
Domestic Violence and Abuse

Warning Signs and Symptoms of Abusive Relationships

If you think your spouse or partner is abusive, or you suspect that someone you know is in an abusive relationship, review the red flags and other information on domestic abuse and violence covered in this article. Not all abuse involves physical threat; emotional abuse can also leave deep and lasting scars. Recognizing the warning signs and symptoms of spousal abuse is the first step, but taking action is the most important step in breaking free.

Domestic violence and abuse

Stressful economic times trigger more instances of spousal abuse. To learn about reducing stress in your relationship, see [Managing Relationship Stress](#)

Domestic abuse, also known as *spousal abuse*, occurs when one person in an intimate relationship or marriage tries to dominate and control the other person. An abuser doesn't "play fair." He or she uses fear, guilt, shame, and intimidation to wear you down and gain complete power over you. He or she may threaten you, hurt you, or hurt those around you. Domestic abuse that includes physical violence is called *domestic violence*.

Victims of domestic abuse or domestic violence may be men or women, although women are more commonly victimized. (Note: this article will use the pronoun "he" for convenience only) This abuse happens among heterosexual couples and in same-sex partnerships. Except for the gender difference, domestic abuse doesn't discriminate. It happens within all age ranges, ethnic backgrounds, and financial levels. The abuse may occur during a relationship, while the couple is breaking up, or after the relationship has ended.

Despite what many people believe, domestic violence is not due to the abuser's loss of control over his behavior. In fact, violence is a deliberate choice made by the abuser in order to take control over his wife or partner.

Violent Behavior is an Abuser's Choice
Reasons we know an abuser's behaviors are not about anger and rage:
<ul style="list-style-type: none">• He does not batter other individuals - the boss who does not give him time off or the gas station attendant that spills gas down the side of his car. He waits until there are no witnesses and abuses the person he says he loves.
<ul style="list-style-type: none">• If you ask an abused woman, "can he stop when the phone rings or the police come to the door?" She will say "yes". Most often when the police show up, he is looking calm, cool and collected and she is the one who may look hysterical. If he were truly "out of control" he would not be able to stop himself when it is to his advantage to do so.
<ul style="list-style-type: none">• The abuser very often escalates from pushing and shoving to hitting in places where the bruises and marks will not show. If he were "out of control" or "in a rage" he would not be able to direct or limit where his kicks or punches land.
Source: Mid-Valley Women's Crisis Service

Spousal abuse and battery are used for one purpose: to gain and maintain total control over the victim. In addition to physical violence, abusers use the following tactics to exert power over their wives or partners:

- **Dominance** — Abusive individuals need to feel in charge of the relationship. They will make decisions for you and the family, tell you what to do, and expect you to obey without question. Your abuser may treat you like a servant, child, or even as his possession.
- **Humiliation** — An abuser will do everything he can to make you feel bad about yourself, or defective in some way. After all, if you believe you're worthless and that no one else will want you, you're less likely to leave. Insults, name-calling, shaming, and public put-downs are all weapons of abuse designed to erode your self-esteem and make you feel powerless.

- **Isolation** — In order to increase your dependence on him, an abusive partner will cut you off from the outside world. He may keep you from seeing family or friends, or even prevent you from going to work or school. You may have to ask permission to do anything, go anywhere, or see anyone. Source: Domestic Abuse Intervention Project, MN
- **Threats** — Abusers commonly use threats to keep their victims from leaving or to scare them into dropping charges. Your abuser may threaten to hurt or kill you, your children, other family members, or even pets. He may also threaten to commit suicide, file false charges against you, or report you to child services.
- **Intimidation** — Your abuser may use a variety of intimidation tactics designed to scare you into submission. Such tactics include making threatening looks or gestures, smashing things in front of you, destroying property, hurting your pets, or putting weapons on display. The clear message is that if you don't obey, there will be violent consequences.
- **Denial and blame** — Abusers are very good at making excuses for the inexcusable. They will blame their abusive and violent behavior on a bad childhood, a bad day, and even on the victims of their abuse. Your abuser may minimize the abuse or deny that it occurred. He will commonly shift the responsibility onto you: Somehow, his violence and abuse is your fault.



Domácí násilí a zneužívání

Varovné signály a symptomy zneužívání ve vztahu

Domníváte-li se, že Váš manžel či partner je hrubý, nebo podezříváte někoho ze svého okolí, že je ve vztahu zneužíván, vyvěste výstražný praporek a více se informujte o domácím zneužívání a násilí v tomto článku. Ne všechna zneužívání obsahují fyzické ubližování, i psychické zneužívání může zanechat hluboké a trvalé jizvy. Rozpoznání varujících signálů a symptomů manželského zneužívání je prvním krokem, nejdůležitějším krokem však je udělat něco pro samotné osvobození.

Domácí násilí a zneužívání

Stresující ekonomická situace spouští více podnětů k manželskému zneužívání. Pokud se chcete dozvědět, jak je možné zmírnit stres ve vašem vztahu, viz. Zvládání stresu ve vztahu.

Domácí zneužívání, také známé jako manželské zneužívání, nastává, jakmile se jeden člověk z intimního vztahu nebo manželství pokusí být dominantní a kontrolovat toho druhého. A tyran nehraje čistou hru. On či ona užívá strach, výčitky, zahanbování a zstrašování k tomu, aby Vás oslabili a získali nad Vámi úplnou moc. Můžou Vám vyhrožovat, zraňovat Vás nebo někoho z Vašeho okolí. Domácí zneužívání zahrnující fyzické násilí nazýváme domácím násilím.

Oběťmi domácího zneužívání nebo domácího násilí mohou být muži i ženy, ačkoli ženy se stávají oběťmi častěji. Zneužívání se děje mezi heterosexuálními i homosexuálními páry. Až na genderové rozdíly, domácí násilí nijak nerozlišuje. Odehrává se bez ohledu na věk, etnický původ či finanční zajištění. Může se vyskytovat během vztahu, či jeho rozpadání, ale i po jeho skončení.

Navzdory domněnce mnoha lidí, domácí násilí není důsledkem toho, že by tyran ztratil kontrolu nad svým chováním. Ve skutečnosti je násilí přímou volbou k převzetí kontroly na svou ženu či partnerem.

Násilné chování je volbou agresora

Víme, že důvody násilného chování nejsou jen o zlosti a vzteku

- Tyran obvykle není ten druh člověka, který se pere s ostatními – ať by to měl být šéf, který mu nechce dát pracovní volno nebo obsluha čerpací stanice, která mu polila auto benzínem. Čeká, dokud v okolí nejsou žádní svědci a poté napadne člověka, o kterém tvrdí, že jej miluje.
- Zeptáte-li se napadené ženy: „Přestane, když zazvoní telefon nebo vejde policie do dveří?“ Řekne ano. Jakmile se dostaví policie, působí tyran nejčastěji klidně, chladně a soustředěně a jeho žena je ta hysterka. Kdyby se násilníci skutečně přestali ovládat, nedokázali by přestat a ztratili by tak svou největší výhodu.
- Násilník povětšinou přechází z tlačení a strkání do samotného bití a to na takových místech, kde modřiny nebo nějaké jiné stopy nebudou vidět. Kdyby se opravdu neovládal či byl zcela pohlčený vztekem, nebyl by schopen své kopance a údery potřebně zacílit a ovládat.

Manželské zneužívání a ubližování na zdraví je často užíváno s jediným záměrem: získat a udržet si celkovou kontrolu nad svou obětí. Kromě fyzického násilí, tyran používá následující taktiky k uplatnění moci nad svým manželským protějškem či partnerem:

- **Dominance** – Tyrani potřebují cítit, že jsou ve vztahu nepostradatelní. Budou za Vás či celou rodinu činit rozhodnutí, říkat Vám, co máte dělat a očekávat, že budete bez odmlouvání poslouchat.
- **Ponížení** – Násilník bude dělat všechno, co může, abyste ze sebe měl(a) špatný pocit, nebo alespoň do určité míry pokroucený. Po tom všem, jakmile již uvěříte, že jste bezcenní a nikdo jiný o Vás nebude

stát, je nepravděpodobné, že jej opustíte. Urážky, posměšky, ponižování a shazování ve společnosti jsou všechno zbraně určené k tomu, aby zničily Vaši sebeúctu a učinily Vás bezmocnými.

- **Izolace** – Pro to, aby zvýšil Vaši závislost, odstřihne Vás od venkovního světa. Může se pokusit držet Vás dál od Vaší rodiny, přátel, či dokonce zabránit Vám chodit do práce nebo školy. Musíte jej žádat o svolení k jakékoli Vaší aktivitě, kdykoli chcete jít ven, či se s někým vidět.
- **Hrozby** – Tyran běžně užívá hrozby nebo různá obvinění, aby jej oběť neopustila. Může Vám vyhrožovat, že Vám ublíží nebo zabije, nebo Vaše děti, další členy rodiny, či dokonce domácí mazlíčky. Může hrozit spácháním sebevraždy, používat proti Vám falešná obvinění, nebo i děti.
- **Zastrašování** – Tyran může užívat různé taktiky, aby Vás natolik vystrašil, že se mi podrobíte. Takové techniky zahrnují zlé pohledy nebo výhrůžná gesta, rozbíjení věcí Vám před očima, ničení majetku, zraňování domácích zvířat, ohrožování zbraní. Z toho plyne jasná výzva, že nebudete-li poslouchat, bude to mít ničivé důsledky.
- **Odmítnutí a vina** – Násilníci jsou velmi dobří v omlouvání neomluvitelného. Ze svého zneužívání a násilného chování viní mnohdy špatné dětství, špatný den, či dokonce samotné oběti. Své činy budou minimalizovat nebo zcela popírat. Odpovědnost budou přesouvat přímo na Vás: Nějakým způsobem můžete za jeho zneužívání a násilí, je to Vaše chyba.