Medúzy

MEDÚZAM A OSTATNÝM



O sexualizovanom násilí, traume a uzdravení.
Úprimne a otvorene.

Ukážka z knihy

Manifest

Slová majú moc formovať našu realitu – buď pravdu odhaľujú, alebo ju maskujú. V tejto knihe zámerne opúšťame zabehnuté, no nepresné výrazy inštitúcií a vyberáme si vlastný jazyk. Robíme to preto, aby sme plne validovali prežívanie obetí a preživších, a zároveň odmietli optiku násilných ľudí a ich podporovateľov. Spoločensky prospešný jazyk je prvým krokom k tomu, aby sme žili v kultúre súhlasu.

Hoci je pojem „sexuálne násilie“ v spoločnosti hlboko zaužívaný, odmietame ho ako nekorektný a nebezpečný. Vyvoláva totiž mylný dojem, že motívom činu bol sex, neovládateľný pud alebo túžba, ktorú páchateľ len „neudržal na uzde“. Toto nepresné rámcovanie prispieva k mýtom o nedorozumeniach či nesprávnom odhadnutí situácie. Pojem „sexualizované násilie” naopak poukazuje na to, že sexualita nie je motívom, ale nástrojom a formou činu. Páchateľ uchopil sex – niečo, čo má byť za normálnych okolností hlboko dobrovoľné a intímne – a použil ho ako zbraň na poníženie, ovládnutie, demonštráciu moci, zničenie druhej bytosti či urazenie národa. Páchateľ taktiež zneužíva náklonnosť spoločnosti, ktorá ochotne prenáša vinu na napadnutú stranu a podporuje naratívy o omyle pre nevedomosť, či nevzdelanosť.
Pomenovať tento čin ako sexualizované násilie znamená strhnúť páchateľovi masku pudovosti a ukázať na neho ako na vedomého agresora, ktorého motivuje túžba po dominancii, snaha udržať si kontrolu či agresia.

Osoby, ktoré sa k týmto násilným činom znižujú, nazývame „znásilníkmi” a „trýzniteľmi”. „Znásilníkmi“ nazývame ľudí, ktorí spáchali znásilnenie voči dospelej osobe, teda bez súhlasu mali pohlavný, orálny alebo análny styk, alebo použili k penetrácii predmet. „Trýzniteľmi detí sexualizovaným spôsobom“, zväčša len „trýzniteľmi“, nazývame všetkých tých, ktorí spáchali sexualizované násilie na neplnoletej osobe. Pojem „zneužívanie“ odmietame, pretože evokuje jednak, že ide o „zle použitie dieťaťa” - deti nie sú objekty určené k používaniu. A zároveň, pretože pozornosť nemá byť na zneužití moci, autority, roly či postavenia trýzniteľa, ale na detských obetiach týchto činov a dôsledkov, ktoré toto odporné násilie na ne má.
„Sexualizované trýznenie“ zdôrazňuje, že sa jedná o ťažké hrubé násilie na deťoch, resp. týranie detí. K výberu týchto pojmov prispel aj fakt, že pojmy „trýznenie” ani „trýzniteľ” zároveň nie sú zaužívané v iných kontextoch tak, ako napríklad pojmy „týranie” a „tyran”.
Pojem „páchateľ“ používame ako plošný pojem, ktorý označuje všetkých sexualizovaných násilníkov a obťažovateľov a má pre nás najmä morálny tón - nazývame tak aj osoby, ktoré páchajú sexualizované násilie, hoc sú ich násilné činy na Slovensku zatiaľ legálne.

Pre nás ako osoby, ktoré majú skúsenosť so sexualizovaným násilím používame pojmy „obete“ a „preživšie“. „Obete” používame pre tie z nás, ktoré cítia potrebu zdôrazňovať svoju bezmocnosť a nevinnosť, napríklad v reakcii na obviňovanie rodinou, či širokou verejnosťou, podľa ktorých svoje znásilnenie/trýznenie mali vyprovokovať. Zároveň používame tento pojem aj pre všetky tie, ktoré znásilníci a trýznitelia zavraždili. Chceme zdôrazniť, že to platí vrátane tých, ktoré v dôsledku sexualizovaného násilia spáchali samovraždu. „Preživšie” a „preživší” sú všetky tie a tí, ktoré a ktorí upriamujú pozornosť na vnútornú silu, odolnosť a odvahu žiť a uzdravovať sa, alebo už nad ich znásilníkom, či trýzniteľomv vyhrali tým, že zabezpečili, aby ich toto násilie viac nekontrolovalo. Nekontrolovalo, pretože nie všetky obete a preživšie sa dokážu „vrátiť späť do normálu” - veď väčšina trýznených osôb ani žiaden zdravý normál nikdy nemala. Všetky sa ale dokážeme uzdravovať a postupne zmenšovať dopady nachádzaním vhodných stratégií a techník.
Detské obete a preživšie nazývame najmä „trýznenými deťmi“.
Ďalej nám právo ponúka aj možnosť označovať obete a preživšie pojmom „poškodené“. To odmietame. Považujeme za hrubé a škodlivé, aby takto necitlivým spôsobom boli nazývané osoby, ktoré skutočne veľmi často cítia a bojujú s výrazným zahanbením, sebaobviňovaním, či nízkym sebavedomím. Takéto zlé zaobchádzanie a naviac zo strany autority, ktorá predsa sama zlyhala v našej ochrane, si naozaj nezaslúžime. Ako možnú alternatívu navrhujeme pojem „uškodené“. „Poškodený” je niekto poškodený, „uškodený” je niekto, komu bolo uškodené a to je zásadný rozdiel.
Pri tejto príležitosti taktiež chceme zdôrazniť osobám, ktoré o násilí informujú, že je úplne v poriadku zotrvávať pri klasických osloveniach „pani” a „pán” aj v prípade obetí a preživších.

Upriamme pozornosť aj na 2 zásadné spôsoby ubližovania, ktorým musia obete a preživšie ďalej čeliť. Prvým je sekundárna viktimizácia, ktorú spôsobujú inštitúcie, okolie aj široká verejnosť a to vtedy, keď bezohľadným krutým spôsobom útočia na obete a preživšie cez obviňovanie, spochybňovanie, bagatelizovanie či ponižujúce otázky počas vyšetrovania. Sekundárna viktimizácia je, keď namiesto toho, aby sňali bremeno z pliec obetí a preživších, pridajú im ďalšie. Takéto bezohľadné a necitlivé správanie vedie k sekundárnej traumatizácii, ktorá je zdrvujúcim vnútorným a neurologickým dôsledkom systémového zlyhania. Nastáva vo chvíli, keď dehonestujúci prístup alebo vynútené konanie, akým je napríklad detailné rozprávanie o prežitom pekle mimo bezpečného priestoru a kontroly obete, aktivuje v tele prežité hrôzy v plnej sile.

Sekundárna viktimizácia a sekundárna re-traumatizácia v praxi zväčša fungujú ako príčina a následok – ubližujúce zaobchádzanie zo strany okolia priamo dráždi a prehlbuje nezahojenú ranu v ľudskej psychike.

Tento manifest a táto kniha nežiadajú len zmenu jazyka, ale komplexnú zmenu prístupu od celej spoločnosti. Musíme vybudovať systém, pred ktorým nebudeme musieť obete a preživšie chrániť, ale bude im oporou a presne tak aj im blízkym, pomáhajúcim profesiám, či už len slušným ľuďom.
A taktiež musíme konečne pristúpiť k pandémii násilia s primeranou zodpovednosťou a naliehavosťou a za prioritu začať považovať zabránenie násiliu. Dosť bolo prioritizovania druhých šancí pre páchateľov s dôrazom na ich osobnostný rozvoj, zatiaľ čo obete a preživšie boli vylúčené. Robme to presne naopak! Podporujme a rozvíjajme obete a preživšie a izolujme násilníkov.

Úvod:

Táto kniha je pre teba v prvom rade, ak si zažila sexualizované násilie a to bez ohľadu na to, kedy sa to stalo, ako dlho to trvalo, alebo ako si na to reagovala. Tvoje skúsenosti, potreby a bezpečie sú v tejto knihe na prvom mieste. Vznikla ako forma podpory a zdroj informácií a posilnenia obetí a preživších. Jej cieľom zároveň je, aby na základe optiky osôb s vlastnou skúsenosťou poslúžila ako nástroj k prerámcovaniu témy. Súcitenie s násilníkmi, obhajovanie inštitúcií alebo upokojovanie spoločnosti preto v tejto knihe nenájdete.
Voči spoločnosti je kritická a preto si z nej vie veľa zobrať aj práve široká verejnosť. Najmä v 2. časti adresujeme spôsoby, akým je sexualizované násilie riešené, ako o ňom informujeme, či čo urobiť, aby sme mu efektívne predchádzali.
A myslíme aj na blízke osoby obetí a preživších. Na skutočne blízkych ľudí, ktorí chcú porozumieť a pomôcť, ale častokrát nevedia ako. To niekedy vyúsťuje v presný opak ich snáh a obe strany to potom mrzí. Mnohým takýmto prípadom sa dá predísť.

Táto kniha nie je písaná len pre ženy. Naopak, plne si uvedomujeme, že medzi obeťami a preživšími sú aj muži a nebinárne osoby. Neustále opakovanie rodových dvojtvarov, ktoré vylučuje nebinárne osoby, ako aj siahodlhé neutrálne výrazy, však čitateľov a čitateľky vyrušuje a zbytočne uberá silu samotnému obsahu. V tejto knihe preto zväčša volíme prístup, ktorý validuje súčasnú štatistickú a spoločenskú realitu. V prípade obetí a preživších používame generické feminínum, teda ženským rodom zahŕňame všetky osoby bez rozdielu identity. V

prípade násilníkov zase používame mužský rod, ktorým rovnako zahŕňame aj znásilníčky a trýzniteľky.

Nech už si ktokoľvek, mal by si taktiež vedieť, že knižka neponúka rýchle riešenia. Pretože nefungujú. Namiesto toho je almanachom – miestom, kde môžeš nájsť pomenovanie pre svoju skúsenosť a vytvoriť si celkový obraz prepojením súvislostí. Má ti pomôcť zorientovať sa v tom, čo sexualizované násilie je, aké dôsledky môže mať a poskytnúť ti aj niektoré z možností, ako sa posúvať vpred, rozvíjať svoje zdroje, či kam sa obrátiť. Aj preto je dôležité nazrieť aj za hranice individuálnej skúsenosti - na systémy, postoje a kultúru.
Neponúka jednoduché riešenia, ale pomáha zorientovať sa vo vlastnej skúsenosti a dostupných možnostiach.

Pri čítaní tejto knihy dbaj na vlastné bezpečie. Téma sexualizovaného násilia môže otvárať spomienky, či spúšťať pocity a telesné reakcie. Jedná sa o bežné reakcie pri ťažkých skúsenostiach, ale niekedy je vhodné spomaliť, či nezostávať sama. Bezpečná práca s touto knihou znamená čítať uvážlivo, robiť si prestávky a všímať si, čo sa s tebou deje. Všetky emócie sú v poriadku a rovnako tak aj pracovať s knihou tak, ako potrebuješ ty konkrétne. Ak sa rozplačeš, je to v poriadku, vyplač sa a ku knihe sa vráť neskôr. Ak necítiš nič, máš pocit hmly, vzdialenia alebo otupenia, aj to je v poriadku. Rovnako ako hnev, odpor či nesúhlas. Je úplne v poriadku niektoré kapitoly preskočiť, čítať len niektoré časti alebo knihu kedykoľvek odložiť – na dni, týždne, mesiace, alebo navždy. Ak je to pre teba možné, odporúčame ísť po poradí od začiatku do konca, pretože jednotlivé časti na seba nadväzujú a vytvárajú kontext, ktorý môže pomôcť veci lepšie pochopiť práve v takom poradí, ako je kniha napísaná.

Táto kniha nenahrádza odbornú pomoc ani terapiu.

Usiluje o to byť Ti sprievodkyňou, oporou a zdrojom porozumenia. Dovolíme si tvrdiť, že ti môže veľa dať. Terapiu s kompetentným terapeutom alebo terapeutkou ale nahradiť nevie. Kniha je tvojím osobným, bezpečným priestorom, ktorý máš plne pod kontrolou. Ponúka ti hlboké porozumenie, validáciu tvojich pocitov a sprievodcu v tempe, ktoré si určuješ ty sama. Vezmi si z nej presne to, čo s tebou rezonuje.
Kvalitná terapia zasa prináša živú, ľudskú prítomnosť a odborné zakotvenie – je to bezpečný prístav vo chvíľach, kedy sa vnútorné rany otvoria príliš hlboko. Ak počas čítania narazíš na miesta, ktoré prebudia emócie presahujúce to, čo dokážeš uniesť sama, dovoľ terapeutickému vzťahu, aby ťa podržal. Zaslúžiš si komplexnú starostlivosť a na spracovanie tých najťažších momentov nemusíš byť sama. Ak by na teba tvoja skúsenosť doľahla, neváhaj a obráť sa na ľudí, ktorí sa rozhodli tu byť pre ľudí presne ako si ty - v ťažkej situácii, ktorých by bola škoda.

Na konci tejto knihy nájdeš dôležité kontakty.

1.časť: Medúzam

Kapitola 1: Sexualizované násilie

Sexualizované násilie je náročná a bolestivá téma a práve preto je nevyhnutné ju pomenovať presne a pravdivo. Ak chceme tomuto násiliu porozumieť, čeliť mu a účinne proti nemu bojovať – či už v osobnom živote alebo ako spoločnosť – nemôžeme sa mu vyhýbať ani ho zahmlievať.

Ako sme už uviedli, v tejto knihe používame pojem „sexualizované násilie“ zámerne. Slovo „sexualizované“ zdôrazňuje, že sexuálnosť v tomto type násilia nepredstavuje jeho podstatu, ale zástierku – obal, ktorým je násilie prekryté. Konanie páchateľa nie je o sexe, túžbe a už vôbec nie o intimite, ide mu o moc, udržanie kontroly, či porušenie hraníc. Vedomým úmyselným cieľom páchateľa je ublíženie. Presné pomenovanie je prvým krokom k pochopeniu, spravodlivosti aj uzdraveniu. Keď meníme jazyk, meníme aj to, kam smeruje pozornosť a koho berieme vážne.

Sexualizované násilie

Sexualizované násilie je teda násilie, v ktorom násilník používa sexualitu ako nástroj moci, kontroly, či poníženia. Spočíva v porušení telesných, psychických a osobných hraníc. A to v každom prípade, kedy druhá strana neudelila slobodný a informovaný súhlas. Nezáleží pritom na tom, či násilník vykonal násilie jednorazovo alebo opakovane, ani či bolo sprevádzané dodatočným fyzickým násilím. Sexualizované násilie páchajú násilníci zväčša prostredníctvom rôznych foriem nátlaku, manipulácie, vyvolávania strachu, či zneužitím autority a dôvery. Súhlas, ktorý vznikol zo strachu, tlaku, zmätenia, opitosti, drog, závislosti alebo nerovnosti moci, nie je skutočný súhlas. Sexualizované násilie nie je definované tým, ako veľmi sa niekto bránil, či povedal „nie“ nahlas. Mnohé obete a preživšie zamrznú alebo sa podriadia v snahe násilie prežiť. Tieto reakcie sú stratégiami prežitia na ohrozenie, nie súhlas, zlyhaním ani prejavom slabosti.
Sexualizované násilie taktiež nemusí byť sprevádzané fyzickou bolesťou, krikom alebo zanechaním viditeľných stôp na tele. Môže prebiehať potichu, v dlhodobom procese, v partnerskom vzťahu alebo v prostredí, ktoré by malo byť bezpečné. Sexualizované násilie má teda mnoho podôb. Niektoré sú spoločensky pomenované častejšie, iné bývajú bagatelizované alebo normalizované, hoci majú taktiež vážne dôsledky.

Jednou z najzaťažujúcich foriem sexualizovaného násilia je znásilnenie. Znovu pre zdôraznenie, znásilnenie nie je prejavom neovládateľnej sexuality ani nezvládnuteľného pudu, ale hlboko

devastačný akt násilia, dominancie a hrubého narušenia osobnej integrity človeka. Znásilníci znásilňujú rôzne typy ľudí, s ktorými sú v rôznej miere prepojení a príležitosť si vytvárajú z rôznych situácií. Znásilníci zväčša cielia na ženy, ktoré by im mali byť najbližšie, svoje priateľky a manželky. Žiadne právo na sex neexistuje, ani v romantických vzťahoch a manželských zväzkoch.

Znásilníci sami sú rôzne typy ľudí. Častokrát sú šarmantní a sociálne zruční, ale niektorí naopak utiahnutí a uzavretí. Majú rôzne profesie a postavenie v spoločnosti a sú súčasťou všetkých ekonomických a sociálnych vrstiev. Spája ich len jedna vec a nie je teda vôbec jednoduché ich rozlíšiť od ostatných - vždy ale ver svojej intuícii, ak ťa pred niekym varuje.

Tou jednou vecou je identita znásilníka. Tá spočíva jednak v mentalite znásilníka, ktorá sa prejavuje zvažovaním, či „vnútorným volaním" k sexualizovanému násiliu, hľadaním zdrojov s návodmi, ako sexualizované násilie vykonať, či v zmýšľaní o sexe ako o nástroji k dominancii. V súčasnosti je veľmi populárne hľadať návody, tipy a vzory v skupinách na sociálnych sieťach, v ktorých skúsenejší vzdelávajú menej skúsených a zvažujúcich.

Druhou súčasťou identity znásilníka je pochopiteľne samotné konanie. Treba zdôrazniť, že mentalitu znásilníka majú aj ľudia, ktorí sa sexualizovaného násilia (zatiaľ) nedopustili, a že keďže znásilníkom sa človek nestane zo dňa na deň, predfázou tomu je práve rozvinutie mentality znásilníka. K jej vzniku a rozvoji prispieva aj samotná spoločnosť tým, že znásilníkov obhajuje, reprodukuje mýty o sexualizovanom násilí, či vylučovaním obetí a preživších. Aj tie najmizogýnnejšie spoločnosti však majú aj dobrých mužov. Preto je zrejmé, že v prípade znásilníkov ide v prvom rade o osobné zlyhanie jednotlivca. Samotný vplyv mizogýnnej spoločnosti spočívajúci v šírení mýtov a zlom zaobchádzaní s obeťami a preživšími vytvára príležitosť násilie spáchať a následne sa vyviniť, ale nezabezpečuje túžbu ani schopnosť sa tak zachovať.

Ďalšou z najzaťažujúcich foriem je sexualizované násilie v detstve, resp. sexualizované trýznenie dieťaťa. Samozrejme, pri dieťati je akákoľvek diskusia o súhlase z každého hľadiska nadbytočná. Dieťa zo svojej podstaty nie je schopné udeliť súhlas k sexuálnemu správaniu a zodpovednosť za svoje bezpečie a ochranu má vždy, bez výnimky a v plnom rozsahu výlučne dospelý človek. Detstvu primerané mentálne limity a závislosť na ostatných spôsobujú zraniteľnosť dieťaťa voči trýzniteľovi, ktorý ju vedome zneužíva.

Tak ako v prípade sexualizovného násilia voči dospelým, páchateľ môže použiť hrubú silu na sekundárne násilie, častokrát ale volí skôr zneužitie dôverčivosti, pripútanosti, či autoritu, ktorú v očiach dieťaťa má. Aj trýznitelia sú rozmanití. Nájdeme ich vo všetkých vrstvách a profesiách. Navonok môžu vyzerať úplne bežne a teda nijako sa nevymykať. Väčšina trýznených detí už predtým trýzniteľa poznala. Vo veľkej väčšine prípadov je násilníkom muž,

ženy tvoria len niekoľko percent. Treba ale uviesť, že odborníci upozorňujú, že trýzniteľky môžu byť menej nahlasované. Zároveň treba zdôrazniť aj to, že nie všetci znásilníci a trýznitelia sú v čase útoku plnoletí.

A poslednou z najťažších foriem je incest. Ten predstavuje špecifickú, hlbokú formu zrady a ublíženia, keďže ho páchajú tí, ktorí nás majú bezpodmienečne milovať, starať sa o nás a ochraňovať. Naši najbližší sú ľudia, ktorí nás majú naučiť chrániť si svoje hranice a rešpektovať tie druhých, naučiť nás zvládať emócie a celkovo rozvíjať na základe toho, kým sme. Incestní násilníci sú stelesnením absolútneho zlyhania, sklamania a úbohosti.
Sú to ale aj obete a preživšie incestu, ktoré čelia obrovskej stigme. Časť spoločnosti je presvedčená, že keďže sú „rovnakej krvi" a geneticky spojený s incestným násilníkom, že aj ony ako potomkyne zdieľajú aj to niečo hnusné a nepomenované, čo incestní násilníci v sebe majú.
Preto zdôrazňujeme, že incest je vždy čistým zneužitím absolútnej moci, asymetrie síl a rodinnej dôvery, bez ohľadu na to, ako zvrátene je tento čin v spoločnosti alebo v danej rodine interpretovaný a normalizovaný. Incestní násilníci môžu trvať na utajovaní pod zámienkou „špeciálnej lásky", či tajomstva. O charaktere a osobnosti obetí a preživších incestu to nič nehovorí. Subjektom tohto násilia je zväčša dieťa, no obeťou sa stávajú aj dospelí príslušníci rodiny, ktorí sú v zraniteľnom postavení, napríklad osoby so zdravotným, mentálnym či iným znevýhodnením. Tie sú častokrát od incestného znásilníka alebo ignorujúcej rodiny existenčne, fyzicky alebo opatrovateľsky závislé. Obeť je v takomto prostredí uväznená a dôsledky sú o to závažnejšie, keďže je týraná osobou, od ktorej v plnej miere závisí jej prežitie, bezpečie, strecha nad hlavou a základné citové naplnenie.

Podľa viktimológie je znásilnenie jednou z najťažších skúseností, aké môžeme zažiť. Inak povedané, znásilníci a trýznitelia sú zodpovední za ťažké ublíženia na zdraví, z ktorých sa ľudia liečia roky aj celý život.

Chceme zdôrazniť, že sexualizované násilie sa zväčša deje v kontexte mizogýnie, rasizmu, kolonializmu, klasizmu, ableizmu a ďalších foriemnenávisti. Okrem toho, že spôsobuje teror u žien a dievčat v "mierových" zónach, k tomuto účelu slúži aj v tých vojnových a počas genocíd. Počas vojen páchajú znásilnenia vojaci aj teroristi a to aj masovo.
Znásilníci, trýznitelia, ako aj ostatní sexualizovaní násilníci cielia na niektorých ľudí viac ako na iných práve preto, že spoločnosť ich chráni menej. Sexualizované násilie je vedomým rozhodnutím a činom znásilníkov a trýzniteľov. Tí svoje násilie zväčša plánujú a prehlbujú. V rámci svojho výberu zohľadňujú aj mýty a predsudky, ktoré im napomáhajú s vyvinením sa, či umlčaním obetí a preživších. Čoraz častejšie má zároveň digitálnu podobu – šírenie intímnych

materiálov bez súhlasu, nátlak na ich vytváranie, či kontrolu prostredníctvom technológií. Znásilníci a trýznitelia sú tiež prítomní a aktívni v inštitúciách, ako sú školy, cirkvi, zdravotnícke zariadenia, športové kluby či pracoviská, kde ľahko zneužívajú svoju autoritu alebo postavenie.

Sexualizované obťažovanie

Popri sexualizovanom násilí treba spomenúť aj sexuálizované obťažovanie. Ide o menej závažné verbálne, neverbálne aj fyzické správanie ako sú opakované nechcené dotyky, narážky, návrhy, či schovávania vyhrážok za humor. Sexualizované obťažovanie je tak správanie s nevyžiadaným sexualizovaným podtextom alebo obsahom, ktoré narúša dôstojnosť, bezpečie alebo hranice človeka.

Sexualizované obťažovanie sa tak ako sexualizované násilie často odohráva opakovane, postupne a v prostrediach, kde má páchateľ sociálnu, pracovnú, rodinnú alebo inštitucionálnu prevahu. Môže pôsobiť nenápadne, byť prezentované ako humor, kompliment, či záujem. Zväčša je zľahčované alebo spochybňované samotným obťažovateľom aj okolím. Typickým znakom sexualizovaného obťažovania je testovanie hraníc. Obťažovateľ sleduje, čo si môže dovoliť a ako naň obťažovaná osoba a okolie reagujú. Cieľom je zistiť, či sa stretne s odporom, s prijatím alebo prehliadaním. Aj keď jednotlivé prejavy môžu pôsobiť izolovane, v súčte vytvárajú atmosféru ohrozenia, kontroly a poníženia a môžu viesť k psychickým, finančným, či sociálnym škodám.

- Sexualizované obťažovanie má rôzne podoby a tie sa vzájomne dopĺňajú a prehlbujú dopady na obťažovanú osobu. Vo verbálnej rovine zväčša ide o sexualizované narážky, vtipy, otázky o intímnom živote či komentáre smerujúce k telu a vzhľadu. V tej neverbálnej sa prejavuje obťažujúcimi pohľadmi, gestami, či nepríjemným „očným skenovaním“. Vo fyzickej podobe zväčša zahŕňa neželané dotyky, objatia, predstierané „náhodné“ interakcie a blokovanie cesty. V dnešnej dobe sa výrazne presúva aj do digitálnej sféry prostredníctvom nevyžiadaných správ, či nevhodných nezaujímavých obrázkov prirodzenia alebo rovno ponúk.
  Rozhodujúcim kritériom toho, či ide o obťažovanie nie je úmysel obťažovateľa, ale vnímanie obťažovanej osoby. Ak niekto svojím sexualizovaným správaním spôsobuje inej osobe nepohodu, strach, zneistenie alebo pocit ohrozenia, ide minimálne o obťažovanie – aj keď tvrdí, že to „nemyslí zle“.

Rozdiel medzi sexualizovaným obťažovaním a sexualizovaným násilím

Rozdiel medzi sexualizovaným násilím a sexualizovaným obťažovaním spočíva najmä v intenzite, miere fyzického kontaktu a spôsobe, akým páchateľ zasahuje do tvojich hraníc. Hoci

oba tieto javy majú rovnaké jadro – z túžby po moci, kontrole a ponižovaní – v praxi, psychológii aj legislatíve sa rozlišujú.
Sexualizované násilie zahŕňa priame porušenie telesnej alebo sexuálnej integrity – teda situácie, v ktorých násilníctvo pácha sexualizované trýznenie, znásilnenie alebo sa dopúšťa iného úmyselného sexualizovaného kontaktu bez súhlasu druhej strany. Sexualizované obťažovanie zvyčajne nemá formu priameho fyzického útoku, ale vytvára nepriateľské, zastrašujúce, ponižujúce alebo urážlivé prostredie. Najčastejšie sa odohráva na pracoviskách, v školách alebo vo verejnom priestore. Sexualizované obťažovanie môže, ale nemusí, prerásť do sexualizovaného násilia. Často však vytvára podhubie, v ktorom sa násilie stáva možným alebo „ospravedlniteľným“. Ľudia sú menej scitlivení, normalizujú prekračovanie hraníc a presúvajú zodpovednosť z obťažovateľa na obťažované osoby, zo znásilníka na obete a preživšie.

Chceme zdôrazniť, že obe formy sú zraňujúce, hoci v odlišnej miere, a obe vychádzajú z dojmu nadradenosti a zneužitia moci. Ak si prežila niečo, pri čom si váhala, či išlo o obťažovanie alebo prípadne násilie, práve ten nepríjemný pocit neistoty znamená, že daný človek narušil tvoje hranice.

Sprievodné techniky obťažovateľov a násilníkov

Sexualizované násilie sa takmer nikdy nedeje náhle a izolovane. Vo väčšine prípadov je sprevádzané premyslenými technikami, ktorých cieľom je získať, udržať a upevniť moc nad obeťou. Často násiliu predchádzajú, sprevádzajú ho a pokračujú aj dlho po ňom. Práve preto býva pre obete a preživšie také ťažké zorientovať sa, pomenovať, čo sa vlastne stalo, či nájsť podporu u okolia.

Jednou z najčastejších a zároveň najnebezpečnejších stratégií je tzv. „grooming”, pri ktorom ide o postupné pripravovanie vyhliadnutej zväčša mladistvej osoby a častokrát aj jej okolia na násilie. Ide o systematický proces, počas ktorého páchateľ buduje dôveru, vytvára závislosť a pomaly normalizuje prekračovanie hraníc. Na začiatku býva nenápadný a máva podobu „drobných vtipy“, jemných dotykov, či nepríjemných komentárov, ktoré sú okamžite zľahčené. Ak podrobovaná osoba reaguje neistotou, je jej naznačené, že preháňa alebo nerozumie situácii. Zároveň je u nej vytváraný pocit výnimočnosti, teda že práve ona je špeciálna, konečne pochopená, či vyvolená. Častokrát je ako výnimočný a osudový prezentovaný aj ich spoločný vzťah. Tento pocit je neskôr zneužitý na to, aby obeť mlčala, pochybovala o sebe a mala pocit, že vzťah s páchateľom je niečo, o čo sama stála, či sa bála, že oň príde.

S groomingom úzko súvisí gaslighting, teda systematický rozklad reality obete a jej dôvery vo vlastný úsudok. Násilník popiera to, čo sa stalo, prepisuje udalosti, spochybňuje pamäť, emócie a vnímanie obete. Tvrdí, že si veci zle pamätá, že je precitlivená, že zveličuje alebo že je

problém na jej strane nejakým iným spôsobom. Cieľom nie je presvedčiť ju o jednom konkrétnom klamstve, ale dosiahnuť, aby prestala veriť vlastnému úsudku. Keď obeť stratí dôveru v seba, stáva sa oveľa zraniteľnejšou a ovládateľnejšou. V prípade podozrenia gaslightingu je najlepšie čo najskôr presunúť všetku komunikáciu do písomnej alebo inak zaznamenanej podoby. Gaslighting je ešte horší, pokiaľ ho vykonáva skupina, prípadne celé okolie (napr. rodina, v ktorej je tolerovaný incest). Gashlightovanej osobe veľmi pomáha už len jedna podporná spoľahlivá osoba, ktorá validuje jej úsudok.

Ďalšou bežnou technikou je diskreditácia obete. Tá môže prebiehať vopred, skôr než obeť prehovorí. Násilník cielene oslabuje dôveryhodnosť obete rôznymi spôsobmi. Šíri o nej klebety a očierňuje ju ako labilnú, problémovú, či promiskuitnú. Zveličuje jej chyby, mizinterpretuje jej minulosť a prekrúca fakty. Súčasne o sebe buduje obraz „dobrého človeka“, čím vytvára kontrast - on ako rešpektuhodný, ona ako nedôveryhodná. Výsledkom je, že keď obeť prehovorí, často už stojí proti hotovému príbehu, ktorý o nej koluje, proti davu, ktorý presne vie, ako sa veci majú a nenechá sa ňou oklamať.

Veľmi účinným nástrojom moci je aj izolácia. Násilník postupne oslabuje väzby obete s okolím. Znevažuje jej blízkych, spochybňuje ich úmysly, vytvára konflikty alebo ju presviedča, že jej nikto neuverí. Niekedy ide o emocionálnu izoláciu, inokedy aj o fyzickú kontrolu pohybu, času a kontaktov. Izolovaná obeť má menej možností získať podporu a spätnú väzbu, ktorá by jej pomohla rozpoznať násilie a vymaniť sa z neho.

Násilníkova manipulácia reality obete sa často sústreďuje aj na samotný súhlas. Násilník vytvára ilúziu, že obeť súhlasila, hoci v skutočnosti išlo o nátlak, vyčerpanie, strach alebo zamrznutie. Rovnako aj v prípadoch, kedy je súhlas vynútený emocionálnym vydieraním alebo apelovaním na lásku, povinnosť či vinu. Znásilníci tiež často využívajú aj psychotropné látky. Mlčanie, nehybnosť, vnímaná pasivita či vynútené vyhovenie sú spätne interpretované ako súhlas, hoci ide o bežné stresové reakcie. Súhlas týmto spôsobom, ako je zrejmé, však ani nie je možné udeliť.

Alkohol, drogy a lieky zneužívajú aj na to, aby paralyzovali fyzický odpor obete a uviedli jej telo do stavu nútenej podriadenosti, prípadne ochabnutosti. Myseľ v niektorých prípadoch vníma, no ochromené telo nedokáže sa nedokáže brániť ani utiecť. Zároveň takto cielene útočia aj na jej pamäť. Vyvolaním čiastočnej amnézie, tzv. „okna“, sa znásilník chráni pred budúcim odhalením. Samotné obete a preživšie niekedy netušia, že boli zdrogované a znásilnené. Iné majú flashbacky, ktoré u nich vytrhnuté z kontextu dlho spôsobujú najmä zmätenosť a nedôveru vo vlastnú myseľ a pamäť.

Aby si násilník udržal kontrolu a pozíciu tzv. „nerozoznaného násilníka“, svoje násilie častokrát aj normalizuje. Normalizácia násilia spočíva v jeho zľahčovaní a svoje násilie tak prezentuje

ako niečo bežné, normálne, či dokonca nevyhnutné (neodpustíme si dodať, že obdobou v kontexte výchovy sú „výchovné facky"). Obeť je opakovane presviedčaná, že takto vzťahy fungujú, že to tak robia všetci a že zas o toľko nejde. Tento mechanizmus oslabuje schopnosť obete násilie rozpoznať a pomenovať. Presne tak to funguje aj u širokej verejnosti. Spoločnosť spochybňuje vnímanie závažnosti násilia na kolektívnej úrovni prostredníctvom replikácie hlúpych a škodlivých mýtov, vylučovania obetí a preživších namiesto znásilníkov z priestorov a inštitúcii a tolerovania „drobného" prekračovania hraníc.

Súčasťou normalizácie násilia je aj systematické presúvanie viny z násilníka na obete a preživšie. Násilník tvrdí, že bol vyprovokovaný, neovládol sa, či si jeho násilie obeť zaslúžila, a že za takých okolností predsa má niesť zodpovednosť napadnutá strana. Tento manipulatívny mechanizmus, ktorý opäť aktívne podporuje aj široká spoločnosť, v preživšej prehlbuje paralyzujúci pocit hanby, prebúdza zničujúce sebaobviňovanie a formuje presvedčenie, že jej nikto nepomôže. Pravda je pritom absolútna. Za násilie nesie vždy a bez výnimky zodpovednosť ten, kto ho pácha. Kto si ho vybral.

Pokiaľ manipulácia a menej nápadné formy nestačia, násilník zväčša volí pridať zastrašovanie a hrozby. Tie môžu byť priamo pomenované alebo nepriamo naznačené. Hrozby ublížením, zariadením odobratia detí, pripravením o prácu, vyhodením zo spoločného bývania, či verejným ponížením udržiavajú obeť v strachu a mlčaní. Niekedy sú zneužívané aj vyhrážky sebapoškodením páchateľa, čím je obeť vtiahnutá do zodpovednosti za život svojho násilníka. Násilníci vydierajú taktiež zverejnením intímnych materiálov, osobných informácií, či minulých tráum.

Páchatelia často využívajú aj falošné, účelové ospravedlnenia a predstieranie nápravy – sľubujú zmenu, prinášajú dary, zahrňujú preživšiu pozornosťou a vystupujú ako ten najláskavejší partner. Toto správanie však zvyčajne nie je prejavom skutočnej ľútosti ani dôkazom uzdravenia, ale len fázou cyklu partnerského násilia, kedy sa násilník snaží o upokojenie a stabilizovanie situácie. Ide o premyslenú stratégiu, ktorá otupuje ostražitosť preživšej, obnovuje dôveru a tým si nad ňou udržuje kontrolu a prístup do jej života. Falošné ospravedlnenia a hranú ľútosť používajú násilníci aj mimo vzťahov. Napríklad počas súdnych procesov, aby sa vyhli zodpovednosti alebo aspoň znížili trest.

Niektorí páchatelia teda zneužívajú samotný systém. Manipulujú inštitúcie, zastrašujú preživšie nákladnými právnymi krokmi, podávajú na ne nepravdivé trestné oznámenia či žaloby na ochranu osobnosti. Výnimkou nie je ani zámerne zneužívanie terapií na to, aby zmenili naratív a vykreslili sa ako skutočná obeť. O zneužívaní svojej pozície autority ani nehovoriac. Násilníci používajú systém ako nástroj svojho násilia v snahe obrať obete a preživšie o posledné

zdroje a funguje to, pretože tie musia bojovať okrem samotného násilníka bojovať s rôznymi inštitúciami.

Je veľmi dôležité pomenovať násilie a techniky, ktoré násilné osoby používajú. Keď ako obete a preživšie porozumieme, že namiesto zlyhávania sme čelili, zväčša systematickému, násiliu, hanbu a vinu vrátime znásilníkom a trýzniteľom.

Znásilnenie ako prejav nenávisti

Sexualizované násilie nie je rovnomerne rozložené medzi všetkých ľudí. Naopak, kopíruje nenávisť a nerovnosti moci v našej spoločnosti. Vo výsledku tak znásilníci cielia na niektoré skupiny častejšie a intenzívnejšie. Ak spoločnosť neverí „ideálnej obeti“, o to menej verí tej, ktorá je chudobná, potýkajúca sa, bez právneho statusu alebo ktorá je vnímaná ako príťaž. Pri príslušníkoch a príslušníčkach určitých skupín tak majú násilníci nižšiu šancu na to, že budú - dokonca už len morálne - odsúdení a potrestaní.
Je to celá spoločnosť a samotný štát, ktorí niektorých ľudí sprístupňuje znásilníkom a trýzniteľom, pretože im neposkytuje dostatočnú ochranu a podporu.

Najväčšiu časť obetí a preživších sexualizovaného násilia dlhodobo tvoria ženy a dievčatá. Nie je to preto, že by ženy boli fyzicky slabšie, ale preto, že žijú v systéme, ktorý im historicky a kultúrne priraďuje nižšiu hodnotu, menšiu moc a menšie právo na telesnú autonómiu. Rodové stereotypy, normalizácia mužskej dominancie, objektifikácia ženských tiel a bagatelizovanie násilia vytvárajú prostredie, v ktorom je prekračovanie hraníc jednoduché a zväčša netrestané. Miera mizogýnie v spoločnosti, v akej miere budeme ako obete a preživšie čelíme nielen konkrétnemu znásilníkovi, ale celej spoločnosti. Sexualizované násilie na ženách nie je len individuálnym zlyhaním jednotlivcov – je prejavom mizogýnie a s ňou súvisiacej rodovej nerovnosti. Ženy sa s násilím častejšie stretávajú aj v detstve a počas dospievania.

Osobitne zraniteľnou skupinou sú však samozrejme všetky deti. Ich zraniteľnosť vyplýva zo samotnej podstaty detstva – zo závislosti od dospelých, z nedostatku skúseností, z potreby dôvery a z nerovného postavenia. Trýznenie detí sa často deje v prostrediach, ktoré majú byť bezpečné - v rodinách, školách, náboženských komunitách, či športových kluboch. Práve blízkosť a autorita dospelého sú často zneužité ako nástroj kontroly. Trauma z trýznenia v detstve má často hlboké a dlhodobé následky. Nejde len o jednotlivé symptómy, ale o zásah do vývinu osobnosti, identity a vzťahovej schopnosti. Viaceré obete a preživšie sa v dôsledku potýkajú s komplexnou posttraumatickou stresovou poruchou (C-PTSD) a v niektorých prípadoch aj disociatívnou poruchou identity (DID).

Ďalšou skupinou, ktorá čelí zvýšenému riziku sexualizovaného násilia, sú lgbt+ ľudia. Homofóbia a transfóbia vytvárajú prostredie, v ktorom je násilie nielen častejšie, ale aj menej

nahlasované. Pre mnohých je nahlásenie spojené s nutnosťou zverejniť svoju orientáciu alebo transrodový status a teda s fyzickým ohrozením, odmietnutím rodinou, či straty bývania a práce. Transrodové osoby, najmä trans ženy, sú vystavené mimoriadne vysokému riziku násilia, ktoré je často motivované otvorenou nenávisťou a snahou potrestať ich existenciu. Nedostatok bezpečných a inkluzívnych služieb spôsobuje, že mnohé kvír obete a preživšie nemajú kam ísť. Strach zo zosmiešnenia alebo ďalšej viktimizácie ich často udržiava v tichu.

Výrazne zvýšenému riziku čelia aj osoby so zdravotným znevýhodnením. Ich zraniteľnosť často súvisí so závislosťou od iných ľudí, s obmedzenou možnosťou úniku alebo s tým, že ich výpovede nie sú brané vážne. Štatistiky opakovane ukazujú, že osoby so znevýhodnením sú obeťami sexualizovaného násilia niekoľkonásobne častejšie než populácia bez znevýhodnenia. Násilie páchané na osobách so znevýhodnením je často dlhodobé, opakované a páchané osobami, ktoré majú nad obeťou moc – opatrovateľmi, rodinnými príslušníkmi, či personálom inštitúcií.

Zvlášť zraniteľní sú taktiež migranti, utečenci a ľudia v existenčnej núdzi. Jazyková bariéra, neznalosť právneho systému, závislosť od úradov alebo poskytovateľov pomoci a sociálna izolácia vytvárajú ideálne podmienky pre všetky formy násilia. Sexualizované násilie sa v týchto kontextoch často spája s vydieraním, hrozbou deportácie alebo stratou základných životných potrieb. Násilie sa častokrát ešte viac prehlbuje v útvaroch policajného zaistenia, v ktorých sa strach zo straty slobody či návratu do nebezpečnej vlasti stáva pre násilných policajtov a vyšetrovateľov nástrojom na vynucovanie poslušnosti a zakrývanie sexualizovaného násilia. Na Slovensku máme v súčasnosti 2 takéto útvary.

Podobne zraniteľné sú etnické a rasové menšiny. Systematická diskriminácia, škodlivé stereotypy a generácie trvajúca nedôvera v štátne inštitúcie spôsobujú, že násilie v týchto komunitách býva častejšie a možnosti úniku z neho obmedzenejšie. Keď sa preživšia rozhodne prehovoriť, jej hlas naráža na bariéru predsudkov – jej výpoveď býva znevažovaná, bolesť zľahčovaná a prípady často končia bez riadneho vyšetrenia. Tento inštitucionálny nezáujem nielenže prehĺbuje traumu obetí, ale priamo nahráva páchateľom, pre ktorých sa pasivita systému stáva zelenou kartou na pokračovanie v násilí.

Napokon nesmieme zabúdať ani na staršie osoby. Ich zraniteľnosť je úzko spojená s postupným fyzickým a mentálnym oslabením, závislosťou od starostlivosti druhých a postupnou sociálnou izoláciou. Sexualizované násilie páchané na starších ľuďoch predstavuje extrémne tabuizovanú a takmer neviditeľnú formu násilia. Obete sa často ocitajú v pasci – páchateľom býva neraz osoba, na ktorej sú životne závislé (rodinný príslušník či opatrovateľský personál). Strach zo straty opatery, obavy z nevôle okolia či spochybňovanie ich vnímania zo strany príbuzných tak vytvárajú bariéru, pre ktorú sa tieto prípady dostávajú na verejnosť len výnimočne.

Nemožno opomenúť ani zvieratá a sexualizované násilie voči nim, tzv. „zoofíliu“ či „beštialitu“. Tento fenomén, hoci je v spoločnosti hlboko tabuizovaný, má úplne rovnaké základy ako iné formy násilia – z túžby po absolútnej dominancii, kontrole a zo zneužitia moci nad živým tvorom, ktorý sa nedokáže brániť a zo svojej podstaty nemôže udeliť informovaný súhlas. Trýznenie často spôsobuje zvieratám nielen fatálne zranenia, ale preniká aj do ich psychiky, spôsobuje im hlbokú traumu, ktorá sa prejavuje aj agresiou, apatiou či extrémnym strachom z ľudí. Zároveň je vedecky overený fakt, že ľudia, ktorí sexualizovane trýznia zvieratá, vykazujú dramaticky vyššiu mieru tendencie páchať domáce násilie či trýznenie detí. V toxických rodinných systémoch navyše páchateľ často trýzni či mučí domáce zviera priamo pred očami družky a detí, pričom ho využíva ako nástroj brutálneho psychického teroru, výstrahy a vynútenia absolútneho mlčania o tom, čo sa deje za zatvorenými dverami.

Veľmi často sa prehliada, že sexualizované násilie nie je náhodné – násilníci si vedome vyberajú svoje obete pozdĺž línií moci, závislosti a sociálnej nerovnosti, pričom chudoba či príslušnosť k zraniteľným skupinám im poskytujú ideálnu mocenskú prevahu. Obete s nízkym statusom narážajú na chýbajúci hlas, nedostupné krízové bývanie, právnu pomoc či terapiu, čím sa existenčná závislosť mení na pascu, z ktorej je bez podpory nemožné uniknúť. Ak chceme tomuto násiliu skutočne predchádzať, musíme prestať obete posudzovať podľa našich predsudkov a zamerať sa na to, ako systém zlyháva v ochrane tých najzraniteľnejších a ako svojou nečinnosťou nahráva znásilníkom a trýzniteľom.

Od mytológie k faktom #1: Za násilie môže násilník

Znásilnenie sa deje len cudzími ľuďmi na ulici.
Väčšinu znásilnení páchajú známi, zväčša blízki ľudia ako manžel.

Ak sa obeť nebránila, znamená to, že súhlasila.
Zamrznutie je bežná stratégia prežitia pri tak závažných činoch, akým je znásilnenie.

Obete svoje znásilnenie vyprovokovali oblečením alebo správaním.
Na vine je vždy znásilník/trýzniteľ. Vždy má možnosť zachovať sa inak.

Muži sa nemôžu stať obeťami.
Muži aj chlapci čelia hrozbe znásilnenia a v súčasnosti medzi nami globálne žijú milióny mužov a chlapcov s touto skúsenosťou.

Ženy zväčša klamú o tom, že ich niekto znásilnil.
Ženy takmer vždy hovoria pravdu, keď tvrdia, že ich niekto znásilnil.

Ak znásilníkom nie je cudzí človek, nie je to znásilnenie.
Znásilnenie je vždy, keď nie je prítomný súhlas.

Ak sa obeť po znásilnení správa pokojne, znamená to, že to nebolo až také vážne.
Reakcie ľudí po znásilnení alebo pokusu oň sú rôzne – plač, hnev, zmätenie, zmrazenie, či robotické pokračovanie v denných úlohách.

Znásilníci napádajú len mladé ženy.
Znásilníci napadajú rôzne osoby a v každom veku - aj deti, starších ľudí či mužov. Mladé ženy sú obeťami a preživšími najčastejšie.

Znásilníci znásilňujú len v noci alebo v tmavých uličkách.
Väčšinu znásilnení páchajú znásilníci počas dňa a na miestach, kde by obeť mala byť v plnom bezpečí – napríklad doma.

Sama najprv hovorila, že to „nebolo také zlé“, teraz už je trochu neskoro meniť názor.
Popieranie, minimalizácia či zahanbenie je bežná obranná reakcia obetí, nikdy neznižuje zodpovednosť znásilníka.

Znásilník je vždy fyzicky silnejší.
Znásilník môže využívať moc, hrozby, manipuláciu a kontrolu – fyzická sila nie je rozhodujúca.

Muži nedokážu ovládnuť svoj sexualný chtíč.
Muži sa dokážu ovládať. Znásilnenie je o násilí, moci a kontrole, nie o sexe a pude.

Väčšina znásilnení je impulzívne neovládnutie sa kvôli výzoru, oblečeniu, atď.
Znásilníci zvyknú svoje činy plánovať. Udáva sa, že v 8 - 20 % prípadoch mal znásilník problém dosiahnuť alebo udržať erekciu.

Znásilníci znásilňujú len ženy, ktoré žijú „riskantným“ životom.
Znásilníci napadajú rôzne skupiny nielen žien, ale ľudí.

Skutočné obete čin hneď nahlásia.
Mnohé mlčia roky, desaťročia, alebo navždy – z dôvodu strachu, hanby či presvedčeniu, že to nič nezmení.

Ak obeť mala so znásilníkom romantický vzťah, nemohlo ísť o znásilnenie.
Znásilnenie vo vzťahu je stále znásilnenie. Náklonnosť ani citová väzba obeti k znásilníkovi nie je súhlasom ani znásilnenie neospravedlňuje.