

NE BOJ SE!

— Spregovori in se osvobodi. —



Valerija Kutnjak

NE BOJ SE!

— Spregovori in se osvobodi. —

Valerija Kutnjak

Ljubljana, 2017

*Najhujša agonija je v sebi nositi zgodbo,
ki je nisi zaupal nikomur.*

Maya Angelou

Kazalo

Seveda veš	13
Zakaj pišem knjigo	16

PRIZNAJ SI **19**

Skrita za poslovnimi uspehi	21
Prva zloraba	31
Druga zloraba	42
Ko danes pogledam na tiste dogodke	47
Ledena kraljica – z madežem	49
Moja tridesetka – začetek transformacije	54
Zakaj drezati, če veš, da bo težko	65
Zakaj do sedaj še nisem slišala besede mama	67

POVEJ **75**

Kako začeti	77
Prvič povedala	78
Prava odprtja ob spregovorjenju	84
Spregovori in se osvobodi	86
Komu povedati	87
Ovire, na katere lahko naletiš	89
- »Molči, da ne prizadeneš drugih.«	89
- »Ne verjamem ti.«	90
- »Sama si si kriva!«	91
- »Povzročila si družinsko sramoto.«	92
Pomembno	93

- Verjetno tudi njim ni enostavno	93
Kako reagirati, če ti kdo pove, da je bil žrtev spolne zlorabe	94

OSVOBODI SE **97**

»Pripni se. Sedem let garanja je pred teboj.«	99
Bistvene pomoči in spremembe	101
- Sama s sabo	101
- Knjige	103
- Joga, meditacije	105
- Daj na papir	105
- Seminarji	106
- V poplavi vsega	108
- Kužek	109
- Zelo ti priporočam: postavitve družine.	110
- Odpuščanje	114
Moja odgovornost oziroma želja tebi	116
Nikoli ne pozabi	117
Dodatek za nas, bodoče mamice	118

DAJMO MASKE DOL **121**

Ne gre se le za spolne zlorabe	123
Tudi sama nosiš odgovornost očiščenja	125
Poziv vsem – odvrzimo maske	126
Ne sodi drugih	128
Kruta realnost	131
- dr. Tanja Repič, zakonska in družinska terapevtka	131

KONČNO OSVOBOJENA **135**

Kdo, če ne JAZ?
Kdaj, če ne ZDAJ?

John Lewis

Predgovor

Beseda travma izvira iz grščine in pomeni rano. Travma je kateri koli dogodek ali izkušnja, ki telesno ali psihološko preplavi osebo do te mere, da ga čustveno ne zmore obvladati in je moten običajni potek procesiranja informacij. Spolna zloraba je zagotovo tako travmatično doživetje. Moteni običajni mehanizmi procesiranja in prilagajanja se odražajo v fragmentiranju in polarizaciji doživljanja, tako da čustva, zvoki, vonji, slike, misli in telesne senzacije, povezani s travmo, zaživijo popolnoma ločeno in neodvisno življenje. V določenih okoliščinah vdirajo v zavest in življenjski tok travmatizirane osebe, kjer delno ali v celoti znova oživijo. Ravnovesje med strahom in sposobnostjo razmišljanja ter posledično odzivanja je porušeno. A spolna zloraba v vsej svoji kompleksnosti nima le psihološke, pač pa tudi svojo biološko komponento. Dokler travma ni razrešena, se ponavljajo tako čustveni in vedenjski kot tudi hormonski odzivi. Zlorabljene osebe pogosto disociirajo, razvijejo nerealno predstavo o tem, kaj partnerski odnosi so in kaj jim v življenju lahko ponudijo. Tudi v odraslosti se spopadajo s krivdo, sramujejo se svojih legitimnih potreb po zdravi odvisnosti od drugih človeških bitij in trpijo zaradi neizpolnjujočih intimnih ter seksualnih odnosov.

Živimo v seksualizirani družbi, ki ima do spolnega nadlegovanja in drugih oblik nasilja previsok prag tolerance. Prav otroci so zaradi radovednosti, zaupljivosti in nezmožnosti, da bi sami zadovoljili svoje osnovne potrebe, najbolj ranljivi. Knjiga *Spregovori in se osvobodi* predstavi zgodbo resnične ženske z izkušnjo spolne zlorabe. Še več, opisuje tudi pot osvobajanja od travmatične preteklosti, kar je pomembno sporočilo vsem ljudem z

izkušnjo zlorabe. Zlorabljeni otroci lahko poskušajo pred bolečo izkušnjo ubežati tako, da jo potlačijo in jo na ta način ne skrivajo le pred zunanjim svetom, ampak tudi pred sabo.

Tako vedenje je razumljivo, vendar ima omejen učinek, saj vsak nov poskus partnerskega odnosa in bližine v zavest priključuje tudi bolečo preteklost. Treba je veliko poguma, da se soočimo s preteklostjo in lastnimi travmami, še veliko več pa, da stopimo na pot okrevanja in sprejemanja boleče preteklosti.

Le redki se odločijo napisati knjigo in se izpostaviti, da bi s svojo izkušnjo pomagali pri ozaveščanju javnosti in oblikovanju občutljivejše in bolj humane družbe, ki ima do spolnega nasilja ničelno toleranco. Knjiga je lahko prvi korak pri prepoznavanju in soočanju s spolno zlorabo, tako pomemben pri doseganju ravni integracije, ki bo v prihodnosti omogočala pristno bližino, funkcionalne odnose in izpolnjujočo spolnost.

Avtorici ob tej priložnosti izražam sočutje in obenem globoko spoštovanje ob prehojeni poti osvobajanja od travmatične preteklosti.

Peter Topić, CSAT – *Certified Sex Addiction Therapist*

direktor Inštituta za zasvojenosti in travme ter avtor knjige
Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi

Seveda več

Kaj je sreča? Kaj je brezpogojna ljubezen? Kaj je mir v srcu? Zakaj so to neznani mi občutki? Zakaj je življenje tako črno-belo in hladno?

Več kot odgovorov sem dobivala vprašanj, katerih kar ni bilo konca, a njih teža sem vedno bolj občutila.

Zakaj ne morem imeti normalne zveze? Zakaj me vsak moški prevara? Zakaj ne morem doživeti orgazma? Zakaj moram stalno zadovoljevati potrebe partnerja in ob tem nikoli ne gledam nase? Zakaj mi ne verjamejo, ne zaupajo? Zakaj me je tako strah pokazati ranljivost izza ustvarjenega oklepa? Od kod ta agresivna spolna privlačnost?

Kaj sem na poti življenja, navzven popolnega življenja, storila narobe, da kljub vsemu trudu in uspehom nisem preprosto – srečna?

Mora biti nekaj več, sicer umrem! Vem, da je nekaj več. To ni to. Če sem zato prišla na ta svet, potem lahko danes grem.

Hotela sem nekaj več od življenja! Materialno mi ne daje zelenega zadovoljstva in izpopolnitve. Potrebujem več v občutkih, dojemanjih ... Ko gledam naokoli, si govorim: »Halo, ljudje, a ne vidite, da je nekaj več, a ne čutite?«

Stopala sem po pločniku sredi hrupnega mesta z množico ljudi, ki so švigali mimo mene, a jaz v osami svojega sveta misli, občutij in neznanosti bivanja. Tudi pri psihiatrinji nisem dobila odgovorov na številna vprašanja. Nasprotno – še pomnožila se mi je

zmedenost v mislih, povečalo breme v srcu in bolečina v duši. Več kot upanja sem dobila vprašanj.

Ustavila sem korak in ujela jasno misel, ki je šinila pravi trenutek, v trdni odločnosti, in ki je brez dvoma odločilna za moj premik: »Halo, Vali, a ti veš, kaj moraš zares urediti, kaj te teži, kaj ti stoji za hrbtom in ustvarja breme bivanja, a ti veš, kje je srž problema?« Moja desna polovica možganov me je seveda še naprej, kot že leta poprej, neumorno prepričevala: »Ne, ne vem.« A tokrat jo je jasno preglasila moja leva polovica: »Seveda veš. Priznaj si. Priznaj si ...« Vedenje, kateremu jasnosti se ni moč upreti.

Odrplo se mi je novo poglavje življenja. Poglavje, ki mi je pisalo novo zgodbo. Zgodbo s srečnim koncem, katerega konec ni trenutek, ampak je bivanje samo.

Danes vem, da je veliko več kot življenje, kakršnega sem morala živeti pred tem. Danes vem, kako je čutiti mir znotraj sebe. Danes vem, da ni lepšega kot zjutraj se zbuditi in reči *hvala*. Hvala, ker živim. Hvala, ker sem dojela, da nisem prazna plastenka vode. Hvala, da so vsi odpadli, ki so morali odpasti. Hvala, da sem svobodna. Svobodna v svoji glavi, v svojih mislih. Preprosto hvala – za mir v duši in srečo v očeh!

Nisem ne doktor, ne psiholog, ne seksolog, ne nič podobnega. Sem le Valerija. Vali za prijatelje. Ekonomistka z nekoč navzven popolnim življenjem in s praznino znotraj sebe. Bivša bančnica, ki je na neki točki ugotovila, da ta črno-beli svet ni svet, v katerem želi živeti. In da to življenje zagotovo daje nekaj več kot zunanji blišč, ki prekriva prazno notranjost. Notranjost, ki je bila močno ranjena zaradi spolnih zlorab, ki sem jih doživljala v otroštvu, madež, ki me je oropal sreče za štiri desetletja. Madež, za katerega

zdaj nedvomno vem, da se ga lahko očisti, vem tudi kako, vem tudi, da je vredno.

Zato sem danes tu, tudi za tebe. Ne boj se, spregovori in se osvobodi! Samo ne obupaj. Pojdi naprej.

P.s.: Lahko me kličeš Vali.