

Nefizično (psihično in čustveno) nasilje v partnerskih odnosih

Katja Šugman Stubbs*

Po valu zanimanja za fizično nasilje med partnerjema je postalo v začetku devetdesetih let predmet raziskovanj tudi nefizično (psihično, čustveno) nasilje. Članek se osredotoča na to veliko bolj občutljivo obliko zlorabe v partnerskih odnosih, za katero ugotavljajo, da je za žrtev celo mnogo bolj škodljiva kot fizično nasilje. Psihično nasilje se kaže v različnih oblikah - od besedne zlorabe prek osamitve in prevlade nad partnerjem do čustvenega izsiljevanja. V odnosu je lahko nasilen samo en partner, lahko pa sta na različne načine nasilna oba, kar vodi v različne vrste razmerij, v katerih se dogaja psihična zloraba. Avtorica analizira dinamiko psihičnega nasilja ter ponavljajoče se vzorce, ki z 'ljubečim kesanjem' pogosto povzročijo, da žrtev vztraja v takem odnosu, prikaže pa tudi različne načine in taktike, ki jih uporabljajo nasilneži. Dinamike in patološkega vztrajanja v taki zvezi ne moremo razumeti brez analize psiholoških značilnosti nasilnega partnerja in žrtve, zato prispevek podrobneje analizira: zlorabe v otroštvu, nizko samopodobo, močan obrambni mehanizem zanikanja, samoobtoževanje ipd. Na koncu prikazuje težave pri preučevanju psihičnega nasilja: težave z jasno opredelitvijo tega pojma, težave pri načinih raziskovanja in pretirano upoštevanje žrtve, ne pa vseh dejavnikov, povezanih z nasiljem.

Ključne besede: partnerski odnos, nefizično nasilje, psihično nasilje, čustveno izsiljevanje, krog nasilja

UDK: 316.647.3/.4 + 316.613.434 : 316.361

Uvodno

V sodobnem kriminološkem raziskovanju je bilo kar precej raziskovalne energije namenjene preučevanju fizičnega nasilja. Po *bumu* v osemdesetih in devetdesetih letih,¹ ko je nasilje nad ženskami in pozneje nad otroki postalo ena 'naj-sodobnejših' tem, so se šele konec devetdesetih let začela pojavljati dela, ki so se ukvarjala z različnimi nefizičnimi oblikami nasilja (*nonphysical abuse*). Vrstni red je logičen: modrice na telesu je mnogo lažje opaziti kot pa psihične 'brazgotine'. Hkrati pa so preučevalci imeli (in še imajo) težave z opredeljevanjem pojma nefizičnega, lahko ga imenujemo tudi psihičnega nasilja (O'Leary, 1999, Follingstad, 2007).

Kot pogosto pa tudi tu velja, da je tisto, kar je očem skrito, navadno ne samo pogostejše, temveč tudi nevarnejše. Tako ni malo avtorjev, ki so danes prepričani o tem, da je psihično nasilje mnogo bolj uničujoče za dobrobit posameznika kot fizično nasilje in da celo v odnosu, v katerem sta prisotni fizično in psihično nasilje, slednje (po)škoduje bolj (O'Leary, str. 3-5). Predvsem pa to potrjujejo številna pričevanja žrtev psihičnega nasilja (Jones, str. 141, Glass, str. 82).² Preučevalci tudi ugotavljajo, da psihično oziroma emocionalno nasilje ostaja stalnica odnosa celo takrat, kadar nasilnež opusti fizično nasilje (Jacobson, Gottman, str. 43).³ Najbrž pa ni treba posebej poudarjati, da je psihičnega nasilja, ravno zaradi njegove slabše prepoznavnosti, mnogo več kot fizičnega. Nekateri ga imenujejo kar 'glavna epidemija v naši kulturi' (Engel, str. 1). Namen prispevka je ozaveščanje pomena in zavedanje škodljivosti psihičnega nasilja, seznanjanje bralca z oblikami ter vzorci, v katerih se ta oblika nasilja pojavlja, in osvetlitev psiholoških vzorcev nasilnega partnerja in partnerja žrtve.⁴

* Katja Šugman Stubbs, profesorica kazenskega prava na Pravni fakulteti v Ljubljani, raziskovalka na Inštitutu za kriminologijo. Ljubljana, Poljanski nasip 2.

¹ Začetki proučevanja nasilja nad ženskami segajo v konec sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Razlogi za tako pozno zanimanje so seveda družbenozgodovinski. Dolga tisočletja je veljalo, da je žena last moškega in zato lahko ta z njo počne, kar koli se mu zahoče. Uporaba fizične sile je bila samo eden od načinov, kako je mož skrbel za to, da je žena spodobna, pridna in ubogljiva. V Angliji je na primer stoletja veljalo t. i. 'pravilo palca' (angl.: *rule of thumb*), po katerem je veljalo, da lahko moški ženo pretepa s palico, če le ni debelejša od moževega palca ... (Brown, Hendricks, str. 119-120).

² Kot pravi ena od žrtev: »Fizično nasilje je bilo skoraj olajšanje. Nisem pa mogla prenašati stalne napetosti in čakanja na izbruh« (Glass, str. 82 (vsi prevodi, če ni drugače označeno, KŠS)).

³ Tako nekateri trdijo, da se po tem, ko nasilni partner opusti fizično nasilje (npr. zaradi zdravljenja), v odnosu pogosto povečajo oblike nefizičnega nasilja, s katerim nasilni partner poskuša obdržati nadzor nad partnerjem žrtvijo (Gondolf idr., str. 294).

⁴ S tem seveda nikakor nočem zmanjševati pomena ali pomembnosti proučevanja in preprečevanja fizičnega nasilja. V delih sveta,

Opredelevanje in pojavi nefizičnega (psihičnega) nasilja

Kot že rečeno, je nefizično oziroma psihično nasilje mnogo težje opredeliti kot fizično nasilje. Tako so preučevalci mnogo energije in truda vložili (in ga še vlagajo) v smiselno in operativno opredelitev tega pojava. Zanimivo je, da je bilo psihično nasilje najprej opredeljeno v odnosu otrok-odrasli (Follingstad, DeHart, str. 892-904), šele pozneje pa so poskušali ta pojem opredeliti tudi v partnerskih odnosih.

Opredelevanje psihičnega nasilja so zato različne. Engel psihično nasilje opredeli kot nefizično ravnanje, ki ga nekdo izvaja nad drugo osebo, tako da jo nadzira, ji grozi, si jo podreja, jo ponižuje, kaznuje ali osami, zato da jo degradira, ponižuje ali ustrahuje (Engel, str. 10-11). Pogosto navajajo tudi O'Learyjevo opredelitev, ki nefizično nasilje določa glede na namen, ki ga nasilni partner želi doseči z različnimi oblikami vedenja (npr. z nadzorom, grožnjami in žalitvami); ta namen je pri čustvenem nasilju zmanjšanje samozavesti in duševnega dobrega počutja partnerja žrtve (O'Leary, 1999). Pogosto se pojavljajo tudi opredelitve, ki poudarjajo, da se s čustvenim nasiljem poskuša ogroziti partnerjev občutek nadzora in njegove sposobnosti upravljanja svojega življenja ter občutek varnosti (Follingstad, DeHart, str. 896).

Nekateri čustveno nasilje opredeljujejo celo širše, saj pravijo, da niti ni treba, da gre za vedenje, temveč je dovolj že neka vrsta **odnosa** do drugega (Engel, str. 11). Tako na primer zadostuje, da nekdo izhaja in deluje iz prepričanja, da ima vedno prav, da so drugi manj vredni od njega, da verjame, da bi drugi vedno morali delati tako, kot sam misli, da je prav, da se ne ozira na to, kako se drugi počutijo.⁵ V čustveno nasilje pa lahko uvrstimo tudi nekatere oblike (fizičnega) vedenja, ki sicer niso fizično nasilne, ampak kljub temu izražajo t. i. simbolično nasilje. Take oblike so, recimo, loputanje z vrati, metanje predmetov ob zid, divja vožnja zaradi ustrahovanja partnerja ipd.

Dokaj splošno sprejeto dejstvo je, da so fizično nasilni predvsem moški (Goetting, str. 4-6, O'Neil, Marin, Russo, str.

v katerih številne ženske še vedno lahko celo umorijo najbližji sorodniki na t. i. 'častni' način, zaradi 'nečastnega' vedenja, nista odveč nobena beseda in nobeno svarilo, ki opozarjata na kakršno koli nasilje. Glej npr. http://www.gendercide.org/case_honour.html ali <http://www.guardian.co.uk/uk/2006/jul/15/ukcrime.mainsection>.

⁵ Da bi se izognila predolgim stavkom in zapletenim slovničnim strukturam, bom po potrebi nasilneža označevala z moškim spolom in žrtev z ženskim. Sicer pa bom uporabljala pojma partner nasilnež in partner žrtev, kljub temu da razlikovanje med tema dvema pojmomoma ni vedno lahko in včasih sta nasilna lahko oba.

18-19).⁶ Ali kot pravi Stark, nobena od tisoč študij ni potrdila, da bi obstajalo pomembno število moških žrtev fizičnega nasilja (Stark, str. 91). Toda razmerje med spoloma v zvezi s čustvenim nasiljem je mnogo manj jasno. Iz primerov, ki jih navajajo preučevalci tega področja, izhaja, da so čustveno lahko nasilni moški in ženske (Engler, 2002, Glass, 1995). V odnosu je lahko nasilen samo en partner ali pa oba (katerega koli spola). Zaradi številnih vzrokov pa je nasilje še vedno predvsem v domeni moških; enako velja tudi za psihično nasilje.⁷

Razmerje med fizičnim in nefizičnim nasiljem

Raziskovalci so na začetku proučevanj o psihičnem nasilju (devetdeseta leta prejšnjega stoletja) ta pojav povezovali s fizičnim nasiljem. Šele pozneje so ugotavljali, da pojava nista nujno povezana. Drži, da je v odnosih, v katerih je prisotno fizično nasilje, skoraj vedno prisotno tudi psihično nasilje.⁸ Ne velja pa nasprotno: psihično nasilje se lahko pojavlja v odnosih, v katerih ni fizičnega nasilja (Hoffman, 1984, Shepard, Campbell, 1992, navedeno po Follingstadovi, str. 894). Toda velja, da se nasilje v odnosu pogosto začne v nefizični obliki, ki pa se ji pozneje lahko pridruži tudi fizično nasilje (Follingstad, DeHart, str. 894). Raziskovalci psihično nasilje večinoma pojmujejo kot učinkovitejše pri nadzoru in podrejanju žrtve, saj je to mnogo bolj subtilna oblika, pri kateri je žrtvina negotovost o tem, ali sploh gre za nasilje, in njen dvom o lastnih občutjih večji kot pri fizičnem nasilju. Tako so celo ugotovili, da so številne psihične posledice žrtev, ki so jih prej imeli za posledico fizičnega nasilja, pravzaprav posledica psihičnega nasilja (Marshall, 1994).

⁶ Podatki o pogostosti so različni. Nekateri navajajo, da je 20 do 30 % žensk vsaj enkrat fizično napadel njihov partner (Marin, Russo, str. 18). Drugi navajajo, da je med ženskami, ki iščejo pomoč na urgentnih oddelkih bolnišnic, 30-50 % žrtev partnerskega nasilja (Goetting, str. 2). To pa nikakor ne pomeni, da ženske sploh niso nasilne; res pa je, da je teh primerov mnogo manj (Shupe *et al.*, str. 45-62). Glej tudi Filipčič, str. 88-93, in metaanalizo pogostosti nasilja v Stark, str. 88-90.

⁷ Pri tem so razlogi v različni socializaciji moških in žensk, različnih grožnjah za moško identiteto in različnem razpadu obrambnih mehanizmov moških. Moški imajo (vsaj večinoma) še vedno patriarhalno vlogo, ki podpira moški vrednostni sistem, po katerem so ženske manj vredne in morajo biti podrejene moškemu. Tako vzgoreni moški se bojijo lastnih ženskih potez in jih prikrivajo z grobostjo in nasilnostjo, razvijajo obrambne mehanizme, ki zavarujejo njihovo moško identiteto, kar se predvsem izraža v uporabi nasilja kot strategiji reševanja težav ipd. (O'Neil, Nadeau, str. 89-90).

⁸ Klesges navaja, da kar 93 % žensk, ki so bile žrtve fizičnega nasilja, navaja, da so bile prej tudi žrtve psihičnega nasilja (Klesges, str. 866).

Dinamika čustvenega nasilja

Nasilje vseh oblik se v partnerskih zvezah redko pojavlja kot osamljeno dejanje. Značilnost, ki jo navajajo vsi raziskovalci, je namreč **ciklični nasilni vzorec**, imenovan krog nasilja. Pionirsko delo pri preučevanju tega vzorca je opravila Lenore Walker (Walker, 1979), ki je stopnje imenovala: 1. zbiranje napetosti, 2. izbruh oziroma eksplozija in 3. ljubeče kesanje. (*loving contrition*).⁹ V prvi stopnji se nabirata nezadovoljstvo in jeza nasilnega partnerja, ki jo začne kazati z različnimi znaki, ki jih partner žrtev dobro prepozna. To so lahko: muljenje, umikanje iz komunikacije, žaljivke, odhod od doma, loputanje z vrati ipd. Partner žrtev se zaveda večanja napetosti in hoče narediti vse, da bi preprečil izbruh; tako se trudi, sprašuje, suka okoli partnerja nasilneža, in kot pravijo preučevalci kroga nasilja, »hodi po jajčnih lupinah« (angl. *walking on eggshells*) - se torej na vse načine skuša z ugibanjem partnerjevih želja in njihovim izpolnjevanjem izogniti izbruhu nasilja. Partner žrtev se ves čas sprašuje, kaj je narobe naredil in kako lahko to popravi in prepreči nadaljevanje kroga. Pri tem opravičuje partnerjevo ravnanje na različne načine, zanika svoja čustva in jih tlači (jezo, frustracijo ipd.) in poskuša vzdrževati idealistične ideje o varni družini, idiličnem partnerskem odnosu ipd.

Ne glede na to, koliko se partner žrtev trudi, slej ko prej pride do izbruha. Takrat lahko nastopi psihično ali fizično nasilje ali kombinacija obojega. Partner žrtev je lahko ob izbruhu nasilja pasiven ali pa se bolj ali manj intenzivno brani. V tretji stopnji nasilni partner ponovno vklopi svoj šarmantni del in se na različne načine opravičuje partnerju žrtvi: prosi, obljublja, je nežen in pozoren. Partner žrtev začne opravičevati ravnanje nasilnega partnerja (Ima težave v službi. Imela je težko otroštvo. Saj sem bila res sitna ...) in v svojem nasilnem partnerju spet 'prepozna' osebo, v katero se je zaljubil in mu verjame. Pojav ljubečega partnerja vzbuja upanje in povrne moč - do naslednjega izbruha ... Prav ta stopnja je najnevarnejša, saj vsakič znova vzbuja upanje, da se bodo stvari izboljšale, in preprečuje, da bi žrtev videla in razumela celoten položaj. Dokler partner žrtev upa, ne bo razdril zveze.

Seveda vse zveze niso enake in posamezna stopnja lahko traja v posamezni zvezi različno dolgo; v nekaterih celo ni (za nekatere moške ponižujoče) tretje stopnje ali pa je vedno krajša. Zanimive so ugotovitve, ki kažejo, naj bi bilo nasilje tudi za nasilnega partnerja naporno in da bo uporabil natanko tako stopnjo nasilja, kakršna se mu zdi potrebna, da bo partnerja žrtev »držal v šahu« oziroma tam, kjer ga hoče imeti. Jakost

nasilja je torej (v večini primerov) odvisna od zaznavanja nasilnega partnerja, kolikšna intenzivnost njegovega odziva je še potrebna, da se bo partner žrtev vedel primerno (Goetting, str. 11-12). Zato nekateri nasilneži opustijo fizično nasilje, ker za doseganje cilja zadostuje čustveno nasilje (Jacobson, Gottman, str. 43). Seveda je ocena za 'pravo mero' že pri osebnostno manj motenih nasilnežih povsem patološka, še huje pa je pri sociopatskih nasilnežih, ki praviloma sploh nimajo občutka za mero in nekateri celo uživajo pri zadajanju bolečine. V teh skrajnih primerih je nasilje bolj izgovor za izživiljanje kot pa 'premosorazmerno sredstvo za discipliniranje' oziroma doseganje ciljev.

Dinamika čustvenega nasilja je pogosto podobna dinamiki fizičnega nasilja. Žrtev v odnos 'zvabi' en pol nasilneževe osebnosti: ta je na začetku navadno šarmanten in zapeljiv (Goetting, str. 6). Partner nasilnež je na začetku odnosa čudovit in obsipa partnerja žrtev s pozornostjo, zdi se, da natančno ve, kaj partner žrtev hoče in to je zanj seveda privlačno. Partner žrtev se počuti čudovito in ljubljeno kot še nikoli ter na vsak način hoče ohraniti ta občutek.

Kmalu pride do prvega izbruha nasilja in občutek varnosti partnerja žrtve se začne rušiti. Želi se vrniti v prejšnje, idealno stanje in se začne spraševati, zakaj je prišlo do spremembe in kako je sam prispeval, da se je tako radikalno spremenil odnos. Tako se začenja začaran krog, v katerem si partner žrtev prizadeva biti popoln in vrniti odnos v prejšnje stanje ter ohraniti partnerja oziroma podobo, ki jo je imel o njem na začetku. Težava je seveda v tem, da je na drugi strani (zavesten ali podzavesten) cilj nasilnega partnerja povsem drugačen - omajati samozavest partnerja žrtve tako, da ga 'prepriča', da ne more preživeti brez nasilnega partnerja in mu znižati samozavesti do te mere, da verjame, da ga nihče drug ne bo maral.

Zanimivo in presenetljivo je, da se večina čustvenih nasilnežev ne zaveda, da so nasilni in izvajajo čustveno nasilje celo nezavedno oziroma brez zavestnega namena, da bi drugega prizadeli. Na partnerja žrtev tudi to pogosto deluje uničujoče, saj je njihov nasilni partner v nekem trenutku sposoben dobre presoje položaja in ravna ljubeče, v drugem pa (večinoma nevede) uporablja čustveno nasilne metode. Seveda pa je za presojo tega, ali je to čustveno nasilje ali ne in za počutje partnerja žrtve popolnoma vseeno, ali partner nasilnež to dela zavestno ali nezavedno. Treba je razumeti, da večina čustvenih nasilnežev svojih dejanj ne razume kot nasilje, temveč kot normalen del odnosa. Tako ravnanje je pogosto v stresnih razmerah ali ko se partner noče podrediti njihovi volji. Svoje ravnanje doživljajo kot legitimno prepričevanje ali boj za svoje pravice. Seveda pa obstaja tudi zavestno in načrtno uničevanje partnerja, kar je najhujša oblika čustvene zlorabe.

⁹ V zdravem odnosu pa to poteka tako: 1. zbiranje napetosti, 2. razrešitev težave in 3. miren, ljubeč odnos. Kennedy Dugan, Hock, str. 7).

Oblike čustveno nasilnih zvez

Englova opozarja, da niso vse čustveno nasilne partnerske zveze enake in razlikuje med več različnimi oblikami čustveno nasilnih partnerskih zvez (Engel, str. 44–57).

(1) Lahko je samo eden od obeh partnerjev čustveno nasilen, drugi pa ne. V takem primeru je največ, kar lahko drugemu partnerju 'očitamo', to, da je preveč razumevajoč in potrpežljiv. Partner žrtev namreč ne ve, da je drugi partner nasilen, ali pa se je trudil ustaviti vzorce, pa je obupal ter se zaradi določenih razlogov preveč boji razdreti zvezo.¹⁰ V takem enostranskem odnosu nasilni partner praviloma krivi drugega za vse težave ali/in zanika njihov obstoj, partner žrtev pa se čuti krivega za težave v zvezi in prevzema nase odgovornost za zadovoljstvo drugega partnerja.

(2) Bolj pogosti so primeri, ko eden od partnerjev začne s čustvenim nasiljem, drugi pa se mu maščuje, tako da mu vrača prav tako s čustvenim nasiljem. V takem primeru navadno drugi partner nekaj časa poskuša osvetliti dogodke, se ustvarjalno pogovarjati, ko pa po nekem času ugotovi, da to ne gre oziroma obupa, se začne 'maščevati' tako, da postane čustveno nasilen.

(3) Tretja vrsta odnosa je, da sta v njem že od začetka dva čustveno nasilna posameznika. Značilen primer je drama Kdo se boji Virginie Woolf.¹¹ Oba partnerja zaradi svojih psiholoških ran iz preteklosti vstopita v odnos kot čustveno nasilna in drug drugega uničujeta.

(4) Poseben tip nasilnih odnosov so tisti, v katerih ni jasno, kdo je čustveni izsiljevalec in kdo je žrtev. V takem primeru navadno oba partnerja spretno razlagata ravnanje v svoj prid in zunanji opazovalec ne more takoj ugotoviti, kdo je odgovoren za nasilje; oba udeleženca v razmerju pa se počutita kot žrtvi. Ironično je, da je navadno nasilen samo eden, vendar pa je ta tako globoko prizadet, da se ne doživlja kot nasilnež; ravno nasprotno – kot nasilno prepozna drugo osebo.

(5) Obstajajo pa tudi zveze, v katerih partner nasilnež namenoma povzroči položaj, za katerega ve, da bo razjezil drugega partnerja, in bo tako videti, da je nasilnež partner, ki je v resnici žrtev. Nasilni partner izziva drugega partnerja, dokler ta ne naredi nečesa neprimernega; takrat pa se začne medsebojno obtoževanje. Običajno imata oba partnerja v taki 'igri' psihološke težave.

¹⁰ Lahko ga/jo je strah biti sam/a, lahko nima finančnih sredstev za preživljanje, lahko si domišlja, da je tako bolje za otroke ipd.

¹¹ Prav po tej Albeejevi drami je Skynner tudi poimenoval najbolj patološkega vseh partnerskih odnosov. Glej Skynner, str. 41–47.

Oblike čustvenega nasilja

Poznamo več razvrstitev čustvenega nasilja, ki se med seboj razlikujejo. Ker namen tega članka ni izčrpno prikazovanje različnih klasifikacij ali natančno razmejevanje med eno in drugo obliko čustvenega nasilja, se bodo nekatere oblike ravnanja prekrivale in se ponavljale.

Kot že rečeno, je ena glavnih značilnosti čustvenega nasilja **potreba po prevladi**. Oseba, ki želi prevladovati nad partnerjem čuti potrebo po nadzoru njegovih dejanj, hoče nadzirati partnerjeve misli, stališča in izbire, je prepričana, da sama vse ve najbolje in hoče na vsak način doseči svoje, ne glede na to, kako se drugi pri tem počuti. Taka oseba ukazuje, grozi, skrivoma ali odkrito nadzoruje (prisluskuje pogovorom, sledi partnerju na poti iz službe ipd.), postavlja pogoje, omejuje (npr. denar ali čas, ki ga lahko drug partner preživi z drugimi, ali pri telefonu ipd.), poskuša partnerja osamiti (določa čas, kdaj se lahko sestaja in s kom), omejuje življenjske priložnosti partnerja (z različnimi strategijami preprečuje, da bi si partner dobil zaposlitev, nadaljeval šolanje ipd.), je pretirano in neutemeljeno ljubosumna¹² (vsako zamudo si razlaga kot nezvestobo ipd.),¹³ prisiljuje partnerja v dejavnosti, ki jih ta noče (npr. skupinska spolnost, prostitucija).

Pomembna oblika čustvenega nasilja je **verbalno nasilje**. To lahko vključuje številne oblike, na primer: zmerjanje, poniževanje,¹⁴ stalno obtoževanje, ukazovanje, kričanje,¹⁵ grožnje, sramotenje,¹⁶ neželjeno duhovičenje, ki se nanaša na lastnosti partnerja žrtve, sarkastične pripombe, izražanje gnusa ipd. Posebna oblika je pretirano in neutemeljeno kritiziranje. To obliko nekateri avtorji štejejo za tako škodljivo, da jo obravnavajo posebej (Engel, str. 29–30). Značilnost te oblike je, da se

¹² Ena od študij je pokazala, da se prav ljubosumje statistično pomembno povezuje s številnimi oblikami čustvenega (pa tudi fizičnega) nasilja, z osebnostno strukturo *borderline* in primitivnimi obrambnimi mehanizmi (Dutton, van Ginkel, Landolt, 1996).

¹³ Ena od žrtev priča, kako po cesti ni smela pogledati nikogar, ker jo je takoj, ko je pogledala moškega ali ga pozdravila, partner začel zasliševati, kdaj je imela spolne odnose z njim (Glass, str. 113).

¹⁴ Druga žrtev nasilja na primer navaja, da jo je partner stalno zmerjal, da je neumna in nesposobna, čeprav je imela končano fakultetno izobrazbo, on pa ne (Johann, str. 18).

¹⁵ Kot pravi ena od žrtev, je bilo psihološko nasilje ključno, da je ostajala v zvezi. Ker je njen nasilni partner ves čas kričal nanjo, jo bila stalno v stanju anksioznosti in stresa. Zato je bila negotova vase in nesposobna sprejemati dolgoročne rešitve, predvsem take, ki bi ga lahko razburile (Johann, str. 17).

¹⁶ Žrtve navajajo primere, ko so partnerji stalno primerjali njihovo telo z ženskami iz pornografskih revij, jih zmerjali z debeluhinjami, ne glede na to, da so bile normalne teže, jim govorili, da so nepripravljene in jih niso sposobne spolno vzburiti ipd. (Glass, str. 108).

lahko pojavlja samostojno, ne da bi bile prisotne druge oblike verbalnega nasilja. Nasilnež svojega partnerja nenehno kritizira, nikoli ni z ničemer zadovoljen, partnerja stalno obtožuje, da je kriv za vse.¹⁷ Oblike, ki so podobne verbalnemu nasilju, so tudi pretiravanje pri ocenjevanju drugega partnerja, stalno poudarjanje njegovih napak, zmanjševanje zaslug ali uspehov drugega partnerja, smešenje partnerja pred drugimi, širjenje lažnih govoric o njem ipd.

Verbalno nasilje porazno vpliva na samozaupanje in samopodobo. Partnerja naj bi v partnerskem razmerju drug drugega načeloma sprejemala in se vzajemno podpirala, kar seveda ne pomeni, da v odnosu ni primerne in konstruktivne kritike. Če pa eden od njiju (včasih tudi oba) stalno izraža kritiko, ni z ničemer zadovoljen, drugega smeši in zasmehuje, lahko pa uporablja še druge strategije, recimo zmerjanje in poniževanje, je to verbalno nasilje. Zanimivo je, da partner, ki je žrtev, takega ravnanja pogosto ne prepozna kot zlorabo in nasilje, temveč kot utemeljeno kritiko, zato se krivi in obtožuje. Pogosto razmišlja, da je ničvreden, saj ga še tisti, ki mu je najbližje, ne ceni. Sprašuje se, kako o njem šele razmišljajo drugi, ki ga nimajo tako 'radi'. Celotno ravnanje tako patološko še utrjuje zvezo, saj je zlorabljeni partner prepričan, da ga nihče drug ne bo maral. Prav to pa je namen nasilnega partnerja.

Tretja oblika čustvenega nasilja je **čustveno izsiljevanje**. To je ena najbolj prefinjenih oblik preračunljivega ravnanja v bližnjih odnosih, v katerih nasilni partner dosega svoje tako, da (zavestno ali nezavestno) pritiska na čustva krivde, odgovornosti, empatije ali strahu drugega partnerja.¹⁸ Forwardova navaja štiri tipe izsiljevalcev: kaznovalce, samokaznovalce, trpine in mučitelje (Forward, str. 38–60). Kaznovalci so morda najbolj očiten primer čustvenega izsiljevanja, saj postavijo zahteve in grozijo s tem, kaj se bo zgodilo, če jih partner žrtev ne bo izpolnil. Grožnje se lahko pojavljajo v obliki grozeče jeze,¹⁹

lahko zajemajo prekinitve čustvenih vezi ali drugih pomembnih virov (službe, denarja ipd.) ali pa se pojavljajo v obliki fizičnih groženj. Vsak odpor žrtve nakoplje jezo kaznovalca ali odtegotanje posameznih virov. Kaznovalci lahko grozijo odkrito ali pa uporabljajo 'tiho obdelavo' (tj. molk, odmik, kujavost). V vsakem primeru je sporočilo jasno: delaj tako, kot hočem jaz, če ne ...²⁰ Čustvo, ki ga želijo kaznovalci vzbuditi, je seveda strah.

Samokaznovalci, nasprotno, grozijo, da bodo poškodovali ali uničili sebe, če partner ne bo stori tega, kar zahtevajo.²¹ Če kaznovalci spremenijo svoje žrtve v nesamostojne osebe (neke vrste otroke), potem jih samokaznovalci spreminjajo v edine odrasle v zvezi – nanje prelagajo odgovornost za vse svoje težave in ne sprejemajo odgovornosti za svoje življenje. Njihove grožnje vplivajo na žrtvin občutek za odgovornost in povzročajo krivdo. Podobno taktiko uporabljajo trpini, le da ti ne grozijo, temveč 'trpijo' zaradi ravnanja partnerja žrtve. Njihov (pogosto neizrečen) moto je: »Če ne boš storil tega, kar želim, bom trpel, in kriv si ti.« Trpljenje pa se lahko kaže v obliki bolezn, osamljenosti, občutka nesreče, žalosti ipd. Mnogi trpini izsiljujejo brez besed – kadar ni po njihovo, postanejo potrti, nemi, se solznih oči umaknejo, žrtev pa mora 'ugibati', kaj je spet storila narobe. Mučitelji, ugotavlja Forwardova, uporabljajo najbolj prefinjen način izsiljevanja. Žrtvam namreč obljublajo čudovite stvari, če bodo delali po njihovo (npr. denar, napredovanje, slavo, poroko). Obljube mučitelja so kot korenček na palici – bolj ko partner žrtev izpolnjuje njihove pogoje, bolj se izpolnitev obljube odmika. Na tak način mučitelji v nedogled 'preizkušajo' partnerja, vendar pa obljube nikoli ne izpolnijo in ga stalno držijo v primežu odgovornosti in krivde.

Seveda tipi izsiljevalcev niso nujno ločeni; mnogi uporabljajo različne taktike. Hkrati je seveda mogoče, da sta v zvezi oba partnerja izsiljevalca. To, kar je vsem skupno, pa je, da vedno uporabljajo metodo pritiska na eno ali več čustev v izsiljevalski triadi (strah-odgovornost-krivda) in tako povzročajo 'čustveno meglo', dosežejo, da žrtev ne zaupa več lastni presoji in najde pot iz tega labirinta le tako, da izsiljevalcu popusti. Čustveni izsiljevalci so mojstri v prikazovanju svojih motivov kot dobrih in v prid partnerja žrtve, medtem ko naj bi bilo ravnanje partnerja žrtve sebično, nespametno, nevhvaležno, šibko, noro ipd. Tako začne žrtev dvomiti o lastni zaznavi sebe in realnosti; ker pa je izsiljevalec navadno tudi bližnja oseba, mu želi ustreči in ugajati, zato popuša.

¹⁷ Pričevanj o takem obnašanju je ogromno: ena od žensk se je zaradi stalne kritike ves čas spraševala, ali je to, kar dela, prav ali ne. Seveda se je ves čas opazovala in presojala s partnerjevimi očmi. Ko je on zvečer šel v gostilno, je vse pospravila in se spraševala, če je kje kaj pozabila, kar bi ga lahko razburilo. Ni vedela, ali naj gleda televizijo ali naj gre spat. Če je šla spat, jo je partner ob vrnitvi obtoževal, da je gotovo imela ljubimca, če pa je gledala televizijo, je zapravljala denar za elektriko ali pa ni gledala pravega programa. Glass, str. 118.

¹⁸ Susan Forward se je domislila sijajne formule za označevanje čustvenega izsiljevanja - FOG. Pravi, da čustveni izsiljevalci okoli partnerja in sebe naredijo meglo (angl. fog) in zameglijo pravo presojo tako, da spodbujajo čustva strahu (angl. fear), odgovornosti (angl. obligation) in krivde (angl. guilt). Forward, 1999, str. 61 in naslednje.

¹⁹ Seveda ni vsaka jeza izsiljevalska. Glej Milivojević, str. 352–374.

²⁰ Pogosto izhajajo iz stališča, da imajo do nečesa pravico, kar pa jim partner žrtev neutemeljeno odreka (Kennedy Dugal, Hock, str. 9).

²¹ »Če me boš zapustil, se bom ubila.« »Če bova še naprej živila tukaj, bom padel v depresijo.« ipd.

Poudariti je treba, da se večina čustvenih izsiljevalcev ne zaveda, kaj počne, ali z drugimi besedami, partnerja ne izsiljujejo načrtno in zavestno.²² Zato se za še hujšo obliko čustvenega nasilja šteje zavestno manipuliranje s partnerjevo presojo in percepcijo. Nekateri nasilni partnerji namenoma ustvarjajo okoliščine, v katerih začne partner žrtev dvomiti o svoji sposobnosti percepcije, presoje, spomina in celo mentalnega zdravja. Nasilni partner svoje vedenje zanika, se laže in izmika ter obtožuje partnerja žrtev, da pretirava, da je preveč občutljiv, da izgublja mentalno zdravje ipd. To so najhujše oblike manipulacije, ki so vedno storjene zavestno, navadno s kakšnim izkrivljenim namenom (npr. dokopati se do partnerjevega denarja, prikazati sebe kot popolnega in partnerja kot 'norega', 'patološko ljubosumnega' ipd.).

Naslednja oblika čustvenega nasilja je **ustvarjanje kaosa**. Ta oblika je nekoliko težje razumljiva in tudi manj pogosta. Nasilni partner ustvarja 'izredne razmere' in se spušča v spore s partnerjem in z okolico. Ustvarjanje kaosa je predvsem značilno za ljudi s t. i. mejno strukturo osebnosti (*borderline*),²³ ki pozornosti s svojih težav odvrta tako, da jih pozunanjijo v stalne 'dramatične' razmere okoli sebe. Pogosto je to strategija, s katero se izmika spoprijemanju z lastnimi težavami in intimnostjo. Življenje s takim partnerjem je negotovo, nikoli se ne ve, kaj se bo zgodilo, v kakšne razmere bo partner žrtev prišel, ko prihaja iz službe, stalno je treba reševati neke 'probleme' in se spoprijemati s 'tragedijami'. Ta oblika nasilja je nekoliko manj prepoznavna, ker pogosto ni usmerjena neposredno na drugega partnerja (Engel, str. 35).

Pogosto spregledana oblika čustvenega nasilja je **spolno nadlegovanje**. Pojem spolno nadlegovanje se najpogosteje pojavlja v zvezi z delovnim okoljem. Seveda pa je spolno nadlegovanje mogoče tudi v partnerskih odnosih, le da se za tako obliko sobivanja navadno (po patriarhalnem modelu) predpostavlja, da je spolnost dolžnost obeh partnerjev (predvsem ženske) oziroma da je z vstopom v partnersko zvezo oseba pristala na stalno prisotnost spolnosti in z njo soglašala. V partnerski zvezi ima spolno nadlegovanje lahko več oblik: od siljenja v spolnost, kadar si drugi partner tega ne želi (pri tem nasilni partner zavračanje sprejema s pripombami kot »frigidnica« ali grožnjami, da si bo dobil/a drugega spolnega partnerja), da stalne seksualizacije partnerja (siljenja, da se partner obleče na določen npr. izzivalen način, se pogovarja z drugimi na s spolno noto nabit način, stalno dotikanje ipd.) do siljenja partnerja v spolne prakse, ki si jih ta ne želi.

Treba je opozoriti, da ni vsako ravnanje, ki ustreza nekaterim opisanim znakom, čustveno nasilje. To velja predvsem za dve vrsti ravnanja, in sicer kritiko in postavljanje meja. Kritika je lahko pozitivna in je celo nujna za zdrav partnerski odnos. Nasilna postaja samo takrat, kadar (je): 1. naslovljena na osebo in ne na vedenje,²⁴ 2. žaljiva ali izrečena z namenom poniževanja osebe, 3. v partnerski zvezi ne prevladujejo pozitivna sporočila, temveč kritika, 4. njen namen prevlada ali nadzor nad vedenjem in ne konstruktivna kritika in 5. ima en partner načeloma nespoštljiv odnos do drugega.

Podobno velja za postavljanje meja. Vsak partner ima pravico izražati svoje želje in na drugi strani reči »ne«, kadar mu kaj ni po volji. Vprašanje pa je, kdaj na obeh straneh to lahko preide v psihološko nasilje oziroma čustveno izsiljevanje. Če partnerja jasno izražata svoja čustva, ki so v stiku z realnostjo, če odkrito povesta, do kod sta še pripravljena popustiti ali kakšni so pogoji, pod katerimi sta se pripravljena pogovarjati, če to delata na način, ki partnerja ne ponižuje ali žali, potem ne gre za psihološko nasilje. To, kar vedenje naredi nasilno, so grožnje, pritiski in obtoževanje, kljub temu, da je drugi partner rekel »Ne«. Če nekdo iskreno in pošteno želi razrešiti spor, potem bo priznal in spoštoval partnerjeva čustva, se odkrito pogovoril o svojih čustvih²⁵ in sprejel svoj delež odgovornosti za nesoglasja. Nasprotno velja za izsiljevalca: ta bo partnerja hotel nadvladati, ne bo se menil za njegova čustva in ugovore, izogibal se bo odgovornosti za nastali položaj in predvsem izvajal pritisk, tako da bo skušal doseči svoje, ne glede na vse (Forward, str. 25–37).

Značilnosti nasilnega partnerja in žrtve

Zanimivo je vprašanje, kakšni ljudje so nasilneži in kakšne so, po drugi strani, njihove žrtve. Ali lahko vsakdo postane žrtev čustvenega nasilja?

Forwardova ugotavlja, da je skupna značilnost čustvenih izsiljevalcev ta, da neradi izgubljajo. Za izsiljevalca ni pomembno, na kakšen način zmaga v prepiru in kako se po tem partner počuti; ne upošteva temeljnih pravil spoštovanja in ohranjanja zaupanja v partnerskem odnosu. Zanj je pomembno samo, da doseže svoje (Forward, str. 104). Zanj se vse vrti okoli njegovih trenutnih potreb in želja, nesposoben pa je uvideti, da s tem, ko dobi 'bitko', zgublja 'vojno'. Zaradi zmage v

²² Glej poglavje o značilnostih nasilnega partnerja.

²³ Več o osebnosti *borderline* glej v Friedl, 2004, Bradley et al., 2007, str. 167–203.

²⁴ Kadar partner recimo reče: »Kakšen bedak si, nikoli ne preverjaš cen in tako zaradi tebe vedno mečemo denar skozi okno,« namesto »Mislim, da se v tem primeru nisi pametno odločil, ker bi lahko v tisti trgovini za manj denarja dobil boljši stroj.«

²⁵ Npr. priznal, da ga je strah, da je zavisten ipd.

prepirlu, ki jo z izsiljevanjem obrne v svoj prid, se začne partner odvracati in njun odnos nazaduje, nazadnje razpade ali pa vztraja v patološki obliki.

Seveda je ključ razumevanja psihološke slike izsiljevalca v njegovem razumevanju sveta. Očitno vlada neskladje med tem, kako izsiljevalec doživlja svoje početje, in tem, kako ga doživlja žrtev. Kaznovalci, recimo, o sebi nimajo vtisa, da grozijo, temveč da vzdržujejo red, trdno držijo stvari v svojih rokah in na ta način pokažejo, da so močni in da se jim ne more ukazovati. Podobno kot mučitelji pogosto mislijo, da partnerju žrtvi s kaznovanjem oziroma postavljanjem vedno višjih standardov koristijo (Forward, str. 120–122).

Vprašanje je seveda, kako pride do takega popačenja realnosti. Večina izsiljevalcev prenaša izkušnje iz preteklosti v sedanje razmere. Forwardova deli izsiljevalce v dve skupini, od katerih je prva mnogo večja. Prvi skupini naj bi bil skupen občutek globoke prikrajsanosti – v vsaki ogrožajoči okoliščini vidijo zametek katastrofe in prepričani so, da si tega, kar si zaslužijo ali kar hočejo, ne morejo pridobiti/zadržati drugače kot s skrajnim sredstvi (Forward, str. 105). Navadno občutja prikrajsanosti izvirajo iz otroštva. Drugi tip izsiljevalcev pa so pretirano zaščiteni in razvajeni ljudje, ki so bili navajeni, da je šlo vse po njihovo (Forward, str. 113–115). Ne vidijo in nočejo videti potreb in želja drugih, pač pa naredijo vse, da je po njihovo.

Navadno so bili nasilneži sami žrtve čustvenega nasilja v otroštvu.²⁶ Kadar je otrokov notranji in čustveni svet neprestano nepriznan, zavračan, zasmehovan, poniževan ali preprosto prezrt, se to pokaže kot poškodba, ki jo lahko opredelimo kot izvirno čustveno zlorabo (Vas Dias, str. 164). Lahko so bili zlorabljeni ali zavrženi in neljubljeni in so celo življenje izjemno občutljivi na vsakršno kritiko ali nestrinjanje, ki ju ra-

zumejo kot zavračanje. Tako lahko vsako kritiko, tudi najbolj upravičeno in konstruktivno, razumejo kot zavračanje njih samih in grožnjo odnosu in se odzovejo s 'protiukrepi' čustvenega nasilja. Ljudje, ki so sami odrasli v čustveno nasilni družini, razvijejo hipersenzitivne radarje, s katerimi zaznajo vsakršno najmanjšo negativno ali morebiti zanje ogrožajočo pripombo. Ker so navajeni na močno kritiko in žalitve, razumejo tudi konstruktivne pripombe kot ogrožajočo kritiko in se odzovejo s hudimi, pogosto skrajnimi reakcijami.²⁷

Tako imata praviloma oba, nasilni partner in žrtev, slabo samopodobo in se ne cenita (Brown, Hendricks, str. 126, Jones, str. 17). Tako se nasilni partner (navadno nezavedno) zateče k tem metodam, ker ga je strah, da ga bo partner zapustil (Mickish, 1996). K čustvenemu nasilju se zateče tudi takrat, kadar se mu zdi, da njegov partner preveč pozornosti namenja drugim ljudem (npr. otrokom, prijateljem) ali drugim dejavnostim (hobijem ipd.), saj ga je strah, da ga bo na ta način izgubil oziroma da ni več v središču njegovega življenja.

Najpogostejši obrambni mehanizem, ki ga imajo žrtve in nasilneži, je zanikanje (Brown, Hendricks, str. 127, Goetting, str. 9). Pri storilcu ta obrambni mehanizem prispeva k temu, da zanika svoj prispevek in odgovornost za incidente in utiša občutek krivde. Pri žrtvi pa zanikanje deluje v smeri opravičevanja storilca in odpuščanje pod vtisom, da je sama kriva za nasilno dejanje. Hkrati pa nasilneži zmanjšujejo pomen svojih dejanj (Goetting, str. 9). Partnerja skušajo prepričati, da z njihovim ravnanjem ni nič narobe, da je partner žrtev samo preobčutljiv in preveč razvjen. Če pa priznajo, da je to težava, ga v celoti prelagajo na partnerja žrtev ali na zunanje okoliščine (»Ti si me sprovcirala.« »Zakaj pa vedno delaš točno to, kar me razjezi, ko to vendar veš?« »Šef me ves čas šikanira in se moram pomiriti z alkoholom ...« ipd.). Pogosto hočejo na tak način zavaruвати svojo 'moško' vlogo (O'Neil, Nadeau, str. 101–102).

Naslednja značilnost nasilnežev je težnja po osamitvi partnerja žrtve (Nielsen, Endo, Ellington, 49–59). Nasilnež želi osamiti svojo žrtev in sebe ter se tako izogniti povratni informaciji o svojem ravnanju. To koristi tudi nasilneževemu občutku nadvlade nad žrtvijo. Žrtev osami, tako da nima zunanje socialne podpore ali refleksije in da lahko tako prevlada njegova razlaga stvarnosti (Goetting, str. 9). Ta težnja se iz

²⁶ Zanimiva je analiza družinske dinamike, ki pogosto pripelje do čustvenega nasilja nad otroki, ki se lahko nato sami prelevijo v čustvene nasilneže. Gagné in Bouchard prepoznava štiri družinske dinamike, v katerih prihaja do psihološkega nasilja. 1. 'Grdi raček': otrok je grešni kozel družine, najmanj priljubljen, zasmehovan in zanemarjen. 2. 'Kralj in njegovo kraljestvo': v taki družini je oče dominanten, nestrpen in zastrašuje, se hitro razjezi in ne prenaša nasprotovanja, otroci (in pogosto mama) se morajo podrežati in prenašati poniževanje, grožnje in zastraševanje. Posledica je napeto vzdušje, ko se vsi bojijo očetove reakcije in morajo prenašati njegove večje ali manjše izbruhe nasilja. 3. 'Superiorna mati': družino usmerja rigidna in avtoritarna materska figura, ki priznava samo svoja pravila; oče je odsoten ali v ozadju in ne zaščiti otrok. Značilen je popoln nadzor nad otroki, zavračanje, če ne izpolnjujejo mamine volje, in manipulacija. 3. 'Zlomljen roditelj' je iz različnih razlogov nesposoben biti roditelj (tj. hude psihične motnje, zasvojenost, kaotičnost), zato je njegov vzgojni stil spremenljiv, odtujen, kaotičen, včasih zamenjuje vlogo otrok/roditelj ipd.

²⁷ Psihoanalitik Scalia opisuje notranji motivacijski monolog moškega, ki je tik pred tem, da bo pretepel partnerico, takole: »Tega ne morem več prenašati! Ona povzroča, da se počutim kot popoln drek. To je povsem neznosno. Razneslo me bo!« (Scalia, str. 32). Razberemo lahko, da taka oseba sebe vidi kot žrtev partnerja, ki je kriv, da se v njem kopiči nevzdržno stanje. Občutek ima, da je potisnjena do roba in da bo samo najostrejša morebitna akcija povzročila, da ne bo znorela ali da je ne bo 'razneslo'.

enakega razloga seveda povezuje s težnjo po nadzorovanju, praviloma pa jo nasilni partner prikazuje kot 'skrb' za partnerja žrtev ali pa jo prikriva z ljubosumjem.²⁸ To pa je tudi nadzor nad tem, kdo bo partnerju žrtvi kaj 'slabega' povedal o nasilnem partnerju ali ji dal resnično povratno informacijo o partnerskem odnosu. Ironično, ta strah je praviloma odveč, saj partnerji žrtve praviloma vztrajajo v razmerju, kljub negativnim povratnim informacijam, ki jih dobivajo o svojem nasilnem partnerju. Tako se partner žrtev iz sramu in občutka nemoči začne tudi sam izogibati družabnim stikom.

Raziskovalci v zvezi s psihološkimi značilnostmi nasilnežev pogosto omenjajo tudi težave pri ohranjanju moške identitete, kadar so storilci moški (O'Neil, Nadeau, str. 89–116). Trdijo, da je vzvod za nasilje pogosto zlom njihovih notranjih obrambnih mehanizmov in obrambnih strategij, ki prispeva k temu, da je ogrožena njihova moška identiteta. Tako dogajanje je v večini primerov seveda nezavedno. Če je njihova moška identiteta zgrajena na patriarhalnih vrednotah, potem je v takih trenutkih pogosto zatekanje v nasilje nad ženskami. Najpogosteje je sprožilec strah pred lastno feminizacijo. Kadar patriarhalno vzgojen moški začuti v sebi stereotipne ženske značilnosti, ki se jih je med socializacijo naučil prezirati, (npr. 'čustvenost', 'ganjenost', 'ranljivost'), se odziva nasilno.

Značilnosti partnerja žrtve

Kot ugotavlja Forwardova, sta za čustveno izsiljevanje potrebna dva. Enako velja tudi za vse druge oblike nefizičnega nasilja. Tako imajo tudi žrtve svoje značilne osebne vzorce, ki 'privlačijo' izsiljevalce in jim omogočajo, da so do žrtve nasilni. Isziljevalci preprosto vidijo, da njihove taktike delujejo. Namesto da bi se partner žrtev postavil zase, postavil meje in sporočil nasilnemu partnerju, da je njegovo vedenje nesprejemljivo, se opravičuje, prevzema odgovornost, se spušča v razprave, prosi, se zagovarja, spreminja svoje načrte in predvsem popusti (Forward, str. 128–156).

Žrtve in nasilneži so praviloma odraščali v družini, ki je bila nasičena z zlorabami in nasiljem (Brown, Hendricks, str. 126–127). To pomeni, da so po eni strani lahko zelo strpni do (fizičnega) nasilja, po drugi strani pa so hipersenzitivni na

tem področju in se neutemeljeno čutijo ogrožene že ob najmanjši kritiki.

Za žrtve čustvenega nasilja je značilno, da so vzgojene v prepričanju, da njihovo mnenje ni pomembno, da se morajo prilagajati, če želijo biti ljubljene in da morajo partnerja podpirati ne glede na vse. Večina je vzgojena v prepričanju, da ne smejo imeti svojega mnenja, da se niso sposobni odločiti sami zase in da se morajo prilagajati temu, kar drugi hočejo od njih (Glass, str. 22). Zanje so značilna: pretirana potreba po odobravanju drugih, hud strah pred jezo, potreba po tem, da je v odnosu mir za vsako ceno, nagnjenje k prevzemanju prevelike odgovornosti za druge in njihovo počutje in velik dvom vase (Forward, str. 131). Taka vzgoja je seveda značilna predvsem za ženske; bolj ko je patriarhalno njihovo okolje, slabše je (Nutt, str. 117–134). Tako k nasilnemu vedenju moških nad ženskami veliko prispeva tudi patriarhalno okolje in prepričanja, v katerih so bili oboji vzgojeni, na primer: »Ženske morajo ubogati moškega.« »Moški ne jokajo in ženske so preveč čustvene.« »Kar se dogaja v odnosu, ostane v odnosu« (Kennedy Dugal, Hock, str. 40–45).

Tudi obrambni mehanizmi na strani žrtve so vredni preučevanja. Praviloma za vse težave krivijo same sebe in partnerja opravičujejo. Predvsem pa si nočejo priznati, da so žrtve nasilja. Če bi si namreč priznale, da so žrtve nasilja, bi bile v lastnih očeh poražene, bile bi tiste žrtve, ki so se jim vedno smilile ipd. Hkrati pa prebirajo članke o skrajnih oblikah nasilja (npr. umorih partnerja) in se tolažijo s tem, da je to pravo nasilje, njihovi partnerji pa imajo samo težko obdobje, so slabe volje ipd. (Glass, str. 56–90).²⁹

Posledice čustvenega nasilja za odnos oziroma zakaj partner žrtev ostaja v odnosu

Ljudje, ki nikoli niso doživeli psihičnega nasilja, pogosto težko razumejo, zakaj partner žrtev ostaja v takem odnosu. Odgovori pa so na dlani, če poznamo značilnosti obeh partnerjev in naravo njunega razmerja. Nekateri govorijo kar o travmatski (patološki) povezavi med takima partnerjema, ki je običajno zelo močna na obeh straneh (Kennedy Dugal, Hock, str. 13).

Najprej moramo razumeti, da so žrtve takega ravnanja osebe, ki navadno že tako nimajo pozitivne samopodobe, rav-

²⁸ V resnici tudi gre za neke vrste ljubosumje, vendar praviloma ne za ljubosumje v zvezi z morebitnimi drugimi spolnimi partnerji. Milivojević navaja obliko ljubosumja zaradi občutka inferiornosti, ki nima realne osnove v vedenju partnerja, temveč nastane zaradi občutja lastne manjvrednosti. Ljubosumni partner je 'prepričan', da bo partnerja nekdo nekoč prevzel in da je to samo še vprašanje časa (Milivojević, str. 654). Nadzor lahko torej izvira tudi iz tega neustreznega čustva.

²⁹ Glassova navaja cel kup pretresljivih primerov žensk, ki si niso hotele niti priznati, da jih moške pretepajo. Eni od njih je mama poslala knjige in letake na to temo, pa jih ni hotela niti odpreti, da ji ne bi bilo treba priznati, kaj se dogaja.

nanje psihično nasilnega partnerja pa to podoba še omaja. Tak je seveda tudi (nezavedni ali redkeje zavestni) cilj njegovega delovanja. Prav tako k vztrajanju prispevajo učinki čustvenega nasilja pri partnerju žrtvi, to pa so brezvoljnost, pomanjkanje motivacije, težave s koncentracijo, nesposobnost sprejemanja odločitev, slaba ali celo katastrofalna samopodoba, občutki neprimernosti, samoagresivnost in depresija. Nekateri primerjajo čustveno nasilje z metodo pranja možganov, saj se s čustvenim nasiljem sistematično izpodbija občutek vrednosti partnerja žrtve, tako da se napada njegova samopodoba, samozavest, samozaupanje in vera v vrednost lastne presoje (Engel, str. 12). Kot rečeno, so partnerji žrtve pogosto prepričani, da njihovo mnenje ne šteje, zato zaupajo temu, kar jim o njih samih sporoča ljubljena oseba. Pogosto se ujamejo v krog razmišljanja – če si moj najbližji o meni misli tako slabo, kaj si bodo šele mislili drugi. Zaradi občutka varnosti ostajajo v nasilnem odnosu, ker mislijo, da je to itak najboljšo, kar se mu lahko zgodi. Hkrati postaja vedno bolj negotov in nesamozavesten in vedno manj stopa v druge odnose (še sploh, če se to povezuje s taktiko osamitve nasilnega partnerja).

Pomembno vlogo v takem odnosu ima tudi krog nasilja oziroma njegovo nepredvidljivo pojavljanje. Partner žrtev nikoli ne ve, kdaj se bo nasilje pojavilo in s tem ga nasilni partner drži »v šahu«. V obdobju ljubečega kesanja vsakič znova verjame v eno ali več naslednjih stvari: da se bo nasilni partner spremenil, da je končno spoznal, da nekaj dela narobe, da ni bilo tako hudo, da je sam prispeval k izbruhu, da je imel nasilni partner samo slab dan ipd. Praviloma sta najmočnejša v tem vzorcu zanikanje partnerja žrtve, da se je sploh kaj zgodilo, in opravičevanje nasilnega partnerja (Kennedy Dugal, Hock, str. 14). Ponovno se mu vzpostavi podoba o ljubečem in skrbnem partnerju, s katerim se imata rada. Neenakost in nemoč seveda še poslabšujejo slabe ekonomske razmere, siceršnja odvisnost od nasilnega partnerja (npr. nezaposlenost, če gre za priseljence, slabo poznavanje okolja, v katerem živi), prepričanje, da je treba v zvezi vztrajati (npr. zaradi otrok) ipd.

Po letih ujetosti v začaran krog nasilja se partner žrtev navadno čuti krivega za vse, kar se v odnosu dogaja in hkrati nesposobnega, neprimerne in nevrednega ljubezni. Kot že rečeno, se čustvena zloraba zaje do samega jedra človekovega bitja in brazgotine, ki po tem ostanejo, potrebujejo mnogo več časa, da se zacelijo kot fizične rane. Zaradi neprestanega kritiziranja, manipuliranja in poniževanja je partner žrtev nesposoben verjeti lastni presoji, nenehno dvomi o svojem ravnanju in sebi, ni več sposoben za realno presojo razmer in se obtožuje za vse težave. Seveda se je v takem psihičnem stanju skoraj nemogoče odločiti za prekinitev zveze.

Čustveno nasilje odnos prepoji s sovražnostjo, prezirom, zavračanjem in maščevalnostjo. Ne glede na to, kako rada sta

se imela partnerja na začetku odnosa, sta v krogu nasilja prepojena z občutki krivde, jeze, strahu in sramu. V takem odnosu seveda ni spoštovanja in podpore, kar je še posebej rušilno, saj sta ravno to odliki, ki ju od intimnega odnosa ljudje pričakujemo. Kot posledica pa se paradoksalno zgodi, da bolj ko je odnos patološki in bolj ko partnerja v njem vztrajata, težje ga je razdreti in iz njega izstopiti. Oba partnerja (pogosto tudi nasilni) imata vedno slabšo samopodobo in sta vedno bolj nesamozavestna, kar povzroči, da vedno bolj 'visita' drug na drugem in sta vedno bolj odvisna drug od drugega, čeprav je njun odnos strupen.

Pobudnik za spremembo oziroma prekinitev odnosa

Kar nekaj knjig je namenjenih ženskam, ki jim je uspelo pretrgati začarani krog nasilja (Goetting, 1999, Kennedy Dugan, Hock, 2006, Johann, 1994, Renvoize, 1978). Raziskave o tej prelomni odločitvi pa niso sistematične, temveč so bolj anekdotične. Praviloma odločitev za odhod sproži dogodek, kot npr.: 1. izbruh preseže zadnjo sprejemljivo mejo; 2. nasilnež se loti otrok ali pa je nasilen do partnerja pred otroki; 3. sprememba v odnosu; 4. sprememba v vidnosti nasilja; 5. sprememba v samodojemanju; 6. sprememba v podpornem sistemu žrtve; 7. znanje oziroma informacija o nasilju, čemur sledi lastna redefinicija nasilja (Goetting, str. 12–16).

Lahko se zgodi, da čustveni nasilnež enkrat uporabi fizično nasilje in je to razlog za alarmni zvonec pri žrtvi. Spozna, da je v nasilnem odnosu, ki ga noče več prenašati. Včasih nasilnež uporabi sredstva, ki za žrtev niso sprejemljiva; postane recimo nasilen do otrok. Če si je žrtev prej še domišljala, da družino vzdržuje zaradi otrok, ji lahko v takem trenutku postane jasno, da je zveza slaba za otroke in jo prekine. Lahko se zgodi, da nasilnež začne na primer opuščati ljubečo fazo v odnosu in partner žrtev nima več zadostne motivacije oz. izgubi upanje, da bo zveza še kdaj ljubeča in varna ter zato zbere moč, da jo prekine. Nasilje lahko postane vidnejše; nasilni partner se znese nad žrtvijo pred sorodniki ali na javnem mestu, tako da se ta se ne more več tolažiti z obrambnima mehanizmoma zanikanja in zmanjševanja pomena. Partner žrtev lahko tudi v nasilni zvezi spremeni samoperpcijo na bolje. Če ji nasilni partner na primer govori, da je neumna in nepriljučna, pa partner žrtev napreduje v službi ali se zanjo začne zanimati drug moški, lahko spozna, da se njen partner moti, ter na novo opredeli svoj položaj. Žrtev včasih tudi dobi več zunanje podpore od prijateljev ali socialnega skrbstva, dobi denar ipd., kar lahko prevesi tehtnico v prid odločitvi po razdrtju zveze. K zunanji novi opredelitvi do nasilja pa lahko prispeva recimo tudi prebiranje knjig o tej temi in sprejetje dejstva, da so žrtve nasilja.

Sklep

Kot utemeljeno opozarja Follingstadova, je pri raziskovanju nefizičnega nasilja še veliko odprtih vprašanj (Follingstad, 2007). Še vedno ni jasna opredelitev tega pojava, zato pogosto ne vemo, ali različni avtorji sploh preučujejo isto stvar.³⁰ Zapleti se pojavljajo že celo na ravni poimenovanja, saj ta oblika nasilja dobiva različna imena: nefizično, psihično, psihološko, emocionalno nasilje, psihološka zloraba ipd. (Follingstad, str. 443). Težava je tudi, ker se raziskovalci svojega dela navadno lotevajo z uporabo metodologije preučevanja fizičnega nasilja, kar pa ne prinese zelenih rezultatov. Navadno se tako (po vzoru preučevanja fizičnega nasilja) sestavijo seznami različnih vedenj, ki naj bi pomeniali psihično nasilje, kar ni primerno ravno zaradi subjektivnosti in subtilnosti različnih oblik psihičnega nasilja.³¹ Hkrati pa se uporablja tudi način, ki izhaja iz preučevanja fizičnega nasilja – popolna nestrpnost – 'zero tolerance'. Za razumevanje psihičnega nasilja je tak način po mnenju Follingstadove napačen, saj kar 30–35 % odstotkov ljudi v zvezah navaja, da so kdaj uporabili kakšno od teh taktik (Follingstad, str. 445). Študije psihičnega nasilja so pomembne tudi zato, ker večinoma upoštevajo samo vidik partnerja žrtve, ne pa tudi namena nasilnega partnerja, konteksta, trajanja in pogostosti uporabe takih strategij in rezultatov, ki ga je tako vedenje imelo (Follingstad, str. 446–452). Vsi ti dejavniki so namreč ključni za razumevanje in presojo tega pojava.

Za konec lahko ugotovimo, da kljub splošni razširjenosti psihičnega nasilja v blagih ali hujših oblikah, še vedno niso jasne osnovne razsežnosti tega pojava – ne njegova opredelitev, ne pojavnost in ne merljivost zaznav. Vse to raziskovalcev gotovo ne sme ustaviti, saj je ta pojav pomembna sestavina (predvsem bližnjih) človeških odnosov, ki jo je nujno treba preučevati. Zaradi občutljivosti in subjektivnosti pojava je tako raziskovanje težje, seveda pa je ravno zato lahko samo še večji izziv.

³⁰ Kot lepo kaže ena od raziskav, se je 100 psiholoških strokovnjakov, ki so morali na seznamu 102 konkretnih ravnanj, ki naj bi opisovala psihično nasilna ravnanja, ocenjevati, ali pri posameznem opisu gre za psihično nasilje/morda gre za psihično nasilje/ne gre za psihično nasilje, samo pri eni vrsti ravnanja se je 100 % strinjalo, da je tako (siljenje partnerja v to, da je iz skleda na tleh). Pri vseh drugih so bile ocene bolj razpršene (celo pri ravnanju, kot je 'grožnja, da bo partnerja iznakazil ali poškodoval', so nekateri obkrožili zgolj – 'lahko gre za psihično nasilje'). Pri opisu 'zahteva da se partner ukvarja samo z njegovimi zadevami' je recimo kar 19 anketiranih odgovorilo, da ne gre za psihično nasilje, 35, da morda gre, in 46, da gre za psihično nasilje (Follingstad, DeHart, str. 914–917).

³¹ Zato nekateri navajajo, da so primernejše študije primerov. Zanimiva je recimo študija konkretnega dialoga med partnerjema, ki vsebuje verbalno nasilje in natančno kaže stopnjevanje obtoževanja in kroga sram-jeza (Retzinger, 1991).

Literatura

- Ambrož, M. (2003) (Novo)odkrito nasilje – psihično nasilje (med partnerjema). *Revija za kriminalistiko in kriminologijo*, 54/1: str. 15–22.
- Bradley, R.; Zittel Conklin C.; Western, D. (2007). Borderline Personality Disorder. V: O'Donohue, W. T.; Fowler, K. A.; Lilienfeld, S. O. eds.: **Personality Disorders: Toward the DSM-V**. Los Angeles, Sage, str. 167–203.
- Brown, M. P.; Hendricks, J. (1998). Wife Abuse. V: Jackson, N. A. Oates, G. C., ur.: **Violence in Intimate Relationships: Examining Sociological and Psychological Issues**. Boston, Butterworth-Heinemann, str. 119–136.
- Dutton, D. G.; van Ginkel, C.; Landolt, M. A. (1996). Jealousy, Intimate Abusiveness, and Intrusiveness. *Journal of Family Violence*, 11/4.: str. 411–423.
- Engel, B. (2002). **The Emotionally Abusive Relationship: How to Stop Being Abused and How to Stop Abusing**. New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.
- Filipčič, K. (2002). **Nasilje v družini**. Ljubljana, Bonex.
- Follingstad, D. R.; DeHart, D. D. (2000). Defining Psychological Abuse of Husbands Toward Wives. *Journal of Interpersonal Violence*, 15/9: str. 891–920.
- Follingstad, D. R. (2007). Rethinking Current Approaches to Psychological Abuse: Conceptual and Methodological Issues. *Aggression and Violent Behaviour*, 12, str. 439–458.
- Forward, S. (1999). **Čustveno izsiljevanje**. Ljubljana, Tangram.
- Friedel, R. (2004). **Borderline Personality Disorder Demystified: An Essential Guide for Understanding and Living with BPD**. Emeryville, Marlowe & Co.
- Gagné, M.-H.; Bouchard, C. (2004). Family Dynamics Associated With the Use of Psychologically Violent Practices. *Journal of Family Violence*, 19/2.: str. 117–130.
- Glass Dee, D. (1995). **All My Fault: Why Women don't Leave Abusive Men**. London, Virago Press.
- Goetting, A. (1999). **Getting Out: Life Stories of Women Who Left Abusive Men**. New York, Columbia University Press.
- Gondolf, E. W.; Heckert, D. A.; Kimmel, C. M. (2002). Nonphysical Abuse Among Batterer Program Participants. *Journal of Family Violence*, 17/4: str. 293–314.
- Henning, K.; Klesges, L. M. (2003). Prevalence and Characteristics of Psychological Abuse Reported by Court-Involved Battered Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 18/8: str. 857–871.
- Jackson, N. A.; Oates, G. C., eds. (1998). **Violence in Intimate Relationships: Examining Sociological and Psychological Issues**. Boston, Butterworth-Heinemann.
- Jacobson, N.; Gottman, J. (1998). **Breaking the Cycle**. London, Bloomsbury.
- Johann, S. L. (1994). **Domestic Abusers: Terrorists in our Homes**. Springfield, Charles C. Thomas.
- Jones, K. B. (2000). **Living Between Danger and Love**. London, Rutgers University Press.
- Kennedy Dugan, M.; Hock, R. R. (2006). **It's My Life Now: Starting Over after an Abusive Relationship or Domestic Violence**. New York, London, Routledge.
- Marin, A. J.; Russo, N. F. (1999). Feminist Perspectives on Male Violence Against Women. V: Harway Michele, O'Neil J. M., eds.: **What Causes Men's Violence Against Women?** Thousand Oaks, Sage, str. 18–35.

22. Marshall, L. L. (1994). Physical and Psychological Abuse. V: Cupach, W. R.; Spitzberg, B. H., eds.: **The Dark Side of Interpersonal Communication**. Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, str. 281–311.
23. Mickish, J. E. (1996). Spousal Abuse. V: Hendricks, J. E., ed.: **Crisis Intervention in Criminal Justice/Social Service**. Springfield, Charles C Thomas, str. 52–91.
24. Milivojević, Z. (2008). **Emocije** (Razumevanje čustev v psihoterapiji). Novi Sad, Psihopolis.
25. Nielsen, J. M.; Endo, R. K.; Ellington, B. L. (1992). Social Isolation and Wife Abuse: A Research Report. V: Viadno, E. C., ed.: **Intimate Violence: Interdisciplinary Perspective**. Washington, Hemisphere Publ.
26. O'Leary, D. (1999). Psychological Abuse: A variable deserving critical attention in domestic violence. **Violence and Victims**, 14/1: str. 3–23.
27. O'Neil, J. M.; Rodnez, A. N. (1999). Man's Gender-Role Conflict, Defense Mechanisms, and Self-Protective Defense Strategies. V: Harway, M.; O'Neil J. M., eds.: **What Causes Men's Violence Against Women?** Thousand Oaks, Sage, str. 89–116.
28. Nutt, R. (1999). Women's Gender-Role Socialization, Gender-Role Conflict, and Abuse. V: Harway M.; O'Neil, J. M., eds.: **What Causes Men's Violence Against Women?** Thousand Oaks, Sage, str. 117–134.
29. Reinvoize, J. (1978). **Web of Violence: a study on family violence**. Lodon, Routledge.
30. Retzinger, S. M. (1991). Shame, Anger, and Conflict: Case Study of Emotional Violence. **Journal of Family Violence**, 6/1: str. 37–58
31. Scalia, J. (2002). **Intimate Violence**. New York, Columbia University Press.
32. Shupe, A.; Stacey, W. A.; Hazelwood, L. R. (1987). **Violent Men, Violent Couples**. Toronto, Lexington Books.
33. Skynner, R.; Cleese, J. (2009). **Družine in kako v njih preživeti**. Ljubljana, Tangram.
34. Stark, E. (2007). **Coercive Control: The Entrapment of Women in Personal Life**. Oxford, Oxford University Press.
35. Vas Dias, S. (2000) Inner Silence: One of the Impacts of Emotional Abuse Upon the Developing Self. V: McCluskey, U.; Hooper, C-A.: **Psychodynamic Perspectives on Abuse: The Cost of Fear**. Jessica Kingsley Publ., London, str. 159–171.
36. Walker, L. E. (1979). **The Battered Woman**. New York, Harper and Row.

Non-physical (psychological and emotional) abuse in intimate partner relationships

Katja Šugman Stubbs, LL.D., Professor of Criminal Law, Faculty of Law in Ljubljana, Research Fellow, Institute of Criminology at the Faculty of Law, University of Ljubljana, Poljanski nasip 2, 1000 Ljubljana, Slovenia

After a wave of interest in physical violence between intimate partners, non-physical (psychological, emotional) abuse also became the focus of research at the beginning of the nineties. The paper addresses this much more sensitive form of abuse in intimate partner relationships, for which it has been established that it is even more harmful for a victim than physical abuse. Psychological abuse appears in many forms – from verbal abuse, the isolation or domination of one partner, to emotional extortion. It is possible that only one partner in any relationship is violent, but it is also possible for both partners to be abusive in different ways, which lead to various sorts of relationships in which psychological abuse is likely to take place. The author analyses the dynamics of psychological abuse and the repetitive patterns of 'loving repentance' that often make a victim persist in such a relationship. The paper also presents various mechanisms and strategies used by abusive persons. Since the dynamics and pathological persistence in such an abusive relationship cannot be understood without an analysis of the psychological characteristics of the abusive partner and his victim, the paper examines in detail the following factors: abuse in childhood, low self-concept, a strong defence mechanism of denial, self-incrimination etc. At the end, the paper presents some difficulties related to the study of psychological abuse. It does not address all factors related to the abuse but the major problems include difficulties with a clear definition of this notion, difficulties in the methods of research and excessive consideration of a victim.

Key words: partner relationships, non-physical abuse, psychological abuse, emotional extortion, cycle of violence

UDC: 316.647.3/4 + 316.613.434 : 316.361