za zlorabo kriva ona, saj z njim ni imela rednih spolnih odnosov. Vsi drugi smo bili krivi, samo on ne.

5.3. Razkritje in pretrganje molka

Spolna zloraba s strani družinskega člana definitivno ni ljubezen ali kakršna koli oblika skrbi za otroka. Pri tem povzročitelj izkoristi otroka, njegova čustva in zaupanje do družinskega člana, ki je povzročitelj zlorabe. Najtežje je razkriti spolno zlorabo s strani družinskega člana, saj so žrtve v večini čustveno navezane na povzročitelje. V odnosu spolne zlorabe povzročitelj žrtev zapelje v zlorabo, ji daje pozornost in izkazuje naklonjenost, tako da žrtev postane zmedena. Veliko jih v začetku niti ne ve, da gre za zlorabo, saj jih povzročitelji prepričujejo, da je zloraba nekaj normalnega in običajnega v družinah (Združenje za moč, b. d.). Tudi sama v začetku nisem vedela, da gre za zlorabo. Ko se je zloraba začela, se je začela s prikazovanjem pornografije in risanjem ter poučevanjem o spolnih udih. Bila sem mnenja, da je to nekaj običajnega, normalnega, kar se dogaja v vseh družinah. Vsaj tako mi je govoril on. Mislila sem, da je to normalno izkazovanje ljubezni in nekakšna igra.

»Kot otrok sem to poslušala z nekakšnim zanimanjem, saj je zame bilo to nekaj novega in nekaj, o čem nisem vedela ničesar. Vzela sem to kot nekakšno izobraževanje, pa čeprav sem imela ob tem neprijetne občutke, občutke sramu, saj mi je bilo nerodno, da mi o tem govori. Vendar pri tem še vedno nisem imela občutka, da bi bilo kaj narobe, iskreno sem mislila, da je to nekaj normalnega in da se vsakega otroka o tem poučuje na takšen način in pri takšnih letih.«

»Na samem začetku sem bila mnenja, da je to nekaj normalnega, saj mi je tudi on prikazal to kot nekaj normalnega in bila sem mnenja, da se to dogaja v vseh družinah. Ščasoma pa sam začela dvomiti v to, da je to nekaj, kar se sme dogajati otroku. Vedno bolj ko se je začela zloraba stopnjevati, vedno bolj sem globoko v sebi vedela, da se mi dogaja nekaj, kar se mi ne bi smelo.«

Zaviršek (1996, str. 102–103) opozarja, da otroci zaradi pomanjkanja znanja o spolnosti pogosto težko ubesedijo, da se jim dogaja zloraba. Težko tudi spregovorijo o zlorabi zaradi strahu pred posledicami, ki jih razkritje zlorabe prinese (Bain, 1996, str. 22). Žrtve je strah, da jih bodo krivi za zlorabo, jim ne bodo verjeli, ravno tako jih je strah povzročiteljev samih. Ne vedo, komu povedati in kam se obrniti po pomoč (Združenje za moč, b. d.). Enake težave sem imela tudi sama. Skozi čas sem se pričela zavedati, da se mi dogaja nekaj, kar se ne bi smelo, a nisem našla pravih besed. Ker nisem znala ubesediti, nisem vedela, komu povedati in kaj povedati. Še težje mi je bilo, saj se mi je to dogajalo s strani osebe, katero sem imela

rada in imeli so ga močno radi tudi drugi družinski člani, še posebej mati. Do nekakšnega znanja o tem, kaj se mi dogaja, sem prišla pri gledanju televizije, kjer sem zasledila, da se podobno, kar se dogaja meni, dogaja tudi ženski ne televiziji. Ker nisem vedela, kaj to pomeni, sem o tem vprašala mamo, ki mi je obrazložila dogajanje na televiziji. Takrat sem prvič imela besede za razkritje zlorabe, to je bila beseda posilstvo. Takrat sem tudi prvič začela razmišljati o razkritju zlorabe. Sicer takrat tistega dne nisem razkrila zlorabe, sem pa se ob naslednjem poskusu zlorabe uprla. Strah me je bilo o tem govoriti, saj sem v sebi nosila ogromno občutkov sramu, krivde, nelagodja in strahu. Pogosto mi je povzročitelj zabijal v glavo, da moram o tem molčati in kakšne bodo posledice, če o tem spregovorim. Strah me je bilo, kaj se bo zgodilo po razkritju in ali se bodo njegove besede uresničile, da me mati ne bo marala in mi ne bo verjela.

»Strah pred tem, da mi ne bodo verjeli. Strah pred tem, da me bo mama zavrгла. Sram, da se mi to dogaja. Sram, da sem o tem molčala toliko časa. In zmedenost, kako povedati, katere besede izbrati, kakšne bodo njihove reakcije.«

»Vedno mi je govoril, da o tem ne smem povedati nikomur, saj me mama ne bo imela več rada ali pa me bo zapustila.«

»Včasih je dejal, da če kdaj komu povem, bo on to zanikal in ker sem otrok, mi tega ne bodo verjeli.«

Spolna zloraba uspeva, ker se povzročitelj in žrtev zavijeta v tišino. Najpomembneje je, da se pretrga tišina, ki žrtve pripelje do osvobajanja od zlorabe in okrevanja po njej. Pomembno je, da se zloraba ustavi, ne glede na to, kako težko je razkritje (Bain, 1996, str. 47–48). Če nihče ne poskuša zlorabe preprečiti, to otroku da občutek, da se tudi drugi strinjajo s tem, kar počne povzročitelj. Tako žrtev začne verjeti, da je sama kriva za zlorabo in da povzročitelj za zlorabo ni odgovoren (Bain, 1996, str. 22). Ko otrok zlorabo razkrije, je pomembno, da je pri tem prisoten nekdo, ki je zmožen žrtev slišati (Zaviršek, 1996, str. 180). Sama sem zlorabo razkrila dvakrat. Prvič, ko sem se zaupala mami in pri tem doživela popolno zanikanje, in drugič, ko sem zlorabo razkrila učiteljici v šoli. Takrat sem bila tudi prvič slišana. Zloraba je bila prijavljena na policijo in začeli so se sodni postopki. Prvič sem v celoti razkrila celotno zlorabo policistu, ki je z mano v šoli opravil pogovor, kmalu za tem pa, ko sem za zlorabo povedala učiteljici.

»Mislila sem, da sem naredila nekaj narobe in da bi bilo morda bolje, če tega ne bi povedala. S tem, da je bila mati in vsi ostali tiho, sem dobila občutek, da se o tem mora molčati.«

»Policist je ves čas pogovora bil zelo vljuden, razumevajoč in me je pozorno poslušal, kar sem povedala in si skrbno zapisoval. Po končanem pogovoru, mi je dejal, da sem močna in pogumna punca.«

Galle in Waiss (2001, str. 74–76) pravita, da lahko otrok zlorabo razkrije na dva različna načina. Ali na zlorabo dolgo časa nakazuje ali pa o njej zaupa zaupanja vredni osebi. Po razkritju se žrtev počuti olajšano, saj se zloraba konča. To pa še zdavnaj ni konec, saj se žrtev še vedno ni osvobodila odnosa spolne zlorabe. Pogosto okolica na razkritje zlorabe ne odreagira pozitivno. Poleg negativnih odzivov družine se lahko negativno odzovejo tudi razni strokovnjaki (psihiatři, psihologi, odvetniki, ginekologi ipd.), ki sodelujejo pri pridobivanju dokazov za zlorabo. Prav tako po razkritju zlorabe želi povzročitelj obrniti sliko in pripisati krivdo žrtvi, partnerju, drugim osebam, drogam, alkoholu, duševnemu zdravju ali okoliščinam, nad katerimi ni imel nadzora (Galle in Waiss, 2001, str. 35–36). Težko rečem, da sem na zlorabo na kakršen koli način nakazovala. Sem pa o zlorabi povedala svoji mami, ki pa ni pozitivno odreagirala. Vedno bolj me je nekaj gnalo k temu, da ponovno razkrijem zlorabo. Gnal me je moj notranji glas, ki mi je govoril, da moram o tem še nekomu povedati. Odločila sem se zaupati vzgojiteljici pri popoldanskem varstvu, ki je o tem obvestila policijo in ravnatelja šole. Mislila sem, da bo s tem vsega konec. Niti slutila nisem, da je to bil šele začetek poti. Tudi sama sem se srečala z negativnimi odzivi okolice. Družina se je naredila, da se zloraba ni zgodila in so se od nje odmaknili. Strokovnjaki, ki se me obravnavali po razkritju, so se le redko z menoj pogovarjali o zlorabi, zanimalo jih je le, kakšni bodo razni rezultati psihotestov, ki sem jih opravljala, in kakšne diagnoze mi je treba pripisati. Ginekologinja, ki sem jo morala obiskati na pobudo sodišča, me je obtožila, da lažem o zlorabi. Da lažem, me je napadal tudi povzročitelj, ki je med časom, ko so se odvijali sodni postopki, prav tako navedel ogromno izgovorov, s katerimi je želel opravičiti in racionalizirati svoja dejanja. Zaradi reakcij okolice in družine, še posebej zaradi besed ginekologinje, sem se ponovno zatekla k molku in o zlorabi nisem spregovorila skoraj petnajst let.

Da žrtev okreva, mora povedati resnico o svojem življenju. Kadar žrtev na razkritje zlorabe dobi brutalen odziv, že v otroštvu dobi sporočilo, da je o tem bolje molčati. Naučijo se, da ne morejo nikomur zaupati in da ni vredno govoriti resnice. Pretrganje molka pa je učinkovit

pripomoček za okrevanje (Bass in Davis, 1988, str. 113–123). S tem, da sem razkrila zlorabo učiteljici in policistu, še vedno nisem pretrgala celotnega molka. Zaradi brutalnega odziva družine in okolice sem se kmalu po razkritju ponovno zavila v molk. Molk sem ponovno pretrgala, ko sem svojo zgodbo zaupala profesorici na fakulteti. Popolno resnico o svoji izkušnji pa sem brez zadržkov prvič povedala psihoterapevtki. Povedala sem ji o vseh dejanjih povzročitelja, vsaj dejanjih, ki sem jih počela jaz, da sem preživela, o tem, kakšne občutke sem ob tem imela, kakšni občutki so me spremljali skozi življenje in kako se z njimi spopadam. Popolnoma sem se razkrila. Ob tem sem čutila neizmerno olajšanje.

»Ko sem se odločila za psihoterapijo, sem se tudi odločila, da bom do terapevtke popolnoma odkrita. Brez laganja, prikrivanja in minimaliziranja. Povedala sem ji vse. Vse moje občutke in misli. Ne glede na to, kako grozno se mi je zdelo, kako me je bilo sram, ali kako sem se počutila krivo.«

5.4. Družina

Največ spolnih zlorab se zgodi v družinskem krogu, kjer naj bi se otroku nudila varnost in brezskrbni razvoj ter otroštvo (Dečman Dobrnjič in Zloković, 2007, str. 46). Imajo pa družine, v katerih se dogaja spolna zloraba, specifične vzorce. V teh družinah so otroci le malokdaj čustveno povezani s starši, saj so starši bolj usmerjeni vase. Starši od otrok pričakujejo, da se podrejujejo družinskim normam in jim ne dajejo lastnega glasu in imajo toge nadzore. Takšne družine so nestabilne ter funkcionirajo površinsko in pomanjkljivo (Bouwkamp, 1996, str. 27–28). Repič (2008, str. 74) pravi, da v družinah, kjer se zgodi spolna zloraba, najdemo disfunkcionalne strategije spoprijemanja s stresom, kot so neučinkovito reševanje problemov, slaba komunikacija, nadaljnje ustvarjanje problemov na osnovi nasilja in zlorabe drog. Ravno s takšnimi besedami bi opisala svojo družino. Kot družina si nismo bili blizu. Le malo smo se pogovarjali o svojih občutkih in določena čustva, kot sta jok in jeza, so nam predstavljala nekaj groznega in slabega. Oče je imel težave z alkoholom, z materjo sta se neprestano prepirala in pogosto sva odhajali od doma. Mati in oče sta bila zame čustveno nedostopna. Zame sta si vzela prav toliko časa in pozornosti, kolikor sta morala. Oče je večino časa preživel v službi ali bližnjem lokalu. Mati je bila ves čas zaposlena s hišnimi opravili. To je zanj po mojem mnenju bil nekakšen beg od sveta. Jaz sem bila prepuščena sama sebi. Ko je oče prišel zvečer domov, sta se skoraj vsak dan prepirala. Težave so se reševale s psihičnim ali fizičnim nasiljem. Redkokdaj sta me objela,

še redkeje rekla, da me imata rada. Preveč sta bila zaposlena s sabo in svojimi težavami, ki jih je bilo iz dneva v dan več – medsebojne težave, finančne težave, težave z zdravjem, težave z alkoholom ipd. Večino časa sem preživljala na igrišču med prijatelji ali pa za televizorjem. Zaradi takšne strukture svoje ožje družine sem potrebo po varnosti, skrbi in ljubezni iskala drugje in se zatekla k napačni osebi.

»Oče je bil alkoholik, kar je doprineslo k temu, da sta se oče in mati neprestano prepirala. Kadar sta se prepirala, je pogosto prišlo tudi do fizičnega nasilja, katerega sem s strani očeta bila deležna tudi jaz. Z materjo sva pogosto odhajali od doma in vedno je najin odmik bil k dedku in babici. Oče je bil čustveno odsoten in prav tako mati. Kot otroku mi je manjkalo ljubezni in pozornosti odrasle ljubeče osebe, kar pa sem dobila ravno od dedka, ob katerem sem se počutila varno, sproščeno, sprejeto in ljubljeno. Bil je edini družinski član, za katerega sem imela občutek, da mu je mar zame in me ima resnično rad.«

Zloraba prizadene celotno družino, tudi družinski člani doživljajo občutke zmedenosti, sramu, jeze, strahu in krivde. Člani družine so lahko jezni na povzročitelja ali pa za zlorabo krivijo žrtev. Vznemirjenost družine žrtev še dodatno potisne v stisko. Tako kot žrtev tudi družinski člani ne govorijo radi o zlorabi, zato se raje pretvarjajo, da se ta ni zgodila. Po razkritju se v družini pogosto zgodijo spremembe, na katere ni pripravljen nihče, kar je težko obdobje za žrtev in si pogosto želi, da o zlorabi ne bi spregovorila (Bain, 1996, str. 50–51). Ko se je zloraba razkrila, se je vsak izmed nas v naši družini s tem spopadal drugače. Nihče ni želel o tem govoriti. Oče in mati sta se odmaknila. Oče se o tem nikoli ni želel pogovarjati. Zanj je bilo bolje, da se je naredil, kot da se zloraba ni zgodila. Mislil je, da bo tako ta težava izginila. Pri meni pa ni bilo tako. Nisem mogla kar pozabiti na to, kar se mi je zgodilo. Čeprav je dedek priznal svoja dejanja, sem s strani babice bila obtožena, da lažem. Tudi ostali družinski člani širše družine mi niso kazali podpore, ampak so me zasmehovali in dobro je bilo videti, da mi ne verjamejo. Nisem pa se mogla odmakniti od ožje družine. Močno so se spremenili odnosi med mano in starši. Po razkritju zlorabe sta se oče in mati še pogostejše prepirala, kar je pripeljalo do razpada njune zveze. To obdobje je bilo zame zelo stresno, saj se mi je moje življenje obračalo na glavo. Starša sta se ločila, vsi so me gledali grdo in me za zlorabo obtoževali, tudi mati.

»Spomnim se, kako sta se glede tega prepirala in kako je oče govoril, da bo dedka ubil. Pomislila sem, da sem jaz kriva za njun prepir, da bo oče moral v zapor, ker bo dedka res ubil. Tisti dan sta ste skoraj ves dan prepirala in se medsebojno obtoževala za to, da tega

nista opazila. Noben pa se o tem ni pogovoril z mano. Kadar sem prišla jaz v sobo, sta obmolknila in se še dolga leta delala, kot da se zloraba ni zgodila.»

»Počutila sem se grozno in velikokrat sem si mislila, da bi bilo bolje, da o zlorabi sploh ne bi spregovorila. Ravno tako sem se odločila, da o tem več ne bom spregovorila, saj okolica tega ne sprejema in vidi težavo v meni. Tako sem nehala govoriti o zlorabi.»

Nihče izmed nas si ne more izbrati svoje družine, ne glede na to, kako si to želimo. Otroci v večini primeri o zlorabi najprej zaupajo članom svoje družine, vendar jim ti večino časa ne verjamejo, da se zloraba dogaja (Repčič, 2008, str. 73–96). Za žrtev je po razkritju zlorabe zelo pomembna podpora staršev. Se je pa v večini primerov izkazalo, da se žrtev o zlorabi ni mogla pogovoriti z materjo. Pogosto mater ni dostopna za otrokove čustvene potrebe, zato se počutijo, da so jih matere izdale in zapustile (Bouwkamp, 1996, str. 23–25). Matere se pogosto na zlorabo odzovejo z nerazumevanjem, kar v žrtvi vzbudi jezo in razočaranje (Galle in Waiss, 2001, str. 89). Veliko žrtev za zlorabo krivi matere, ker niso prepoznale znakov zlorabe in jih pred zlorabo zaščitile (Kelly, 1988, str. 125). Veliko avtorjev poudari, da je pogosti odziv mater na razkritje zlorabe nerazumevanje. Prav tako sem jaz o zlorabi najprej zaupala svoji mami. Naredila se je, kot da se ni zgodilo nič in se o tem z mano nikoli več ni pogovarjala. Še dolga leta po razkritju zlorabe in po končanih sodnih procesih z materjo nisva spregovorili o zlorabi. Pogosto sem dobila občutek, da mi za zlorabo ne verjame, da me na nekakšen način zanjo tudi krivi. Tako se je skozi čas začela v meni kopičiti jeza do nje. Jeza do tega, da me ni zavarovala pred njim, da ni prepoznala znakov, ki sem jih kazala kot otrok in da me je pustila samo. Bila sem mnenja, da bi morala prepoznati znake zlorabe, saj sem kot otrok pogosto tožila, da imam pekoč občutek v mednožju, drastično sem pridobila kilograme in na dnevni bazi sem imela nočne more. Ko sem zlorabo razkrila, je bilo videti, da me za zlorabo krivi. Zanj je to bil njen oče, katerega je spoštovala in imela rada. Kot otroku mi je vedno govorila, kako dober je bil do nje ter da se je vedno lahko zanesla nanj. Po razkritju je s povzročiteljem obdržala dobre odnose. Kot otroka me je po razkritju prisilila, da se z njim soočim, me spodbujala, da povem, da sem zlorabo želela, me spodbujala k branju njegovih pisem in voščilnic ter ga vozila na obiske v naše stanovanje, kadar je imel izhode iz zapora. Zaradi takšnih stvari se je moja jeza do nje le še večala, kar je tudi močno vplivalo na najine odnose.

»Ko se je zadeva razvijala na sodišču, je mama nekega dne po obravnavi prišla domov in me posedla na zofo. Prisedla je in mi rekla: »Veš, dedek je rekel, da je res, kar je delal.

Ampak moraš ti priznati, da si se pustila in to želela. « Molče je sedela in čakala moj odgovor. Bila sem v šoku. Nisem vedela, kaj naj rečem in kaj želi od mene slišati. »

5.5. Okolje in sekundarna viktimizacija

Tudi s strani ostalih ljudi izven družine nisem dobila potrebne podpore, ne glede na to, s koliko strokovnjaki sem se srečala. Družba je slepa za zlorabo in nerazumevajoča do njenih posledic in otrokovih potreb. Ni se negativno odzvala samo družina, ampak tudi strokovnjaki, s katerimi sem se srečala takoj po razkritju zlorabe. Galle in Waiss (2001, str. 74–76) opozarjata na nepravilno in nekorektno delo nekaterih strokovnjakov, ki delajo z žrtvami spolnih zlorab. Izpostavita, kako zlorabe ne jemljejo resno, pred žrtvijo o zlorabi neprimerno klepetajo ali celo žrtvi o zlorabi podajo neprimerne komentarje. Campbell in Raja (1999, str. 261–272) v sklopu takšnih odnosov strokovnjakov vpeljeta pojem sekundarna viktimizacija. Pravita, da je sekundarna viktimizacija neodzivna pomoč žrtvam od osebja socialnega sistema, ki izhaja iz negativnega, obsojajočega odnosa in vedenja, usmerjenega k žrtvi, kar ima za posledico pomanjkanje podpore. Podobno sem doživela tudi sama. Ko sem po razkritju zlorabe morala obiskati ginekologinjo, kateri sem razkrila, kaj se mi je zgodilo, mi je dejala, da lažem. To je še poglobilo moje občutke jeze, krivde in sramu, kar me je pripeljalo do tega, da sem se od tistega dne zavezala molku, saj dolga leta po tem dogodku nisem več spregovorila o spolni zlorabi. Čeprav sem se srečala z veliko strokovnjaki (psihologi in psihiatri) se o zlorabi nisem pogovarjala z nikomer. Deloma zato, ker sem se sama zavezala k molku, deloma zato, ker nihče izmed njih ni vprašal o tem. Niso pa mojih ran poglobili samo razni strokovnjaki, ampak tudi nekateri sovrstniki. Ko sem zlorabo razkrila vzgojiteljici pri popoldanskem varstvu, sem to naredila v učilnici, kjer je razkritje slišala ena izmed sošolk. Ne vem, kaj je takrat razmišljala in kako ji je to uspelo tako obrniti, saj je o moji zlorabi povedala celotni šoli. Sošolci in ostali vrstniki na šoli so se mi na dnevno posmehovali in me zbadali z raznimi vzdevki, ki so me neprestano spominjali na zlorabo.

Pozitivno izkušnjo sem doživela s strani policista, ki je z menoj opravil prvi pogovor pred sodnimi postopki. Bil je prijazen, razumevajoč in me je poslušal. Ob njem sem imela občutek varnosti in da me je končno nekdo pripravljen poslušati ter me jemlje resno. So se pa stvari spremenile, ko se je zadeva premaknila na sodišče. Na sodno obravnavo sta namreč istočasno vabljeni žrtev in povzročitelj zlorabe, kar žrtev prisili, da se sooči s povzročiteljem (Horvat,

Lešnik in Plaz, 2004, str. 71). Tudi sama sem morala pred obravnavo pred sodno dvorano čakati v istem prostoru z materjo in dedkom. Občutek neprijetnosti je še poglobilo dejstvo, da sem bila o zlorabi povprašana s strani neznancev v sobi s samimi neznanimi obrazi. Od otrok se namreč pričakuje, da bodo o zlorabi pričali na sodišču (Zaviršek, 1996, str. 125–129). K sreči je bila sodnica razumevajoča, zaradi česar mi ni bilo treba ponovno podoživljati zlorabe, saj me je spodbudila k temu, da ostanem pri izjavi, ki sem jo izčrpno podala policistu, s katerim sva imela pogovor na šoli. Zaradi tega, ker sem bila še mladoletna, se pozneje nisem več potrebovala udeleževati sodnih obravnav, saj je v mojem imenu hodila mati, ki je bila moja zakonita zastopnica.

5.6. Znaki

Znaki spolne zlorabe so zelo raznoliki, lahko so vedenjski ali fizični ter bolj ali manj vidni. Zaznavanje spolne zlorabe pri otroku ni nekaj samoumevnega. Povzročitelj svoja dejanja skrbno prekriva, otrok pa je v podrejenem položaju in se sooča z občutki krivde, sramu, zmede in strahu. Prepoznavanje znakov spolne zlorabe je prvi korak k zaščiti otroka. Vedenjski znaki pri otroku ali mladostniku se lahko kažejo kot spremembe v vedenju in počutju, strah pred fizičnim stikom, pretirana ali zmanjšana skrb za higieno, težave, povezane s spanjem, hitro zmanjšana ali povečana telesna teža, spremembe v duševnem razvoju, težave v šoli, znanje o spolnosti, ki ni primerno za otrokovo starost, izogibanje določenim krajem, ljudem, oblačenju, športnim dejavnostim ter povečana uporaba psihoaktivnih substanc. Prepoznamo lahko fizične znake spolne zlorabe, kot so težave pri hoji ali sedenju, nepojasnjene bolečine v trebuhu, pogosta vnetja sečil, glivična obolenja, bolečine, srbečice in pekoč občutek ter praske, modrice, otekline ali krvavitve v predelu spolovil (Združenje za moč, b. d.). Seveda bi bilo najlažje dobiti seznam nekih znakov, prek katerih bi vedeli, da otrok doživlja spolno zlorabo in bi seveda bilo najlažje. Je pa res, da so nekateri znaki bolj vidni kot drugi. Odvisno je tudi od vsakega otroka posebej. Nekateri kažejo znake zlorabe, drugi ne. Pri meni je bil najpogostejši vedenjski znak zlorabe moj način igranja, ki je bil pretirano seksualiziran. Pogosto sem s punčkami prikazovala razne seksualne poze in prav tako sem se na takšen način »igrala« s svojimi sovrstnicami v mali šoli. Na to vedenje je mater opozorila tudi vzgojiteljica, ki pa sem ga jaz kar hitro zaničala. Rada sem tudi risala prizore, kako se poljubljam s fanti in ponazarjala med nami razne seksualne dotike. Ko se je pričela zloraba, sem pričela tudi drastično pridobivati telesno težo. Kar redila in redila sem se. V tem obdobju sem imela tudi pogoste nočne more. Vsako noč

sem kričala. Kričala sem tako močno, da me je morala mati prebujati iz mor, saj se sama nikakor nisem mogla. Veliko vedenjskih znakov spolne zlorabe se je pokazalo šele po razkritju zlorabe, saj po razkritju nisem pridobila primerne podpore in pomoči, s katero bi razrešila zlorabo. Tako sem se skozi adolescenco in v zgodnjem otroštvu srečevala še z ostalimi znaki zlorabe. Prenajedanje in težave s hrano so postale moja stalna sopotnica. Hrana mi je dajala uteho in nekakšen način ljubezni, ki sem jo iskala. Še danes se spopadam s previsoko telesno težo. Vedno bolj sem se začela oblačiti v plasteh. Prišla sem tudi do pretiravanja, ko sem v vročih poletnih dneh bila oblečena v oblačila z dolgimi rokavi. To mi je predstavljalo tudi težavo pri športnih aktivnostih v šoli. Nisem marala biti oblečena v športna oblačila, še manj sem marala športno vzgojo. Nisem želela sodelovati, saj se mi je bilo neprijetno postavljati v razne poze, ki jih je zahteval vzgojitelj. Tako sem se pričela aktivno izmikati sodelovanju pri športni vzgoji. Drastično mi je padel tudi učni uspeh, postala sem vse agresivnejša in jezna. Vso svojo jezo in nemoč sem stresala nad šibkejšimi sovrstniki.

Fizičnih znakov je pri meni morda bilo le nekaj. Res je, da sem bila kot otrok pogosto bolna. V času ko se je pričela spolna zloraba, so mi odkrili tudi astmo. Ne rečem, da je za astmo kriva spolna zloraba, je pa definitivno pripomogla k temu. Kot otrok sem imela pogoste težave z želodcem, ki me spremljajo še danes. Prav tako sem imela pogosta vnetja sečil, a najbolj viden telesni znak je bil pekoč občutek v predelu vagine. Ker sem bila še zelo majhna, me je dnevno umivala mati in pogosto sem ji tožila o pekočem občutku, vendar je bila mnenja, da je to zaradi mila, ki ga je uporabljala.

5.7. Posledice in razvijanje strategij

Spolna zloraba je travmatična izkušnja in spremlja žrtev skozi večino življenja, ne glede na njeno starost, trajanje zlorabe, narodnost, kulturo ali versko prepričanje (Repič, 2008. str. 17). Galle in Waiss (2001, str. 117) poudarjata, da odnos spolne zlorabe traja dosti dlje kot spolna zloraba, saj se ta odnos začne pred zlorabo in lahko preživi tudi povzročitelj. Spolna zloraba ima dolgotrajne učinke in je težko določiti, v čem je zloraba žrtev prizadela. Z njo je prežeto vse – samopodoba, intimna razmerja, spolnost, starševstvo, delo in duševno zdravje. Vpliv zlorabe je prav tako odvisen od odziva okolice na zlorabo. Težave nastanejo tudi zaradi poznejšega načina življenja žrtve oziroma zaradi vsega, kar je morala storiti, da je preživela (Bass in Davis, 1988, str. 47). Spolna zloraba s strani družinskega člana povzroči

večjo travmo kot zloraba s strani tujca, saj je otrokovo zaupanje izdal nekdo, ki mu je blizu. Posledice zlorabe so odvisne od številnih dejavnikov in so dolgotrajne, saj se jih ogromno pojavi v odraslosti (Filipčič, 2002, str. 153–154). S spolno zlorabo sem se spopadala skozi samo spolno zlorabo in še vrsto let po razkritju, vse do konca procesa okrevanja. Skozi življenje sem se srečala s številnimi težavami, a le redke sem povezala z zlorabo. Mislila sem, da je krivo kaj drugega kot pa zloraba. Skozi odraščanje so se določene težave samo še stopnjevale, še posebej v odnosih z ljudmi in do sebe. Močno je name vplival odziv okolice in družine, kar je določene težave še poglobilo. Nekatere posledice so se še izraziteje pokazale v moji odraslosti.

Posledice spolne zlorabe v otroštvu so različne in so odvisne od starosti otroka, značilnosti zlorabe, trajanja zlorabe, družinskega okolja, odziva družinskih članov, drugih podpornih dejavnikov, morebitne druge težave otroka, psihične odpornosti otroka, razmerja s storilcem in uporabe sile. Spolna zloraba v odraslosti pri žrtvi vpliva na doživljanje sveta, medsebojne odnose, vsakdanje počutje, odnos do sebe, svojega telesa ter spolnosti in intimnosti. Najpogostejše so posledice zlorabe vidne v medsebojnih odnosih, saj žrtve težje zaupajo drugim kot tudi sebi in imajo omejen občutek varnosti. Pogoste težave se kažejo tudi pri spolnih odnosih, saj do teh čutijo odpor, strah, imajo odsotnost želje po spolnih odnosih in ob njih čutijo bolečino (Čobec, Horavt in Strle, 2016, 10–13). Posledice zlorabe so odvisne od tega, ali je žrtev po razkritju zlorabe prepuščena sama sebi in ali ima podporno socialno mrežo ljudi (Rozman, 2015, str. 38–39). Posledice zlorabe poglobi še sekundarna viktimizacija. Ta najmočneje vpliva na žrtvino samopodobo in na žrtvino zaupanje ljudem in svetu (Janjatović, 2020, str. 103–104). Jaz sem v večini bila prepuščena sama sebi, zato so se moje posledice močno kazale skozi vedenje in dojemanje zlorabe. Šolski uspeh mi je padel, nisem imela volje do ničesar, postala sem sovražna in agresivna do sovrstnikov ter odraslih in sem težko zaupala komur koli. Skozi proces odraščanja so se takšna vedenja samo še stopnjevala. Pri meni je spolna zloraba pustila najhujše posledice pri medsebojnih odnosih in odnosa do mene oziroma mojega telesa. Po razkritju so se močno poslabšali moji odnosi z družino. Z očetom se nisva veliko pogovarjala, saj sta se kmalu po razkritju zlorabe starša ločila. Z materjo sva imeli nekakšen distanciran odnos. Nisva si veliko zaupali, niti ne pogovarjali. Z ostalimi družinskimi člani sem stike popolnoma prekinila. Lahko bi rekla, da sem imela kar dober odnos z očimom, ki je bil eden izmed redkih ljudi v družini, od katerega sem dobila občutek podpore in razumevanja, kar se je navezovalo na zlorabo. Skozi otroštvo in adolescenco sem vzpostavila kar nekaj prijateljskih stikov in ravno tukaj se je pokazalo

največ posledic. Težko sem zaupala ljudem, saj sem imela iz otroštva veliko izkušenj, prek katerih sem sklepala, da ljudem na morem zaupati – primer ginekologinje. Še težje sem se prilagodila, postavila svoje meje ali upoštevala meje drugih, kar je otežilo moja prijateljstva. Strah me je bilo intimnosti in tudi dotika. Kadar me je kdo želel objeti, sem se počutila utesnjeno, iskreni dotiki so mi bili nekaj tujega. Najbolj nezdrav in neprimeren pa je bil moj odnos do mene same in mojega telesa. Ves čas sem se počutila umazano, manjvredno, pokvarjeno in mislila sem, da je z mano nekaj narobe. Moje telo se mi je gabilo. Nisem skrbela za to, da bi bilo moje telo zdravo. Zanimarjala sem ga. Nisem se ozirala na sporočila, ki mi jih je telo pošiljalo. Nisem si vzela časa za počitek. Že v osnovni šoli sem pričela s kajenjem cigaret, pozneje tudi s pitjem alkohola in kajenjem marihuane. Ni mi bilo mar za moje zdravje. Še vedno sem se prenajedala in se drastično redila. Spolnost mi je vzbujala občutke odvratnosti, bolečine in sramu. Orgazem je postal le še boleč spomin na zlorabo, prežet z občutki krivde in sramu. Pri spolnem odnosu sem se sprostila le, če sem bila pod vplivom alkohola. Drugače sem težko dopustila dotike telesa in svetlobo pri spolnem odnosu. Vsak spolni odnos je bil boleč. Prav tako dolga leta nisem čutila občutka varnosti. Svet zame ni bil varen.

Obstaja ogromno strategij preživetja, ki jih žrtve pri spopadanju z zlorabo razvijejo. Strategije so lahko samodestruktivne ali pa žrtvi pripomorejo pri doseganju uspešnosti v življenju. Strategije preživetja so načini preživetja in indikatorji žrtvine iznajdljivosti in moči. Nekatere se razvijejo že med samo zlorabo, druge po zlorabi (Hall in Lloyd, 1993, str. 92–97). Strategije preživetja so konstruktivne prilagoditve na izkušnjo spolne zlorabe in so odvisne od tega, kako žrtev opredeli svojo izkušnjo in od virov pomoči, ki so ji bili na voljo med in po razkritju zlorabe (Kelly, 1988, str. 160). Bass in Davis v knjigi Pogum za preživetje (1988, str. str. 56–71) naštejeta strategije preživetja, kot so minimaliziranje zlorabe, racionaliziranje, zanikanje, pozabljanje, razcep, nenehni nadzor, kaos, miselna odsotnost, nenehna čuječnost, humor, zaposlenost, beg, samotrpinčenje, zasvojenosti, težave s hranjenjem, laganje, kraja, hazardiranje, deloholizem, varnost za vsako ceno, izogibanje intimnosti, težave s spolnostjo ter versko prepričanje. Kelly (1988, str. 211), Zaviršek (1996, str. 161) in Repič (2008, str. 42) kot pomembne strategije dodajo še samospoštovanje, upor in perfekcionizem. Posledice spolne zlorabe in strategije preživetja so med seboj močno povezane, saj se ravno zaradi določenih posledic razvijejo strategije, ki so žrtvi v pomoč pri spopadanju s posledicami. Skozi spopadanje s posledicami sem razvila ogromno strategij preživetja, a se ob tem tega sploh nisem zavedala. Nekatere strategije sem razvila že med

samo zlorabo. Druge sem razvila po razkritju v času odrasčanja. Vsaka žrtev razvije strategije preživetja, s katerimi si pomaga skozi spopadanje z zlorabo, ki pa so lahko zanjo ustrezne ali pa povzročijo se dodatno škodo v življenju.

Bain (1996, str. 23–24) navaja, da je v procesu okrevanja ključno prepoznavanje strategij, ki izvirajo iz zlorabe. To je pomagalo tudi meni, saj sem edino tako lahko našla izvor težav in jih tudi razrešila. Večino svojega življenja sem bila prepuščena sama sebi, da se na svoj način spopadem z zlorabo in njenimi posledicami. Uporabljala sem kar nekaj strategij preživetja, katera so mi pomagala pri spoprijemanju z zlorabo. Nekatere so bile koristne in mi prinesle veliko dobrega v življenju, nekatere so mi bile v pomoč le za kratek čas, druge pa so mi v življenju prinesle več škode kot koristi.

5.7.1. Strategije, ki sem jih praticirala v boju z zlorabo

V času zlorabe sem se močno krivila za zlorabo, saj sem bila mnjenja, da sem jo na nekakšen način povzročila sama. Da sem se lažje izognila pogostemu razmišljanju o zlorabi, sem rada sanjara. Še posebej sem rada fantazirala o tem, kako me bo posvojila družina, ki me bo imela rada, me spoštovala, poslušala in varovala. Upala sem, da bodo nekega dne prišli ti ljudje in me odpeljali daleč v stran. Poskušala sem se tudi zamotiti z gledanjem televizije in igranjem. Še posebej mi je bila v uteho hrana. Ko se je pričela spolna zloraba, sem se začela rediti. Pričela sem se prenaledati. Otroci pogosto za strategijo preživetja med zlorabo razvijejo samoobtoževanje, beg, zaposlenost in laganje. S tem želijo zlorabi ulti ali jo prekiniti ter ubežati občutkom, ki jih spremljajo (Zaviršek, 1996, str. 200). Po razkritju zlorabe so me spremljale številne posledice in tako sem posledično razvila še številne druge strategije preživetja. Strategije preživetja, katerih sem se neprestano posluževala, so bile minimaliziranje zlorabe, zanikanje zlorabe, samoobtoževanje, beg, zaposlenost, nadzor, kaos, perfekcionizem, težave s hranjenjem, izogibanje intimnosti in težave s spolnostjo.

5.7.1.1. Minimaliziranje in zanikanje

Tudi sama sem se spopadala z dvema najpogostejšima strategijama preživetja, kot sta minimaliziranje in zanikanje. Strategija zanikanja pomeni žrtvino pretvarjanje, da se zloraba ni zgodila, saj je to pogosto lažje kot soočanje s posledicami zlorabe (Bass in Davis, 1988). Podobna je strategija minimaliziranja, v kateri oseba zanika ali zmanjšuje posledice zlorabe ter se izogiba razkritju in iskanju pomoči (Bass in Davis, 1988, str. 56; Kelly, 1988, str. 146). Skozi leta sem si želela dopovedati, da ni tako hudo, da moja izkušnja v primerjavi z drugimi

podobnimi zgodbami le ni tako kruta. Govorila sem si, da sem jo na nek način lepo odnesla in se tolažila s tem, da nisem bila posiljena oziroma da ni prišlo do polnega spolnega odnosa. Zlorabo sem si poskušala tudi zanikati. Zanikati sem si jo želela tako, da ji nisem želela posvečati pozornosti. Najpogosteje sem to počela s stresanjem glave, saj sem si tako na nekakšen način »zbila« stvari iz glave. Kadar se je porodila kakšna misel na zlorabo ali spomin in občutek, ki sta bila povezana z zlorabo, sem stresla z glavo, včasih tudi s celotnim telesom in misli preusmerila drugam. S tem sem iz telesa stresla te občutke groze, sramu in krivde. Poskušala sem si dopovedati, da ni to pomembno in da naj svoj čas in misli raje porabim za druge stvari kot pa za ukvarjanje z zlorabo. Lažje mi je bilo, če sem se potolažila z drugimi zgodbami in tako zmanjšala težo svoje izkušnje. Zlorabo sem poskušala zanikati z laganjem sebi in drugim. Lagala sem o tem, kako sem dobro, kako imamo doma lepe odnose, da smo srečna družina ipd.

»Pravila sem si: »Ah, saj me ni pretepal, na srečo ni prišlo do polnega spolnega donosa, še vedno mi je ostal nekakšen del, ki je samo moj, vsaj nisem bila posiljena ipd.«

5.7.1.2. Samoobtoževanje

Samoobtoževanje je ponotranjen pogled, da je žrtev odgovorna za zlorabo (Kelly, 1988, str. 211–213) in temu pogledu sem se težko izognila. Najtežje se mi je bilo otresti občutka krivde, ki sem ga nosila v sebi vse od začetka zlorabe. Nikakor se nisem mogla otresti krivde in sramu, ki sem ju nosila v sebi. Obtoževala sem se za samo zlorabo in za dejstvo, da zlorabe nisem preprečila. Sama pri sebi sem iskala razloge, da sem kriva za zlorabo. Vedno bolj sem preučevala svoje vedenje in iskala besede, dejanja, s katerimi bi lahko bila odgovorna za zlorabo. Krivo sem se počutila zaradi svoje reakcije telesa. Obtoževala sem se, ker so mi nekateri njegovi dotiki prijali, ker mi je prijala njegova pozornost in naklonjenost. Krivila sem se tudi za razpad družine. Občutek krivde se je skozi leta samo še večal. Ker se nisem želela tako počutiti, sem pričela bežati pred temi občutki in spomini. Spala sem po cele dneve, včasih po dva dni. Z gledanjem televizije sem zbežala v drug svet, kjer se mi ni bilo treba ukvarjati z mojimi težavami. Rada sem imela ročne spretnosti, saj sem se s tem zamotila, ker sem razmišljala, kako moram in kako bom nekaj naredila, ne pa o tem, kaj se mi je dogajalo. Hrana mi je dajala občutek ljubezni in utehe.

5.7.1.3. Zaposlenost in beg

Z delom se lažje izognemo sedanjosti in občutkom. Če se ne zaposlimo, pa lahko tem občutkom pobegnemo s spanjem, knjigami, gledanjem televizije ipd. (Bass in Davis, 1988, str. 63). Rada sem se zamotila. Konstantno sem si postavljala nove cilje in vedno znova poskušala nove stvari. Najraje sem se zamotila z ročnimi spretnostmi. Naučila sem se šivati, šivati gobelin, kvačkati, risati, sestavljati sestavljanke in zlagati origami. S temi hobiji sem v mislih zbežala pred zlorabo in v življenju so mi prinesle veliko dobrega. So mi pa v škodo bile druge strategije, kot so pretirano spanje in gledanje televizije. Ob slabih dnevih sem lahko prespala ves dan, včasih tudi dva. Imela sem obdobja, ko sem želela samo spati. Spanje je bil moj beg pred realnostjo. Ko sem spala, nisem razmišljala, ni mi bilo treba razmišljati. Podobno je bilo ob gledanju televizije. Všeč mi je bilo gledati namišljene like, ki imajo dosti bolj urejeno življenje, kot sem ga imela jaz. Njihove težave niso bile moje, tako nisem čutila nikakršnega pritiska, da je treba kaj rešiti ali se s čim ukvarjati. Velik pobeg so mi bili tudi razni dokumentarci o serijskih morilcih in umorih nasploh. Ti mi niso pomagali samo pobegniti od moje težave, ampak jo še bolj minimalizirati, saj sem ob gledanju imela občutek olajšanja. Te tragične zgodbe so me tolažile. Govorila sem si, kako sem lahko srečna, da sem preživela in da se mi niso zgodile tako grozne, brutalne stvari.

5.7.1.4. Nadzor, kaos in perfekcionizem

Ker žrtev odrašča v kaotičnem okolju, si lahko v odraslosti prične prizadevati za pretiran red in nadzor, kar ji lahko na eni strani otežuje medosebne odnose, po drugi strani pa predstavlja vrlino, saj postane močno organizirana (Bass in Davis, 1988, str. 58). Pogosto sem slišala besede, da sem »control freak«, da želim biti vedno glavna in vse nadzirati oziroma imeti vse pod kontrolo. Razvila sem pretiran občutek za red in čistočo. Težko sem se prilagodila situaciji, če ni bilo tako, kot sem si zamislila jaz. Odstopanja od dogovora, pravil in navodil so me iztirila in ujezila. Če sem bila s prijatelji dogovorjena in je kdo izmed njih zamujal, me je to zelo ujezilo. Vse je moralo biti popolno. Ob samem pomisleku, da se stvari ne bodo iztekale, kot so načrtovane, me je grabila panika in jeza. Težko sem se umirila, kar pa ni bila pogosta praksa samo pri odnosih z drugimi, takšna sem bila tudi v odnosu do sebe. V svoji glavi sem imela zapisana nekakšna pravila, katerih sem se morala držati. V moji sobi so stvari morale biti postavljene točno tako, kot sem jih postavila jaz. Kadar kdor koli tega ni upošteval, sem se močno ujezila. Želela sem, da je vse pospravljeno in zloženo po nekakšnih kategorijah, ki sem si jih sama zastavila. Stremela sem k temu, da je bilo moje delo čim bolj

perfektno. Še danes imam stvari v svojem stanovanju zložene po nekakšnem sistemu, ki sem si ga zamislila in še vedno od ljudi pričakujem, da stvari odložijo na mesto, ki je za to stvar namenjena.

Žrtve poskušajo včasih ravno z ustvarjanjem kaosa pridobiti nadzor in pozornost (Bass in Davis, 1988, str. 60). Velikokrat sem se v življenju pošalila, da me neprestano spremlja »drama«. Lahko bi rekla, da sem se z dramo hranila. S tem sem pridobivala pozornost ostalih, ki mi je močno ugajala. Pogosto sem se tudi sama spravila v situacije, ki so pozneje zahtevale veliko energije in truda za razreševanje. Rada sem se prepirala, saj je tako bila situacija usmerjena name. Ne samo s strani mene in osebe, s katero sem se prepirala, ampak tudi s strani drugih. Uživala sem, kako so se ljudje ukvarjali z mano in mojimi težavami. Kadar sem pridobila pozornost od drugih, sem ponovno imela situacijo pod kontrolo jaz. Kontrola mi je pripomogla pri predvidevanju razpletov in usmerjanju k razpletom, ki so bili meni znani in prijetno. Kaos in kontrola sta mi predstavljala varnost.

Repič (2008, str. 42) izpostavi, da se žrtve rade izmikajo napakam, saj so mnenja, da če ne bodo počele napak, jih bodo povzročitelji pustili pri miru. Pozneje pa v življenju še kar stremijo k perfekcionizmu. Čeprav bi težko rekla, da sem želela biti popolna in uspešna na vseh področjih, sem se kljub temu skozi življenje nenehno spopadala z vprašanji in poskusi, kako se izboljšati. Vedno sem se spraševala, ali sem dovolj dobra prijateljica, ali sem dovolj dobra hčerka, učenka ... Priznam, da sem pri tem imela veliko napak. Moj um se je nekoliko tepel med sabo. Vedno starejša sem bila, vedno bolj sem si prizadevala za popolnost in red. Še posebej se je to izkazalo pri šolanju v srednji šoli, kjer sem stremela k odličnem uspehu. Kadar sem opazila, da je neka stvar zame in da mi gre, sem želela na tem področju blesteti in biti popolna. To je bila v šoli zame matematika. Nisem si privoščila, da ne bi pisala testa, ki bi bil pod 100 %. Prizadevala sem si tudi za pravila. Nikoli ne prečkam ceste, kjer ni prehoda za pešce in prav tako ne prečkam rdeče luči. Najbolj sem se borila s perfekcionizmom dolga leta, ko sem si spenjala lase v čop. Leta in leta sem se borila s tem, da uredim »popolni« čop. Nisem prenesla, da bi kakšen las stal kakor koli drugače, kot sem si zamislila sama. Kadar mi to ni uspelo, so me preplavili občutki besa in pričela sem histerično jokati. Nadzor in perfekcionizem pa mi nista bila vedno le v breme, saj sem tako postala tudi zelo organiziran človek, kar mi je bilo v veliko korist pri poznejšem šolanju in v raznih službah, kjer so bile te vrline visoko cenjene. Tako sem postala tudi iznajdljivejša

in samostojnejša. Začela sem stremeti k uspešnosti, še posebej na področju socialnega dela pri delu z otroki in ženskami, ki imajo izkušnjo z nasiljem.

5.7.1.5. Težave s hranjenjem

Pri žrtvah spolne zlorabe se lahko pojavijo anoreksija, bulimija ali prenaždanje. S prenaždanjem želijo potešiti svoje občutke in potrebe (predvsem po svobodi in samoodločanju) in se pomiriti (Bass in Davis, 1988, str. 66; Miller, 2005, str. 90). Ko sem začela doživljati spolno zlorabo, sem se pričela močno rediti, saj sem se kompulzivno prenaždala. Mislila sem, da bom s hrano zapolnila to praznino, ki sem jo čutila v sebi. Prenaždala sem se do te točke, da me je po obroku nenormalno bolel trebuh. Čeprav sem mislila, da se bom po tem počutila bolje in da bom na nekakšen način zapolnila praznino, ki jo čutim, pa temu ni bilo tako. Ko sem se prenažedla, sem se počutila še slabše, še bolj manjvredno in še ogabnejše. S tem vedenjem sem vztrajala vse do sredine srednje šole. Po priporočilu sovrstnice sem poskusila tudi z bruhanjem po obrokih. Takrat se nisem zavedala, da je to bolezen, ki lahko prinese ogromno posledic. K sreči me je na to opozorila in o tem podučila medicinska sestra, ki je med mojo hospitalizacijo opazila moje vedenje. Po pogovoru z njo sem prenehala z bruhanjem, sem pa še vedno vztrajala s prenaždanjem.

5.7.1.6. Intimnost in spolnost

Za žrtve spolne zlorabe je značilno izogibanje intimnosti in spolnosti, saj se želijo izogniti ponovni bolečini in razočaranju (Bass in Davis, 1988, str. 68–70). Čobec, Horvat in Strle (2016, str. 10–11) navajajo, da so na nekaterih področjih posledice zlorabe izrazitejšje v poznejših letih. Najpogosteje so vidne v medsebojnih odnosih, saj imajo žrtve težave pri vzpostavljanju ali vzdrževanju telesnih in intimnih odnosov. Težje zaupajo drugim in tudi sebi ter imajo omejen občutek varnosti. Do spolnih odnosov čutijo odpor in strah ali pa ob spolnem odnosu čutijo bolečino. Posledice se kažejo pri odnosu do sebe in svojega telesa. Pri tem se ne cenijo, se počutijo nevredne, nesposobne in do svojega telesa čutijo gnus. Praznino, ki jo čutijo, pogosto zapolnijo z raznimi oblikami zasvojenosti.

Ti dve strategiji sta tisti, ki sta me skozi življenje spremljali najpogosteje in me v življenju tudi najbolj ovirali. Največ posledic in negativnih strategij preživetja je videti v odnosih z ljudmi. V odnosih sem želela biti glavna, rada sem imela kaos. Težko sem se prilagodila in vse sem želela imeti pod nadzorom. Če so se mi ljudje preveč približali, me je to dušilo. Intimnost mi je bila dolgo časa odveč. Nisem želela, da ljudje vidijo moje slabosti in šibkosti,

zato sem vedno držala distanco. Poleg intimnosti sem imela veliko težav s spolnostjo. Spolnost mi ni predstavljala nežnosti in ljubezni, ampak gnus in bolečino. Kolikor sem se lahko, sem se izmikala spolnosti. Vsak spolni odnos je zame bil boleč. Pri spolnem odnosu sem se lahko sprostila le, če sem bila pod vplivom alkohola. To je težave predstavljalo tudi mojemu partnerju, saj sem imela striktno določena pravila, na katerih delih telesa se me lahko dotakne in kako. Prav tako sem zahtevala, da je v prostoru popolna tema. Le redko sem ob spolnem odnosu uživala in dolga leta ob spolnem odnosu nisem doživela orgazma.

5.7.2. Strategije, ki sem jih prakticirala le deloma

5.7.2.1. Pozabljanje

Nisem pozabila spominov na zlorabo, le močno sem se trudila, da jih pozabim. Nisem pozabila njegovih in mojih dejanj. Žrtve, ki se spominjajo zlorabe, pozabijo, kaj so takrat čutile (Bass in Davis, 1988, str. 57), tako kot sem jaz. Pozabila sem občutke, ki sem jih takrat nosila v sebi. Počasi sem ji pridobivala nazaj skozi proces okrevanja. Ne glede na to, da sem ohranila vse spomine na zlorabo, pa sem skozi odraščanje poskušala te spomine pozabiti. Pri tem mi je ponovno bila v pomoč metoda stresanja z glavo. To mi je pomagalo, da sem spomine, ki so se mi prikazovali, le za kratek čas pozabila. Občutke, ki jih je nosilo moje telo, sem med zlorabo tako potlačila, da sem na neki točki prišla tudi do čustvene otopelosti, še posebej kadar sem se poskušala ukvarjati z zlorabo. Na neki točki sem se težko spomnila določenih čustev in občutkov.

5.7.2.2. Upor

Kot strategijo preživetja lahko otrok uporabi tudi odpor, ki pa je zanj omejen, saj ga zlorablja odrasla oseba. Upira se lahko fizično ali besedno. Upor zlorabi vsebuje fizični boj, besedno kljubovanje, zavračanje nadzora in izogibanje zlorabi, ki pa ga otrok težko uporabi, saj je odrasli večji in močnejši (Zaviršek, 1996, str. 161). V začetku zlorabe se nisem upirala, saj dolgo časa nisem vedela, kaj se mi dogaja in da to ni normalen odnos med odraslim in otrokom. Ko sem pridobila malo znanja o tem, kaj se mi dogaja in ko sem pričela poslušati svoj notranji glas, ki mi je govoril, da je treba ukrepati, sem se uprla. K temu me je spodbudilo tudi to, ko sem na televiziji zasledila, kako se je ena ženska uprla svojemu povzročitelju spolnega nasilja. Do takrat si nisem predstavljala, da je to možno. Zato sem se opogumila tudi jaz. Še danes ne vem, od kod sem zbrala moč in pogum, vendar sem ju. Ob naslednjem poskusu zlorabe sem se uprla svojemu povzročitelju zlorabe, ga odrinila in

zbežala v spalnico, kjer sem se zaklenila in vztrajala, da spalnice ne zapustim, dokler ne bo varno zame. Kljub njegovim obljubam, grožnjam in prepričevanju sem vztrajala in ostala zaklenjena v spalnici do prihoda babice. Tudi pozneje po tem incidentu sem se še aktivno izmikala zlorabi. Iskala sem številne razloge in izgovore, da dedka nisem več obiskala ali pa vsaj, da nisem prespala pri njem ali ostala na počitnicah. Kmalu za tem sem zlorabo tudi razkrila.

»Ko sem naslednjič bila na obisku pri dedku in sva ostala sama, sem zbrala pogum in se uprla, ko je ponovno prišel z dotikanjem in prisiljevanjem. Odrinila sem ga, ga brcnila in zbežala v spalnico, kjer sem se zaklenila in vztrajala pri tem, da sobe ne odprem, dokler ne prispe domov babica. Še danes ne vem, kako sem zbrala ta pogum in moč. Enostavno imela sem vsega dovolj! Ko sem bila zaprta v spalnico, me je prepričeval, naj odklenem vrata, da me bo pustil pri miru. Ker nisem popustila, je prišel z grožnjami, da bom odšla v sirotišnico, ker me mama ne bo več marala, če bom o tem komu povedala in da mi nihče ne bo verjel. Sedela sem v kotu spalnice in upala, da ne bo podrl vrat in vstopil. Molila sem, da babica čim hitreje pride domov. Čez čas je domov prišla babica, ki je bila začudena, zakaj sem zaklenjena v spalnico. Dedek ji je razložil, da se igrava skrivalnice. Prišla sem iz sobe, potrdila njegov izgovor in v kuhinji z babico počakala, da pride mama in da greva domov. Od tistega dneva nisem več želela na obisk k dedku. Vedno znova sem iskala razloge, zakaj ne želim več tja.«

5.7.2.3. Miselna odsotnost in nenehna čuječnost

Bass in Davis (1998, str. 61) miselno odsotnost opišeta kot grozljivo sposobnost žrtev, s katero se distancirajo od bolečine. Velikokrat sem pri sebi opazila, da mi misli odplavajo. Odplavajo morda ni najboljša beseda, saj v tem času nisem razmišljala. Moje misli so bile v nekakšni praznini. Glava je bila prazna, »ugasnila« je. V raznih situacijah sem opazila, kako se kar ugasnem. Ne glede na to, koliko sem se trudila obdržati pozornost pri pogovorih, branju knjige ali poslušanju profesorjev, se je moja glava vseeno »ugasnila«. To ni bilo zato, ker mi ne bi bile zanimive teme ali pa me ljudje ne bi zanimali, kar zgodilo se je. S praznim pogledom sem strmela v neko točko in samo obstajala v tistem momentu. Dolgo tega nisem povezala s spolno zlorabo. Ko sem pričela z okrevanjem, sem spoznala, da je to miselna odsotnost in se naučila spopasti z njo.

Herman (1992, str. 99) nenehno čuječnost opisuje kot avtomatsko sposobnost prepoznavanja opozorilnih znakov za napad (predvsem iz neverbalne komunikacije), ki žrtve spremlja še

dolga leta po zlorabi. Čuječnost me je spremljala le redko. Sem se pa v sklopu tega zelo dobro naučila brati obrazno in telesno mimiko ljudi, kar mi je v veliko korist pri pogovoru in pomoči ljudem. S tem sem razvila tudi boljši občutek za ljudi.

5.7.2.4. Humor

Vsi govorimo, da je smeh pol zdravja. In do neke mere je res tako. Ni pa dobro, kadar se za humorjem in smehom začnemo skrivati. Skrivala se nisem samo za nasmehom, ampak tudi za humorjem. Dosti lažje je, če se ljudje smeji s teboj in ne tebi. Ravno na to karto sem igrala jaz. Lepše je bilo, če so se smejali mojim šalam kot pa moji zgodbi. Dokler se žrtev smeji, se ji ni treba jokati (Bass in Davis, 1998, str. 62). Tako sem tudi meni ni bilo treba jokati, če sem se smejala in pošalila na račun zlorab in posilstev. Ljudje pogosto šale s takšno tematiko sprejmejo dobro. Črni humor je priljubljen pri veliko ljudeh. Tako je bilo tudi pri meni. Čeprav me je dogajanje tako prizadelo in zaznamovalo, sem se znala na ta račun pošaliti. Dokler se ljudje smejejo, lahko do njih držimo distanco (Bass in Davis, 1998, str. 62). To mi je bilo zelo v pomoč pri tem, da se nisem potrebovala ljudem razkrivati. Ljudje pogosto sklepajo, da če se pošališ na takšen način, s tem nimaš opravka. Zato sem se za takšno masko skrivala tudi jaz in jih držala daleč v stran od sebe, da ne bi videli, kakšna sem in kdo sem.

»Črni humor, humor na temo incesta in posilstev so mi bili najbližje. Raje sem videla, da se ljudje z menoj na to temo smeji, kot pa da me zbadajo ali pomilujejo. Tudi meni osebno se je bilo lažje pošaliti na to temo kot pa jokati.«

5.7.2.5. Zasvojenosti

Po besedah Millerjeve (2005, str. 121) droge in alkohol žrtvi zlorabe pomagajo pri sprostitvi in ohranjanju dobre volje. Žrtve velikokrat svojo notranjo bolečino poskušajo obvladati z raznimi vrstami zasvojenosti. Lahko so zasvojene z vpletanjem v nevarne situacije, s spolnostjo, hrano, drogami, alkoholom itd. (Bass in Davis, 1988, str. 64). V srednji šoli sem se tudi sama zatekla k alkoholu. Težave s pitjem alkohola so postale tako pogoste, da me je pedopsihiatrinja napotila na zdravljenje v zdravilišče Rakitna. Podlaga za napotitev na zdravljenje so bile tudi druge zdravstvene težave. Ob pitju alkohola sem se lahko sprostila. Ko sem bila pijana, se nisem počutila več tako ogabno in sem pozabila na zlorabo. Napijala sem se tako, da sem komaj hodila in komaj govorila. Takrat me ni brigalo za svet in za moje težave. Takrat je vse delovalo tako preprosto in brez problema. Po zdravljenju v Rakitni sem

opustila prekomerno in pogosto pitje alkohola. Pozneje sem se zatekla tudi k uporabi marihuane. Za razliko od alkohola mi je marihuana pomagala pri razrešitvi zlorabe, saj me je pomirila. V stanju zadetosti sem lažje uredila in umirila misli ter občutke. Prav tako sem lažje sprejela in predelala spomine na zlorabo. To pa je bila rešitev le za kratek čas, saj sem pozneje začela marihuano izkoriščati za beg pred težavami in občasno tudi pred zlorabo. K sreči sem kmalu za tem to tudi opazila in opustila uporabo marihuane, saj ni več služila istemu namenu kot na začetku.

5.7.2.6. Laganje

Če doživiš spolno zlorabo, se skozi življenje naučiš spretno lagati, saj je žrtvam v otroštvu rečeno, da o zlorabi ne smejo govoriti (Bass in Davis, 1988, str. 66). Pa še kako dobro sem se naučila lagati. Prva laž, ki sem jo usvojila, je laž o mojih občutkih in čustvih. Vsakič, ko me je kdo vprašal, kako sem, sem vedno odgovorila s super ali pa dobro, ne glede na to, kako sem se počutila v sebi. Vedno sem bila nasmejana in tudi kot nasmejana in veselo so me poznali drugi. Če sem bila kdaj slabe volje, je bil to za ljudi nekakšen šok. Najpogosteje sem lagala o tem, kako sem pustila zlorabo za seboj, še posebej sebi. Lagala sem sebi in drugim, kako imamo odlične in dobre odnose z družino, kako se podpiramo in imamo radi. Včasih sem si tako močno lagala, da sem nekaterim lažem počasi začela tudi verjeti. Še posebej tej laži, da sem z zlorabo opravila. Žal pa z lažmi resnice nisem mogla dolgo prikrivati.

5.7.2.7. Varnost za vsako ceno

Nekatere žrtve si izbirajo predvidljive situacije in dejanja, ki jim predstavljajo varnost, vendar pomenijo tudi odrekanje svojim ambicijam in sanjam (Bass in Davis, 1988, str. 68). Tudi sama sem imela obdobja, ko sem raje izbrala varnost kot pa druge priložnosti. Od nekdanj sem cenila varnost in svobodo. Ko sem se prvič odmaknila od svoje družine, kar je bilo v začetku študija, ko sem pričela bivati v študentskem domu, sem predvsem izbrala varnost. Le redko sem želela zapustiti udobje svoje sobe, kar je močno vplivalo na moja prijateljstva in s tem sem zamudila ogromno priložnosti. Študentski dom se zapuščala le v redkih primerih. Soba mi je predstavljala cono udobja. Raje sem ostaja v prostoru, ki mi je bil znan in kjer sem imela situacijo pod kontrolo jaz. Sobo sem zapustila, kadar sem imela obveznosti na fakulteti ali če sem morala po nakupih v trgovino. Na zabave sem s prijatelji hodila le, če sem bila vsaj malo pod vplivom alkohola, kar mi je dalo pogum. Kadar sem se kdaj želela prisiliti, da bi zapustila sobo, sem v sebi čutila občutek, kot da je zunaj nekaj

nevarnega in se mi bo zgodilo nekaj hudega. Prav tako se nisem nikoli želela sprehajati po mraku ali temi, temu se izogibam še danes.

5.7.3. Strategije, s katerimi se nisem srečala

5.7.3.1. Racionaliziranje in versko prepričanje

Pri racionaliziranju žrtev poskuša sama sebi razumsko obrazložiti zlorabo, pri čemer se lahko zanaša tudi na vero (Bass in Davis, 1988, str. 56–68). Sama nikoli nisem iskala racionalnih razlag za zlorabo. Dobro sem se zavedala, zakaj je dedek zlorabo povzročil. Nisem iskala in si izmišljevala razlogov in vzrokov, zakaj je to naredil. Tudi ga nisem nikoli opravičevala. Zame je vedno bil in vedno bo kriv. Nihče in nobena okoliščina ga ni prisilila v zlorabo, zanj se je odločil sam. Že kot otroka me vera ni pritegnila. Čeprav imam opravljene vse zakramente, nisem nikoli bila verna. Zgodbe o pravičnem bogu mi niso prinesla olajšanja, saj sem vedno bila mnjenja, da kako je lahko bog pravičen in te ima tako močno rad, hkrati pa dovoli, da se nedolžnemu otroku dogajajo takšne grozote. V tem nisem našla smisla, zato sem se od vere po opravljeni birmi tudi distancirala.

5.7.3.2. Razcep

Žrtev lahko razcep doživi kot dve različni stanji, bodisi kot občutek razcepljenosti na več oseb bodisi kot občutek čustvene otopelosti in zapuščanja telesa (Bass in Davis, 1988, str. 57). Ne morem reči, da sem se srečala s pomanjkanjem celovitosti. Dolgo časa sem se videla samo kot otroka, ki so se mu zgodile grozne stvari. Skoraj nikoli pa sebe nisem videla kot srečnega otroka z lepim otroštvom. Prav tako pri meni ni prišlo do zapuščanja telesa. Za razliko od telesne otopelosti sem prišla do čustvene otopelosti, kar je pripomoglo k temu, da se pozabila veliko občutkov in čustev, ki so me spremljali skozi zlorabo.

5.7.3.3. Samotrpinčenje

Bass in Davis (1988, str. 64) kot eno izmed strategij navajata tudi samotrpinčenje, ki se lahko stopnjuje do samomora. Nikoli si nisem sama zadajala bolečin in po tem tudi nisem čutila potrebe. Sem pa razvila visok prag bolečine. Samomor je pri meni bila redka misel, za katero ne bi rekla, da je bila osnovana zgolj samo na spolni podlagi, ampak v sklopu vse ostalih težav, s katerimi sem se srečevala v tistem času.

5.7.3.4. Kraja, hazardiranje in deloholizem

S krajo, hazardiranjem ali deloholizmom se skuša žrtev zamotiti in pozabiti na zlorabo. Hazarderstvo in deloholizem sta lahko povezana tudi z željo po uspehu in sreči, kraja pa z uporom avtoriteti ali klicem na pomoč (Bass in Davis, 1988, str. 66–67). S temi strategijami se v življenju nisem nikoli srečala. Kot otroka so me učili, da ne smem krasti in kakšne posledice me lahko doletijo, zato me tudi ni pritegnila. Prav tako me ni pritegnilo hazardiranje. Nikoli nisem poskušala igrati iger na srečo in podobnih stvari, saj sem vedno bila mnenja, da imam premalo možnosti, da zadanem glavni dobiček. Čeprav mi delo ni odveč, nisem z njim nikdar pretiravala. Nekako sem mnenja, da mi ni treba izčrpati sebe in si nalagati preveč dela. Tudi če ne garam, sem lahko uspešna, če svoje delo opravljam kakovostno in tako kot ga moram. Rada ima zdravo mejo med delom in prostim časom.

5.8. Okrevanje

Bass in Davis (1988, str. 75–77) naštejeta naslednje stopnje okrevanja – odločitev za okrevanje, obdobje krize, spominjanje, verjeti, da se je res zgodilo, pretrganje molka, razumeti, da ni njihova krivda, vzpostavljanje stika z otrokom v sebi, samozaupanje, žalovanje in obžalovanje, jeza kot steber okrevanja, odpuščanje, duhovnost, razrešitev in napredovanje. Vsako stopnjo okrevanja vsaka žrtev doživi po svoje in niso za vse enako uporabne. Okrevanje ni premočrten proces. Segal, Segal in Smith (2020) pri procesu okrevanja poudarijo, kako pomembno je ostati povezan z drugimi ljudmi in postavljanje meja. Bain (1996, str. 95–96) kot stopnjo okrevanja doda še preglodanje strahu. Po Repič (2008, str. 182) pa je pri okrevanju pomembno še negovanje samega sebe. Tudi sama sem morala prehoditi vse naštete stopnje okrevanja. Pri nekaterih sem se zadržala dlje časa, nekaterih sem se dotaknila le bežno, saj zame niso bili toliko potrebni ali pa sem z njimi opravila že pred samim začetkom okrevanja.

Ljudje smo navajeni hitrih rezultatov, kar pa pri okrevanju ni mogoče. Za okrevanje je potreben čas. Proces okrevanja je nekaj nenehnega in se začne z zavedanjem, da je oseba preživela zlorabo. Konča se s dobrim počutjem z izkušnjo zadovoljujočega življenja, ki ga ne narekujejo več dogodki, povezani z zlorabo v otroštvu (Bass in Davis, 1988, str. 75–77). V procesu okrevanja je pomembno, da žrtev prepozna dobre in slabe načine preživetja. Prepoznati mora samodestruktivne vzorce (kraja, škodljiva uporaba drog in alkohola, prenajedanje) in pozitivne strategije preživetja (uspešnost pri delu, samozadostnost,

duhovitost). Izbirati mora med načini svojega obrambnega vedenja. Treba je zavreči tiste, ki ne služijo več, in obdržati tiste, ki so pozitivne. Potrebno je tudi, da si za uporabljene strategije preživetja odpustijo (Bass in Davis, 1988, str. 70).

Da sem se lahko osvobodila teže in bremena zlorabe ter da sem lahko lažje vzpostavljala odnose z ljudmi, sem morala razločiti med pozitivnimi in negativnimi strategijami preživetja, ki sem jih skozi življenje razvila. Zdaj vem, katera mi koristijo in katera ne. Tista, ki so mi v korist, jih še vedno uporabljam ali pa jih uporabljam le v določeni meri, medtem ko sem za seboj pustila tiste, ki so mi v življenju škodile. Popolnoma sem prenehala z minimaliziranjem in zanikanjem zlorabe, s samoobtoževanjem, begom pred zlorabo, prenašanjem, pozabljanjem, miselno odsotnostjo, kajenjem marihuane, povzročanjem kaosa, laganjem ter izogibanjem intimnosti in spolnosti. V dobri meri sem ohranila nadzor in perfekcionizem, ki ga zdaj uporabljam le, kadar gre za službo ali opravljanje obveznosti na fakulteti. Ohranjam ga kot organiziranost. Tako da ne čutim več potrebe po tem, da je situacija samo v mojih rokah in pri tem tudi ne čutim več strahu ali doživljam kriz. Začela sem se zavedati, da ne more biti vse popolno in da to tudi ni potrebno. Najpomembnejše, kar sem morala prepoznati v svojem vedenju, je bilo, kako delujem v odnosih. Naučila sem se prilagajati, sklepati kompromise, upoštevati meje drugih in postaviti meje tudi sama. S humorjem ljudi ne odriam več, ampak ga uporabljam kot metodo, s čimer se ljudem približam. Prav tako sem pustila veliko mero črnega humorja, za katerim sem se pred tem skrivala. Na nekakšen način sem obdržala čuječnost, saj mi je skeniranje in prepoznavanje mimik telesa ljudi v korist, še posebej pri bodočem poklicu. Čeprav sem nekatere strategije popolnoma opustila, so mi kljub temu bile na določeni točki v korist. Na primer kajenje marihuane, ki mi je bila v pomoč pri pomiritvi občutkov, misli in spominov, ki so se med procesom okrevanja vračali. Dolgoročno se je izkazalo to kot neučinkovita metoda, mi je pa kljub temu za kratek čas pripomogla pri lažjem spopadanju pri spominjanju in krizah.

Okrevanje je posttravmatska rast, v kateri se zgodijo tri pomembne rasti – rast sprememb v zaznavanju sebe, rast sprememb v odnosih z drugimi ljudmi in rast sprememb v pogledu na življenje, vrednote in cilje (Cvetek, 2010, str. 338–341). Treba je spoznati, da svet ni samo črn in bel, ampak nekaj vmes. Žrtve morajo vzljubiti sebe in druge takšne, kakršni so (Rozman, 2015, str. 192–193). Ponovno sem se morala naučiti, da zaupam ljudem in z njimi vzpostavljam odnos. Da ljudje niso dobri ali slabi, vendar imamo vsi plat enega in drugega. Veliko časa sem pri terapijah porabila za razrešitev odnosa z mamo. Skozi proces okrevanja

sem se naučila sprejeti in vzljubiti sebe, takšno, kakšna sem in tako sem vzljubila tudi druge takšne, kakršni so, še posebej svojo mater. Opravila sem vse stopnje rasti. Zdaj se ne vidim več kot manjvredno, slabo, poškodovano ali pa, da se gnusim sama sebi. Vidim se kot močno, vredno in dobro osebnost. V odnosu z drugimi sem prilagodljiva in naučila sem se korektno in učinkovito razreševati konflikte. Dobila sem ponovni zagon za življenje, imam drugačne vrednote kot pred tem in še bolj stremim in napredujem k zastavljenim ciljem. Da sem prišla do vseh teh rasti, sem morala sprejeti tudi dosti težkih odločitev (prekinitev stikov z mamo, prekinitev spolnosti, oddaljenost od očeta, razveza s partnerjem) ter porabiti veliko časa in denarja.

5.8.1. Odločitev za okrevanje

Odločitev za okrevanje je zahtevno, vendar izjemno pomembno dejanje, ki se razlikuje od osebe do osebe (Bass in Davis, 1988, str. 78–81). Moj proces okrevanja ni potekal samo med časom, ko sem obiskovala psihoterapijo. Pričel se je dosti pred tem. Lahko bi temu rekla, da že v srednji šoli, ko sem bila hospitalizirana v zdravilišču Rakitna. Takrat sem se srečevala s številnimi težavami, kot so težave z alkoholom, zdravstvene težave, težave v medsebojnih odnosih in težave pri šolanju. Ko sem prispela v zdravilišče, pa sem na nekakšen način že obupala nad marsičem. Nisem imela volje za šolanje in za vse mi je bilo vseeno. Čeprav tam nisem veliko govorila o zlorabi, pa to še ne pomeni, da nisem pričela s procesom okrevanja. Skozi številne terapije, ki sem jih obiskovala v sklopu zdravljenja, sem začela spreminjati svoje samodestruktivne vzorce in ponovno sem dobila zagon za življenje. Takrat sem se tudi prvič odločila, da želim spremeniti svoje življenje, da si želim boljšega in srečnega življenja. Za konkretno odločitev za okrevanje po spolni zlorabi sem se odločila v času šolanja na fakulteti, h kateremu me je močno spodbudila ena izmed profesorice, ki je tudi mentorica moje diplomske naloge. V začetku sem poskušala travmo razrešiti sama. O tem sem prebirala razno literaturo, se o svoji izkušnji pogovarjala z ljudmi, prenehala sem se izogibati spominom in občutkom ter se pričela z njimi spopadati. Počasi pa sem se začela zavedati, da žal temu sama nisem kos in da potrebujem ob sebi strokovnjaka in zaupanja vredno osebo, ki mi bo v pomoč in podporo pri procesu okrevanja. Ravno zaradi teh razlogov sem se odločila, da pričnem obiskovati psihoterapijo, saj so spomini in občutki postajali premočni in občasno sem imela občutek, da mi situacija drsi iz rok.

»Ko sem se odločila za psihoterapijo, sem se tudi odločila, da bom do terapevtke popolnoma odkrita. Brez laganja, prekrivanja in minimaliziranja. Povedala sem ji vse. Vse moje občutke

in misli. Ne glede na to, kako grozno se mi je zdelo, kako me je bilo sram ali kako sem se počutila krivo.»

5.8.2. Spominjanje in kriza

Proces okrevanja se navadno prične z nenadzorovanimi vidnimi ali slušnimi spomini na spolno zlorabo, ki se lahko pojavijo v budnem stanju ali v obliki nočnih mor. Po začetnem obdobju krize in intenzivnemu podoživljanju zlorabe običajno sledijo blažje, t. i. zdravilne krize, ki žrtvi omogočajo okrevanje in osebno rast (Bass in Davis, 1988, str. 84–105; Repič, 2008, str. 54–55). Ker so me iz dneva v dan vedno bolj spremljali spomini in občutki iz časa zlorabe, sem se odločila za psihoterapijo. Vedela sem, da potrebujem pomoč pri predelavi teh spominov in občutkov. Ponovno so se začele nočne more in spominski prebliski. Spolna zloraba je postala del mojega vsakdana. Neprestano sem govorila o njej. Samo o tem sem se želela pogovarjati. Še posebej o odnosu z materjo. Največjo krizo sem doživljala pri pridobivanju občutkov in pri tem, da sem morala te občutke tudi sprejeti. Kljub temu sem si dovolila, da so se spomini in občutki vrnili ter sem jih tudi sprejela. Nič več nisem stresala z glavo in si poskušala te spomine izbiti iz glave. Spopadati se s spomini ni bilo lahko. Morala sem dobro raziskati, zakaj so se spomini vrnili, kako jih sprejeti in zakaj me ob tem spremljajo določena čustva. Ne določeni točki mi je okrevanje bilo preveč in začela sem se spraševati, ali je to sploh smiselno in potrebno. Skozi spominjanje in krize mi je bil v veliko pomoč tudi »cimer«, ki si je vedno vzel čas in z menoj predebatiral vse spomine in občutke, s katerimi sem se spopadala. Spominjati se je začelo tudi telo. Bolj kot se je umirjala glava, bolj se je umirjalo tudi telo. Ko je najhujša kriza milila, je spopadanje z zlorabo bilo dosti lažje, a še vedno ne lahko. Občasno se doživela še kakšno krizo, ki pa ni nikoli bila tako huda, kot je bila prva. Te krize so tudi hitreje minile.

5.8.3. Verjeti, da se je zgodilo

Po besedah Bassa in Davisa (1988, str. 106–112) nimajo vse žrtve težav s tem, da bi verjele, da se je zloraba res zgodila, morajo pa si pri tem priznati, da jim družina ob razkritju zlorabe ni nudila podpore in pomoči. Tako je bilo tudi pri meni. Nikoli si nisem prekrivala dejstva, da sem bila spolno zlorabljen. Tukaj nisem imela težav, da bi si priznala svojo izkušnjo. Morala pa sem si priznati, kako me je tukaj izdala moja družina in družba. To je bilo eno izmed najtežjih obdobj okrevanja, saj sem si morala priznati krivice, ki so mi jih povzročili mati in ostali družinski člani. Osebe, ki bi mi morale nuditi podporo, so me pustile samo in mi obrnile hrbet. Dolgo časa sem vedela to, le priznati sem si morala. S tem ko sem začela

to tudi verjeti, se mi je še bolj porušila slika o starših in družbi. Tudi tukaj je nastopilo obdobje krize, saj sem morala priti do spoznanja, da ljudi ne morem spremeniti in da mi ostale le to, da se s tem sprijaznim, saj preteklosti ne morem spremeniti ali izbrisati.

5.8.4. Ponovno pretrgati molk

Veliko žrtev skuša zlorabo razkriti že v otroštvu, vendar jih od tega odvrčajo negativni odzivi s strani družine in sodnih postopkov. Kljub temu je pretrganje molka nujen del okrevanja. (Bass in Davis, 1988, str. 113–123). Prvič sem pretrgala molk in razkrila zlorabo, ko sem pri osmih letih povedala mami. Na žalost sem takrat naletela na »gluha ušesa«. Ker me je po tem še vedno gnal notranji glas, da moram o zlorabi povedati še nekemu, sem zlorabo razkrila vzgojiteljici popoldanskega varstva v osnovni šoli. Takrat sem tudi prvič o celotni zlorabi povedala policistu. Večkrat sem morala povedati svojo zgodbo tudi raznim strokovnjakom. A k ponovnemu molku sem se zatekla zaradi besed ginekologinje, ki je z menoj opravila pregled kmalu po razkritju zlorabe. Ko sem ji povedala, zakaj sem napotena in kaj se mi je zgodilo, mi je ta odvrnila, da lažem. To mi je porušilo svet in še tisto malo zaupanja, ki sem ga takrat še imela do odraslih. Odločila sem se, da o tem ne bom več govorila, saj družba tega ne sprejema dobro in mi ne verjame. Tako dolga leta nisem govorila o tem in poskušala sem ne razmišljati o zlorabi. Tako sem tudi ostala sama s tem in poskušala sama razrešiti posledice, ki jih je zloraba pustila. Pri tem sem vztrajala, vse dokler nisem pričela s šolanjem na fakulteti, kjer sem v eni izmed profesorice prepoznala zaupanja vredno osebo in tako sem po dolgih letih prvič spregovorila o svoji izkušnji. Počasi sem se začela odkrivati ljudem okoli sebe in tudi njim zaupati, kaj sem doživela v otroštvu. A popolno sem razkrila vsa dejanja, vse občutke in spomine svoji psihoterapevtki. Ko sem razmišljala o tem, da bi pričela s psihoterapijo, sem si rekla, da če pričnem s tem, grem v to z vsem. Ker je pomenilo, da bom povedla vse, brez zadržkov. Tudi tiste najbolj boleče stvari, za katere se najbolj čutim krivo in se jih najbolj sramujem. In to sem tudi naredila. Prvič sem se v celoti razkrila in tako tudi prvič nekatere stvari ubesedila ter se tako pričela z njimi spopadati.

5.8.5. Krivda, strah in jeza

S pretrganjem molka sem se počutila olajšano. O tem piše tudi Bain (1996, str. 63–95), hkrati pa opozarja, da lahko pretrganje molka krepi občutek krivde in povzroči strah, da je žrtev doživela nepopravljivo škodo. Krivdo sproži povzročiteljev odnos in žrtvin občutek sramu, da je pri zlorabi sodelovala (Galle in Waiss, 2001, str. 64–65). Za okrevanje je pomembno, da žrtev krivdo pripiše povzročitelju (Bass in Davis, 1988, str. 124). Dolga leta

sem se spopadala z mišljenjem, da sem kriva za zlorabo. Najbolj me je mučilo to, da sem za svoje preživetje sodelovala pri zlorabi. Krivila sem se, kako je ob zlorabi odreagiralo moje telo. Spomnim se, kako mi je dedek govoril, da mi potemtakem že paše in si tega želim. Te besede si nisem mogla izbiti iz glave, te besede so krivdo v meni pustile dolga leta. Zato sem pri tem potrebovala najdlje, da sem se pričela zavedati, da je moja reakcija telesa bila normalna in to ne pomeni, da sem si zlorabe želela. S tem sem se osvobodila enega izmed najtežjih občutkov krivde. Menila sem, da je to nekaj, kar ne bom mogla nikoli predelati, da me je to dokončno uničilo in mi preveč zaznamovalo življenje, da bi lahko po tem okrevala. Velikokrat sem morala slišati od drugih in od sebe, da za zlorabo nisem kriva jaz. Dojeti sem morala, da sem takrat naredila vse, da sem preživela. Skozi proces okrevanja sem vedno bolj predstavljala krivdo na povzročitelja in za določene posledice tudi na družinske člane. Začela sem se zavedati, da je povzročitelj takrat gledal samo nase in prav tako tudi družina, ki se je pred tem umaknila. Ni jim bilo mar zame, vsak je na svoj način poskrbel zase. To sem storila tudi jaz. Nehala sem se kriviti za dejanja drugih in tako sem poskrbela zase. Nisem bila jaz kriva za zlorabo, ne za razpad družine in ne za njihovo reakcijo ob razkritju.

Pogosta posledica zlorabe je jeza. Žrtve jo pogosto usmerijo bodisi vase in jo dušijo s hrano, drogami ali alkoholom (Bain, 1996, str. 79–81) ali pa jo usmerijo na mater, ki jih ni zavarovala pred spolno zlorabo (Zaviršek, 1996, str. 200). Čeprav je jeza velikokrat predstavljena kot negativno čustvo, pa je ustrezno usmerjena jeza (na povzročitelja) ključni pogoj za okrevanje (Bass in Davis, 1988, str. 142–152). Skozi odraščanje sem v sebi neprestano čutila občutek jeze in nikoli nisem vedela, zakaj sem tako zelo jezna na celoten svet. Tako kot spomine sem tudi svoje občutke jeze potlačila s hrano, alkoholom in marihuano. Veliko svoje jeze sem usmerila v mater. Prišla sem do točke, ko sem jo sovražila. Skozi leta se je jeza do nje samo še kopičila. Kot otrok sem se pogosto do nje vedla sovražno. Skozi moje odraščanje se je najin odnos samo še slabšal. Skozi proces okrevanja pa sem raziskala, zakaj čutim takšno jezo do matere. Bolj kot sem spoznavala, od kod ta jeza izvira, lažje sem se je osvobodila. K temu mi je pripomoglo tudi to, da sem se pričela postavljati v njeno kožo in jo poskušala razumeti. Veliko ur terapij sem namenila razreševanju jeze, ki jo čutim do matere. Kričala sem in jokala. Iskala odgovore na vprašanja, ki so me vsa ta leta mučila. Bolj kot sem izražala svoje misli in občutke, lažje mi je bilo. Skozi čas je ta jeza postajala manj močna in prišla sem do točke, ko do matere jeze in sovraštva nisem več čutila. Dokončno sem jezo do matere razrešila, ko sva prvič iskreno spregovorili o zlorabi, ki sva jo doživeli obe.

5.8.6. Žalovanje, obžalovanje in odpuščanje

Bass in Davis (1998, str. 138–176) pravita, da mora žalovati in obžalovati vsaka žrtev, hkrati pa je pomembno, da pri tem odpusti sama sebi. Skozi življenje sem veliko stvari obžalovala in za njimi tudi žalovala. Najbolj sem žalovala za odnosi v družini. Sprijazniti sem se morala s tem, da mati nikoli ne bo takšna, kakršno bi si želela jaz in da od nje ne morem pričakovati, da mi bo dala to, česar ni sposobna. Odpuščanje je bil velik del mojega okrevanja. Veliko je bilo stvari, za katere sem si morala odpustiti. Najprej sem pričela z odpuščanjem, ker sem samo sebe krivila za zlorabo. Pri tem sem porabila veliko časa, ure in ure sem jokala za svojo nemočjo in vso težo, ki sem jo nosila. Postopoma sem si začela odpuščati za vse izgubljene priložnosti in uničena prijateljstva. Še posebej za to, da nisem znala delovati v odnosih. Najtežje mi je bilo odpustiti si za reakcije mojega telesa med samo zlorabo. Tukaj sem v sebi nosila največjo krivdo in zato mi je bilo si to tudi najtežje odpustiti. Pri tem mi je v veliko pomoč bilo prebiranje razne literature in pogovori s psihoterapevko. Morala sem priti do spoznanja, da je bila to normalna reakcija telesa, saj sem si s tem odgovorila na dve pomembni vprašanji – kako se je lahko to zgodilo in ali to pomeni, da sem kriva za zlorabo ter sem si jo želela? Ko sem na ti dve vprašanji pridobila odgovore, sem si lahko začela za odpuščati. Nikoli pa nisem odpustila povzročitelju. Po tem tudi nisem čutila potrebe. K razrešitvi zlorabe mi je močno pomagalo tudi to, da sem odpustila svoji materi. S tem sem se osvobodila velikega bremena in lažje nadaljevala pot k dokončni razrešitvi travme in njenimi posledicami.

5.8.7. Majhen otrok in samozaupanje

Veliko žrtev sovraži in krivi otroka v sebi, saj jih spominja na negativne občutke v povezavi z zlorabo, vendar je sprejemanje otroka v sebi bistvenega pomena za okrevanje (Bass in Davis, 1988, str. 131–135). Žrtev se mora zavedati in spominjati veselih obdobj iz otroštva, saj ji to povrne volje do življenja (Galle in Waiss, 2001, str. 132–135). O svoji izkušnji z zlorabo sem se veliko pogovarjala tudi z mentorjem, pri katerem sem opravljala prakso v sklopu študija. Pogosto mi je govoril, da moram potolažiti otroka v sebi. Ker nisem vedela, kaj je s tem mislil, mi je predlagal, naj si predstavljam sebe kot majhno punčko v tistem času, ko sem mi je dogajala zloraba in se z njo pogovarjam ter jo potolažim in objamem. Seveda se mi je to zdelo nekoliko nesmiselno, vendar sem ga kljub temu upoštevala. Tako sem stopila v stik z otrokom v sebi, že preden sem pričela obiskovati psihoterapijo. Zaprla sem oči in si predstavljala »malo Tjašo«. Začela sem se pogovarjati z njo, jo tolažiti, jo objeti in

ji povedati, da jo imam rada ter kako močna je in kako sem ponosna, da je preživela zlorabo. Tako sem je začela spreminjati slika otroka v meni. Nisem več videla pokvarjenega, grdega otroka, ampak otroka, ki se mu je zgodila krivica. S tem ko sem končno sprejela otroka v sebi, sem sprejela tudi vse občutke, ki jih je ta otrok leta in leta nosil v sebi. Nekaj časa na terapijah sem namenila tudi temu, da sem se pričela ponovno spominjati še veselega dela otroštva. Takrat sem brskala po spominu in iskala samo lepe trenutke, ki sem jih kot otrok doživela. Začela sem spoznavati, da moje otroštvo ni bila samo zloraba in grozote, ampak tudi veselje in ljubezen.

Žrtev mora v procesu okrevanja voditi notranji glas, ki ji pomaga odkriti lastne potrebe. Prav tako pomembno je ozaveščanje in poimenovanje občutkov, s katerimi žrtev spoznava sebe. Pri tem pomaga pogovor z drugimi (Bass in Davis, 1988, str. 136–137, 210–241). Skozi proces okrevanja se odkriva veliko novih in starih občutkov. Občutkov iz otroštva in obdobja odrasčanja. Psihoterapevtka me je pogosto spraševala o tem, kje v telesu določene občutke nosim, me spodbujala k temu, da jih opišem in jim dam ime. Razkrila sem, katere občutke čutim v določenem predelu telesa, kaj to pomeni in kaj narediti, da mi bo lažje. Naučila sem se poslušati svoje telo in ga tudi upoštevati. Moj notranji glas me je vodil skozi moje življenje. Ravno ta glas me je prepričal, da sem zlorabo razkrila in me spodbudil k temu, da sem se odločila za okrevanje. Nikoli me ni pustil na cedilu. Kadar so me tlačile more, sem se o tem intenzivno pogovorila s terapevtko, da sva skupaj raziskali, kaj mi želi notranji glas povedati.

5.8.8. Negovanje in postavljanje meja

Repič (2008, str. 184) navaja, da se spolna zloraba prvotno zgodi na telesni ravni, zaradi česar imajo žrtve več težav z zdravjem. Zato je pomembno, da se žrtev v procesu okrevanja nauči negovati sebe in postaviti meje. Bass in Davis (1988, str. 259–292) tukaj kot pomoč pri procesu okrevanja navedeta prekinitev spolnega življenja (v kolikor čuti do spolnosti odpor), Miller (2005, str. 106–107) pa dodaja možnost prekinitev določenih odnosov (npr. s starši). Kot otrok sem imela kar nekaj zdravstvenih težav, katerih dolgo časa nisem povezala z zlorabo. Z zlorabo jih niso povezali niti zdravniki. Nekatere izmed teh težav me spremljajo še danes, vendar se zaradi prepoznavanja njihovega vzroka, z njimi dosti lažje spopadam. Ko sem se pričela zavedati, kaj je razlog za te težave, so se nekatere težave tudi ublažile. Da sem se lažje posvetila svojemu okrevanju in razreševanju zdravstvenih težav, sem se odločila, da potrebujem čas zase in po dolgem času postavim samo sebe na prvo

mesto. Med procesom okrevanja sem prekinila razmerje z bivšim partnerjem. V najini zvezi sem imela pogoste težave s spolnostjo, zato sem se po razpadu zveze odločila, da se od spolnosti odmaknem. Prekinila se spolnost za skoraj dve leti. Nisem želela, da se me kdo dotika na takšen način in tudi sama sebe se nisem želela dotakniti. Dala sem si čas, da se je moje telo skozi proces okrevanja umirilo in sprostilo. Nisem vedela, kako dolgo bom potrebovala, da ponovno pridobim željo po spolnosti. Kljub temu sem pustila času čas. Vedela sem, da se bo želja vrnila, ko bom na to pripravljena. Preden sem se odločila obiskovati psihoterapijo, sem prekinila stike z materjo. Enostavno sem imela na neki točki vsega dovolj. Nisem več prenesla te jeze, ki sem jo čutila do nje in bolj kot sem bila v stiku z njo, bolj se je ta jeza večala. Prav tako me je najin odnos vedno bolj dušil. Bili sva brez stikov kakšno leto in pol. Med tem časom sem ji napisala pismo, v katerem sem ji izpovedala vsa svoja čustva in mišljenja, ki sem jih imela glede najinega odnosa in zlorabe. Nekako sem se odmaknila tudi od očeta. Omejila sem najine telefonske klice. Tudi obiskala ga nisem eno leto. Potrebovala sem čas zase in se v celoti posvetila samookrevanju. Tako sem imela čas razrešiti svoje občutke do njiju, zaradi česar sem pozneje z njima lažje razrešila odnos.

Za dobro samopodobo je bistveno, da se žrtev nauči postavljanja meja (Bass in Davis, 1988, str. 198–209). Pri tem ko sem se učila postavljati meje drugim, sem se učila tudi tega, kako upoštevati meje drugih. Upoštevanje meja v odnosu mora biti obojestransko. S tem ko sem se naučila poslušati svoje občutke, sem tako tudi se naučila, kje so moje meje. Zavedati sem se začela, da imam pravico reči ne in zavarovati sebe pred neželenimi izidi. Težko sem rekla ne, če me je kdo prosil ali od mene kaj zahteval. Ne glede na to, ali sem to sama želela ali ne. Rada sem ustregla drugim in se požvižgala na to, kaj želim jaz. Strah me je bilo tega, da me bodo ljudje zapustili ali gledali grdo, če jim ne bom ustregla. Skozi proces okrevanja sem spoznala, da če nekomu postavim meje, imam do tega pravico. Če druga oseba moje meje ne sprejme in jo vidi kot nekaj slabega, je to težava te osebe in ne moja. Oseba, ki me spoštuje in ima rada, bo mojo odločitev upoštevala in sprejela. Seveda sem zaradi tega tudi nekaj odnosov izgubila. Ostali so le tisti, ki so bili zame pozitivni.

5.8.9. Povezanost, razrešitev odnosov, razrešitev zlorabe in napredovanje

Okrevanje ni nekaj, kar se zgodi v osamitvi. Za žrtev je pomembno, da ostane povezana z življenjem in ljudmi, ki jo obdajajo. Podpora drugih je ključna za okrevanje. Podpora pa ni samo pogovor o zlorabi, ampak tudi zabava in smeh (Segal, Segal in Smith, 2020). Zaviršek (1996, str. 225–226) poudarja tudi pomen ustvarjanja novih odnosov z ljudmi. V času

študija, ki je zame bil tudi čas okrevanja, sem razvila veliko novih prijateljstev. Obdala sem se z ljudmi, ki so me razumeli in podpirali. V moje življenje so prinesli veliko zabave, smeha, veselja in ljubezni. Ogromno sem delala na tem, da sem te odnose ohranila in jih negovala. Ker sem si želela lepih odnosov, sem v procesu okrevanja veliko delala na tem, da sem se naučila prilagajati, upoštevati in poslušati druge ter upoštevati svoje meje in meje drugih. Zapustila sem odnose, za katere sem vedela, da zame niso koristni. K temu mi je pripomogla tudi menjava okolja. Iz Maribora sem se preselila v Ljubljano. Tako sem za seboj lahko pustila tiste, ki so bili zame škodljivi in se obdala z bolj pozitivnimi ljudmi, s katerimi se v odnosu z njimi rastla. Bolj kot sem rastla v procesu okrevanja, bolj sem tudi razčiščevala odnose z ljudmi, ki sem jih želela obdržati v svojem življenju. Ponovno sem vzpostavila stik z mamo. Galle in Weiss (2001, str. 89–91) poudarjata, da se morata mati in otrok soočiti z razčiščevanjem odnosa in ustvariti novo osnovo, kar se je pri meni zgodilo nepričakovano. Pri sebi sem razčistila svoje občutke in odnos do mame in nehala sem od nje pričakovati, da se bom kdaj koli v življenju z njo lahko pogovorila o vseh krivicah, ki mi jih je storila. Bass in Davis (1988, str. 182–189) za pogoj k napredovanju opišeta integriranje, kjer žrtev vidi sebe kot celoto in sprejema tisto, kar je v življenju nedoločljivo in nepredvidljivo. Izgubi upanje, da jo bodo ljudje razumeli in podprli in preneha hrepeneti po rešitvi. Tako sem tudi jaz prenehala hrepeneti po reševanju odnosa z mamo in temu, da me bo razumela in podpirala. Čutila sem mir in na mamo sem gledala z drugačnimi očmi. Še vedno pa sem čutila, da mi še vedno manjka nekaj pri dokončni razrešitvi zlorabe. Nisem vedela, kaj to je, dokler nisva z mamo prišli do razrešitve najinega odnosa. Prišli sva do tega, da sva se prvič v življenju iskreno pogovorili o zlorabi. Takrat sem ji povedala vse svoje občutke in mišljenja. Bilo je neverjetno. Mati me je poslušala in sprejela, kar sem imela povedati, prav tako sem poslušala in razumela tudi jaz njo. Bili sva iskreni druga z drugo. Veliko stvari sem izpostavila, a ne zato, ker bi želela, da me razume ali sliši. Zgolj samo za to, da sem ji povedala, saj je to nekaj, kar mi je dolgo časa manjkalo in ker ji teh stvari tudi nikoli nisem uspela povedati. Od tistega pogovora dalje se je najin odnos spremenil in je zdaj dosti boljši. Tudi odnos z očetom se je izboljšal, čeprav nisva imela tako odkritega in iskrenega pogovora o zlorabi, sva vseeno nekaj besed in nekaj časa namenila temu, kar mi je prav tako pripomoglo k razrešitvi odnosa z njim. Tudi midva imava danes dosti boljši odnos, kot sva ga imela pred tem.

»Ta dan se je zgodil prelom v mojem okrevanju! Po več kot dvajsetih letih čakanja in upanja, da se bova z mamo kdaj pogovorili o zlorabi, sem to končno doživela. Priznam, da sem se

106

med tem časom že sprijaznila s tem, da se o tem nikoli ne bova pogovorili. In ravno to je bilo tisto, kar me je še zadrževalo, da dokončno razrešim z zlorabo. To je bilo to. To je tisto, kar sem potrebovala. Pogovarjali sva se ves dan, prav nisva mogli odnehati. Povedali sva si VSE! Povedala sem ji vse svoje občutke in misli, ki sem jih dolga leta držala v sebi. Še posebej sem bila vesela, ker tega nisem povedala z zli nameni, da bi jo prizadela ali ji povzročila občutke krivde. Vse, kar sem želela je, da me sliši. In slišala sem tudi jaz njo.»

Razrešila pa nisem samo odnosov z ljudmi, ampak tudi zlorabo. Bain (1996, str. 105) trdi, da razrešitev pomeni razjasniti, kaj se je zgodilo in je nekakšen zaključek. Bass in Davis (1988, 182–189) pa to bolj pojasnita tako, da razrešitev pride, ko se čustva in pogledi na zlorabo umirijo. Žrtev ugotovi, da je njeno življenje več kot zloraba, začne odkrivati nove vzorce in raznoliko življenje, nauči se uravnotežiti vznemirjenje z mirnimi in tihimi trenutki. Na neki točki življenja se ne počuti več kot žrtev okrevanja in žrtev zlorabe. Do razrešitve pa ni bila lahka pot. Veliko novega sem se morala naučiti, razrešiti ogromno težav in se dobro poglobiti v svoje vedenjske vzorce in strategije preživetja, ki so me v življenju spremljale. Po besedah Bassa in Davisa (1988, str. 70) je treba prepoznati samodestruktivne vzorce, zavreči tiste, ki žrtvi ne služijo, in obdržati tiste, ki so pozitivne. Nekatere strategije preživetja sem se odločila v določeni meri obdržati, nekatere sem popolnoma zavrgla. Prenehala sem z zanikanjem in minimaliziranjem zlorabe. Zavedam se njene teže. Pred zlorabo ne bežim več, ampak se z njo soočim. Prenehala sem se prenaledati, saj sem se začela zavedati posledic tega in od kod takšno vedenje izhaja, kar mi je odprlo oči. Ponovno sem začela zaupati ljudem, zaradi česar mi intimnost ne predstavlja več težav. Prav tako mi več ne predstavlja težav spolnost. Kadar se mi prikažejo spomini in občutki na zlorabo, jih sprejemam in se z njimi spopadam. Ne stremim več k temu, da bi zlorabo pozabila, saj je ta del mene. Izginila je tudi želja po kaosu. Zdaj se poskušam čim bolj izogniti prepirom in nepotrebnim težavam. Alkohol mi predstavlja le še občasno sprostitev ter zabavo in ne več beg ali potrebo po zadužitvi občutkov. Izginila je tudi miselna odsotnost, toda ne znam povedati kako je. In kar je najpomembnejše – nehala sem se obtoževati za zlorabo in njene posledice. Prav tako sem si nehala o njej lagati. Sprijaznila sem se s tem, da je zloraba del mene in da je ne morem izbrisati.

»Morala sem se dobro soočiti s tem dejstvom in s vsem, kar mi je zloraba prinesla. To je del mene in zaradi tega sem takšen človek, kakšen sem. Seveda sem si želela, da se to ne bi zgodilo. A žal, preteklosti se ne da spremeniti ali izbrisati. S tem sem se morala sprijazniti.»

Rozman (2015, str. 194–197) pravi, da se okrevanje ne more zgoditi v izolaciji. Za okrevanje so potrebni odnosi, skozi katere se obnovijo žrtvine psihološke moči, saj je treba popraviti sposobnost zaupanja, iniciative, kompleksnosti, identitete in bližine. Okreva se v varnih odnosih. Varen odnos je pomemben, ker sta najpomembnejši posledici zlorabe nemoč in prekinitev vezi z drugimi ljudmi. Varen odnos pa ne pomeni, da v tem odnosu ni izzivov.

Tudi sama sem okrevala s pomočjo drugih, saj sama nisem mogla. V veliko pomoč sta mi bila mentorica na fakulteti in mentor na praksi, h katerima sem skozi študij hodila na pogovore. Prav tako so mi bili v veliko pomoč prijatelji, še posebej Edi, ki mi je pomagal skozi obdobja krize, me spodbujal k vztrajanju in temu, da sem o zlorabi začela javno govoriti. Vendar sem kljub njihovi pomoči potrebovala strokovnjaka – v mojem primeru terapevta, ki se mi je lahko posvetila in sem se ji lahko brez zadržkov izpovedala. Rozman (2015, str. 194–197) poudarja, da je najprimerneje, da je na drugi strani varnega odnosa v okrevanju terapevt. Pravi, da je bistvo okrevanja žrtvi vrniti moč.

Najosnovnejša pomoč za okrevanje je psihoterapija ali svetovanje, kar je za žrtev tudi najkoristnejše. V takšnem odnosu se ima žrtev možnost veliko pogovarjati o svoji preteklosti, sedanjosti in prihodnosti ter dogodkih in ljudeh, ki nanjo vplivajo. Terapevt ali svetovalec s spraševanjem žrtev spodbuja k raziskovanju odzivov na preteklost ter k raziskovanju preteklega in sedanjega čustvenega stanja. Cilj terapevta in svetovalca je, da žrtvi pomaga prepoznati in razumeti vzroke njenih težav in jo pri tem spodbuja. Naloga terapevta ali svetovalca ni, da bi žrtvi govoril, kaj početi, ampak ji pomaga, da se odloči sama in jo pri teh odločitvah podpira. Pomembno je tudi, da se pred svetovanjem oziroma terapijo žrtev in strokovnjak dogovorita o poteku dela in si vzameta kratek čas za uvodni pogovor, na podlagi katerega žrtev oceni, ali ji izbrani strokovni delavec lahko koristi ali ne (Markham, 1999, str. 116–119).

Tudi jaz sem se odločila za psihoterapijo, ki se je zame izkazala za učinkovito pomoč. Skozi proces okrevanja me je terapevtka vodila k raznim spoznanjem in me pri mojih odločitvah podpirala. Skupaj sva raziskali, od kod izvirajo določene moje težave, kako jih rešiti in kako v življenju napredovati. Strinjam se z Zavirškovo (1996, str. 143–145), ki trdi, da bi pomoč žrtvam zlorab morala biti brezplačna in vsem na voljo ter da je tukaj pomembno vprašanje, katera pomoč in katera storitev je primerna in katero žrtve potrebujejo. Sama sem porabila veliko denarja za plačevanje psihoterapije. Na srečo sem si to lahko privoščila, je pa veliko žrtev, ki si tega ne more.

Okrevanje pa ni nikoli dokončno. Kljub temu se mora žrtev po procesu okrevanja usmeriti v nadaljevanje svojega življenja. Začeti mora uživati življenje (Herman, 1992, str. 211–213). Po besedah Zavirškove (1996, str. 255–226) se po razrešitvi z zlorabo pred žrtvijo ustvari nova prihodnost, saj se po žalosti za starim jazom mora razviti novi jaz. Cvetek (2010, str. 338–341) okrevanju reče rast, saj se v procesu okrevanja zgodijo tri pomembne rasti – rast sprememb v zaznavanju sebe, rast v odnosih z drugimi ljudmi in rast v pogledu na življenje, vrednot in ciljev. Dosegla vsem vse tri rasti. Naj to ponazorim z zadnjim odstavkom svoje zgodbe: *»In zaradi česa lahko rečem, da sem razrešila zlorabo? Naj opišem. Občutki, spomini in misli na zlorabo so se umirili. Ne spremljajo me več na dnevni bazi, je le še izkušnja iz preteklosti. Popravila sem svojo samopodobo, vidim se kot močno, ljubezni vredno žensko. Kadar me prešinejo spomini na zlorabo, jih sprejemem in se brez težav z njimi soočim. Imam drugačen pogled na življenje in svet. Svet ni le črn ali bel, ampak je vseh barv. V življenju vidim samo še priložnosti za boljše življenje in uspeh ter imam ogromno moči in volje za premagovanje novih ovir. Ob sebi imam neizmerno čudovite ljudi, ki jih občudujem. Odnosi z ljudmi, ki me obdajajo, so kvalitetnejši in bolj zdravi. Imam odličen odnos za materjo, kar si nikoli nisem upala predstavljati. Končno imam občutek, da imam družino. Tudi odnos z očetom je boljši. Naučila sem se pustiti zlorabo v preteklosti.«*

5.9. Ocena metodologije in refleksija pisanja

Avtoetnografija je raziskovalna metoda, ki uporablja osebne izkušnje (auto) za opisovanje in interpretacijo (graphe) tekstov, izkušenj, prepričanj in navad (ethne) (Bochner in Ellis, 2006, str. 111). Pri avtoetnografiji raziskovalec opisuje trenutke vsakodnevnih izkušenj, katere ni mogoče zajeti z uporabo tradicionalnejših raziskovalnih metod (Boylorn, 2015). Cilj avtoetnografije je preučevanje samega sebe z namenom podati drugačen pogled od tistih, ki jih avtor avtoetnografije razvije kot tretji opazovalec (Brockett in Hildy, 2007, 109–110).

Za metodo raziskovanja sem si izbrala avtoetnografijo. Želela sem skozi svojo zgodbo in skozi opazovanja sebe prikazati izkušnjo spolne zlorabe, spopadanje s to izkušnjo in njenimi posledicami ter sam proces okrevanja po razkritju spolne zlorabe. Nekaj poudarka sem dala tudi družini, ki je v moji izkušnji pri spopadanju s posledicami zlorabe igrala ogromno vlogo. Čeprav bi si mislila, da bo pisanje takšne naloge peklensko težko, pa temu ne bi rekla tako. Prebiranje literature mi je še dodatno pripomoglo k temu, da sem še bolje pričela razumeti

sebe in svojo izkušnjo. V veliko pomoč mi je bilo tudi to, da sem pisala diplomsko nalogo istočasno, kot sem obiskovala psihoterapijo. Lahko bi temu rekla, da sem istočasno prehodila dva procesa okrevanja. Proces, ki sem ga prehodila skozi psihoterapijo, in proces, ki sem ga prehodila sama skozi pisanje diplomske naloge. Prebiranje in pisanje literature mi je še dodatno odprlo oči in podalo razumevanje na določenih področjih, kjer sem se spopadala s krizami.

Priznam, ko je prišel del, ko sem morala pisati svojo zgodbo, sem čutila ogromen odpor. Strah me je bilo. Ne glede na to, da sem zgodbo povedala že nešteto krat in se spopadla s spomini in občutki, ki so vezani na zlorabo, me je še vedno bilo strah. Najbolj me je bilo strah tega, da se bom morala soočiti z vsem naenkrat. Ampak morala sem se s temi strahovi soočiti in začeti s pisanjem. V veliko pomoč so mi bili zapisi, ki sem jih zapisovala po terapijah. Pisanje zgodbe je potekalo brezhibno. Brez kriz in neprijetnih občutkov. Nisem pričakovala tega in to mi je dalo jasno vedeti, da sem s svojim procesom okrevanja že pri koncu. Ko sem pričela s pisanjem zgodbe, je pripoved sama tekla. Skoraj se nisem mogla ustaviti. Ko sem pisala zgodbo, sem stremela k temu, da dobro razjasnim svoje občutke iz preteklosti, občutke ob okrevanju in trenutna mišljenja. S tem nisem imela težav. Skozi pisanje zgodbe sem čutila, kako sama sebe celim in kako končno moja zgodba dobiva strukturo, ki sem jo dolga leta sestavljala. Ob pisanju sem čutila samo olajšanje. Skozi pisanje teoretičnega dela sem čutila olajšanje, ker sem še bolj poglobljeno razumela svojo izkušnjo, skozi pisanje zgodbe pa, ker sem vse to izlivala iz sebe na papir. Ko sem prispela na konec zgodbe in ko sem pisala zadnji odstavek, pa so se mi ulile solze, in sicer ne solze žalosti, ampak sreče in olajšanja. Skoraj devetdeset odstotkov svojih občutkov, izkušenj in čustev sem napisala, ostalih deset pa sem izjokala. Nikdar še nisem čutila tako močnega olajšanja, kot sem ga čutila takrat. Lahko rečem, da sem skozi pisanje diplomskega dela še enkrat prepotovala celoten proces okrevanja in s tem razrešila še tisto, kar mi je ostalo.

Opaziti je, da sem skozi celotno diplomsko nalogo uporabljala izraz žrtev. Žrtev je termin za osebo, ki preživlja, ali je preživela, spolno zlorabo ali druge vrste nasilja. Ta termin predstavlja osebo, ki trpi, je pasivna in se ne zmore upreti povzročitelju zlorabe, torej izraža njeno nemoč (Horvat, Lešnik in Plaz, 2004, str. 16). Skozi proces okrevanja sem se tudi sama videla v vlogi žrtve. Rozman (2015, str. 196) pravi, da dokler se oseba še vedno doživlja kot pasivno, kot osebo, ki jo je nekdo ranil in prizadel, se še vedno doživlja kot žrtev. Zato se mora prestaviti v aktivno vlogo osebe s posledicami zlorabe in si tako reči

preživela. Zaviršek (1996, str. 151) doda še, da s tem premikom žrtev usmeri pozornost na moč, ki jo ima. Dolgo časa sem se videla kot žrtev spolne zlorabe, tudi med pisanjem diplomskega dela. Bolj kot sem se bližala zaključku pisanja, bližje sem bila zaključku okrevanja in vedno bolj sem se začela videti kot preživela.

Termin preživela izraža ogromno energije, moči, odločnosti in neupogljivosti. Z njim se osebam, ki preživljajo zlorabo, daje priznanje, da so uspele preživeti zlorabo in opolnomočenje v njihovi odločitvi za okrevanje (Horvat, Lešnik in Plaz, 2004, str. 17) Preživeti pomeni nadaljevati življenje. Je pozitiven rezultat spopadanja z zlorabo in se nanaša na nadaljnje izkušnje po zlorabi. Veliko žensk ne preživi spolnega nasilja ali so ubite s strani povzročitelja nasilja ali pa je breme zlorabe za njih tako močno, da si življenje vzamejo same (Kelly, 1988, str. 162–163).

»Že to dejstvo, da ob pisanju te zgodbe nisem imela težav in kriz, pove dovolj. In kar je najpomembneje – občudujem sebe! Poglejte, kaj sem preživela. Ja, preživela. Ne vidim se več kot žrtev spolne zlorabe, ampak kot ženska z izkušnjo spolne zlorabe oziroma PREŽIVELA! Ne bi mogla biti bolj ponosna na sebe, kot sem trenutno.«

5.10. Pomembna načela pri socialnem delu s preživelimi

Socialne delavke in delavci so lahko preživelim v ogromno pomoč pri soočanju s spolno zlorabo in na poti okrevanja. Zavedati se je treba, da je preživela ekspert iz izkušenj in da le ona dobro ve, česa je zmožna in kakšna je njena zgodba. Socialni delavci in delavke moramo biti pri delu z otroki pozorni na možne znake spolne zlorabe. Kot opozarjajo razni avtorji, je vsaka sprememba v otrokovem vedenju lahko potencialni znak, da otrok doživlja spolno zlorabo. Če smo na to pozorni, lahko preprečimo spolno zlorabo in otroku nudimo pomoč, ki jo potrebuje. Ko pride do razkritja spolne zlorabe, je pomembno, da se otroku verjame. Pomembno je verjeti v nemogoče. Takoj je treba otroku ali odrasli osebi nuditi pomoč in jih spodbujati k okrevanju. Preživele in strokovnjaki morajo verjeti, da je okrevanje mogoče. Pri tem morajo strokovnjaki razrešiti svoje strahove v zvezi s spolno zlorabo ter preveriti svoj odnos do zlorab. Zelo pomembno je, da se preživelim verjame in da se jih sliši!

V procesu okrevanja je pomembno, da si preživela zgradi močno podporno mrežo, pri čemer smo socialni delavci lahko v veliko pomoč. Pomembno je, da na pogovor povabimo tudi nezlorablajoče družinske člane, ki jih je zloraba prav tako prizadela. Pri okrevanju imajo ti pomembno vlogo, a pogosto ne znajo odreagirati na zlorabo in preživeli ponuditi pomoč.

Tukaj nastopimo mi, ki jih lahko spodbudimo k temu in smo jim v pomoč pri razčiščevanju medsebojnih odnosov. V veliko korist so tudi pogovori s preživelo in bližnjimi hkrati. Tako smo lahko preživeli in bližnjim v pomoč pri razumevanju drug drugega in poskrbimo, da so v pogovoru slišani vsi udeleženi.

Pri delu s preživeli se nikakor ne sme zmanjševati teže zlorabe. Ko preživela spregovori o zlorabi, jo je treba o tem spraševati in poslušati, ji nuditi podporo in ceniti njene potrebe. V veliko pomoč so tudi pozitivni komentarji in pohvale. Treba je ceniti njen napredek, do katerega prihaja sama. Preživela je sama nosilec svojega napredka. Zavedati se je treba, da v preživeli živi majhen otrok, ki je bil zlorabljen ter si želi toplote in ljubezni. Zato je z preživeli treba delati spoštljivo in ljubeznivo. Tudi objemi so lahko zelo zdravilni, včasih preživela poleg tega, da jo nekdo posluša, potrebuje tudi objem sočustvovanja, ki ga mogoče še nikoli ni dobila.

In kar je najpomembnejše – preživele je treba spodbujati k temu, da o zlorabi govorijo. Govor in pogovor o zlorabi sta najmočnejše zdravilo za posledice in škodo, ki jo je pustila spolna zloraba. Pomembno jih je tudi spodbujati, da o zlorabi govorijo javno, a seveda anonimno, če si tega želijo. Pri delu s preživeli je zelo pomembna uporaba jezika socialnega dela, ki ne stigmatizira. Ko osebo poimenujemo preživel in ne žrtev, ji s tem damo ogromno moči in energije. Treba jih je spodbujati, da se tako vidijo tudi same in jim poudariti dejstvo, da so preživele.

6. SKLEPI

1. Posledice spolne zlorabe so močnejše, če preživele zlorablja oseba, ki jim je blizu in če se zloraba večkrat ponovi.
2. Povzročitelji spolne zlorabe v družini s preživeli postopoma gradijo odnos. Najpogostejše tehnike, ki jih povzročitelji uporabljajo, so obljube, obdarovanje, tolažba, uteha, prepričevanje o molku, prikazovanje zlorabe kot način igre in poučevanja, grožnje z razpadom družine in zanikanje zlorabe.
3. Matere iz več razlogov pogosto ne igrajo vloge zaščitnika, so pasivne in čustveno odsotne. Preživeli za zlorabo ne verjamejo ali jih krivijo za zlorabo, kar pri preživelih poglobi posledice spolne zlorabe. Posledice zlorabe so še poglobljene, kadar preživeli po razkritju zlorabe ni nudena pomoč in podpora bližnjih. Nepodpora družine in bližnjih lahko ustvari nove posledice. Prav tako poglobijo posledice spolne zlorabe tudi negativni odzivi raznih strokovnjakov in širše okolice.
4. Posledice spolne zlorabe v otroštvu se lahko pokažejo takoj ali pa leta pozneje. Najpogostejše so posledice dolgoročne. Spolna zloraba v otroštvu na preživele vpliva še v odraslosti. S spolno zlorabo so prežeta vsa področja življenja preživele.
5. Pogoste posledice, ki se pokažejo takoj po zlorabi, so krivda, jeza, sram, strah, težave s hranjenjem in motnje spanja. Najpogostejše dolgoročne posledice so jeza, sram, bes, gnus, nemoč, tesnoba, motnje hranjenja, motnje spanja, nesamozavest, zasvojenosti, težave pri postavljanju in sprejemanju meja, sovražnost, težave pri vzpostavljanju odnosov, bes, molk, krivda, težave z intimnostjo in težave s spolnostjo. Posledice so med seboj prepletene. Spolna zloraba preživeli škodo povzroči tudi pri odnosu do sebe, imajo je slabo samopodobo in slab odnos do svojega telesa. Razvijejo še slab odnos do drugih, v odnosih čutijo nezaupanje in pomanjkanje varnosti.
6. Strategije preživetja so načini samopomoči, ki so preživeli pomagale preživeti med in po zlorabi. Strategije preživetja in posledice so medsebojno prepletene in jih je težko razmejiti. Preživele si strategij preživetja ne izberejo zavestno. Preživele kot najpogostejše strategije preživetja uporabljajo minimaliziranje in zanikanje zlorabe, samoobtoževanje, beg in zaposlenost, nenehen nadzor, kaos, perfekcionizem, težave s hranjenjem, varnost za vsako ceno, izogibanje intimnosti in težave s spolnostjo. S posluževanjem teh strategij preživetja preživele poskušajo potlačiti svoja čustva in občutke.

7. Nekatere strategije so na dolgi rok lahko za preživele škodljive, kot na primer izrabljanje alkohola in drog ter prenašanje.
8. Prvi korak h okrevanju je pretrganje molka o zlorabi in soočenje s posledicami, ki jih je spolna zloraba pustila.
9. V veliko pomoč so pri okrevanju tudi oblike samopomoči in pomoč drugih, ki sta medsebojno povezani, saj se prek pomoči drugih preživele naučijo raznih metod, kako si same pomagati.
10. Metode, ki preživelim pomagajo pri okrevanju, so psihoterapija, pisanje dnevnika, pogovor z bližnjimi o zlorabi, prebiranje strokovne literature na temo spolna zloraba in proces okrevanja ter skrb za zdravje in ustvarjanje. Kot najučinkovitejšo pomoč se pri procesu okrevanja pokaže psihoterapija in svetovanje, kjer preživele s strokovnjaki vzpostavijo varen odnos in pridobijo strokovno pomoč, ki jo na poti okrevanja potrebujejo.
11. H okrevanju pripomore, da preživele delajo na sebi, da okrevajo v varnih odnosih ter da predelajo čustva in spomine na zlorabo. Močno h okrevanju pripomore tudi razumevanje in zavedanje vzrokov za težave, razumevanje sebe in drugih, razumevanje svojih občutkov in svojega telesa, ozaveščanje o spolni zlorabi, samospoštovanje, pozitivne misli in samorefleksija. Razumevanje vzrokov težav, dobri in zdravi odnosi, globoki pogovori in samozavedanje tako postanejo za preživele viri moči. Viri moči preživelim lahko predstavljajo tudi izkušnja s spolno zlorabo, ki jo delijo z drugimi in jih s tem o spolni zlorabi ozaveščajo.
12. Okrevanje po spolni zlorabi pomeni naučiti se z zlorabo živeti. Okrevanje je dolgotrajen proces, ki se nikoli ne konča. Je izjemno naporen in boleč proces. V procesu okrevanja se dvigne teža zlorabe in zmanjšajo se posledice. Kljub temu se delo na sebi nadaljuje do konca življenja. Po procesu okrevanja se preživele še vedno soočajo s posledicami zlorabe. Zaradi odločitve za okrevanje so preživele zmožne živeti polno življenje, imeti globlje odnose in močnejšo vez z ljudmi, boljši stik s sabo, poskrbeti zase in se pravočasno odmakniti od situacij ali ljudi, ki jih lahko prizadenejo. Delo na sebi in okrevanje po zlorabi sta pogoj za boljše odnose, še posebej za odnose z nezlorabljaljivimi družinskimi člani.

7. PREDLOGI

1. Menim, da bi morala biti psihoterapija biti brezplačna in dostopna vsem žrtvam spolnega nasilja.
2. Izobraževalne ustanove bi morala v učne programe vključiti ozaveščanje o spolni zlorabi, njenih posledicah, procesu okrevanja po zlorabi in ozaveščanje o tem, kako prepoznati znake spolne zlorabe. Smiselno bi bilo, da bi bila tudi obvezna izobraževanja o spolnih zlorabah tudi za profesorje in vzgojitelje. Še učinkovitejše bi bilo, če bi bila ta izobraževanja obvezna tudi za starše.
3. Žrtvam spolnih zlorab je treba nuditi takojšno pomoč po razkritju zlorabe. Kot najučinkovitejšo pomoč se je pokazala psihoterapija.
4. Širšo javnost je treba še bolj ozaveščati o spolni zlorabi. To bi lahko dosegli s pomočjo spodbujanja o izobraževanju o spolnih zlorabah in h razkrivanju zlorab prek medijev in socialnih omrežij. Ker živimo v času, ko ogromno otrok in mladostnikov veliko svojega časa preživi na družbenih omrežjih, bi bilo učinkovito, da bi se o spolnem nasilju opozarjalo tudi prek družbenih omrežij.
5. Nuditi bi se morala dosti večja podpora socialnovarstvenim programom, ki služijo pri pomoči žrtvam spolnih zlorab. Prav tako bi se moralo ustvariti še več takšnih programov.
6. Strokovnjaki, ki delajo z žrtvami spolnih zlorab, bi morali dosledno upoštevati priporočila evropske zakonodaje in zavezujočih konvencij na področju spolnega nasilja.
7. Upoštevana bi morala biti ničelna toleranca do neprofesionalnega in nespoštljivega dela strokovnjakov pri delu z žrtvami spolnega nasilja.
8. Kazni za povzročitelje bi morale biti daljše.
9. Širši javnosti se bi moralo večkrat predstaviti mite in stereotipe o spolnem nasilju ter pri tem destigmatizirati spolno zlorabo v družbi.
10. Otroke bi se moralo ozavešiti o njihovi anatomiji in o nedotakljivosti njihovega telesa v vrtcih.
11. Izobraževanja o spolnih zlorabah in spolnem nasilju bi morala biti obvezna za vse strokovnjake, ki se ukvarjajo z zaščito otrok. Prav tako bi morala biti takšna izobraževanja obvezna za vse starše.

12. Opraviti bi se moralo več raziskav na področju spolnih zlorab, saj bi tako lahko odkrili nove pristope pri delu z žrtvami in h procesu okrevanja po spolni zlorabi. Več bi moralo biti raziskav, s katerimi bi odkrili nove metode in pristope pri odkrivanju spolne zlorabe in za preprečevanje spolnih zlorab.
13. Skozi pot okrevanja morajo tudi nezlorablajoči družinski člani. Nezlorablajočim članom družine se mora prav tako nuditi več ozaveščanja in podpore.
14. Preživele žrtve je treba spodbujati, da o svojih izkušnjah govorijo tudi javno in pri tem upoštevati njihove želje glede anonimnosti.
15. Zgodbe preživelih bi bilo treba zbrati skupaj in jih združiti v knjige, ki bi morale spadati pod obvezno branje v osnovnih in srednjih šolah, saj bi tako bolje ozaveštili otroke. Te knjige bi morali podariti tudi staršem in vsem strokovnjakom, ki delajo na področju zaščite otrok.
16. Učinkovito bi bilo, da bi pri procesu podpore in pomoči po razkritju spolne zlorabe sodelovale druge odrasle preživele žrtve, ki so lahko v veliko pomoč in podporo žrtvam, ki so razkrile zlorabo. Ker so preživele ekspertinje iz izkušenj, bodo lažje razumele stike drugih žrtev in jim ob tem svetovale, kako napredovati v procesu okrevanja.
17. Procesi pridobivanja dokazov in sodni postopki po prijavi spolne zlorabe bi morali potekati dosti hitreje. Žrtev bi si morala sama zbrati spol strokovnjakov, ki sodelujejo v sodnih postopkih in imeti zagotovljeno neprestano prisotnost strokovnjaka, ki žrtvi nudi pomoč.
18. V javnosti bi se moralo govoriti tudi več o samem procesu okrevanja in ne samo o posledicah in znakih zlorabe. To bi žrtve spodbudilo h okrevanju in jim bilo v pomoč na poti okrevanja. Pri tem se je nujno opirati na termin preživela in poudarjati oblike samopomoči.
19. V strokovni literaturi bi moralo biti tudi več poudarka o telesnem okrevanju. Obstajati bi morali določeni programi, ki bi služili specifično samo telesnemu okrevanju po zlorabi.
20. Javnost je treba več ozaveščati o tem, da spolna zloraba ni samo problem žensk, ampak tudi moških. Treba je pretrgati stigmo spolne zlorabe dečkov in moških. Prav tako je treba na to temo opraviti več raziskav.

8. UPORABLJENA LITERATURA

- Adams, T., Ellis, C. & Jones, S.H. (2017). Autoethnography. V: J. Matthes, C. S. Davis & R. F. Potter (ur.), *The International Encyclopedia of Communication Research Methods* (str. 1–11). Pridobljeno 14. 6. 2021 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/9781118901731.iecrm0011>
- Bain, O. (1996). *Ko pride na dan: Vodič za mlade, ki so bili spolno zlorabljeni*. Ljubljana: Svetovni center za otroke, mladostnike in starše.
- Bass, E. & Davis, L. (1998). *Pogum za okrevanje: Priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu*. Ljubljana: Liberalna akademija, Visoka šola za socialno delo.
- Bogorad, B. E. (1998). *Sexual Abuse: Surviving the Pain*. Pridobljeno 30. 4. 2021 s <http://www.nospank.net/bogorad.htm>
- Bouwkamp, R. (1996). *Psihosocialna terapija pri spolni zlorabi v družini*. Logatec: Firis.
- Boylorn, R. (2015). *Now that white people have declared 'bae' over, black people can use it in peace*. *The Guardian*. Pridobljeno 14. 6. 2021 s <http://www.theguardian.com/commentisfree/2015/jan/14/white-people-declared-bae-over-black-people-can-use-it>
- Brockett, O. & Hildy, F. (2007). *A History of the Theatre*. London: Pearson Education.
- Denzin, N. 1997. *Interpretive Ethnography: Ethnographic Practices for the 21st Century*. London: Sage Publications.
- Campbell, R. & Raja, S. (1999). *Secondary Victimization of Rape Victims: Insights From Mental Health Professionals Who Treat Survivors of Violence*. Pridobljeno 22. 6. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/12695910_Secondary_Victimization_of_Rape_Victims_Insights_From_Mental_Health_Professionals_Who_Treat_Survivors_of_Violence
- Cvetek, R. (2010). *Bolečina preteklosti: Travma, medsebojni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Čobec, S., Hrovat, T. & Strle, K. (2016). *Preprečevanje in prepoznavanje spolnih zlorab otrok: Najpogostejša vprašanja in odgovori nanje*. Ljubljana: Društvo za nenasilno komunikacijo.
- Dečman Dobrnjič, O., & Zloković, J. (2007). *Zaprte oči ne vidijo zla: Trpinčenje, zanemarjanje in spolna zloraba otrok – odgovornost družine, družbe in šole*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

- Denzin, N. (1997). *Interpretive Ethnography: Ethnographic Practices for the 21st Century*. London: Sage Publications.
- Draucker, C., Martsof, D., Ross, R. & Warner Stidham, A. (2011). *Healing from Childhood Sexual Abuse: A Theoretical Model*. Pridobljeno 30. 4. 2021 s file:///C:/Users/Neukraden/Dropbox/%C5%A1tudentski%20dom/DE%C5%BDURSTVA/De%C5%BEurstva%20po%20koroni/Healing_from_Childhood_Sexual_Abuse_A_Theoretical_.pdf
- Društvo za nenasilno komunikacijo. (b. d.). Pridobljeno 14. 3. 2021 s <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/spolno-nasilje/33>
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I. A Methodological Novel about Autoethnography*. Oxford: AltaMira Press.
- Ellis, C. (2009). *Revision: Authnographic reflections on life and work*. Walnut Creek: Left Coast Press.
- Filipčič, K. (2002). *Nasilje v družini*. Ljubljana: Bonex.
- Fook, J. (2014). Learning From and Researching (My Own) Experience. V E. Witkin (ur.), *Narrating social work through autoethnography* (str. 120–140). New York: Columbia University Press.
- Frei, K. (1996). *Spolna zloraba: Z odkrito besedo do varnosti*. Ljubljana: Kres.
- Galle, I. & Waiss, M. (2001). *V labirintu spolnih zlorab: Delo z žrtvami, storilci in starši*. Ljubljana: Forma 7.
- Hall, L. & Lloyd, S. (1993). *Surviving Child Sexual Abuse: A Handbook for Helping Women Challenge their Past*. Londona and Washington D.C.: The Falmer Press.
- Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
- Hrovat, D., Lešnik Mugnaioni, D., & Plaz, M. (2004). *Psihosocialna pomoč ženskam in otrokom, ki preživljajo nasilje: Priročnik*. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja.
- Janjatović, D. (2020). *Preprečevanje sekundarne viktimizacije otrok, žrtev nasilja v družini* (Diplomsko delo). Pridobljeno 22. 6. 2021 s <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=125029>
- Kelly, L. (1988). *Surviving Sexual Violence*. Cambridge: Polity Press.
- King, C. & King, K. (1990). *Child Sexual Abuse: The Search for Healing*. London and New York: Routledge.

- Markham, U. (1999). *Travme iz otroštva: Kako prepoznamo in odpravimo boleče spomine*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Mesec, B. (2009). *Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo. Metodologija raziskovanja v socialnem delu I*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Miller, A. (2005). *Upor telesa: Telo terja resnico*. Ljubljana: Tangram.
- Repič, T. (2008). *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Rozman, S. (2015). *Pogum: Kako preboleti travmo*. Ljubljana: Modrijan.
- Segal, J., Segal, M.A. & Smith, M., (2020). *PTSD & Trauma: Recovering from Rape and Sexual Trauma*. Pridobljeno 30. 4. 2021 s <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/recovering-from-rape-and-sexual-trauma.htm>
- Tillmann, L. M. (2009). Body and Bulimia revisited: Reflections on "a secret life." *Journal of Applied Communication Research*, 37(1). Pridobljeno 14. 6. 2021 s <http://dx.doi.org/10.1080/00909880802592615>
- Zaviršek, D. (ur.) (1996). *Spolno nasilje: Feministične raziskave za socialno delo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Združenje za moč*. (b. d.). Pridobljeno 14. 3. 2021 s <https://zamoc.si/portfolio-item/spolna-zloraba-otrok/>

9. PRILOGE

9.1. Smernice za zgodbo

SPOLNA ZLORABA IN RAZKRITJE:

14. Kdaj sem doživela spolno zlorabo?
15. S strani koga?
16. Kratek opis tega.
17. Kaj sem takrat mislila, da se dogaja (ljubezen, skrb)?
18. Kakšne strategije je uporabljal moj povzročitelj (darila, prepričevanje, grožnje, izsiljevanje)?
19. Kakšni so bili moji strahovi pred razkritjem?
20. Kaj me je spodbudilo k razkritju zlorabe?
21. Komu sem najprej zaupala o zlorabi?
22. Komu sem zaupala drugemu?
23. Kakšen je bil postopek razkritja?
24. Kako so potekali sodni postopki, sodna obravnava in pričanja na sodišču?
25. Razni pregledi pri psihiatru in ginekologu.
26. Kakšen je bil odnos teh strokovnjakov?
27. Odziv povzročitelja (razni izgovori).
28. Kako se je odzvala šola (uslužbenci in sovrstniki)?

DRUŽINA:

29. Značilnosti moje družine.
30. Kako se je mama odzvala na razkritje zlorabe?
31. Kako se je odzval oče?
32. Kako so se odzvali drugi družinski člani?
33. Kakšen je od takrat dalje bil najin odnos z mamo?
34. Kakšna čustva sem gojila do nje?
35. Ali je tudi mati doživela isto?

ZNAKI IN POSLEDICE:

36. Opiši znake, ki sem jih kazala.
37. Znaki, ki bi jih lahko prepoznala mama.
38. Poslabšanje zdravstvenega stanja.
39. Opiši posledice, ki jih je pustila spolna zloraba.
40. Kakšno škodo mi je povzročila zloraba?
41. Na katerih področjih življenja?

STRATEGIJE PREŽIVETJA:

42. Moj spomin na zlorabo.
43. Katere strategije sem uporabljala kot otrok?
44. Katere strategije sem uporabljala/razvila v odraslosti? Katere so me najbolj ovirale?
45. Katere so se izkazale za koristne?
46. Kakšni so bili moj občutki? Kateri so bili najhujši?

OKREVANJE:

47. Kdaj in kje sem poiskala pomoč in zakaj?
48. Kako sem se odločila za okrevanje in zakaj?
49. Kako je potekalo moje okrevanje?
50. Kako sem si poskušala pomagati sama?
51. Skoz katere stopnje okrevanja sem šla?
52. S katerimi fazami okrevanja sem se srečala med samopomočjo in s katerimi med psihoterapijo?
53. Kaj se je med posamezno fazo dogajalo, kako sem se z njimi spopadala? Moji občutki, spomini in mišljenja.
54. Do kakšnih spremembe me je pripeljalo okrevanje? Kaj se je spremenilo?
55. Kakšno vlogo so pri okrevanju imeli moji bližnji?
56. Kakšen odnos imam zdaj do sebe in zlorabe?
57. Kako je proces okrevanja vplival na mojo družino in moje odnose z družinskimi člani?
58. Ali se je proces okrevanja zaključil?