

VLOGA PODPORNE SKUPINE PRI OKREVANJU ŽENSK Z IZKUŠNJO SPOLNEGA NASILJA IN ZLORABE V OTROŠTVU

27

THE ROLE OF SUPPORT GROUPS IN THE
RECOVERY OF WOMEN SURVIVORS OF SEXUAL
VIOLENCE AND ABUSE IN CHILDHOOD

Nataša Mojškerc, univ. dipl. soc. ped.

magistrica znanosti s področja ženskih študij in feministične teorije

Tampereen Ensi-ja Turvakoti (Tampere Shelter)

Mutkakatu 38b, 33500 Tampere, Finland

natasa.mojškerc@tetuko.fi

POVZETEK

Raziskava je bila izvedena v Tampereju na Finskem v sklopu diplomskega dela¹ in v sodelovanju s projektom Välitä² ter z namenom proučevanja vloge podporne³ skupine Selviytyjät 2012/13⁴ pri okrevanju žensk z izkušnjo spolnega nasilja in zlorabe v otroštvu. Raziskava odgovarja na vprašanje, kaj je

¹ Mojškerc, N. (2014). *Selviytyjät-ryhmän vaikutus seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneiden naisten toipumiseen*. Tampere: Tampere University of Applied Sciences.

² Projekt Välitä je specializiran program pomoči na področju spolnih zlorab in nasilja na Finskem.

³ Proučevana skupina ni priznana kot del uradne psihoterapije na Finskem, zato se uporablja izraz podporna skupina. Tudi vodji te skupine ter ustanova, v okviru katere deluje, skupine niso definirali kot terapevtsko, temveč kot strokovno vodeno podporno skupino.

⁴ Skupina Selviytyjät 2012/13 se je začela jeseni 2012 in zaključila spomladi 2013, obsegala je 13 srečanj. Tovrstna skupina je organizirana vsako leto.

prispevalo k okrevanju in katera je bila ključna razlika v primerjavi z drugimi oblikami pomoči.

V kvalitativni raziskavi so bili opravljeni štirje polstrukturirani intervjuji z udeleženkami in dva z vodjema skupine, vzorec pa je bil dopolnjen z enim zapisom o pomenu skupine za eno od udeleženk ter šestimi evalvacijskimi vprašalniki. Analiza temelji na psihodramskem in travmateoretskem pristopu.

Izsledki kažejo, da so bili pri okrevanju udeleženk pomembni psihoedukacija o travmi in spolnem nasilju, učenje samoregulacije in predelovanje travmatičnih izkušenj s pomočjo psihodramskega soočanja. V primerjavi z drugimi oblikami pomoči je bila ključna vrstniška podpora, pri čemer je bilo za preprečevanje re-travmatizacije nepogrešljivo strokovno vodenje skupine.

KLJUČNE BESEDE: *spolno nasilje, spolna zloraba, travma, psihodrama, podporni skupina*

ABSTRACT

The survey was conducted in Tampere, Finland, as part of Bachelor's thesis and in cooperation with the Välitä project. The aim was to examine the role of the support group Selviytyjät 2012/13 in the recovery of women victims of child sexual violence and abuse. What contributed to the recovery and what was the crucial difference from other available forms of support?

In this qualitative research four semi-structured interviews with the participants and two with the instructors of the group were carried out. Additional material consists of one written entry on the role of the group for recovery of the participant and six feedback-questionnaires. The analysis is based on trauma theory and psychodrama conceptualisations.

The results showed that the psychoeducation about trauma and sexual violence, learning the skills of arousal regulation, and processing of trauma memories through confrontation in psychodrama all contributed to the recovery of

the participants. The peer support, which was professionally guided in order to prevent re-traumatisation, was the crucial difference from other forms of support available.

KEY WORDS: *sexual violence, sexual abuse, trauma, psychodrama, support group*

UVOD

Spolna zloraba v otroštvu je travmatična izkušnja, s katero se žrtve, ko odrastejo, spoprijemajo bolj ali manj uspešno. Običajno iščejo pomoč zaradi različnih psihičnih težav, pri čemer lahko spolna zloraba kot morebitni izvor le-teh ostane povsem prezrta. Ti odrasli v mreži socialnih in zdravstvenih storitev pogosto ne dobijo ustrezne pomoči (Laitinen, 2004; Kuusikallio in Kuusikallio, 2012). Prevladujoča družbena pripoved o spolni zlorabi v otroštvu govori o zaznamujočem sramu in krivdi: žrtev naj bi bila za zmeraj duševno zlomljena, krivda pa njena. Tabu spolne zlorabe prispeva k osebnemu trpljenju žrtve, ki nosi kolektivni sram (Laitinen, 2004). Dominantni kulturni pripovedi pa se je mogoče zoperstaviti z na kraj, čas in posameznika vezanimi pripovedmi žrtev spolne zlorabe v otroštvu. Le-te lahko postanejo pomemben vir razumevanja možnosti okrevanja od travme spolne zlorabe.

V Tampereju na Finskem že več kot dvajset let deluje podporni skupina, ki se je razvila v ključno dopolnjujočo storitev za ženske, ki so v otroštvu doživele spolno zlorabo. Skupina Selviytyjät, ki deluje v okviru projekta Välitä, je oglaševana kot skupina, ki ponuja možnost obravnavanja travmatičnih izkušenj spolnega nasilja in zlorabe v otroštvu ter prispeva k okrevanju žrtev. Delovanje skupine doslej še ni bilo dokumentirano niti ni bilo narejene raziskave o tem, kaj v skupini prispeva k okrevanju žrtev. Skupina je s to raziskavo dobila prvo dokumentacijo zgodovine svojega delovanja in prikaz ključnih metod dela ter pomena te skupine za ženske, ki so v njej sodelovale v letu 2012/13.

Pričujoči tekst je nastal na podlagi diplomske raziskovalne naloge, v kateri sem obravnavala vpliv te skupine na okrevanje

žensk. Zanimalo me je, kaj v skupini je pomagalo in imelo transformativno moč pri okrevanju udeleženk ter katera je bila zanje ključna razlika med pomočjo, prejeta v proučevani skupini, in drugimi oblikami pomoči.

Rezultati raziskave bi bili morda lahko zanimivi tudi za slovenske bralce, saj prikazujejo primer dobre prakse na področju skupinskega dela pri predelovanju travme spolne zlorabe v otroštvu. Izbrana teorija o travmi in psihodrami ter pričevanja s terena bi lahko prispevala k boljšemu razumevanju možnosti okrevanja od spolne zlorabe v otroštvu tudi socialnim pedagoginjam in pedagogom, ki se v praksi slej ali prej srečujejo tudi z žrtvami spolne zlorabe.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

TRAVMA SPOLNEGA NASILJA V OTROŠTVU

Spolno nasilje je travmatična izkušnja, ki povzroči v človeškem telesu, čustvih, mislih in odnosih številne posledice. Spolna zloraba v otroštvu se pogosto dogaja v odnosih z bližnjimi. S tem sta zlorabljen otrokovo zaupanje ter varna navezanost na odraslega, kar je travmatično (Heikinheimo in Tasola, 2004; Laitinen, 2004; Raijas, 2003). Dolgotrajna spolna zloraba v otroštvu je pogosto povezana z resnimi disociativnimi motnjami in povzroča kompleksni PTSD⁵ ter strukturno disociacijo osebnosti. (Van der Hart, Nijenhuis in Steele, 2006; Raijas, 2003)

Travmatično je doživetje, ki predstavlja grožnjo življenju, zdravju ali fizični nedotakljivosti. Posameznik je travmatiziran, ko situacija presega njegove zmožnosti za predelavo s situacijo povezanih zaznav, misli in čustev. Za travmo je značilna ekstremna količina dražljajev, zaradi česar je presežen tolerančni prag, ko človek še lahko uravnava odzive na stres. Dogodek se vtisne v spomin v izvornih občutkih, čustvih in mislih, ki niso integrirani.

⁵ PTSD je kratica za Post-traumatic Stress Disorder, ki je skupina simptomov, ki se lahko razvijejo po travmatičnem dogodku.

Za travmatični spomin je zato značilno, da pripoved o dogodku ni celovita, temveč vsebuje fragmentarne predstave, zvoke, vonje, občutke v telesu ter čustva in misli. (Levine, 2015; Raijas, 2003; Saari, 2000)

V travmatični situaciji žrtev reagira avtomatično s poskusom dobrikanja storilcu, begom, bojem ali otrplostjo (Levine, 2015; Ogden, Minton in Pain, 2006). Namen je preživetje s čim manj psihičnimi in fizičnimi poškodbami. V običajni, ne-travmatični situaciji, poteka uspešna integracija misli, čustev in telesnih zaznav v celovito doživetje, ki se vtisne v narativni spomin (Levine, 2015; Ogden idr., 2006). V nevarnosti pa je z vidika preživetja človekovo mišljenje prepočasno. Čustva, telesne zaznave in misli o dogodku se ne povežejo, temveč ostanejo razdrobljeni v travmatičnem spominu. Razlika med narativnim in travmatičnim spominom je velika. Če je dogodek del prvega, lahko človek pove dokaj koherentno zgodbo o tem, kaj in kako se je zgodilo, kaj je ob tem mislil, zaznaval in katera čustva je občutil. Če je dogodek del drugega, človek pripoveduje nepovezano, ne ve točno, kako se je zgodilo, dostopni so mu le delci čustev, misli ali pa telesnih zaznav.

Ko je ogrožen, človek najprej spremeni gibe, ton glasu, govorico telesa, da bi se izognil napadu. Če to ne pomaga, se bojuje, zbeži ali otrpne. Boj spremljajo čustva jeze, sovraštva in besa. Beg spremljajo strah, groza in panika. Če niti boj niti beg iz nevarne situacije nista mogoča, človek otrpne. Dihanje je hitro in plitko, srce razbija, človek pa ne more delovati. Če ga napadalec za trenutek pusti pri miru, lahko še zbeži ali pa se bojuje za življenje. Pri reakciji boja, bega ali otrplosti je v stanju premočnega odzivanja na stres (*overarousal zone*) (Levine, 2015).

Če nobena od naštetih reakcij ne pomaga, človek doživlja situacijo kot tako brezizhodno in brezupno, da se preda in pade v stanje prešibkega odzivanja na stres (*underarousal zone*). Navzven se lahko kaže kot apatija, lahko pa žrtev sploh ne kaže več znakov življenja (v skrajnem primeru ne zaznamo niti pulza), kar lahko poimenujemo lažna smrt. (Levine, 2015; Ogden idr., 2006) Tudi to je v funkciji preživetja. Včasih krvniki svoje žrtve pustijo pri miru, ker mislijo, da so mrtve.

Če ostane travmatična izkušnja nepredelana, čustva, misli in telesne zaznave pa neintegrirane, travmatično doživetje še naprej upravlja s človekom. Različne situacije, ki spominjajo na travmo in delujejo kot sprožilci, izzovejo čustva in zaznave, ki jih je človek doživljal v izvorni situaciji. Njihova moč ostaja ista. Čeprav človek ne zna povedati, kaj se je zgodilo, na čustveni ravni in v telesu čuti ista nevzdržna čustva in občutke. Namen predelave travmatičnega doživetja je zato integracija s travmo povezanih misli, čustev in telesnih zaznav. Moč travmatične izkušnje se tako zmanjša ter človek upravlja z njo in ne več ona z njim. (Levine, 2015; Ogden idr., 2006; Van der Hart idr., 2006)

PREŽIVETI SPOLNO NASILJE IN OKREVATI

Kaj pomeni preživeti spolno nasilje? Najmanj, kar pomeni, je ostati pri življenju. V tem smislu lahko vse žive ljudi, ki so izkusili spolno nasilje, upravičeno imenujemo za preživele: preživetje je že to, da na en ali drug način živiš svoje nadaljnje življenje. Ostati pri življenju je pri spolnem nasilju daleč od samoumevnega. (Raijas, 2003, str. 41) V najboljšem primeru preživetje pomeni, da lahko žrtev spolnega nasilja predela travmo tako, da obravnava različne elemente spomina, integrira njihove različne vidike in tako vzpostavi travmatično zgodbo vgradi v svoj narativni življenjski spomin. Doživetje izgubi moč in se umesti na svoje mesto med druge spomine; človek upravlja s spominom in ne obratno. (prav tam, str. 42) Nevzdržna čustva jeze, gnusa, besa, sramu, krivde in žalosti postanejo vzdržna ali celo izginejo. Izkušnja dobi svoje pravo ime in njen pomen doživljamo drugače.

Za predelavo travme spolnega nasilja potrebujemo empatičnega drugega, ki posluša in opogumlja izražati čustva. Ker so žrtev obravnavali kot brezvreden predmet, potrebuje izkušnjo spoštovanja, slišnosti (prav tam, str. 44). Žrtev mora biti enakovreden subjekt lastnega okrevanja. K preživetju prispevata tudi psihosocialna pomoč družbe ter intervencija pravnega sistema, kot so obsodba za kaznivo dejanje in odškodnine žrtvi (prav tam, str. 45).

Okrevanje po travmi poteka v treh fazah: stabilizacija, predelava travme in integracija. Namen terapije travme je iz

fragmentiranosti telesnih občutij, čustev in misli pomagati k razvoju celovite, defragmentirane zgodbe in doživetja samega sebe, kar prispeva k psihičnemu okrevanju (Ogden idr., 2006). Za razliko od tega Levine (2015) ne razvija ideje o predelavi travme z integracijo v smer naracije, pač pa gre pri njem za delo na telesni ravni. V pričujočem tekstu analiza okrevanja od travme spolne zlorabe teoretsko temelji na Ogdenovem pristopu.

V fazi stabilizacije težimo k lajšanju simptomov in k uravnoteženju. Obravnava travmatičnih spominov ne spada v to fazo. Obravnavanje travme vsebuje mnogo nevarnosti: ponovno travmatiziranje (retravmatizacija), še močnejšo disociacijo kot doslej, povečanje občutljivosti na travmatične dražljaje ter izgubo zmognosti normalnega delovanja v vsakdanjem življenju (Ogden idr., 2006). Preden obravnavamo travmo, moramo posvetiti dovolj časa fazi stabilizacije, ko travmatične spomine zavestno odložimo na kasneje. Pomembna je psihoedukacija in učenje, kako biti prisoten v »tem« trenutku, kako zmanjšati strah in normalizirati vsakdanjik. Ključen pri tem je občutek varnosti. Težimo k razvoju sočutja do sebe, svojih čustev in občutkov. Šele ko je človek stabiliziran, sledi faza predelave. Bistvena sta pazljivo napredovanje in uravnavanje stopnje stresnega odzivanja. Vseh podrobnosti travmatičnega dogodka ni treba povedati. Zelo pomembno pa je, da se obravnavanje dogodka odvija v stanju optimalnega stresnega odzivanja, da ne bi travmatičnega dogodka ponovno doživljali, pač pa ga integrirali v narativni spomin. S tem postane travmatičen dogodek ozaveščen del lastne življenjske zgodbe. V tretji fazi terapije travme je cilj integracija in normalno življenje. (Ogden idr., 2006; van der Hart idr., 2006)

SIMBOLNO DELO V PSIHODRAMI

Psihodrama je ena najstarejših oblik psihoterapije in spada med terapije, ki so vzniknile na začetku 20. stoletja. Teorijo in metodo je razvil Jacob Levi Moreno (1889–1974), ki je študiral filozofijo in medicino na Univerzi na Dunaju in deloval kot zdravnik v 20. stoletju. V ožjem pomenu psihodrama pomeni dramo glavnega junaka, za katerega uporabljamo izraz protagonist. Protagonist na odru

raziskuje svojo subjektivno resničnost v interakciji z enim ali več pomožnimi egi, pomožnimi igralci. Skupina je občinstvo, ki deluje kot pomemben pričevalec svetu, ki ga na odru konstruira protagonista. V psihodrami s protagonistom le-ta s pomočjo skupine in vodij obravnava določen pomemben dogodek iz svojega življenja. Psihodramsko delo traja od pol ure do ure in pol in lahko vsebuje več scen. Lahko je umeščeno v preteklost, sedanjost ali prihodnost, v njem pa lahko obravnavamo resnične ali izmišljene dogodke (Aito-lehti in Silvola, 2008a).

Za psihodramo potrebujemo oder, vodjo, protagonista, pomožne ege in gledalce (ostale člane skupine). Na odru lahko s stoli, mizami, tkaninami prikažemo nekaj iz drugega kraja in časa. Vodja se posveti podrobnostim protagonistove zgodbe in mu jih pomaga pripeljati na oder (prim. Aito-lehti in Silvola, 2008a, str. 17).

Prostor na odru je večdimenzionalen in maksimalno fleksibilen. Na njem smo *osvojeni od* nevzdržnega stresa in na razpolago za izkušanje in izražanje. Protagonist na odru ne igra, pač pa prikazuje svoje življenje, pri čemer prehaja med dvema izraznima ravnama: besedami in delovanjem (Moreno, 1987a, str. 14). Na odru protagonistova telesnost, govor in delovanje konstruirajo celoto, ki jo vodja poskuša razumeti in voditi tako, da pomaga pretvarjati delovanje v besede ter besede, misli in čustva v delovanje. Na odru zaradi konkretizacije pogosto presenetljivo zlahka, hitro in intenzivno pridemo do srži problema. (Silvola in Stenberg, 2008)

Vodja psihodrame je hkrati režiser, svetovalec in analitik. Kot režiser mora biti pozoren in sposoben prevesti vsak od protagonista ponujen indic v dramsko dejanje. Kot svetovalec ga lahko ali izzove ali se smeji in šali z njim. Kot analitik lahko svojo interpretacijo dopolnjuje z reakcijami in informacijami gledalcev. (Moreno, 1987a, str. 15)

Pomožni ego je hkrati podaljšek protagonista ter vodje in deluje kot igralec, svetovalec in raziskovalec. (Moreno, 1987a, str. 15) Pomožni ego zavzame vlogo protagonistu pomembne osebe, stvari ali predmeta. Njegova naloga je, da v interakciji s protagonistom omogoči le-temu raziskovanje pereče teme in mu pomaga pri vživljanju vanjo. Vloga pomožnega ega lahko spodbudi tudi razvoj

njega samega kot posameznika, saj v tuji vlogi raziskuje in izkuša čustva, ki se lahko tičejo njegovih lastnih problemov.

S spolno zlorabo povezana čustva, spomini in telesne reakcije so pogosto onstran besed, zato pogovor in uporaba analitičnega uma ne pomagata nujno. Psihodrama ponuja drugačen pristop k predelavi travme; namesto da bi o njej govorili, jo – na varen način – konkretno zgradimo na odru. Pomembno vlogo imajo simboli, metafore in različni predmeti (stoli, blago, maske). Človek je »tudi in predvsem *homo symbolicus*, kar pomeni, da je zmožen tega in celo nagnjen k temu, da na osnovi vidnega in dostopnega ustvarja, si zamišlja in podoživlja nevidno in nedostopno« (Škamperle, 2013, str. 15). Imaginacija nas osvobaja »gole percepcije in poljubno premešča, spreminja ali dodaja nove podobe, ki misel in čutenje vodijo k novemu in drugačnemu« (Bachelard, v prav tam, str. 18). Pomen simbola ni vnaprej določen, pač pa »ga spoznavamo tako, da ga odkrivamo po poti oziroma med samo potjo« (prav tam, str. 25). Psihodrama daje s pomočjo simbolnega dela priložnost doseči in izkusiti tudi tisto, kar je onstran narativnega spomina in besed, ter tako obravnava zahtevne stvari in tabuje. Ravno zato, ker pomen simbola ni vnaprej določen, imata protagonist in vodja možnost za skupno terapevtsko pot v neznano.

NADZOROVANA SPONTANOST, USTVARJALNOST IN DOŽIVLJANJE V VLOGAH

Situacija na odru psihodrame živi in ne moremo vedeti vnaprej, v katero smer se bo razvila. Drame, ki jo skupaj ustvarjamo, namreč ni moč povsem nadzirati. Dramski tekst ne obstaja in na plano lahko pridejo presenetljive stvari. Konstrukcija odra in delovanje na njem odpirata duha tistim delom spomina, ki niso nujno v doseg besed ali govora (Silvola in Stenberg, 2008, str. 57). Ko na dan pridejo stvari, ki povzročajo preveč tesnobe, vodja pomaga pri umirjanju. Pomembna sta nadzorovano doživljanje in ponovna vzpostavitev občutka samoobvladovanja. Ključno je ostati v območju optimalnega odzivanja na stres (*optimal arousal zone*), da bi se misli, čustva in zaznave integrirale v narativni spomin.

To pa ne pomeni, da močno izražanje čustev ni dovoljeno. Nasprotno, vznikanje čustev omogočamo in včasih delamo na skrajnih robovih območja optimalnega odzivanja na stres (Ogden idr., 2006). »Namen ni prezreti močna čustva, temveč pomagati pri njihovem prepoznavanju, prenašanju in uravnavanju« (Aitolehti in Silvola, 2008c, str. 84).

Ko je človek v območju optimalnega odzivanja, je spontan. V psihodrami pa je spontanost eden ključnih pojmov. Je smiseln odgovor na novo situacijo in nov odgovor na staro situacijo (Moreno, 1987b, str. 42). Etimologija besede spontanost kaže na pomen svobodne volje; latinsko *sponte* pomeni svobodno (*of free will*). Nekontrolirana čustvena reakcija in impulzivnost tako ne pomenita spontanosti, pač pa motnjo v njej (prav tam, str. 43). Spontanost je stanje pripravljenosti ali prisotnosti v tem trenutku, ko je človek sposoben ustvarjati novo, na primer nove vloge, priti do novih spoznanj in je sposoben razvijati svojega duha (Aitolehti in Silvola, 2008a, str. 17). V tem stanju človek ne reagira mehanično, ampak deluje proaktivno in ustvarja novo. Spontanost je stanje pripravljenosti, v katerem je dejavnost mogoča tudi zato, ker nismo ne v stanju premočnega ne prešibkega stresnega odzivanja.

Na odru psihodrame je nadzorovana tudi ustvarjalnost. V stanju spontanosti ima protagonist najprej svobodo sam izbrati delovanje, potem pa se v ustvarjalni dejavnosti skoncentrirano trudi za dosego cilja, torej ni več svoboden izbrati česar koli, pač pa je zavezan cilju, za katerega se trudi. Ustvarjalnost v psihodrami je nadzorovana, saj vživljanje v vloge in izvajanje vlog ni poljubno. Protagonist ima največ svobode, pomožni egi pa se vživljajo vanj, pri čemer ga morajo natančno poslušati in si prizadevati za ponovitev vsebine z empatijo in spoštovanjem. V tem je globoko etična srž psihodrame, saj preprečuje zlorabo moči nad tistim v ranljivem položaju (Aitolehti, 2008).

METODE RAZISKOVANJA

PROBLEM IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Namen raziskave je bil proučiti vlogo podporne skupine Selviytyjät 2012/13 pri okrevanju žensk z izkušnjo spolnega nasilja ali zlorabe v otroštvu.

Raziskovalna vprašanja so bila naslednja:

1. Kakšna je bila vloga podporne skupine Selviytyjät 2012/2013 pri okrevanju udeleženk skupine; kaj v skupini je prispevalo k okrevanju?
2. Katera je bila za okrevanje udeleženk ključna razlika med pomočjo, prejeto v proučevani skupini, in drugimi oblikami pomoči?

VZOREC

Odločila sem se za namenski priložnostni vzorec. V vzorec sem zajela ženske, ki so bile v letu 2012/13 vključene v podporno skupino Selviytyjät, tako udeleženke kot vodje. Na intervju so pristale štiri od šestih udeleženk in obe vodji. Opravila sem šest polstrukturiranih intervjujev. Ena od udeleženk je prispevala tudi en zapis o pomenu skupine pri okrevanju, raziskovalni material pa sem dopolnila z evalvacijskimi vprašalniki, ki sem jih pridobila od vseh šestih udeleženk skupine.⁶

POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV

Raziskava je bila opravljena v Tampereju na Finskem v sodelovanju s projektom Välitä⁷, ki je specializiran program na področju

⁶ Uporabila sem že obstoječe evalvacijske vprašalnike, ki jih udeleženke skupine izpolnijo po zaključku skupine na t. i. follow-up srečanju.

⁷ Namen projekta Välitä je razvijanje mreže storitev in oblik pomoči žrtvam spolnega nasilja, njihovim svojcem in storilcem (Välitä! – hankeen esite, Setlementti Naapuri ry 2013).

spolnega nasilja. Raziskovanje se je začelo v začetku leta 2013, ko sem se na predlog vodje proučevane skupine udeležila dvodnevnega tečaja psihodrame, da bi pridobila lastno izkušnjo psihodramskega dela in tako bolje razumela intervjuvanke v raziskavi. V začetku marca 2013 sem prišla na eno srečanje skupine, ki se je sestavila jeseni 2012, in predstavila raziskavo.⁸ To je bil moj prvi kontakt z udeleženkami, ki sem jih prosila bodisi za intervju bodisi za pisni zapis o vlogi skupine pri lastnem okrevanju. Na intervju so pristale štiri od šestih udeleženk. Udeleženke, ki niso želele sodelovati v intervjuju, tudi niso želele prispevati pisnega zapisa. Nazadnje sem pridobila en zapis udeleženke, ki se je udeležila intervjuja in je želela po intervjuju še pisati; napisala je štiri strani teksta o tem, kako je skupina prispevala k njenemu okrevanju.

Prvi polstrukturirani intervju sem opravila z Riito-Liiso Rusi, eno od vodij proučevane skupine. Sledili so intervjuji z udeleženkami; opravila sem jih v časovnem razponu meseca dni v terminih, ki so si jih udeleženke same izbrale. Zatem sem intervjuvala še drugo od obeh vodih skupine, Maire Toijanen. Nazadnje sem se udeležila še drugega tečaja psihodrame, saj sem hotela poglobiti svoje razumevanje psihodrame. Analizo in interpretacijo rezultatov sem dokončala konec leta 2013. Celoten proces raziskave je trajal približno eno leto.

Intervjuje sem izvedla v prostorih projekta Välitä, trajali pa so po približno eno uro. Ker bi intervjuji lahko udeleženkam povzročili tudi močna neprijetna čustva, sem poskrbela, da so imele intervjuvanke neposredno po intervjuju možnost strokovnega pogovora z eno izmed vodij skupine.

Intervjuje z vodjema skupine sem posnela, pri intervjuvanju udeleženk pa sem se odločila, da snemalnika ne uporabim. S tem sem želela zmanjšati vpliv samocenzure udeleženk pri intervjuju. Kot je pokazal Bourdieu (1999, str. 609, 615), je intervju arbitrarno vmešavanje v socialni interakciji, kjer določena mera cenzure preprečuje kaj povedati in hkrati povzroči, da se nekaj drugega poudari.

⁸ Proučevana skupina se je začela jeseni 2012 in zaključila spomladi 2013. Skupinskih srečanj je bilo trinajst. Eno od srečanj je bilo daljše srečanje čez vikend, kjer so udeleženke na kraju skupinskega srečanja in dela tudi prespale. Mesec dni po zaključku skupine je bilo še eno t. i. follow-up srečanje skupine.

Zavedajoč se ali pa ne, intervjuvanka vsiljuje svoje razumevanje raziskovalne situacije, saj je potencialno ogrožena njena samopodoba ali podoba, ki jo želi o sebi dati raziskovalki. Z uporabo snemalnika se vpliv cenzure še poveča. (prav tam, str. 609, 615) Upoštevala sem tudi, da bi udeleženke lahko na snemanje pristale v nasprotju s svojimi dejanskimi interesi (Lukes, 2005, str. 27), npr. pod vplivom socialnega pritiska v nesimetričnemu odnosu moči, ki je v raziskovalnem odnosu prisoten, ali – kot pokaže Bourdieu (1999, str. 609) – raziskovalni odnos z gledišča razmerij moči ni simetričen, pač pa je raziskovalka tista, ki opredeli npr. potek intervjuja in njegove cilje.

Ker pri intervjujih udeleženk skupine nisem uporabila snemalnika, sem vsebino intervjuja vedno zapisala neposredno po pogovoru, za kar sem običajno porabila uro in pol. Med samim intervjujem sem si kaj zapisala, toda preveč zapisovanja bi motilo interakcijo, zato sem se večinoma posvetila intervjuvanki. Pri tem je pomembno reflektirati morebitni vpliv lastne nezavedne selekcije pri zapisovanju.⁹ Zapiske po intervjujih sem napisala v finskem jeziku v prvi osebi ednine, čimbolj podobno pripovedovanju udeleženk. Ker takšni zapisi lahko dajejo lažno podobo o njihovi avtentičnosti, sem pri pisanju rezultatov uporabljala tretjo osebo, torej zapise o tem, kaj so udeleženke povedale. Pri transkripciji posnetih intervjujev z vodjema sem transkripcijo približala knjižnemu jeziku, saj finščina ni moj materni jezik. Pri pisnih podatkih, kjer so udeleženke skupine same producirale tekste, sem le-te vnesla v elektronsko obliko v njihovi originalni obliki.

⁹ Vsako znanstveno raziskovanje je zaznamovano tudi z nezavedno selekcijo, saj zahteva razlikovanje med pomembnim in nepomembnim, bistvenim in nebistvenim. Selekcijo utemeljujemo s teoretsko-metodološkim pristopom, toda raziskovalka je tista, ki se odloča, kaj je glede na izbran pristop pomembno in kaj ne, zato kljub temu, da stremimo k znanstveni objektivnosti, vpliva nezavedne selekcije ni moč povsem odpraviti (Bourdieu, 1999, str. 607–626). Morebitni vpliv nezavedne selekcije pri zapisovanju sem poskušala zmanjšati tako, da sem pri analizi upoštevala tudi pisne odgovore samih udeleženk iz evalvacijskih vprašalnikov in enega zapisa.

POSTOPEK ANALIZE

Štiri zapiske intervjujev udeleženk, dve transkripciji posnetih intervjujev vodij in en pisni zapis udeleženke skupine o vplivu le-te na njeno okrevanje sem kodirala s pomočjo računalniškega programa Maxqda. Šest evalvacijskih vprašalnikov sem uporabila kot dopolnilni material tako, da sem v njih izpostavila le tiste elemente, ki so se pojavljali tudi v intervjujih, saj vsa vprašanja niso bila relevantna z gledišča raziskovalnih vprašanj. Ker intervjujev udeleženk nisem posnela, je bila prednost vprašalnikov ta, da so vsebovali natančne zapise samih udeleženk, ki so ponekod bolje kot moji zapisi izrazili njihovo doživljanje.

Kategorizacijo in kodiranje podatkov sem naredila na ozadju travmateoretskega in psihodramskega okvirja. Podatke sem razdelila na dva dela, ki odražata dva različna raziskovalna pogleda na raziskovalna vprašanja. Najprej sem naredila odprto kodiranje materiala od udeleženk, nato šele kodiranje materiala, pridobljenega od vodij. Kodirala sem z eno ali več besedami, ki so se v materialu večkrat ponavljale. Pri udeleženkah sem izdelala 21 kod v štirih kategorijah, pri vodjih pa 22 kod v petih kategorijah. Skupaj torej 43 kod v devetih kategorijah, na podlagi katerih sem razvila rezultate.¹⁰ V pričujočem tekstu prikazujemo le najpomembnejše rezultate, ki smo jih razvili na podlagi naslednjih kategorij in kod:

- z vidika udeleženk skupine: a) kategorija *primerjava z drugimi oblikami pomoči* (kode: nekdo skrbi zame, slabe in dobre izkušnje pri iskanju pomoči, vrstniška podpora, poslušanje, strokovnjakinji, izhajajoč iz potrebe stranke, izhajajoč iz potreb sistema pomoči, storitve pomoči, pošiljanje od vrat do vrat, zaupanje) in b) kategorija *metode dela* (kode: vaja varnega kraja, vaje za sproščanje, samoregulacija, pomožni ego v psihodrami, protagonistka v svoji psihodrami, zaustavljanje ponovnega doživljanja travme).

¹⁰ Celoten prikaz kategorij in kod v Mojškerc, N. (2014). *Selviytyjät-ryhmän vaikutus seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneiden naisten toipumiseen*. Diplomsko delo. Tampere: Tampere University of Applied Sciences.

- z vidika vodij skupine: a) kategorija *strokovno vodenje vs. vrstniška podpora* in b) *psihodramsko delo* (kode: soočanje s storilcem, protagonistka v svoji psihodrami, vrstniška podpora, učinkovitost psihodrame).

V pričujočem tekstu so rezultati prevedeni v slovenščino, napisani v tretji obliki in zamaknjeno.

REZULTATI IN INTERPRETACIJA

1. Kakšna je bila vloga podporne skupine Selviytyjät 2012/2013 pri okrevanju udeleženk skupine; kaj v skupini je pomagalo pri okrevanju?

Na začetku naj poudarim, da se vse ugotovitve nanašajo izključno na konkretne primere udeleženk in vodij proučevane skupine in se jih ne more posplošiti na druge skupine podobnega tipa ali okrevanje vseh žrtev spolnega nasilja ali zlorabe v otroštvu.

V raziskavi ugotavljam, da lahko za udeleženke proučevane skupine z gotovostjo trdimo, da sta bila v proučevani skupini psihoedukacija o travmi in spolnem nasilju ter učenje spretnosti samoregulacije pomembna pri okrevanju od travmatične izkušnje spolnega nasilja in zlorabe v otroštvu.

Izhajajoč iz teorije o travmi in tristopenjskem okrevanju je faza stabilizacije ključna pri okrevanju od travmatičnih doživetij, pri čemer sta pomembna psihoedukacija in učenje spretnosti samoregulacije (Ogden idr., 2006; van der Hart idr., 2006). Pomembno je poznati območja optimalnega, premočnega in prešibkega odzivanja na stres, delovanje sprožilcev pri ponovnem doživljanju (*flashback*) ter dejstva o običajnih telesnih reakcijah po travmatičnem dožitju (prim. Levine, 2015; Ogden idr., 2006, van der Hart idr., 2006).

Da je bila psihoedukacija o spolnem nasilju in travmi z vidika okrevanja za udeleženke skupine pomembna, se je pokazalo tako v intervjujih z udeleženkami kot vodjami skupine, razvidno pa je bilo tudi iz evalvacijskih vprašalnikov. Psihoedukacija o travmi in spolnem nasilju je udeleženkam pomagala razumeti lastne reakcije

med zlorabo in tudi težave, s katerimi se danes spopadajo. Razumevanje jim je prineslo olajšanje.

V intervjuju je ena od udeleženk povedala, da je s pomočjo teorije o travmi razumela, zakaj je med zlorabo reagirala tako, kot je. Ko je ugotovila, da je reagirala povsem običajno, je čutila olajšanje. Druga je povedala, da je zaradi psihoedukacije bolje razumela svoje sedanje simptome in reakcije, npr. ohramljajočo utrujenost. Čutila je olajšanje in nazadnje sprejela lastno utrujenost.

Vodja skupine je v intervjuju poudarila, kako pomembno je poznati dejstva o običajnih telesnih odzivih na seksualne dražljaje. V situaciji zlorabe se lahko spolni organi navlažijo in nabreknejo, pa čeprav žrtev tega noče.

V evalvacijske vprašalnike so udeleženke zapisale, da jim je bilo pomembno poznati dejstva o telesnih reakcijah med spolno zlorabo. Ena je zapisala, da je bilo na začetku in v skupini tovrstno informiranje nepogrešljivo.

Psihoedukacija je po mnenju udeleženk prispevala tudi k občutku varnosti v skupini. Udeleženke so vednost o stabilizaciji in učenje tehnik samoregulacije sprejele z olajšanjem, saj so se soočale z močnim strahom.

V intervjuju je udeleženka povedala, da se je bala, da bo treba takoj govoriti o svojih travmatičnih izkušnjah in da bo vse skupaj pretežko. Izkazalo pa se je, da so napredovale zelo počasi in se na začetku učile spretnosti, ki so jih kasneje potrebovale pri soočanju s travmatično izkušnjo.

V intervjuju je udeleženka povedala, da so se pred psihodramskim soočanjem učile t. i. zaviranja, uravnavanja svojih odzivov v stanju povečanega razburjenja. Pojasni, da tudi avta ne začnemo voziti brez zavor. Zanje je bilo pomembno, da so se tega naučile pred soočenjem s storilcem v psihodrami. Tudi

druga pove, da je bilo dobro, da so o težkih stvareh spregovorile šele kasneje, ko so bile na to pripravljene.

V raziskavi ugotavljam, da so udeleženkam proučevane skupine spretnosti samoregulacije, kot so različne tehnike sproščanja, dihalne vaje, vaje za ustavitev ponovnega doživljanja travme ter vaja varnega kraja, pomagale pri njihovem okrevanju in jim kot strategije spoprijemanja s psihičnimi težavami v vsakdanjem življenju koristijo tudi po zaključku skupine.

Udeleženke so se v skupini naučile številnih vaj samoregulacije: vaje za sproščanje, dihalne vaje, vaja za ustavitev ponovnega doživljanja travme in vaja varnega kraja (Boon, Steele in Van der Hart, 2011) Naučene tehnike samoregulacije so jim za spoprijemanje s psihičnimi težavami koristile tako med skupino kot tudi po njenem zaključku.

Ena od udeleženk je v intervjuju povedala, da tudi po zaključku skupine uporablja različne tehnike samoregulacije. Če želi olajšanje, spremeni telesni položaj, če želi več trdnosti, se statično tišči ob steno. Ko se začne slabo počutiti, pomisli, ali je občutek povezan s kakšnim drugim časom in krajem. Sama sebe spomni, da »je tu in zdaj«, in pomisli, kateri datum je. Tehnike je razložila tudi svojemu partnerju. Če naenkrat postane tesnobna in ji gre na jok, ji partner reče: »Nič ni hudega, vse je v redu«. Stavek »Vse je v redu« je postal zanjo mantra. Pravi, da vanj lažje verjame, ko ga izreče nekdo drug. Spet druga pove, da se je ob močnih slabih občutkih naučila ponavljati: »Zdaj sem tukaj, v tem prostoru, v tem trenutku in tisto slabo se mi več ne dogaja«. To vajo še vedno uporablja in pravi, da ji zelo pomaga.

Vaja, ki so jo tako udeleženke kot vodji v intervjujih izpostavile kot zelo učinkovito, je vaja varnega kraja. Vodja v intervjuju pove, da vajo naprej preberejo, v domišljiji pa udeleženke ustvarijo varen kraj po svoji izbiri. Potem vodja intervjuja udeleženko v tem kraju, kraj pa nazadnje še simbolno ponazorijo s predmeti in tkaninami na psihodramskem odru.

Ena od udeleženk v pisnem zapisu pove, da je v skupini narejen t. i. varnostni paket zelo dober. Še zdaj ji koristi in tudi iste občutke še vedno podoživlja, na primer toplino varnega kraja. Občutek tega kraja jo včasih preplavi, ne da bi sploh mislila nanj.

V nadaljevanju ugotavljam, da je k okrevanju udeleženk prispevalo predelovanje travme s pomočjo psihodramskega dela v skupini. Psihodramsko delo je omogočilo stik s potlačenimi čustvi tudi takrat, ko so bile udeleženke v vlogi pomožnega ega. To ni presenetljivo, saj je na psihodramskem odru ta vloga ena od pomembnejših. Vloga pomožnega ega lahko kot po naključju spodbudi razvoj posameznika, ki v tuji vlogi raziskuje in izkuša čustva, ki se lahko tičejo njegovih problemov (Aitolehti, 2008).

To se je potrdilo tudi v opravljenih intervjujih, kjer so udeleženke in vodji povedale, da so v vlogi pomožnega ega prišle v stik s potlačenimi čustvi.

Ena od udeleženk je v intervjuju povedala, da je bila vloga pomožnega ega v psihodrami druge udeleženke enako pomembna kot lastna psihodrama, saj je v vlogi pomožnega ega – žrtve slišala, da bo še vse v redu, da bo nekega dne imela moža in otroke in se bo še vse uredilo. Odzvala se je z močno čustveno reakcijo in se je zjokala ter se šele takrat zavedela, da je potrebovala prav te besede.

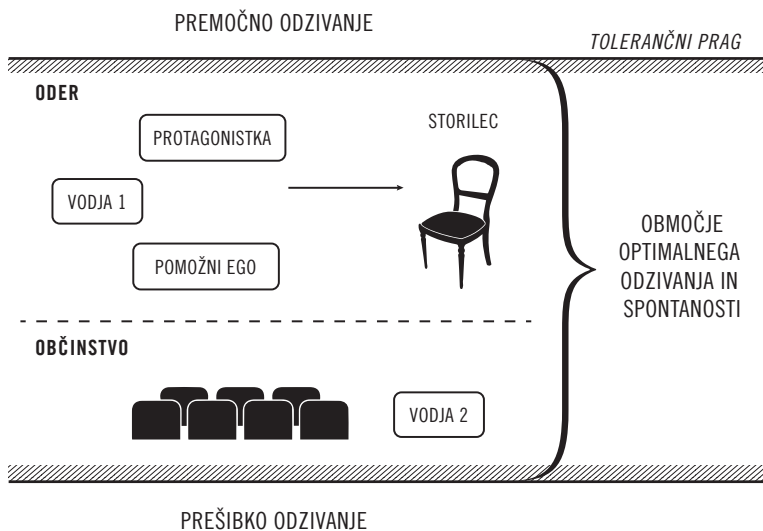
Vodja skupine v intervjuju pove, da se lahko s pomočjo metafor doseže zelo pomemben stik z lastnimi čustvi, še posebej takrat, ko je čustvo težko opisati in zanj najti besede. Pomožni ego je npr. na odru v vlogi predmeta, in sicer v vlogi prekratke noge od mize. Skozi to vlogo, pri kateri se je udeleženka dojemala kot nekakšna miza, ki se maje, so vzniknila čustva, ki so bila prej onstran dosega.

S travmo povezana čustva, spomini in telesne reakcije so pogosto onstran besed, psihodrama pa omogoča njihovo predelavo, saj izkušnjo – namesto da bi o njej govorili – z uporabo simbolov konkretno

zgradimo na odru. Psihodrama daje s pomočjo simbolnega dela priložnost doseganja in izkušanja tudi tistega, kar je onstran naraativnega spomina in besed, ter tako omogoča obravnavo zahtevnih tem in tabujev (Aitolehti in Silvola, 2008b), kar so potrdili tudi zgoraj navedeni rezultati.

V raziskavi ugotavljam, da je bilo psihodramsko delo soočenja s storilcem eden od pomembnejših dejavnikov pri okrevanju udeleženk, saj je omogočilo, da jim doživete zlorabe ni več treba relativizirati, ampak se je zaradi notranjega psihičnega premika, ki se je med psihodramo soočanja zgodil, pomen dogodka za udeleženko dejansko spremenil in zmanjšal. Posledično so udeleženke čutile olajšanje in povrnitev moči.

Predelavo travme v protagonistkini psihodrami lahko razumemo kot strokovno vodeno psihično delo glavne junakinje. Skupna terapevtska pot v neznano proizvede notranji premik, če je udeleženka v območju optimalnega stresnega odzivanja (v terminih teorije travme) oziroma v stanju spontanosti (v terminih psihodrame), in temelji na svobodni izbiri, ustvarjalno delo pa je natančno nadzorovano in usmerjeno k opolnomočenju. (**PRIKAZ 1**)



Prikaz 1: Protagonistkina psihodrama v območju optimalnega odzivanja

Vodji imata odločilno vlogo pri tem, da skrbita, da so med psihodramskim delom vsi udeleženi v območju optimalnega odzivanja na stres. Zato je pomembno, da sta vedno prisotni vsaj dve vodji: prva spremlja dogajanje na odru, stanje protagonistke in pomožnih egov, druga pa spremlja reakcije občinstva in po potrebi reagira.

Vodja v intervjuju pove, da sta vodji ves čas pazili na to, kaj se z udeleženkami dogaja, saj je ob poslušanju zgodbe drugih možno zelo globoko zdrkniti v svojo.

V intervjuju je ena od udeleženk povedala, da ji je bilo težko poslušati zgodbe drugih, zelo slabo se je počutila in je doživela panični napad. Vodje so zaustavljale pretirano doživljanje in skupaj so delale vaje za prisotnost v tem trenutku.

Protagonistkino psihodramsko delo soočenja s storilcem se je odvijalo v skladu s potrebami protagonistke in znotraj območja optimalnega odzivanja na stres za vse udeležene. Vodji sta vodili dramo tako, da se je pomen dogodka za udeleženko spremenil.

Vodja je povedala, kako je potekalo soočanje: človeka, s katerim se hočeš soočiti, si predstavljaš na odru, sam izbereš, na kakšni razdalji, tja lahko namestiš stol, ki ga ponazarja. Vodja naprej sprašuje protagonistko, kakšen je ta človek, in potem vpraša, kaj mu želi povedati. Vodja pove, da je bilo izražanje na odru zelo intenzivno, veliko je bilo jeznih besed in močnega udarjanja po stolu. Moč je bila prisotna tudi v glasu in drži. Za udeleženke je bilo to očiščevalno, saj so vsaj enkrat lahko rekle in storile tako, kot so takrat hotele. Vodji sta povedali, da so pri tem vzniknila močna čustva jeze bodisi do storilca bodisi do lastne matere, ki ji je udeleženka lahko očitala, da je ni zaščitila.

Udeleženka pove, da so pri soočanju s storilcem poskušale najti jezo, ki jo čutijo do njega, a ona jeze ni čutila. Verjela je, da je bila zloraba njena lastna krivda. Na odru ni našla svojega glasu, dokler ni prišla vodja, ki je glasno zarohnela: »To je bilo narobe! Ti si mi storil zlo! Kar si storil, je bilo narobe!« To

je udeleženci pomagalo, da je tudi sama postala jezna, in je ustvarila več lastnega glasu.

Udeleženka je morala pred soočenjem v psihodrami relativizirati svojo izkušnjo in njen pomen, saj se drugače ni mogla spopasti s premočnimi čustvi. Po soočenju pa ji ni več treba relativizirati dogodka, saj se je njegov pomen zanjo dejansko spremenil in zmanjšal zaradi opravljenega psihičnega dela. Za nekatere je šele psihodramsko soočanje s storilcem zlorabo konkretiziralo, vse pa so povedale, da jih je osvobodilo in jim povrnilo moči.

Ena od udeleženk je povedala, da jo je soočenje in izražanje čustev storilcu osvobodilo in ji vrnilo moči. Najbolj ji je pomagalo, ko si je lahko predstavljala storilca na tistem stolu in mu rekla karkoli. Rekla mu je, kako jo je ranil in pokvaril njene odnose z ljudmi, uničil samozavest in storil veliko zlo. Pove, da je bila zloraba do tega soočenja na odru nekako neresnična. Ko pa mu je lahko v psihodrami vse povedala naglas, se je dogodek konkretiziral, kar jo je osvobodilo. Po psihodrami je čutila veliko olajšanje in se je kasneje do tega človeka lahko tudi povsem drugače vedla.

Ena od udeleženk je povedala, kako zelo strah jo je bilo, ko je bila na vrsti, da izbere, kje naj storilec sedi, in mu reče karkoli. Najprej je jokala, toda uspela mu je povedati, kar je hotela. Kot otrok tega ni mogla, na odru pa je lahko izrekla vse, kar mu gre, predvsem pa, kako narobe je bilo to, kar ji je naredil. Pravi, da jo je to soočenje v psihodrami osvobodilo, in sedaj čuti olajšanje.

2. Katera je bila za okrevanje udeleženk ključna razlika med pomočjo, prejeta v proučevani skupini, in drugimi oblikami pomoči?

V raziskavi ugotavljam, da je bila strokovno vodena vrstniška podpora žensk s podobno izkušnjo ključna razlika med pomočjo, prejeta v proučevani skupini, in drugimi oblikami pomoči.

V skupini so udeleženke spoznale, da niso edine s travmatično izkušnjo spolne zlorabe in da je od le-te mogoče okrevati. Strokovno vodenje skupine je prispevalo k občutku varnosti. Med udeleženkami je prišlo do globokega medsebojnega razumevanja in sočustvovanja.

Vodja je povedala, da je vrstniška podpora ravno pri travmi spolne zlorabe zelo pomembna, saj je žrtev s spomini zelo sama. Nikomur se ne more zaupati, nihče ji ni pomagal, misli, da se nikomur drugemu ni moglo zgoditi kaj tako strašnega kot njej in da je za to sama kriva.

Udeleženka je v intervjuju povedala, da ji je skupina zelo pomagala ravno zato, ker so imele tudi druge podobno izkušnjo. Ko so v skupini med seboj delile npr. doživljanje psihodrame, je med njimi prišlo do globokega sočustvovanja in podpore, česar ni doživela nikjer drugje.

Udeleženka v intervjuju je povedala, da je bilo pomembno, da so vodje v skupini zaustavljale delovanje in da so se o travmi pogovarjali šele po tem, ko so se v skupini počutile varno.

Vodja poudari, da morajo biti take skupine strokovno vodene. Vodja mora imeti dovolj znanja o travmi spolnega nasilja in zlorabe ter mora skrbeti za pravilno zaporedje skupinskega dela, da ne pride do ponovne travmatizacije udeleženk.

SKLEP

V raziskavi ugotavljam, da sta bila za udeleženke podporne skupine Selviytyjät 2012/13 psihoedukacija o travmi in spolnem nasilju ter učenje spretnosti samoregulacije pomembna pri okrevanju od travmatične izkušnje spolnega nasilja in zlorabe v otroštvu, saj sta jim pomagala razumeti lastne reakcije med zlorabo in tudi težave, s katerimi se dandanes spopadajo. Naučene spretnosti samoregulacije jim pomagajo pri spoprijemanju s psihičnimi težavami tudi po

zaključku skupine. Predelovanje travme s pomočjo psihodramskega dela v skupini je omogočilo stik s potlačenimi čustvi tudi takrat, ko so bile udeleženke v vlogi pomožnega ega. Psihodramsko delo soočenja s storilcem pa je udeleženkam omogočilo, da jim doživete zlorabe ni več treba relativizirati, ampak se je njen pomen zanje dejansko spremenil in zmanjšal. Ključna razlika med pomočjo, prejeta v proučevani skupini, in drugimi oblikami pomoči je bila strokovno vodena vrstniška podpora žensk s podobno travmatično izkušnjo. V prihodnje bi lahko raziskali, ali so tovrstni pristopi k okrevanju primerni tudi za moške, ki so bili žrtve spolne zlorabe v otroštvu.

LITERATURA

- Aitolehti, S. (2008). Kaksoisminä, peili ja roolinvaihto. V S. Aitolehti in K. Silvola (ur.), *Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan* (str. 61–77). Helsinki: Duodecim.
- Aitolehti, S. in Silvola, K. (2008a). Mitä psykodraama on? V S. Aitolehti in K. Silvola (ur.), *Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan* (str. 11–22). Helsinki: Duodecim.
- Aitolehti, S. in Silvola, K. (2008b). Eheytyminen mahdollisuudet. V S. Aitolehti in K. Silvola (ur.), *Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan* (str. 79–99). Helsinki: Duodecim.
- Boon, S., Steele, K. in Van der Hart, O. (2011). *Coping with Trauma-Related Dissociation: Skills Training for Patients and Therapists*. New York: Norton.
- Bourdieu, P. (1999). Understanding. V P. Bourdieu (ur.), *The Weight of the World. Social Suffering in Contemporary Society* (str. 607–626). Stanford: Stanford University.
- Heikinheimo, A. in Tasola, S. (2004). *Vain muistamalla voi unohtaa. Seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ryhmäterapia*. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Kuusikallio, V. in Kuusikallio, K. (ur) (2012). *Hyväksikäytetyt – Selviytyjät kertovat*. Helsinki: Minerva.
- Laitinen, M. (2004). *Häväistyt ruumiit, rikotut mielet: tutkimus lapsina läheissuhteissä seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ja miesten elämästä*. Tampere: Vastapaino.

- Levine, P. (2015). *Kako prebuditi tigra. Zdravljenje travm*. Ljubljana: V.B.Z.
- Lukes, S. (2005). *Power: a radical view*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Mojškerc, N. (2014). *Selviytyjät-ryhmän vaikutus seksuaalista hyväksikäyttöä ja/tai väkivaltaa kokeneiden naisten toipumiseen* (Diplomsko delo). Tampere: Tampere University of Applied Sciences.
- Moreno, J. L. (1987a). Psychodrama and Sociodrama. V J. Fox (ur.), *The Essential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity* (str. 13–19). New York: Springer.
- Moreno, J. L. (1987b). Spontaneity and Catharsis. V J. Fox (ur.), *The Essential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity* (str. 39–59). New York: Springer.
- Ogden, P., Minton, K. in Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: Norton.
- Raijas, R. (2003). Seksuaalisen väkivallan trauma. V M. Kaukkonen (ur.), *Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö* (str. 33–46). Jyväskylä: Juva.
- Saari, S. (2000). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Keuru: Otava.
- Silvola, K. in Stenberg, H. (2008). Näyttämö ja näyttämölistäminen. V S. Aitolehti in K. Silvola (ur.), *Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan* (str. 51–59). Helsinki: Duodecim.
- Škamperle, I. (2013). *Endimionove sanje. Oblike imaginacije in simbolne tvorbe: Eseji in razprave iz sociologije kulture* (str. 11–52). Ljubljana: Literatura.
- Van der Hart, O., Nijenhuis, E. in Steele, K. (2006). *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*. New York/London: Norton.