



**Jabok – Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická**

**Rizikové skupiny**

**Překlad cizojazyčného článku**

LUDMILA KALIVODOVÁ

Jabok  
2. ročník  
2008/2009

# Can You Recognize Emotional Abuse?

Posted on March 13, 2009

By Audrey Valeriani

This article has been edited and excerpted from *Boot Camp for the Broken-Hearted* (New Horizon Press, 2008).

There is a difference between having disagreements with your partner and emotional abuse. If your partner is emotionally abusive to you, he may:

- refuse to acknowledge the value or self-worth of others
- not listen
- humiliate others
- ignore logic
- not take responsibility for hurting others
- be jealous and possessive
- often see himself as a martyr or victim
- make you feel guilty for no reason

This type of behavior by your partner can leave you feeling out of control, weak, and/or humiliated. You may feel like you have to walk on egg shells to avoid confrontation and try to have to anticipate his moods and in order to keep the relationship at peace. You may also feel pressured into having sex and confused as to where you stand in the relationship.

Basically, you may feel as though you are on a rollercoaster ride of good and bad times, and often you may even feel afraid and isolated from others.

Emotional abuse usually happens slowly as a relationship progresses until one day you realize what's happening and have to deal with it.

One single mother told me that while contemplating a divorce from her verbally abusive husband, her friends (at the time) told her she was crazy. They would say, "you're gonna give up that nice vehicle... you won't be able to have a house on your own." She said that she realized that her number one responsibility was to raise her son well and "everything else was secondary." She said that today, although they live in a small apartment and she struggles with a busy schedule, she has a great job, good friends, and is much happier than before. She says, "I had to go it alone. It's so much more important that [my son] sees me happy and that I teach him that material things don't matter as much."

As you can see in this example, as hard as we try to improve our awareness and self-image, when you love someone, it's easy to be blind to the existence and effects of emotional abuse.

It is important to remember that emotional abuse can also be traumatizing. When something bad happens to you, if you can't resolve it in your mind or convey its intensity to others in order to get help, it probably caused you some sort of emotional damage. Emotional abuse is also harmful to a woman's self-esteem. According to the website [Thisisawar.com](http://Thisisawar.com) (an

educational resource which helps people deal with illness, grief, pregnancy, debt, and other personal issues), emotional abuse can have "serious physical and psychological consequences for women, including severe depression, anxiety, persistent headaches, back and stomach problems." Other symptoms include panic attacks, irritability, emotional numbness, eating irregularities, and insomnia. So how can you determine how much damage was done to you, and how can you fix it?

Scientists now have the technology to examine the brain and read the damage caused by emotional abuse through brain scans. According to recent research, these scans reveal such a trauma actually "changes the structure and function of the brain, at the point where the frontal cortex, the emotional brain and the survival brain converge." One of their major findings was that scans of people who had experienced emotional abuse were similar in "structural and functional irregularities" to people diagnosed with Post Traumatic Stress Disorder (PTSD).

If you feel you are or have been a victim of emotional abuse, there is help. First, if possible, remove yourself from the abusive situation. If you can't, then you should surround yourself with a network of people—family and friends—who can help you cope in such an unhealthy and often dangerous situation. You should also talk to a professional who will know how to help you through analysis and counseling. Under these circumstances, a professional will help you decide the best course of action for you. Couples therapy may be an answer or you may discover that it's time for you to leave.

This brings up an interesting point. It's very difficult for a lot of women to move on. I know several women who have stayed for years with partners who were abusive, neglectful, and unfaithful. Women who say they can't leave (besides having very low self-images) usually have long-standing erroneous beliefs that keep them tied to these undeserving men. Some of these women believe that they cannot abandon their dysfunctional partners or that these men somehow need them in order to survive. Oh, really? If those men really needed them, they would fear losing them and smarten up! Some women tell themselves that their partners will change and eventually recognize their value and love. Wrong. That outlook puts off happiness and fulfillment until "someday", which is when, exactly? And deep down, do they believe it will ever really happen with this man? Other women believe that they will never find another man to love them so they stay with their abusers even though they are extremely unhappy. Why? Classic low self-esteem—even if this were true, I believe that a woman can be alone and happy (I was), which is far better than feeling miserable sharing your life with a sadistic man! Don't make these mistakes. Acknowledge your value as a person who deserves love and respect. Recognize when something is really over.

One important thing to keep in mind is that the people in your life whom you love should make your life easier and add to your joy, not take away from it. Ask yourself: are you more often upset and confused than you are peaceful and happy? If so, then something is not right, and you should remedy the situation. If world events of the last few years have taught us anything, it's not to waste a moment of life. Do what it takes to make yourself happy. Above all, be true to yourself. If you follow your heart, and you love honestly and openly, you will at the very least know that you gave your all and will have no regrets.

## DOKÁŽETE POZNAT CITOVÉ ZNEUŽÍVÁNÍ?

Tenhle článek byl upraven a vyňat z knihy *Boot Camp for the Broken-Hearted*, Andrey Valeriani.

Existuje rozdíl mezi tím, když se svým partnerem nesouhlasíte, máte spolu neshodu, a citovým týráním. Tento rozdíl poznáte tak, že když vás partner citově týrá pak může:

- Odmítat druhým přiznat jejich hodnotu
- Neposlouchat
- Ponižovat druhé
- Ignorovat logiku
- Nepřijímat zodpovědnost za zraňování druhých
- Být žárlivý a panovačný
- Vidět sám sebe jako mučedníka nebo oběť
- Způsobit, že se cítíte bezdůvodně provinilé

Tenhle typ chování vašeho partnera vám dovolí cítit se slabé a pokořené. Můžete se cítit jako byste šly po vaječných skořápkách a chtěly se vyhnout jakékoli konfrontaci, snažily se předvídat nálady vašeho partnera, snažily se udržet váš vztah v klidu. Můžete také cítit, že vás partner tlačí do sexu, jste z toho všeho zmatené.

V podstatě se můžete cítit jako na horské dráze, se střídajícími se dobrými a špatnými časy, často se můžete bát toho, že jste izolovaní od druhých lidí.

Citové týránění obvykle přichází pomalu s tím, jak se vztah vyvíjí, jednoho dne si uvědomíte, co se děje a budete to muset řešit.

Jedna osamělá matka mi řekla, že jakmile začala uvažovat o rozvodu kvůli jejímu verbálně agresivnímu muži, její kamarádi (v té době), jí řekli, že je šílená. Proč se chce vzdát tak pěkného vozidla, ... že nebude moci sama udržet dům. Ona ale řekla, že na prvním místě je zvednout sebevědomí jejímu synovi, všechno další je druhotné. Řekla, že dnes, i když žije jen v malém bytě a bojuje s přeplněným časem, má skvělou práci, dobré přátele a je mnohem šťastnější než dříve. Říká, že to musela udělat sama. Je mnohem důležitější vidět svého syna šťastného a učit ho, že materiální věci zase tak moc neznamenají.

Jak vidíte tenhle případ, je těžké překonat vědomí vlastní „image“, když někoho milujete, je lehké být slepí k existenci a příznakům citového zneužívání.

Je důležité si pamatovat, že citové týránění může být traumatizující. Když se vám stane něco špatného, pokud to nemůžete rozptýlit ve své mysli, nebo sdělit druhým, je v pořádku najít pomoc, je pravděpodobné, že příčina bude v citového rázu. Citové zneužívání je škodlivé na ženské sebevědomí. Podle internetové stránky [Thisisawar.com](http://Thisisawar.com) (vzdělávací východisko, které pomáhá lidem jejichž údělem je nemoc, zármutek, těhotenství, dluh a jiné osobní problémy), citové zneužívání může mít fyzické a psychické následky pro ženy, zahrnující: deprese, úzkost, stálé bolesti hlavy, zad a břicha. Jiné symptomy jsou: záchvaty paniky, podrážděnost, citová otupělost, problémy s jídel, nespavost. Tak jak můžete vědět, kolik škod to napáchá na vás, jak se o to postaráte?

Vědci dnes mají technologie, které prozkoumají mozek a čtou poruchy způsobené citovým zneužíváním. Podle současného výzkumu, snímky mozku odhalují trauma tak rychle, změny struktury a funkce mozku v místě kde je kůra mozková, centrum citů. Jeden z hlavních následků byl, že snímky lidí, kteří měli zkušenost s citovým týráním jsou podobné ve strukturálních a funkčních nesprávnostech jako lidé s diagnózou post traumatický syndrom.

Jestli cítíte, že jste nebo by jste se mohla stát obětí citového zneužívání, tady je pomoc. Zaprvé, pokud je to možné, odejděte ze zneužívající situace. Pokud nemůžete měli byste se obklopit lidmi, rodinou a přáteli, kteří vám pomohou v tak nezdravé a často nebezpečné situaci. Měli by jste taky mluvit s profesionálem, který bude vědět, jak vám pomoci. Podle okolností, odborník rozhodne, jaký postup je pro vás nejlepší. Manželská poradna může být odpovědí, nebo možná zjistíte, že je čas partnera opustit.

Tady se nám představuje zvláštní věc. Pro velké množství žen je těžké odejít. Znam hodně žen, které zůstávaly roky s partnerem, který byl hrubý, lhostejný a nevěrný. Ženy, které tvrdí, že nemohou odejít (kromě toho mají nízké sebehodnocení) jsou často dlouho svázané s těmito nevhodnými muži. Některé z těchto žen věří, že nemohou své nefunkční partnery nechat, nebo že je tito muži potřebují, aby přežili. Skutečně? Jestli je tito muži skutečně potřebují, měli by se bát a pořádně se snažit. Některé ženy říkají sami sobě, že se jejich partner změní a přizná hodnotu jejich lásce. Špatně. Takový výhled odkládá štěstí na někdy příště, kdy přesně? A hluboko uvnitř, věří skutečně, že budou někdy s tímto mužem šťastné? Jiné ženy věří, že nikdy nenajdou jiného muže, který by s nimi chtěl být, tak raději zůstávají s tyranem, i když jsou opravdu nešťastné. Proč? Nízká sebeúcta. Kdyby to byla pravda, tak věřím, že žena může být sama a šťastná (já sama sem to zažila), což je daleko lepší než se cítit mizerně a sdílet život se sadistickým mužem. Nedělejte tyhle chyby. Uznějte svou hodnotu jako osoby, která si zaslouží lásku a respekt. Poznejte, že něčeho je už opravdu příliš.

Důležité je si udržet v mysli, že lidé ve vašem životě, které milujete by měli váš život činit lehčí a přidávat vám radost, ne vám ji naopak ubírat. Zeptejte se sami sebe, jste více rozrušené a zmatené než v pohodě a šťastné? Jestli ano, tak něco není v pořádku a měly byste to napravit. Jestli nás události ve světě posledních let něco učí, je to neztrácet čas. Dělejte to, co vás dělá šťastnou. Hlavně buďte upřímní sami k sobě. Pokud budete poslouchat své srdce, a budete milovat čestně a veřejně, budete přinejmenším vědět, že sami sobě dáváte vše a nebudete litovat.

ZDROJ: [www.theaccidentalexpert.com](http://www.theaccidentalexpert.com)