

O SEXUÁLNO M ZNEUŽÍVANÍ

Katolícka Cirkev je „neslávna“ v hlavných titulkoch médií: Vynorilo sa viacero prípadov sexuálneho zneužívania detí kňazmi. Niektorí biskupi sú obvinení, že skryli páchatelov tým, že ich iba prekladali do iných farností, kde sa aj iné deti stali ich obeťami. Média sú často jednostranné a ich postoje voči Cirkvi nepriateľské a neobjektívne. Ale musíme priznať, že bez tlaku médií by sa pravda nedostala na svetlo a veľa obetí by aj naďalej trpelo v tichosti. Mlčanie o tejto smutnej stránke Cirkvi by pokračovalo a nič by sa nezmenilo.

Nie je ľahké uvedomiť si trápenie a utrpenie, ktoré zneužívanie obetiam spôsobí. Na výcviku v Paríži hovoril jeden pán, ako bol v detstve bezstarostný a veselý chlapec. Keď mal 10 rokov, tak ho niekto dotykmi sexuálne zneužil a odvtedy sa jeho život celkom zmenil. Prežíva len smútok a niekedy depresiu. Vtedy som vôbec nerozumel, ako to je možné, veď boli to „len dotyky“. V posledných rokoch som sa tu na Slovensku stretával s mnohými obeťami sexuálneho zneužívania, medzi nimi sú aj rehoľné sestry. Niektoré z nich povedali, ako im kňazi, predstavené alebo formátorky nerozumeli. Nesprávne predstavy a vyjadrenia boli pre nich ďalším zdrojom trápenia a bolesti. Málo ľudí si uvedomuje, že zranenia v oblasti sexuality hlboko ovplyvňujú celý život človeka. Všetky uvedené príklady a svedectvá sú zo skutočného života rehoľných sestier (jedna z nich už z rehole odišla).

MNOŽSTVO PRÍPADOV

Najnebezpečnejšie miesto pre deti a pre mladých neboli a nie sú fary. Berlínsky psychiater Hans-Ludwig Kröber vyrátal, že v Nemecku je podiel kňazov v prípadoch iba 0,05%.¹ Zneužívanie detí je najskrytejší zločin, z ktorého 75% sa odohráva doma. Väčšina sa nikdy nevynorí na povrch a justícia o nich nič nepočuje. Podľa výskumu nemeckého Kriminologického ústavu v Hanoveri v roku 1997 bolo **13,8% žien a 4,3% mužov sexuálne zneužitých predtým ako mali 16 rokov**. Priemerný vek prvého zneužitia je 11 rokov. Páchatelia väčšinou nie sú nijakí zlí cudzí ľudia, ale vlastný otec, strýko, brat, bratranec, sused. Na Slovensku je okolo štyristo detí ročne dokázateľne sexuálne zneužitých. Ale je to len špička ľadovca: Odborníci odhadujú, že oznámené či odhalené sú dve percentá prípadov, čo znamená, že je ich okolo 20 000 ročne.²

PERCENTO OBETÍ JE TO ISTÉ V KLÁŠTOROCH AJ VO SVETE

Aj tu aj tam sa o tom nehovorí, pretože je to príliš ťažké a hrozné tajomstvo. Pocit hanby a viny prekážajú niekomu sa otvoriť, okrem otvorenia sa – možno - kňazovi pri spovedi či formátorky. Ak sa v tejto problematike nevyznajú, môžu ich rady tlačiť obeť do ešte horších vnútorných stavov.

„Pred vstupom do rehole som dlho riešila otázku, či taká použitá, špinavá môžem byť sestrou. Láskavý prístup sestier mi pomohol opustiť prostredie rodiny a začať nový život. Prvé chvíle prežité v kruhu sestier som vnímala ako oázu pokoja. No objavili sa problémy. Najprv zdravotné a neskôr zlé sny, pocit dusenia, problém pozerat' ľuďom do očí, strach podať ruku... Ocitla som sa v bludnom kruhu anorexie, bulímie, masturbácie, nenávidela som sa ako žena, hnusilo sa mi moje telo. Začala som o tom rozprávať. Bol to výkrik mojej duše, prosba o pomoc. Vďaka spoločenstvu, formácii, duchovným možnostiam napr. duch. cvičeniam som veľa dostala. Ale ono sa to stále vracalo, prichádzalo to kedy chcelo a ako chcelo, znova a znova bez toho, žeby som to chcela, alebo ja sama niečo pre to robila. Dôverovala som formátorky a spovedníkovi: „zabudni“, „choď ďalej“, „mysli na iné“, „rob niečo“, „nepripomínaj si to“, „nehrab sa v tom“, „slúž, obetuj sa pre druhých“, „odpútaj sa od seba“, „netoč sa okolo seba“. Ono to určitý čas išlo, fungovalo, ale nie nastalo. Opakovalo sa

to pri duch. vedení, pri rozhovoroch s formátorkou. Neraz som sa dočkala nepochopenia, sklamania, že sa točím stále okolo toho istého, že ešte stále na to spomínam. Vyvolalo to vo mne napätie a strach, že som taká neschopná. Prestala som to spomínať, začala potláčať, aby som nebola problémom, nebola výnimkou. Úspešne sa mi to darilo niekoľko rokov, dokonca som mala pocit, že to už mám za sebou, že som to prekonala. No prišla požehnaná chvíľa - kríza. Prestalo to fungovať, všetky spôsoby ktorými sa mi darilo ísť ďalej, prestali fungovať.“

DRUHY ZNEUŽITIA

Panuje názor, že ide o zneužitie v prípade prenikajúcej formy, že „skutočné“ sexuálne zneužitie sa týka iba pohlavného styku. Rozlišujú sa dva druhy sexuálneho zneužitia: **dotykový** (dotyky na svojom tele alebo nútenie dotknúť sa tela páchatela, pohlavný styk atď.) a **nedotykový** (exhibicionizmus, pornografia, masturbovanie pred dieťaťom, vysmievanie sa z pohlavných orgánov dieťaťa atď.)³. Aj nedotykové zneužívanie môže byť takisto deštruktívne. Sú deti, ktoré boli traumatizované, pretože spali v izbe rodičov alebo iného manželského páru a boli „svedkami“ ich pohlavného styku. Ešte ako dospelí môžu byť doslova prenasledovaní zvukmi a pohybmi, čo vtedy vnímali.

NÁSLEDKY

Je viac faktorov, ktoré vplývajú na to, aby bolo zneužitie viac alebo menej traumatizujúce napr. či dieťa mohlo o tom niekomu hovoriť, či mu verili alebo nie, či cítilo vzrušenie, či čakalo večer so strachom na príchod páchatela, keď sa zneužitie opakovalo atď. **Aké následky a stopy trauma zanechá v duši dieťaťa nemusia závisieť na tom, čo sa presne stalo, ale ako to zažilo.**

„Všetko sa mi zdá veľmi čierne...bez zmyslu, bez radosti... Často cítim v sebe hnev, asi aj obrovský hnev, ale bojím sa ho. Nedokážem ho vyjadriť. Nechcem si spomínať na veci, ktoré sa stali, ale oni sa vracajú samé. Zdá sa mi, že sa vraciam dozadu, že stále nechcem prijať, čo bolo. Už toľkokrát som to urobila a myslela som si, že už to stačí. Ale zdá sa, že nie. Stále je to so mnou, všade ma to prenasleduje. A ja vidím, ako prenášam svoju bezmocnosť, hnev, strach, do úplne iných situácií, na úplne iných ľudí. Navonok to nie je vidno, ale ja viem, ako často nezvládam vzťahy, pretože v podvedomí mi ten nejaký človek pripomína otca.“ Pritom táto sestra navonok normálne pracuje a „funguje“. Spolusestry o ničom nevedia.

Jeden z dôvodov, prečo sa Cirkev v minulosti viac zaoberala vlastnou dobrou povestou než obeťami, je nedostatočná vedomosť o následkoch sexuálneho zneužitia. **Neuvedomila si, že táto trauma spôsobí u dieťaťa alebo dospelujúceho človeka škodu, ktorá môže byť prirovnaná k následkom víchrice:** Po nej je všetko iné a celé vnútro vyzerá zničené. Hanba, smútok, bolesť, pocit viny zostávajú celý život, ak sú nespracované. Strata bezpečnosti, chronický pocit nebezpečenstva a strach z blízkosti patria k následkom. „Obet' zápasí s pocitom skazenosti, znehodnotenia, špiny, ktorá sa nedá ničím zmyť a navyše sa domnieva, že je to na nej vidno. Má ťažkosti vo vzťahoch k druhým, v nadväzovaní kontaktov. Má seba deštruktívne správanie, niekedy seba zohavovanie alebo samovražedné tendencie“.⁴ Často má problémy so spánkom. Psychologička Ursula Wirtz vydala knihu o inceste s titulom „Vražda duše“⁵. „Zneužitie ťažko zraňuje v dôstojnosti, degraduje človeka na vec, tovar“.⁶ Niektorí silnejší zneužili svoju moc nad dieťaťom a ho zranili i ponížili. Potom našiel spôsob, priamym ohrozením alebo rečou o vine dieťaťa, aby mlčalo. „Dieťa prežije extrémny stres - nečakanú, bolestnú situáciu, stretne sa s prekážkou, ktorú nie je schopné zvládnuť vlastnými silami“.⁷ Zločin sa stal pre väčšinu obeti hrozným tajomstvom spojené s obrovským strachom, aby nikto nevypátral a nedozvedel sa, čo sa stalo.

Dlho sa pamätáme na prvé udalosti, ktoré obsahovali silné emócie. Zvlášť prvé sexuálne zážitky sú pre mladého človeka ohromným zážitkom, hlboko vrytým do pamäte. Ale keď pri tom ide o zneužitie stáva sa to „ochromujúcou“ skutočnosťou. Jednej sestre sa stratili všetky spomienky na svoje detstvo. Na to, čo bolo pred zneužitím, keď mala 11 rokov, sa nepamätá. Je to vymazané. Tá udalosť rozdelila celý jej život, teraz sa pamätá len na druhú časť, život po zneužití.

Strata panenstva je pre niektoré ženy veľmi bolestná vec a spôsobí hlboký smútok s pocitom „som poškodená“, aj keď na úrovni rozumu vedia, že pred Pánom nie je fyzické panenstvo rozhodujúce

MLČANIE

„Celé detstvo, dospievanie ma „ničilo“ ticho, mlčanie, akoby sa nič nestalo. Stotožnila som sa s tým „nič sa nestalo“! Nikdy sa o tom nerozprávalo, zraňovalo ma otcove správanie. Dával mi často pocítiť „Ja môžem všetko, som predsa tvoj otec, nemôžeš mi nič“. Bol v pohode, veselý, spokojný. Nevieť ani vyjadriť všetky tie pocity, ktoré som v sebe nosila. Chcela som samu seba vymazať: ja som bola NIČ. Bola som presvedčená, že ja som tá, ktorá to mala zvládnuť, odhadnúť, ja som tomu mala zabrániť, otec je obeť, chudáčik, treba mať s nim súcit a nie so mnou. On bol v pohode a mne bolo neskutočne a stále zle, nielen vnútorne ale často aj fyzicky. Všetko som spochybnila, aj to žeby niečo bolo, veď nikto nič nevidí, je to len a len v mojej hlave. Nekonečný bludný kruh.“

Dôvody mlčania sú viaceré: Dieťa má strach, že mu nikto neuverí, že niekomu v rodine odhalením pravdy ublíži, že vina bude pripisovaná jemu a presvedčenie, že niekto kto ho má rád by mu predsa nikdy nemohol ublížiť.

POCIT VINY

Takmer každá obeť sa nielen cíti vinná, ale je presvedčená, že je vinná! Spracovanie tohto pocitu patrí k najdôležitejšej úlohe na ceste k uzdraveniu a je zároveň jednou z najťažších. V tejto oblasti zranená žena verí všetkému negatívnemu a odmieta takmer automaticky všetko pozitívne, čo sa jej týka. Hanba a strach sú ako múry vo vzťahoch: Keď dostane pochvalu, neverí jej a ani ju neakceptuje. Odmietajúca reakcia na niečo pozitívne, je zakorenená vo vnútri: „Keby si vedel... keby si ma poznal...“. Ale keď niekto vysloví názor, že „deti provokujú a môžu si sami za to“, ich presvedčenie je posilňované: „Áno, je to tak“. Prijmu to ako fakt, aj keď ide o zničujúcu lož: Je to mýtus.

SMÚTOK

Iná mladá sestra hovorí takto o pocite smútku: *„Strašne zle spím, z ničoho nič sa v noci zobudím a mám hrozný strach a potom sa mi chce stále plakať. Teda plačem skoro stále. Najhoršie je mi počas rozjímania. Normálne otvorím písmo a začnem čítať a v tom mi tečú slzy a ešte sa mi chce stále plakať na omši, ale to ešte zvládam ovládať. Je to taký zvláštny stav, čo teraz prežívam, na jednej strane mám v sebe pokoj a na druhej strašnú bolesť a všetko, akoby sa tlačilo von. Je to ako nejaká lavína, ktorá sa chce zo mňa dostať von. No proste sa sama v sebe nevyznám.“*

NESPRÁVNE A ZRAŇUJÚCE POZNÁMKY A RADY

Ako je možné povedať niekomu, ktorý má vyklíbenú alebo dokonca zlomenú ruku: „Zdvihni si kufor a choď ďalej...“? Je to možné iba vtedy, keď nám tá osoba o svojom zranení nič nepovie, alebo keď jej neveríme, pretože poranená kosť nie je viditeľná. Preto sa dobre mienené rady a poučenia stávajú opakom dobrého: „Vyplač si to, potom si urob čiarku a choď ďalej... Musíš to

zvládnuť vierou a modlitbou..." Boh môže zázračne uzdraviť aj fyzické aj vnútorné rany. Ale obyčajne sa to deje prirodzeným spôsobom, čo znamená, že človek musí čeliť pravde, ktorá je v tejto záležitosti veľmi ponižujúca a ťažká. Preto vedú nesprávne reakcie tých, ktorým sa obeť otvorí, do ešte väčšej beznádejnosti. Sú prejavom toho, že druhá osoba nevie, alebo neverí tomu, čo prežíva, a tak spôsobia ešte väčšiu osamelosť a bolesť.

„Keď som sa odhodlala povedať kňazovi, čo sa mi stalo, vždy som dostala odpoveď: „Odpusť a zabudni, sme tu pre druhých, aby sme im slúžili, obetovali sa pre iných a netočili sa okolo seba". Vždy som poslúchla: Všetko to mi povedal kňaz. Vždy som sa hanbila, keď som to znovu spomínala vo sv. spovedi, ešte viac to vo mne prehĺbilo presvedčenie a utvrdilo ma v tom, aká som hnusná, špinavá a neschopná, za nič nestojím, pretože s tým neviem skončiť. Neraz som zažila rozčarovanie z kňaza: „Už sa zas v tom hrabete?" Nakoniec to končilo tak, že som to zamlčovala zo strachu, čo bude, ak to zase spomeniem. Zostala som opäť s tým sama a problém som len potláčala a ukladala v sebe... Často som dostávala rady, ale vždy ma uvrhli ešte do väčšej tmy, bolesti a samoty. Neboli mienené s cieľom ublížiť, skôr z nevedomosti, z neznalosti spôsobovali zhoršenie môjho stavu.“

CESTA K UZDRAVENIU

Každá trauma, s ktorou sa niečo nerobí, sa len odsúva, potláča, sa časom zväčšuje a zosilnievajú neblahé dôsledky, ktoré sa prejavujú vo všetkých vzťahoch k sebe, k druhým a k Bohu. Aby obeť vôbec prežila, mnoho z nich potlačilo, alebo poprelo traumy sexuálneho zneužitia na dlhé roky. Prejavuje sa to napríklad stratou pamäte, ale ide len o zdanlivú stratu pamäte, ono sa to vyplaví. Alebo žili, akoby sa nič nestalo s nádejou, že „to mám za sebou, už som odpustila..." Workoholizmus a choroby „pomáhajú“ mať kontrolu nad spomienkami, myšlienkami a ohrozujúcimi pocitmi.

Prelomiť mlčanie tohto tajomstva je začiatok procesu uzdravenia. Neschopnosť hovoriť pravdu a neschopnosť u druhých túto pravdu počuť je veľkou prekážkou. Najprv je potrebné oslobodiť sa od vnútorného mlčania, rozpamätať sa na potláčané udalosti, ktoré sa vynárajú na povrch, potom hovoriť niekomu o tom, čo sa stalo, vysloviť to nahlas: Všetko vypovedané, vyslovené nahlas stráca moc. Ale je to len začiatok toho, čo bude nasledovať: Dlhý proces. (Povedať niekomu, že to musí mať spracované v nejakom termíne spôsobí tlak, ktorý je prekážkou k uzdraveniu. Kto by nechcel mať to čím skôr „za sebou“... len sa to nedá riešiť vôľou.)

Nájsť si dôverníka je nevyhnutná podmienka. Pri traume je podlomená najviac dôvera v ľudí. „Semienko nedôvery zasiate v tom, čo sa stalo, často spôsobí, že obeť očakáva ublíženie v každom vzťahu.“⁸ V úlohe dôverníka je dôležité si uvedomiť, že traumatizovaný ťažko vytvára dôverný vzťah. Náklonnosť v ňom môže vyvolávať zmätok a strach pričom má v sebe hlbokú túžbu, potrebu po vzťahu. Dlho testuje dôveru iných: Môže byť agresívny, vzdorovitý alebo naopak veľmi uzatvorený. Nie je to ľahké vydržať pri zranenej osobe napriek všetkému.

Pri procese uzdravenia je dôležitých niekoľko etáp. „Silné emócie zostávajú uväznené v tele a pôsobia tam ničivo. Nemiznú, ak nie sú vyjadrené. Obeť žije v trvalom stave alarmu, nežije v uvoľnenej prítomnosti, ale v obave z budúcnosti“.⁹ Ale keď sa obranné mechanizmy postupne uvoľňujú a pocity môžu vystúpiť na povrch, človek prejde veľmi náročnou etapou: Nikdy predtým sa so silnými emóciami nemusel zaoberať. Preto si treba uvedomiť, že „predtým ako to pôjde lepšie, pôjde to horšie“. Väčšina by potrebovala v tomto úseky cesty psychoterapeutickú pomoc.

Podporná skupina je pre mnohých veľkou pomocou: Znamená možnosť získať zážitky v skupine ľudí s tým istým osudom. Eliminuje to pocit osamelosti, odlišnosti, poskytuje oporu a stimuluje pocit bezpečia a pochopenia.

„Neviem ani opísať akú úľavu a radosť som zažila, keď som zistila, dostala jasnú, konkrétnu informáciu čo sa so mnou deje. Dostala som ponuku prísť do podpornej skupiny dievčat a žien s tým istým osudom. Veľmi som sa tešila, o to väčšie bolo moje sklamanie, s akým nepochopením som sa stretla v rehoľnej rodine. Bolo to ťažké a náročné, musela som prejsť viacerými rozhovormi, všetko možné si vypočuť. Trvala som na svojom rozhodnutí, že sa chcem držať tejto ponúknutej pomoci. Dostala som nakoniec povolenie, ale vždy tam bolo veľké ALE... Uvedomila som si, že nie všetko sa dá riešiť duchovnou cestou. Sama na sebe som prežila, aké je dobré, to pekné duchovné čo dostávam v rehoľnej rodine, podporiť aj odbornou pomocou. Barla je tiež pomôcka, o ktorú sa môžeme oprieť, keď naše vlastné nohy nie sú v poriadku. V skupine môžem hovoriť, môžem mlčať, využiť priestor na osobný rozhovor s kňazom, so psychológom, ak nedokážem hovoriť v skupine, môžem vo sviatosti zmierenia všetko zmyť. Máme aj čas a priestor na adoráciu... Pre mňa osobne skupina pripomína imunitnú liečbu...pri imunitnej liečbe sa do tela púšťa liek - bacil, ktorý všetko rozhybe, vyprovokuje, vyvolá reakcie a tým vlastne stimuluje organizmus, aby sa sám bránil a pri ďalšej infekcii je odolnejší, silnejší ako predtým. Tak vnímam prácu na sebe v skupine.“

ZÁVER

Podľa mojej skúsenosti v tejto oblasti počas niekoľkých posledných rokov by som povedal, že ľudia často robia základnú chybu vo vzťahoch s obeťami sexuálneho zneužívania tým, že podceňujú následky - čiže utrpenie obetí a tiež podceňujú čas a námahu, ktorú cesta von z hrobu k životu vyžaduje. Najťažšie pre mnohých je akceptovať fakt, že je to súčasť ich osobnosti, ktorej sa nikdy nezbavia. Čo sa stalo bude navždy súčasť života a následky pôjdu s nimi. **Uzdravenie sexuálneho zneužívania je v podstate limitovanie jeho moci a vplyvu v živote. Jazvy zostanú po celý život.**

Cesta uzdravenia smeruje k odpusteniu. Ale odpustenie neznamená zabudnúť, čo by znamenalo potlačiť. Cieľom je dosiahnuť schopnosť spomínať si na minulosť bez pocitu zloby. Tento bolestný proces pomáha získať jedinečný dar citlivosti, schopnosť prijímať a dávať lásku, čo je znakom uzdravenia. Uzdravenie nie je jednorazovým aktom. Je to proces, ktorý si vyžaduje veľkú odvahu, čas, pokoru, trpezlivosť, podporu a pochopenie od iných.

P. Jozef Hegglin MSC

ZAŽILA SOM SEXUÁLNE ZNEUŽITIE

napísala sr. Ave Clark O.P. Dominikánska sestra a koordinátor náboženskej výchovy
pre osoby so zdravotným postihnutím v diecéze Brooklyn, New York¹⁰

Ako dieťa som bola obeťou sexuálneho zneužívania. Som človek, ktorý to prežil. Do 43. roku môjho života boli moje spomienky na zneužívanie veľmi nejasné, boli ako tmavé nedefinovateľné tiene v mojom živote. Mnoho rokov bola moja duša v temnote zrady a strachu, bola zničená ako rozbité sklo. Bolo neodvratiteľné, že jedného dňa sa všetky moje schopnosti, sebavedomie a duševné zdravie zrúti.

Mala som 43 rokov a bola som veľmi usilovná v práci, kde som sa starala o ľudí so zdravotným postihnutím. Bola som citlivá k potrebám všetkých, ale úplne som zabúdala na vlastné potreby. Prácou som vypĺňala čas, aby som sa nemusela zaoberať so svojim strašným tajomstvom. Svoju nevýslovnú bolesť som ukrývala pod maskou úsmevu. Pomalý emocionálny kolaps ma až do nemocnice na psychiatriu, kde som bola rok a pol hospitalizovaná. Tam som si začala spomínať na smršť hrôz pohlavného zneužívania v detstve. Tieto hrôzy ma prenasledovali formou nočných môt, námesačnosti, záchvatov paniky a desivých pocitov úzkosti, strachu. Bolo to vyčerpávajúce a zlomilo ma to. Fyzicky som sa cítila slabá a aj menejcenná. Moja sebaúcta bola v troskách. Cítila som sa roztrieštená a myslela som si, že sa zbláznim. Kráčať po ceste chudoby ducha je veľmi pokorujúca skúsenosť najmä pre toho, kto sa profesijne stará o iných ľudí.

Mnoho z tých, ktorí zažili sexuálne zneužitie sa cítia depresívne, bezcenne, podradne, nehnevane, smutne a vystrašene. Niektorí mávajú nočné mory, záblesky spomienok z minulosti, návaly úzkosti. Niektorí sa boja, že sa zbláznia a že sa prestanú ovládať. Niektoré statočné ženy sa necítia byť prítomné vo vlastných telách. Majú obavy a cítia sa rozpoltené. Prečo škody, ktoré spôsobil niekto iný, ma tak veľmi bolia ešte aj dnes? Bude to pokračovať po zvyšok môjho života? Prečo nedokážem dôverovať iným? Niekedy dokonca nedokážem veriť ani sama sebe. Mám obavy a rozpačité fóbie, ktoré mi neustále pripomínajú moju krehkosť a zraniteľnosť. Zistila som, že aj neškodné udalosti bežného dňa mi môžu vyvolať úzkosť – zavreté dvere, určitá vôňa alebo keď sa ruka, ktorú nevidím, dotkne môjho ramena. Dozvedela som sa, že toto sa stáva niektorým obetiam, ktoré príliš dlho držali v sebe tajomstvo svojho hlbokého zranenia.

Stávame sa krehkými, zraniteľnými a hlboko deprimovanými. Bolesť niektorých žien je taká veľká, že sa stanú bolestne závislé na alkohole, drogách, jedle, ..., aby pomohli svojmu telu a mysli cítiť sa lepšie, alebo aby znecitlivelí hroznú bolesť zo spomienok na zneužívanie. Tieto spôsoby správania sú hlbokými ranami, ktoré my dospelé ženy nosíme so sebou každý deň, s ktorými zápasíme, aby sme sa ich prekonali alebo sa s nimi vyrovnali. Píšem dnes ako zranená žena, zranená rehoľná sestra, ktorá v sebe nosí zranené dieťa. Píšem dnes pre všetky deti a ženy, ktoré boli násilne zranené na tele, duši a duchu.

Zrada a násilnosť sexuálneho zneužívania sa nedá vymazať z pamäti. Obete incestu si myslia, že svoju bolesť majú pod kontrolou, alebo že ju prekonali a zrazu sa potom objaví s hrozivou zúrivosťou. Je tam neustály boj s depresiou. Dať život zase dohromady je každodenný (chvíľami neznesiteľný) boj. Kráčam s ostatnými dospelými ženami po pustošivej ceste dlhodobých následkov incestu, sexuálneho zneužívania a znásilnenia. Je to strašná, osamelá cesta pre človeka, ktorý zažil zneužívanie. Niekedy ukrývame svoje pocity za maskou úsmevu, starostlivosti, perfekcionizmu a predstieraní, že všetko je v poriadku, že sme super pracovníčky alebo super mníšky. Ale keď na nás zaútočia naše skutočné pocity, cítime sa zlé, špinavé, zahanbené, bezmocné, podvedené, iné ako ostatné. Cítime, že niečo nie je s nami v poriadku. Máme pocit, že keby to ľudia o nás vedeli, odmietli by nás.

Mám veľký súcit s obeťami pohlavného zneužívania, najmä s ľuďmi v reholiach, ktorí držali v sebe takéto tajomstvo príliš veľa rokov. Kto nás vypočuje? Kto sa odváži nám porozumieť? Uveria nám? Stratíme úctu tých, ktorých si vážime? Staneme sa bremenom pre iných alebo budeme znovu obeťami? Čo obeť zneužívania potrebuje ja nazývam jemná terapia: Načúvajúce srdce, porozumenie, súcitný a uisťujúci vzťah. Kňazi a predstavení rehoľných komunít sú niekedy zmätení osobou, ktorá bola sexuálne zneužitá. Žiadam ich, aby sa naučili viac o tom aké mučivé sú zranenia sexuálneho zneužívania a ako poškodzujú obeť.

Taktiež ich žiadam, aby potvrdzovali cestu obeť v boji so zneužitím svojou láskavou prítomnosťou, objatím, poslaním karty alebo listu, zatelefonovaním, poskytnutím načúvajúceho srdca, potvrdzovaním znova a znova (pretože nie vždy to počujeme), že obeť je odvážna osoba, dobrý a svätý človek, cenný člen komunity, dar - áno dar ukrytý v slabosti a že je to tak v poriadku. Potrebujeme opätovné uistenie, že my ktorí namáhavo pracujeme a sme preťažení, môžeme prísť za tebou, za spoločníkom na našej ceste, ktorý nám dá oddych, útechu, nádej na obnovenie našich životov.

Áno, musíme sa obnoviť a začať si veriť. Môžeš nám pomôcť uzdraviť sa a oslavovať našu vnútornú krásu. Nájdeme silu a hrdosť vo vedomí, že sme to prežili a ty to isté nájdeš v poznaní, že si láskou odpovedal na hlboké zranenia odvážnych ľudí.

Zneužitie je zločin, hrozné násilie a tí z nás, ktorých duše sú roztrieštené a zjazvené, potrebujú spoznať starostlivosť iných. Vy musíte byť odpoveďou Cirkvi na tie hlboké rany. Verím, že sme súčasným Kristom a každá osoba predstavuje milosrdenstvo a súcit Boha. Každý z nás je láskyplnosť s nekonečnou tajomnou mocou, s ktorou nekonečná záhadná moc odpustenia premení temnotu tohto zneužitia na svetlo milosti.

MODLITBY OBETÍ ¹¹

Rozpomínanie sa

Bože, pomôž mi spomenúť si teraz.

Nie, nie!

Bože, teraz už som pripravená vidieť tie obrazy.

Počkaj, stoj!

Dobre. Už je to v poriadku. Len som sa potrebovala nadýchnuť. Už som pripravená.

Prosím, nedovoľ, aby som to videla!

Trochu si ešte oddýchnem. Už môžeš začať.

Počkaj. Prepáč, ale ešte nie som pripravená!

Bože, musím to vidieť. Chcem to vidieť, chcem poznať pravdu, aby ma pravda oslobodila.

Už som dosť silná.

Ale nie takú pravdu! Bože už som príliš blízko, veľmi ma to zraňuje!

Prosím, dovoľ mi pozrieť sa.

Prosím, nenúť ma pozrieť sa!

Prosím Ťa, Bože, len ma drž. Som tak unavená. Prosím, len mi dovoľ oddýchnuť si.

Tie obrazy, spomienky klopú na pokraji mojej mysle ako na dvere:

„Pusť ma dnu, pusť ma“.

„Keď budeš pripravená, uvidíš to.

Dovtedy vedz, že ťa budem bezpečne držať.

Vedz, že budem kráčať s tebou, ak začneš kráčať.

Vedz, že budem bežať s tebou a neunavím sa.

Vedz, že ja som Boh tvoja Mama, ktorá ťa nesie, Boh tvoj Otec, ktorý ťa dvíha nie preto, aby ťa udrel, nie preto, aby ti povedal nie ale áno, áno, áno .

Áno, milujem Ťa“. Amen

Deň, keď sa ma dotkol

Pane, v deň, keď sa ma dotkol som nerobila nič zlé.

Myslela som, že ma miluje. Myslela som, že som v bezpečí.

Bol to deň, ako každý iný deň.

Jeden deň kedy sa všetko zmenilo.

Môj Bože, ako Ti mám vysvetliť, ako dobre sme sa spolu mali.

Moje bosé nohy kývajúce sa vo vode,

sedela som vedľa neho, pretože som ho milovala,

túliac sa k jeho teplému dospeláckemu telu,

cítiac jeho ruku na mojom ramene, cítiac radosť a bezpečie.

Potom sa všetko zmenilo.

Jeho ruka sa pohla. Moje telo zmrzlo. Moja myseľ zmrzla.

Môj úsmev, krehký úsmev zmrzol.

Môj Bože, ako Ti mám vysvetliť roztrieštenosť, ktorá mi ostala od toho dňa.

Žiadne bezpečie. Žiadna radosť.

Len mrazivý strach a bolesť.

V deň, keď sa ma dotkol, som nerobila nič zlé.

Prečo mi všetko vzal?

Strážca tajomstva

Som strážca tajomstva. Som sama.

Povedal mi: „Nepovedz to nikomu.“

Premenila som sa na skalú.

Bola som mučená mlčanlivosťou.

Bola som ticho, ustráchaná.

Kričal „Buď ticho!“ na môj plač.

Nechal ma roztrieštenú, zradenú.

Tak som sa naučila strážiť moje tajomstvá, naučila som sa to veľmi dobre.

Učila som sa sama, ustráchaná ako nič nepovedať.

Avšak tvoja milosť, Bože, trvá na pravde, tvoja láska nalieha, aby som hovorila.

Vo vyrozprávaní všetkého nahlas sa stávam silnou vo svojich slabostiach.

Počuj teda každé slovo. Toto sa stalo. Tento muž prišiel k mojej posteli.

Viac už nežijem podľa jeho pravidiel. Teraz hovorím svetu o tom, že som krvácala.

Teraz o tom hovorím jasne. Viac už nebudem žiť v strachu, v bolesti, osamotená.

Teraz hovorím, že mi klamal. Jeho slová nikdy neboli pravdivé.

Tak teraz či potichu alebo nahlas hovorím túto pravdu tebe. Amen.

Žiaľ

Pane, Utešiteľ tých, ktorí smútia.

Stojím pred Tebou, ako jeden zo smútiacich.

Pre stratenú nevinnosť, ukradnutú dôveru, zdeformovanú sexualitu.

Žialim.

Pre detstvo bez objavovania, skúmania, bez sladkej zvedavosti. Žialim.

Pre dospievania bez postupného rozvíjania sa, bez jemného objavovania,
Bez voľby toho, koho budem milovať.

Žialim.

Pre dospelosť nadobudnutú zo straty, z bolesti, zo zápasu.

Žialim.

Stojím pred Tebou ako jeden zo žaliacich.

Stoj pri mne, keď spoznávam muky z mojej straty. Amen.

Nachádzam opäť samú seba

Pane, Liečiteľ, dúfala som, že rana nebude tak hlboká.

Nevedela som, kedy mi tak ublížil, keď som bola taká roztrieštená.

Môj Utešiteľ, dúfala som, že bolesť nebude trvať tak dlho.

Keď som to prvýkrát pocítila, myslela som, že to môžem zastaviť.

Pane, Uzdravovateľ, dúfala som, že uzdravovanie nebude také pomalé.

Chcela som to mať za sebou a pokračovať vo svojom živote.

Teraz sa učím, ako veľmi je dieťa zranené touto ranou.

Teraz cítim hĺbku bolesti, ktorú som tak dlho musela popierať.

Teraz spoznávam pomalú, pomalú cestu uzdravovania sa,

dávania sa dohromady, zbierania kúskov seba samej, nachádzania seba samej. Amen.

Všedný deň

Dnes je všedný deň. Ďakujem Ti, Bože, za všednosť.

Ďakujem Ti za deň jasného slnečného svetla,
jednoduchých úloh a ľahkých drobných námah.

Bože, ďakujem Ti za deň oddychu.

Dnes žiadne nočné mory.

Dnes žiaden hnev.

Dnes žiaden teror.

Ďakujem Ti za tento všedný deň. Amen.

¹ <https://www80.sevenval-fit.com/zeit/2010/07/DOS-Missbrauch>

² SME 12. mája 2009

³ MICHANČOVÁ Slávka. Postoj kresťana k problematike sexuálneho zneužívania detí (diplomová práca). Košice: Univerzita Komenského, Rímskokatolícka Cyrilometodská Bohoslovecká Fakulta, 2002, s. 14.

⁴ Tamže s. 15-16

⁵ WIRTZ Ursula. Vražda duše, Incest a jeho terapie. Edice Spektrum www.portal.cz

⁶ MICHANČOVÁ Slávka. Postoj kresťana k problematike sexuálneho zneužívania detí (diplomová práca). Košice: Univerzita Komenského, Rímskokatolícka Cyrilometodská Bohoslovecká Fakulta, 2002, s. 15

⁷ Tamže s. 14 - 15

⁸ Tamže s. 16

⁹ Tamže s. 31

¹⁰ <http://www.stauros.org/notebooks/articledetail.php?id=56>

¹¹ FOOTE Catherine. Survivor prayers, Talking with God about Childhood Sexual Abuse