

**Joan A. Reid**

University of South Florida St. Petersburg

## **Učinek zlorabe v otroštvu na razvoj s travmo povezanega sramu v odraslosti**

*Raziskave dosledno povezujejo sram, povezan s travmo, pri žrtvah spolne zlorabe v otroštvu s spolno reviktimizacijo, za zdravje tveganimi vedenji in slabšim odzivom na zdravljenje duševnih težav. Vendar nekatera vprašanja ostajajo odprta glede učinkov zlorabe v otroštvu na sram, povezan s travmo, vključno s tem, katere značilnosti zlorabe prispevajo k sramu v odraslosti. V raziskavi je sodelovalo 174 žensk, preučevali pa so, ali nekatere značilnosti spolne zlorabe (povzročitelj je družinski član, uporaba sile, penetracija), ponovitev spolne zlorabe v mladostništvu, fizična zloraba v otroštvu, zanemarjanje v otroštvu in komercialno spolno izkoriščanje otrok (za namen prostitucije) učinkujejo na raven psihoseksualnega sramu, povezanega s travmo, v odraslosti. Analiza je razkrila, da preiskovane značilnosti spolne zlorabe niso imele pomembnega učinka na raven sramu, med tem ko so imele visok in pomemben učinek na višjo raven sramu vse ostale značilnosti zlorab (ponovitev spolne zlorabe, fizična zloraba, zanemarjanje, izkoriščanje za prostitucijo). Te ugotovitve poudarjajo pomen obravnave in naslavljanja sramu, povezanega s travmo, pri zdravljenju oseb, ki so v otroštvu doživljali zlorabe.*

Sram, povezan s travmo, se v raziskavah dosledno povezuje s povečanim tveganjem za spolno reviktimizacijo (ponovitev izkušnje spolne zlorabe v različnih razvojnih obdobjih, npr. v otroštvu in odraslosti) in različnimi tveganimi vedenji, povezanimi z zdravjem (npr. zloraba alkohola in psihoaktivnih substanc, kajenje, tvegana spolna vedenja).

V tej študiji so raziskovali, ali posamezne značilnosti zlorabe v otroštvu (npr. zloraba s strani družinskega člana, zloraba s penetracijo, uporaba sile), ponovitev spolne zlorabe v mladostništvu, fizična zloraba v otroštvu, zanemarjanje v otroštvu in komercialno spolno izkoriščanje v otroštvu, učinkujejo na stopnjo sramu, povezanim s travmo, v odraslosti. Večje razumevanje razvoja sramu, povezanega s travmo, ki se dosledno povezuje s povečano ranljivostjo za reviktimizacijo, povečanim številom tveganih vedenj, povezanih z zdravjem in šibkim odzivanjem na zdravljenje duševnih težav, bi lahko vodilo v učinkovitejše intervencije.

### **Trajni učinki spolne zlorabe in reviktimizacije (ponovitve zlorabe)**

Zloraba v otroštvu se dosledno povezuje z duševnimi motnjami, najpogosteje prepoznane so post-travmatska stresna motnja (PTSM), depresija, samomorilne težnje in vedenja, zloraba alkohola in psihoaktivnih substanc ter motnje hranjenja. Odrasli, ki so preživeli zlorabo v otroštvu, imajo pogosteje težave v medosebnih odnosih, izvajajo visoko tvegana spolna vedenja in se zatekajo k ekstremnim strategijam spoprijemanja. Pogosteje doživljajo svojo identiteto kot »onesnaženo« in se soočajo s čustvi samo-prezira in sramu. Lahko se doživljajo kot nevredne ljubečega in podpornega partnerskega odnosa, ali se celo doživljajo kot osebe, ki jih je nemogoče ljubiti.

Povečano tveganje za ponovno zlorabo je eden najbolj škodljivih učinkov spolne zlorabe. Izkušnja ponavljajoče se travme (bodisi dolgotrajne, ponavljajoče se zlorabe z enim storilcem ali napadi več storilcev) je močnejše povezana s težavami v čustvenem uravnavanju kot izkušnja enega travmatičnega dogodka.

### **Povezanost sramu z reviktimizacijo, tveganimi vedenji in znižano učinkovitostjo zdravljenja**

Reviktimizacija se dosledno povezuje z višjo stopnjo sramu, povezanega s travmo. V pregledu 19 študij sta raziskovalca ugotovila, da se bolj kot težave v medosebnih odnosih ali družinsko okolje s čustvenimi stiskami v odraslosti in reviktimizacijo povezujeta sram in krivda. Drugi so ugotovili povezavo med zlorabo

v otroštvu, intenzivnostjo sramu in rabo psihoaktivnih substanc. Ugotovili so, da intenzivneje, kot so osebe doživljale sram, večjo količino substanc so uživale, kar je potrdilo teorijo, da je raba psihoaktivnih substanc strategija za spoprijemanje s sramom z namenom čustvene regulacije.

Sram, povezan s travmo, se povezuje s simptomi PTSM, prognozo in učinkovitostjo zdravljenja. V študiji, kjer so preučevali žrtve nasilnih kaznivih dejanj, se je sram izkazal kot edini neodvisni napovednik simptomov PTSM. Sram je bil intenzivnejši pri osebah z izkušnjo zlorabe v otroštvu. V drugi študiji so ugotovili, da sram predstavlja zapleten dejavnik, ki je povezan z otrokovo nezmožnostjo predelave spolne zlorabe, in igra pomembno vlogo pri ohranjanju simptomov PTSM.

Nekateri raziskovalci so ugotovili, da se stanje oseb, ki so doživljale sram in krivdo, povezana s travmo, ni izboljšalo z zdravljenjem, nekaterim so se simptomi PTSM tudi poslabšali. Nekateri raziskovalci menijo, da krivda in sram preprečujeta učinkovitost zdravljenja, medtem ko drugi menijo, da je potrebno sram in krivdo le ustrezno nasloviti v terapevtskem procesu.

V novejši izdaji Diagnostičnega in statističnega priročnika duševnih motenj (DSM-5) so diagnostične kriterije za PTSM razširili in dodali prisotnost sramu, krivde in jeze, ki so povezani s travmo. Med dodane kriterije sodijo negativne spremembe v kogniciji in razpoloženju (npr. vztrajna in pretirana negativna prepričanja ali pričakovanja do sebe kot so: »Slaba sem.«, »Nikomur ne morem zaupati.« in vztrajna negativna čustvena stanja, kot so strah, groza, jeza, krivda ali sram).

Nekateri strokovnjaki menijo, da določena vrsta travme, predvsem dalj trajajoča medosebna zloraba kot je npr. spolna zloraba v otroštvu, po svoji naravi sproža občutke sramu na enak način kot nekatere travmatične izkušnje pri večini ljudi, če ne vseh, sprožajo občutek strahu. Tako kot strah je namreč tudi sram biološko naravnano čustvo.

Novejše raziskave kažejo, da sram, povezan s travmo, ni posledica simptomov PTSM, je pa sram, poleg strahu, dejavnik, ki prispeva k razvoju simptomov PTSM pri preživelih medosebnega nasilja. Naslavljanje sramu pri zdravljenju duševnih težav, povezanih s travmo, ne bi smelo biti spregledano, temveč bi moralo biti glavni del zdravljenja travme.

### **Značilnosti spolne zlorabe otrok, za katere se domneva, da učinkujejo na razvoj sramu, povezanega s travmo**

Finkelhor in Browne (1985) sta razvila teorijo, v kateri določene značilnosti spolne zlorabe v otroštvu prispevajo k razvoju travmatske seksualizacije in stigmatizacije. To so: odnos povzročitelja do žrtve, stopnja sile, uporabljene med zlorabo in ali je zloraba vključevala penetracijo. Pri zlorabi, ki jo povzroči nekdo, ki je otroku bližnja oseba, po kateri se otrok zgleduje in se nanjo zanaša, gre za največjo možno izdajo zaupanja. Več raziskav potrjuje, da je spolna zloraba v otroštvu s strani družinskega člana povezana z višjim tveganjem za zlorabe v odraslosti, v primerjavi z zlorabo, pri kateri je bil povzročitelj žrtvin vrstnik ali oseba, ki je žrtev ni poznala. Spolna zloraba v otroštvu s strani bližnje osebe ima najverjetneje večji učinek na razvoj sramu, povezanega s travmo, zaradi otrokove potrebe po tem, da ohranja navezanost na to osebo in s tem razvije občutke krivde.

Stopnja invazivnosti spolnega kontakta med spolno zlorabo v otroštvu ima glede na rezultate več raziskav višji učinek na tveganje za ponovitev zlorabe. Po eni od raziskav naj bi spolna zloraba s penetracijo potrojila tveganje za posilstvo v odraslosti. Žrtve spolne zlorabe s penetracijo se tudi pogosteje krivijo za zlorabo in pogosteje izražajo psihosomatske simptome. Toda precej raziskovalcev poudarja, da stopnja sile med spolno zlorabo ni linearno povezana s PTSM in sramom, temveč gre za povezanost v obliki črke U. Izkušnje, pri katerih je bil otrok zabljen v sodelovanje pri zlorabi, imajo pogosto hujše posledice za

žrtev kot tiste, pri katerih je povzročitelj uporabil silo. V odsotnosti nasilja med zlorabo žrtev sama sebe pogosto krivi, ker se ni upirala, te občutke pa okrepijo tudi sodbe drugih ljudi. Na drugem koncu spektra pa se lahko razvije oblika travmatske seksualizacije, ki nastane zaradi povezave med strahom in spolnostjo z veliko sile.

### **Učinki drugih vrst zlorab v otroštvu na sram**

Večje prilagoditvene težave v odraslosti se povezujejo z izkušnjo več različnih vrst zlorab. Učinki fizičnega nasilja so podobni učinkom spolne zlorabe (nemoč, izdaja, simptomi PTSM, nizka samopodoba). Fizično zlorabljeni otroci pogosto razvijejo dezorganizirano ne-varno navezanost in ne razvijejo zdravega koncepta sebe.

Novije študije odkrivajo povezanost med zanemarjanjem v otroštvu in spolno reviktimizacijo. Zanemarjeni otroci se pogosto naučijo, da se ne morejo zanašati na druge, da se bodo odzivali na njihove potrebe in da jih bodo negovali. V primerjavi s fizično zlorabljenimi otroki naj bi zanemarjeni otroci izražali hujše kognitivne primanjkljaje in zmanjšan občutek sebe. Zanemarjajoče okolje, v katerem otrokove potrebe niso zadovoljene, lahko v otroku spodbudi nemoč za preprečevanje nasilja in zlorab ter prepričanje, da si trpinčenje zasluži.

### **Rezultati in interpretacija te raziskave**

V raziskavi so analizirali podatke 174 žensk, ki so že sodelovale v pretekli raziskavi, s katero so preučevali posledice spolne zlorabe. O spolni zlorabi v otroštvu je poročalo 66 % udeleženk, od tega je 37 % udeleženk zlorabo doživelo s strani družinskega člana, 41 % udeleženk je poročalo o spolni zlorabi z uporabo sile in 44 % o spolni zlorabi s penetracijo. O dvojni zlorabi tekom otroštva in mladostništva je poročalo 18 % udeleženk. 84 % udeleženk je doživljalo fizično zlorabo s strani vsaj enega od staršev in 12 % jih je bilo spolno izkoriščanih za namen prostitucije pred polnoletnostjo. 57 % jih je poročalo o vsaj eni od oblik zanemarjanja v otroštvu in 44 % udeleženk je poročalo o določeni stopnji sramu, povezanega s travmo.

V analizi se je pokazalo, da značilnosti spolne zlorabe (družinski član, uporaba sile, penetracija) niso imele pomembnega učinka na raven sramu, povezanega s travmo. Vse ostale značilnosti zlorab pa so imele pomemben učinek. Osebe, ki so doživele dvojno spolno zlorabo (v otroštvu in mladostništvu), so imele skoraj štirikrat več možnosti, da bodo razvile visoke stopnje sramu, povezanega s travmo. Fizična zloraba v otroštvu je pomembno zvišala verjetnost za visoko raven sramu. Tiste, ki so doživele fizično zlorabo, so imele skoraj petkrat več možnosti, da bodo razvile visoke stopnje sramu, povezanega s travmo, kot tiste, ki takšne zlorabe niso doživele. Tudi zanemarjenje v otroštvu se je pokazalo kot pomemben napovednik višje ravni sramu. Izkušnja spolnega izkoriščanja v otroštvu za namen prostitucije precej zviša možnosti za visoko raven sramu, povezanega s travmo (4,6-krat več možnosti za visoko raven v primerjavi s tistimi brez takšne izkušnje).

Namen te študije je bil preučiti učinek nekaterih značilnosti spolne zlorabe v otroštvu in učinek različnih oblik trpinčenja otrok na raven sramu, povezanega s travmo, o katerem so poročali v odrasli dobi.

Ugotovitve študije kažejo, da so otroške izkušnje s ponavljajočo se spolno viktimizacijo v dveh razvojnih fazah - v otroštvu in mladostništvu - znatno povečale sram, povezan s travmo, o katerem so poročali v odrasli dobi. Ta ugotovitev potrjuje pretekle raziskave v zvezi s škodljivimi učinki spolne reviktimizacije.

Izkušnja fizične zlorabe, zanemarjanja v otroštvu ali spolnega izkoriščanja otrok za namen prostitucije je vsaka posebej prispevala k razvoju psihoseksualnega sramu, povezanega s travmo, katerega učinki vztrajajo tudi v odrasli dobi. Ta pomembna ugotovitev poudarja, da lahko vsaka vrsta trpinčenja otrok

povzroči psihoseksualni sram, povezan s travmo. Spolna zloraba v otroštvu je dolgo veljala za edinstveno pri razvoju psihoseksualnega sramu ali travmatične seksualizacije, toda ugotovitve te študije kažejo na to, da lahko vsaka vrsta trpinčenja otrok trajno negativno vpliva na občutke vrednosti, ustvarja dvome v možnost vzpostavljanja zdravih odnosov in v to, če si sploh zaslužijo, da je komurkoli mar zanje, še posebej znotraj partnerskih odnosov.

Povezava spolnega izkoriščanja z višjimi stopnjami sramu opozarja na pomen naslavljanja sramu, povezanega s travmo, pri tistih, ki so bili izkoriščeni v prostituciji. Sram, povezan s travmo, je iracionalen in biološki odziv, ki je povezan s specifičnimi reakcijami zanikanja, skrivanja in bega. Ljudje v stanju sramu lahko doživijo nekaj podobnega paniki, ki jih žene, da pobegnejo pred nevzdržnimi čustvi. Močni čustveni odzivi na sram lahko prispevajo k visoki stopnji kroničnega bežanja, o katerem so poročali med mladostniki, ki so doživeli spolno izkoriščanje za namen prostitucije.

Zaradi postopka izbire vzorca in pomanjkanja kulturne raznolikosti v vzorcu študije (89 % udeleženk je Afroameričank) je posploševanje rezultatov te študije omejeno. Razširjenost spolne zlorabe v otroštvu in drugih oblik trpinčenja otrok v tem vzorcu ni reprezentativna za razširjenost teh pojavov v splošni populaciji. Prav tako vzorec ni nacionalno reprezentativen vzorec, zato teh ugotovitev ni mogoče posplošiti na vse ženske, ki so doživele zanemarjenje v otroštvu. Kljub temu pa podatki, ki omogočajo longitudinalne raziskave o preživelih žrtvah spolne zlorabe in spolnega izkoriščanja v prostituciji, običajno niso na voljo. Razpoložljivost podatkov, uporabljenih v tej raziskavi, omogoča prepoznavanje škodljivih izkušenj iz otroštva, ki so povezane s sramom, povezanim s travmo, v odrasli dobi. Potrebno bi bilo narediti več raziskav na tem področju, ki bi vključevale tako moške in ženske udeležence iz različnih rasnih in etničnih skupin.

Poleg tega so nadaljnje raziskave nujno potrebne za raziskovanje učinkovitosti zdravljenja pri zmanjševanju sramu, povezanega s travmo.

Raziskovalci so nedavno ocenili koristnost kratke terapije, ki temelji na sočutju (namenjena povečanju samo-sočutja) za zmanjšanje sramu in simptomov PTSM pri majhnem vzorcu odraslih, izpostavljenih travmi, z obetavnimi rezultati. Na podlagi rezultatov so raziskovalci priporočili, naj se kratka terapija, ki temelji na sočutju, uporablja kot samostojno zdravljenje sramu, povezanega s travmo, ali skupaj z drugimi vrstami modelov zdravljenja, ki temeljijo na travmi.

Priporoča se tudi psihoedukacija oseb, ki so vključene v zdravljenje, o učinkih travme, da bodo razumeli, da je sram normalen, biološki odziv na travmo in izdajo. Boljše razumevanje normativnih odzivov na travmo – vključno z odzivi, ki temeljijo na strahu in sramu – olajša izhod iz toksičnega kroga doživljanja sramu zaradi samih občutkov sramu.

**Prevedeno in povzeto po** Reid, Joan A. (2018). The Imprint of Childhood Abuse on Trauma Related Shame in Adulthood. *Dignity: A Journal on Sexual Exploitation and Violence*: Vol. 3: Iss. 1, Article 4. Dostopno na: <https://digitalcommons.uri.edu/dignity/vol3/iss1/4/> (3. 11. 2020).