Týrané ženy v manželstve, v partnerstve.

Dvadsaťpäťročná Alena mala pocit, že konečne stretla muža svojich snov. Jej príbeh sa až podozrivo podobal na romancu z lacných ženských románov, ani nechcela veriť, že sa to stalo práve jej. Peter jej stále opakoval, aká je úžasná, krásna, inteligentná, každý týždeň jej nosil ruže a denne posielal veľa esemesiek, v ktorých jej pripomínal, ako veľmi ju ľúbi a zaujímal sa, čo práve robí. Alene sa zo začiatku páčilo, že na ňu toľko myslí. Neskôr si však začal od nej pýtať heslo od e-mailu, veď predsa nemôže pred ním nič skrývať... Okrem toho ju začal pomerne často prezváňať, a keď sa stalo, že Alena nebola pri telefóne, čakalo na ňu množstvo rozzúrených esemesiek. Keď išla s kamarátkou večer do divadla, tak sa cez telefón skoro rozišli, pretože jej neveril, že je s ňou. „Zašlo to až tak ďaleko, že mi meral cestu z práce domov, a keď som meškala, čakal ma hrozný krik, vyhrážky a obvinenia, že som ho určite niekde podvádzala,“ spomína smutne Alena.

Terapeutka Daša Malíková z Aliancie žien Slovenska vraví, že ide o prípad, s ktorým sa, žiaľ, v poslednom čase stretáva veľmi často. Psychické násilie sa odohráva predovšetkým v slovnej rovine, pričom okrem kontrolovania môže mať podobu ustavičného kritizovania, neadekvátnych poznámok, šikanovania, ponižovania, vyhrážania a udržiavania v strese či v strachu.

Nenápadné začiatky

Pri psychickom týraní vznikajú devastačné účinky postupne, avšak s dlhodobými dôsledkami . Podobne aj psychické týranie môže začať veľmi nenápadne, občasnou „dobre“ mienenou kritikou a radou. Časom môže prerásť do ponižovania, zhadzovania a zákazov typu: Ako to vyzeráš? Si tučná! Nič nestíhaš, si hrozná matka!

Ak je žena takémuto správaniu vystavená dlhodobo, dostaví sa u nej devastačný účinok v podobe nízkeho sebavedomia, nerozhodnosti až paralýzy,“ vysvetľuje sociologička Barbora Holubová. Typickým znakom domáceho násilia je aj fakt, že sa deje v cykloch. „V prvej fáze sa zvyšuje napätie, žena cíti ticho pred búrkou, v druhej fáze nastúpi výbuch, čiže ju slovne alebo fyzicky napadne, vyhodí z domu, prípadne sa vyhráža samovraždou.

Neskôr zbadá, že to prestrelil a začne sa báť, aby ju nestratil, preto nastáva tretia fáza – medové týždne, keď sa vyhovára, ospravedlňuje, prípadne obviňuje partnerku, k čomu ho až dohnala. Po medových týždňoch sa však cyklus opakuje,“ opisuje terapeutka Daša Malíková.

Psychické násilie spoznáte aj podľa toho, že vo vzťahu je nerovnomerne rozdelená moc. Pre zdravú komunikáciu je charakteristické, že bežný normálny konflikt je konfliktom rovnocenných strán, ale pri psychickom násilí ide o jednostrannú komunikáciu a nátlak, keď partner neznesie iný názor ako vlastný.

Na piedestáli

Možno si teraz vravíte, mne sa to nemôže stať! Dokáže psychické násilie zlomiť aj sebavedomú a vyrovnanú ženu?

info

Kde nájsť pomoc a informácie, [www.alianciazien.sk](http://www.alianciazien.sk), [www.fenestra.sk](http://www.fenestra.sk), [www.moznostvolby.wordpress.com](http://www.moznostvolby.wordpress.com)

[www.esfem.sk](http://www.esfem.sk)

„Určite áno, veľakrát inteligentnejším ženám môže trvať dlhšie, kým si to pripustia. Práve tie, ktoré sú niečím výnimočné – krásne, vzdelané sa neraz stávajú vyhľadávanými obeťami narcistických tyranov.

Ide o špeciálny typ „predátorov“, ktorí si vyhliadnu obeť s určitým statusom. Ako teda rozoznať, že vo vašom vzťahu nie je niečo v poriadku? „Žena sa väčšinou začne cítiť inak ako predtým. Zrejme začne samu seba spochybňovať, či si všetko len nenamýšľa, pretože sa s najväčšou pravdepodobnosťou stretne s človekom, ktorý má dve tváre. Obeť psychického násilia môže pocítiť, že je úzkostnejšia, bude mať pocit bezvýchodiskovosti a môže upadať do depresií.

Ak sa traumatické zážitky neošetria a budú sa hromadiť, môžu sa rozvinúť do posttraumatickej stresovej poruchy,“ upozorňuje Daša Malíková. Na fyzickej úrovni sa môže psychické násilie prejaviť nechutenstvom, nespavosťou, na psychickej sa dostaví aj strata chuti do života, plačlivosť, hypersenzitivita. „Obeť si myslí, že je chyba v nej. Netuší, že aj keby robila všetko podľa predstáv partnera, muž s násilníckymi sklonmi by svoju nespokojnosť so sebou naďalej prenášal na ňu,“ dodáva terapeutka.

Ako vystúpiť z kruhu

Veľa žien si myslí, že odchodom od partnera sa psychické násilie skončí, ale v Aliancii žien Slovenska majú skúsenosť, že zvyčajne pokračuje pri viac ako päťdesiatich percentách klientok aj po rozchode, len v inej podobe. Ak má žena partnera s násilníckymi sklonmi, je dobré, keď si premyslí niekoľko krokov dopredu a nedá mu najavo, čo plánuje. Práve rozchod je totiž najrizikovejším obdobím, keď sa psychické násilie môže zmeniť na fyzické. Najlepšie je spojiť sa s odborníkom alebo s organizáciou, ktorá vám pomôže vypracovať bezpečnostný plán. „Keď sa týranie nepodchytí na začiatku a žena nie je vypočutá na relevantných miestach, prichádza k ďalšiemu vývoju vo vzťahu, ktorý môže byť naozaj katastrofálny,“ varuje sociologička Holubová.

Z psychického násilia sa môže obeť liečiť a spamätávať týždne, ale aj roky. Niekedy postačí, keď sa zverí kamarátke. Daša Malíková radí, že by prežité udalosti mala najprv vypovedať a následne skúsenosť spracovať ako niečo, z čoho sa môže poučiť a ísť ďalej. Ak má však naďalej pocit ohrozenia, pretrvávajúce fyzické alebo psychické symptómy a ani po niekoľkých mesiacoch sa nevráti do pôvodnej rovnováhy, mala by vyhľadať odbornú pomoc.

Čítajte viac: https://zena.sme.sk/c/6575283/tyrania-ktoru-nevidno.html#ixzz5ETzjV3D5