

Christian Gostečnik OFM

## Krik po očiščenju v težkih travmah in zlorabah

*Povzetek:* Travmatične izkušnje in zlorabe zlasti s primarnimi osebami lahko v otrokovem doživljanju postanejo osrednja mentalna vsebina v psihični strukturi in lahko globoko zaznamujejo vsa nadaljnja dojetanja in doživljanja okolice. Vse dokler ti ključni momenti v človekovi zgodovini niso naslovljeni, tudi zdravljenje ni možno. Podobno lahko rečemo tudi za zasvojenosti vseh vrst. V tem članku bomo skušali dokazati, da so travmatične izkušnje, ponavljajoče se zlorabe in zasvojenosti en sam velik klic hrepenenja po novem, drugačnem, torej po razrešitvi in očiščenju, ki ga je mogoče najbolje doseči v molitvi.

*Ključne besede:* zloraba, zasvojenost, travmatične izkušnje, relacijska družinska paradigma, hrepenenje po odnosih, hrepenenje po razrešitvi, očiščenje in molitev.

### *Abstract: Cry for Purification in Severe Trauma and Abuse*

Traumatic experiences and abuses, especially with primary persons, can become the central mental content in the psychic structure of a child and can leave a deep mark on all his further comprehending and experiencing of his environment. Until these key moments in a man's history are addressed, no therapy is possible. The same is true of all kinds of addictions. In the paper we shall try to show that traumatic experiences, repeated abuses and additions are just a great cry of yearning for something new and different, i.e. for settlement and purification, which can best be achieved in prayer.

*Key words:* abuse, addition, traumatic experiences, relational family paradigm, yearning for relationships, yearning for settlement, purification and prayer.

## Uvod

Sodobna psihologija dokazuje, da nas lahko travmatična doživetja, ki so posledica fizičnih in spolnih zlorab zelo usodno zaznamujejo, saj se spomini na te travmatične izkušnje globoko zarišejo v mentalno življenje vsakega posameznika. Prav tako tudi različne vrste zasvojenosti, ki so velikokrat posledica travm, na nas puščajo pečat, ki ga je zelo težko izbrisati. V našem psihičnem svetu tako nastajajo usedline, ki nas nezavedno usmerjajo in vodijo, in to pogosto na načine, ki se jih le blede zavedamo. Rezultati pa so vedno isti, vedno znova se zapletamo v stare, že poznane travme in zlorabe ter bolečine, ki se pojavljajo zlasti v odnosih z drugimi, pa tudi v našem privatnem, osebnem življenju. Večinoma gre pri tem za nezavedni proces, ki je zunaj dosega našega nadzora in je zato v marsičem lahko še veliko bolj travmatičen.

## 1. Hrepenenje po novem

Potlačeni spomini na zgodnjo travmo oziroma zlorabo se lahko vrnejo v obliki fizičnih občutkov, nočnih mor, ponovnega vedenjskega odigravanja, "flashbackov" ali celo kombinacije naštetega. Posameznik lahko tako postane fiksiran na zlorabo in ni sposoben ničesar razumeti iz travmatične izkušnje, ki je tako močno zaznamovala njegovo kasnejše zaznavanje podobnih izkušenj. Kot da bi nekaj zadržalo njegov osebnostni razvoj in mu onemogočilo sprejeti in predelati kak nov element življenjskih izkušenj (Van der Kolk 1996; Rothschild 2000).

S stališča relacijske družinske paradigme (Gostečnik 2004) lahko z gotovostjo predpostavljamo, da sta v tem kontekstu ponavljanja starega in utečenega ter večkrat izjemno bolečega že vidna globoka želja in hrepenenje po razrešitvi in odrešenju, ki pa ju posameznik ne more udeležiti. Z vprašanjem kompulzivnega ponavljanja starih bolečih travm in zlorab so se avtorji že zelo dolgo ukvarjali, in sicer so hoteli priti do odgovora, zakaj posamezniki tako vztrajno ponavljajo te travmatične izkušnje, in to kljub temu, da jim povzročajo toliko gorja. Freud na to vprašanje ni nikoli uspel zares odgovoriti, saj v njegovi hedonistični nagonski teoriji ni bilo pravega prostora za razumevanje odnosov, po katerih posameznik vedno znova hrepeni in jih išče, pa naj bodo še tako travmatični.

Tako se pretekli dogodki v zvezi s travmo – npr. spolno in fizično zlorabo –, čustva, vedenja in občutki pojavljajo v sanjah ali pa se navežejo na trenutne izkušnje in doživetja, zlasti v odnosih s pomembnimi drugimi, in ravno v teh odnosih se ta travmatična doživetja iz preteklosti večkrat z vso silovitostjo ponovijo. Lahko bi rekli, da so te osebe dobesedno zvezane oziroma zavezane preteklosti in ti travmatični dogodki, povezani s fizično ali spolno zlorabo oziroma vzdušja in afekti, ki izhajajo iz teh travm, nenehno oblikujejo njihovo sedanjost, in sicer s takšno močjo, da se travmirane osebe počutijo, kot da nimajo nobene izbire, ampak da se jim preteklost enostavno ponavlja (Cvetek 2004). Na ta način se potlačene in razcepljene izkušnje pojavljajo v novi situaciji na nov način, ki pomeni eno samo veliko hrepenenje in upanje, da se bo tokrat izvirna travma zaključila, razrešila in izčistila (Repič 2006).

V skladu s to klinično izkušnjo je že Chu (1991) ugotovil, da je prisila po ponavljanju skoraj na isti biološki ravni kot npr. potreba po mokrenju, ki jo oseba lahko zadrži le za kratek čas. Chu nadalje pojasnjuje, da so najpomembnejši znaki izbruha potlačenih in razcepljenih dogodkov »flashbacki«, ki jih osebe doživljajo v postravmatskih

in disociativnih motnjah. Posamezniki s tovrstnimi motnjami so prisiljeni ponovno doživljati travmatične dogodke tako v nočnih morah kot v dnevni resničnosti (Cvetek 2004). To doživljanje je tako avtentično, kot bi se dogodek res odvijal v sedanosti: posameznik npr. vizualizira pretekle dogodke, celo časovni okvir in okolje, v katerem so se odvijali, in doživi podobna čustva ter podobne telesne občutke, kot jih je občutil takrat. Potrebna sta neverjetna moč in napor psihe, da zmore potlačiti in razcepiti travmatične izkušnje (Rothschild 2000).

Travmirani ljudje se miselno sicer lahko zavedajo travme, a so potlačili z njo povezana čustva ali pa ohranili čustveno izkušnjo brez razumske vednosti o travmi. Čutijo, kot da se je dogodek zgodil nekemu drugemu in ne njim, in opisujejo travmo kot dejstvo, ki ga je doživel nekdo drug. Posameznika lahko preplavijo čustva kot npr. depresija, panika, obup, samomorilnost ali bes ob nepomembnem dražljaju iz okolja, ne da bi se zavedali njihove etiologije (Cvetek 2004). Če se ta čustva pojavijo istočasno z izgubo spomina o njihovem izvoru, lahko posameznik ponovno izkusi zelo motečo in dramatično motnjo, ne da bi se zavedal njenega vzroka (Rothschild 2000). Če se poleg tega posameznikovo disociativno vedenje ponovno pojavi preko kompulzivnega ponavljanja, to pomeni, da posameznik sploh ne razume dogodkov, čustev in občutkov, povezanih z izvirno travmo. Posameznik lahko postane samodestruktiven in se vede samomorilno, samopoškodovalno, nasilno in nevarno do sebe in drugih. Pravi vir tega vedenja pa je spet globoko potlačen in vodi posameznika v stanje zmedenosti in hudih motenj. Tako lahko posameznik podoživlja staro travmo tudi skozi telesne občutke kot prehlad, bruhanje, telesne bolečine, motnje hranjenja in spanja, glavobole, itd. (Van der Kolk 1996; Rothschild 2000).

V vedenjskem podoživljanju travmatične izkušnje lahko igra ta posameznik vlogo žrtve ali krvnika (Repič 2005); z drugimi besedami, lahko škoduje drugim, lahko pa je samodestruktiven in spet v vlogi žrtve. Tako travmirani ljudje, npr. spolno zlorabljeni, travmirajo druge ali pa izzvajo pri drugih, da jih ponovno ranijo. Primer tega so otroci, ki so bili fizično zlorabljeni. Ko postanejo starši, pretepajo svoje otroke in partnerja ali pa v partnerju izzivajo ponovno fizično zlorabo. Ponovno odigravanje vloge žrtve je lahko glavni vzrok nasilja; zlorabljeni otroci tako lahko pozneje obnavljajo to zlorabo, in sicer s tem, da kot odrasli postanejo ponovne žrtve nasilja ali pa postanejo sami povzročitelji nasilja. Po drugi strani pa vse bolj odkrivamo, da so lahko umik vase, depresivna reakcija, hiperaktivnost, motnje v zaznavanju bolečine in nasilno, agresivno vedenje do sebe ali do drugih posledica hude travme iz mladosti (Van der Kolk 1996).

Pri zlorabljenih otrocih je tako mogoče videti tudi pogosta samodestruktivna dejanja: npr. butanje z glavo, grizenje, tolčenje, ožiganje, rezanje in izstradanje samega sebe, v kasnejšem življenju pa zlorabo drog in alkohola ter motnje hranjenja. Pri tem je mogoče ugotoviti, da je ponovno igranje vloge žrtve močno povezano s predhodno travmatično izkušnjo (Cvetek 2004; Repič 2006). Žrtve posilstva bodo zelo verjetno še enkrat posiljene. Zelo verjetno bodo ženske, ki so bile kot otroci spolno ali fizično zlorabljene, zlorabljene tudi v odrasli dobi. Spolno zlorabljeni otroci so močno izpostavljeni nevarnosti, da zabredejo v prostitucijo (Rothschild 2000).

V vseh teh primerih je jasno, da travmirani ljudje, kot predpostavljajo relacijske teorije in kot je razvidno tudi iz kliničnih raziskav, odigravajo stare travme zato, ker pri ponovnem doživljanju stare travme upajo na drugačno razrešitev. V teh travmah je obenem skrit najgloblji odnos, ki so ga nekoč vzpostavili s pomembnimi drugimi, zato ta odnos nezavedno ponovno iščejo, po njem nezavedno neutešljivo hrepenijo, saj jim je samo takšna oseba s podobno psihično strukturo nadvse in neustavljivo privlačna. Potrebno je precej časa in veliko izjemnega navora, da se travmirana oseba, npr. oseba, ki je bila spolno zlorabljena, razreši teh travmatičnih zapletov, kar pomeni, da ponovno zdravo in funkcionalno zaživi ter vzpostavi drugačne, zadovoljive odnose, ki temu posamezniku omogočijo drugačen in nov začetek (Kompan-Erzar 2003).

## 2. Hrepenenje v zasvojenostih

Posameznik, ki je zasvojen, npr. s spolnostjo, zlorabo substanc, odnosi itd., vedno znova ponavlja utečene vzorce vedenja, razmišljanja, čutenja ter globokega hrepenenja po razrešitvi in odrešenju. Lahko bi celo rekli, da je skupni imenovalec vseh teh zasvojenosti v najgloblji dimenziji in dinamiki nezavedni krik po odnosu, kjer je možno dobiti odrešenje, globok krik po Bogu, ki nas zmore zares očistiti. Zasvojenosti vseh vrst so t. i. nadomestki za neuresničen odnos, saj zasvojenost v svojem jedru nikoli ne nastane zaradi navezave na določeno osebo, aktivnost ali objekt, ampak je posledica oziroma zunanji odraz izjemno globokega hrepenenja po razrešitvi; je zadnja bilka, na katero se zasvojena oseba opre, da bi razrešila neznosno notranjepsihično stanje, ki ga ne obvlada več (Cvetek 2004; Repič 2006). Zasvojenost je torej ponovno iskanje odnosa, ki je bil primarno vzpostavljen, pa naj je bil še tako razdiralen in boleč, saj je vsaka zasvojenost obenem tudi psihični odraz razbolelosti, praznine, strahu, groze, negotovosti, pomanjkanja samozavesti, samospoštovanja itd. Tako

vse zasvojenosti paradoksalno postanejo obenem boj proti odnosom ali obramba strahu in groze pred intimnostjo odnosov in obenem odraz najmočnejše želje po odnosu, bližini in intimnosti. Ker pa imajo vse zasvojenosti svoje psihične kakor tudi nevrobiološko hormonske posledice, postane celotna podoba zasvojenega izrazito kompleksna.

Vsako zasvojenost spremljajo tudi določeni vedenjski, čustveni in miselni vzorci, ki se odražajo v obsesivnosti, pretiranosti, destruktivnosti, kompulzivnosti, navajenosti, zvezanosti in odvisnosti. Zato se bomo tu osredotočili na temeljne razsežnosti zasvojenosti z odnosi, s spolnostjo, z alkoholom, z mamili in s hrano, ki v paleti zasvojenosti verjetno najbolj tipično razkrivajo probleme sodobne družbe in posameznika, ki živi v njej (Bradshaw 1996). Vsakdo izmed nas namreč neustavljivo hrepeni po odnosih, zasvojena oseba pa še na prav poseben način, in čeprav je ta zasvojeni posameznik obenem tudi nesposoben zares vzpostaviti pravi odnos, po odnosu kljub temu nezadržno hrepeni in si zato ustvarja nadomestke, ki so zanj na svojski način varni. Ta posameznik namreč ravno zato kar kriči po starih, utečenih odnosih, ki mu obljublajo varnost, in to na zelo paradoksalen način; obenem pa se teh odnosov glede na pretekle izkušnje silovito boji, a v svoji globini čuti, da brez njih ne more preživeti in se jih zato vedno znova oklepa.

To nikakor ne izčrpa vseh mogočih zasvojenosti, s katerimi se srečujemo. Če bi skušali z enim samim stavkom povzeti najglobljo dinamiko vseh zasvojenosti, bi rekli, da je zasvojeno osebo strah ljubiti oziroma biti ljubljena, pa čeprav po tem neutešljivo hrepeni. Prav to pa tudi v samem temelju določa najglobljo psihološko, antropološko in duhovno razsežnost človeka, ki v svoji osnovi hrepeni po odnosu s samim seboj, z drugimi in z Bogom. Drugače povedano je zasvojenost v vsej svoji širini in globini iskanje "nadomestkov" za neuresničene odnose, ki jih zasvojena oseba zaradi svoje globoke psihične ranjenosti in s tem povezane nadaljnje ranljivosti ni zmožna vzpostaviti. Zato usmeri vsa svoja najgloblja hrepenenja v odnose s predmeti in doživetji, ki naj bi nadomestili tisto globoko hrepenenje, ki si ga ne upa uresničiti v pravih, zadovoljivih in pristnih odnosih z drugimi in seveda tudi z Bogom, ki je vir vsega našega hrepenenja.

## 2.1 Zasvojenost z odnosi

Vsekakor moramo najprej omeniti, da gre pri vsaki zasvojenosti za t. i. paradoks, in sicer kako obvladati svoje življenje, obvladati bolečino, strah, anksioznost, občutek nepripadnosti, nepomembnosti in nevrednosti, torej obvladati tisto bolečino, ki je primarno kreirala

psihično strukturo. Vendar pri tem poskusu zasvojena oseba lahko popolnoma izgubi vsak nadzor in torej doseže ravno nasprotno od tistega, kar si želi in po čemer z vsem bitjem hrepeni, torej po zdravem in funkcionalnem odnosu; namesto tega vedno znova ponavlja zlorabo. Zasvojeni namreč daje vso osebno moč nekemu drugemu, namreč tisti osebi, s katero je zasvojen, in se s tem na novo zlorablja ali pa zlorablja drugega, namesto da bi se soočil s svojo bolečino, si jo priznal, jo sprejel ter poskušal v sebi najti moč, da se iz nje izkoplje. Vsak nasproten poskus se konča v nezdravi odvisnosti od drugega (Repič 2006) in torej zlorabi. Največkrat je ta odvisnost združena z občutji, da z odnosi zasvojena oseba nikoli ni "vredna te druge osebe" ali "da nikoli od te osebe ne dobi dovolj". Tu gre predvsem za potrebe občutja sprejetosti, ljubljenosti, hotenosti, želenosti ter globokega občutja, da jo bo nekdo drug izven nje spremenil v popolnega človeka (Bradshaw 1995, 1996; Schaeffer 1997). Iz tega lahko vidimo, da druga oseba v zasvojitvenem odnosu ni sprejeta kot oseba, ampak kot nadomestek za osebe iz preteklosti. Torej ta oseba ne obstaja v svoji resničnosti, ampak je v največji meri samo nosilka preteklih nerazrešenih psihičnih vsebin in vzorcev, ki jih je zasvojena oseba doživljala s pomembnimi drugimi, zlasti s starši (Kompan-Erzar 2003).

Razlogi za to se skrivajo v zgodovini zlorabe in torej zasvojenosti. Kot otroci verjetno niso imeli staršev, ki bi zmogli zadovoljiti te osnovne potrebe. Zasvojenost z odnosi je torej nov poskus, kako zadovoljiti otroško lakoto po varnosti, ljubljenosti, želenosti, moči, pripadnosti in pomembnosti, in sicer tako, da zasvojena oseba z drugo osebo najprej ustvari podobna vzdušja in odnose, v katerih je odraščala. Pri tem gre tudi za posebno obliko pasivnosti, saj zasvojeni sami ne razrešujejo problemov, ampak se navezujejo na druge z namenom, da bodo ti poskrbeli zanje in rešili njihove življenjske probleme in zplete. To pa je ravno tisto, česar njihovi primarni skrbniki niso zmogli uresničiti (Mitchell 2002). Tako zavestno skrbijo za druge za ceno svojih lastnih čutenj ali pa jih poskušajo kontrolirati in tako pričakujejo od drugih, da bodo ti poskrbeli zanje.

Ne glede na to, katero smer izberejo, zavedno ali nezavedno, vedno pri drugih iščejo, da bodo poskrbeli zanje, odstranili njihove strahove, bolečine, nelagodnosti, zato prenašajo ali pa prizadevajo bolečine in zlorablajo druge oziroma dopuščajo, da drugi zlorablajo njih. Ti drugi so lahko njihov fant, dekle, mož, žena, pa vse do prijateljev, učiteljev, direktorjev in ostalih predpostavljanih. Ko gre za romantično zasvojenost in spolno kompulzivnost, so to lahko celo osebe, ki jih ti posamezniki niti ne poznajo, a kljub temu v njih prebudijo neutešljivo, nepremagljivo hrepenenje po združitvi (Repič 2006).

Osnovni razpoznavni znak nezdravih odnosov je počutje teh ljudi, ko jih ljubljena oseba oziroma oseba, s katero so zasvojeni, zavrne, se z njimi ne strinja ali pa se umakne, odide ali grozi, da jih bo zapustila. Tedaj se pojavi izredno visoka mera nezdravega, nefunkcionalnega vedenja, občutek popolne zavrženosti, praznine in grozovite anksioznosti (Bradshaw 1995, 1996; Schaeffer 1997), ki pa jo skušajo razrešiti s ponovno zlorabo, ker v njihovem psihičnem svetu samo ta obljublja odnos.

Pri tem moramo omeniti še en paradoks, in sicer, da so osebe, ki so zasvojene z odnosi, v samem jedru nesposobne ali nezmožne pravih in funkcionalnih odnosov (Mitchell 2002). Odnosov se namreč izredno bojijo, strah jih je bližine in intimnosti, ker se v njih ob bližini z drugimi vedno pojavi strah, da jih bo ta oseba pustila, kot so jih nekoč njihovi starši. Ta strah, lahko ga imenujemo tudi anksioznost, je tako velik, da vedno znova preprečuje zdravo navezanost in funkcionalen odnos. Strah jih je nove zapuščenosti in zavrženosti, saj ob tem čutijo, da tokrat ne bodo mogli preživeti. So v pravem začaranem krogu. Nadvse hrepenijo po ljubezni, vendar ljubezni sploh niso sposobni sprejeti, zato ali naredijo vse, da jih drugi res zapustijo, ali pa oni odidejo prvi, ker čutijo, da nove zavrnitve res ne bi mogli preživeti. Lahko bi rekli, da so osebe, ki so zasvojene z odnosi, v bistvu zasvojene s svojo lastno preteklostjo, ki jo je mogoče enostavno prevesti v: "Ljubim te, ker te potrebujem!" V pravi ljubezni pa gre za temeljno spoznanje in občutje: "Potrebujem te, ker te ljubim!" (Bradshaw 1996).

Zasvojenost z odnosi lahko vključuje romantične in spolne komponente. Večkrat vključuje nasilje, posilstvo, zlorabo, zlasti spolno (Repič 2006), in brutalnost, kar polni naslovne strani rumenega tiska. Pri tem gre za zelo grobe oblike maščevanja za izgubo ljubljene osebe, bolestnega ljubosumja in za prepričanje, da je brez osebe, s katero je ta posameznik zasvojen, nemogoče preživeti. Tu gre za svojevrstno zasvojenost, ki je združena s pravo agresijo, katere semena so vsajena že v zelo zgodnjem otroštvu, ko so ti ljudje doživljali odprto ali prikrito zlorabo s strani tistih, ki bi jih morali brezpogojno ljubiti. Kadar je oseba, s katero je nekdo zasvojen z odnosi, tudi njegova s spolnostjo združena romantična ljubezen, zasvojeni doživlja izredno močna občutja zavrženosti, anksioznosti in agresije, če ga ta oseba zapusti. Nevrokemija, ki je pri tem prisotna, je zato lahko tako močna kot pri zasvojenosti z drogami ali alkoholom. V imenu te zasvojenosti ti ljudje torej morijo, pretepajo, izsiljujejo ter izražajo to svojo zasvojenost v vseh možnih oblikah spolnih, fizičnih, emocionalnih in mentalnih zlorab. Problem, ki je pri tem še posebej očiten, je dejstvo, da smo ljudje bitja odnosov in je zato vsak odnos, ki se razdere,

boleč, toliko bolj pa je to prisotno, ko gre za zasvojenost. Odnosom se enostavno ne moremo odpovedati, zato je še toliko bolj pomembno zares odkriti, kaj je pravi odnos, ljubezen, in kaj je zasvojenost. Ustavili se bomo pri treh osnovnih komponentah zasvojenosti z odnosi, in sicer pri romantičnosti, spolnosti in odvisnosti.

a) *Romantičnost*: O romantični zasvojenosti govorimo tedaj, ko je oseba, s katero je zasvojeni v odnosu, tudi njen romantični "objekt". Te osebe so lahko dejansko v svetu zasvojenega ali pa živijo samo v njihovem fantazijskem ali imaginarnem svetu. Gre za globoko prepričanje, ki je ustvarjeno v razmišljanju in čutenju zasvojenega ter presega zgolj romanco, ki je nastala ob branju romana. Ti ljudje zares zaživijo z junakom v določeni romantični zgodbi ali pa gre za pravo silovito evforijo ob vzpostavitvi romantične zaljubljenosti, ki ima vsekakor že lahko tudi elemente zlorabe. Pri tej navezanosti gre za pravo hormonsko, nevrološko zadrogiranost, ki pa je samo nadomestek za pravi, zreli odnos oziroma intimnost. Želja ali neustavljiva potreba po romantičnem občutju postane zasvojenost sama v sebi. Velikokrat se iz te romantične zasvojenosti razvije dramatična obsesija, ki ima za posledico zasledovanje romantične osebe; z romantičnostjo zasvojenjena oseba si prizadeva, da bi se povsem stopila z romantičnim "objektom", pa naj bo ta realen ali pa naj živi samo v njeni fantaziji. Ker je z romantičnostjo zasvojenjena oseba vse bolj odvisna od hormonskega vzdušja ali evforije, je silovito gnana k objektu svoje zasvojitve. Iz tega se zato velikokrat razvije romantična zasvojenost, ki ima značilnosti igre žrtev-rabelj s sadomazohističnimi dimenzijami, kot so nenehno zalezovanje, pisanje ljubezenskih pisem, izsiljevanje, nadlegovanje, zloraba in celo umor (Bradshaw 1995, 1996; Schaeffer 1997).

b) *Spolnost*: Spolnost je nekaj izredno močnega v človeškem doživljanju, saj lahko izredno globoko vpliva na vse tri nevrološko-hormonske komponente človeškega doživljanja: vzburjenje, zadovoljitev in fantazije. Iz tega lahko jasno vidimo, zakaj je spolnost lahko tudi prava droga. Spolna zasvojenost je bolezen, ki lahko vključuje kateri koli tip spolnih aktivnosti. Te imajo lahko zelo katastrofalne posledice. Kadar koli je obsesivno-kompulzivno spolno vedenje nenadzorovano, lahko povzroči veliko zmedo in pravi obup tako za zasvojenega, ki v tem primeru zlorablja sebe, kakor tudi in predvsem za osebo, ki je njegova tarča in jo torej zlorablja.

Živimo v kulturi, ki promovira spolnost kot pravo sredstvo omake, če se pri tem samo ozremo na dejstvo, kakšno vlogo ima spolnost na filmski sceni ter v medijih in kako malokrat je zares povezana z globoko emocionalno in duhovno intimo. Tako spolnost brez kontrole ni predstavljena kot patološki izraz družbe, v kateri živimo, ampak je v medijih celo glorificirana, in to kljub temu, da je zaradi spol-



ne zlorabe vedno bolj prizadeta vsa družba. Pomislimo pri tem samo na žrtve posilstev, spolno zlorabljenih otroke itd. Pri tem pa seveda ne moremo mimo grozljivih statistik, da je bilo 97 % zasvojenih s spolnostjo v otroštvu čustveno zlorabljenih, 81 % spolno zlorabljenih in 72 % fizično zlorabljenih (Repič 2005; Schaeffer 1997). Te travme iz otroštva tako postanejo organizacijski princip zasvojenih s spolnostjo v njihovi odrasli dobi. Gre za prepričanja, kot so: "Sem nevredna oseba, v samem bistvu je z mano nekaj narobe." – "Nihče me ne bo ljubil takšnega, kakršen sem." – "Moje potrebe ne bodo nikoli izpolnjene, če bom odvisen od drugih." – "Spolnost je moja osnovna potreba." – "Vsakdo skuša zadovoljiti izključno samo svoje potrebe." Za zasvojenega s spolnostjo so te travme rane, ki morajo biti najprej ozdravljene; zaupanje mora biti vrnjeno, preden lahko ta oseba doživi ljubezen in spolnost kot nekaj zdravega (Repič 2006).

c) *Odvisnost*: Odvisnost od odnosov, ki je utemeljena na zgodnjih otroških travmah incesta, emocionalne, fizične in mentalne ter zlasti spolne zlorabe, lahko vse življenje usmerja in vodi odvisnega od odnosov. Otrok zamenja starševsko spolno zapeljevanje za njihovo ljubezen. Ko to povabilo prihaja od roditelja nasprotnega spola, govorimo o prikitem incestu, saj mora otrok postati nadomestni partner. Tovrsten odnos pa se pozneje razvije v odvisnostne ljubezenske zveze ter vnese veliko zmedo v resnično intimnost (Repič 2006).

Za vsakim obsesivnim, večkrat destruktivnim odnosom, ki ga imenujemo zasvojenost z odnosi in torej zlorabo, je prepričanje, da je odvisnost nujna za odnos, saj zasvojeni čuti, da je takšna odvisnost nujno potrebna za preživetje samo. Celo patološki odnos se odvisnemu od odnosov zdi nekaj, kar se mora zgoditi. V resnici pa je zasvojeni odnos izrazito egocentričen. Starši kot prvi vir te zasvojenosti niso v resnici ljubili svojih otrok, ampak so jih izrabljali. Kljub temu da so kot otroci čutili, da svoje starše nujno potrebujejo za zadovoljevanje svojih osnovnih življenjskih potreb po varnosti, ljubljenosti, zavarovanosti, skrbi in pripadnosti, pa zreli odrasli ljudje nikakor ne potrebujejo več nekoga, od katerega bi bili tako življenjsko odvisni in ki bi obnavljal te modele odnosa otrok-starši; kljub temu pa zasvojeni z odnosi tudi v odrasli dobi čutijo, kot da bi za svoje osnovno preživetje še vedno nujno potrebovali potrditev s strani osebe, ki v njihovem življenju obnavlja te starševske modele (Schaeffer 1997), in sicer vse z velikim upanjem in hrepenenjem po razrešitvi in odrešenju.

Moč zlorabe in posledično zasvojitve je vedno skladna z nezadovoljenimi potrebami v otroštvu. Zasvojene z odnosi spremlja izredno nizka samozavest, zato to zasvojenost vedno spremlja izrazit paradoks. V zasvojene odnose ljudje kar padejo, in sicer z namenom, da

bi si pridobili nadzor ali kontrolo nad lastnim življenjem, vendar pri tem vedno izročijo kontrolo nad sabo osebam izven sebe. Ta pripravljenost dati nadzor nad svojim življenjem drugim izhaja iz strahov, in sicer iz strahu pred bolečino, izgubo, krivdo, jezo, razočaranjem drugega, zavrtnitvijo, osamljenostjo, boleznijo ali norostjo, izrazitim notranjim terorjem in pred smrtjo. Zasvojeni z odnosi pričakujejo, da jih bo njihov ljubimec odrešil vseh teh strahov in jih notranje preoblikoval. Zasvojenost postane njihova najmočnejša življenjska sila, ki se je zelo težko otresti, saj ima svoje korenine v biologiji, socialni vzgoji, psihologiji in celo v duhovnosti.

## 2.2 Zasvojenost z alkoholom

Zasvojenost z alkoholom, ki je ena izmed najbolj pogostih zasvojenosti, se kaže v zelo specifičnih oblikah in vedenju posameznika, ki v alkoholu išče razrešitev svojih globokih ran. Ta posameznik ni sposoben vzpostaviti zdravih odnosov (Levin 1993; Bradshaw 1996). Gre za preobčutljivost, nesposobnost ustreznega izražanja čustev in s tem seveda za nesposobnost vzpostavitve odnosov z drugimi. Tu govorimo o iskanju nadomestka za odnos z drugimi, ker je ta preveč boleč in ga spremlja še negotovost vase ter zato napadalnost, ogroženost, tesnoba in zelo nizko samospoštovanje. Alkoholik tako živi v svetu omame, v svetu, ki je edini sprejemljiv glede na njegovo čustveno razrvanost. Odvisnost od alkohola je dvojna: psihična in organsko-kemična, ki pa jo v samem jedru zaznamujejo še izjemna ranljivost, pa tudi grobost in nesočutnost do drugih (Levin 1993). Ta drži še nadalje preprečuje vsak zdrav in funkcionalen odnos alkoholika z drugimi, ki zaradi tega hitro postanejo žrtve njegove zasvojenosti.

a) *Psihična odvisnost*. Ljudje sežejo po alkoholu zato, da bi zadovoljili določeno psihično potrebo ali odpravili neprijetne občutke, kot so žalost, razočaranje, strah, silovita notranja napetost ali anksioznost, groza, občutek izdanosti, zavrženosti in brezizhodnosti. Zaznamuje jih tudi občutje nesamostojnosti, osamljenosti, strahu pred bližino in intimnostjo ter občutek nevrednosti, nezaželenosti, neljubljenosti, ki je pomešan z izredno nizko ravno samozavesti. Če zmeraj ali pa pogosto v teh čustvenih stanjih sežejo po alkoholu, postane alkohol način za odpravljanje ali lajšanje težav oziroma, kot rečejo alkoholiki sami: "Ko nekaj popijem, me ne boli več tako grozno, lažje prenašam vse, postane mi vseeno." S tem seveda utišajo in zlorabijo svoj notranji čustveni svet. Če ti ljudje v teh čustvenih stanjih ne dobijo alkohola, se pri njih pojavijo "abstinenčne krize", ki se kažejo v vznemirjenosti in napetosti, ki še nadalje spodbuja pitje. Vsekakor lahko

človek s psihično odvisnostjo zdrži precej časa brez alkohola, in sicer kadar ni notranje vznemirjen, razklan ali kadar ga njegove življenjske težave ne mučijo preveč; tedaj namreč ne čuti potrebe po alkoholu in je lahko zato povsem vzdržen (Levin 1993; Zihlerl 1989).

b) *Organsko-kemična odvisnost* nastopi tedaj, ko je človekov organizem odvisen od alkohola in zahteva alkohol, da lahko "normalno deluje". Človekova organska presnova se tako spremeni, da brez alkohola ne more več delovati. Takrat govorimo o organski ali kemično-hormonski odvisnosti. Če telo ne dobi zadostne količine alkohola, se pojavijo abstinenčne krize (Zihlerl 1989). Gre za posameznika, ki je običajno organsko-kemično in psihično odvisen od alkohola in torej v alkoholu išče še zadnje bilke odrešenja.

c) *Toleranca*. Sčasoma se človeški organizem navadi na alkohol in ga "vedno več nese" oziroma potrebuje vedno več alkohola za enak učinek. Vendar je tudi pri povečanih količinah užitega alkohola učinek enak, kot je bil prej, ko odvisnik od alkohola še ni toliko pil. Z leti se ponavadi to ustali, odvisnik potrebuje določeno "dozo", vendar se pozneje tudi ta toleranca lahko zmanjša in zaradi organskih okvar začne padati oziroma nastopi obdobje, ko ga alkoholik "vedno manj nese" (Bradshaw 1996; Levin 1993; Zihlerl 1989).

d) *Izguba nadzora nad količino popitega alkohola*. Gre za slab nadzor nad količino popite pijače. Ponavadi namreč človek zmore kontrolirati, koliko alkohola zaužije, izbere čas in kraj, medtem ko odvisnik od alkohola tega ne zmore več. Po prvem kozarcu nadaljuje s popivanjem, dokler se ne opijanji. Pri tem je treba reči, da gre v resnici predvsem za okvaro nadzora, ne pa za popolno izgubo ali nezmožnost vedno in povsod izbirati, ali bo pil in koliko, oziroma gre za nesposobnost nehati, ko že začne. Ko odvisnik od alkohola zabrede v težave, postane povsem nemočen in tedaj "nujno" potrebuje alkohol, nič drugega mu ne more pomagati, tako takrat razmišlja in čuti. Z alkoholom zasvojeni posameznik je dobesedno gnan, alkohol mora dobiti, v njem je nepremagljiva želja po alkoholu in zato bo naredil vse, da ga dobi (Zihlerl 1989). Pri tem bo uporabljal vse mogoče mehanizme, kot so manipulacija, laži, kraje itd. (Bradshaw 1996).

e) *Nesposobnost vzdržnosti ali abstiniranja*. Z alkoholom zasvojeni človek mora piti skoraj vsak dan, vsaj po malem; če ne pije, se pojavijo abstinenčne krize, katerih znaki so znojenje, tresenje rok, tesnoba, potrtoost, razdražljivost pa vse do prividov in napadov božjasti, ki jih alkoholik zdravi s ponovnim pitjem (Zihlerl 1989). Gre za sindrom, ki mu pravimo "izpraznjena steklenica, izpraznjen svet in izpraznjena notranjost" (Bradshaw 1996).

f) *Psihične zakonitosti ali obrambni mehanizmi*. Pri alkoholiku gre za vsesplošno zanikanje zasvojenosti in projekcijo ali prenašanje

krivde, sramu in odgovornosti na druge ter toleranco oziroma sodelovanje alkoholikove družine in širše ali ožje okolice z alkoholikovo zasvojenostjo. To odvisniku od alkohola omogoča nadaljnje prekomerno uživanje alkohola, saj ga njegova okolica tiho in pasivno pri tem podpira (Ziherl 1989). Žene in otroci oziroma sorodniki zasvojenega ali odvisnega od alkohola se počutijo krive za njegovo zasvojenost, krivijo sebe, nosijo njegova razdiralna občutja sramu, nesprijemljivosti, neljubljenosti, nepripadnosti, negotovosti in drugačnosti ter še sami živijo v atmosferi zanikanja ali minimaliziranja alkoholikove odvisnosti in tako sodelujejo z alkoholikovo zasvojenostjo (Levin 1993; Bradshaw 1996).

Zelo pogosto so alkoholiki bolešno ljubosumni. Alkoholik je tako do skrajnosti prepričan v partnerjevo nezvestobo, njegovi sklepi in ocene stanja so povsem zmotni, vendar zanj resnični in jih ne zmore spremeniti. Samomorilnost med alkoholiki je velika, ker alkohol povzroča depresijo in je zato alkoholik v popolnem začaranem krogu. Alkoholik pije, ker je depresiven, s tem pa, ko pije, postaja še bolj depresiven. Pojavijo se lahko tudi blodnjavost in halucinatorna stanja, na organski ravni pa epileptični napadi ter ostale organske okvare, zlasti okvare jeter, prebavnega sistema, srca in ožilja, trebušne slinavke, živčnega sistema itd. (Ziherl 1989). Odvisnost od alkohola je za alkoholika tisto, kar je sicer za človeka odvisnost od hrane, ki jo človek nujno potrebuje, da lahko sploh živi in dela. Odvisnost je lahko model, ki se ga posameznik nauči v mladosti, pri svojih starših, vse več pa je raziskav, ki kažejo na to, da je odvisnost od alkohola verjetno tudi podedovana (Levin 1993).

Tako kot pri ostalih odvisnostih postane tudi alkohol, ki na začetku ponuja razrešitev strahu pred intimo, pred negotovostjo v odnosu, pred konflikti, ki jih ne zmore rešiti ali se z njimi soočiti itd., pozneje problem sam v sebi, saj postane alkoholik pravi suženj alkohola, torej svoje lastne zasvojenosti, ki mu je prej obljubljala vsaj začasno potešitev. Gre namreč za odvisnost, ki popolnoma uniči vsak funkcionalen pristop k življenju, gre za zlorabo samega sebe in drugih, saj uniči vse hrepenenje po odnosu z drugim in torej deluje ne samo kot nadomestek za pravi odnos, ampak posameznika celo odvrne ter onemogoči, da bi sploh bil zmožen vzpostaviti kakršen koli funkcionalen odnos.

Vsaka zasvojenost je torej vedno izjemno globok krik po odnosu, krik in hrepenenje po razrešitvi ter večkrat tudi pravi krik po življenju, ki pa ga zasvojeni ne zmore zares zaživeti. Zato se sprijazni z "nadomestki", ki mu jih nudi svet omame, in s tem zlorablja sebe in druge. Ta svet pa ga samo še globlje zaplete v vedno hujše bolečine in travme ter konflikte, iz katerih sam ne more več, vse dokler teh

nadomestkov ne "zamenja" z življenjem samim. In prav zato je mogoče iz odvisnosti priti samo prek globokega soočenja s seboj in z drugim ter sprejemom Božje milosti. Lahko bi celo rekli, da je v tem smislu prav odvisnost zadnja priložnost, ki je dana človeku, da bi lahko sprejel dar življenja kot zastonjski dar njemu samemu.

## Zaključek

Žrtve različnih travm in zlorab se lahko na sedanje dražljaje odzovejo kot na ponovno travmo, ne da bi se zavedale, da je podlaga njihovega čustvenega in fiziološkega alarma pretekli tragični dogodek in ne trenutna stresna situacija. Pretirana vzbujenost blokira sposobnost trezne ocene pa tudi razrešitve in sprejetja travme. Tako imajo npr. pretekle izkušnje, zlasti spolne zlorabe, izredno moč na odziv žrtve v stresni situaciji. Žrtev v sedANJI stresni situaciji ponovno sproži star, domač odgovor na izvirno travmo. S tem pa lahko razložimo, zakaj sedanje boleče dogodke izkuša kot povratak izvirne travme in zakaj se vrne k zgodnejšim modelom odgovora nanje. Vsako novo doživetje in dražljaj v stresni situaciji povzročata anksioznost. Tako se travmirani ljudje vračajo k starim odgovorom ne glede na to, kako boleči so lahko, in to z enim samim velikim upanjem, da se bo tokrat travma v novih razmerah, ki pa morajo spominjati na izvirno travmo, sicer se travma ne ponovi, razrešila.

Gre torej za pravo kričanje po očiščenju, po milosti, ki jo je mogoče izprositi v molitvi, ko se posameznik zavestno preda Bogu in ga prosi pomoči. Zasvojenost namreč tako globoko prežame posameznikovo psihično strukturo, ki je utrpela travmo, da jo sedaj skuša razreševati z vsemi mogočimi sredstvi. Dokler ta posameznik ne prepozna, da je ob vsem tem popolnoma nemočen, in se ne izroči Božji milosti, se zelo težko očisti zasvojenosti. Zasvojenost je torej samo odraz zlorabe, ki pa namesto, da bi zlorabo razrešila, zlorabo samo še poveča. Vsekakor pa je vsaka zloraba – in s tem v zvezi tudi zasvojenost – vedno izraz enega samega hrepenenja po očiščenju primarne travme, po očiščenju, ki ga je mogoče doseči v vsej polnosti samo v odrešujoči Božji milosti.

Še nadalje lahko rečemo, da žrtve lahko postanejo odvisne tudi od svojih krvnikov, ker, kot smo videli, socialni stiki oziroma predvsem bližnji odnosi lahko sprožijo endogene opioidne sisteme, ki olajšajo stresnost ločitve in utrdijo stresni odnos. Tudi visoka stopnja socialnega stresa lahko sproži opioidni sistem. Žrtve posttravmatskega stresa po doživetju travmatičnih dražljajev kažejo tako zmanjšanje občutljivosti za bolečino, kakršno povzroča opij. Ponovno doživljanje stre-

sa ima lahko zanje isti učinek kot uživanje eksogenih opiatov, ki povzročajo podobno zmanjšanje stresa. Zato ni čudno, da so ponavljajoči se mehanizmi močno zasvojitveni in postanejo glavni del mehanizma kompulzivnega ponavljanja, ki omogoča še nadaljnjo zasvojenost.

Na koncu moramo omeniti še sodobne študije o travmi in travmatiziranju, ki govorijo o t. i. sekundarni travmatizaciji oziroma prenosu travme na vse družinske člane, kar pomeni, da celoten družinski sistem postane del travme, ne da bi se tega posamezniki v družini tudi zavedali (Cozolino 2002), tako celoten sistem boleče kriči po odrešenju. Vse več pa je tudi raziskav, ki govorijo o prenosu afekta travme na poznejše generacije (Schore 2003), kar pomeni, da lahko otrok doživlja nepredelano travmo matere, ki je bila spolno zlorabljena, pa se s travmo nikoli ni zares soočila. Tu govorimo predvsem o afektih sramu in gnusa, afektih jeze in besa. Tega posameznika nepremagljivo in velikokrat neustavljivo privlači oseba, ki ta sram, večkrat pa kar pravi gnus, zopet vnese v njegovo doživljanje, morda pa ta posameznik začne zlorabljati druge. Gre torej za temeljno, neustavljivo hrepenenje po razrešitvi, očiščenju, ki pa lahko s sabo prinaša izjemno travmatične načine zasvojenosti in zlorabe, ki globoko v sebi vedno nosijo klice novega upanja ter globokega hrepenenja po očiščenju.

## Literatura

- Bradshaw, John. 1995. *Family Secrets: What You Don't Know Can Hurt You*. New York: Bantam Books.
- . 1996. *Family Secrets: The Path to Self-Acceptance and Reunion*. New York: Bantam Books.
- Chu, James A. 1991. The Repetition Compulsion Revisited: Reliving Dissociated Trauma. *Psychotherapy* 28 (2):327-332.
- Cozolino, Louis J. 2002. *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*. New York, London: W. W. Norton & Company.
- Cvetek, Robert. 2004. Predelava disfunkcionalno shranjenih sresnih izkušenj ter metoda desenzitizacije in ponovne predelave z očesnim gibanjem. Doktorska disertacija, Oddelek za psihologijo, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.
- Flannery, Raymond B. 1992. *Post-Traumatic Stress Disorder: The Victim's Guide to Healing and Recovery*. New York: Crossroad Publishing.
- Freud, Sigmund. 1914. Remembering, Repeating and Working Through. V: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, ur. J. Strachey. London: Hogarth Press.
- Gostečnik, Christian. 2004. *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Kompan-Erzar, Katarina. 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

- Levin, Jerome D. 1993. *Slings and arrows: Narcissistic injury and its treatment*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Mitchell, Stephen. 2002. *Can love last? The fate of Romance over time*. New York: Basic Books.
- Repič, Tanja. 2005. Fizična zloraba v otroštvu in strah pred intimnostjo v partnerskem odnosu. *Psihološka obzorja* 14 (3):107-124.
- . 2006. Avtonomija in intimnost v družini kot dejavnika tveganja za spolno zlorabo. *Psihološka obzorja* 15 (1):111-125.
- Rothschild, Babette. 2000. *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: W. W. Norton & Company.
- Schaeffer, Brenda. 1997. *Is it Love or Addiction*. Center City, MN: Hazelden.
- Schore, Allan N. 2003. *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W. W. Norton & Company.
- van der Kolk, Bessel. 1996. The body keeps score: Approaches to the psychobiology of posttraumatic stress disorder, ur. B. van der Kolk, A. McFarlane in L. Weisaeth. New York: Guilford Press.
- Ziherl, Slavko. 1989. *Kako se upremo alkoholu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.