

Marie-France Hirigoyenová: Psychické týranie

preklad: Vladimíra Komorovská; Vydavateľ: SOFA, Bratislava 2001

*(voľne spracovala Mgr. Ivana Škodová, predsedníčka o.z. INTEGRA –
Centrum prevencie v oblasti siekt)*

OBSAH

I. Perverzné násilie v každodennom živote

1. Násilie v súkromí – v manželstve a rodine
2. Psychická tyrania na pracovisku

II. Perverzný vzťah a jeho protagonisti

3. Perverzné zavádzanie
4. Perverzná komunikácia
5. Perverzné násilie
6. Agresor
7. Obet'

III. Následky pre obeť a odborná pomoc

8. Následky duchovnej nadvlády
9. Dlhodobé následky
10. Praktické rady partnerom a rodinným príslušníkom
11. Praktické rady kolegom
12. Návšteva psychiatra

Záver

Adresár centier poradensko-psychologických služieb

Zoznam literatúry

ÚVOD

"Nemienim organizovať hon na tyranov, lež poukázat' na ich škodlivý a nebezpečný vplyv na okolie a naučiť jedincov, čo sa stávajú ich ľahkou korisťou, ako im odolávať."

Hoci sa perverzné správanie považuje za obranný postoj (ochrana pred psychózou, resp. depresiou) rozhodne agresorov neospravedľuje, pretože permanentným manipulovaním narúšajú identitu bezmocnej koristi.

Označenie "agresor", "obet'", "perverzita" autorka používa zámerne, pretože podľa nej ide o skutočné násilie a bezohľadný útok na identitu obeť aj keď to navonok tak nevyzerá.

Občas sa kdekto uchýľuje k psychickému násiliu, pustošivý charakter však nadobúda až keď sa permanentne opakuje. Normálny človek sa v určitých okamihoch, povedzme v náhlej zlosti, správa perverzne - po takomto záchvate si však nevyhnutne spytuje svedomie.

„O psychickom terore hovoríme vtedy, keď obeť stráca dôstojnosť vinou neprímeraného správania okolia. Základnou črtou psychickej tyranie je totálna absencia úprímného rozhovoru, agresor jednoducho nepočúva oprávnené pripomienky obeť.“

Ten, kto psychicky tyranizuje ostáva perverzný a nikdy nespochybňuje svoje správanie. Jeho arogantnosť istý čas zostáva v latentnej podobe a prejavuje sa iba v konkrétnych situáciách, keď sa treba aktívne zapojiť do činnosti alebo uznať svoj podiel zodpovednosti, lebo nie je schopný postaviť sa zoči-voči problémom a sebakriticky zhodnotiť svoje činy. Jeho existencia nie je mysliteľná bez psychického týrania ľudí pretože si dokáže získať sebaúctu iba svojím nadradovaním a ich ponížením a nevýslovne túži po obdive a uznaní celého okolia. Perverzita nie je výsledkom duševnej poruchy ale neschopnosti zaobchádzať s ľuďmi. Perverzník potrebuje niekoho neustále potápať, aby udržal hlavu nad vodou.

Obeť perverzného násilia vlastne nesie zodpovednosť za situáciu, ktorú nespôsobila a iba veľmi zriedka si uvedomuje negatívny dopad samotnej psychickej agresivity na svoju psychiku.

Jednotlivé prípady sa ťažko opisujú lebo v nich zohráva dôležitú úlohu nielen každúcké slovo, ale hlavne intonácia a výrečné odmlky. Detaily pôsobia nenápadne a bezpríznačovo, no ako celok sa aktívne podieľajú na deštruktívnom procese.

Vysvetlenie pojmu perverznosť: (z lat. *per-vertere* - prevrátiť, vyvrátiť)

- vo Francúzsku sa pojem používa od r. 1444 s významom *premena dobra na zlo*;

- 19 stor. bola v psychiatrii perverznosť definovaná ako *pudová odchyľka*;

- z psychoanalytického hľadiska **perverznosť** je *sexuálna deviácia vo vzťahu k normálnemu pohlavnému aktu*;

- **perverzita** (v tejto štúdii) *odráža zlomyseľný charakter a kruté správanie určitých jedincov*.

I. PERVERZNÉ NÁSILIE V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

1. Perverzné násilie v súkromí

V normálnom partnerstve si obaja partneri striedavo upevňujú pozíciu, aj keď sa sem-tam objavuje snaha podmaniť si druhého a získať moc - každý chvíľku ťahá píľku.

Prílišná citová väzba býva najčastejším dôvodom psychického týrania. Narcista, t.j. človek trpiaci samolúbosťou chce ovládnuť partnerku, aby sa k nemu bezvýhradne pripútala. Potrebuje ju dostať do stavu totálnej závislosti, aby sa utvrdil vo svojej všemocnosti, pretože rovnocenný vzťah mu naháňa strach.

Prejavy psychického týrania v partnerskom vzťahu - kazuistika :

Benjamín a Anna začali spolu po 2 rokoch známosti žiť - vtedy nastala u B. výrazná zmena v správaní - zaujal odmeraný až ľahostajný postoj:

- *keď si chcela A. situáciu vysvetliť tvrdošijne popieral zmeny v správaní, ignoroval jej snahu o vysvetlenie;*
- *keď sa hnevala tváril sa, že nechápe dôvod jej hnevu;*
- *nikdy jej nepodľakoval za ochotu;*
- *bol skúpy nielen na peniaze ale aj na slovo;*
- *ironizoval jej snahu o dôverný rozhovor;*
- *vždy rázne uzavrel diskusiu skôr než sa rozprúdila;*
- *vyčítal jej oblečenie.*

Anna sa dostala do depresie a stavu neistoty, cítila sa previnilo, že už pre neho nie je dosť dobrou partnerkou.

Ďalšie ilustrácie psychickej manipulácie:

- *nepriame štylizovanie sa do pózy obete, aby vzbudil súcit a zhovievavosť;*
- *vždy presne vie čo robiť a čoho sa vyvarovať;*
- *jemná irónia, bezvýznamné ale škodoradostné poznámky na verejnosti voči partnerovi - uvádzanie do rozpakov;*
- *veľavýznamné nedopovedanie vety;*
- *neodpovedanie na pozdrav alebo s miernym prejavom odmietania;*
- *prenášanie zlej nálady na partnera nepriamo cez výčitky na jedlo, poriadok ...;*
- *dáva najavo chladnú nevraživosť a pritom ju popiera*
- *permanentné odmietanie vysvetľujúceho alebo dôverného rozhovoru s odôvodnením, že sú to taľafatky, nechápe o čo partnerovi ide, prečo sa tým má vôbec zaoberať;*
- *zraňujúce slová, ktoré nenechávajú žiadne viditeľné stopy.*

V každom z nás driemu ničivé pudy ktorých sa zbavíme jedine prenášaním na niekoho iného. K typickým prejavom psychického manipulátora a tyrana patrí vytrvalé odmietanie otvorenej komunikácie a latentná agresivita vyjadrovaná strohou

komunikáciou alebo nedopovedanými myšlienkami, veľavýznamnými odmlkami a zamlčováním dôležitých informácií.

Perverzné násilie v rodine

Alice Millerová v diele "Len pre tvoje dobro" hovorí o tzv. **temnej pedagogike**, ktorej cieľom je potláčať vôľu dieťaťa a nútiť ho k bezvýhradnej poslušnosti.

V Dohovore o právach dieťaťa sa za trestuhodné zaobchádzanie považuje:

- verbálne útoky
- sadistické a dehonestujúce správanie
- citový chlad, resp. odvrhnutie
- prehnané nároky a požiadavky na maloletého
- protirečivé a nezmyselné príkazy

Zistilo sa, že deti rodičov, ktorí sa psychicky týrajú sa bežne stávajú obeťami incestu, anorexie, bulimie a ľahšie podliehajú patologickým prejavom v správaní. Stávajú sa spoluobeťami lebo sa odmietajú dištancovať od trpiaceho rodiča a sú skalopevne presvedčené, že si toto príkorie plne zaslúžia a všemožne ospravedlňujú bezohľadného rodiča.

Rodič v submisívnom postavení sa len málokedy odhodlá deťom pomôcť. Najčastejšie využívaným manipulačným prostriedkom je citové vydieranie. Často vyvoláva konflikt už len samotná prítomnosť dieťaťa

Bernard Lempert v knihe "Neláska" definuje nelásku ako deštruktívny systém, ktorým sa rodičia vršia na nevinnej obeti - svojom dieťati - permanentným psychickým násilím ktorému je vystavené celé roky či chce alebo nechce až si naň napokon tak zvykne, že ho začne používať ako autodeštruktívny prostriedok.

Psychické týranie, ktoré sa uskutočňuje v súkromí, môže vyústiť do individuálneho zúfalstva, po ktorom nastáva tzv. **pocit neexistencie**. Dá sa povedať, že tu je spáchaná **psychická vražda** bez mŕtvol a navonok sa môže zdať, že je všetko v poriadku. Obetiam perverznej agresivity sa takto rozvracia ich individualita a zlyháva obranný mechanizmus, keďže sú po psychickej stránke mŕtve.

V niektorých rodinách nie sú stanovené jednoznačné hranice medzi generáciami, čo otvára priestor tzv. **skrytému incestu**. Latentný incest nie je incest v pravom zmysle slova, ale ide tu o tzv. **incestuózne ovzdušie** (incest soft). Psychoanalytik P.C. Ramier ním označuje atmosféru bez priameho násilia, kde rodičia robia zo svojich detí spojencov a dôverníkov vo svojom sexuálnom živote (otec zväzda priateľky svojej dospelujúcej dcéry, matka sa sťažuje na svoju sexuálnu nespokojnosť, rodičia zneužívajú deti na aliby pri skrývaní svojej nevery atp.).

2. Psychická tyrania na pracovisku

Definícia:

„Akékoľvek neprimerané správanie vo forme slovných narážok, výrečných posunkov či skutkov, ktoré narúšajú dôstojnosť človeka a fyzickú i psychickú integritu jeho osobnosti, ohrozujú jej pracovný výkon a výrazne sa podieľajú na zhoršení celkovej atmosféry na pracovisku.“

Označuje sa ako **mobbing** (od slova to mob - napadnúť, prepadnúť, vrhať sa) a je jednou z hlavných príčin znižovania produktivity práce a práceneschopnosti pracovníkov z dôvodov prepuknutia duševných porúch.

Výskumu konkrétnych prejavov mobbingu sa na vzorke rôznych pracovných skupín a 10 rokov venoval pracovný psychológ Heinz Leymann. Psychický teror na pracovisku zahŕňa dva základné fenomény:

- **zneužitie právomoci**
- **psychickú manipuláciu**

Psychoteror sa rodí nenápadne (ironické poznámky, zádrapky, uštipačné poznámky, veľavravné odmlky, ap.) ale bleskovo sa stupňuje. Rozdiel medzi bežnými prejavmi v správaní, keď sa v hneve a zlej nálade takéto spôsoby prejavujú, oproti mobbingu je v tom, že sa vyskytujú len ojedinele a bezprostredne po kríze nasleduje vždy ospravedlnenie. Psychický agresor postupuje s cieľom zastrašiť obeť, ktorá sa vzápätí spamätá, zaujme obranný postoj a niekedy sa odhodlá na útok - takýto vzťah postupne prerastá do obojstrannej fobie ako útočný a obranný reflex (v agresorovi pohľad na obeť vzbudzuje hnev, u obeť naopak strach).

K psychoteroru dochádza väčšinou až vtedy, keď obeť negatívne reaguje na šéfovu alebo kolegovu autoritatívnosť a odmieta sa bezvýhradne podriaďovať. Terčom útoku sa vlastne stáva vďaka svojej schopnosti odolávať autorite a servilne nepodlieha nadriadenému aj napriek prehnanému tlaku. Aktér psychoteroru zásadne podceňuje partnera čo mu umožňuje namýšľať si, že obeť dostane len to, čo si zaslúži. K tyranii pristupuje vždy s tichým súhlasom ostatných v kolektíve.

Zaujímavé je, že reprezentatívnu vzorku obetí netvorí lajdáci a fluktuanti ale pedantní, tvoriví a ambiciózní jedinci ochotní pracovať navyše - keď si však presadzujú zákonný nárok na to, čo im právom patrí, keď majú slabšie obdobie, keď poľavia v maximálnom pracovnom nasadení hneď sa stávajú terčom psychoteroru a útoku nadriadených alebo spolupracovníkov.

Objavuje sa aj špeciálny prípad paranoikov, štylizujúcich sa do pózy obeť. Vinu za všetko čo sa mu nepodarí uskutočniť prehadzuje na iných, ktorí sa potia nemu údajne spikli.

Niektorí psychoteroristi trpia narcistickou sebaláskou a márnomyseľnosťou a radi sa štylizujú do pózy objektu jedinečného obdivu. Rozdeľujú svet na dobrý a zlý a beda tomu, kto pochádza z druhej strany.

Správanie skupiny nemožno zredukovať na množinu postojov jednotlivcov, ktorí ju tvoria. Freud hovorí o rozpade individuality v dave a rozoznáva dvojakú identifikáciu:

- **horizontálna identifikácia vo vzťahu ku skupine**
- **vertikálna identifikácia vo vzťahu k nadriadenému.**

V kolektíve panuje **tendencia tzv. rovnostárstva** čo znamená, že jednotlivci ťažko znášajú rozdiely rôzneho druhu a zavádzanie novôt v kolektíve, čo môže byť zdrojom útočenia a psychického týrania voči tomu, kto sa snaží nové veci zavádzať alebo sa v niečom odlišuje od ostatných.

Jedným z dôvodov, prečo obeť mlčky trpia psychoteror je strach z nezamestnanosti. Druhým je to, že psychoteroristi doslova paralyzujú obeť, takže sa nezmôže na sebaobranný odpor.

Podobný mechanizmus fungoval aj v koncentračných táboroch a totalitných režimoch. Ide o nenápadné triky slúžiace na udržanie moci a na ustavičnú kontrolu zamestnancov, aby sa nevymkli spod kontroly a pri prvých náznakoch odporu zreteľne zosilnie tlak.

Obeť sama nie je schopná rozlíšiť príčinu vzniknutého stavu, pretože sa situácia zámerne zahmlieva - problém sa nenazýva pravým menom a v komunikácii prevláda tvrdošijné mlčanie.

Zarytá mlčanlivosť agresora a odkladanie konfrontačného dialógu je zákonitou etapou v rozvoji psychoteroru na pracovisku. Ostatní účastníci mlčky sledujú dianie ako očití svedkovia, čím sa vlastne stávajú vo svojej pasivite aktívnymi účastníkmi.

Takéto správanie oberá obeť o možnosť sebaobrany a pochopenie pravých motívov agresora aj keď dopad psychického násillia býva rovnaký bez ohľadu na jeho dôvod.

Psychická agresivita sa zásadne neprejavuje otvorene aby nepodnietila odvetu - všetko sa deje v zamaskovanej podobe ako nevyslovené narážky, výrečné hanlivé gestá a mimika (napríklad nápadné povzdychy, krčenie plecami, opovržlivé úškrny, veľavravné náznaky, nenávisťné pohľady, atp.).

Často dochádza k diskreditácii obeť vo forme tichého vylúčovania z kolektívu a nepriamej kritike v podobe "nevinných" žartíkov a ironických poznámok. **Latentná agresivita** nedáva obeť možnosť na sebaobranu - ako niekomu dokázať, že robí veľavravné náznaky?

Ďalším typom psychoteroru je sexuálne obťažovanie. Prejavuje sa ako rôzne druhy správania od "nevinného" zaliečania a sexuálnych narážok, až po potupné zaobchádzanie so ženou a sexuálne vydieranie. Rozoznávame viacero typov sexuálnych násilníkov, ktorí ale majú jednu spoločnú črtu - zakladajú si na **mizogýnii t.j. negatívnom postoji k ženám aj voči feminizmu**.

Korene psychoteroru

Boj o moc sa považuje za prirodzený zápas medzi ambicióznymi súpermi, v ktorom majú všetci rovnakú šancu uspieť. Nedá sa však povedať, že všetci disponujú nepopierateľnou rovnováhou síl.

Riaditelia často nabádajú k samostatnosti a iniciatíve, ale zároveň vyžadujú bezvýhradné podriadenie a poslušnosť. Snaha zabezpečiť plynulý chod podniku ale nemôže ospravedlniť všetko.

Americký psychológ Stanley Milgram robil laboratórne výskumy zamerané na podriadenosť autorite (1950-1963) tak, že požadoval od respondentov realizáciu série

skutkov protirečiacich ich svedomiu. Zistil, že sa človek bezvýhrad podriaduje autorite aj keď je to v rozpore s jeho svedomím.

V zdravom vzťahu sa určujú hranice únosnosti aj za cenu vyostrenia sporu, čím sa udržuje prirodzená rovnováha síl. Niektorí zamestnávateľia zaobchádzajú s pracovníkmi ako s malými deťmi, iní s nimi manipulujú ako s neživými vecami.

Často práve iniciatívny a tvorivý pracovník je ochromovaný ako potencionálny súper **tzv. karanténnymi opatreniami** (nezdravenie, nevnímanie jeho prítomnosti, nevšímať si jeho poznámky, vyhýbať sa kontaktu, zraňujúce narážky, ap.) s cieľom nenápadne ho uvrhnúť do izolácie. Keď obeť pozbiera odvalu a vzoprie sa skrytá nevraživosť sa zmení na otvorený psychoteror, pretože perverzník neznesie ani najmenší odpor.

Násilník žije v domnení, že obeť si takéto správanie zaslúži. Každá takéto situácia sa vyznačuje zbabelosťou okolia a servilnosťou k násilníkovi zo strachu, aby sa nepreniesol hnev na nich.

"Stres je fyziologický stav pohotovosti organizmu k zvládaniu agresivity. V živočíšnej ríši je redukovaný na pud sebazáchovy. Zviera reaguje na útok dvoma základnými spôsobmi: útek a útokom. Zamestnanec nemá takú možnosť, hoci jeho organizmus tiež zaznamenáva tri za sebou nasledujúce fázy: výstrahu, odpor a únavu. Tento fyziologický jav však stratil pôvodný význam fyzickej prípravy vzhľadom na spoločenskú a psychickú adaptabilitu".

Nadmerný stres má negatívny dopad na rastúci výskyt psychosomatických porúch. Príčinami stresu na pracovisku môže byť dezorganizácia, organizačné zmätky vyplývajúce z nestability, nekompetentné rozhodovanie (bez súhlasu zainteresovaných osôb) aj príliš hierarchizovaný riadiaci proces, potlačanie iniciatívy a zodpovednosti, zaobchádzanie ako s nedisciplinovanými školákmi. Napätá atmosféra znižuje výkonnosť, čo sa odráža na produktivite práce.

II. PERVERZNÝ VZŤAH A JEHO PROTAGONISTI

Psychoteror sa realizuje v dvoch etapách:

1. ETAPA "ZAVÁDZANIA" - psychologický nátlak

Psychoterorista aj niekoľko rokov zákerne "zavádza" obeť, nestavia sa priamo, ale náznakmi a zneužívaním dôvery postupne ju zbavuje sebaistoty a ochromuje pritom jej schopnosť sebaobrany. Takto ju oberie o zdravý úsudok, ktorý je základom objektívnej kritiky. Snaží sa jej vsugerovať, že je voľná hoci ju zámerne o slobodu oberá a usiluje sa ju podrobiť svojim cieľom.

"Medzinárodná príručka klasifikácie duševných chorôb zahŕňa procesy schopné viesť k rozkladu osobnosti, medzi ktoré nesporne patria dlhodobé donucovacie prostriedky - vymývanie mozgu, mind control a násilné presvedčanie.

Vo všeobecnosti ide o duchovnú nadvládu jedného individua nad druhým - obeť je spútaná neviditeľným duševným putom načisto paralyzovaná hoci si to neuvedomuje.

Rozoznávame tri štádiá patologického vplyvu:

- absolútna asimilácia resp. prispôsobivosť druhému,
- duchovná nadvláda. stav psychickej závislosti,
- duchovná poroba s trvalými následkami.

Prostriedky využívané v etape psychického nátlaku:

Využívané komunikačné prostriedky nemajú za cieľ dorozumieť sa, ale zabrániť výmene informácií a skresliť realitu. Nejasná komunikácia napomáha verbálnej manipulácii, vnáša zmätok do vzťahu a stáva sa príčinou narastajúcej úzkosti.

- * **Zanovité mlčanie:** nedochádza k otvorenému rozhovoru, nič sa nepomenúva nahlas, na priame otázky sa neodpovedá alebo len vyhýbavo, neochota komunikovať, vyhýbanie sa dialógu, ktoré vzbudzujú neistotu.
- * **Deformácia jazyka:** strohý, odmeraný, bezvýrazný, monotónny hlas bez citového zafarbenia, ktorý obeť znepokojuje.
- * **Pokrytecké klamstvo:** má rôzne podoby a stupne od nevyslovených náznakov, nepriamych narážok, nedopovedané vety, kusé poznámky, polopravdy a zamlčovanie dôležitých detailov a vyzdvihovanie malicherností. Všetko čo povedia považujú za pravdu a prispôbujú si ju svojim predstavám.
- * **Sarkazmus:** nemiestne žartovanie a cynizmus sú súčasťou potešenia z rozpakov.
- * **Protirečivý postoj:** niečo sa povie priamo a vzápätí sa naznačí opak. Častý nesúlad medzi konkrétnym tvrdením a tónom hlasu ma obeť zmiast' aby nerozoznala pravdu. Paradoxná komunikácia znemožňuje pochopiť situáciu a nájsť primerané riešenia situácie čo vyúsťuje do úzkosti a depresie.
- * **Diskvalifikácia:** vylúčovanie zo skupiny v podobe skrytých narážok, pohrdavých pohľadov, zlomyseľných zádrapok a uštipačného výsmechu. Na takúto latentnú agresivitu sa reaguje ťažko, preto človek radšej prestane tráviť čas v skupine, kde sa necíti príjemne.
- * **Vnucovanie vôle:** agresor premyslene zariadi, aby obeť nemohla uspokojiť jeho požiadvky - buď presahujú jej schopnosti alebo príkaz vysloví v momente keď ho nemožno začuť, a teda ani splniť, striehne na chyby obeť, zveličuje ich a opakovane kritizuje.

2. ETAPA: PERVERZNÉ NÁSILIE

a) otvorená nenávisť sa začína v okamihu, keď sa obeť postaví na odpor, pokúsi sa dosiahnuť stratenú slobodu a stanoví hranice - tým unikajúca obeť vyvolá v agresorovi zlosť a nenávisť. Prejavuje sa bezohľadnými podpásovkami, urážkami, ponižujúcimi poznámkami. Je presvedčený, že miera jeho nenávisti ani zďaleka nedosahuje úroveň nevraživosti, ktorú obeť pociťuje ku nemu.

b) nepretržitá rafinovaná agresivita - nejde o fyzické ale o chladnokrvné verbálne násilie vo forme nevraživých poznámok, opakovanie narážok a zastráňovanie vyslovované s bohorovnou blahosklonnosťou alebo odmerane až mrazivo a väčšinou pred svedkami. Narážky nesú tzv. **mnestické (pamät'ové) stopy, ktoré** vedia zachytiť len obeť.

V symetrickom vzťahu obaja aktéri súhlasia s konfrontáciou a púšťajú sa do zápasu ako otvorení rovnocenní protivníci. V psychoterore ide o **asymetrické násilie**, kedy zmierenie neprichádza do úvahy, pretože násilie nie je otvorenou výzvou. Tento stav zákonite vyúsťuje do obojstrannej fóbie - agresor vyvoláva u obeť strach a tá súčasne nechtiac provokuje perverzníka, už svojou prítomnosťou, k zlosti. Patologické prvky v správaní sa vystupňujú na najvyššiu mieru, čo sa prejavuje intenzívnejším skrytým násilím a čoraz bezbrannejším postojom obeť.

c) fáza absolútnej poroby: obeť sa dostáva do absolútnej poroby násilníka, kedy jej vnucuje svoje pocity, myšlienky a skutky. Pokiaľ má obeť dosť síl a začne sa brániť rafinovane zneužíva jej slabiny a robí všetko preto, aby sa sama zdiskreditovala na verejnosti a cítila sa zodpovedná za to, čo sa jej prihodilo. Vonkajší pozorovateľ považuje potom obeť za hlavnú aktérku konfliktu. Keď sa obeť snaží obhajovať svoje činy ešte viac vystupňuje rozkoš perverzníka z ničenia obeť. Agresor sa práve týmto snaží vtiahnuť okolie do svojej hry a robí z nich svojich servilných spojencov.

CHARAKTERISTIKA PSYCHICKÉHO AGRESORA (despotu)

V kritickej situácii môže ktokoľvek použiť na sebaobranu perverzné prostriedky. Tu však ide o ciele správanie s cieľom týrať obeť a ublížiť aj keď nevedome .

Všeobecne rozšírené črty narcistickej bytosti - egocentrizmus, túžba po obdive či neschopnosť zniesť kritiku nemožno považovať za patologické. Takými sa stávajú až keď slúžia ako prostriedok na ukojenie deštruktívnych chýb.

narcizmus: *P. Nacke 1890 použil termín narzissmus keď komentoval názor britského lekára Ellisa ktorý opísal perverzné správanie v súvislosti s legendou o krásavcovi Narcisovi zamilovanom do vlastného obrazu.*

Definícia narcistickej patológie (1975) Otto Kenberg v diele Narcistická osobnosť:

"Typickou črtou narcistických bytostí je pocit veľikášstva, extrémny egocentrizmus a totálna absencia empatie k blížnym hoci sami neskonale túžia po obdive a uznaní."

Vyznačuje sa najmenej piatimi z nasledujúcich vlastností:

- pripisuje vlastnej osobe grandiózny význam,
- namýšľa si, že má mimoriadny úspech a neobmedzenú moc,
- nahovára si, že je unikátna a nenapodobiteľná,
- pociťuje potrebu obdivu celého okolia,
- myslí si, že si môže čokoľvek dovoliť,
- zneužíva iných na svoje ciele,
- nie je schopný vcítiť sa do pocitov iných, chýba mu cit,
- často druhým závidí najmä ich schopnosť vychutnať život a spoločenskú obľúbenosť,
- správa sa arogantne.

"Narcis je v podstate prázdna škrupina, ktorá nežije svojím životom. Dokonalá imitácia, ktorá budí dojem úžasnej životaschopnosti a pritom je bez života."

Bežne ich charakterizuje prázdne moralizovanie, nadradené postavenie a odmeraný prístup. Často kritizujú ale neznesú ani nepatrnú výčitku, čo je typický spôsob ochrany proti **psychotickej úzkosti**. Sklamanie v nich vyvolá nepotlačiteľnú túžbu po odplate, keď niekto urazí ich narcistickú márnomyseľnosť (neúspech, odvrhnutie) cítia pomstychtivosť a dlhodobú nevraživosť bez triezveho úsudku.

Hlavným motívom ich činnosti je potláčanie obrovskej vnútornej prázdnoty a s utajovanou závišťou sleduje úspešnú sebarealizáciu okolia - aj preto si vyberá za svoje obete osoby plné energie a chuti do života. Závidí im každodenné radosti ale sám sa z nich tešiť nevie, závidí im opojnú slobodu, keďže je spútaný sám sebou (*u nás prevláda názor, že závišť vyprovokujú ľudia, ktorým je čo závidieť*). Tieto pocity sa menia na chronickú nespokojnosť - hovoríme o tzv. **agresívnej mentalite**.

Potrebujú iných očierniť, aby sa sami pred sebou očistili. Nevedia sa sami rozhodnúť, preto potrebujú niekoho, kto by za nich niesol zodpovednosť - to je dôvod, prečo úzkostlivo vyhľadávajú cudziu oporu. Takto sa vyhýbajú úzkosti a je to ich spôsob obrany pred psychickou dezintegráciou. Útočia zavádzaním na iných aby chránili vlastnú kožu.

Narcistickí perverzníci sa často štylizujú do role moralizátorov, čím sa nápadne podobajú na jedincov s paranoidnými sklonmi s takýmito typickými črtami:

- autohypertrofia: pýcha, povýšenosť,
- psychorigidita: neprispôsobivosť, netolerancia, neschopnosť prejavovať city,
- nedôvera: zveličené obavy, zaujatosť, žiarlivosť,
- skreslený úsudok: má pocit, že objektívne udalosti sú namierené proti nemu.

Narcistický despota vždy musí mať posledné slovo a nedá sa s ním dohodnúť. Jediným východiskom je ochota bezvýhradne sa mu podriaďiť.

CHARAKTERISTIKA OBETE

Obet' sa stáva terčom nemilosrdných útokov agresora, ktorý si na nej vylieva zlosť za krivdy, ktoré na ňom napáchali iní. Hoci je nevinná musí draho zaplatiť za zločin, ktorého sa nedopustila. Obyčajne je to svojím spôsobom výnimočná bytosť, ktorá agresorovi imponuje, ale ide o zameniteľný subjekt. Cieľom je odhaliť jej zraniteľné miesta a slabiny - stáva sa, že ide o tie isté slabiny, ktoré si agresor odmieta priznať.

V perverznom vzťahu neexistuje symetria – prevláda dominantný vzťah jedného partnera nad druhým, neschopnosť podmanenej osoby sa vzbúriť a skoncovať s nerovným zápasom. Dôvodom je často detinská dôverčivosť a neschopnosť postrehnúť zvrátené neverbálne náznaky maniúpulátora, pretože všetko berie doslova.

Obet' charakterizuje vitalita a prejavovaná radosť zo života. Máva zníženú sebadôveru, ktorú si posiluje snahou robiť niečo navyše a rozdávať sa.

III. NÁSLEDKY PRE OBET' A ODBORNÁ POMOC

V štádiu duchovnej nadvlády obaja protagonisti nevdojak zaujmú odovzdaný postoj, aby sa vyhli otvorenému konfliktu. Agresor útočí nenápadne, aby narušil duševnú stabilitu obeť, ale vyhýba sa otvorenej zrážke. V tomto urputnom boji sa vyčerpaná obeť vzdáva vlastnej identity a stráca vážnosť sama pred sebou ale aj v očiach agresora.

Duchovná poroba so sebou prináša vnútorné napätie, ktoré je hybnou silou stresu. V stresovej situácii sa zvýši sekrécia hormónov - ide o adaptabilitu organizmu, ktorá umožňuje čeliť agresivite bez ohľadu na jej príčiny. Keď sa stresová situácia donekonečna opakuje pretrvávajú neúmerné zaťaženie neuroendokrinného systému - zvýšená hladina hormónov organizmu vyvoláva poruchy prerastajúce do chronického štádia.

K prvotným príznakom patrí precitlivosť, zvieravé pocity, dýchavičnosť, únava, poruchy spánku, bolesti hlavy, zažívacie poruchy, strach a úzkosť. Naruší sa celková imunita organizmu a človek podľahne chronickej úzkosti a prehnanej ostražitosti, ktoré sa nedajú potlačiť a spôsobujú stále zlyhávajúce márné pokusy prejsť k obrane.

Po opakovaných stresoch zlyhá adaptačná funkcia organizmu čo sa prejavuje **tzv. dekompenzáciou**, zjavnejšími a trvalými poruchami - stavy úzkosti a depresie sprevádzané psychosomatickými poruchami.

Iným dôsledkom je rozdvojenie osobnosti a strata jednoty osobnosti, resp. narušenie normálnych a integrovaných funkcií (vedomie, pamäť, idnetita, vnímanie) - ide o obranu proti úzkosti a bezmocnosti.

Na duchovnú nadvládu reagujú obeť dvojakým spôsobom:

- podrobia sa jej a agresor pokračuje v deštrukcii ich identity,
- vzbúria sa, pustia sa do boja a odídu

Stáva sa, že sa obeť sťažujú a posteriori na neovládateľnú agresivitu, ktorá je pozostatkom z čias, keď sa nedokázali brániť tzv. **prenesené násilie**.

Prejavuje sa aj posttraumatická stresová porucha - psychické obeť uviazli v pomyselnej pasci podobne ako vojnové obeť, čo ich núti byť neustále v strehu.

Objavuje sa aj floating - vtieravé spomienky na minulosť, ktoré vyvolávajú strach a psychosomatické prejavy (nesústredenosť, zlyhávajúce pamäte).

PRAKTICKÉ RADY PARTNEROM A RODINNÝM PRÍSLUŠNÍKOM

1. Človek si musí uvedomiť, že je obeťou psychického teroru, identifikovať ho a rozanalyzovať. Treba začať zhromažďovať indície - zapisovať si akúkoľvek formu provokácie a agresívnosti, odkladať fotokópie, získavať svedkov, hľadať morálnu oporu. Reagovať treba čo najskôr. Veľmi dôležité je nájsť nestranného človeka, ktorý je ochotný obeť vypočuť.

2. Dôstojná sebaobrana predpokladá psychicky odolnú bytosť. Jediným účinným spôsobom, ako sa zbaviť stresu a škodlivých následkov na zdravie je absolútny

odpočinok. Treba navštíviť lekára pre psychickú vyčerpanosť a neodmietat' práceneschopnosť z obavy vyhrotenia situácie.

3. Obet' sa musí vzdať ideálu absolútnej tolerancie a dôvery voči despotovi a uznať, že jej hrozí reálne nebezpečie. Musí zmeniť spôsob komunikácie a systematicky filtrovať slová - nebrať doslova všetky pripomienky, narážky a provokácie a zámerne ich prehliadať, nech by boli akokoľvek evidentné. Zbierať len dôkazy a čakať na pravú chvíľu usvedčenia.

4. Musí zmeniť stratégiu a reagovať neobľomne aj za cenu, že prepukne otvorený konflikt - len tak môže uniknúť z dosahu despotu. Keď sa vzbúri musí počítať s možnosťou, že agresor prítvrdí psychický teror. Treba dôsledne dodržiavať plnenie všetkých povinností a oprávnených požiadaviek a proti neoprávneným vyjadriť jednoznačné vecné odmietnutie - dá tak agresorovi najavo, že sa nemieni ďalej nechať tyranizovať.

5. Jedinou cestou k víťazstvu je **zmarit'** pokusy o psychoteror, ale sama sa **nesmie** uchýliť k praktikám, aké používa agresor.

6. *„Obet' nesmie dokazovať svoju nevinu, pretože sa ničoho nedopustila - lepšie je zaťať zuby a mlčať. Týraným bytostiam napospol radím, aby sa bez ohľadu na svoje pocity tvárili ľahostajne, nešetrili úsmevmi, reagovali s humorom a pokojom - aby sa nedali vťahnuť do morbidnej hry.“*

7. Najlepšie je vyhýbať sa priamemu kontaktu a všetko riešiť prostredníctvom tretej nezávislej a neutrálnej osoby - aj telefonáty a otváranie listov.

TERAPIA

Odborná pomoc obetiam psychického násillia sa nezobíde bez prehodnotenia zaužívaných terapeutických metód. Terapeut musí bezpodmienečne diagnostikovať šok z vonkajšej agresivity a dôsledne z tejto diagnostiky vychádzať.

Je dôležité zistiť, čo je prapríčinou psychickej nerovnováhy klienta, ktorá umožnila, že sa stala obeťou, ale je veľkým nebezpečenstvom hľadať korene utrpenia a prapríčinu šoku výlučne v jej správaní, resp. tvrdiť, že si sama spôsobila nešťastie. Začiatok terapie by nemal byť hľadaním príčin, ale okamžitého východiska z tejto situácie. Čím skôr sa obeť zbaví sebaobviňovania, tým ľahšie nájde cestu k uzdraveniu. Až potom jej môžeme načrtnúť, prečo sa dala vťahnuť do deštruktívneho vzťahu a nevedela sa mu od začiatku brániť.

Je potrebné postupne vysvetľovať na konkrétnych zážitkoch perverznú stratégiu, pomenovať jej rozmanité formy, objasniť korene a príčiny takéhoto vzťahu, aby klient pochopil mechanizmus psychického teroru. Neodporúča sa ale prirýchlo ho vytrhávať z nepríjemného duševného rozpoloženia pod zámienkou nadobudnutia dynamizmu. Musí sa najprv vymotať spod zákernej nadvlády a získať pevnú pôdu pod nohami, aby bol schopný uniesť svoj podiel zodpovednosti bez patologického sebaobviňovania a aby pochopil súvislosť medzi prežitou situáciou a príčinami v sebe samom.

V terapii sa nedá uplatniť blahosklonná neutralita a odmeraný prístup ku ktorému sa uchýľujú niektorí psychoanalitici. Taktiež na takéhoto klienta ťaživo dolieha ticho v komunikácii, ktoré vníma ako určitý spôsob odmietnutia, čo nutne vedie k druhotnej agresivite. Obet' sa často neodvažuje pomenovať prežité násillie pravým menom - potrebuje čas a oporu, aby sa na to odhodlala.

Keď sa obeť dozvie, že bola psychicky týraná obyčajne sa jej uľaví. Je veľmi užitočné, keď môže vyjadriť zlosť, ktorá sa jej zmocní z čírej bezradnosti - vyplavia sa pritom negatívne emócie. Ak sa jej nedarí verbálne vyjadrovať, treba jej pomôcť nájsť správne slová.

Niet nijakých pochyb, že psychická tyrania vrcholí **traumatickým šokom**, ktorý sprevádzajú duševné muky.

Hrozí **riziko tzv. fixácie na konkrétny bod bolesti**, čo obeť zabraňuje v uzdravovaní. Konflikt sa vtieravo objavuje v spomienkach, až sa stane jedinou témou, nad ktorou je schopná rozmýšľať. Syndróm sústavného opakovania, sa niekedy interpretuje ako potešenie z utrpenia. Traumy sa však začne zbavovať až vtedy, keď jeho myseľ zamestná iné myšlienky. Musí si uvedomiť, že sa len tak ľahko nezbaví úzkosti, strachu či bezmocnosti a zmieriť sa s nimi ako so svojou neoddeliteľnou súčasťou – v myšlienkach a vrátiť ku konkrétnym reakciám a situáciám a uvedomiť si, že sama poskytla agresorovi účinné zbrane a potom sa im dokáže vyhýbať. S podporou terapeuta nájde odvahu triežvo posudzovať vlastnú traumu a nezatvárať pred ňou oči. Naučí sa chrániť nezávislosť a sebaúctu a unikať pred verbálnym násilím.

Terapia umožňuje túto traumatickú udalosť včleniť do života ako epizódu, ktorá síce zanecháva nezmazateľné stopy ale klient sa stáva silnejším a nedôverčivejším a nenechá sa už tak ľahko psychicky tyranizovať.