

Učenje psihosocialnih veščin ob pojavu fizičnega nasilja v partnerskem odnosu

*Jernej Kovač*¹

Povzetek

Družina je prostor, kjer se ob funkcionalnih medsebojnih odnosih oblikujejo najgloblja občutja varnosti, pripadnosti in hotenosti. V primerih, ko gre v družinskem okolju za različne oblike zasvojenosti, nenehnih konfliktov in nasilja, pa je celotno družinsko vzdušje prežeto z občutji strahu, sramu in žalosti. Številne raziskave ugotavljajo, da je fizično nasilje v partnerskem odnosu eden izmed najbolj stresnih in bolečih dogodkov v življenju odrasle osebe. Zato je omenjeno problematiko potrebno obravnavati poglobljeno preko preprečevanja, ozaveščanja in učenja psihosocialnih veščin. Pri nas ni veliko strokovne literature, ki se ukvarja z učenjem psihosocialnih veščin pri žrtvah in povzročiteljih fizičnega nasilja. Tovrstno vrzel na omenjenem področju zapolnjuje pričujoči prispevek. V uvodu opredeljujemo temeljne značilnosti fizičnega nasilja, izpostavljamo problematiko, povezano z naraščanjem družinskega nasilja, ki zaradi različnih vzrokov pogosto ostane prikrito in posledično neprepoznano. Sledi prikaz osnovnega nadzora, ki poteka preko moči in kontrole ter nato dinamike, ki se vzpostavlja v nasilnem odnosu. V nadaljevanju predstavljamo poglavitne vzroke, ki vzdržujejo žrtev nasilja v zlorabljaljočem odnosu. Ob koncu prispevka podajamo temeljne smernice za svetovalno delo z žrtvijo in povzročiteljem nasilja ter poudarimo pomen kontinuiranega učenja psihosocialnih veščin, ki pripomore k zaščiti žrtve in odpravi nasilnega vedenja pri povzročitelju nasilja.

Ključne besede: fizično nasilje, partnerski odnos, svetovalno delo, učenje, psihosocialne veščine

Learning Psychosocial Skills After Experiencing Physical Violence in an Intimate Partner Relationship – Abstract

Family is a place where the deepest feelings of security, belonging and warmth are created in functional interrelations. When various forms of addiction, constant conflict and violent behaviour are present in the family environment, the atmosphere is filled with fear, shame and sorrow. Numerous authors and studies have established that physical violence in intimate partner relationships is one of the most stressful and painful events in an adult's life. Therefore, this problem must be addressed in depth with the aim of prevention, raising awareness and learning psychosocial skills. There is a paucity of professional literature in Slovenia on developing the psychosocial skills of both the victims and perpetrators of physical violence. This paper fills the gap. In the first part the basic characteristics of physical violence are defined, and issues related to the increase in family violence, which often remains hidden and, consequently, unrecognised for various reasons, are highlighted. This is followed by an overview

1 Doc. dr. Jernej Kovač, Univerza v Mariboru

of the fundamental control, led by power and authority, and the dynamics that are established in a violent relationship. After that, the main reasons that keep a victim of violence in an abusive relationship are presented. At the end of the paper, some basic guidelines for counselling victims and perpetrators of violence are provided. Special attention is paid to the importance of the continuous learning of psychosocial skills, which helps protect the victim and eliminate violent behaviour in the perpetrator.

Keywords: physical violence, intimate partner relationship, counselling, learning, psychosocial skills

Uvod

V današnjem času se tako med laično javnostjo kakor tudi v strokovnih in znanstvenih krogih veliko piše, govori in razpravlja o različnih oblikah nasilja. V strokovni literaturi lahko zasledimo pet oblik nasilja: fizično, spolno, čustveno in ekonomsko nasilje ter zanemarjanje kot posebna oblika nasilja. Težko je podati natančno oceno, katera izmed oblik nasilja je za človeško psiho najbolj stresna in boleča, čeprav mnogi avtorji in raziskave (npr. Bradshaw, 1990; Forward in Craig, 1993; Repič, 2008; Rotschild, 2000; Siegel, 1999) ugotavljajo, da največjo bolečino povzroča spolno in telesno nasilje, saj je v teh dveh oblikah nasilja »ranjen« temelj oz. bistvo človekove osebnosti. Vendar je morda še bolj kot oblika nasilja pomemben medsebojni odnos, znotraj katerega je prišlo do pojava nasilja. Zgoraj omenjene oblike nasilja se lahko pojavljajo v različnih medsebojnih odnosih, ki so povezani z delovnim okoljem, prijatelji, družino itd. Številni avtorji (npr. Bradshaw, 1990; Cvetek, 2010; Forward in Craig, 1993; Gostecnik, 2008; Kompan Erzar, 2003, 2006; Repič, 2008) ugotavljajo, da največjo stisko in bolečino povzroči nasilje, ki se zgodi znotraj družinskega okolja. Walker in Lurie (1999) ugotavljata, da obstaja kar devetkrat večja verjetnost, da bo človek doživel nasilje znotraj družine kakor pa kjerkoli drugje. Med družinsko nasilje prištevamo nasilje med partnerjema, nasilje staršev do otrok, nasilje otrok do staršev, nasilje med sorojenci in nasilje med bližnjimi sorodniki.

V prispevku se bomo osredotočili na učenje psihosocialnih veščin ob pojavu fizičnega nasilja v partnerskem odnosu. S problemi povezav med učenjem in nasiljem se med drugimi ukvarja tudi andragogika ciljnih skupin, ki vključuje delo z ljudmi, ki so doživeli nasilje, zato je potrebno področje raziskovati tudi v kontekstu možnosti razvoja novih programov. Predvsem pa je potrebno ozaveščati ljudi o problemih nasilja, saj »zaprte oči ne vidijo zla« (Zloković in Dečman Dobrnjič, 2007). Učenje ob soočanju z nasiljem poteka na izkustveni ravni, nato na ravni individualnega svetovanja in skupinskega dela, učenje poteka v različnih izobraževalnih programih, ki so namenjeni žrtvam in okolju. Uvodoma bomo pozornost namenili prepoznavanju in ozaveščanju omenjene problematike. V nadaljevanju prispevka predstavljamo temeljne smernice za svetovalno delo in na koncu prispevka podajamo sklepne ugotovitve.

Opredelitev fizičnega nasilja v odraslem obdobju

Pri opredelitvi pojava fizičnega nasilja v odraslem obdobju lahko zasledimo različne definicije, pri čemer vsaka fizično nasilje opredeljuje s svojega zornega kota. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje fizično nasilje v odraslem obdobju kot enkratno ali ponavljajoče se dejanje in pomanjkanje ustreznega dejanja v različnih odnosih, ki povzroči telesno poškodbo ali stisko odrasle osebe (Bevc, 2017). Po Gostečniku (2003) gre pri fizičnem nasilju za pojav, kjer posameznik ne zna kanalizirati svojih jeznih in besnih čutenj, kar vodi posledično v fizično nasilje. Po Bradshawu (1990) fizično nasilje sestoji iz udarjanja, tresenja, puljenja las, davljenja, uporabe orožja in drugih dejanj, ki vsebujejo nasilni telesni stik. Bregant (2017) opredeljuje fizično nasilje kot zlorabo fizične sile ali grožnje z uporabo fizične sile, ki je usmerjena na človeško telo ali življenje. Med elemente fizičnega nasilja sodijo klofutanje, brcanje, ožiganje kože, udarci z roko ali predmeti, metanje predmetov proti osebi ali v osebo, odiranje, nezaželeno dotikanje, zvijanje rok, polivanje s tekočino, omejevanje gibanja, odrekanje ali siljenja s hrano, težja kazniva dejanja, kot so napadi z orožjem in uporaba sile ter umor. Podobno fizično nasilje opredeljujeta Walker in Lurie (1999), ki med elemente fizičnega nasilja štejeta udarjanje, tresenje, puljenje las, davljenje in uporabo orožja. Iz definicij lahko povzamemo, da gre pri fizičnem nasilju odraslih za posameznikovo nezmožnost regulacije jeznih in besnih čutenj, ki se nato odražajo preko pozunanjenega vedenja (*acting out*), ki se udejanja preko prizadejanja fizične sile ali poškodbe drugi osebi preko telesnega stika, kar osebi povzroča telesno in čustveno bolečino.

Pogostost pojava fizičnega nasilja v družini

Pogostost fizičnega nasilja v družini je težko natančno oceniti, saj se statistični podatki nanašajo zgolj na prijavljene primere, niso pa upoštevani primeri, kjer žrtve niso poiskale zdravniške pomoči; primeri, kjer so žrtve sicer poiskale zdravniško pomoč, niso pa navedle pravega vzroka poškodbe, in primeri, kjer so bile poškodbe ob zdravniškem pregledu sicer prepoznane kot posledica fizičnega nasilja, vendar niso bile prijavljene (Walker in Lurie, 1999). V Sloveniji se opaža porast nasilja v družinskem okolju. Poročilo policije za leto 2014 in 2015 kaže, da je bilo v teh letih obravnavanih 1601 in 1267 primerov nasilja v družini, pri čemer je bilo tovrstnih obravnav nasilja v družini v teh letih skupaj 6066 in 5139 (Ministrstvo za notranje zadeve, 2016; po Bregant, 2017). Ocenjuje se, da je na vsak prijavljeni primer kar dvesto neprijavljenih dejanj fizičnega nasilja. Zato lahko predpostavljamo, da je fizičnega nasilja bistveno več, kot kažejo različni statistični podatki. Fizično nasilje v družini pogosto ostane skrito »med štirimi stenami«. Podobno ugotavlja tudi Knific (2005; po Bevc, 2017), da so le redki odrasli, ki si upajo ustrezno se spoprijeti s fizičnim nasiljem v družini in ga prijaviti. Temeljni razlog, da žrtve fizičnega nasilja ne prijavijo, so občutki krivde, sramu, strahu in nevrednosti. Walker in Lurie

(1999) ugotavljata, da so pri fizičnem nasilju v družini pogosto ogroženi tudi otroci, saj je kar 60 % povzročiteljev nasilja, ki so fizično nasilni do svojih partnerjev, tudi fizično nasilnih do svojih otrok.

Preplet različnih oblik nasilja

Pri fizičnem nasilju gre pogosto za preplet različnih oblik nasilja. Predvsem se je pomembno zavedati, da je ob pojavu fizičnega nasilja zagotovo prisotno tudi čustveno nasilje, saj se v žrtev fizičnega nasilja globoko zareže občutek sramu, ki se močneje pojavi samo še pri spolni zlorabi. Iz sramu pa izhajajo tudi druga negativna občutja, in sicer občutja manjvrednosti, ponižanja in v skrajnem primeru občutje globoke in kronične depresije, ki žrtvi fizičnega nasilja pogosto vzame motivacijo, voljo in moč za kakršnokoli dejavnost (npr. vzame ji možnost, da bi se lahko zaščitila pred fizičnim nasiljem). Poleg čustvenega nasilja pa je pogosto prisotno še spolno in ekonomsko nasilje, ker je žrtev fizičnega nasilja s strani nasilnega partnerja pogostokrat prisiljena v spolne odnose. Nasilni partner ponavadi hoče imeti tudi nadzor nad financami, ki jih uporablja žrtev (npr. polaganje računov za vsak porabljen evro). Na ta način nasilni partner vrši nadzor nad žrtvijo in njenim vedenjem, mišljenjem in čutenjem.

Osnovni nadzor pri fizičnem nasilju poteka preko moči in kontrole

Pri fizičnem nasilju je prisotna želja povzročitelja nasilja po nadzoru moči in kontrole, ki vsebuje naslednje elemente: posesivnost, ljubosumnost, vsiljivost in izolacija. Nasilni partner je posesiven, žrtev obravnava kot svojo »lastnino« in ne kot avtonomno bitje. Nasilni partner ima občutek, da bi žrtev morala izpolnjevati vse njegove želje (Walker in Lurie, 1999). Izpolnjevanje njegovih želja pomeni potrditev ljubezni, medtem ko vsako neizpolnjevanje njegovih želja pomeni, da ga žrtev zavrača in ga nima več rada. Žrtev nikoli ne more v polnosti izpolniti vseh pričakovanj, zato nasilni partner vedno najde razlog za jezo, ki ji sledi fizično nasilje. Nasilni partner je zelo pogosto gnani od izjemno silovitega občutja ljubosumnja (Gostečnik, 2008). Vsak najmanjši gib – korak, pozdrav, obisk otrokovega učitelja na govorilnih urah, pot v trgovino – je s strani nasilnega partnerja razumljen kot dokaz, da mu žrtev ni zvesta (Walker in Lurie, 1999). Mnogi nasilni partnerji so vsiljivi, žrtve dobesedno prisiljujejo, da priznajo »grehe« (npr. nezvestobo), za katere pa nimajo nobenega dokaza in realne osnove. Pogosto ta čustveni pritisk vsebuje vprašanja, na katera ni mogoče pravilno odgovoriti. Tako je npr. žena, ki reče, da ni bila nezvesta, obsojena, da laže; če zaradi prisile in strahu prizna, da je bila nezvesta, nasilni partner to razume kot dokaz nezvestobe; v primeru, da ni odgovora, pa je nasilni partner prepričan, da nekaj skriva (Walker in Lurie, 1999). Na ta način nasilni partner v vseh treh primerih doživi, da je uporaba fizičnega nasilja upravičena. Nasilni partner je poln občutij besa, jeze in sovraštva ter dobesedno

potrebuje nekoga, da lahko ta občutja eksternalizira preko fizičnega nasilja, kar v njem povzroči trenutno »pomiritev«. Zadnji element je izolacija. Socialni stiki, ki jih žrtev nasilja vzpostavlja, pri nasilnem partnerju navadno vzbudijo ljubosumnost. Zato se žrtev nasilja pogosto izogiba socialnim stikom s prijatelji, znanci in primarno družino ter se počasi zapira v svoj svet, saj je prepričana, da lahko z omejevanjem socialnih stikov nadzoruje situacijo in prekine nasilje partnerja. Žrtev se svoje vedno večje izolacije večinoma ne zaveda, dokler ne postane popolnoma odvisna od nasilnega partnerja (prav tam). Nasilni partner dobi popolno moč in kontrolo nad žrtvijo, saj žrtev razvije občutek, da je v brezizhodnem položaju, ker nima nikogar, na katerega bi se lahko obrnila, razen nasilnega partnerja. Na ta način se sklene začarani krog nasilnega odnosa, v katerem žrtev postane odvisna od nasilnega partnerja, ki jo ima v oblasti.

V nadaljevanju podajamo ocenjevalno lestvico (Walker, 1994), na osnovi katere se lahko ugotovi, ali se oseba nahaja v nasilnem odnosu.

Da	Ne	Ali oseba, ki te (vas) ima rada
—	—	1. želi vedno vedeti, kje se nahajate in kaj počnete?
—	—	2. nenehno obtožuje nezvestobe?
—	—	3. preprečuje odnose z družino in prijatelji?
—	—	4. želi, da bi pustili službo ali nadaljnje šolanje?
—	—	5. kritizira za majhne stvari?
—	—	6. postane hitro jezna, ko je pod vplivom alkohola ali drugih substanc?
—	—	7. kontrolira vse finance in želi vedeti za vsak porabljen evro?
—	—	8. ne želi obdržati službe in vas prisiljuje, da plačujete vse račune?
—	—	9. žali in ponižuje pred drugimi?
—	—	10. uničuje vašo osebno lastnino ali stvari, na katere ste navezani?
—	—	11. udarja, klofuta, poriva, puli lase, brca, zviija roke in noge ter tepe vas ali vaše otroke?
—	—	12. grozi vam ali vašim otrokom?
—	—	13. grozi, da bo uporabila ali dejansko uporabi orožje proti vam ali vašim otrokom?
—	—	14. prisiljuje v spolnost?
—	—	15. priganja ali sili v spolne akte, ki si jih ne želite?

Dinamika fizičnega nasilja

Dinamika fizičnega nasilja praviloma poteka v treh stopnjah: nastajanje napetosti, dejanje akutnega fizičnega nasilja in obdobje ljubezenske skesanosti (Walker in Lurie, 1999; Dutton, 2007; Schore, 2003; Shipman in dr., 2007, po Gostečnik, 2008).

Nastajanje napetosti: ta stopnja, ki poteka s počasnim stopnjevanjem napetosti, lahko traja od nekaj ur, dni, tednov, mesecev ali celo let (Walker in Lurie, 1999). V prvi fazi se v povzročitelju nasilja bes in jeza hitro stopnjujeta, kar se predvsem kaže v jeznih, ciničnih in sarkastičnih verbalnih kritikah, večkrat pa tudi v molku, ki je prepoln napetosti (Gostečnik, 2008). Ko žrtev zazna napetost, jo poskuša zreducirati. Trudi se zadovoljiti vse zahteve nasilnega partnerja, pa naj so še tako nesmiselne, saj je prepričana, da s svojim »ustreznim vedenjem« lahko umiri napetost, ki se prvenstveno vzbudi v nasilnem partnerju, ter tako prepreči njegovo nasilno vedenje (Walker in Lurie, 1999). Žrtev ob tem v strahu in grozi čaka, da se bo zgodilo najhujše in začne iskati najbolj učinkovite preživetvene strategije: skuša biti na voljo partnerju, razbrati njegove potrebe in želje, da bi lahko preprečila izbruh neizogibnega. Vendar se kljub temu povzročiteljeva jeza praviloma samo še stopnjuje, in sicer vse do izbruha neustavljivega agresivnega vedenja (Gostečnik, 2008).

Dejanje akutnega fizičnega nasilja: ta stopnja navadno traja najkrajši čas, in sicer od nekaj minut ali ur, v nekaterih primerih tudi dni. Z dejanjem fizičnega nasilja se »sprosti« napetost nasilnega partnerja. Med to epizodo se večina žrtev zave, da nimajo kontrole nad samim dejanjem fizičnega nasilja in da je trajanje fizičnega nasilja popolnoma odvisno od nasilnega partnerja (Walker in Lurie, 1999). Zaskrbljujoče pa je dejstvo, da nasilni partner gre pogostokrat do konca, kar pomeni, da se bo dobesedno utrudil s fizičnim pretepanjem in s tem izgubil dovolj energije, s čimer se bo znižal nivo napetosti. Tako lahko postane tovrsten način sproščanja energije vzorec, ki bo postal pomemben del njegovega funkcioniranja (Gostečnik, 2008). Po izbruhu fizičnega nasilja pogostokrat sledi obdobje ljubezenske skesanosti.

Ljubezenska skesanost: med to stopnjo, ki lahko traja od nekaj ur, dni ali nekaj mesecev, se nasilni partner »spreobrne« v ljubečega in skrbnega partnerja (Walker in Lurie, 1999). V tej fazi je nasilni partner pripravljen obljubiti vse, da bi se lahko žrtvi nasilja ponovno približal. Tako bo nasilni partner obljubil, da si bo poiskal strokovno pomoč, prenehal s pitjem alkohola ali z drugo zasvojenostjo. Prav tako bo obljubil, da bo povsem prekinil svoje ljubosumje, napade jeza in besa ter zlasti, da nikoli več ne bo uporabil fizičnega nasilja, saj je sedaj spoznal svojo veliko krivdo in kako čisto nemogoč je bil v partnerskem odnosu (Gostečnik, 2008). Ta stopnja traja tako dolgo, dokler v partnerskem odnosu napetost spet ne začne nastajati.

Žrtev fizičnega nasilja ostaja v partnerskem odnosu

Po Bradshawu (1990) se pri žrtvi nasilja pogostokrat pojavijo obrambni mehanizmi: minimalizacija, zanikanje, potlačitev, disociacija, samoobtoževanje, ki jih v nadaljevanju kratko opišemo.

Eden izmed znakov minimalizacije je, da se žrtev fizičnega nasilja ne zaveda resnične ogroženosti. Pri zanikanju gre za obrambni mehanizem žrtve, ki doživlja dve

nasprotni čutenji, in sicer ljubezen in strah do nasilnega partnerja. Zato žrtev fizičnega nasilja pogosto niha med zanikanjem in željo po razkritju fizičnega nasilja. Žrtev fizičnega nasilja si ne prizna, da je v partnerskem odnosu zlorabljen, kar ne pomeni, da laže, ampak pomeni to, da si enostavno ni sposobna priznati resnice, ker če bi to zmogla, bi se bila prisiljena soočiti z visoko stopnjo anksioznosti.

Pri potlačitvi se spomin na bolečino ob fizičnem nasilju prestavi iz zavednega v nezavedni svet. Pri disociaciji gre za razcep med telesom in razumom, ker bolečina ob fizični zlorabi doseže tako visoko intenziteto, da si telo ustvari lastno samoobrambo. To pomeni, da žrtev fizičnega nasilja dobesedno »telesno in čustveno otopi« ter ob samem dejanju fizičnega nasilja ne čuti telesne in čustvene bolečine. Samoobtoževanje pomeni, da žrtev fizičnega nasilja pogosto išče izgovore za fizično nasilje in verjame, da je tudi sama na nek način odgovorna za partnerjevo fizično nasilje. Ti obrambni mehanizmi so avtomatski in nezavedni, zaradi česar tako negativno vplivajo na žrtev fizičnega nasilja, saj jih zelo težko ozavesti in predela. Poleg teh obstajajo še drugi dejavniki, ki vplivajo na to, da žrtev fizičnega nasilja ostaja v partnerskem odnosu.

Osamljenost, odtujenost in izolacija: žrtev fizične zlorabe se počuti izgubljen, ker se počuti drugačna od drugih. Prav tako jo spremlja občutek, da ne pripada in da je z njo nekaj narobe.

Občutek sramu in pomanjkanje zaupanja: žrtev fizičnega nasilja doživlja, da se fizično nasilje dogaja samo njej, da je neuspešna in si ne zasluži pomoči. Predvsem pa se žrtev počuti neprimerno in manjvredno, saj je pogosto prepričana, da si fizično nasilje na nek način zasluži. Prav tako je pogosto samodestruktivna in ima za seboj že poskus samomora.

Motnje in zmeda kognicije: v primeru dolgotrajnega fizičnega nasilja lahko pri žrtvi pride do poslabšanja pozornosti in koncentracije, zaradi česar se žrtev ni sposobna zaščititi pred fizičnim nasiljem. Pogosto je žrtev fizičnega nasilja zmedena, ker izgubi stik s svojim lastnim čutenjem, mišljenjem, vedenjem in telesom. Zato tudi izgubi občutek zase, za svoje potrebe in želje.

Strah pred izgubo kontrole v primeru ponovnega soočanja z zlorabo: žrtev pogosto težko govori o fizični zlorabi, saj se boji ponovnega soočanja z bolečino in vsemi občutki, ki se ji ob tem prebujajo.

Strah, da bodo žrtev nasilja obsojali: žrtev fizičnega nasilja je pogosto strah, da jo bodo drugi ljudje obsojali za fizično nasilje. Saj živi v zmotnem prepričanju, ki ji ga je vsilil nasilni partner, in sicer da je sama kriva za fizično nasilje.

Žrtvina vezanost na fizično nasilje

Vežanost na fizično nasilje je zelo presenetljiva in paradoksalna. Najprej bi pomislili, da se oseba, ki je doživela fizično nasilje, nikoli več ne bo približala nasilnemu partnerju, vendar se pogostokrat zgodi ravno nasprotno. Dobivati udarce in biti do skrajnosti ponižan v človeku vzbudi tako močan občutek sramu, da žrtev počasi začne izgubljati

občutek za lastno vrednost. Na ta način začne izgubljeni tudi sposobnost izbire, kar pomeni, da postane vedno bolj vezana na nasilni partnerski odnos (Bradshaw, 1990; Gostečnik, 2008).

Naučena nemoč žrtve fizičnega nasilja

Žrtev nasilja je prepričana, da je nemočna, zato niti ne poskuša priti iz nasilnega odnosa in se v zlorablajoči odnos pogostokrat vda. V psihološkem jeziku temu rečemo brezpogojna negativna podpora, na osnovi katere se žrtev fizičnega nasilja nauči, da z lastno voljo ne more vplivati na to, kar se ji dogaja. Predvsem presenetljivo je spoznanje, da dalj časa kot žrtev vztraja v fizično zlorablajočem odnosu, manjša je možnost, da se bo lahko pred fizičnim nasiljem ustrezno zaščitila. Razni poskusi, ki so bili narejeni na živalih, potrjujejo to predpostavko, saj so raziskovalci testirali pse, ptice, podgane, miši, ribe in ljudi. Nekatere živali so se hitreje od drugih naučile nemoči in so postajale vedno bolj nemočne, ko so travmatične dogodke, ki so jim povzročale telesno bolečino, izkušale dalj časa. Nekatere živali so se naučile tako obnašati samo v eni situaciji, medtem ko so se druge živali obnašale nemočno v vseh situacijah, v katerih se jim je prebudila visoka stopnja stresa (Bradshaw, 1990).

Odziv človekovega telesa na nevarnost (fizično nasilje)

Naše telo/živčni sistem se na nevarnost lahko odzove na tri načine, in sicer z bojem, begom in zamrznitvijo (tonično imobilnostjo), ki so nezavedni avtomatični preživetveni odzivi telesa. Če telo oz. možgani (limbični sistem) zaznajo, da ima telo dovolj moči, časa in prostora za pobeg, se poda v beg; če zazna, da ni dovolj časa za beg, ampak obstaja dovolj moči za samoobrambo, se bo telo branilo; če telo zazna, da ni dovolj niti časa niti moči za boj ali beg ter lahko pride do resne poškodbe ali v skrajnem primeru celo do smrti, bo telo dobesedno zamrznilo (Gostečnik, 2008). V tem stanju se žrtev travme dobesedno prestavi v drugo realnost in telesno ter čustveno otopi. Žrtev izgubi občutek za bolečino in trajanje travmatičnega dogodka. Zato osebe, ki so doživele tovrstno izkušnjo, pogostokrat povedo: »Bilo je, kot da bi zapustila telo«, »Čas se je ustavil« in »Bila sem kot mrtva in nisem čutila bolečine«. Temu stanju strokovno rečemo disociacija (Rotschild, 2000).

Iskanje odnosa preko fizičnega nasilja

Klinične izkušnje kažejo, da so se žrtve fizičnega nasilja v partnerskem odnosu skoraj zagotovo že srečale s fizičnim nasiljem in predvsem z občutji, ki iz tega izhajajo (strah, nemoč, nevrednost, žalost, osamljenost), v primarni družini. Fizično zlorabljeni otroci oz. otroci, ki so bili zlorabljeni s strani staršev, izgubijo varnost, zaupanje, čut za to, kaj je prav, vero vase in v svoje sposobnosti ter najpogosteje sebe krivijo za zlorabo, ki se

je dogajala v primarni družini. Preveva jih globok občutek krivde, zaradi česar se samooobtožujejo in samozaničujejo. Ob vsakem fizičnem nasilju staršev nad otrokom se otrok počuti globoko osramočenega, ponižanega in krivega, včasih celo gnusnega, ker ga zlorablja oseba, ki jo otrok nujno potrebuje za preživetje in je od nje v polnosti odvisen (Gostečnik, 2003). Običajno imamo starši svoje otroke brezpogojno radi, zanje skrbimo ter jim nudimo varno okolje za rast in razvoj. Zaradi tega otrok starševsko nasilje oz. nasilje med staršema doživi kot dejanje ljubezni in skrbi, ki je posledica tega, da je naredil nekaj narobe ali da je z njim nekaj narobe. Zavedanje neprimernosti starševskih dejanj bi namreč v otroku vzbudilo nevzdržno tesnobo in globoko bolečino, ki jo otroška psiha zelo težko prenese. Tukaj velja rek, da je »boljše, če si hudič v svetu angelov kot pa angel v svetu hudičev«. Ker torej otrok ne more biti jezen na starše, začne prezirati, sovražiti samega sebe, kar mu jemlje možnost, da bi razvil zdravo samopodobo ter občutek za svoje potrebe in želje. Otroku, ki je bil žrtev fizične zlorabe, lahko v odraslem življenju svojo notranjo stisko, tesnobo in bolečino blaži tako, da sam postane nasilen in se drugim maščuje za prizadejane mu krivice ali pa se bo vedno znova izpostavljal novemu fizičnemu nasilju ter postal žrtev. Ta model primarnega odnosa bo otrok zasledoval in ponavljal v vseh nadaljnjih odnosih, še posebno v intimnih odnosih s pomembnimi drugimi. Kar pomeni, da če so bili otrokovi starši najmočnejše prisotni takrat, ko so bili nanj jezni in so ga fizično zlorabljali, se bo nezavedno naučil, da je fizična zloraba bistveni del vsakega pravega in globokega odnosa ter ga bo nezavedni svet vedno znova dobesedno gnal v nove zlorabljaljoče odnose. To potrjujejo tudi nekateri avtorji in raziskave (npr. Cvetek, 2010; Fosha, 2003; Gostečnik, 2008; Neborsky, 2003; Rotschild, 2000), ki pravijo, da žrtve fizičnega nasilja dobesedno iščejo situacije in predvsem partnerske odnose, ki jih spominjajo na pretekle travmatične dogodke. Žrtve iščejo priložnost, da bi jih ponovile in še enkrat odigrale ter se tako osvobodile izvirne travme. Z drugimi besedami – v teh travmah (v fizičnem nasilju) iščejo odnos z drugimi, in sicer na način, kot je bil nekoč vrisan v njihov psihični doživljajski svet. Zato lahko povemo, da gre za pravi začarani krog, v katerem se ponavljajo načini vedenja, mišljenja in čutenja, ki so ostali nerazrešeni ter se zato vedno znova ponavljajo v partnerskih in drugih pomembnih odnosih.

Obstajajo tudi odrasle žrtve fizičnega nasilja, ki se s fizičnim nasiljem v primarni družini niso neposredno srečale, verjetno pa so se srečale s čustvenimi odzivi sramu, ponižanja, strahu, nemoči, nevrednosti itd. s strani staršev, ki se jim ta občutja sedaj na novo prebujajo ob fizičnem nasilju v partnerskem odnosu. Tako so npr. žrtve fizičnega nasilja v partnerskem odnosu lahko bile v primarni družini fizično in/ali čustveno zanemarjene, fizično in/ali čustveno zavržene, spolno zlorabljene, priča fizičnemu nasilju med staršema, žrtve alkoholizma staršev, lahko so doživele razvezo staršev, bile »grešni kozel« ... Seveda ni nujno, da bodo otroci na osnovi naštetih negativnih izkušenj v primarni družini postali žrtve fizičnega nasilja v partnerskem odnosu. Verjetno pa bodo iskali partnerske odnose, kjer si bodo na novo prebujali neposredne situacije in predvsem

občutja, ki so se jim prebujala ob stresnih dogodkih v primarnih družinah, pri čemer lahko postanejo tudi žrtve fizičnega nasilja.

Svetovalno delo z žrtvijo nasilja

Na začetku je potrebno poudariti, da je težko napisati nekakšna splošna načela in pravila, ki bi veljala za vsak partnerski odnos, v katerem je prisotno fizično nasilje. Saj je vsak odnos enkraten s čisto svojskimi posebnostmi, kljub temu pa lahko rečemo, da veljajo določena načela, ki so skupna skoraj vsem odnosom, v katerih se pojavi fizično nasilje. V nadaljevanju podrobneje predstavljamo temeljne poudarke svetovalnega dela z žrtvijo fizičnega nasilja.

Sočutje do žrtvine stiske

Na začetku je predvsem pomembno, da žrtvi fizičnega nasilja nudimo empatijo (sočutje), na osnovi katere se začeta ustvarjati občutka varnosti in zaupanja, ki sta bila v nasilnem partnerskem odnosu popolnoma porušena (žrtev predvsem poslušamo; ji damo možnost, da pove le toliko, kolikor sama želi in ne silimo vanjo z vprašanji, ki lahko v njej še povečajo občutek stiske in napetosti ter jo na ta način odvrnejo od nadaljnje obravnave).

Podati priznanje, da je zbrala moč in si poiskala pomoč

Navadno žrtve fizičnega nasilja ogromno tvegajo s tem, ko si poiščejo strokovno/svetovalno pomoč, ker jih je strah, da bo nasilni partner za to izvedel in bo zaradi tega začel izvajati še hujše fizično nasilje. Zato je žrtev potrebno najprej umiriti ter ji zagotoviti, da se sedaj le pogovarjamo in da ne bomo ničesar ukrenili brez njenega soglasja (kar žrtev običajno zelo umiri). Predvsem pa ji je potrebno dati priznanje, da je zbrala dovolj moči v sebi in si poiskala ustrezno strokovno/svetovalno pomoč, ker je s tem naredila prvi in morda najtežji ter hkrati največji korak k temu, da se zaščiti pred fizičnim nasiljem.

Poimenovati fizično nasilje kot zlorabo (kriminalno dejanje)

Pogostokrat žrtve fizičnega nasilja ne prepoznajo fizičnega nasilja kot zlorabo. Predvsem je to očitno po dolgotrajnem fizičnem nasilju, kjer skoraj popolnoma izgubijo čustveni in fizični stik s seboj ter jim fizično nasilje postane sestavni del življenja. Zato je potrebno večkrat jasno in odločno nasloviti, da pri fizičnem nasilju gre za zlorabo, ki si ga ne zasluži nihče – ne glede na to, kakšni so vzroki zanj. Žrtve partnerja pogostokrat doživljajo v dveh osebah, in sicer kot »prijaznega«, ki ima žrtev rad, ter kot »slabega«, ki včasih pretepe žrtev, jo posili ali se nad njo psihično izživlja. Predvsem pa je pomembno, da pri naslavljanju zlorabe ne govorimo o nasilnem partnerju kot osebi, temveč o njegovih dejanjih fizičnega nasilja, za katerega – kot že omenjeno – ni nobenega opravičila.

Žrtvi odvzeti občutek krivde ter ji dati jasno vedeti, da je za fizično nasilje odgovoren nasilni partner

V večini primerov žrtev doživlja, da je vsaj deloma tudi sama kriva za fizično nasilje (ta občutek pogostokrat v žrtvah najmočneje vzbudi nasilni partner). Zato je potrebno žrtvi večkrat poudariti, da ne glede na njeno obnašanje in »izzivanje« (kot velikokrat sliši s strani nasilnega partnerja) ni kriva za partnerjeve jezne in besne izbruhe, ki posledično vodijo v fizično nasilje. Prav tako se je potrebno zavedati, da žrtev s svojim prenašanjem nasilja in potrpljenjem le podpira partnerjevo grobo in do skrajnosti neprimerno vedenje.

Ocena ogroženosti žrtve fizičnega nasilja

Najprej je skrb namenjena ogroženosti fizične integritete, ki se v nekaterih primerih lahko konča celo s samomorom ali umorom. Prav tako je treba izvedeti, ali so v družini prisotni otroci ter oceniti stopnjo nevarnosti. Zagotovo je zelo težko oceniti, kdaj je žrtev v življenjski nevarnosti, vendar kljub temu obstajajo določeni kazalniki, ki lahko pripomorejo pri oceni ogroženosti življenja žrtve. Uporabimo lahko kontrolni list ocene ogroženosti (po Walker in Lurie, 1999), kjer smo pozorni na naslednje elemente: pogostost izbruhov fizičnega nasilja partnerja; stopnja fizičnega nasilja partnerja (kako hude oblike nasilja uporablja); kako pogosto je partner pod vplivom drog in drugih kemičnih substanc; grožnje otrokom, da jih bo poškodoval; grožnje z umorom; grožnje ali poskusi samomora; hramba orožja v hiši ali v bližini; prisotnost psihiatrične motenosti žrtve ali nasilnega partnerja; trenutno prisotni stresi v življenju nasilnega partnerja in žrtve (npr. nezaposlenost); kriminalna zgodovina nasilnega partnerja.

Pomagati žrtvi, da si naredi varnostni načrt, ki ga bo uporabila v primeru fizičnega nasilja

Za izdelavo varnostnega načrta je treba najprej izvedeti, kakšno obliko fizičnega nasilja uporablja agresivni partner, kje in kdaj se nasilje dogaja, kaj ponavadi partner naredi, preden nastopi nasilje ter kakšni so pogoji za pobeg in klicanje ustrezne pomoči. Koraki pri varnostnem načrtu so naslednji: pri prvem koraku je potrebno žrtvi nasilja pomagati, da začne zaznavati in prepoznavati telesne znake, ki se pojavijo pred izbruhom fizičnega nasilja (npr. določen ton glasu ali pogled v oči nasilnega partnerja, bolečina v prsih pri žrtvi nasilja). Takšno pravočasno prepoznavanje znakov je zelo pomembno, ker lahko žrtvi nasilja pomaga, da se umakne, še preden izbruhne fizično nasilje. Ko fizično nasilje namreč izbruhne, je že prepozno, ker takrat nasilnemu partnerju dobesedno »pade mrak na oči« in se ponavadi ni več zmožen obvladati.

Pri drugem koraku žrtvi nasilja pomagamo urediti varnostni načrt: kako bo pobežnila v primeru fizičnega nasilja. Treba je izvedeti, kje se ponavadi fizično nasilje začne in kakšna je prostorska ureditev prostorov v stanovanju. Predvsem pa, kateri so tisti izhodi,

ki vodijo do prostora, kamor bi se lahko žrtev umaknila, preden nastopi fizično nasilje. Treba je izvedeti, kaj potrebuje, da bo lahko pobegnila, npr. ključke od avta, ustrezno obleko itd. Če so prisotni tudi otroci, je treba poskrbeti tudi za njihovo varnost, saj jih lahko v primeru, da jih pustimo doma z nasilnim partnerjem, spravimo v nevarnost. Tako se lahko žrtev s starejšimi otroci npr. dogovori, da jo v primeru fizičnega nasilja počakajo zunaj hiše. Pri mlajših otrocih se naredi načrt, kako jih žrtev lahko vzame s sabo in varno zapusti stanovanje še pred izbruhom fizičnega nasilja. Pri naslednji stopnji je treba vsaj dvakrat preveriti načrt, ki se je izdelal za pobeg v primeru fizičnega nasilja. Tudi če žrtev nasilja tega načrta ne bo nikoli potrebovala, ji bo dal nekoliko večji občutek varnosti ter s tem večji občutek kontrole in moči.

V zadnjem koraku se lahko žrtev spodbudi, da svojemu nasilnemu partnerju razloži, da bo v primeru fizičnega nasilja zapustila stanovanje ter da se bo, ko se bo situacija pomirila, tudi vrnila (prav tam).

Dvigniti žrtev iz občutij nemoči, obupa in nevrednosti

V nasilnem partnerskem odnosu nasilni partner v žrtvi vzbudi občutke nemoči, obupa in nevrednosti (npr. v žrtvi vzbudi občutke, da ni sposobna materialno in čustveno poskrbeti zase, da ni sposobna sama poskrbeti za otroke). Največji problem je v tem, da žrtev v to sčasoma začne verjeti in se zato v zlorabljaljoči odnos večkrat vda. Pri žrtvi tako poiščemo pozitivne stvari in ji damo priznanje za dobro opravljene stvari (npr. pri vzgoji in šolskem uspehu otrok, delovnem mestu, ki ga opravlja). Predvsem pa ji je treba dati vedeti, da je vsa ta negativna občutja v njej vzbudil njen partner in naj jih ne vzame za svoja lastna. Povemo ji, da je zaradi nenehnega pritiska začela partnerjevim besedam verjeti in se tudi tako počutiti.

Poiskati medgeneracijsko ponavljanje vzorcev, ki so žrtev pripeljali v zlorabljaljoči odnos, ter ji pomagati, da jih preseže

Številni avtorji (npr. Cvetek, 2010; Gostečnik, 2008; Repič, 2008; Walker in Lurie, 1999) ugotavljajo, da se je žrtev fizičnega nasilja v partnerskem odnosu verjetno srečala z izkušnjo fizičnega nasilja in predvsem z občutji, ki se prebujajo ob tovrstnem nasilju (strah, sram, nemoč ...), že v svoji primarni družini. Zato je pogostokrat treba poiskati povezanost pri vzpostavljanju odnosov v partnerskem odnosu in odnosih, ki jih je žrtev fizične zlorabe vzpostavljala v svoji primarni družini. Ko se povezave v primarni družini najdejo, jih je potrebno umestiti v kontekst sedanjega partnerskega odnosa ter nato nazorno pokazati ponavljanje oz. podobnosti v doživljanju, ki izhaja iz primarne družine, in doživljanju, ki izhaja iz partnerskega odnosa. Prav tako se iščejo podobnosti v doživljanju žrtve nasilja, ko je bila še otrok, in njenega otroka, kjer se skoraj vedno lahko najdejo vzporednice. Ko žrtve nasilja uvidijo podobnosti med doživljanjem iz primarne družine, sedanjim doživljanjem v partnerskem odnosu in

doživljanjem starševstva, se s pomočjo terapevta čustveno okrepijo. Pri tem svetovalc pomaga žrtvi do uvida, da je sedaj odrasla oseba, ki lahko odreagira drugače, kot je odreagirala kot otrok v svoji primarni družini (tam je bila dejansko nemočna in brez čustvene moči).

V primeru starševstva okrepiti žrtev, da ponovno vzpostavi stik z otroki

Partnerski odnos, ki je bil prežet s fizičnim nasiljem, pogostokrat tudi vpliva na starševski odnos, saj je žrtev nasilja ponavadi izčrpana zaradi nenehnega nasilja s strani nasilnega partnerja, kar vpliva tudi na kvaliteto starševstva.

Žrtvi fizičnega nasilja razširiti socialno mrežo

Žrtev fizičnega nasilja lahko okrepimo tako, da ji pomagamo razširiti socialno mrežo: napotimo jo na ustrezne institucije, kjer si lahko pridobi ustrezno pomoč (PIC-brezplačno-pravno informacijski center itd.). Prav tako je pomembno, da se v primeru brezposelnosti vključi v kakšno dodatno izobraževanje ali tečaje, saj bo s tem pridobila samozavest, predvsem pa bo vedno bolj začela dobivati občutek, da ni nemočna, nevedna in nesposobna karkoli izpeljati. To so bili občutki, ki jih je žrtev imela v nasilnem partnerskem odnosu.

Svetovalno delo s povzročiteljem nasilja

Na začetku je v procesu svetovalnega dela pomembno, da povzročitelj nasilja spozna, da potrebuje pomoč, ker v občutjih jeze in besa ni sposoben kontrolirati svojega vedenja, zaradi česar pride do izbruhov nasilja. V nadaljevanju bomo našli temeljne elemente svetovalnega dela s povzročiteljem nasilja: jasno poimenovati nasilje; povzročitelju nasilja dati izključno odgovornost za nasilno vedenje; prekiniti fizično, čustveno, spolno in ekonomsko nasilje; povzročitelja nasilja naučiti prepoznavati znake izgubljanja kontrole; povzročitelja nasilja naučiti, da se fizično umakne; povzročitelju nasilja pomagati prepoznati notranja občutja, ki poganjajo začarani krog čustvenega, fizičnega, spolnega in/ali ekonomskega nasilja ter mu pomagati pri spoprijemanju z njimi; povzročitelju nasilja pomagati pri predelavi bolečih čustvenih vsebin in globinsko preoblikovati čustvene vzorce odnosov, ki so pripeljali do čustvenega, fizičnega, spolnega in/ali ekonomskega nasilja.

Po Pence in Paymar (1993) so osnovni cilji svetovalnega procesa s povzročiteljem nasilja vzpostavitev odnosa, ki temelji na: nenasilnem vedenju (varen odnos, v katerem se lahko izraža svoje želje, potrebe, hotenja in čutenja); razreševanju konfliktov (iskati skupne rešitve, sprejemati kompromise ...); spoštovanju (sposobnost poslušanja brez obsojanja, sposobnost sočutja in razumevanja, upoštevanje mnenja drugega); na zaupanju in podpori (podpora pri življenjskih ciljih, podpora pri pravici do lastnih čutenj,

prijateljstev in aktivnosti); odkritosti in odgovornosti (sprejemanje odgovornosti zase in odgovornosti za pretekla nasilna dejanja, odprta in iskrena komunikacija); odgovornem starševstvu (delitev starševskih odgovornosti, otrokom nuditi model nenasilnega vedenja); na sodelovanju (pravična delitev dela, skupno sprejemanje družinskih odločitev); ekonomski enakopravnosti (skupno odločanje o družinskih finančnih in skupna dostopnost do družinskih financ).

Sklep

Mandič in Filipovič Hrast (2011) ugotavljata, da so odrasli – ki doživijo nasilje in v družbi lahko utrpijo hude posledice, škodo in izgubo zaradi nezaželenega dogodka v življenju – posebej ranljiva skupina. Kot enega izmed najbolj nezaželenih dogodkov v življenju odraslega štejemo fizično nasilje v partnerskem odnosu, ki ima negativni vpliv na odnose znotraj celotne družine. Slednje potrjujejo številni avtorji in raziskave (npr. Bradshaw, 1990; Hendrix, 1992; Hendrix in Hunt, 2004; Gostečnik, 2008; Kompan Erzar, 2003, 2006; Mitchell, 2002; Scharf in Scharf, 2006), ki ugotavljajo, da je zdrav in funkcionalen partnerski odnos gibalo družine, medtem ko je nefunkcionalen partnerski odnos zaviralec zdravega razvoja družine.

Besedilo sestavljata dva dela, ki vsak s svojega zornega kota obravnavata učenje psihosocialnih veščin pri pojavu fizičnega nasilja. V prvem delu se podrobneje osredotočamo na temeljne značilnosti pojava fizičnega nasilja, medtem ko v drugem opredeljujemo svetovalno delo ob pojavu fizičnega nasilja. Pri opredeljevanju pojma fizično nasilje lahko iz različnih definicij sklenemo, da o fizičnem nasilju lahko govorimo, ko se nasilni partner z občutji jeze in besa ne zna ustrezno spoprijeti, temveč jih nefunkcionalno zregulira preko pozunanjenega vedenja z uporabo fizične sile, ki v drugem partnerju povzroči fizično in čustveno bolečino. V nadaljevanju ugotavljamo, da je pojav fizičnega nasilja pogost pojav, vendar je natančno oceno zelo težko podati, saj družinsko nasilje pogostokrat ostane prikrito, ker žrtve zaradi občutij krivde, sramu, nevrednosti in strahu o njem težko spregovorijo. Zavedati se moramo, da so fizičnemu nasilju pogostokrat pridružene tudi druge oblike nasilja (čustveno, spolno, ekonomsko). Pri fizičnem nasilju gre za pridobitev občutka nadzora, ki poteka preko moči in kontrole (posesivnost, ljubosumnost, čustveni pritisk in vzorec izolacije). Sklenemo z ugotovitvijo, da obstaja več različnih čustvenih, vedenjskih in miselnih vzrokov, ki žrtvi nasilja preprečujejo, da bi se iz zlorabljalčevega odnosa umaknila.

V drugem delu smo se osredotočili na svetovalno delo z žrtvijo in povzročiteljem fizičnega nasilja. Pri svetovalnem delu z žrtvijo je predvsem pomembno, da žrtvi prisluhnemo in jo začutimo v njeni stiski ter ji odvzamemo občutke krivde, strahu, sramu in nevrednosti. Iz kliničnih izkušenj povzamemo, da je zelo pomembno, da žrtev prepozna začetno stopnjo pri dinamiki nasilja – t. i. nastajanje napetosti, saj se ob zavedanju

tovrstnega psihičnega počutja in telesnih senzacij lahko še pravočasno fizično ali čustveno umakne in pojav fizičnega nasilja prepreči. Pomembno je, da se žrtev nasilja nauči narediti varnostni načrt, ki ga bo uporabila v primeru fizičnega nasilja. Pri svetovalnem delu s povzročiteljem je potrebno spoznavanje razvoja dinamike nasilja v partnerskem odnosu, ki povzročitelju omogoči, da sprejme odgovornost za svoja dejanja ter na ta način dobi uvid, da je njegovo agresivno vedenje nesprejemljivo. Prav tako je tudi za povzročitelju pomembno, da se zave svojih psihičnih in telesnih senzacij, ki v njem začnejo povzročati napetost, ter se tako pravočasno umakne, še preden pride do izbruha agresije. Sklenemo lahko, da je nasilno vedenje naučeno vedenje, ki se ga lahko z ustreznim učenjem spremeni v funkcionalno vedenje, ki temelji na zaupanju, podpori, iskrenosti, odgovornem starševstvu, sodelovanju pri delu in funkcionalnem partnerskem odnosu. Iz tega sledi, da mora nasilni partner biti pripravljen na redno in kontinuirano učenje o nastanku in preprečitvi fizičnega nasilja.

Literatura

- Bevc, V. (2017). Karakteristike nasilja v družini nad starejšimi in koncept obravnave na centru za socialno delo. *Socialni izzivi*, 38(22), 31–34.
- Bradshaw, J. (1990). *Bradshaw on: The family*. Deerfield Beach: Health Communications.
- Bregant, T. (2017). Nasilje nad otroki. *Socialni izzivi*, 38(22), 23–30.
- Cvetek, R. (2010). *Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Forward, S. in Craig, B. (1983). *Betrayal of innocence: Incest and its devastation*. New York: Penguin Books.
- Fosha, D. (2003). Dyadic regulation and experiential work with emotion and relatedness in trauma and disorganized attachment. V D. J. Siegel in M. F. Solomon (ur.), *Healing trauma: Attachment, mind, body and brain* (str. 221–281). New York: Norton.
- Gostečnik, C. (2003). *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Francišek in Franciški družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2008). *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Francišek in Franciški družinski inštitut.
- Hendrix, H. (1992). *Keeping the love you find*. New York: Pocket Books.
- Hendrix, H. in Hunt, H. (2004). *Receiving love: Transform your relationship by letting yourself be loved*. New York: Atria Books.
- Kompan Erzar, K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Francišek in Franciški družinski inštitut.
- Kompan Erzar, K. (2006). *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana: Brat Francišek in Franciški družinski inštitut; Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Mandič, S. in Filipovič Hrast, M. (2011). *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Mitchell, S. A. (2002). *Can love last? The fate of romance over time*. New York: Norton.

- Neborsky, R. J. (2003). A clinical model for the comprehensive treatment of trauma using an affect experiential-attachment theory approach. V. D. J. Siegel in M. F. Solomon (ur.), *Healing trauma: Attachment, mind, body and brain* (str. 282-321). New York: Norton.
- Pence, E. in Paymar, M. (1993). *Education groups for Men who Batter*. New York: Springer.
- Repič, T. (2008). *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- Rothschild, B. (2000). *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: Norton.
- Scharf, J. S. in Scharf, D. E. (2006). *New paradigms for treating relationship*. New York: Jason Aronsen.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- Walker, L. E. A. (1994). *Abused women and survivor therapy: A practical guide for the psychotherapist*. Washington: American Psychological Association.
- Walker, L. E. A. in Lurie, M. (1999). *The abused Woman. A survivor Therapy Approach*. Denver: Endolar Communications.
- Zloković, J. in Dečman Dobrnjič, O. (2007). *Zaprte oči ne vidijo zla. Trpinčenje, zanemarjanje in spolna zloraba otrok – odgovornost družine, družbe in šole*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.