

# OBSAH

Poděkování	6
Předmluva	7
Úvod	11
Část I	14
Kapitola I: Zhodnocení vlastních zkušeností	15
Kapitola II: Dva druhy moci: Z širší perspektivy	19
Kapitola III: Osobní moc: Pohled na Realitu II	24
Kapitola IV: Agresor a vztah s verbálním násilím: Pohled na Realitu I	28
Kapitola V: Následky verbálního zneužívání	37
Kapitola VI: Pocity partnerky	44
Kapitola VII: Překážky a ukazatelé	52
Část II	61
Kapitola VIII: Charakteristika a kategorie verbálního násilí	62
Kapitola IX: Závislý na vzteku	81
Kapitola X: Podmínky a partnerka	87
Kapitola XI: Rozpoznání verbálního násilí a požadování změny	92
Kapitola XII: Reagování na verbální násilí	105
Kapitola XIII: Zotavení	122

Kapitola XIV: Pohled zpátky	127
Kapitola XV: Výchozí podstata násilí: Některé důvody, proč	135
Kapitola XVI: O terapii – a pro terapeuty	144
Kapitola XVII: Děti a verbální násilí	156
Kapitola XVIII: Časté otázky	164
Dotazník	169
Rejstřík	170
Další zajímavé knihy	171

*„To bylo poprvé, kdy jsem četla knihu o sobě. Je to tak jasně definované – věřím tomu, že tato kniha mi zachránila život.“*

*J. M., Danville, New Hampshire*

*„Podtrhala jsem si prakticky celou knihu... Zrovna před hodinou jsem ji doporučila své nejmladší dceři. Škoda, že jsem si ji nemohla přečíst před 36 roky!“*

*M. M., Sedalia, Missouri*

*„Nikdo nikdy tuto tragédii nevysvětlil tak jako Vy.“*

*A. W., Denver, Colorado*

*„Děkuji, že jste tuto knihu napsala pro mne a další tisíce žen, které trpí v urážlivých vztazích.“*

*B. L., Clayton, California*

*„Musela jsem ukrást osm dolarů, abych si mohla koupit tuto knihu, protože on by to nedovolil... Myslela jsem, že slovní násilí se skládá pouze z nadávání. Panebože, jak jsem se mýlila.“*

*L. H., Douglasville, Pennsylvania*

*„Ani vám nemůžu popsat, jak osvěžující je konečně číst knihu na toto téma... Vaše kniha potvrdila vše, co jsem cítila.“*

*J. M., Pittsburgh, Pennsylvania*

*„Neocenitelný příspěvek, který nám pomůže pochopit a vyrovnat se s problémy ve vztahu.“*

*B. R., Washington, D. C.*

*„Vaše kniha mi zachránila život jak emocionálně, tak pravděpodobně i fyzicky, protože jsem už pomýšlela na smrt... Díky za Váš čas, za můj život.“*

*J. F., Redondo Beach, California*

*„Nemohla jsem uvěřit tomu, co jsem viděla na stránkách Vaší knihy. Děkuji Bohu každý den za práci, kterou jste udělala.“*

*A. W., Spokane, Washington*

## PODĚKOVÁNÍ

Jsem vděčná všem, kteří mě podporovali při psaní této knihy. Především bych chtěla poděkovat všem ženám, které se mi tak odvážně svěřily se svými příběhy, a svým dětem, které ve mně nepřestávaly věřit.

Patricia Evans

## PŘEDMLUVA

V roce 1992, kdy byla tato kniha vydána poprvé, se stala první knihou, která definovala a popisovala slovní násilí ve vztazích mezi dospělými. Tehdy mne ani nenapadlo, že by mohly odpovědět tisíce lidí. Hluboce si vážím všech příspěvků a stále se učím ze zážitků a názorů žen a mužů.

Ačkoliv následující kniha *Ti, kteří přežili verbální násilí, promluvili* (*Verbal Abuse Survivors Speak Out*) rozšiřuje toto téma a odpovídá na mnoho otázek, existují ještě další doplňující témata, o kterých bych se chtěla zmínit. Jsem ráda, že mám tu možnost se jim věnovat v tomto novém vydání.

Téměř všichni, kdo mi píší, jsou ženy (přes 98 %), ale ozvalo se i několik mužů. Ti stojí na straně změny. Jsou otevření učit se ze zážitků žen. Vypadá to, že si uvědomují, že ti, kteří byli utlačováni – ti, kteří poznali bolest z tohoto zklamání –, jsou nejkvalifikovanější k odhalení formy, kterou na sebe toto utlačování bere, a jsou nejschopnější informovat ostatní o jeho důsledcích.

Přestože ve většině vztahů s verbálním násilím k fyzickému násilí nedochází, v mnoha stále ano. Verbální násilí předchází prvním incidentům násilí a je pokračující součástí urážlivého vztahu. O tom není pochyb. Například, muž se nenastěhuje k ženě a potom ji nezačne bít, nejdříve jí dá najevo své opovržení, odepře jí své city nebo ji poníží. Tím, že pochopíme podstatu takových vztahů a nabídneme určitou léčbu pro agresora, můžeme uskutečnit první krok ke zmírnění násilí ve světě.

I když vezmeme v úvahu fakt, že muži jsou často méně ochotni odhalovat své zkušenosti, vypadá to, že verbální násilí – stejně jako týrání – je ve vztazích mezi dospělými čistě genderovým problémem.

Existuje mnoho cest, které tento genderový rozdíl během několika století vytvořil. Jeden velmi obecný a zřetelný vliv je ten, že mnohem více mužů než žen se nesčetněkrát setkalo s názorem, že ovládnání další dospělé osoby je ve vztahu akceptovatelným chováním. Přijetí „práva“ ovládat je jedním z nejdestruktivnějších předpokladů. Samozřejmě k verbálnímu násilí a týrání dochází v těchto souvislostech.

Na druhou stranu jen málo žen se setkalo s tím, že by kvůli kulturním tradicím byly nějak nuceny k ovládnání svého partnera. Tak či tak, názor, že ovládnání druhého je akceptovatelné, je nesmyslný. Lidé by se měli starat jen o sebe – být zodpovědní sami za sebe; a od dětství až do dospělosti by měli rozvíjet svou schopnost být zaměřeni do sebe – věrní sobě, ne být vlastnictvím jiné osoby.

Naštěstí dochází ke změnám postojů, a to díky úsilí mužů a žen, kteří pochopili, že verbální násilí zraňuje nejen partnera, ale také rodinu a nakonec i společnost jako celek.

Existují důkazy, že stále méně tolerujeme zneužívání. Ještě o generaci zpět nebylo sexuální obtěžování a týrání považováno za činy hodné trestního stíhání. Proč? Protože se jednalo o útoky proti ženám.

Jsem vždy šokovaná, když se dozvím, že někteří lidé dokonce stále učí utiskování – myšlenku, kdy by jeden dospělý měl ve vztahu poslouchat druhého. Síly ignorance ovládají mysl mnoha lidí, kteří pak, aniž si to uvědomují, propagují zneužívání dále. Každý z nás se samozřejmě může na tento problém dívat jinak a dát mu jiné jméno. Jedním názvem pro něj by mohl být „patriarchát“.

Kromě popisu uvedených myšlenek jsem do této nové edice ještě přidala tři nové kapitoly, které snad budete považovat za užitečné.

„O terapii – a pro terapeutky“ hovoří o terapii a patriarchátu. Je to myšleno jako podpora terapeutům a všem čtenářům, kteří musí řešit problémy týkající se verbálního násilí.

„Děti a verbální násilí“ oslovuje zájmy těch rodičů na částečný úvazek, kteří potřebují udržet své životy a aktivity oddělené od dřívějšího manžela a zároveň chtějí vychovat své dítě (nebo děti) v pečujícím prostředí.

Poslední kapitola: „Časté dotazy“ odpovídá na některé otázky, které nebyly zodpovězeny v knize *Ti, kteří přežili verbální násilí, promluvili (Verbal Abuse Survivors Speak Out)*.

Vím, že je na světě hodně lásky a dobra. Věřím také, že ta spousta bolesti, která ve světě existuje, je zde proto, aby nám připomínala, že není vše v pořádku. Je čas zjistit, co je špatně. Doufám, že tohle nové vydání tomu poslouží.

Myslím si, že jsme uprostřed evoluce – evoluce vědomí. Tato evoluce se projevuje zvyšujícími se nároky, které klademe na jednotlivce, a zvyšujícím se zájmem o lidské možnosti.

Když jsme porozuměli našim lidským právům, vzrostl také náš respekt k životu a lidské cti. Viděli jsme staré mocenské struktury a staré víry, jak zmizely ve světle vyššího vědomí. Všeobecně již neopouštíme otroctví, dětskou práci, zneužívání dětí nebo týrání žen. Kolektivně překračujeme práh od víry v moc nad někým (dominanci) k víře v osobní moc (vzájemnost a spoluvytváření).

Je to dlouhá a svízelná cesta a pokrok, kterého jsme svědky, přitom vypadá malý vzhledem k problémům, které jsou stále s námi. Když překračujeme tento práh, vzdáváme se moci nad někým a docházíme k uvědomění si osobní moci. Příkladem takového kroku je nově získaná svoboda Rusů – bod zvratu ve světové historii. Jsme si vědomi existence politicky a ekonomicky represivních systémů, které jsou udržovány fyzickou silou. Jsme si méně vědomi psychologického útla-ku. Ten je udržován verbální manipulací a útlakem. Přesto věřím, že když už se snažíme o získání fyzické svobody na mnoha úrovních a na mnoha místech, můžeme se také snažit rozpoznat a osvobodit se od této méně zřejmé, avšak všudypřítomné, formy ovládnutí. Represivní systémy jsou zachovány jen do doby, než jsou rozpoznány.