

POCITY

V každom vzťahu sa vytvárajú pozitívne i negatívne emócie, vo vzťahoch, kde dochádza k násiliu, sa však táto protichodnosť pocitov prejavuje oveľa výraznejšie.

Negatívne pocity

Strach a panika

Na jednej strane má žena obavy, že sa nemôže vyhnúť ďalšiemu násiliu, že každý ďalší útok bude silnejší, že sa budú skracovať intervaly bez násilia, že nedokáže posúdiť, aký vplyv bude mať táto situácia na deti. Na druhej strane sa objavuje strach z rozchodu, pretože neistá budúcnosť sa môže javiť ešte hrozivejšia ako súčasná, síce ťažká, ale dôverne známa situácia.

Zlosť/hnev/zúrivosť a beznádej

Fyzické útoky a ponižovanie vyvolávajú hnev, zlosť a zúrivosť, tieto pocity však často nesmerujú proti násilníkovi, ale proti sebe samej. Pre ženu býva ťažké prejaviť hnev voči osobe, ktorú má rada.

Vina

Nielen násilnícky muž, ale aj spoločnosť sa zvykne domnievať, že za pohodu a dobré fungovanie rodiny zodpovedá žena. Mnohé týrané ženy sa preto cítia vinné a dúfajú, že vzťah zlepší, ak sa budú mužovi viac prispôsobovať.

Odporúčanie: Myslite na to, že vy nikdy nenesiete vinu na násilí, ktoré na vás muž pácha. Zodpovedný za násilie je výlučne násilník!

Pozitívne pocity

Nádej a láska

Popri zúfalstve a smútku sa objavujú aj chvíle, keď prevládajú spomienky na harmonické obdobie vzťahu, i nádej, že sa v budúcnosti všetko zlepší. Je zrejmé, že žena ešte stále pociťuje k mužovi náklonnosť a neodmieta jeho samého, ale jeho násilnícke správanie. Výroky ako

10 2

„nemôžem bez teba žiť“, „sľubujem, že sa zmením“ a pod. ju zvädzajú, aby uverila mužovým sľubom a zabudla na násilie, ktoré zažila.

Odporúčanie: Nehanbite sa za svoje kladné pocity. Ak sa postupne vyrovnáte aj s dobrými stránkami vzťahu a s tým, čo vás v ňom udržiavalo, zmierni to neskôr váš pocit straty.

Na zvládnutie silných protikladných pocitov je dôležité sa rozhodnúť, či vo vzťahu zotrváte, alebo nie, a toto rozhodnutie si opakovane zdôvodňovať.

Odporúčanie: Spíšte si zoznam kladných a záporných stránok svojho vzťahu.

Pro Familia

Humenné

057/775 77 73

0903 325 506

(08.00 – 20.00 hod.)

Potláčanie a zamlčovanie

Sú to stratégie prežitia, ktoré slúžia na zachovanie nádeje, že to s násilím nie je až také zlé a že raz prestane. Rizikom je, že môžu ženu viesť k tomu, aby zotrvávala vo vzťahu s násilníkom dlhé roky a zatvárala oči pred stupňujúcim sa násilím.

Fenestra

Košice

055/625 62 37

0905 204 414

(09.00 – 17.00 hod.)

Odporúčanie: V záujme toho, aby ste nepotláčali prežitú násilie a boli schopná konať, si zapisujte všetky podrobnosti fyzického i psychického násillia. Rozprávajte o nich s dôveryhodnou osobou.

ČO MÔŽETE UROBIŤ

Centrum Nádej

Bratislava

02/62 24 78 77

0905 463 425

(nonstop)

Štatistické prieskumy potvrdzujú, že iba malý počet násilníckych mužov (len 2 – 10 %) zmení svoje správanie. Aj keď ukončenie násillia je v rukách muža, žena môže využívať **rôzne stratégie** na zvýšenie svojej bezpečnosti a bezpečnosti detí ako napríklad:

- krátko odmietnuť obvinenia a kritiku, ale nenechať sa zatahnuť do sporu o vine;
- odmietajú kontrolu, prelomiť izoláciu napríklad návštevou priateľky (i keď nie každá dokáže načúvať a brať váš problém vážne), absolvovať nejaké kurzy, nastúpiť do zamestnania;

Aliancia žien Slovenska

Bratislava

0903 519 550

(nonstop)

3

- informovať muža o možnosti poradenstva alebo programu pre násilníckych mužov (je však dôležité, aby poradca násilie jednoznačne odmietal a jasne to vyjadroval slovami i správaním);
- nájsť v príbuzenstve alebo medzi známymi osobu, ktorú muž rešpektuje, a požiadať ju, aby muža konfrontovala s jeho násilníckym správaním;
- odísť od muža (do ženského domu, k známym a pod.), a tým dať najavo, že ďalšie násilie nebudete trpieť a že máte aj iné životné alternatívy.

Tieto stratégie môžu byť účinné, ale môžu viesť aj k vystupňovaniu ďalšieho násillia. Preto si treba zvážiť, čo robiť, keď toto úsilie stroskotá.

Ak tieto stratégie zlyhajú, nikdy to nie je vaša vina. V záujme bezpečia a psychickej úľavy je lepšie, ak aspoň na nejaký čas odídete od muža. To ešte neznamená, že sa musíte rozhodnúť pre skončenie vzťahu, ale získate odstup a pokoj, aby ste si mohli usporiadať svoje pocity a v pokoji premyslieť ďalšie kroky.

Významnou oporou je zostavenie **krízového plánu**:

- Napíšte si zoznam telefónnych čísel priateľov a priateľiek, príbuzných, polície, advokátky, ženskej organizácie poskytujúcej pomoc, lekárky, sociálnej pracovníčky atď. a noste ho stále pri sebe.
- Zabezpečte si prístup k telefónu alebo mobilný telefón.
- Požiadajte susedov, aby privolali políciu, ak začujú z bytu krik alebo hluk.
- Pripravte si finančnú rezervu pre prípad núdze: na taxik, MHD, na prenocovanie v hoteli a pod.
- Zabezpečte si náhradné kľúče od bytu a od auta.
- Zabalte a ukryte pohotovostný kufor, ktorý obsahuje: peňažnú rezervu, vkladné knižky, osobné dokumenty svoje i detí, nevyhnutné lieky a šatstvo.
- Naplánujte možnosť núdzového ubytovania (u príbuzných, známých, susedov, v niektorom zo zariadení sociálnych služieb).
- Krízový plán preberte s dôveryhodnými ľuďmi.

AKO SA VYROVNAŤ S ROZCHODOM

Pocity po rozchode

Každý rozchod je ťažký a bolestivý proces a môže trvať celé roky, kým sa uzavrie. Ani ukončenie vzťahu nemení nič na protichodných pocitoch. Naopak, môžu ešte zosilnieť. V záujme spracovania intenzívneho vzťahu je však nevyhnutné, aby sme si tieto pocity pripustili.

Úľava, pohoda

Bezprostredne po rozchode s násilníckym mužom sa objavuje pocit úľavy, pohody až eufórie. Cítite v sebe odvahu a vnútornú silu na nový začiatok.

Dezorientácia, problémy s identitou

Rozchod sa spája so stratou pôvodnej identity ako manželky či družky. Vymanenie sa z tejto roly je bolestivé a môže trvať dlhšie, ako by ste predpokladali. Zároveň sa však otvárajú aj nové možnosti: možnosť niesť plnú zodpovednosť za svoj život, robiť vlastné rozhodnutia, skúmať a využívať priestor novej slobody.

Osamelosť, depresia

Tieto pocity sa dostavujú, keď sa priateľky a priatelia stiahnu alebo postaví na stranu muža, keď rodina a známi reagujú na rozchod odmietavo. V takýchto chvíľach je mimoriadne ťažké akceptovať rozhodnutie pre rozchod.¹

Hnev, túžba po pomste

Nahromadený hnev a pochopiteľná túžba po pomste dokážu odčerpať veľa sily a energie.²

Možnosti zvládania rozchodu

Po dlhom čase, keď vás ovládal násilnícky muž, sa vám teraz ponúka možnosť, aby ste si uvedomili a rozvíjali vlastné silné stránky a schopnosti, a tak našli samu seba. Ak berieme samy seba vážne, je to prvý krok k posilneniu pocitu vlastnej hodnoty a schopnosti postarať sa o seba (napríklad vytváraním nového okruhu priateľov a priateľiek; nadväzovaním kontaktov so ženami s podobnými skúsenosťami; účasťou na svojpomocnej skupine, alebo priamo zorganizovaním takejto skupiny; kontaktmi s odborníkmi/terapeutkami). Konfrontácia so zážitkami s násilím a rozhovor o nich sú dôležitými možnosťami, ako rozchod s násilníkom psychicky spracovať.³

Odporúčanie: ¹

Pokúste sa nadviazať nové priateľstvá, ktoré vám túto stratu vynahradia.

Odporúčanie: ²

Využite tento potenciál na zvládnutie súčasnej situácie a na plány do budúcnosti, nemrhajte svojou energiou na bývalého partnera a minulosť.

Odporúčanie: ³

Obráťte sa na niektorú z poradní pre ženy, uvedených na 2. strane tejto kapitoly.