

TA MAJHNA SPOLNO ZLORABLJENA PUNČKA SE JE ZALJUBILA

Spolna zloraba v otroštvu in prekletstvo partnerskih odnosov

"Ne spomnim se, kdaj se je prvič začelo. Spomnim pa se, da je bilo pri nas doma popolnoma samoumevno in normalno, da sem spala med atijem in mamico, pa ne le kot majhen otrok, ampak tudi še v puberteti ... Ko sem ležala med njima, se je noč za noč jo dogajalo, da me je ati božal in otipaval po celem telesu, jaz pa sem morala v zameno njega masirati in drgniti tako dolgo, da me je na koncu vedno "zmočil". Tako me je navadil na te dotike in me prepričal, da to pomeni imeti nekoga rad, da se zvečer nisem več mogla umiriti in zaspati, če nisem zlezla na njegov del postelje, kjer se je spet vse ponovilo. In kje je bila moja mamica? Delala se je, da spi. Že od malega sem čutila globoko v sebi, da nekaj ni v redu, sram me je bilo vsako jutro mamici pogledat v oči, ker se mi je zdelo, kot da ji kradem atija, da o krivdi niti ne govorim, pa vendar je bila takrat to moja "najmočnejša uspavanka za lahko noč"... Za 9. rojstni dan pa mi je ati dal prav posebno "darilo", ker me je imel zelo močno rad. Mamice ni bilo, ker je delala v nočnem turnusu. Ulegel se je name in penetriral v moje majhno otroško telo ... Če bi mi takrat nekdo rekel, da je moj ati grd in pokvarjen, mu ne bi verjela. Danes pa, ko je za menoj toliko solz, trpljenja, neprespanih noči in razdrtih partnerskih vez, vem, da to niso bile nedolžne igrice za lahko noč, ampak najbolj krute kriminalne zlorabe, ki nikoli ne bodo dovolj kaznovane!!!"

Spolna zloraba je travmatično doživetje, ki žrtev zelo močno zaznamuje na različnih področjih: tako na področju samopodobe, spolnosti, telesnosti, predvsem pa v partnerskih odnosih (Davis in Petretic-Jackson, 2000). Prav tako poruši zlorabljenemu notranje razmejitve, ki omogočajo razsodnost, v koliki meri človek koga pusti blizu, komu kaj in zakaj pove, obenem pa se razmejitve nanašajo tudi na prepoznavanje čigavo je katero čutenje, od kod prihaja, kam in komu je v resnici namenjeno (Gostečnik, 2004). Človek, ki nima razmejitev, se bo vedno počutil dolžnega, da nekemu pomaga, da nekaj naredi, ali bolje rečeno, da se pusti znova in znova izkoriščati, razlaga drugim stvari, ki so zelo intimne in daje več informacij, kot je nujno potrebno. Razmejitve so tiste, ki človeka zavarujejo pred ponovno zlorabo, prav tako tudi strah, ki pa ga zloraba vzame. To ne pomeni, da zlorabljenega ni strah - lahko ga je strah mnogih stvari, ki nimajo direktne povezave s samo zlorabo (npr. voziti avto, biti sam v stanovanju, strah pred boleznijo,...), ni pa te osebe strah na primer hoditi ponoči po temnih ulicah, iti na avtoštop, se dobiti s kakim »čudnim« moškim na samem ... Ta strah je tako globoko potlačen in zlorabljeni ni v stiku z njim, zato se nehote pogosto znajde na novo v situacijah, kjer se ponovi vzdušje zlorabe.

Raziskave kažejo (Davis in Petretic-Jackson, 2000), da odrasli, ki so bili kot otroci spolno zlorabljeni pogosto seksualizirajo odnose, doživljajo, kot da je seks tisti, preko katerega nekemu pokažeš naklonjenost - ali obratno, da drugi tebi pokaže naklonjenost, ljubezen.

Ta majhna punčka je bila od malega navajena, da ji je oče kazal svojo "ljubezen" in "naklonjenost" na zelo neprimeren način (z zlorabo). Med njima se je zgradila najmočnejša pripadnost in odnos prav na zlorabi. Zato je ona tudi čutila, da je najbolj povezana z očetom, čeprav na skrajno negativen način, ko jo je božal in otipaval. Ne le v njeno psiho, temveč tudi v vsa vlakna telesa in kemično-hormonski sistem se je vpisala zloraba ali bolje rečeno afekti, zlasti gnus, prezir

in sram (Rothschild, 2000). Na osnovi teh afektov bo kasneje iskala nove odnose, ki bodo na nezavednem nivoju varni, domači, poznani. Z drugimi besedami, čeprav si bo na zavedni ravni želela ljubezni, pripadnosti in spoštovanja v zdravem pomenu besede, ji na nezavednem nivoju to ne bo privlačno, še manj pa varno, saj tam ni zlorabe, ni teh močnih afektov, ki obljublajo odnos in spominjajo na primarni odnos, vzdušje z očetom (Gostečnik, 1997). Ta ponavljajoča občutja zlorabe so tako zavezujoča in močna, da so edina, ki sploh še lahko umirijo; so tisti »vsakdanji kruh«, brez katerega ne more živeti zlorabljen otrok in je najbolj kruto, da gre to otroško telo pred spanjem že samo k temu očetu »prosit«, da bi ga umiril - kar pomeni, da bi ga nabil z gnusom, sramom in prezirom. Tako otrokovo stisko bi si večina teh, ki zlorabljuje celo interpretirala na način, da saj je sam otrok kriv, ker je prosil in prilezel v naročje, vendar je nujno vedeti, da otrok NIKOLI in NIKDAR ni kriv. Kriv in odgovoren za tako dejanje je vedno odrasli. To iskanje stika, lahko bi tudi rekli zvestobo in lojalnost zlorabi, zelo dobro ponazarja raziskava Fairbairna (1952), ki je pri zlorabljenih otrocih ugotavljal, kako lojalni so do svojih staršev, in to kljub temu, da so jih ti starši zlorabili. Zlorabljene otroke so zaradi zlorab vzeli pravim staršem, in jih dali nadomestnim staršem, ki pa so bili do njih izredno skrbni, prijazni in ljubeči, vendar so otroci pri njih "noreli" in te starše zavrnil. Umirili so se šele takrat, ko so jih dali nazaj k pravim staršem. S tem so pokazali na močno nagnjenost in izredno brezpogojno navezanost na svoje lastne starše, ali bolje rečeno na vzdušje in čutenja, ki so jih dobili ob starših, saj so le-ta obljubljali varnost, pripadnost in odnos.

V naravi ni tega, da bi si otrok želel spolnosti s starši, vendar če je od majhnega navajen, da je dobil na tak način največ pozornosti, naklonjenosti in stika, bo pripravljen vse narediti, da ta stik ohrani. Globoko v sebi bo čutil, da nekaj ni v redu, da to ni prav. Nosil bo krivdo, sram in gnus, ki pa so čutenja storilca,

vendar storilec ni v stiku z njimi (sicer ne bi spolno zlorabljal), jih pa nezavedno projicira v žrtev. Najverjetneje ima tudi sam storilec podobne izkušnje, vendar mu to še ne odvzame odgovornosti za storjeno dejanje. Klinične izkušnje kažejo, da so krivda, sram in gnus še veliko hujši, ko se odrasle ženske, ki so bile spolno zlorabljene spominjajo, da so med samo zlorabo doživele celo orgazem. Tudi v takih primerih je to še vedno kriminalno dejanje in je v polnosti zanj odgovoren tisti, ki zlorablja. Telo žrtve je samo pokazalo, da je še zdravo, funkcionalno in se je na telesne dražljaje odzvalo z orgazmom (Bass in Davis, 1998). Drug odziv telesa je lahko zamrznjenost, kar pomeni, da zlorabljen otrok ne čuti več svojega telesa, ker je zablokiralo. Spolno zlorabljeni pogosto take trenutke opisujejo kot lebdenje nad telesom, kot zvezane in mravljinčaste noge, kot občutek, da nisi v svojem telesu in da samo od daleč gledaš, kaj se z njim dogaja. Premočna in prehuda so čutenja, ki preplavljajo to telo, zato se psiha zavaruje na način, da se odcepi, disociira. Telo pa si vse zapomni (Rothschild, 2000). Vse tisto, kar je moral ta otrok, ta majhna punčka potlačiti in ni smela takrat, kot otrok čutiti, sicer ne bi preživela, bo prihajalo kasneje ven v najbolj krutih oblikah (kot nočne more, motnje spanja, depresije, prave zasvojenosti, razpadli odnosi, nasilje in konflikti ...). V situacijah, ki bodo nezavedno spominjale na originalno zlorabo bo začela odrasla »majhna punčka« čutiti ves potlačen strah, gnus, prezir, sram in krivdo, torej vse tisto, kar kot otrok ni smela. Ob tem bo celo pomislila, da je nora, da je z njo nekaj hudo narobe, da je sama vsega kriva, ne bo pa povezala teh občutij s samo zlorabo, ki se je očitno prebudila, ker je bilo za psiho dovolj varno. Ta majhna punčka se je počutila krivo za vse, celo noro, dušilo jo je, težko je zaspala, bila je ujeta med očetom in mamo, a vsega tega ni smela čutiti, sicer bi umrla od strahu. Nezavedno je to na varno potlačila, morda celo izgubila slike in spomin na sam dogodek, vendar si je njeno telo vse zapomnilo. V telo se je vpisala stiska, gnus, sram, strah, krivda, vedenje storilca, celo položaji telesa, senzorična doživetja, kak stavek, ki ga je storilec govoril

med, pred ali po zlorabi (Repič, 2008)... In težko v terapiji predvidemo, kdaj bo začel prihajati spomin in slike nazaj, klinične izkušnje pa kažejo, da ima vsak posameznik svoj proces razreševanja in očiščevanja (telesa in psihe) zlorabe in da več kot je zavestnih povezav med originalno zlorabo in tekočimi dogodki, lažje gre zlorabljeni naprej v življenju.

Zaljubljenost in zgodovina spolne zlorabe

Tragika ali možnost razrešitve travme spolne zlorabe pri spolno zlorabljenih osebah je, da se zaljubijo in zapletejo v odnose, kjer se prej ali slej ponovno z vso silovitostjo prebudijo in ponovijo afekti iz originalne zlorabe. Na zavednem nivoju bo spolno zlorabljena ženska iskala fanta, ki bo popolnoma drugačen od vseh tistih nesramnih, opolzkih, pokvarjenih moških, ki so jo zlorabljali. Moškega, ki bo prijazen, ki jo bo razumel, spoštoval, slišal in čutil v njenih bolečinah, vendar na nezavednem nivoju, ki močneje vpliva na izbor partnerja, tak moški ne bo zanjo privlačen. Privlačen bo tisti, ki bo imel v svoji notranjepsihični strukturi podobne afekte (sram, gnus, prezir, strah...) in ki bo podobno ranjen in travmiran, kot je bila ona sama (Gostečnik, 2004). To ne pomeni, da je moral biti tudi ta moški kot otrok žrtev spolne zlorabe, morda je odraščal v družini, kjer je bilo ogromno tesnobe, nasilja, nobenih razmejitev med očetom in mamo, po možnosti je prihajalo celo do kakih nezvestob s strani staršev, ali pa sta se starša celo navzven dobro razumela, otroci pa so bili žrtve njunih nerazrešenih intrapsihičnih vsebin in konfliktov iz otroštva. Z drugimi besedami, lahko da sta bila ta starša kot otroka žrtve spolne zlorabe ali kakega drugega nasilja, ki pušča sram, gnus, strah in podobne groze, tega pa nikoli nista razrešila, ampak samo nezavedno zaničala, odcepila in potlačila, se na hitro poročila, imela otroka, le-ta pa je posrkal in pil že na materinih prsih vsa ta nerazrešena čutenja, ki so

postala del njegove notranjepsihične strukture. V tem primeru, ko se posledice neke travme prenesejo naprej na naslednje generacije, lahko celo na otroke, ki se še niso rodili, ko se je travma zgodila, govorimo o transgeneracijskem prenosu čutenj (Catherall, 2004). Vendar pa se raziskave o prenosu čutenj na naslednje generacije med seboj razlikujejo. Nekateri avtorji (Kaufman in Zigler, 1987; Hanson in Slater, 1988) ocenjujejo, da približno ena tretjina spolno zlorabljenih oseb naprej zlorablja, približno dve tretjini žrtev pa ne bo nikoli spolno zlorabljal naprej, predvsem če bodo imele podporo in ljubezen v družini. Johnson (2002) ugotavlja, da tisti, ki so bili v preteklosti žrtve čustvene, fizične ali spolne zlorabe imajo 6-krat večjo možnost, da bodo tudi sami nadaljevali ali doživljali zlorabo, ki so jo na lastni koži izkusili. Druge raziskave (Collin-Vezina, 2003, po Repič, 2006) kažejo, da je bila polovica mater, katerih otroci so bili spolno zlorabljeni, tudi samih spolno zlorabljenih.

Tako se bo spolno zlorabljena ženska lahko zaljubila v podobno ranjenega in travmiranega moškega. V bistvu bo na zavedni ravni bežala od sramu in gnusa ter težkih travmatičnih doživetij, na nezavednem nivoju pa bo vedno znova iskala čustveno vzdušje, ki spominja na dom (zlorabo), ker le to vzdušje daje občutek varnosti in pripadnosti. Globoko ranjena posameznika se običajno zelo hitro zblížata in najbolj "noro" zaljubita. Ta ljubezen lahko drugim izgleda pretirana, destruktivna ali celo nenormalna, njima pa se zdi, da se že od nekdaj poznata in da sta zagotovo drug drugemu usojena. V zaljubljenosti se prebudi vsa kemija, celoten organski in hormonski sistem, telo pa samo drhti od hrepenenja po varnem objemu, ljubljenosti in sprejetosti najdražje osebe (Repič, 2007).

Nekatere raziskave kažejo, da spolno zlorabljene osebe menjajo več partnerjev in začnejo veliko hitreje s spolnimi odnosi, kot nikoli spolno zlorabljene osebe (Cohen in dr., 2000). Preko telesa in spolnosti iščejo odnos. Po drugi strani pa lahko spolno zlorabljene osebe popolnoma zavračajo vsak odnos, saj v odnosih

lahko vidijo samo še novo zlorabo. Te osebe lahko postanejo čustveno in organsko čisto zavrte in nedostopne ter nezmožne vsakega bližnjega stika. Zavračajo bližino, se nezavedno bojijo odnosov in se ne zmorejo zaljubiti, saj je zavrt tudi njihov organsko-hormonsko-kemični sistem (Gostečnik, 2004).

Ko zaljubljenost mine ...

Ko pa zaljubljenost mine, kar se običajno zgodi zelo hitro, se najpogosteje začne pravi začarani krog odhodov in prihodov, konfliktov, nasilja, obtoževanja, sramotjenja, poniževanja in krivde, kar je posledica nepredelane izkušnje spolne zlorabe, ki je bruhnila na dan. Tak odnos, poln bolečin in stisk, lahko traja celo več let, čeprav se partnerja vsakič znova, ko "končata" vezo odločita, da tokrat pa res ne bosta nikoli več prišla nazaj skupaj, a se že po nekaj dneh, lahko celo urah prebudi nezadržno pogrešanje, stiska, prave panike in občutki, da morata priti nazaj skupaj, si dati še "zadnjo" možnost, sicer se počutita, da ne bosta preživela. Čutita, da skupaj ne moreta biti, drug brez drugega pa še težje. Lahko bi rekli, da gre za pravo hormonsko zasvojenost, ko se telo ne more več umiriti, če ni tam tistega objema in vzdušja, ki nezavedno spominja na zlorabo. V takih odnosih se partnerja "ljubita, ker se potrebujeta" in ne obratno, da bi se "potrebovala, ker se ljubita". V teh stiskah se prebuja ta majhna punčka, ki je bila prevečkrat osramočena, kriva, ponižana in zlorabljena s strani očeta, sedaj pa išče to pripadnost in varnost nezavedno pri partnerju, ki jo prav tako ponižuje, sramoti, krivi ... ali pa ona njega. Sram se lahko kaže v provokativnem pomanjkljivem oblačenju ali oblačenju v stare, raztegnjene obleke, v zanemarjenosti, neurejenosti. Lahko se kaže tudi v opolzkem govorjenju, predvsem pa v notranji drži. Tak človek običajno sploh ne bo čutil sramu, ker z njim ni v stiku, bo pa vse okrog njega sram. Poniževanje se lahko kaže v moledovanju, "prosjačenju" za tisto, kar ti pripada, v kritiki, grobih besedah, ki žalijo in bolijo. Tako tisti, ki ponižuje kot tisti, ki je žrtev poniževanja, nimata

razmejitev. Te vloge "rablja in žrtve" se lahko v odnosu izmenjujejo, kar pomeni, da lahko oba partnerja ponižujeta in sramotita in da ni vedno samo eden rabelj, drugi žrtev. Občutek krivde se vedno znova prebuja pri najbolj vsakdanjih dogodkih in sporoča, da si spet bil ob nepravem času na nepravem mestu ter da vse, kar narediš, je narobe. Ne smeš verjeti in poslušati svoje intuicije, čeprav je edini nezmotljivi kompas. Ponovno nezavedno prebujanje čutenj, ki spadajo k zlorabi, služi za regulacijo intime med partnerjema. Kljub temu, da si zavestno oba želita in se trudita, da bi jima uspelo ter da bi se lahko imela sproščeno in lepo, je to za njun nezavedni svet tako zelo nevarno, da se preko konfliktov ponovno čustveno oddaljita in zasidrata na varni razdalji, dokler spet ne začneta čutiti stiske pogrešanja, ki ju ponovno zbliža. Tako se prej ali slej spet ponovi začaran krog, dinamika približevanja in umikanja (Repič 2007, 2008).

Spolna zloraba in doživljanje spolnosti

Pogosto je strah pred zavrženostjo, osamljenostjo in odhodom partnerja tako zelo močan, da se telo po hudih prepirih najhitreje umiri s spolnim odnosom. Lahko bi rekli, da partnerja uporabita (zlorabita) drug drugega telo, da se ponovno zbližata. Tako je bila ta majhna punčka najbolj povezana in najbliže svojemu očetu, ko je zlorabljal njeno otroško telo. Podobno, kot je čutila ali bolje rečeno potlačila ob očetu po "opravljeni" zlorabi krivdo, gnus in prezir, bo tudi ob svojem partnerju po spolnem odnosu začutila nelagodnje, krivdo, gnusila se bo sama sebi, zakaj je spet "popustila" ali pa se ji bo zagnusil partner, ki bo naredil kak gib, gesto, kar bo nezavedno spominjalo na zlorabo. Do skrajnosti krivično je, da ji je zloraba v otroštvu odvzela poleg mnogih drugih stvari, tudi sproščenost in zadovoljstvo v spolnosti s svojim partnerjem. In obratno - tudi njen partner s podobno zgodovino (sicer se med seboj ne bi privlačila), je prikrajšan za podobna občutja. Nekateri raziskave (Maltz in Holman, 1987; Courtois, 1988) kažejo, da spolno zlorabljenе ženske doživljajo med spolno

vzburjenostjo veliko več negativnih čutenj (npr. strah, prezir in gnus) kot tiste, ki niso bile zlorabljene. Ta čutenja pa so v veliki meri predhodniki spolnih disfunkcij in spolne nezadovoljitve. Prav tako se pri ženskah z zgodovino spolne zlorabe kaže pozitivna korelacija z velikim repertoarjem spolnih fantazij, liberalnimi spolnimi držami, masturbacijo in pogostostimi spolnimi odnosi z različnimi partnerji. V splošnem pa se doživljanje spolnosti pri spolno zlorabljenih deli v tri možne odzive, vedenja (Meston in Heiman, 1999; Repič, 2008). Kako se bo neka oseba odzvala oziroma katero vedenje bo izbrala, ne moremo predvideti.

1. Prvi odziv je *averzija* oziroma *odpor do spolnosti in izogibanje*. Spolno zlorabljena oseba bo ob dotikih, še zlasti tistih, ki bodo spominjali na zlorabo, zamrznila, ne bo čutila svojega telesa, ne bo se zmogla sprostiti in uživati v spolnosti. Čutila bo veliko več tesnobe in neprijetnih občutij v zvezi s spolnostjo, stalno krivdo, obenem pa bo vse naredila, da se izogne že samim mislim na spolnost, kaj šele spolnim odnosom. Pri teh ljudeh pogosto prevladuje notranja drža, ki pravi, da je seks umazan, sramu ter krivde vzbujajoč.
2. Drugi odziv je *obsesivnost* oziroma *preokupacija s spolnostjo*. Spolnost bo tisto edino "zdravilo", ki bo najbolj umirilo in bo predstavljala najmočnejši stik in pripadnost v odnosu. Imeti rad bo taki osebi pomenilo, da si si spolno blizu, da se predaš v telesnem smislu. Če bo taka oseba zavrnjena na način, da partner ne bo želel imeti spolnega odnosa ali morda le dati objema, bo to prebudilo občutek neljubljenosti, zavrženosti ali celo zavrženosti. Ta preokupacija s spolnostjo naj bi kazala na neizražene in globoko ponotranjene spolne kompulzije, ki se lahko kažejo tudi kot prekomerna masturbacija, ki je povezana s pornografskimi slikami ter drugimi spolnimi pripomočki, ki burijo spolno fantazijo, pretirane spolne

igrice, zgodnje spolne odnose ... Lahko pa se neizražene in internalizirane spolne kompulzije kažejo tudi kot druga obsesivno kompulzivna vedenja (npr. pretirano zapravljanje denarja, nažiranje s hrano, bulimija, anoreksija, hazarderstvo...), kot fobije in tesnobne motnje.

3. *Ambivalentnost* pomeni istočasno doživljanje odpora in obsedenosti s spolnostjo. Tako, kot si bo ta oseba zaželela nežnosti in spolnosti, tako bo doživljala pravi gnus in odpor. Prav ta gnus bo na nek način še bolj vzburjal in privlačil. Največkrat bo med samim spolnim odnosom prihajalo do "flashbackov", slik iz same zlorabe in se bo pred očmi slika partnerja zamenjala za sliko posljevalca, rablja. Včasih si bodo te osebe zaželele v takih trenutkih celo nasilja in mučenja, da bo vzdušje do konca prežeto z zlorabo. V tistem trenutku morda ne bodo niti čutile, da se prebuja zloraba, saj bo želja po orgazmu in občutek vzburjenosti močnejši, bodo pa po samem spolnem odnosu, ko se bo telo umirilo veliko hujša krivda, gnus in prezir. Če je zlorabljal oče, bo seksualna ambivalentnost bistveno večja. Če storilec med zlorabo ni uporabljal fizične sile, bo žrtev doživljala več občutkov krivde in samoobtoževanja, kar bo zelo vplivalo na doživljanje zmede pri vzburjenju in na razvoj spolne ambivalentnosti.

Poleg težav v spolnosti pa raziskave in klinične izkušnje kažejo, da imajo spolno zlorabljene osebe v partnerskih odnosih tudi pogoste probleme z zaupanjem partnerju, veliko je strahu, da jih bo partner zapustil, prevaral, odšel drugam. In obratno - lahko tudi partner njim ne zaupa, jih doživlja kot nepredvidljive, kot take, ob katerih ni varno in tako drug drugega pretirano kontrolirata, pa ne zaradi skrbi, ampak zaradi notranje stiske, ki jima ne dovoli zaupati, se sprostiti. Nezavedno tudi vse naredita, da si obnavljata te groze. To nezaupanje ima korenine v preteklosti, ko je bil otrok zlorabljen s strani tistega, ki mu je najbolj zaupal. Prav tako vsa strah in občutek, da ni varno v originalu izvira iz zlorabe,

ko je otrok pravilno čutil strah, pa ga je moral potlačiti in se prepričati, da mu je varno, sicer bi občutja strahu postala neobvladljiva in prevečogrožujoča za preživetje.

Upanje za nov začetek...

Najbolj boleča in travmatična čutenja ter afekti so ne samo najbolj zavezujoči in zahtevajo brezpogojno lojalnost, ampak so tudi najmočnejši material, iz katerega je zgrajena psiha sama. Posameznik, ki je bil zlorabljen, vedno znova išče na osnovi tega zlorabljaljivega afekta podobne situacije in ljudi, s katerimi to zlorabo ponavlja, in to vsakič z novim upanjem, da se bo zlorabljaljivi afekt razrešil (Gostečnik, 2004; Repič, 2008). Lahko bi rekli, da sta si partnerja v tem primeru na eni strani lahko največji pekel (če samo ponavljata stare vzorce), po drugi strani pa edino odrešenje (če tvegata narediti nekaj novega). Niso dovolj le kompromisi, nasveti, pogajanja ter izpolnjevanje želja in potreb partnerja. Za začetek so potrebni mnogi temeljiti pogovori, kjer namesto sramotenja, napadov in obramb, poniževanja, žaljenja in kritiziranja drug drugemu data možnost, da spregovorita o svoji bolečini, o svoji stiski, brez da bi mu drugi ob tem vzel dostojanstvo. Včasih je dovolj le umolkniti iz spoštovanja do ranljivosti tistega, ki je tvegati in spregovoril o svojih strahovih, dvomih, grozah in žalosti, včasih pa umirijo tudi besede, vendar le, če so sočutne. Prav sočutje pa je ena najbolj tveganih stvari pri tako globoko ranjenih partnerjih, saj s tem, ko si fant dovoli začutiti punco (in obratno - punca fanta) v njeni stiski in bolečini, tvega, da bo v ogledalu njene bolečine videl in začutil tudi svojo bolečino. S to bolečino pa do sedaj ni bil v stiku in jo je vedno moral zatirati - ali z nasiljem, sramotanjem, poniževanjem ali z umikom v svoj svet, delo ali razne zasvojenosti. Začutiti svojo bolečino pomeni iti tako globoko in nazaj v tisti svet majhne punčke, majhnega fantka, kjer je bil edini način, da je ta otrok preživel, da je potlačil in zatrl vsako sled o zlorabi. To pa še ne pomeni, da zlorabe ni več in da kar človek ne ve,

ne boli - še huje, kar ne ve, še bolj boli in ima še večjo moč, ker deluje v nezavednem svetu, nad katerim nima nadzora in kontrole, dokler ga ne ozavesti. Če si bosta lahko travmirani fant in dekle z veliko garanja dala to možnost, da slišita drug drugega in si dovolita vstopiti v čustveni prostor, bo ta odnos za psiho nekaj novega, nekaj, kar bo začelo zdraviti in razreševati zlorabo. To ne pomeni, da ne bo več prihajalo do konfliktov, ampak pomeni, da bosta začela dostojanstveno in spoštljivo na nove in pozitivnejše načine razreševati svoje stiske. S to novo notranjo držo bosta spet lahko začela zaupati intuiciji. V takem čustvenem ozračju bosta tudi lažje prepoznavala, da se med njima prebujajo občutja iz zlorabe, ki jih nikoli nista smela čutiti, zato se obema zdijo nevarna in do skrajnosti ogrožujoča. V resnici pa so to »samo občutja« in so danes za odraslo dekle, fanta obvladljiva, čeprav je občutek drugačen (da niso obvladljiva) - to pa zato, ker se je prebudil tisti majhen otrok, ki ga nikoli nihče ni slišal, ko je vpil na pomoč. *Če sta tisti majhen fantek in tista majhna punčka preživela vse groze, ko se je zloraba dogajala, potem lahko še toliko bolj preživita in živita odrasel moški in ženska, ki se jima zloraba samo prebujata.* Preko novega vzdušja in novih izkušenj bo tudi telo začelo čutiti, kdaj je zares objeto in ljubljeno in bo prepoznalo vsak zlorablajoči dotik. Vzpostavljati se bodo začele razmejitve, ki jih prej ni bilo. Prebudili se bodo tisti strah, sram in jeza, ki dajejo varnost, saj zavarujejo posameznika pred novimi odnosi in situacijami, kjer bi se zloraba ponavljala. Šele na tej stopnji se lahko dva, ki se imata rada odločita za zavezo in začneta ustvarjati svojo zgodovino. Do sedaj, ko je bila zloraba glavni povezovalc v odnosu, sta živela le preteklost majhnega fantka in majhne punčke, ki pa je bila tako močna, da je bila kar sedanjost. V primerih, ko pa je tveganje za novo še preveč nevarno in boleče, v odnosu pa preveč trpljenja, je potrebno poiskati tudi profesionalno strokovno pomoč.

Literatura

Bass, E. in Davis, L. (1998). *Pogum za okrevanje*. Ljubljana: Liberalna akademija :

Visoka šola za socialno delo.

Catherall, D. R. (2004). *Handbook of stress, trauma and the family*. New York:

Brunner-Routledge.

Cohen M, Deamant C, Barkan S, Richardson J, Young M, Holman S, et al.

Domestic violence and childhood sexual abuse in HIV-infected women and women at risk for HIV. *American Journal of Public Health*. 2000;90:560-565. [[PubMed](#)]

Courtois, C. (1988). *Healing the incest wound: Adult survivors in therapy*. New

York: Norton.

Davis JL, Petretic-Jackson PA. The impact of child sexual abuse on adult

interpersonal functioning: A review and synthesis of the empirical literature. *Aggression and Violent Behavior*. 2000;5:291-328.

Fairbairn, W. R. D. (1952). An object relations theory of the personality. New

York: Basic books.

Gostečnik, C. (1997). *Človek v začaranem krogu*. Ljubljana: Brat Frančišek in

Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2004). *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in

Frančiškanski družinski inštitut.

Hanson, R. K. in Slater, S. (1988). Sexual victimization in the history of sexual

abusers: A review. *Annals of Sex Research*, 1, 485-499.

Johnson, C. T. (2002). *Some considerations about sexual abuse and children with*

sexual behavior problems. V Chu, J. in Bowman, E. S. (ur.), *Trauma and sexuality the effects of childhood sexual, physical, and emotional abuse on sexual identity and behavior.* New York: The Haworth Medical Press.

Kaufman, J. in Zigler, E. (1987). Do abused children become abusive parents? *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 186-191.

Meston, C. M. in Heiman, J. R. (1999). The relation between early abuse and adult sexuality. *Journal of Sex Research*, 36 (4), 385-395.

Repič, T. (2006). Avtonomija in intimnost v družini kot dejavnika tveganja za spolno zlorabo. *Psihološka obzorja*, 15 (1), 111-125.

Repič, T. (2007). *Spolna zloraba in process relacijske družinske terapije.* Neobjavljena doktorska disertacija, Teološka fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.

Repič, T. (2008). *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje.* Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.

Rothschild, B. (2000). *The body remembers. The psychophysiology of trauma and trauma treatment.* New York: W. W. Norton in Company