

# Ako sa uchrániť od násilia?

---



*Hrdinovia programu „Všeobecne uznávané“ – sú psychológovia, duchovní, sociálni pracovníci, podnikatelia – ľudia, ktorí majú spoločné to, že nehľadajú vo svojom živote vyšliapané cestičky, ale tie, ktoré vedú k cieľu.*

## Rozhovor s PhDr. Jelenou Archipovou

**Moderátor:** *Dobrý deň! Už skôr sme o fakte násilia v rodine hovorili, ale mnohí dodnes nevedia, ako sa s tým dá bojovať. Ako sa uchrániť pred násilím? Dnes o tom budeme hovoriť s psychologičkou Jelenou Archipovou.*

**Jelena:** Dobrý deň!

**Moderátor:** *Jelena, povedzte nám prosím, čo je tým najhrozivejším faktorom násilia v rodine?*

**Jelena:** Ženy a muži, obe skupiny sú totiž obeťami násilia, si majú položiť niekoľko otázok. Prvá otázka: Ako dlho to už trvá? Teda, aké rozsiahle je časové obdobie tohto procesu násilia?

Druhá otázka : Čo som urobil/a ja, aby sa už násilie v rodine skončilo?

Tretia otázka: Ako sa to odzrkadľuje na mne osobne a na mojich deťoch?

Keď si človek dá na tieto otázky odpovede, môže pochopiť, aký silný je tlak násilia a aké veľké je násilie, ktoré niekto pácha na ňom. Keď sú to rýpania, alebo je partner stále nespokojný, „vrčí“, ustavične je z niečoho našťvaný, vysmieva sa, kritizuje - tu už môžeme hovoriť o prvej úrovni násilia, inak o slabej či nízkej úrovni násilia. Existujú zhruba 3 druhy násilia: násilie psychické, fyzické a sexuálne. Toto bolo to prvé, psychické násilie, tie dve sa tu nevyškytujú.

**Moderátor:** *Hovoríme teda, že to môže byť jednoducho neslušné správanie muža voči žene.*

**Jelena:** Áno, môže to byť nevychovanosť a môže tu byť problém aj s charakterom. Napríklad, často sa stáva, že jeden partner nadáva, vysmieva sa a druhý mlčí a nič nehovorí. Pritom ten prvý si úprimne myslí, že sa správa dobre, či dokonca koná dobro. Myslí si, že keď ten druhý nič nehovorí, znamená to, že jeho správanie je úplne v poriadku. Inokedy sa stáva, že človek, ktorý sa nachádza v roli obeť, hovorí: “Vieš, keď sa takto chováš, nepáči sa mi to, ponižuje

ma to, myslím, že manžel by sa tak k manželke správať nemal.“ Keď si v takom prípade manželia dokážu sadnúť a v pokoji o tom hovoriť, potom ten druhý môže povedať: “Vieš, ja som si ani nepomyslel, že ty tie moje žarty berieš ako urážky.“ V takom prípade sa takéto psychické násilie dá ešte riešiť.

Ďalší príklad: Manželka, o ktorej manžel hovorí, že je taká, alebo onaká, by mala povedať: “A čo keď ja začnem vymenovávať všetky tvoje nedostatky? Myslíš si, že ty ich nemáš? A ešte k tomu robíš toto pred našimi priateľmi alebo deťmi. Skús sa postaviť na moje miesto a pozrieť sa na to mojimi očami“.

**Moderátor:** *Ona teda môže urobiť to isté voči nemu?*



**Jelena:** Áno, problém násilníkov v tomto slabom variante je v tom, že sú to spravidla ľudia, ktorí majú nízke vedomie vlastnej hodnoty a snažia sa zvýšiť si mienku o sebe na úkor obete. Ich hlavný problém je v tom, že seba si nedokážu predstaviť na mieste iného človeka. To je ukazovateľ nezrelosti človeka, lebo zrelá osobnosť si dokáže predstaviť samú seba na mieste iného človeka a uvedomiť si, že sa správal prinajmenšom neslušne. Preto keď mu to žena povie a manžel to nechápe, môže urobiť ona to isté pred priateľmi.

**Moderátor:** *Teda ona mu vedome pôsobí bolesť, aby on pocítil, čo prežíva ona v takej situácii?*

**Jelena:** Áno, a keď prídu domov a on povie, ako si ma mohla postaviť do takej situácie pred priateľmi, ona môže povedať: “Prepáč, ale ja som nemala iné východisko, aby si pochopil, ako sa pri tom cítim ja. Keď si pocítil, aké je to ponižujúce, dôjde ti snáď, že presne tak sa cítim aj ja.“

Ďalšie, čo obom odporúčam: čítať dobré knihy o tom, ako si zmeniť svoj charakter. Môžu ísť na nejaké semináre, kde pochopia, že tak sa chovať nesmie (násilník ani obeť). Pretože ak on videl od detstva ako jeho rodičia komunikovali medzi sebou znevažujúco, nevhodnými vtipmi a ponižovaním, je to samozrejme pre neho normálne. Človek pritom nemusí byť až taký zlý, on len jednoducho nechápe, čím to nahradiť, preto takým spôsobom stále komunikuje. Takže násilie na tejto úrovni sa dá korigovať, ak partner dokáže s ním na túto tému pokojne hovoriť.

**Moderátor:** *Tu je zrejme dôležité včas si to všimnúť a venovať tomu pozornosť.*

**Jelena:** Áno, je to dôležité, pretože, ak manželka toto všetko trpela 10 alebo 20 rokov a potom odrazu povie, že jej sa to nepáči, už nemám síl a som s tebou nešťastná, manžel sa začuduje a povie: “Počúvaj, veď všetko doteraz bolo v poriadku.“ Ona to v sebe všetko držala

a nič nehovorila. Tu je veľmi dôležité vedieť riešiť pokojne konfliktné situácie. Treba sa naučiť vedome premeniť situáciu na konflikt, ktorý je budujúci a nie zničujúci.

**Moderátor:** *Teda budujúci konflikt, ktorý vedie k zmene manželovho správania.*



**Jelena:** Áno, treba tu pripomenúť, že keď človek ponižuje a rýpe, znamená to, že má nízke vedomie vlastnej hodnoty. Treba mu vysvetliť, že keď ako manžel/manželka ponižuje a znevažuje svojho partnera pred všetkými, nevyvedá to o jeho múdrosť a partnerovej hlúposti, naopak, ten kto ponižuje, prejavuje tým svoju hlúposť.

**Moderátor:** *Ten, kto ponižuje, nielenže si neváža partnera, ale predovšetkým si neváža samého seba?*

**Jelena :** Áno, samozrejme, vynášať tie svoje „rýpania“ pred ľuďmi je veľmi hlúpe a nepekne.

Ďalšia úroveň násilia je stredná. O tej hovoríme vtedy, keď ataky a hašterenie sa prejavujú v slovách ako hrozbe: „Zabijem ta!“ „Keď odo mňa odídeš, urobím toto alebo ono!“ Niekedy nejde síce o fyzické násilie priame, ale o nepriame - niečo zničiť. Napríklad láme nábytok, či niečo čo je drahé alebo vzácne, napríklad rozbije vázu, vytrhá kvety a vyhadzuje von partnerove veci a pod. Pri takejto strednej úrovni násilia sa ešte dá niečo urobiť. U takého človeka môže byť problém v tom, že ho jednoducho nik v detstve poriadne nevychoval. Keď sa ako dieťa správal škandalózne a hystericky, aby dostal čo chcel, rodičia nevedeli čo s tým robiť, aj keď prežívali v danom prípade nepríjemné pocity. Keďže sami neboli poučení tvrdo stáť na svojich pozíciách, jednoducho mu dali, čo si vynucoval, len aby bol ticho.

**Moderátor:** *Správne som pochopil, že takáto agresia, bola v ňom nechtiac priamo vychovávaná?*

**Jelena:** Áno, taký človek si nenavykol niečo si nedopriať a rodičia sa nezaoberali jeho výchovou, takže takto aj vyrástol. V takom človeku je stále detská psychika: ja to chcem a musím to mať za akúkoľvek cenu. Keď sa začína chovať agresívne, je presvedčený, že všetko sa musí „točiť“ okolo neho, lebo on je „stredobodom vesmíru“. To, čo mali urobiť rodičia, teraz musí robiť žena. Žena (ale v opačnom prípade aj muž) by sa v takom prípade mala chovať takto: nejst do hádok, netreba „vrčať“, kričať a biť sa - o tom už ani nehovorím. Toto je všetko absolútne zbytočné. Neznížiť sa na tú úroveň, na ktorej sa nachádza on/ona. Jemu /jej treba ukázať, že za jeho skutkami nasleduje VŽDY dôsledok. Keď sa on/ona chová dobre, vtedy s ním/ňou komunikujete, keď sa nechová dobre, tak nekomunikujete. Ale to nie je preto, že ste sa urazili a odišli si poplakať. Naopak, ako náhle on začína prejavovať agresiu, vy musíte na neho/ňu pokojne pozrieť a nepovediac ani slovo vyjsť z izby. Partner musí

pochopiť, že o jeho „cirkus“ nik nemá záujem. Keď mu dôjde, že „divák“ odchádza - a v pokoji, môže ísť za vami do inej miestnosti a tam zasa pokračuje. Vy tak isto - znova mu pokojne pozrite do očí, otočte sa a odíďte do inej izby. V prípade, že bude vyžadovať, aby ste mu vysvetlili svoje chovanie, máte mu odpovedať, že pokiaľ bude pokračovať v takomto tóne, žiadne vysvetlenie nedostane.

**Moderátor:** *Hovoríme o strednej úrovni agresie, keď ešte nedochádza k fyzickému násiliu.*

**Jelena:** Áno, tu sa dá niečo robiť, ak sa voči nemu budete správať zásadovo a pevne. Tak ako s malými deťmi - vytrvalo stáť za svojim rozhodnutím.



**Moderátor:** *Môžeme teda povedať, že tu je ešte šanca prevychovať svojho muža?*

**Jelena:** Áno, tu sa to ešte dá, ale na nasledujúcej úrovni už slovami ťažko niečo urobíte, pretože človek tu už používa fyzické alebo sexuálne násilie. Hovoríme tu o vysokej úrovni agresie. Tu je veľmi dôležité pochopiť, že človek, ktorý používa silu, je v skutočnosti slaboch. Bojí sa odporu, bojí sa sily, ktorá môže byť použitá proti nemu.

**Moderátor:** *Čo môže proti takému mužovi slabá žena urobiť?*

**Jelena:** Práve preto aj ženu bije, lebo sa proti nemu nedokáže postaviť. Často sa jej vyhráza, že ak niekomu niečo povie, bude to ešte horšie, potom ju aj zabije. Podstata je v tom, že väčšinou tak iba hovorí - bojí sa sily druhého človeka. Napríklad, žena povie o všetkom svojmu otcovi, otec príde a povie: „Ak sa ešte čo i len raz dotkneš mojej dcéry, budeš mať do činenia so mnou“. Alebo sa príde zastať svojej sestry brat. V Gruzínsku napríklad, aj keď sa žena vydá, nezostáva sama, vždy za ňou stoja jej otec a bratia. Takže, ak takýto násilník uvidí, že je tu niekto silnejší, upokojí sa. Môže síce nejako slovne zadrapovať, ale k fyzickému násiliu už nedôjde. Bude sa už báť, že sa k nemu zachovajú rovnako, ako sa on správal k slabšiemu. Keď napríklad taký človek chodí do nejakej cirkvi, jeho manželka by to mala všetko povedať pastorovi. Ten si má s ním veľmi vážne pohovoriť a sľúbiť, že ak to ešte raz urobí, bude vylúčený. Aj keď to napríklad nie je v stanovách cirkvi, treba ho vystrašiť, aby vedel, že niekto je silnejší ako on. Prichádzajú ku mne ženy, ktoré nemajú nikoho a prosia ma o radu. Ja im radím, aby volali políciu. Často ho začnú ľutovať a hovoriť, veď je to predsa môj muž, ako môžem volať na neho políciu, to je predsa hanba. Ja odpovedám, že keď danú situáciu nechajú len tak, bude to ešte horšie. A stále je lepšie vystrašiť ho políciou, ako keby udrel a potom šiel do basy. Cieľom musí byť, aby násilník UVIDEL silu. Vtedy sa tejto sile podriadi.

**Moderátor:** *Sú ešte aj iné úrovne?*

**Jelena:** Áno, sú. To už ide o sadizmus, a to je patológia. Tu už nepomôžu žiadne slová, žiadna sila. Dokonca ani keby ste ho zbili, nepomôže už nič. V tomto prípade treba len utekať a čím skôr, tým lepšie, aby ste zachránili svoj život. Tu platí pravidlo: Ak sa to opakuje častejšie a trpia deti, treba sa pripraviť na útek.

**Moderátor:** *A ako je možné sa pripraviť na útek?*

**Jelena:** Na tento účel sú vypracované celé programy. Existujú linky dôvery a v mnohých mestách krízové centrá pre takéto ženy. V týchto centrách sa ženám pomáha po fyzickej, lekárskej, psychologickej a právnickej stránke. Keď nemáte kam ísť, tak tam aspoň môžete pobudnúť nejaký čas. Ale keď nemáte také centrum, mali by ste mať aspoň známych, ktorí by vám pomohli k úteku. Najskôr by ste si teda mali: pripraviť všetky doklady, náhradne kľúče od bytu, ak máte deti, pozbierať hračky, šaty, teplé oblečenie, peniaze a dohodnúť sa s tými známymi, aby ste mohli u nich nechať toto všetko pre núdzový prípad. Okrem toho treba zničiť všetky diáre a podobné veci, aby nemohol prísť k informáciám a kontaktom. Potom je veľmi dôležité práve v kritickej situácii nevchádzať do miestností, z ktorých niet úniku, zdržiavať sa blízko vchodových dverí, a vždy, každý deň mať pri sebe náhradné kľúče od dverí, aby ste mohli utiecť. Preto, keď nastane takáto naozaj kritická situácia, berte deti a bežte. Keď má žena na tele stopy bitky, treba ísť k lekárovi, aby to vyfotografoval a aby boli dôkazy. Takýto sadista sa nezastaví pred ničím, bude hľadať všade, čakať pri pracovisku, pri škole, bude hľadať u kamarátok a pod. Takáto patologická osobnosť je veľmi nebezpečná a štatistiky hovoria, že najviac vrážd sa uskutoční práve v domácnostiach.

**Moderátor:** *Je mi ľúto, že takéto situácie sú pomerne časté a preto verím, že vaše rady pomôžu ľuďom ochrániť sa od násillia.*

**Moderátor:** *Ak ste obeťou násillia, vedzte, že východisko existuje a vy sa môžete stať slobodným človekom. Videli ste program „Všeobecne uznávané“. Ďakujeme za pozornosť. Dovidenia.*

Preložené so súhlasom [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru).

