

## Ellen Bass, Laura Davis

### POMOČ ZA OKREVANJE

PRIROČNIK ZA ŽENSKE, KI SO PREŽIVELE SPOLNO ZLORABO V OTROŠTVU  
(Odlomek iz knjige, ki bo izšla pri VŠSD in Liberalni akademiji v letu 1998)

#### RAZUMITE, DA NI BILA VAŠA KRVDA

»Vem, da sem bila stara komaj pet let,  
vendar sem bila zelo bister otrok.  
Morala bi znati najti izhod.«

Žrtve spolne zlorabe pogosto verjamejo, da so same krive zanjo. To prepričanje ohranijo še kot odrasle osebe. Spolno zlorabljenih je zelo veliko otrok in mladostnikov in dejstvo je, da niti en sam ni kriv za zlorabo. Kljub temu pa tisti, ki preživijo zlorabo, iz številnih razlogov sprejmejo krivdo.

Nekaterim od njih so jasno povedali, da so krivi. Storilec je rekel: »Pokvarjena, nesramna, umazana deklica si. Zato ti to delam,« ali »Zelo si želiš tega. Vem, da si želiš,« ali »Taka seksi punčka si, da si kar ne morem pomagati.«

Če je kdo zvedel za zlorabo, so kaznovali vas. Če ste kaj povedali o njej, so rekli, da grdo lažete, ali pa so molčali in vam s tem dali vedeti, da je stvar preveč strašna, da bi o njej govorili. Če ste verni, ste z razkritjem zlorabe postali grešni, nečisti, obsojeni na pekel. Začeli ste verjeti, da vas nihče ne more imeti rad, celo Bog ne. Ena od žensk je rekla: »Zlorabljeni deklica v meni še vedno čaka, da bo vanjo udarila strela, ker je ljudem povedala za incest; če rečem, 'Mislim, da je bil moj oče,' se bom cvrla v peku.«

Neko deklico je storilec celo prosil, naj ga ustavi. Kar naprej ji je govoril, kako je to narobe in da mu ne sme nikdar več pustiti, da bi ji storil kaj takega — nato jo je znova posilil.

Zdela se mi je, da sem zares hudobna, da sem kot otroški lik iz filmov — majhna in nedol-

žna, v meni pa se skriva seme zla. Prepričana sem bila, da imajo ljudje slab občutek, že ko me pogledajo, in da moja navzočnost poraja zlo. Verjela sem, da bi se vse spremenoilo, če bi le kaj storila za to; da bi se me oče morda nehal dotikati, če bi v šoli dobivala samo najboljše ocene. Zdela se mi je, da lahko s svojim vedenjem nadzorujem dogodke v svoji okolini, ki jih, kot je bilo videti, ni nadzoroval nihče drug. Še danes imam ta napačni občutek, kaj vse lahko naredim s svojo navzočnostjo ali dejanji.

So tudi manj očitni razlogi, zakaj ženske, ki so preživele zlorabo, sprejmejo krivdo. Za majhnega otroka je spoznanje, kako ranljiv in nemočen je, neusmiljeno in grozljivo. Prepričanje, da je hudoben in da je s svojim vedenjem vplival na to, kako so ravnali z njim, mu je dalo navidezen občutek, da vendarle lahko nekako nadzoruje to, kar se mu dogaja. Če se je dojemal kot slabega, je s tem dopuščal možnost, da se lahko stvari nekoč v prihodnosti, ko bo postal dober, spremenijo na bolje.

V resnici ni nič od tega, kar ste počeli, povzročilo zlorabe, niti je ni moglo ustaviti. Za vas je bil svet nevaren kraj, kjer se odrasli niso znali nadzirati in jim niste mogli zaupati, kjer sta bila v nevarnosti vaše dobro počutje in morda celo vaše življenje. Tak realističen pogled je za veliko otrok bolj pretresljiv kot prepričanje, da so slabi in nekako odgovorni za zlorabo. Naravno je namreč, da hočejo v svojem brezupu verjeti ljudem, ki so jim najbližje, četudi jih ti zlorabljo, namesto da bi jim po svoji dolžnosti dajali ljubezen in varnost.

Spoznati, da niste krivi, pomeni sprejeti

dejstvo, da ljudem, ki ste jih ljubili, ni bilo mar za vaše dobro. Na delavnici se je neka ženska obdolževala, ker je pri dvanajstih letih očetu rekla »ne« in jo je prenehal zlorabljati. »Zakaj tega nisem naredila takoj, pri štirih, ko je začel?« se je karala. »Očitno je bilo to v moji moči.«

Druga ženska pa ji je odgovorila: »Jaz sem rekla 'ne' in moj oče ni prenehal. Upirala sem se, brcala in vpila 'ne'. Vendar storilci ne nehajo zato, ker rečeš 'ne'. Nehajo, ko so sami pripravljeni. Ko si bila stara dvanajst let, je bil tvoj oče pripravljen prenehati. Morda je to rad počel le z majhnimi otroki. Bilo je manj odvisno od tebe, kot si misliš.«

Ženske se obdolžujejo, ker so sprejemale denar, darila ali posebne ugodnosti. V resnici bi morale biti zadovoljne, da so bile sposobne vzeti kaj tudi zase. Ena od njih je nekoč od storilca dobila kolo. Z njim se je lahko odpeljala iz hiše v gozd, kjer se je med drevesi čutila varno. Čutila se je krivo, da je sprejela kolo, namesto da bi bila ponosna nase, da je vzela, kar se je v tistem razsulu dalo vzeti.

#### »TODA ŽELELA SEM SI NJEGOVE BLIŽINE«

Veliko žensk, ki so preživele zlorabo, se še posebej sramujejo dejstva, da so čutile, da potrebujejo pôzornost in naklonjenost in da se zaradi teh potreb niso uprle spolnim ponudbam ali so same iskale pozornost. Morda je tudi vam prijala storilčeva bližina in ste ga celo oboževali. Radi ste imeli občutek, da ste dedkova najljubša vnučinja. Ženske pravijo, »Prosila sem ga, naj me umije po hrbtnu,« ali »Sama sem prišla nazaj k njemu.« ali »Zlezla sem k njemu v posteljo.« Vendar niste narobe ravnali. Vsak otrok potrebuje pozornost. Vsak otrok potrebuje naklonjenost. Če ju ne dobi na zdrav, nespolen način, ju bo iskal drugače, saj gre za njegove osnovne potrebe.

#### »TODA BILO MI JE LEPO«

Nekatere ženske so med zlorabo občutile samo bolečino in otopelost, druge pa čutno ali spolno ugodje, vzburjenje, orgazem.

Čeprav ste zlorabo doživljali kot zmedenost, strah ali uničenje, ste morda deloma čutili tudi prijetne občutke. Mnogim se ta vidik zlorabe zdi eden najtežjih.

Včasih mi je bilo lepo, fuj, še zdaj težko govorim o tem. Ko se spomnim trenutkov, ko sva si bile z materjo blizu na spolen način, ko sem začutila, da sem vzburjena, me je zelo zelo sram. Počutim se ogabno! Nadvse neprijetno!

Drugo žensko je kot najstnico posililo več fantov zaporedoma, pri čemer je doživelu orgazem. »Dolgo se mi je zdelo to, da je Bog moje telo napravil tako, kot umazana šala. Pozabila sem, kaj se je zgodilo, ker me je bilo sram, da sem uživala.« Ko se je ta ženska prvič spomnila posilstva, je vso noč mrzlično listala knjigo Toni McNaron in Yarrow Morgan *Glasovi v noči* in jo prebrskala od prve do zadnje strani, da bi ugotovila, ali se je to zgodilo še kakšni drugi ženski. Nujno se je morala prepričati, da ni edina.

Pomembno je spoznati, da je spolno vzburjenje povsem naravno in da niste odgovorni za zlorabo, čeprav ste se spolno odzvali nanjo in čutno uživali.

Naše telo deluje tako, da se odziva na spolno vzdraženje in da občutimo ugodje, če se kdo dotakne naših erogenih con. To so naravni telesni odzivi, nad katerimi nimamo vedno nadzora. Ko pojemo sendvič, ga naš želodec prebavi; podobno se naše telo odzove na spolno vzdraženje in tega ne moremo vedno preprečiti.

Dekle ali ženska, ki je spolno zlorabljenja in pri tem doživi orgazem, noče biti spolno zlorabljenja. Dejstvo, da se spolno odzove, ne pomeni, da je spolno ugodje nekaj slabega. Pomembno je vedeti, da to tudi ne pomeni, da je izdala svoje telo. Njeno telo se je popolnoma spontano odzvalo. Ni vas izdalо telо, ampak odrasli, ki vas je zlorabil. Saphyre, na primer, si je morala posvečati veliko ljubezni, da je prebolela sram:

Moralna sem spoznati, da se nisem vzburlila zato, ker bi se hotela, ampak zato, ker imam žensko telo, ki je narejeno tako, da se odzove. Moje telo se je odzivalo na dotike. To je vse.

In niso imeli pravice, da bi to izkoriščali. Jeza nad tem mi je pomagala premagati sram.

### »TODA BILA SEM ŽE ODRASLA«

Zlorabljeni otroci imajo hudo poškodovan občutek za to, kdaj morajo reči »ne« in kje so njihove meje. To pomeni, da niste krivi, čeprav so vas zlorabljeni tudi v odraslosti. Ni starosti, pri kateri nenadoma postanete odgovorna oseba, ki se lahko zanese nase, da bo prepoznała zlorabljoč odnos. Morda ste odrasli po letih, a se še vedno vedete kot nemočen otrok.

Mary so v otroštvu redno zlorabljeni dedek in brata. Ko je bila stara enaindvajset let, je šla na dvodnevni izlet s svojim dvaindvajsetletnim bratom in njegovimi prijatelji. Z bratom naj bi si delila sobo. »Spala sem na tleh v kopalnici, ker mi brat ni dal miru. Prosil me je, ali se lahko ljubi z menoj. Kar grabil je po meni. Nazadnje sem se zaklenila v kopalnico.«

Mary se je dolgo čutila krivo, češ, da bi morala bolj zrelo ravnati, saj je bila že odrasla. Krivila se je, ker je sploh pristala na to, da gre z njim na izlet. Zdela se ji je, da je sama zakrivila dogodek. Resnična dejstva je začela sprejemati šele, ko je šla na terapijo. »Pri enaindvajsetih letih se mi je zgodilo enako kot pri osmih, ko sem se kopala z očetom; nisem znala reči ne.«

Če so odrasli nenehno prestopali vaše meje, ni prav, da od sebe pričakujete, da jih boste sposobni nenadoma postaviti. To, da odrastete in greste od doma, še ne pomeni, da postanete odločni in močni. Ne glede na to, koliko ste stari in v kakšnem odnosu ste s storilcem, je to, da vas nekdo, ki je močnejši od vas, potisne v spolni odnos, spolna zloraba.

### V NOBENEM PRIMERU NISTE KRIVI

Ni prav, da od otrok pričakujemo, da se bodo znali sami braniti. Otroci pogosto preskušajo odrasle, njihove meje in odnose z njimi. To je naloga otrok. S tem razvijajo svoj občutek o svetu. Vedno mora biti

odrasli tisti, ki prevzame odgovornost za to, da se bo spoštljivo vedel do otroka.

Tudi če šestnajstletno dekle golo prikorača v dnevno sobo in se vrže očetu v objem, je ta še vedno nima pravice otipavati. Odgovoren oče bi moral reči, »Hopla, zdi se, da imamo problem.« Reči bi ji moral, naj se obleče, se pogovoriti z njo o tem in po potrebi poiskati strokovno pomoč. Ne glede na starost in okoliščine za spolno zlorabo kratko malo ni opravičila. Na vsak način je odrasli tisti, ki mora prevzeti odgovornost za to, da se z otroki ne spušča v spolni odnos.

Kot otrok niste imeli izkušenj in trdnosti, da bi se lahko zavarovali. Danes v ameriških šolah že obstajajo mladinski programi za preventivo spolne zlorabe, ki otroka naučijo »prepoznavati in ohranjati lastno varnost, moč in svobodo«. Danes veliko staršev pouči svoje otroke, da imajo pravico reči »ne«. Toda otroci so deležni teh osnovnih vidikov vzgoje šele zelo kratek čas. Nobeni od žensk, ki se je zdravila na najinih delavnicah, kot otroku niso povedali, da ima pravico sama razpolagati s svojim telesom. Tudi tiste med vami, ki ste se skušale upirati ali nasprotovati, ste se pogosto srečale le s povečanim odprom s strani odraslih.

### KAKO PREMAGATI SRAM

Eno ključnih znamenj, da okrevate, je, da vas ni več tako zelo sram. Namesto da med pripovedovanjem svoje zgodbe bolščite v poslušalkino zapestno uro, jo lahko zdaj gledate v obraz. Sčasoma ji lahko med izpovedjo gledate v oči, ne da bi imeli občutek, da vas ima za pokveko. Tistega, ki vas posluša, lahko gledate, mu poveste svojo zgodbo in nato rečete: »Toda zdaj je vse v redu z mano,« ne da bi morali pristaviti: »Ali ne? Ali ne, da je vse v redu z mano?« Sram lahko premagate na več načinov. Najbolj učinkovit od njih je, da govorite o zlorabi. Sram živi v ozračju skrivnosti. Ko boste začeli svobodno govoriti resnico o svojem življenju, se bo vaš občutek sramu zmanjšal.

Saj veste, kako pravijo, »Govorite resnico in resnica vas bo osvobodila.« Res je tako. Ne

počutim se več kot žival v kletki. Nobena stvar me več ne zadržuje. Najboljše je to, da nimam več skrivnosti. Skrivnosti vas lahko ubijejo. Ne bosta vas ubila strup ali sovraštvo, ubile vas bodo skrivnosti. Skrivnosti uničujejo ljudi, in to povsem po nepotrebnem. Ko se znebite skrivnosti, je, kot bi se ponovno rodili, ker vas ni več strah.

#### PRIDRUŽITE SE SKUPINI ZA PREŽIVELE

Sram lahko učinkovito premagate tako, da se pridružite skupini drugih žensk, ki so preživele zlorabo. Ko slišite, kako druge ženske govorijo o svoji zlorabi in jih ni sram; ko vidite, da s spoštovanjem poslušajo vašo zgodbo, začnete nase gledati kot na ponosno osebo, ki je preživila pekel, in se nimate več za žrtev skrivne zarote. Neka ženska je to povedala takole: »Ena stvar je, ko ti svetovalka reče, da se ti ni treba sramovati; veliko večji učinek pa občutite, če vam to pove osem žensk.«

#### POVEJTE JAVNO

Javna izpoved, bodisi v obliki stika z drugimi ženskami, ki so preživele spolno zlorabo, bodisi tako, da delate na področju programov za preventivo spolne zlorabe otrok, je zelo učinkovit način, da svoj sram spremenite v občutek osebne učinkovitosti in moči. Za Jennierose, ki je bila v svojih dvajsetih letih prostitutka in tatica, je javna izpoved pomenila, da se je enkrat za vselej znebila sramu zaradi svoje preteklosti:

Nekaj časa sem delala na področju incesta, ker sem čutila potrebo, da bi pomagala ljudem. Hodila sem po šolah in govorila z otroki ter vodila strokovne tečaje za usposabljanje za delo na področju spolne zlorabe. Med udeleženci enega izmed tečajev je bila tudi skupina policistov. Vsa ta leta sem bila prepričana, da ljudje še vedno mislijo, da sem prostitutka, čeprav sem to bila pred dvajsetimi leti! Vstala sem v prisotnosti vseh tistih policajev in rekla: »Nisem tatica. Nisem prostitutka.« To, da sem se soočila s »sovraž-

nikom« in jim povedala, kdo sem, je bil eden najbolj zadovoljujočih trenutkov v mojem življenju.

#### OPAZUJTE OTROKE

Preživljvanje časa z otroki vam lahko priskrbi prepričljive dokaze, da zloraba ni bila vaša krivda. Otroci vam bodo pomagali, da se boste spomnili, kako majhni in nemočni ste v resnici bili. Neka mati je rekla:

Šele ko sem gledala, kako raste moja hčerka, sem začela razumeti, kakšna sem bila sama. Takrat sem se šele vprašala: »Kako je lahko kdo storil majhnemu otroku kaj takega?« Do tedaj tega občutka nisem mogla učinkovito povezati s sabo. Dolgo časa sem zlorabo otrok dojemala le na razumski ravni. Ko pa sem videla, kako nemočna je moja hčerkica, kako majhna je, ko jo položim v posteljo, sem zagledala resnično podobo sebe kot majhnegata in ranljivega otroka. Za vedno sem si zapisala v srce, da zloraba ni bila v redu in da nisem odgovorna za to, kar se mi je zgodilo. Začela sem si odpuščati.

Ta ženska vodi delavnice za mladostnike na temo preventive spolne zlorabe otrok. Na njih pogosto pokaže svojo sliko, ko je bila stara tri leta. »Rečem jim: 'To je otrok, ki ga je moj oče posiljeval; ta otrok s plastičnimi zaščitnimi hlačkami in v belih čeveljcih.' Vedno pokažem to sliko, da otroci vidijo, da ni bila moja krivda.«

Če nimate otrok, lahko opazujete otroke na otroškem igrišču ali pred trgovino. Poiščite tiste, ki so iste starosti, kot ste bili sami, ko so vas zlorabljali. Opazujte, kako se obnašajo, poslušajte njihove glasove, oglejte si, kako majhni so. Ali res mislite, da si kateri od njih zasluzi, da bi bil zlorabljen? Če ste še vedno prepričani, da je bila zloraba vaša krivda, to pomeni, da ste izgubili stik s preprostim otroškim hrepnenjem po ljubezni. Ena od žensk je o tem povedala naslednjo zgodbo:

Ko je bila moja hčerka stara približno šest let, mi je nekoč, ko sva se z avtom peljali na

## POMOČ ZA OKREVANJE

obisk k prijateljem, rekla, da bi rada bila moja ljubica. Vedela sem, da je njeno razumevanje besede ljubica bolj megleno, a hkrati dovolj jasno, da je čutila, da si tega želi. Obzirno sem ji odvrnila, da je to nemogoče. Hitro je dodala, »Vem, da sem še premajhna, toda ko bom velika.«

»Ne,« sem ji razložila. »Tudi ko odrasteš, bom jaz še vedno tvoja mama, ti pa moja hči. Imava poseben odnos, ki se ne bo nikdar spremenil. Nikoli ne bova ljubici, vendar se bova vedno imeli radi na poseben način.«

»Ja,« je prikimala, »To se ne bo nikdar spremenilo.« Pozneje, ko sva stopili iz avta, se je obrnila k meni in rekla »Mami, nikomur ne povej tega, kar sva se pogovarjali, prav?«

Prijela sem jo za roko in šli sva proti hiši. »Seveda ne bom,« sem rekla.

To nedolžno ljubezen izkoriščajo tisti, ki zlorabljo.

Ostati moraš doma in skrbeti zame.« Povedala je: »Čutila sem, kako so vsi moji uspehi ena velika laž, ker nisem nikoli upoštevala otroka v sebi, ki zlorabe ni nikdar prebolel in ki zaradi nje živi v ponižanju in bolečini.«

Dolgo časa je »poslovna ženska« »otroku« odgovarjala le na en način: »Ne morem te prenašati. Sovražim te in nočem ves dan gledati tvojega žalostnega obraza!«

Dokler ne boste upoštevali otopele bolečine deklice v sebi, ne boste imeli občutka, da ste celovita oseba.

Zelo težko sem se sprijaznila z deklico v sebi. Sprevideti sem morala, da ni ona tista, ki josovražim. Ko sem začela spoznavati, kaj je morala prestati in kako dobro je to prestala, sem začela razumeti, kako neverjetno je, da je ostala cela. Dolgo je trajalo, preden sem jo lahko sprejela in vzljubila, vendar sem jo nazadnje le nehala zanemarjati.

## DEKLICA V VAS

### ZAKAJ JE TEŽKO

Ko sem prvič slišala ženske govoriti o tem, da moraš odpustiti deklici v sebi, sem dvignila levo obrv in pomislila, »Pa smo tam.« V meni ni bilo nobene majhne deklice. In tudi če je bila, je bila preveč šibka in nemočna, da bi jo hotela poznati. Ona me je spravila v to. Ona mi je nakopala težave in ničesar nisem hotela imeti opraviti z njo.

Veliko žensk, ki so preživele zlorabo, težko sprejme misel na otroka v sebi, čeprav je to, da mu odpustijo, bistven del okrevanja. Deklico v sebi pogosto krivijo in sovražijo, ali pa je sploh ne priznavajo. Sovražijo se, ker so bile majhne, ker so si žezele pozornosti in ker so si »dovolile«, da so jih zlorabili.

Morda boste razdvojeni in ujeti v velik precep. Počutili se boste hkrati kot oseba, ki nastopa v resničnem svetu, in kot otrok, ki je še vedno prestrašena žrtev. Ena od žensk, ki se je imela za uspešno poslovno žensko s kovčkom in dinamičnim življnjem, se je hkrati videla kot majhno deklico, ki se nenehoma cmeri: »Ne moreš v službo!

V pomoč vam bo, če boste vedeli, zakaj se je tako težko odpreti deklici v sebi. Prvič zato, ker je bilo vaše preživetje odvisno od tega, da ste dobro skrivali njeno ranljivost. Zelo ogrožajoče je lahko že dejstvo, da ste sploh bili kdaj otrok, ker pomeni, da se morate spomniti časov, ko niste imeli moči, da bi se zavarovali. Pomeni, da se morate spomniti svojega sramu, svoje ranljivosti in bolečine. Pomeni, da si morate priznati, da ste bili res zlorabljeni.

Neka ženska je še zlasti težko sprejela dejstvo, da incest ni nekaj, kar se ji je zgodilo v odraslosti. Tudi po več letih terapije se ni mogla spomniti, da je sploh kdaj bila otrok, podobno kot še veliko drugih žensk, ki so preživele spolno zlorabo. Šele ko jo je terapeutka prosila, naj prinese fotografije iz različnih obdobjij svojega otroštva, se je začela zavedati, da sta ona sama in tisti otrok na slikah, ki so ga spolno nadlegovali, ena in ista oseba. »Vidite,« ji je rekla terapeutka in pokazala na deklico na fotografiji, »to ste vi. To je nekaj, kar se je zgodilo vam. Ali vidite, kako

majhna je ta deklica? Ali vidite, da ste to vi sami?«

Matere, ki so bile v otroštvu zlorabljane, pogosto pravijo, da so lažje naše stik z otrokom v sebi, ko so pomislile na ranljivost svojih otrok. Tudi Laura se je na podoben način povezala z otrokom v sebi, česar se spominja takole:

Vedno sem imela rada otroke, potem ko sem se spomnila incesta, pa več mesecev nisem prenesla pogleda nanje. Videla sem jih, kako se igrajo in tekajo po ulici, kako deklice vrtijo svoja krilca in kažejo bele spodnje hlačke in to me je uničilo. »Preveč so ranljive,« sem pomislila. »Premajhne.«

Le nekaj mesecev potem, ko sem se spomnila incesta, sem pri prijateljici praznovala Vse svete. Hotela sem se izogniti majhnim maškaram v svoji soseski. Še vedno me je preveč bolelo, ko sem pomislila na njihove nedolžne obrazke. Vprašali bi me: »Imate kaj za Pusta Hrusta?« jaz pa bi si ob tem lahko mislila le, »Kdo vam bo uničil življenja?« Vsak otrok se mi je zdel kot živa tarča.

Pozvonilo je. Prijateljica me je prosila, naj odprem. Pred vратi sta bili mama in njena hčerkica. Deklica je bila oblečena v angela v dolgi beli obleki z zlatimi okraski. Ravne svetle lase je imela ostrižene na paža. Na glavi je imela svetniški sij iz žičnatega obešalnika ovitega v aluminijasto folijo. Vprašala sem jo, koliko je stara. »Pet pa pol!« je ponosno odgovorila. Nisem je mogla nehati gledati. Bila je natanko takšna, kot sem bila sama pri petih letih. Bilo je, kot bi pogledala v ogledalo izpred petindvajsetih let. Strmela sem vanjo, dokler je ni mama zaščitniško objela čez ramo in se zazrla vame. Dala sem deklici čokolado in pogledala stran. Počasi sem zaprla vrata in odsotno sedla na kavč v dnevni sobi. Mislila sem lahko le na eno stvar. »Kako majhna sem bila! Takole drobcena sem bila, ko me je posilil. Kako je mogel narediti kaj takega?« V očeh sem čutila solze besa in žalosti. Bila sem nedolžna! Na noben način se ne bi mogla sama zavarovati. Nič od tega ni moja krivda. »Bila sem le majhen otrok,« sem zakričala v prazno dnevno sobo. Petleten otrok mi je nenadoma odprl oči.

## KAKO VZPOSTAVITI STIK

Ko ste izločili deklico v sebi iz svojega življenja, ste marsikaj izgubili. Niste imeli dostopa do njene mehkosti, do njene sposobnosti čuditi se in zaupati. To, da sovražite deklico v sebi, pomeni, da sovražite del sebe. Le če se boste naučili skrbeti zanje, se boste naučili zares skrbeti zase. Čeprav boste morda začeli z nezaupanjem in nezanimanjem, ne pozabite, da je bistven del okrevanja to, da deklico v sebi sprejmete kot del sebe.

Moralna sem se res zavzeti za deklico v sebi. Moralna sem ji reči: »Kaj danes potrebuješ? Kaj lahko storim, da se boš počutila varno? Ne, ne bom te kar odgnala.« Moralna sem se dobesedno zaobljubiti, da bom to počela. Moralna sem ji reči: »Okej, hočeš, da ne bi toliko ljudem pripovedovala, kaj se nama dogaja,« ali: »V redu, danes hočeš, da si po kosilu vzamem pet minut in se pogovarjam s tabo.«

Bilo je čudovito, ker sem nenadoma občutila pravo zvestobo do tega otroka. Začela sem čutiti, da si želim, da bi postal del mene. Hotela sem mu pomagati, da se bo dobro počutil. Tega nikoli prej nisem občutila. Prej sem čutila takole, »Spravite mi to smrklo s poti in mi pustite živeti svoje življenje!«

Občutek, da lahko kot mama skrbim za njo, je bil neverjeten. Vedno sem govorila, da ne bom imela otrok, ker jim nisem hotela narediti tega, kar so moji starši naredili meni. Zato je bila možnost, da bi se lahko naučila kot mama skrbeti zase, zame zelo pomembna.

Navezati intimen odnos z deklico v sebi pomeni prisluhniti njeni najgloblji bolečini, soočiti se z njeno grozo, jo tolažiti ponoči. To ni lahko. Vendar skrb zanje ni le boleča; pomeni tudi, da se nekoliko razvajamo. Julie Mines, na primer, si je prirejala zabave za rojstni dan:

Ko sem bila stara petindvajset let, sem predvidevala, da bo moje okrevanje trajalo približno pet let. Začela sem odštevati leta do tridesetega. Začela sem s svojim »petim« rojstnim dnem in nameravala odštevati vse do »prvega.« »Pet« rojstni dan sem praznovala tako,

da sem brala otroške zgodbice in jedla čokoladno torto. V petek bom praznovala svoj »tretji« rojstni dan z ženskami, ki so mi veliko pomagale pri okrevanju. Napravila bom šotor iz rjuh, da bomo lahko sedele pod njim in ob baterijski svetilki brale zgodbe. Na strehi šotorja bo migotala električna svetloba, da bo videti kot zvezdnato nebo. O, kako lepo je biti otrok.

Druga ženska je prizadetim deklicam v sebi postavljala prave igralnice v svoji sobi. Vsaki od njih je uredila varen prostor, ga napolnila z igračami, primernimi za njeno starost, plišastimi medvedki, razglednicami, risbami in drugimi stvarmi, ki so ji dajale potrditev.

Poskusite tudi sami risati ali se v temi igrati skrivalnice. Neka ženska je pregovorila moža, da ji je vsak večer bral pravljice, preden je zaspala. Druga je vsak večer pred spanjem napisala pismo deklici v sebi. »Priovedovala sem ji same lepe reči. Zjutraj, ko sem vstala, sem pismo prebrala.«

Vaša naloga je, da deklici v sebi ugodite in jo poslušate. Gizelle je to pojasnila takole:

Začela sem jo poslušati in ceniti. Skušala sem ji ugoditi. Želela sem si biti njena mama. S tem sem vzbudila lastno zdravilno energijo. Začela sem se ji odzivati: hotela sem vedeti, ali hoče nositi mehka oblačila ali jesti sladoled ali gledali risanko ali sedeti na travi. Natančno je vedela, kaj potrebuje, da bo okrevala.

Odkrivam vse več stvari, ki si jih želi, pričemer me ona vodi. Ona je bila prizadeta, zato sama najbolje ve, kdaj hoče, da jo pestujem. Včasih si nenadoma zaželi, da bi jo počesala. Vse ve, jaz pa se trudim po najboljših močeh. Pestujem se. Božam se. Zibam se. Tolažim deklico v sebi.

#### KAKO SEM SPOZNALA DEKLICO V SEBI

*ELEANOR*

Ko sem povedala terapeutki, kako sem odvisna od svoje debelosti, ki me varuje pred moškimi, me je vprašala, kaj bi se morallo

zgoditi, da bi se deklica v meni počutila varno. Zaprla sem oči in si predstavljala, da sem deklica, ki hodi po cesti, v rokah pa ima brzostrelko in poln pas nabojev, nekaj bomb in nož, zataknjen za kavbojske škornje. Terapeutka je rekla, da to pomeni, da je deklica v meni prepričana, da mora čisto sama skrbeti zase. Ko bom postala zrela oseba, ji ne bo več treba za vse skrbeti in ji ne bo več treba toliko jesti.

Pozneje sem si v domišljiji predstavljala, kako stopim k deklici in ji rečem, da jo bom varovala. Igrala se je v peskovniku s plastičnimi vojački in majcenimi tanki. Oblečena je bila v kratke hlače, majico in čelado kaki barve. Sploh me ni pogledala. Z ostrim sarkazmom je rekla: »Me zanima, ja.« Vendari je verjela. Ko je videla, da vem, da mi verjam, je rekla: »Vendar ne misli, da to pomeni, da si bom oblekla krilo in se lepo obnašala v družbi.« Rekla sem ji, naj ne skrbi, in da ji ni treba ničesar storiti za to, da bi dobila moje varstvo.

Pozneje tistega dne mi je dovolila, da sem videla drobne prebliske njenih razpoloženj, včasih je bila mrka, včasih ranljiva, nežna, ženska, lepa, prestrašena. Enkrat je bila v kavbojkah, majici s kratkimi rokavi in vojaško masko čez obraz. Izpod maske so gledali dolgi mehki prameni njenih prelepih las, ki so ji padali na hrbet in ramena. Vprašala sem jo, kaj lahko naredim zanjo. Brez pomislike je odgovorila, »No, res bi me lahko nehala basati s hrano!«

»Kako to misliš?«, sem jo vprašala, vsa pretresena, »saj jo vendar sama zahtevaš.« Glasno je tlesknila z jezikom. »Ena od naju mora biti odrasla, veš. Samo zato, ker te prosim, še ni nujno, da mi moraš ustreči. Svojemu sinu ne pustiš jesti škodljive hrane, pa naj še tako sitnari. Me imas manj rada kot njega? Kaj je narobe s tabo?«

Očarana sem nad njo. Vendar se je tudi bojim. Povedala sem ji, da bom razmislila o tem, vendar sem priznala, da nimam čudežne rešitve in da bo morala potprežljivo počakati, da se bom naučila po starševsko skrbeti zanjo. Zdi se, da je zadovoljna s tem odgovorom. Ne zaupa odraslim, vendar se ji zdi, da sem jaz veliko boljša kot večina odraslih. Rada me ima. Morda ne še čisto brez zadržkov, ampak ima me rada. Videla je, kako skrbim

za svojega sina, in mi zaupa, da bo moja vzgoja še naprej tako celovita. Odločila se je, da se tudi mene da vzgojiti.

Tako bistro, živahno, nagajivo bitjece je. Če ona misli, da bom zmogla, potem bom zmogla, saj vem, da zelo dobro presoja ljudi. Optimistična sem. To je moja priložnost. Zdaj lahko začnem znova.

#### VAJA S PISANJEM: DEKLICA V VAS

To je priložnost, da govorite z deklico v sebi. Če ste jo sposobni ljubiti in tolažiti, če zmorete kot odrasla oseba izraziti sočutje do nje, ji takoj pišite in ji to povejte. Napišite pismo, kjer govorite neposredno njej, ali pa napišite pogovor med vama; najprej napišite, kako jo kot odrasla oseba ogovorite, in nato njen odgovor.

Če ne čutite nobene povezanosti z njo ali nežnosti, napišite, kaj čutite. Ne morete napisati, »Ljubim te, skrbela bom zate,« če je to laž. Začnite takole: »Pripravljena sem sesti in ti pisati, čeprav nisem prepričana, da obstajaš,« ali: »Zaenkrat še ne sočustvujem s tabo,« ali celo: »Sovražim te. Ravno ti si me spravila v to sranje.« Vsak prvi stik je začetek. Ne morete ustvariti ljubečega odnosa, če ne navežete stika. Napravite prvi korak.

Če se čutite popolnoma odtujeni od dekllice v sebi, si predstavljajte drugega otroka iste starosti, kot ste bili sami, ko so vas zlorabljali. Pišite *tej* deklici.

To vajo lahko večkrat ponovite, še zlasti, če še ne sočustvujete z otrokom v sebi. Nazadnje boste sposobni deklici povedati, da ni kriva, da je nedolžna in da jo boste varovali.

#### ZAUPAJTE VASE

Kar naprej sem si morala ponavljati, »Zaupaj vase.« Ko mi telo reče, naj se ustavim, se ustavim; ko mi reče, naj grem naprej, grem naprej. Včasih sem nenehno hodila čez svoje meje in vsakič sem zbolela. Zdaj sem se naučila poslušati svoje telo, da mi ni treba

več v take skrajnosti. Zaupam si, ker sem sama sebi najboljša terapeutka. Tudi najboljša svetovalka mi ne more pomagati, če ne poslušam svojega telesa.

Zlorabljeni otroci se bojijo svojega načina dojemanja. Kako naj bi tudi prenesli dejstvo, da se zavedajo, da je sosed, ki je potiskal njihovo gugalnico in jim prinašal darila za rojstni dan, tudi moški, ki jih je prisilil, da so mu sesali penis? Preveč ogrožajoče je bilo tudi dejstvo, da ste se zavedali, da je oče, ki hodi v službo, da bi vas preživiljal, in pozno zvečer z vami sestavlja hišo za punčke, isti človek, ki dobi strašljiv izraz na obrazu, ko se dotika vaših genitalij. Zato ste se prenarejali, da vam ne počne teh stvari, oziroma, da je prav, da jih počne. Otroci gredo v želji, da bi spremenili svoj način dojemanja, ki jih ogroža, lahko v neverjetne skrajnosti.

Kadar je oče ponoči prišel v mojo sobo, sem si mislila: »To ni moj oče. To je neko tuje bitje.« Gledala sem, kaj so počeli z mano, in si mislila: »To niso oni, to so tatovi teles.« To so počeli z mano tatovi teles. Prvotni ljudje so bili nekje drugje in spraševala sem se, zakaj me ne branijo. Mislila sem si: »Očka, zakaj si pustil, da so ti vesoljci ukradli telo?«

Če so vam odrasli, ki so vam veliko pomnili, rekli, da se vam to ni zgodilo, ali če so na to gledali zelo drugače kot vi, ste bili najbrž zmedeni in pretreseni in niste vedeli, kaj je resnica. Oče lahko otipava hčerko po prsih in to pojasni tako, da reče: »Le crkljam te.« Hčerka lahko pove mami, da se jo je dedek na čuden način dotikal, mama pa odvrne: »Oh, ljubica, le sanjalo se ti je.«

Družinski člani niso edini ljudje, ki ohranjajo otrokovo napačno predstavo. Veliko mladih deklet poskuša povedati učiteljem, svetovalcem, župnikom ali drugim odraslim, odgovor, ki ga dobijo, pa je: »Verjetno se motiš. Tvoj stric Jimmy je vendar diakon v cerkvi.« Ženske, ki so bile zlorabljene, so šle k terapeutu, ta pa jim je rekel: »Zdaj bi pa to že morali preboleti,« ali: »Saj je bil vaš brat; to počnejo vsi otroci.«

Svojemu notranjemu glasu je grozljivo zaupati tudi zato, ker vas je strah tega, kaj

vam bo povedal. Neka ženska je to pojasnila takole: »Najbolj me je strah tega, da bom znorela, kot moja mama, če bom poslušala svoj notranji glas. Pogosto mi je govorila: 'Podobno moč imaš v sebi kot jaz.' Sporočilo torej pravi: če se bom poslušala, se mi bo zmešalo. Če bom prisluhnila svojemu notranjemu glasu, bom zdrsnila v svoj notranji svet, se pravi, znorela.«

Čeprav boste težko zaupali svojemu načinu dojemanja, vedite, da se je zaupanja notranjemu glasu mogoče naučiti.

#### NOTRANJI GLAS

V vsakomur od nas je notranji glas, ki nam govori o našem počutju. Če ga skrivamo ali če mu ne znamo prisluhniti, je morda zelo tih, kot bi cvilila miška. Vendar je tam. Čim bolj ga boste poslušali in se mu odzivali, tem močnejši in jasnejši bo postajal.

Na delavnicah programov za preventivo pred zlorabami se otroci naučijo zaznavati svoj notranji glas, ki jih opozarja, da nekaj ni v redu. Temu glasu, tej intuiciji rečejo »aha-občutek«. S spodbudo mentorjev otroci zlahka razpoznajo ta občutek, ki pomeni nevarnost – »Aha, nekaj je narobe.«

Aha-občutek vam pove, ali ste v nevarnosti, ko hodite po cesti. Reče vam, da je bolje, če prečkate cesto in odidete v drugo smer. To je šesti čut, ki vas opozori, da se bo nekaj zgodilo.

Vsaka ženska po svoje doživlja notranji glas. Nekatere tlači mora. Druge imajo glavobol. Spet druge so pogosto izčrpane. Morda boste nenadoma brez razloga navalili na hrano. Ali opazili, da ste dvakrat v enem dnevu pospravili vso hišo. Ni pomemben način, pomembno je sporočilo.

Ellen je pred nekaj leti opazila, da jo je vsakič, ko se je v zvezi s kako stvarjo slabo odločila, stiskalo v želodcu:

Če pogledam nazaj, lahko vidim, da sem imela vse življenje isti preprosti telesni opozorilni znak, pa ga nikoli nisem poslušala. Nikoli nisem obstala in se vprašala: »Hej, kaj mi govorita zoprni občutek v želodcu? Ko sem ga začela poslušati in ga spoštovati, sem se bolje odločala v svojo korist. Kadarkoli ga

zdaj občutim, prenehamb delati tisto, kar trenutno počnem, in si vzamem minuto, da ugotovim, kaj ga je sprožilo. Ta informacija ima neprecenljivo vrednost.

#### ŽALOVANJE IN OBJOKOVANJE

Včasih se mi zdi, da bom umrla od žalosti. Najbrž res še nihče ni umrl od tega, ker je dve uri jokal, vendar se ti v takih trenutkih zdi, da boš umrl.

Ker ste preživeli zlorabo, imate za čim žalovati; žalovati morate zarade izgube občutkov, zapuščenosti, preteklosti in sedanosti, škode, ki jo morate zdaj popravljati, časa, ki ga boste za to porabili, denarja, ki ga boste vložili v okrevanje, žalovati morate za uničenimi prijateljstvi, za vsem, kar ste lepega zamudili, in vsemi priložnosti, ki ste jih spustili iz rok, ker ste morali skrbeti za to, da ste preživeli. Včasih so izgube zelo osebne narave:

Nikoli nisem bila devica in to ni pošteno. Vsa druga dekleta so bila. To me je od nekdaj zelo bolelo. Še zdaj sem zelo jezna, ker so mi to vzeli. Nihče me ni nič vprašal. Kar ni je bilo več. Tega nisem mogla nikomur dati. Vem, da je to le »ameriški sen«, vendar je bilo to zame ravno tako pomembno kot za vsako drugo žensko. Ne glede na to, ali je to res pomembno ali ne, zame je bilo.

Če ste imeli predstavo o srečnem otroštvu, morate žalovati zaradi dejstva, da je resničnost drugačna. Če vas je zlorabil kateri od staršev ali če vas niso zavarovali ali poslušali, morate opustiti misel, da so vam starši žeeli le dobro. Žalovanje deloma pomeni, da brezpogojno ljubezen, ki ste jo kot otrok čutili do svojih staršev, nadomestite z realno oceno. Vaše otroštvo je bilo zaradi zlorabe verjetno v splošnem grozno, hkrati pa ste v obdobju zlorabe morda doživljali tudi srečne trenutke. Če do storilca čutite ljubezen, morate to uskladiti z dejstvom, da vas je zlorabil.

Obžalujete lahko dejstvo, da vaši otroci

nimajo stikov s širšo družino ali da nikoli ne boste ničesar podedovali od svojih staršev ali da nimate družinskih korenin.

Žalovati morate za podobo, ki se vam je porušila in ki je svet predstavljal kot pravičen kraj, kjer odrasli skrbijo za otroke in kjer ljudje spoštujejo drug drugega. Žalujte za izgubljeno nedolžnostjo, za izdanim zaupanjem. Včasih morate žalovati tudi za kakim delom samih sebe, ki ni preživel:

Spustila sem se vase, da bi videla otroke v sebi. Prva deklica, ki sem jo opazila, je sedela v zavodu mojega želodca in se držala za glavo. Videti je bila zelo žalostna. Včasih pa je hodila sem ter tja kot žival v kletki. V mojem srcu je bila deklica, ki je sedela v sobi za zaprtimi vrati. Odprla je vrata, pokukala ven in jih spet zaprla, ker se je preveč bala. Potem je bila tista deklica, ki je bila mrtva. Čakala sem, da se zbudi. Nekega dne sem ležala v postelji in jokala. Rekla sem ji, »Veš kaj, čas je, da se zbudiš.« Toda bila je mrtva. Hlipala sem in objokovala del mene, ki je umrl. To je bil tisti del, ki je zares hotel verjeti v družinsko srečo in v to, da so ljudje dobri.

Nekatere ženske, ki so preživele zlorabo, ne obžalujejo le zlorabe, ki se jim je zgodila, ampak tudi zlorabo, ki se je zgodila njihovemu storilcu in celim generacijam žrtev, ki so potem same nadaljevale z zlorabo. Ena od žensk, ki jo je zlorabila mati, to razлага takole:

Ko sem spoznala, da nisem imela take družine, kot se mi je zdelo, da so jo imeli drugi otroci, sem dolgo žalovala in pretočila mnogo solza. To me je zelo bolelo. Še danes me boli. Prihaja kar v valovih. Take vrste žalovanje seže res globoko. To je žalovanje za tistem, česar nisem imela; to je tudi objokovanje moje mame. Boli me, da je tako bolna. Boli me, da se nikoli ni zavedela svoje lepote in se je še danes ne zaveda. Ker se je tako sovražila, me je zlorabljala. Zelo dolgo sem bila jezna nanjo, potem pa sem jo začela objokovati, ker je v resnici lepa in ljubeča; vendar jo njena bolna stran vedno obvlada.

## POTLAČENO ŽALOVANJE

Potlačeno žalovanje vas zastruplja, omejuje vaše sposobnosti doživljanja veselja, spontanosti, življenja. Izražanje čustev in to, da jih delite z drugimi, je bistven del okrevanja zaradi travmatičnih doživetij. Ko ste bili majhni, niste mogli nikomur pokazati svojih čustev. Če bi svojo agonijo, grozo in bes v celoti občutili brez kakršne koli podpore, bi vas to uničilo. Zato ste te občutke potlačili. Vendar se jih s tem še niste znebili. Če se hočete teh občutkov otresti in se premakniti z mrtve točke, je nujno – čeprav morda zveni paradoksno – da greste nazaj in podoživite vse izkušnje, ki ste jih imeli kot otrok, ter jih obžalujete, vendar tokrat to naredite s pomočjo osebe, ki vas podpira in ki bo poskrbela za vas ter s podporo odrasle osebe v vas.

Za okrevanje ne potrebujete nič mističnega ali čudežnega. Potrebujete le varnost in podporo, ki vam bosta omogočili, da se boste brez strahu soočili z izvorom bolečine in podoživeli občutke, ki ste jih morali potlačiti; potrebujete koga, ki vas bo poslušal in vas tolažil, in izkušnje, da se boste naučili tolažiti same sebe. Sliši se preprosto, vendar veliko žensk, ki so preživele zlorabo, težko najde tovrstno pomoč.

Ko jo najdete, se bodo lahko začeli vaši občutki spremnjati. Ko v celoti podoživite kakšen občutek, ki vas je ogrožal, ko ga spoznate in preživite, ko ga podelite s kom, ga odigrate, ga v celoti izrazite, se začne spremnjati. Žalost in bolečino boste presegli, ko ju boste v celoti podoživeli, ju upoštevali, ju izrazili skupaj z drugo osebo in s tem tisto, kar se vam je zgodilo kot otroku, sprejeli v svoje odraslo življenje.

## O ŽALOVANJU

Morda se boste zdeli sami sebi neumni, če boste objokovali dogodke, ki so se zgodili pred toliko časa. Vendar žalovanje čaka, da ga izrazite. Če ga ne upoštevate, se kuha globoko v vas in omejuje vašo vitalnost, zdravje in sposobnost ljubiti.

Žalovanje ima svoj ritem. Ne morete reči: »V redu, zdaj bom žalovala.« Namesto tega

## POMOČ ZA OKREVANJE

morate imeti v sebi vedno pripravljen nekakšen miselni prostor-čas za te občutke. Obžalovanje potrebuje svoj prostor. Obžalujete lahko le, če si vzamete čas, poskrbite za varnost in si dovolite občutiti.

Potem ko sem več mesecev hodila na terapijo, sem se začela v celoti odzivati na okolje, v katerem sem lahko izražala občutke. Včasih sem več tednov žalovala le, ko sem bila pri terapevtki. Z nasmehom in živahnim korakom sem prišla v stavbo, se prijavila v recepciji, nato pa stopila v terapeutskino pisarno in začela jokati takoj, ko je zaprla vrata, in še preden je spet sedla. Globoko v sebi sem zadrževala te občutke ter čakala na pravi čas in na sočutje.

### VLOGA OBREDA

Obdobja žalovanja vzemite zelo resno, kot če bi žalovali za umrlo drago osebo, da ne boste v čem ovirali svoje žalosti. Neka ženska, ki so jo zlorabljali starši, je dolge mesece hodila oblečena v črno in vsem govorila, da so ji umrli starši, čeprav so bili še živi. Druga je svojemu storilcu napisala posmrtni slavospev in si predstavljal, kako stoji ob njegovem grobu in vsem pripoveduje, po čem natanko se ga bo spominjala. Druga je pripravila obred bedenja pri namišljenem mrliču, ker je s tem lahko v največji meri izrazila čustva obžalovanja.

Napisala sem odlok o ločitvi od svoje matere, ker sem kar naprej sanjala, da hočem prerezati popkovino, ona pa mi tega ne dovoli. Nisem vedela, kako naj se ločim od nje. Nisva se pogovarjali, nisva se videvali, pa sem vseeno čutila, da sem preveč povezana z njo.

Morda niste navdušeni nad obredi in ceremonijami. Morda boste samo veliko jokali. Neka ženska je rekla: »Že leta in leta nisem jokala. Šele pred nedavnim sem spet začela. Ne vem, ali sem s tem zadovoljna. Včasih sem kot Niagara.«

Ne glede na to, na kakšen način žalujete, si pustite izraziti čustva, ki ste jih vse življenje prikrivali. Ko boste izrazili obžalo-

vanje, boste čutili veliko olajšanje.

### VAJA S PISANJEM: ŽALOVANJE

Pišite o tistem, kar ste zgubili, kar so vam vzeli, kar so vam uničili. Pišite o tem, kako velika je bila škoda. Pišite o tistem, za čimer bi radi žalovali. Zdaj imate priložnost, da vaša bolečina dobi glas in da pišete o tem, kako občutite svojo izgubo.

### JEZA – TEMELJ OKREVANJA

»Vredna sem tega, da se jezim,  
ker so me zlorabili.«

*Shama, 25 let, preživelala spolno nasilje*

Le malo žensk sprejme jezo kot pozitivno zdravilno silo. Tradicija nas uči, da moramo biti prijazne, spravljive, razumevajoče, vlijudne. Jezne ženske opredeli kot sovražnice moških, kastratorke in ničvrednice. Celo v alternativnih psihoterapevtskih krogih na jezo pogosto gledajo kot na stopnjo, ki jo moramo preseči, ali kot na nekaj nezdravega, kar moramo uničiti. Tudi večina verskih in spiritualističnih prepričanj nas spodbuja, naj odpuščamo in ljubimo. Posledica tega je, da je veliko žensk, ki so preživele spolno zlorabo, potlačilo svojo jezo in jo s tem obrnilo navznoter.

Sem albina in lahko dobim hude opeklime, če se pretirano izpostavljam soncu. Kot otrok sem bila zelo jezna zaradi tega, kar se je dogajalo doma. Vendar se pri nas doma nismo smeli jeziti. Zato sem, namesto da bi kaj rekla, namenoma šla ven na sonce brez klobučka ali druge zaščite. Domov sem prišla vsa opečena in vročična.

Druge ženske so bile jezne vse življenje. Odrašcale so v tako bolnih družinah ali v tako slabih pogojih, da so se že zgodaj naučile bojevati za preživetje, pri čemer je bila jeza neusahljiv vir moči za boj. V primerih, ko je jeza prerasla v nasilje, je postala uničujoča sila.

Ko sem odraščala, sem videla veliko besnih moških in žensk, svoje starše in druge sorodnike. Spominjam se, kako hudo je nekoč mama udarila točajko v baru, ker je rekla: »Umazanim Mehičanom je vstop prepovedan«. Toda starša sta besnela tudi drug nad drugim in nad nami otroki. Sama ne razlikujem med jezo, nasiljem in samoobrambo.

Jeza pa ni le čustvo, ki ga potlačimo, ali nasilno čustvo. Lahko je zdrav odziv na nasilje, ker gre za čustvo, ki ima moč spremenjanja okoliščin.

#### ZANIKANJE IN IZKRIVLJANJE JEZE

Jeza je naraven odziv na zlorabo. Ko ste bili zlorabljeni, verjetno niste mogli doživeti in izraziti svojega besa in delovati v skladu z njim. Namesto da bi bili jezni na osebo ali ljudi, ki so vas zlorabili, ste se zatekli k nekakšni kombinaciji zanikanja in sprevračanja svoje jeze.

Eden od načinov, kako se ženske, ki so preživele zlorabo, odmaknejo od svoje jeze, je, da se tako poistovetijo s storilčevim načinom dojemanja, da popolnoma zgubijo stik s sabo in svojimi občutji. Tak pristop družba večinoma navdušeno podpira. Mnogim se zdi lažje sočustvovati s storilcem kot javno in neomajno zagovorjati žrtev. To še posebej drži, kadar mine veliko časa in je storilec že starec, zlorabljeni otrok pa odrasla ženska. Ljudem se storilec smili, vsak njegov še tako neznaten poskus sprave se jim zdi kot izjemno prizadevanje zanjo, žensko, ki je preživila zlorabo, pa krivijo, da pretirava v svoji jezi.

Toda če ne boste usmerili jeze na storilca, bo morala iti kam drugam. Veliko žensk, ki so preživele zlorabo, jezo preusmeri nase, kar pelje v depresijo in samodestruktivnost. Morda ste se že kdaj hoteli poškodovati ali ubiti. Morda ste se imeli za pokvarjeno, se neusmiljeno kritizirali in podcenjevali. Ali pa ste svojo jezo pitali s hrano, utapljalici v alkoholu, jo poskušali otopiti z drogami, jo odganjali z boleznimi. Adrienne Rich je o tem napisala: »Večina žensk z jezo ni mogla narediti čisto nič drugega, kot da jo je potiskala vase kot zarjavel žebelj.«

(Adrienne Rich (1980), *Lies, Secrets and Silence*. London: Virago.)

Ker so vas naučili, da se obdolžujete, ste zdaj jezni na otroka v sebi, ker je bil ranljiv, prizadet, nezmožen zavarovati se, ker je potreboval ljubezen in pozornost, ker se je vzburil ali doživel orgazem. Resnica pa je, da otrok ni ničesar zakrivil in si ne zaslubi vaše jeze.

#### KO VAM PREKIPI

Veliko žensk, ki so preživele zlorabo, je usmerilo svojo jezo tudi na partnerje in ljubimce, prijatelje, sodelavce in otroke, skratka, na tiste, ki jim niso hoteli nič hudega. Morda se kdaj zalotite, kako v besu neusmiljeno kregate svojega otroka ali udarite ljubimca.

Imela sem veliko telesno zlorabljočih odnosov z ljudmi. Ne vem, kako naj se vzdržim pretepa. Če sem se razjezila, je bila moja prva reakcija tole (pripovedovalka s pestjo udari v dlan), ker sem to videvala vse svoje odraščanje. Kadarkoli sem se začela na koga jeziti, sem dobesedno čutila, kako mi adrenalin teče gor in dol po rokah. Mišice sem imela čisto napete, stiskala sem pesti in se začela potiti. Bila sem pripravljena udariti. Hotela sem se tepsti.

Če je bilo nasilje del vašega življenja in svojo jezo izražate tako, da zlorabljujete druge, morate takoj poiskati strokovno pomoč. Nič ni narobe, če ste jezni, vendar ni prav, da ste nasilni.

Morda se ne pretepatate, ampak ste nasilni v besedah in kritikah. Namesto da bi sinu rekli, naj naredi domačo nalogo, vpijete nanj in ga psujete. Če vaš mož pozabi naliti olje v avto, mu rečete, da je navaden idiot. Tudi besedna zloraba je destruktivna, kljub temu da ni telesno nasilna.

#### USMERITE JEZO TJA, KAMOR SPADA

Čas je, da jezo usmerite natančno in namereno na tiste, ki so vas zlorabili. Nehajte prevezmati odgovornost za tisto, kar so vam

storili drugi, in jo – skupaj z jezo – naložite pa se spominja takole:

Zelo težko sem usmerila jezo na očeta. Terapevt me je vprašal: »No, kako ste se počutili, ko vas je oče zgrabil in vrgel ob steno?«

Odgovorila sem: »No, zdelo se mi je, da je ničvrednež.«

In terapevt je rekel: »Mhm.«

Nekega dne, po več letih terapije, me je nekaj vprašal o očetu. V rokah sem držala svinčnik, ga zagnala čez sobo in zavpila: »Ta prasec!«

To je bilo prvič, da sem bila res jezna nanj. Seveda sem bila tudi prej jezna nanj. Vendar sem jezo usmerjala v vse mogoče napačne smeri. To je bilo prvič v vseh letih, da sem bila preprosto jezna nanj, pika, ne da bi se zraven smejala, bila sarkastična ali ga branila. Kar nisem nehala. »Ta kup dreka!« sem vpila.

Terapeutka je primaknila svoj stol k meni, tako da se je s svojimi koleni skoraj dotikala mojih. Nato je iztegnila roke z dlanmi proti meni in mi rekla, naj svoje dlani naslonim na njene. »Potisni,« je rekla. »Porini me nazaj.« Potiskala sem njene dlani nazaj, ona pa je potiskala moje. Kakor hitro sem močnejše pritisnila, se je povečal tudi njen pritisk. Z vsemi močmi sem se morala upirati, da me ni premaknila. V nekaj sekundah sem postala jezna. Solza že zdavnaj ni bilo več. Bila sem besna! Počutila sem se močno.

Terapija in podporne skupine so lahko idealen prostor za vzbujanje jeze:

Čutila sem neverjetno jezo, vendar si je vse življenje nisem pustila izraziti. Zelo težko sem jo spravila na dan. Nekega dne je moja terapeutka vstala s svojega stola in rekla: »Zdaj tu sedi tvoj oče.« Dala mi je zvito brisačo in rekla: »Hočem, da ga udariš.«

Zelo dolgo je trajalo, preden sem se lahko psihično prepričala, da moram udariti, toda ko sem enkrat začela, se nisem mogla ustaviti. Udrihala sem in vpila, dokler se sploh nisem mogla več premikati. Čutila sem veliko olajšanje.

To je bil zame pomemben preobrat. Po tistem sem veliko udarjala po posteljah in vpila in pisala jezna pisma svojemu mrtvemu očetu. Celo boksala sem v boksarsko vrečo.

S svojo jezo lahko vzpostavite stik tudi tako, da odigrite prizor iz preteklosti, zaradi katerega ste jezni. Osebo, na katero ste jezni, naj odigra terapeutka, priateljica ali članica podporne skupine. Najprej opišite jezik telesa, gibe in besede, ki so vas v prvotni situaciji razjezile, nato pa odigrajte prizor. Tokrat se odzovite z izvirno jezo in čutili boste olajšanje in sproščenost.

Pri tej vaji morate poskrbeti za varnost, in sicer tako, da jo izvedete skupaj z ljudmi, ki jim zaupate in ki vedo, kako ravnati v situacijah, pri katerih se izražajo močna čustva. Jezo morate izraziti v skladu z določenimi pravili, tako da ne prizadane ste sebe ali drugih. Dogovoriti se morate tudi, da se ustavite takoj, ko imate dovolj.

#### NAVEŽITE STIK S SVOJO JEZO

Če bi radi bili jezni, jeze pa ni od nikoder, jo lahko vzbudite na več načinov. Na dan jo lahko privabite z različnimi dejanji, ki delujejo kot črpalka. Ko jo boste znali priklicati, se bo izrazila sama od sebe.

Pogosto se je lažje jeziti nad tujo bolečino kot nad svojo. Za začetek bo tudi to zadostovalo. Predstavljajte si, da bi tako, kot so ravnali z vami, ravnali s kakšnim otrokom, ki ga imate zelo radi. Berite zgodbe drugih žensk, ki so prezivele zlorabo; našli jih boste v knjigah in feminističnih revijah. Prisluhnite njihovim zgodbam na konferencah, delavnicah in v majhnih podpornih skupinah. Opazujte izraze žalovanja na njihovih obrazih in pustite, da vas ganejo.

Vidite lahko njihov bes, ki bo nato spodbudil vašo jezo. Vedite, da se vsakič, ko vpijete ali se jezite zaradi tega, kar se je zgodilo drugim, vzbudita tudi žalost in jeza zaradi tistega, kar se je zgodilo vam. Izvirno jezo lažje vzbudite tudi, če se postavite v jezno telesno držo, kažete grozeče gibe in jezen izraz na obrazu. Neka ženska, ki je zase rekla, da je bolj nagnjena k prizadetosti kot k jezi, je med terapeutskim srečanjem v začetku le tiho ihtela. Nadaljnjih dogodkov

Če bi se s svojo jezo raje ukvarjali sami, jo lahko vzbudite z najrazličnejšimi vajami s pisanjem. Napravite seznam vseh slabih občutkov, ki jih še vedno imate zaradi zlorabe. Če bo seznam dovolj podroben, se boste težko izognili vsaj kančku jeze. Pišete lahko tudi svojemu storilcu. Začnite na primer s »Sovražim te.«

Eva Smith se je domislila učinkovitega ventila za svojo jezo:

Imela sem prijateljico, ki je izdelovala predmete iz keramike. Tiste, ki so se ji ponesrečili, je dala na stran zame. Pri njej sem se oglasila okrog polnoči. Šla sem za hišo in jih zmetala v ograjo. Čudim se, da ni nihče poklical policije.

Zelo učinkovit in prebrisan način, kako jezo do storilca pretihotapite mimo svojih notranjih censorjev, je, da jo združite z jezo nad stvarmi, ki se dogajajo po svetu. Če se zlahka razjezite nad rasizmom v Južni Afriki, pustite, da se vaša jeza dobro razgreje, potem pa pomislite na to, da je miselnost tistih belcev, ki mučijo črnce, enaka miselnosti vašega storilca, saj vsi svoje nenadzorovane potrebe, strahove in grobost izživljajo v nasilju nad drugimi ljudmi. Primerjajte svojo travmo s svetovnimi katastrofami in videli boste, kako vas bo ujezilo.

#### JE RES KRIVA MAMA?

Družba navadno kritizira jezne ženske, ne pomišlja pa si, kadar je treba jezo usmeriti proti njim. Ženske, zlasti matere, so pogosto tarče vseh mogočih vrst in oblik jeze. Včasih se to pokaže v tako skrajni obliki, kot so obtožbe, da je mati kriva za to, da je oče zlorabljal njunega otroka.

Navada je, da očetje, ki so zlorabljali svoje hčerke, za to krivijo svoje žene. To stališče podpira tudi veliko psihologov in sociologov. Kot vzrok navajajo dejstvo, da žena ni bila zmožna zadovoljiti moževih spolnih in drugih potreb. Rečejo, na primer, da piye, da je kar naprej bolna, da ima nočno službo ali kako drugače ni na voljo. »In tako,« reče oče in nemočno zmigne z rameni, »sem se obrnil h hčerki.«

To je nezaslišano! Zapomnite si, da je moški, ki zlorabi otroka, vedno in brez izjeme edini krivec za svoje dejanje! Ne glede na to, kako neprimerna je morda mati, njen vedenje ni nikdar dovoljenje, da lahko moški zlorabi otroka. Nehajmo že enkrat kriviti ženske za nekaj, kar so storili moški!

Nekatere ženske, ki so preživele zlorabo, še vedno zvračajo krivdo na svoje matere in so veliko bolj jezne nanje kot na storilca. Za to imajo logične razloge. Prvič, tako stališče podpira družba. Kriviti matere je bolj sprejemljivo, ker nas je žensk na splošno manj strah kot moških, zato jih lahko brez skrbi obdolžimo. Moški kot skupina v naši družbi večkrat uporabijo svojo moč kot ženske, ker so večji, bogatejši, bolj samozavestni in bolj nagnjeni k nasilju. Marsikatera ženska je osebno občutila učinek njihove neomejene moči. Ko je torej treba pokazati jezo, ali jo vsaj občutiti, je navadno udobnejše, če jo usmerimo na žensko. Vaša mati je razen vas samih torej edina oseba, na katero si upate usmeriti svojo jezo. Če nočete usmeriti jeze nase, vam ne preostane drugega, kot da jo usmerite nanjo.

Hkrati pa vendarle imate pravico, da ste jezni na svojo mamo. Matere zlorabljenih otrok so navadno zelo prestrašene, samozaščitniške in otroku nedostopne. Če vas mama ni poslušala, ko ste ji poskušali povedati resnico, če ni zapustila moža, ki je zlorabljal otroke ali pil, če vam ni dajala topline, pozornosti ali razumevanja, ki ste ga potrebovali, imate pravico zahtevati, da prevzame odgovornost za svoja dejanja.

Nekatere ženske usmerijo vso svojo jezo na mater, druge pa si niti malo ne upajo jeziti nanjo. Morda ste se tako poistovetili s svojo zatirano materjo, da omalovažujete ali zanikate svojo ogroženost. Morda se čutite povezani z njo na način, ki je tipičen za ženske v patriarhalnem okolju, in se bojite, da bi jeza razdrila to vez. Toda če vas mati ni zavarovala, če si je zatiskala oči, če vas je dobesedno nastavljala storilcu ali vas krivila, tedaj ste nedvomno lahko jezni nanjo. Nujno je, da doživite, ovrednotite in izrazite ta občutja. To ni le vaša pravica, to je pogoj, da okrevate.

Vendar pa ne smete vse svoje jeze usmerti na mater, razen če vas je ona zlorabljala. Tudi storilec zasluži svoj del. Nikar ne skrbite, da je ne bo dovolj za oba. Ko si boste dopustili spoznati resnično globino in moč svoje jeze, jo boste imeli dovolj za vse.

## STRAH PRED JEZO

Veliko žensk, ki so preživele zlorabo, se boji svoje jeze, ker so imele v preteklosti z njo slabe izkušnje. Ena od njih je rekla: »Ne morem še razpozнатi razlike med jezo in nasiljem. Ko kdo nad mano povzdigne glas, se bojim, da me bo pretepel.« V svoji družini ste bili morda priča jezi, ki je bila destruktivna in nenadzorovana. Vendar ni treba, da je vaša jeza taka. Sprostite jo lahko na način, ki se vam zdi pošten in ga spoštujete. Celo ženske, ki niso živele v nasilnih družinah, se pogosto bojijo, da bodo koga prizadele ali ubile, če bodo izrazile svojo jezo.

Vem, da sem jezna. Vendar se preveč bojim izraziti jezo. Bojim se, da ne bom dovolj uvedna do sebe in bom jezo usmerila nase. Tako zelo sem vajena gledati, kako ljudje izrabljajo drug drugega. Nočem biti taka. Ne vem, kako naj izrazim svojo jezo na varen način.

Ženske zelo redko izrazijo jezo tako, da bi bile nasilne do storilca, ki jih je v otroštvu zlorabljali. Zato navadno ni realno, da se ženske, ki niso živele v nasilnih družinah, bojijo, da bodo s svojo jezo komu škodovale.

Jeza je čustvo, čustva pa sama po sebi niso škodljiva za druge. Pri tem pa je pomembno, da razlikujemo med občutenjem in izražanjem jeze. Ko priznate, da ste jezni, se lahko svobodno odločite, kako boste jezo izrazili. Jeza ni pojav, ki ga ne bi bilo mogoče nadzorovati. Ko se sprijaznite z njo in jo spoznate, jo lahko usmerjate glede na potrebe – tako kot izkušen jezdec usmerja živahnega konja.

## JEZA IN LJUBEZEN

Drug vidik jeze, ki ga ženske pogosto narobe razumejo in si ga zato ne upajo izraziti, je odnos med jezo in ljubeznijo, ker se jim zdi, da ju ni mogoče uskladiti. Povsem naravno je, da smo kdaj jezni na tiste, ki jih ljubimo in ki so nam blizu. Ženske, ki so preživele zlorabo, pa težko izrazijo jezo do človeka, ki jih je sicer zlorabil, vendar so z njim preživele tudi lepe trenutke; strah jih je namreč, da bodo s tem izničile pozitivne vidike svojega odnosa s storilcem ali svojega otroštva.

Toda izražanje jeze ne zanika pozitivnih stvari iz vaše preteklosti, tistih, ki jih nočete spremnjati. Stvari, ki so bile dobre, se lahko še vedno spomnите kot koristnih. (Seveda ni nič narobe, če ne marate storilca. Čeprav se vam to zdi samoumevno, hočeva to večkrat poudariti, ker ima veliko žensk občutek, da morajo imeti vsakogar rade. Pravico imate, da ne marate svojega storilca, tudi če vas je preživiljal, vas naučil voziti kolo in vam bral pravljice.) Z izražanjem jeze se ne odrečete ničemur iz svoje preteklosti, razen iluziji, da je vaš posiljevalec nedolžen.

Ženske, ki so preživele zlorabo, se pogosto bojijo jeziti tudi zato, ker mislico, da jih bo jeza čisto obsedla. Čutijo, da je njihova jeza globoka, in se bojijo, da bodo večno zagrenjene in sovražno razpoložene, če jo bodo enkrat izzvale. Resnica pa je, da boste z jezo obsedeni le toliko časa, dokler jo boste tajili in napačno usmerjali. Ko se boste odkrito spoprijeli z njo – jo poimenovali, jo spoznali, jo pravilno usmerili – boste svobodni.

## »UBILA BI GA!«

Veliko žensk prej ali slej dobi občutek, da bi se rade maščevale tistim, ki so jih tako strašno prizadeli; sanjajo o umoru ali kastraciji in si z velikim zadovoljstvom predstavljajo take prizore. Želja po maščevanju je naraven in zdrav odziv. Fantazirajte po mili volji. To, da si dovolite predstavljati maščevanje, je lahko zelo prijetna izkušnja.

Če pa začnete razmišljati o tem, da bi svoje fantazije uresničili, pomislite, kako bi

tako dejanje vplivalo na vašo lastno prihodnost. V naši družbi ni pametno iskati nasilnega maščevanja; najverjetneje boste na koncu spet vi žrtev.

Rečem si: »Čakaj malo. Nočem v zapor. Nočem, da pride policija.« Odrašala sem med nenehnimi posegi policije. Nočem spet v zapor zaradi lastnega nasilja.

Odločiti se morate tudi, ali boste sami zlorabljalni in tako nadaljevali nasilje na svetu, ali pa bi radi prekinili začarani krog. Kot pravi Soledad: »Naučila sem se spoštovati človeško življenje.«

Poiščete lahko nenasilne načine maščevanja. Dva izmed njih sta, da storilca tožite in da ga preatate policiji. Ena od žensk je storilcu zagrozila z naslednjim telegramom:

**SPRAŠUJEŠ SE, ZAKAJ SE NE MARAM VEČ SREČEVATI S TABO. ZDAJ VEM, ZAKAJ, IN IMAM LJUDI, KI TE OPAZUJEJO. ČE SI DRZNEŠ ŠE KDAJ NADLEGOVATI KAKO DEKLICO, ČE SI JO DRZNEŠ SAMO NAROBE POGLEDATI, TE BOM TOŽILA IN DOBILA TOŽBO.**

BARBARA LITTLEFORD

Druga ženska, ki jo je zlorabljal ded, je v bolnišnici stopila k njegovim smrtnim postelji in mu pred vsemi sorodniki jezno povedala, kaj si misli o njem.

Nekatere ženske čutijo, da maščevanje ni v njihovi moči. Ena od njih, predana katoličanka, je rekla le: »Bog bo poskrbel zanj. To ni moja naloga.« Druga je rekla, da svojemu očetu ne bi mogla storiti nič hujšega, kot je tisto, kar mu je namenila usoda: umiral je namreč za rakom na modih. Včasih pa je najboljše maščevanje to, da srečno živite.

#### TRI ZGODBE O MOČI JEZE

Barbara Hamilton je stara petinestdeset let in je preživelu spolno zlorabo. Trenutno piše knjigo o tem, kako je bila zlorabljana, kako je okrevala in kako je prvič vzpostavila stik s svojo jezo:

Tekla sem nazaj k terapeutki in jo še ujela, preden je šla iz pisarne. Začela sem besneti in slišal me je lahko ves oddelok za duševno zdravje, ker sem vpila do neba. Takrat je vse prišlo na dan. Prišla sem v stik z vsemi ob-scenostmi, ki so se mi zgodile, ker so moški zlorabljalni mene in moje otroke. Prej sem bila na svojega očeta jezna le na razumski ravni, tokrat pa sem vzkipela. Besno sem kričala, da se me je slišalo po vsej hiši. Vrgla sem očala ob zid. Bila sem čisto iz sebe. Ne morem reči, da sem se dobro počutila, vendar je bil to vsekakor preobrat. Bilo je popolnoma jasno, od kod prihaja ta bes. Tako sem si začela odpuščati.

Jeza je lahko eksplozivna, če ste jo toliko let zatajevali. Toda kljub temu ni treba, da je nevarna. Esther Barclay je svoji jezi zaupala in dosegla neverjetne rezultate:

Ko sem se spominjala vedno več stvari, sem iz obdobja groze prešla v obdobje tako močne jeze do svojih staršev, da sem kar prekipevala. Neke noči me je zbudilo glasno kričanje. Tik preden sem se popolnoma zbudila, sem se zavedla, da kričim jaz sama in da kričanje prihaja prav iz dna moje duše. Ko sem se popolnoma zbudila, sem se objela z rokami in hlipala od olajšanja. Nisem vedela, kam to pelje. Take stvari so se mi začele dogajati po nekem izredno napornem terapeutskem srečanju, kjer sem se ukvarjala s svojo jezo do očeta. Takrat sem doživela dve novi stvari: prvič, izboljšal se mi je barvni vid; barve so postale nenavadno močne in čiste, česar nisem bila vajena, in drugič, več dni sem imela zelo boleče in mehke noge in hrabec, kar bi lahko najbolje opisala kot občutek, da mi je kdo iz njih izdrl ogromno korenino z vsemi majhnimi koreninicami vred.

Tudi izkušnja Edith Horning jasno kaže močne zdravilne učinke jeze:

Na eni strani je stala terapeutka, na drugi pa priatelj, ki sem ga zelo cenila. Terapeutka mi je rekla, naj si predstavljam, da sedim na balkonu v kinodvorani, nekje v daljavi pa je na majcenem ekranu prikazana podoba mojega očeta. Predstavljati sem si morala, da se mi očetova podoba vse bolj približuje in

postaja vse večja, onadva pa sta me pregovarjala, naj ga ustavim, naj naredim kar koli, da ga onemogočim. Spodbujala sta me, naj rečem »ne«. Vso reč sem morala dvakrat ali trikrat ponoviti, preden sem si upala zavpiti. Nenadoma pa sem začutila, kako moji občutki iz notranjosti vrejo na dan. Zavpila sem: »Ne! Nazaj! Stoj!« In v glavi sem lahko videla očeta, kako je postal vse manjši in manjši. Udrighala sem po njemu, dokler ni bil čisto droben, le še pikica.

Takrat sem postala močnejša od njega. Nehala sem ga varovati. Tudi mamo sem nehala zagovarjati. Nista se mi več smilila. O svojih dejanjih sta odločala sama prav tako kot jaz. In ko se odločiš, moraš plačati ceno. Jaz sem svojo plačala. Onadva jo plačujeta zdaj. Tako pač je.

#### POZITIVNI NAČINI IZRAŽANJA JEZE

Ne glede na to, ali jezo pokažete storilcu ali se z njo ukvarjate sami, je pomembno, da jo izrazite. To lahko naredite na naslednje načine:

- Govorite o njej.
- Pišite pisma (ni važno ali jih pošljete ali ne, važno je, da izrazite občutke).
- Udarajte po postelji s teniškim loparjem.
- Razbijajte staro posodo.
- Kričite (naj z vami kriči še kdo drug).
- Izmislite si obred za izražanje jeze (zažgite sliko storilca).
- Vpišite se na tečaj borilnih veščin.
- Med uro aerobike si predstavljajte, da tepeete in brcate storilca.
- Organizirajte demonstracije žensk, ki so preživele spolno nasilje.
- Javite se za prostovoljko v reciklažnem centru, kjer boste lahko razbijali steklo.
- Zaplesite ples jeze.

Seznam je neskončen. Jeza je lahko zelo ustvarjalna, predvsem pa je zdravilna.

#### SPODBUDNA JEZA

V uvodu v knjigo *Nikoli nisem nikomur povedala* je Ellen pisala o izkušnji, kako jo je mama zavarovala s svojo jezo, ko jo je nadlegoval dostavljalec:

Mama je čisto znorela nad njim. Nato ga je odpustila. Šlo ji je zame, ne zanj. Ni zahtevala od mene, naj upoštevam njegova čustva, njegove slabe pretekle izkušnje. Ni ji bilo mar, ali si bo lahko našel drugo delo. Šlo ji je zame. S tem mi je dala vedeti, da sem ji pomembna, da sem vredna njene zaščite, da sem vredna, da je jezna zaradi mene.

Če še niste vzpostavili trdnega stika s svojo jezo, vas bo morda veselilo, če se bo kdo drug jezil namesto vas. Četudi svetovalce učijo, naj ne kažejo več čustev kot njihove stranke, četudi starše opozarjajo, naj se ne odzivajo »pretirano«, kadar njihove otroke zlorabljo, vam lahko jeza koga drugega pomaga izkusiti vašo lastno. Ženske rečejo: »Ne upam se sama razjeziti nanj, vendar se dobro počutim, ko vidim, kako si ti jezna nanj.« Ellen je to pogosto videla:

Jeza podžiga moje delo. Ženske, s katerimi sem imela čast delati, so čutile moč mojega besa; zanje je moj bes pomenil zavetje, iskro upanja, vdh vsežega zraka, vzor, razburljivo, četudi zastrašujoče, priložnost in potrditev.

Podobno lahko jeza ene ženske odpre pot jezi druge. Patricia je na eni od delavnic skušala razumsko razložiti očetovo nasilno vedenje. Neka druga ženska je bila ob tem dolgo časa tiho, nato pa je nenadoma plnila v strastno razburjenje in rekla, da ne more razumeti, kako da Patricia ni jezna. Povedala je, da je ona strašno jezna, tako zelo jezna, da se počuti osamljeno v moči svoje jeze. Patricia te izpovedi ni doživelna kot kritiko, temveč je stekla čez sobo in pobesnelo žensko prijela za roke. Zahvalila se ji je za izraz njene spontane, nezadrževane jeze, ki ji je dala dovoljenje, da izradi lastno prikrito jezo. Njeno jezo je sprejela kot dragoceno darilo.

## JEZA KOT DEL VSAKDJANJEGA ŽIVLJENJA

Ko se boste bolje seznanili z doživljajem in izražanjem svoje jeze, jo boste lahko jemali kot del življenja. Ko jo boste znali izražati bolj sproščeno in je ne boste več imeli za nevarno pošast, bo našla svoje mesto ob vseh drugih čustvih v vašem življenju.

Učim se povedati, kdaj sem jezna, ne da bi se mi to zdela strašna in travmatična stvar. Rečem lahko: »Tega ne maram, ker me pri zadane,« ne da bi se mi zdelo, da bo zato konec sveta.

Jeza je lahko tako varna, da se je celo otroci ne bojijo. V Ellenini družini imajo velikansko plišasto žabo, ki jim jo je za dva dolarja kupil prijatelj na nekem boljšem sejmu:

Kadar se kdo od nas zelo razjezi, začnemo na vso moč skakati po žabi. Moja hči je že kot majhna razlagala: »Nič ni hudega, če tepemo Veliko žabo, ker ni živa. V resnici je sploh ne boli.« Kadar je videla, da sem slabe volje, me je spodbujala: »Vzemi žabo, mami. Nanjo lahko vpiješ, kolikor hočeš. Saj sva sami in mene ne bo motilo.«

## Z JEZO NAPREJ!

*»Naša naloga je seveda spremeniti pasivno jezo v aktivno, ki bo prinesla spremembe. Pravzaprav bi to lahko bila definicija revolucije.«*

- Barbara Deming, *O jezi*

V Ellenini zgodbi o tem, kako jo je mati zaščitila pred dostavljalcem, je mati občutila Ellenino jezo, jo izrazila in ukrepala, tako da ga je odslovila. Zagrozila mu je, da bo povedala njegovi ženi, če bo še kdaj govoril z Ellen. Pokazala je moč za ukrepanje, ki predstavlja kritično točko izražanja jeze.

Neka ženska, stara nekaj manj kot štirideset let, je takole opisala svoje spoznanje o nujnosti ukrepanja:

V zgodnjih sedemdesetih letih sem začela sodelovati pri delavnica za razvoj osebnosti in pri terapiji, kjer so nas spodbujali, naj izrazimo svojo jezo. Izkazalo se je, da imam kaj izraziti. Vrsto let sem preklinjala, lomila stole, tepla blazine, loputala z vrat, vplila in besnela. Poročila sem se z moškim, s katerim se nisva ujemala, in oba sva drug do drugega velikokrat izražala jezo, pogosto na čustveno zlorabljalnoč način. Vendar se zaradi tega nisem nič bolje počutila.

Potrebovala sem veliko časa, da sem spoznala, da ni dovolj, da jezo le občutim in izrazim. Manjkal je zadnji kritični korak, in sicer, ukrepati v skladu z njo. Končno sem zbrala pogum in jasnost, da sem ukrepala. Razdrila sem zakon in bes v meni je obmolknil.

Zadnji, kritični del okrevanja je ukrepanje, ki ga motivira jezo. Če poslušate svojo jezo, če pustite, da vas vodi, postane dragocen vir moči, ki vas pelje k pozitivni spremembi.

Julio Toribio, učitelj samoobrambe za ženske, je povedal, da se je s tem delom začel ukvarjati zato, ker so njegovo taščo umorili poulični roparji. Poučevanje samoobrambe je bilo zanj pozitivno ukrepanje, v katerem je videl priložnost za sproščanje svoje neutolažljive žalosti in besa.

Jeza je ženske spodbudila, da so pretrgale vezi s storilci in sklenile, da ne bodo več prenašale udarcev, žaljivih šal in pijanih osvajanj za mizo na Zahvalni dan, medtem ko se trudijo v miru pojesti purana. Jeza jih je motivirala, da so pustile službe, kjer so jim šefi ukazovali, da so se ločile od mož, ki so jih pretepali, da so prenehale uživati drogo in alkohol. Ko jezo usmerite natančno na storilca in stran od sebe, se vam bo odprla pot, da boste sprejeli sami sebe, poskrbeli zase in pozitivno ukrepali.

## RAZKRITJA IN SOOČENJA

Če se vam zdi, da se morate o tem pogovoriti z materjo ali se soočiti s storilcem, ne pomisljajte. Drugače se bo zgodilo, da bo ta oseba, še preden se boste zavedeli, umrla, vi pa se boste vse svoje preostalo življenje

spraševali, zakaj ji niste povedali, neizrečene besede jeze in obupa pa vas bodo večno preganjale.

• Vsaka ženska ima pravico povedati resnico o svojem življenju. Čeprav so mnoge ženske, ki so preživele zlorabo, učili, naj ne izdajo te skrivnosti, dejstva potrjujejo, da njihov molk koristi le storilcu. Kako boste z molkom zavarovali otroke, ki so še vedno v stiku s to osebo?

• Veliko žensk ima neustavljivo željo, da bi spregovorile, vendar jih vsakič, ko razmišljajo o tem, da bi podrle tabu skrivnostnosti, premagata strah in zmedenost. Začnejo se spraševati, ali imajo pravico povedati, začnejo kritizirati svoje motive. Če hočete razumeti moč teh čustev, ne smete pozabiti, da prihajate iz družbenega okolja, ki je hudo zatiralo vaš kulturni in osebnostni razvoj. Ko hočete povedati resnico, grozite, da boste razbili ozračje skrivnostnosti, ki je temelj strukture zlorabljaljajočih družin. To je revolucionarni korak k samospoštovanju in k spoštovanju svojih otrok. S tem utrjujete svojo moč.

Za soočenje ali razkritje obstaja veliko motivov; morda hočete potrditev, da so se te stvari res zgodile; morda hočete, da to potrdi vaš sorojenec, ki je bil tudi zlorabljan ali je bil priča vaši zlorabi; morda bi radi prišli do resničnih informacij, da boste lahko uredili svoje spomine; morda hočete, da storilec, starši, ki vas niso zavarovali, ali drugi čutijo posledice, ki jih morate nositi; morda si želite videti, kako bodo trpeli; morda se hočete maščevati ali pretrgati molk; morda boste zahtevali denarno povračilo ali plačilo stroškov za terapijo; morda želite opozoriti druge ljudi iz družine, da so v njej še vedno nezavarovani otroci. (To je zelo pomembno. Slišala sem nešteto zgodb žensk, ki so preživele nasilje in so bile prepričane, da njihov storilec ni prizadel nikogar več, pozneje pa so izvedele, da je nadlegoval njihove lastne otroke ali nečakinje in nečake.) Morda boste hoteli ugotoviti, ali lahko s svojo prvotno družino ustvarite iskrene odnose in dobite podporo. Če se odločite, da boste spregovorili, imate verjetno več razlogov za to, nekatere lažje, druge težje dosegljive.

Pri razkritjih in soočenjih ni preskušene

prave poti. Ni točno določenega časa, ni točno določenega načina, nihče ne more presoditi, ali je vaša odločitev, da boste povedali, prava ali ni. Pomembno je, da se ne silite v soočenje. Soočenje s storilcem in razkritje resnice družinskim članom nista nujni stopnji okrevanja.

Naj vam bo jasno, da vse, karkoli naredite, naredite zase. Dobro razmislite o svoji odločitvi in jo ne glede na to, kakšna bo, izpeljite tako, da boste uveljavili svojo pravico do iskrenosti in jasnosti.

#### KAKO SE BOSTE ODLOČILI

Da se boste laže odločili, se vprašajte:

- S kom natančno bi rada govorila? Zakaj?
  - Kaj upam, da bom pridobila s tem sočenjem? So moja pričakovana realistična?
  - Kakšni so moji motivi za soočenje oziroma razkritje?
  - Mi sploh lahko kdo da informacije, ki jih iščem?
  - Kakšne so možnosti, da kaj pridobim? Kakšne, da zgubim?
  - Ali s tem tvegam, da izgubim nekaj, kar še vedno hočem dobiti od družine? Službo v družinskem podjetju? Dediščino?
  - Bi prenesla možnost, da me izključijo iz družine?
  - Sem pripravljena sprejeti tveganje, da bom zgubila stike z drugimi družinskimi člani, s katerimi bi jih rada imela?
  - Sem dovolj trdna in prisebna, da bi prenesla, če bi mi kdo rekел, da sem nora?
  - Lahko odločno zagovarjam svojo resnico, tudi če jo bodo v družini popolnoma zanikali?
  - Bi lahko prenesla jezo, s katero bom verjetno soočena?
  - Bi lahko prenesla možnost, da sploh ne bo odziva?
  - Ali imam takожne vire podpore, da mi bodo dajali zaledje pred in med soočenjem ter po njem?
  - Si lahko realistično predstavljam najslabši in najboljši izid?
  - Bi lahko živila z vsako od teh možnosti?
  - Sem se pripravila na soočenje?

## NE BO KONEC SVETA

Če se odločite, da družini ne boste razkrili resnice, se prepričajte, da to ni zaradi občutka sramu ali ker še vedno mislite, da je pomembnejše varovati storilca ali družino kot poskrbeti zase. Veliko dobrih razlogov govori v prid temu, da ne poveste, vendar sram in varovanje družine nista med njimi.

Celia je pesnica. Ko je začela pisati o incestu in svoja dela objavila, je bila prestrašena. Bila je prepričana, da bo s svojimi besedami uničila svojo družino. Kot mnogo zlorabljenih otrok je tudi ona odraščala z nerealnim občutkom lastne moči. »Imela sem smešen občutek, da bo vsaka majhna stvar, ki sem jo rekla ali storila, uničila svet. Spoznati pa sem morala, da je moja družina ostala nedotaknjena vsa leta incesta. To, da sem zdaj odprla usta in spregovorila, ni vzrok za to, da smo pretrgali vezi.«

Ko je Celia končno začela javno brati svoje pesmi, se je njena mama prestrašila, da bo Celia pretrgala odnos z njo. Ta pa se je odločila, da bo še naprej obiskovala svojo družino. »S tem,« je rekla Celia, »sem mami povedala: 'Ni treba, da te samo sovražim. Ni treba, da te samo ljubim. Lahko čutim oboje.' S tem sem postavila zgled, da se o teh stvareh lahko govoriti in zato še ni konec sveta.«

»PREPRIČANA SEM,  
DA ME BO ZDAJ KONČNO IMEL RAD.«

Ko razmišljate o soočenju ali razkritiju, morate realno predvideti odzive. Človek, ki vas je v preteklosti zlorabil, verjetno ne bo nenadoma postal občutljiv za vaše potrebe. Morda boste deležni kakšnega sočutnega odziva, vendar ne pozabite, da razkritje navadno ogrozi družinsko navado nenehnega zanikanja resnice. Družinskim članom se razkritje pogosto zdi tako ogrožajoče, da preživelu spremeni v grešnega kozla, zanika njene izkušnje, jih omalovažuje ali jo obdolžuje. Neka ženska, ki je o zlorabi povedala svoji materi, je nato prejela pismo, v katerem ji mati pravi, da ji s težkim srcem, a ven-

dar odpušča, da je spala s svojim očetom!

Druga ženska, ki jo je dedek telesno napadel, ko se je v kleti igrala ravbarje in žandarje, je ravno tako povedala materi o zlorabi. Mati ji je jezno odvrnila, »Sama si tako hotela. Zakaj bi se sicer šla igrat v klet? Želela si si seksa.«

Taka vrsta skrajnega obrambnega odziva je pogosta. Zavedati se morate, da mati, ki vas ni branila pred starejšimi brati ali stricem, ko so vas zlorabljeni, zdaj verjetno ne bo nenadoma razumevajoča, ker ji boste povedali resnico.

Pogosto so zlorabljeni tudi drugi člani družine in resnico o tem popolnoma potlačijo oziroma se skušajo izogniti bolečini spominov. Občutja, ki jih preživelu potegne na dan, so lahko tako ogrožajoča, oziroma, pomenijo take spremembe, da jo bo družina raje povsem zavrnila, kot pa da bi se ukvarjala z njimi. Pomembno je torej, da soočenje izvedete tako, da ste povsem osredotočeni le nase, na tisto, kar bi sami radi povedali, na to, kako bi sami radi izpeljali situacijo, kot pa da se zanašate na odzive drugih družinskih članov.

Ne lotite se tega naivno in v pričakovanju, da vam bo družina zdaj, ko ste končno povedali, zagotovila vse, česar vam ni dala v otroštvu, ali da boste dobili ljubezen in podporo, ki si ju zaslužite, če jim boste povedali na »pravi« način. Mnogo preživelih na tihem ali na glas upa ravno to. Popolnoma se morate zavedati realnega stanja, da se ne boste izpostavili vnovični izdaji. To, da se soočite s storilcem ali družini razkrijete zlorabo, pomeni, da ste se odločili opustiti iluzije in spoznati resničnost. Pripravljeni morate biti pozabiti na možnost, da vam vaša družina želi le dobro.

Če tisti od staršev, ki vas ni zavaroval, ali kakšen drug sorodnik ali celo storilec zares razume tisto, kar mu govorite (kar pa se redko zgodi) in vas je pripravljen podpreti, potem vam odnos z njim lahko koristi.

**RAZKRITJE NAJU JE ZBLIŽALO:  
VICKIJINA ZGODBA**

**SOOČENJE S STORILCEM,  
KI NI ČLAN VAŠE DRUŽINE**

Svoji materi sem o tem, da me je oče zlorabil, povedala pri njeni terapeutki, s katero sem se domenila za srečanje. Za tak način sem se odločila za to, ker se mi je zdelo najtežje povedati materi. Poklicala sem jo in ji rekla: »Mama, rada bi se pogovorila s teboj o nečem zelo pomembnem. Ali je v redu, če pridem in greva skupaj h tvoji terapeutki? Zdi se mi, da bi bilo tako lažje.«

Njen prvi odziv je bil: »Je s tabo vse v redu?«

Rekla sem: »Ja, vse je okej.« Rekla mi je, da lahko pokličem njeni terapeutki in se dogovorim z njo. Telefonirala sem ji in ji povedala, kaj bi rada. Domenili sva se za srečanje dva tedna pozneje. V vmesnem obdobju sem nekajkrat govorila z mamo. Niti enkrat ni rekla: »Povej mi, kaj je! Znorela bom, če bom čakala. Vendar je bila zelo prestrašena.

Prišla sem in čakala me je na letališču. Ko sva se z avtom peljali h terapeutki, mi je rekla: »Rada bi te vprašala dve stvari. Umiraš za kako neozdravljivo bolezni?« Mislila sem, da mi bo počilo srce. Njeno drugo vprašanje je bilo: »Si v zelo resnih težavah?«

»Nič od tega,« sem rekla.

»Potem mi je malo odleglo,« je rekla.

Ko sem ji nazadnje povedala, da me je oče zlorabil, se je odzvala tako, kot sem si vse otroštvo žečela, da bi se. Pogledala me je in rekla: »Oprosti. Oprosti.« Segla je proti meni in me objela, kot mati objame prizadetega otroka. Ni se prenarejala. Bila je iskrena. Stopila je k meni z golimi čustvi. Dvajset let mi je švignilo pred očmi. Rekla sem si: »Zakaj sem tako dolgo čakala, da sem ji povedala?« Popolnoma je sočustvovala z mano.

Spolh ničesar ni zanikala. Šele na dobrini polovici srečanja je začela govoriti, kako slaba mati je najbrž bila. Potem se je nadvse razjezila nad očetom. Hotela je k njemu domov in ga ustreliti v glavo. Hotela ga je ubiti. Bilo mi je zelo všeč.

To, da sem ji povedala, naju je zelo zbliza-  
lo. Zdaj sva veliko bolj iskreni druga z drugo.

Če vas je zlorabil kdo, ki ni bil član vaše družine, se boste morda lažje soočili z njim le zaradi sebe, ne zato, da bi dosegli spravo. Tudi v vaši družini se bodo morda čutili manj ogrožene in vas bodo lažje podprtli. Za mamo bo nedvomno lažje, če bo izvedela, da je njen hčerko zlorabil soseg ali učitelj in ne njen lastni mož, oče ali sin.

Ne glede na to pa je pomembno, da ne omalovažujete učinka, ki ga lahko ima soočenje na vas. Ena od žensk, ki jo je zlorabil učitelj, se je vso noč tresla in ni mogla spati že zato, ker je videla njegovo ime v telefonskem imeniku. Podiranje tabuja molka ne smete vzeti zlahka. Pošteno vam lahko pretrese življenje.

**PRIPRAVE NA SOOČENJE**

Čeprav je nemogoče napovedati odziv, ki ga boste deležni, je najpogosteje neprijeten, nesočuten in neodgovoren. Če se vam zgodi nasprotno, je to super. Vendar se na to ne morete zanašati. Kar morate povedati, povejte zaradi sebe in soočenje ocenite glede na to, kar ste sami s tem spremenili, ne glede na odziv, ki ga doživite.

Pomembno je, da se pripravite na obrambne in agresivne reakcije. Kot otrok se niste mogli ustrezno zavarovati pred nasiljem. Zdaj ni več potrebno, da ste tako ranljivi.

Zavarujete se lahko na več načinov; morda se vam bo zdelo bolje, da govorite z vsakim članom družine posebej in ne z vsemi naenkrat; morda z nekaterimi sploh ne boste hoteli govoriti; morda boste hoteli najprej govoriti s tistimi, pri katerih vidite več možnosti, da vas bodo podprtli. Spoštujte svoj notranji občutek za pravi čas.

Ko pa enkrat začnete s pogovori, morate stvar izpeljati do konca. Čeprav boste morda povedali eni osebi in jo prosili, naj ne pove drugim, morate biti pripravljeni, da morda ne bo spoštovala vaše želje in se ne bo ravnala po vaših navodilih. Kadar se spopadate z družino, v kateri ne spoštujejo ljudi, ne podcenjujte možnosti izdajstva.

### POČAKAJTE, DA SI PRIDETE NA JASNO

Navadno je dobro, da razjasnите nekatera od svojih čustev, preden govorite s člani družine, ki morda ne bodo sočutni. Če še vedno dvomite, da se vam je zloraba zgodila, če niste prepričani, da je bilo res hudo, če še verjamete, da ste bili sami krivi, potem še ni čas, da bi se spopadali z ljudmi, ki vas bodo verjetno izzivali ali napadli.

Če se zlorabe še vedno le megleno spomnite, se morate zavedati, da bodo v družini morda hoteli slišati podrobnosti. Laura, na primer, je od neke svoje sorodnice prejela pismo, polno vprašanj in zahtev po dokazih:

Posilstvo in incest sta med najbolj hudimi zločini na svetu in ne moreš ga obdolžiti le na podlagi 25 let starih spominov... To so resne obtožbe, zato je bolje zate, da predložiš dejstva, ki bodo dokazala resnico.

Seveda so take zahteve po dokazih nesmiselne. Niste odgovorni za dokazovanje, da ste bili res zlorabljeni. Vendar morate oceniti, ali ste se sposobni ubraniti takih obtožb. Pomagalo vam bo, če boste poiskali ljudi, ki vas na tej stopnji lahko podprejo, ne ponižajo. Tako si boste najprej utrdili položaj.

### DAJTE PREDNOST SVOJIM POTREBAM

Med pripravljanjem na soočenje ali razkritje ne pozabite, da gre pri tem (poleg koristi vaših otrok) zlasti za vašo korist. Vzemite si čas. Sami postavljate pogoje: sami določate meje, sami izberete čas in kraj.

Po letih molka je Louise pisala svojemu očetu. Povedala mu je, da ve za zlorabo in med njima je začela teči boleča korespondenca. Po kašnem letu je postal jasno, da oče ni zmožen komunicirati prek pisem in da se bo morala Louise osebno soočiti z njim.

Ko je to povedala svojemu možu, ji je ta predlagal, naj se z očetom pogovori v prisotnosti tretje osebe, na primer terapevta. Louise je odgovorila: »Toda ne vem, ali je tam, kjer oče živi, kdo, ki bi to hotel.«

Njen mož je prekipeval od jeze. »Tam, kjer živi? Ti resno misliš, da bi šla tja? Zakaj bi pustila vse ljudi, ki te tukaj podpirajo in šla tja? Naj on pride sem.«

»Saj res,« je rekla Louise. »Sploh nisem pomislila na to.«

Veliko žensk ima podobno kot Louise težave s tem, da ne vejo, kako bi poskrbeli zase. Izredno pomembno je, kdaj in kje se soočite s storilcem.

Priprave na soočenje so enako pomembne kot samo soočenje. Med terapijo ali z ljudmi, ki vas podpirajo, lahko odigrate možne scenarije. Vadite, kar mu hočete povedati, in odzive na različne možne reakcije. Stvari, ki jih želite razčistiti, si lahko napišete in si zapomnите bistvene točke. Na ta način se boste v primeru živčnosti lahko vseeno spomnili, kaj ste hoteli povedati.

Gоворите o tem, kaj bi radi. Kaj bi mu radi povedali? Kaj bi radi dosegli? Ocenite, kaj je čisto mogoče (*Mami hočem povedati, da me je oče posiljeval*), česa ne morete predvideti (*Hočem, da bi me poslušala; hočem, da bi ji bilo mar za moja čustva*) in kaj so najbrž le fantazije (*Želim si, da bi v vsem poskrbela zame; hočem, da se loči od očeta; hočem, da bi me podprla tako, da bi ga tožila za škodo, ki mi jo je povzročil*).

Premislite o nekaj možnih izidih, med njimi tudi o nekaj hladnih in sovražnih. Poskušajte si predstavljati najslabši možni odziv. Bi ga lahko sprejeli kot končni izid?

Neka ženska, ki se je pripravljala na to, da bi povedala mami, da jo je oče zlorabljal, se je bala, da mama tega ne bo prenesla:

Vedela sem, da me ne bo napadla ali zavrnila, vendar sem se bala, da bi nehalo jesti in spati, da bi zbolela, da bi doživel infarkt in umrla. Terapeutka me je prosila, naj razmislim, ali bi lahko živila z njeno smrtjo na vesti. Tisto srečanje je bilo zelo mučno, a prišla sem do sklepa, da ne bi bila jaz kriva za njeno smrt, temveč bi morala ona sama nositi odgovornost, če bi zbolela ali umrla. Na dejstvo, da sem bila zlorabljeni, se lahko odzove na veliko drugih načinov, in če bi si izbrala smrt, bi to presegalo mojo odgovornost. Seveda bi me to globoko pretreslo, težko bi se znebila

občutka krivde. Grozno bi se počutila, če je ne bi bilo več ob meni, vendar zase vem, da ne bi umrla. Spet bi si opomogla. Izbrala bi si življenje.

Pozneje se je izkazalo, da mati te ženske ni zbolela ali umrla. Vendar se je morala hči najprej prepričati, da bi prenesla najhujše, da je mami lahko povedala resnico.

#### NE IZGUBITE GLAVE

Ukvarjanje s storilci ali družinskim prijatelji vas lahko prestavi nazaj v ozračje otroških strahov. Zgodi se, da začnete dvomiti v svojo resničnost. Zato je pomembno, da si zagotovite močno podporo, ko se imate namen soočiti s storilci ali člani prvotne družine. Potrebujete ljudi, ki vam lahko takoj pokažejo zrcalno sliko, ki vas lahko spomnijo na to, kdo ste zdaj, in vam potrdijo, da so vaše predstave smiselne.

Druga vrsta praktične pomoči, da ne izgubite glave, je, da si zapisujete, kako se vedete, kadar ste v stiku s svojo družino. Če jim pišete pisma, si delajte kopije; snemajte telefonski pogovor ali si ga pozneje zapišite; na večdnevnom obisku pišite dnevnik. Če greste k njim na obisk, nesite s sabo stvari, ki vas spominjajo na vaše sedanje življenje: fotografije, svojo blazino, najljubši spomenek ali darilo priateljice. Med obiskom lahko pokličete domov, da preskusite svojo resničnost. Ali še bolje, naj gre z vami priateljica kot priča. Bodite previdni, koga izberete za to nalogo. Izberite si koga, ki ne bo padel pod vpliv vaše družine. (Navadno ni najbolje, če je to kdo od družinskih članov.) Tej osebi jasno povejte, kaj pričakujete od soočenja. Prepričajte se, ali vam je res pripravljena pomagati.

#### SOOČENJE

Med soočenjem povejte, kar bi radi povedali, in zahtevajte tisto, kar bi radi dobili. Morda tistega ne boste dobili, vendar boste vsaj zadovoljni s sabo, da ste se postavili zase. Morda boste hoteli, da se vam opravičijo, da priznajo svojo odgovornost, da

potrdijo, da govorite resnico, da so pravljeni popraviti ali poplačati škodo ali spremeniti dosedanje odnose (Recite, na primer: »Ne poljubljaj in ne objemaj me več.«). Morda boste hoteli, da storilec prebere določene knjige o spolni zlorabi ali da gre na terapijo. Vendar se storilec zaradi enega soočenja najverjetneje ne bo psihično zelo spremenil, zato je navadno bolj učinkovito, če zahtevate določen konkreten način vedenja, namesto spremembe celotnega odnosa do vas. Če boste konkretni, boste lažje videli, ali ste dobili tisto, za kar ste prosili, ali ne.

Soočenje in razkritje lahko potekata na več načinov. Lahko to storite osebno ali po telefonu, s pismom, telegramom ali s pomočjo druge osebe. Neka ženska je šla pred dvajsetimi leti na pogreb svojega deda in vsakemu sorodniku posebej povedala, kaj ji je storil. V Santa Cruzu v Kaliforniji grejo prostovoljke iz skupine Ženske proti posilstvu z žensko, ki je preživila posilstvo, k storilcu v službo, kjer ga razkrinkajo. Deset ali dvajset žensk ga obkroži in glasno spodbujajo preživelovo, naj mu našteje vse, kar ji je storil. To je zelo močno in učinkovito soočenje.

Neka preživila nam je povedala zgodbo o ženski, ki je svojega brata razkrinkala na dan, ko se je poročil. Napisala je vse, kar ji je naredil, in seznam fotokopirala. Med sprejemanjem gostov je vsakomur dala zaprto ovojnico in jim rekla, »Tu je nekaj mojih občutkov glede poroke. Prosim, preberite jih, ko pridete domov.«

Prvo soočenje ni čas, ko bi diskutirali o vsej stvari, poslušali storilčev del zgodbe ali čakali na odzive vseh prisotnih. Vstopite, povejte, kar mislite, in odidite. Bodite hitri. Pogovori naj počakajo do naslednjic.

#### »KAJ PA, ČE ME DOBI V ROKE?«

Morda se bojite, da vas bo storilec spet kako prizadel, če boste povedali resnico ali se soočili z njim. Neka ženska je bila prepričana, da se bo njen oče pojavil na vhodnih stopnicah in jo skušal ubiti. V resnici pa se

je po soočenju skril pred njo in se jo povsem izogibal. On se je bal nje. Morda se ne zavedate, da imate z odločitvijo za soočenje ali razkritje v rokah veliko moč.

Seveda so nekateri storilci tudi nevarni. Takrat je najpomembnejše, da poskrbite za svojo varnost, da soočenje ne bi pomenilo novega napada. Srečate se lahko na primer na javnem kraju in storilcu ne izdate svojega naslova in telefonske številke, lahko pa s seboj pripeljete priče. Morda se boste odločili, da se ne boste soočili, ker je storilec preveč nasilen ali nepredvidljiv.

#### ZAVARUJTE DRUGE OTROKE

Veliko žensk so nadlegovali storilci, ki poklicno delajo z otroki, na primer učitelji in svetovalci. Vse večje število žensk, ki so preživele zlorabo, se sooča s storilci in opozarja šole in inštitucije, kjer so storilci zaposleni, naj zavaruje otroke pred njimi.

Ne glede na to, ali je storilec oseba, ki dela z otroki, sosed, ki srečuje otroke, ali član družine, je zelo pomembno, da mislimo na varnost otrok. Spolna zloraba otrok cveti v ozračju, kjer ljudje pravijo, da je preteklost preteklost in upajo, da bo prihodnost lepša. Odrasli smo odgovorni za otroke, kar pomeni, da smo odgovorni za to, da se soočimo s storilci, da opozorimo starše otrok, ki so v stiku s storilcem, da opozorimo vodje taborov in šol, da povemo otrokom, da jih bomo poslušali, če nam bodo skušali kaj povedati.

Včasih težko pretehtamo, ali je bolje ugoditi svoji želji, da bi molčali in ne pretiravali z opozarjanjem, ali je bolje takoj zavarovati vsaj tiste otroke, ki trenutno najbolj tvegajo spolno nasilje. Ko čutite lastno bolečino, ko zaradi svojih izkušenj ne morete spati, pomislite na nečakinjo ali na vnuka.

Petnajst let nisem imela nobenih stikov z očetom, potem pa je poklicala moja sestra, ker je končno pobesnela zaradi tega, kar ji je storil oče. Obe je nadlegoval od najine rane mladosti in ona mu je vseskozi odpuščala. Med pogovorom mi je povedala, da mu najina polsestra večkrat zaupa svojo hčer v varstvo. Zavedeli sva se, da oče deklico morda

zlorablja, in se pogovarjali o tem, ali naj pokličeva polsestro in jo opozoriva. V začetku je sestro skrbelo, da nimava pravega razloga za to, da bi jo policali. Zdela se nama je, da bi se radi le maščevali. Rekla sem: »Pa kaj potem, če sva maščevalno razpoloženi? On se nama je leta in leta maščeval. Razen tega morava zavarovati tega otroka.«

Poklicali sva torej polsestro in ji povedali, da je oče leta in leta zlorabil naju in njegove pastorke ter da naju skrbi za njeno hčer. Zelo mirno je sprejela novico in se nama zahvalila, da sva ji povedali. Bili sva hkrati prestrašeni in ponosni. Zlasti pa sva čutili, da sva nekaj naredili za dekletce, česar ni nihče storil za naju. Povedali sva, zavarovali sva jo, bolj sva cenili njeni varnosti kot svojo skrivnost.

Čeprav ni prav, da žrtvuješ sebe, da rešiš druge, otroci potrebujejo varstvo in si ga zaslужijo. Ko se odločate, kaj storiti v takih primerih, morate upoštevati vse dejavnike:

- Je otrok v neposredni nevarnosti?
- Koliko časa potrebujem, da se pripravim na pogovor?
- Lahko otrokove starše na kakšen način obvestim, še preden se soočim s storilcem?
- Lahko takoj storim vsaj nekaj?

Obstaja več priložnosti, kot morda mislite. Pokličete lahko na različne službe za varstvo otrokovih pravic in anonimno prijavite zlorabo. Govorite lahko z otrokovimi učitelji ali družinskim zdravnikom. Neki ženski se je zdelo, da njen brat zlorablja svoje otroke. Poslala jim je knjigo o preventivi spolne zlorabe otrok, ki je napisana tako, da otroke spodbuja, naj povejo, kaj se jim dogaja. Neka druga ženska je vedela, da sosedove otroke zlorablja oče njihovega očeta. Namesto da bi govorila z njihovim očetom, za katerega je vedela, da bi svojega očeta branil ali se nasilno odzval, je povedala njegovi ženi. Ta je bila bolj razumevajoča, ker ni šlo za njenega očeta.

#### PO SOOČENJU

Trenutki takoj po soočenju so lahko različni, od grozljivih do veličastnih. Ženske se pogosto bojijo, da bo razkritje povzročilo pravo kataklizmo: mati bo znorela, oče se

bo ubil, teta se bo ločila od strica, ravnatelj bo odpustil učitelja. V resnici pa se zgodi bore malo. Cele družine ali družbene skupine se lahko delajo, kot da ni nihče nič rekel. Pričakovali ste, da se bodo poslušalci zgrudili mrtvi, pa so komaj trznili.

Morda boste v začetku naleteli na sočuten odziv, ko pa novica ljudem pride do živega, vas morda ne bodo več podpirali. Ali pa se vam bo zgodilo ravno narobe; v začetku se bodo negativno odzvali, sčasoma pa se bodo spriajznili z dejstvi in vas podprtli. Včasih žensko podpre en družinski član, drugi pa jo zavrnejo. Alicia je pisala svojim staršem in jim povedala, da jo je stric zlorabljal. Odziva se spominja takole:

Mama mi je odpisala in me obtožila, da sem zlobna. Pismo je bilo napisano na roko in na dveh straneh je morda kakih dvanajstkrat uporabila besedo zloraba; kar naprej je namreč ponavljala, kako jaz zlorabljam njo. Jasno je bilo, da je v tem sporočilu ona hotela biti zlorabljeni otrok.

Nasprotno pa je bil oče čudovit, čeprav je šlo za njegovega brata. Ko je dobil moje prvo pismo, mi je napisal: »Ne želim braniti Stevea. Žal mi je za deklico, rad bi jo pobožal po glavi in ji rekel: 'Saj bo bolje.' To je bil pravi odgovor. Nobenega dvoma ni, da mi je verjel. Vem, da sem imela srečo, da mi je.

Nekaj mesecev zatem sem ju obiskala. Z očetom sva bila sama v avtu in v nekem trenutku je rekel: »Te lahko vprašam nekaj o incestu?«

Rekla sem: »Ja.« Mislila sem, da me bo povprašal po dejstvih.

On pa je hotel vedeti le, »Bo s teboj vse v redu? Vidiš kakšen izhod iz svoje bolečine?«

Bilo je ganljivo. Ni mu bilo mar za brata. Ni vprašal: »Si prepričana?« Hotel je le vedeti, ali bo vse v redu z mano in ali mi lahko kako pomaga. Ponudil se je, da mi pomaga pri ugotavljanju dejstev. Rekel je, da lahko ugotovi, kdaj je stric prihajal na obiske v našo državo, in pregleda urnike poletov. Kar sedel je skupaj z mano in skupaj sva ugotavljala, kdaj in kako se je zgodilo.

Vse, kar je rekel o mami, je bilo: »Najini mnenji o tem sta zelo različni. Vedeti moraš, da se ne bo odzvala na enak način.«

Soočenja in razkritja so lahko težavna, zastrašujoča,boleča in zahtevna, vendar vam hkrati ponudijo priložnost, da neposredno izrazite svoja čustva, da razdrete sprevrženo zaroto skrivnosti in lastne potrebe in meje, da premagate strah in se postavite zase. Vse to so veliki koraki na poti premagovanja občutka, da ste žrtev.

Ne glede na posledice soočenja ženske po njem navadno čutijo olajšanje, pomešano z drugimi čustvi. Čutijo, da ne živijo več v ozračju skrivnosti in prikrivanja. Zdaj lahko mirno poveste, zakaj ne bi bili radi v bližini storilca, zakaj nočete z družino krasiti novoletne jelke ali z njimi praznovati kitajskega novega leta, zakaj nočete na bratrančeve poroko.

Po soočenju in razkritju se boste moralni odločiti, v kakšni obliki boste vzdrževali stike s storilcem ali drugimi člani družine, če jih boste. Morda ne boste hoteli nikoli več videti storilca, morda pa boste hoteli ponovno zgraditi porušene medsebojne odnose.

#### ČE SE NE SOOČITE

Če se odločite, da se ne boste soočili s storilcem ali družino, je to povsem razumna možnost, če ste se tako odločili po svoji volji in ne iz strahu. Včasih se ženske za soočenje odločijo pod pritiskom drugih žensk iz skupine, ki jim pravijo: »Če smo me preživele, boš tudi ti.« Tak pritisk s strani skupine je škodljiv. Zaradi soočenja ne boste nič »bolj zdrave«. Veliko razlogov je, da se ne soočite s storilcem; morda je res nevarno; morda nimate dovolj ljudi, ki bi vas podpirali; morda se želite izogniti dodatnemu stresu; morda še nimate dovolj trdnega občutka za lastno realnost; morda nočete tvegati popolnega razdora z družino; morda vam starši plačujejo solo in si ne morete privoščiti ekonomske neodvisnosti, ali pa kratko malo nočete doživeti še enega poniranja, da bi vas imeli za noro.

Pri soočenju z mojim storilcem je stvar v tem, da mislim, da mi to ne bi bilo v nobeno zadovoljstvo. On res zna manipulirati z res-

ničnostjo. Velikokrat je bil poročen in vsakič zmaga na ločitveni razpravi, kjer z medicinsko terminologijo razloži, kako nora je njegova žena. Odločila sem se, da nočem, da še meni začne govoriti to sranje. Zdela se mi je, da tudi od pogovora s svojo družino ne bi imela kaj prida. Po vsej verjetnosti ne bodo priznali moje resnice, temveč me bodo zasuli z obtožbami in psovki, zato nima smisla vlagati energije v pogovor z njimi. Odločila sem se, da bom govorila le s tistimi ljudmi iz moje družine, ki mi bodo bodisi dali dodatne informacije o zlorabi ali pa potrditev.

**Ne glede na razloge soočenje ni obvezno, če niste pripravljeni nanj, ali če se vam zdi, da ni dobro za vas. Ozdravite lahko brez njega.**

#### ČE JE STORILEC MRTEV ALI DALEČ STRAN

Morda nimate priložnosti, da bi se soočili s storilcem ali resnico razkrili članom družine. Če je bil storilec tujec ali kdo, ki ga ne poznate več, ste morda razočarani, ker se nimate priložnosti spraviti z njim. Če je storilec mrtev, morda čutite olajšanje, da vam ni treba skozi muke, ki jih preživljajo druge ženske, da vam ni treba gojiti upanja, da se bodo nekega dne (če boste dovolj pridni, če boste dovolj dolgo čakali in veliko molili) stvari spremenile.

Morda ste veseli, da je vaš storilec mrtev. Tak občutek je čisto razumljiv. Neka ženska je rekla, da je komaj dočakala dan, ko je oče umrl, da je lahko pljunila na njegov grob. Druga je rekla:

Imela sem obdobja, ko sem vedela, da je lahko moj oče srečen, da je mrtev; če bi bil živ, bi ga ubila. Zmlela bi ga. Zdaj bi bil star nekaj več kot osemdeset let in lahko bi ga razkosala. Predstavljam si ga, kako bi vse zanikal, kako bi jaz pobesnela in se ne bi niti zavedela, kaj počnem, dokler ne bi bilo že vsega konec in bi se znašla za rešetkami.

Ta ženska po vsej verjetnosti ne bi v resnici ubila svojega očeta, vendar se je dobro počutila, ko je razmišljala o tem. Ko si je predstavljala soočenje, je lahko prosto

usmerila svojo jezo na storilca in se čutila močno. Očetova smrt je ni odvrnila od tega, da se je aktivno soočala z lastnimi čustvi. Pomenila je le, da ni imela priložnosti, da bi se neposredno soočila z njim.

Dejstvo, da storilca ali drugih udeleženih ni več, ne pomeni, da ne morete razrešiti odnosa z njimi ali da ne čutite potrebe po tem. Čeprav nimate možnosti, da bi jim povedali v obraz, se morate spoprijeti z lastnimi neizraženimi čustvi.

#### VSEENO LAJKO OBČUTITE OLAJŠANJE

Tudi brez neposrednega soočenja lahko občutite zadovoljstvo in katarzo soočenja. Obstaja več načinov, kako se lahko »soočite« in pretrgate družinske vezi. Napišite storilcu pismo in ga ne pošljite. Napišite pesem ali narišite sliko v zvezi z zlorabo in jo objavite v kakšnem časopisov za ženske, ki so preživele zlorabo. Ena od možnosti je, da poklonite nekaj denarja kakšni organizaciji, ki pomaga ženskam, ki so preživele zlorabo. Izmislite si svoj obred.

Nekega dne sem mrtvega strica obredno »spustila po morju«. To delajo ameriški staroselci s svojimi mrtvimi. Pela sem žalostinke in jokala za njim. V mislih sem ga z vsemi stvarmi, ki mi jih je naredil, položila v nekakšen zabor in si predstavljala, kako ga je odneslo. Pri tem sem v resnici zažgala njegovo fotografijo.

Veliko lahko naredite tudi na terapevtski delavnici ali srečanju. Še zlasti koristen pripomoček za uprizarjanje soočenja je psihodrama, pri kateri izberete soudeleženke, ki odigrajo vloge oseb iz vašega življenja. Poveste jim, kakšna je določena oseba in kaj bi verjetno rekla, nato pa se soočite z njimi. Psihodrama je pogosto precej realistična, zato je močan in učinkovit pripomoček za sproščanje čustev, kadar dejansko soočenje ni mogoče.

### KAKO SEM SE SOOČILA: CATHERININA ZGODBA

Catherine je osemindvajsetletna producentka pri neki radijski postaji na zahodni ameriški obali. Odrasla je v podeželskem ameriškem mestecu na srednjem zahodu in je bila otrok staršev alkoholikov. Njen oče je bil zdravnik, njena mati pa zdravnika sestra; oba sta bila zaposlena v psihiatrični bolnišnici. Catherine je od zgodnjega otroštva zlorabljala oče, česar se je začela spominjati kakšno leto, preden se je soočila z njim.

Zaželeta sem si, da bi povedala kateremu od staršev. Nekoč me je konec tedna poklicala mama. Rekla je, da jo skrbi zame, ker sem depresivna in se izogibam družini. Vprašala me je, kaj je narobe.

Ravno sem vstala iz postelje in kar naenkrat sem pomisnila, »Oh, kaj pa, če bi ji kar zdaj povedala.« Rekla sem: »Žrtev incesta sem, in mislim, da je bil oče.« Tako nato pa me je spreletelo: »O, Bog! Zakaj si to rekla? Saj še napol spiš! V kaj si se spravila?«

Slišala sem, kako je mama na drugi strani žice obmolknila. Bilo je grozno. Medtem ko sem ji govorila zgodbo, je jokala. Tudi jaz sem jokala.

Sprva me je tolažila. Prvo, kar je rekla, je bilo: »Popolnoma ti verjamem. Bila si zaupanja vreden otrok. Matere v teh stvareh navadno potegnejo z očeti, jaz pa ne bom.«

Nekaj dni pozneje sem prejela pismo, v katerem me je spraševala, kako naj po vsem tem še živi z njim. Nato se je začel njen odnos spremenjati. Danes zanika, da se je sploh zgodilo.

### POGOVOR Z OČETOM

Posebej sem jo prosila, naj ne pove očetu. Rekla sem ji, da bi mu nekoč rada sama povedala. Vendar mu je vse povedala in poklical me je kakšen teden pozneje. Bil je zelo jezen in gospodovalen. Rekel je: »Kaj je s tem sranjem o incestu?«

V tistem trenutku sem se odločila, da mu

povem vso zgodbo in dve uri sva po telefonu vpila drug na drugega. Rekel je, da ni bil on, hotel je vedeti, zakaj nikoli prej nisem nič rekla ali se česa spomnila. Rekel je, da mi je čisto podobno, da ga takole obdolžim. Rekel mi je, da se me ni nikoli dotaknil. Zahteval je, da mu prinesem dokaze in se sestanem z njim. Rekla sem, da nisem prepričana, da bi se rada že takoj sestala z njim, in da bom sama določila čas in kraj, ko bom pripravljena. Izredno težko sem ga zavrnila in ohranila lastno voljo. Zelo sem ponosna, da se mi je posrečilo. Odložila sem slušalko. Ves čas pogovora sem uspešno branila svoje stališče: da se mi je to res zgodilo, da sem prizadeta, da sem jezna, da za to ni opravičila. Vpila sem nanj in mu povedala dejstva. Moj razum in moja čustva so pri tem ostala nedotaknjena. To je name izredno močno učinkovalo.

### DRUŽINSKA TERAPIJA

Vprašala sem mamo in očeta, ali bi šla z mano na terapevtsko srečanje. Dobili smo se za dve uri. Vsak od nas je do tja prevozil stopetdeset kilometrov. Terapevtko smo čakali v zelo napetem ozračju sumnjičavih pogledov.

Ko se je srečanje začelo, je terapevtka opisala temo pogovora. Rekla je, da smo prišli zato, da bi govorili o mojih občutkih glede zlorabe. Rekla je, da bomo morali zelo zelo paziti, da bomo odkriti in hkrati prijazni, in da naj bomo raje odkriti kot prijazni, če ne bo šlo drugače. Rekla je, da bomo govorili o slabih stvareh iz preteklosti, vendar to ne pomeni, da v našem družinskem življenju ni bilo ničesar dobrega.

Nato mi je predala besedo. Moj namen je bil, pokazati staršem, kako so me prizadeli, jokati pred njimi in jim povedati, kaj se je zgodilo. Izredno težko sem pokazala svojo ranljivo plat ljudem, za katere sem čutila, da me sovražijo.

Najbolj sem se bala tega, da se bosta starša pokazala kot najbolj prijetna, prijazna in razumna človeka, ki nikoli ne bi mogla nikogar zlorabititi, in bi se terapevtki zdelo, da lažem. Vendar sta v petih minutah pokazala vso naravo svojega odnosa: vpila sta drug

na drugega, kričala in pokazala celoten preostali del njune običajne predstave. Bilo je pravo olajšanje zame, da je še nekdo drug videl, kaj se je dogajalo vse moje življenje.

Od tistega srečanja se je najbolj spremeniла stopnja mojega upanja, da se bosta kdaj spremenila: padla je nekam na minus deset. Očitno je bil eden od ciljev srečanja uničiti moje upanje, da sta moja starša človeka, ki mi nista sposobna storiti nič hudega.

Ko sem ju med srečanjem poslušala in gledala, sem videla, kako zelo sta zmožna zlorabljati. To spoznanje je spremenilo moj odnos do razreševanja našega problema. Pomagalo mi je, da sem se osredotočila nase in ju nisem več vpletala, ker mi nista bila pripravljena pomagati.

#### ZAKAJ SEM VESELA, DA SEM SE SOOČILA S STARŠI

Vesela sem, da sem jima povedala. To je bila ena najbolj neprijetnih stvari v mojem življenju. Vendar je bilo nekaj čudovitega doživeti občutek svobode, ko sem lahko tistim, ki so me zlorabili, povedala, kako so me prizadeli. Pred tem sem se počutila gnilo, med samim pogovorom ravno tako, vendar zdaj nad mano ne visi več nobena senca.

Vsem, ki bi radi izvedli soočenje, bi rada povedala, kakšno stališče sem sama zavzela v zvezi z družinskim srečanjem, ki mi je res pomagalo in ki sem se ga hkrati zelo bala. To stališče bi priporočila vsem ženskam, ki se bojijo, da bi zgubile pogum in ne povedale vsega. Predstavljam naj si, da bodo starši takoj po srečanju umrli. Sama sem si jih predstavljala mrtve, sebe pa živo. Predstavljala sem si, kako bom v življenju, če jim takoj zdaj vsega ne povem, trpela in vila roke in se spraševala: »Oh, zakaj? Zakaj jim nisem vsega povedala?« To mi je pomagalo, da sem bila predzrna in sem jima povedala vse najhujše stvari in ju pri tem nisem branila.

#### KAJ JE BILO NAJTEŽJE IN NAJBOLJ ZASTRAŠUJOČE

Laura pravi: Vsakič, ko sem sedla, da bi napisala naslednji odstavek pričajoče knjige, sem začela razmišljati o trenutni vsebinini in si govorila: »To je bil najtežji del ukvarjanja s posledicami zlorabe.« Najtežje je bilo verjeti, da se je zgodilo. Ne, najtežje je bilo obujati spomine. Ne, v resnici je bilo najtežje soočiti se z družino. No, resnica je, da je bil najtežji tisti del, s katerim sem se trenutno ukvarjala.

#### KAJ PA O TEM MISLIJO DRUGE ŽENSKE

»Najtežje je bilo vsak teden hoditi na terapijo.«

»Najtežje se je bilo spopadati s skupinsko zaroto in laganjem v družini. Zdijo se mi kot posebljenje sence zla, ki me spremlja in mi govorji, da delam slona iz muhe.«

»Najtežje je bilo sprejeti dejstvo, da me je moj oče, ki sem ga ljubila in oboževala, tako globoko prizadel. Pa tudi to, da je pred tremi leti umrl in da mu ne bom mogla nikoli pogledati v oči in ga vprašati: 'Zakaj si mi to storil?'«

»Najtežje je, ker se še vedno nisem soočila z očetom.«

»Spopadanje z mamo in s tem, da popolnoma odklanja resnico.«

»Najtežje je bilo priti v stik z lastnimi čustvi in si pustiti biti žalostna in jokati.«

»Da ima še vedno oblast nad mojim telesom. Da leta potem, ko se me je zadnjič dotaknil, še vedno nisem ničesar čutila, nisem mogla imeti sproščenih spolnih odnosov, da ni konec, čeprav se me več ne dotika.«

»Najtežje je bilo občutiti, kako sem bila izolirana, kako popolnoma osamljena sem bila, kako strašen kraj je bil zame svet.«

»Najtežje je bilo biti potrpežljiva.«

»Najtežje je navezati intimen stik s partnerjem. To je zame enostavno pretežko in moški pri tem nima nič. To je nekaj, kar povzročim sama.«

»Spolnost – ker vsega ne moreš sama. Na koncu ugotoviš, da potrebuješ še nekoga.«

»Najtežji del okrevanja je bilo to, da ga nisem mogla končati.«

## KAJ JE BILO NAJBOLJ ZASTRAŠUJOČE

»Zame je bilo najbolj grozno to, da sem morala vse narediti sama. Ne glede na to, koliko ljudi je skrbelo zame, ne glede na to, koliko mi jih je reklo, da bom nekoč gotovo prebolela, vse delo sem morala opraviti sama. To je bilo skoraj več, kot sem lahko prenesla.«

»Najbolj zastrašujoča je bila intimnost. Intimnosti me je bilo grozno strah.«

»Najbolj grozno je bilo, ko se je dogajalo. Nič v okrevanju se ne more primerjati s tem.«

»Najbolj me je bilo strah, da bi nekega dne spoznala, da sem bila kurba, da sem bila sama kriva. Če sem bila res pokvarjena, potem je prav, da umrem. Tega me je bilo najbolj strah.«

»Najbolj me je bilo strah, da bi se hotela poškodovati ali ubiti.«

»Postalo me je strah, ko sem pomislila, da je terapija proces brez konca in da nič ne napredujem.«

»Najbolj grozna stvar je panika. Tedaj čutim, da se razkrajam in da se nimam česa oprjeti. Čutim grozo in neverjetno željo, da bi kaj storila, pa ničesar ne morem storiti.«

»Povedati.«

»Najbolj grozno je bilo govoriti o svoji psihozi in odpovedati se zdravilom ter s tem dati zaupanje še eno možnost.«

»Najbolj grozno je bilo, da nisem smela bežati. Da sem se morala obvezati, da bom ves čas prisotna. To je bilo zelo strašljivo.«

»Reči 'Ne, tega ne bom naredila' moški avtoriteti je bilo res zastrašujoče.«

»Najbolj grozno je bilo sprejeti dejstvo, da moja mati ljubi mojega očeta, da si je izbrala njega in da sem jo izgubila.«

»Najbolj me je strah tega, da sem morda nora kot moja mama.«

»Najbolj zastrašujoče je bilo to, da nisem vedela, ali se mi bo posrečilo ali ne, kadar se mi je zdelo, da bi raje umrla, kot zvedela še kaj več ali občutila še kaj več ali celo samo vedela, da je res. Verjela sem, da bi lahko prišel in me ubil.«

»To je neizčrpano vprašanje, vendar je bilo zame najhujše soočiti se s svojimi strahovi.«

## PIŠITE O SOOČENJU

Sandra Butler, avtorica knjige *Zarota tišine* [*Conspiracy of Silence*], organizira usposabljanja za terapevte in vodi delavnice za ženske, ki so preživele zlorabo. Kot pripomoček uporablja pisanje. Na svojih delavnicah z naslovom Pisanje kot okrevanje uporablja učinkovit niz vaj, ki ženskam pomagajo priti v stik s svojimi čustvi. S temi vajami se lahko odlično pripravite na soočenje.

Sandra reče udeleženkam, naj si izberejo pomembno osebo iz svojega otroštva, glede katere nimajo razčiščenih občutkov. »Zdaj,« nadaljuje, »napišite vse, česar v vašem odnosu niste nikoli povedali. Oseba, ki ste jo izbrali, vas ne more prekiniti ali vam groziti, ampak mora sedeti in vas poslušati. Povejte popolnoma vse – o besu, razočaranju, izdajstvu, žalosti, izgubi. Začnite s stavkom: 'Povedati ti moram nekaj zelo pomembnega.'«

Po desetih ali petnajstih minutah pisanja, Sandra prekine udeleženke in reče: »Zdaj pa napišite, kako si predstavljate, da bi se izbrana oseba odzvala. Poskušajte se vživeti vanjo in govorite, kot bi govorila ona. Naj z enako močnimi čustvi odgovori na vaše besede.«

Po naslednjih desetih minutah jih Sandra spet prekine in reče: »Zdaj se vrnite na svoje stališče in določite pravila o nadaljnji komunikaciji. Začnite s stavkom: 'Čeprav si nisem nikoli delala utvar, da bo ta pogovor razrešil tako dolgo preteklost, hočem, da se pogovarjava po določenih pravilih. Na jasnom si morava biti v tehle nekaj stvareh...'«

Po desetih minutah spet prekine pisanje. »Od tu naprej,« jih pouči Sandra, »pišite dialog, dokler ne boste čutili, da ste vse razčistili, pri čemer bodite čim bolj dramatični in čustveni.«

## VAJA S PISANJEM: RAZKRITJA IN SOOČENJA

Napišite pismo storilcu in pri tem ne bodite razumni. To ni pismo, ki ga boste poslali, čeprav ga lahko pošljete, če želite, oziroma, lahko pošljete popravljeno verzijo. Pišite ga,

kot da ga ne boste poslali, tako da boste lahko napisali natančno tisto, kar hočete, ne da bi mislili na posledice. Bodite jezni, prizadeti in grobi, kolikor hočete. Popolnoma se izpraznite. Pismo lahko napišete več-

plačata, sem vendar, tako da je na vsej dolžnosti tisto, co želite, zato napisati, zato, ko boste zapravo napisali, boste vredno predčutje imel, da ste na tistih, ki vam vredno kažejo, ne spodbujate in vendar napisate. Če boste imel vredno vpliv na tiste, ki vam vredno kažejo, boste vredno vplivali na tiste, ki vam vredno kažejo, ne spodbujate in vendar napisate.

Če boste poslali napisano, da nista vam žele, da vam srečuje, da vam nista žele, da vam žele,

če boste poslali napisano, da nista vam žele, da vam žele,

če boste poslali napisano, da nista vam žele, da vam žele,

če boste poslali napisano, da nista vam žele, da vam žele,

krat. Vsem storilcem, če jih je več. Sčasoma se lahko čustva do storilca spremenijo. Morda boste hoteli pisati tudi tistemu roditelju ali komu drugemu, ki vas ni zavaroval.

Egypta ali se želite, da se vam žele, ali spodbudite, da vam žele,

Nemški jezik je vedno pomemben, ker je napisan po norem načinu, kar je vredno, da vam žele, ali spodbudite, da vam žele,

Nemški jezik je vedno pomemben, ker je napisan po norem načinu, kar je vredno, da vam žele, ali spodbudite, da vam žele,

Nemški jezik je vedno pomemben, ker je napisan po norem načinu, kar je vredno, da vam žele, ali spodbudite, da vam žele,