

ČÁST I

Tato část začíná hodnocením a seznamem, který má pomoci čtenářům objevit nepoznané epizody verbálního násilí. Dva druhy moci jsou popsány a porovnány: **nadvláda** a **osobní moc**. Pak v kontextu těchto dvou druhů moci jsou porovnány vztahy se zneužíváním a bez něj. Poté prozkoumáme některé zkušenosti partnerek a zjistíme, že verbální agresor a jeho partnerka žijí v odlišných realitách neschopní rozpoznat svět toho druhého. Naučíme se, jak verbální násilí ovlivňuje zneužívanou osobu – jak ona myslí a cítí a v co věří.

Budeme hovořit o zmatku vycházejícím z kulturních podmínek a verbálního násilí. Nakonec budou popsány vzorce zneužívání, vlastní sny, fyzické symptomy a vnitřní obrazy, které přitáhly pozornost některých partnerek k faktu, že jejich vztah není takový, jaký by měl být.

KAPITOLA I

ZHODNOCENÍ VLASTNÍCH ZKUŠENOSTÍ

Křičení na živé věci zabíjí jejich ducha. Klacky a kameny mohou zlomit naše kosti, ale slova mohou zlomit naše srdce.

Robert Fulghum

Většina z nás si je vědoma toho, že nadávky a urážení patří k verbálnímu násilí. Když vás nazývají idiotem, hlupákem, krávou či jinými degradujícími jmény, jste verbálně zneužíváni. Nadávky jsou nejzřetelnější formou verbálního násilí a není těžké je poznat. Další formy verbálního násilí už nejsou tak evidentní. Rozpoznání těchto forem zneužívání ve vztazích mezi dospělými může být velice obtížné hned z několika důvodů. Podívejte se na následující základní důvody:

1. Většinou je verbální násilí utajené. Obvykle jej slyší jen partnerka agresora.
2. Verbální násilí se časem stává intenzivnějším. Partnerka si na něj zvykne a adaptuje se.
3. Verbální násilí má mnoho forem a přestrojení.
4. Verbální násilí neustále otupuje partnerčino vnímání násilí.

Verbální násilí je v naší kultuře v určitém smyslu zakořeněno. Nadřazenost, ponižování, snaha o vítězství, překonání, negování, manipulace, kritizování a pokořování je mnoha lidmi považováno za férovou část hry. Když jsou tyto hry na moc ustanoveny ve vztahu a jsou pachatelem popírány, dochází k partnerčinu zmatku.

Následující zhodnocení je vytvořeno tak, aby vám pomohlo určit, zda ve vašem vztahu dochází k verbálnímu násilí.

Zaškrtněte ta tvrzení, která jsou pravdivá pro váš vztah

1. Je na vás naštvaný nebo rozčilený několikrát týdně, přestože jste jej nechtěla rozčítit. Pokaždé vás to překvapí. (Říká, že není naštvaný, když se ho zeptáte, co jej naštvalo, nebo vám říká, že je to vaše chyba.)
2. Když se cítíte ublíženě a zkusíte se s ním bavit o vašich pocitech, nezdá se vám, že by problém byl dostatečně vyřešen, takže se potom necítíte šťastně a v pohodě, ani nemáte pocit, že jste se udobřili. (On říká: „Jen se snažíš vyvolat hádku!“ nebo podobně vyjadřuje svou nechuť se o situaci bavit.)
3. Často se po jeho odpovědích cítíte zmateně a frustrovaně, protože ho nedokážete přimět, aby vám rozuměl.
4. Netrápíte se ani tak kvůli konkrétním záležitostem – kolik času spolu trávíte, kam pojedete na dovolenou atd. – jako spíše kvůli komunikaci ve vztahu: co si myslí, že jste řekla, a co ho slyšíte říkat.
5. Někdy si říkáte: „Co je se mnou špatně?“ a „Neměla bych se cítit tak hrozně.“
6. Zřídka kdy s vámi chce, jestli vůbec, sdílet vaše myšlenky nebo plány.
7. Zdá se, že na všechno má zcela rozdílný názor než vy a neuvádí ho slovy: „Já si myslím...“, „Já věřím...“, „Já cítím...“ – jako by váš názor byl špatný a ten jeho jediný správný.
8. Někdy si říkáte, jestli vás vnímá jako samostatnou osobu.
9. Nevzpomínáte si, že byste mu řekla: „Přestaň s tím“ nebo „Nech toho“.
10. Buď je naštvaný, nebo „nemá ponětí, o čem to vlastně mluvíte“, když se snažíte s ním o něčem mluvit.

Pokud jste souhlasila se dvěma nebo více tvrzeními, tato kniha vám pomůže rozpoznat verbální násilí. Pokud nemáte podobné zkušenosti, tato kniha vám pomůže pochopit ty, kteří je mají. Pokud si myslíte, že máte určité zkušenosti, ale nejste si jistá, čtete dále.

Verbální násilí může být zjevné, jako třeba výbuch vzteku orientovaný na partnerku nebo útok slovy „Jsi přecitlivělá“. Nebo může být skryté, jako v případě „Nevím, o čem to mluvíš“, když to agresor moc dobře ví.

Skryté verbální násilí je zákeřné kvůli své nepřímé povaze. Jedná se o skrytý útok nebo útlak. Tento typ násilí je popisován jako

„*crazymaking*“. Jedná se o „formu mezilidské komunikace, která vychází z potlačování intenzivní agrese a která vážně poškozuje schopnosti oběti rozpoznat a zacházet s mezilidskou realitou.“ (Bach a Goldberg, 1974, str. 251)

Když dojde k tomuto typu násilí, nemusí partnerka dělat nic zvláštního. Musí důvěřovat své vlastní zkušenosti a, jakkoli je to bolestivé, srovnat se s faktem, že agresor ji nemiluje, nerespektuje a ani si jí neváží.

Georgie R. Bach a Ronald M. Deutsch ve své knize *Stop! Přivádíš mě k šílenství (Stop! You're Driving Me Crazy; 1980, str. 272–273)* uvádějí:

Dotazník, který vám může být velice užitečný při rozpoznávání zkušenosti s verbálním násilím:

Jak rozpoznat verbální násilí

1. Cítíte se trvale vyvedena z rovnováhy a neschopna se z toho dostat.
2. Cítíte se zmatená a nevíte, na koho se obrátit, bezcílně pátráte.
3. Jste často zaskočena.
4. Cítíte se nejistě, zmateně, dezorientovaně.
5. Cítíte se, jako by vám někdo vytrhl zpod nohou koberec.
6. Přijímáte dvojsmyslné zprávy, ale nějak nejste schopna nebo se bojíte zeptat se na vysvětlení. (Poznámka autorky: Nebo se ptáte na vysvětlení, ale žádného se vám nedostává.)
7. Cítíte se nepříjemně kvůli pouhé přítomnosti druhé osoby.
8. Zjišťujete, že často dochází k mylnému hodnocení situace nebo komunikace.
9. Cítíte se úplně nepřipravena na nesplněný slib nebo přání.
10. Zažíváte „roztříštění“ důležitého snu.
11. Kde by jeden očekával dobrou vůli, zlá vůle většinou zvítězí.
12. Cítíte se ovládána, bez kontroly vlastního směru.
13. Nejste schopna vymanit se z neustálého víru myšlenek.
14. Co vypadalo jasně, je najednou matoucí.
15. Máte nepříjemný a divný pocit prázdnoty.
16. Máte silnou touhu zmizet, avšak nejste schopna se hýbat, jako byste zamrzla.
17. Jste zmatená, neschopná přijít na problém.
18. Máte mlhavé podezření, že něco je špatně.
19. Máte pocit, že se váš svět stal chaotickým.

Mohly jste poznat některé pocity a zkušenosti, které byly výše popsány. Další vám nepřipadají tak jasné. Některé partnerky verbálních agresorů, které už ze vztahu s ním odešly, poznávají, že se takhle kdysi cítily.

Verbální násilí je nepřátelská agrese. Agresor není svou partnerkou provokován. Agresor může vědomě či nevědomě popírat, co dělá. V každém případě je nepravděpodobné, že by se jednoho dne probudil a řekl: „Jé, podívej, co dělám, je mi to hrozně líto, už se to nestane.“ Nikdo kromě partnerky to nezažívá. Pouze partnerka to obvykle může poznat. „Agresi lze poznat, protože dopad chování na oběť je zraňující.“ (Bach a Goldberg, 1974, str. 119)

Obecně leží zodpovědnost za rozpoznání verbálního násilí na partnerce agresora, protože on není motivován ke změně. Avšak partnerka může mít potíže rozpoznat toto násilí, protože je vedena k tomu, aby zpochybňovala své pocity. Když se např. cítí ublíženě nebo rozrušeně kvůli tomu, co partner řekl, a vyjádří své pocity tím, že řekne „Cítila jsem se hrozně, když jsi to řekl“, verbální agresor, místo toho, aby pochopil její pocity a patřičně na ně reagoval, odmítne a zneváží její pocity „Nevím, o čem mluvíš, jsi přecitlivělá“. Partnerka pak zpochybňuje své vnímání. Ale proč? V dětství ji (i mnoho dalších) možná učili, že její pocity se ignorují. Pocity jsou však důležité pro naše bytí, protože jsou kritérii, pomocí nichž určujeme, že něco je špatně nebo nebezpečné.

Když může partnerka rozpoznat a potvrdit své pocity, může začít rozpoznávat verbální násilí. Jinými slovy, může říct:

Mám pocit ublížení, je mi ubližováno.
Mám pocit ponížení, jsem ponižována.
Mám pocit nerespektu, jsem nerespektována.
Mám pocit ignorace, jsem ignorována.
Mám pocit zesměšnění, jsem zesměšňována.
Mám pocit zlehčování, jsem zlehčována.
Mám pocit uzavřenosti, jsem uzavřena.
(Můžete vyplnit i následující atd.)
Mám pocit..., jsem...

Pokud svěřuje své pocity pachateli agrese, můžete si být úplně jistá, že je zneváží. Může se jí např. vysmívat sarkastickými poznámkami a pak, když protestuje, jí říct, že to byl vtip. Partnerka pak může pochybovat o pravdivosti svého vlastního vnímání. Avšak „dojem pravdy by měl být vnímán nikoli z pohledu někoho jiného, ale ze svého vlastního“. (Bach a Deutsch, 1980, str. 207)