

# Jak si poradit s násilím

Osnova přednášky pro adolescenty - 2009

## Proč mluvit o násilí?

Týká se nás všech. Někteří jsou opakovaně obětí násilí, někteří trpí jeho tělesnými i duševními následky, mnozí žijí ve strachu před násilím, mnozí před ním ustupují – a v určité situaci se můžeme sami stát násilníky, ani nebudeme vědět, jak.

## Co je násilí?

1. Jednou větou:

Násilím rozumíme svévolné, nespravedlivé použití síly proti druhému člověku, nebo i proti jiné živé bytosti.

2. Ale je to složitější:

Násilí zahrnuje také hrozbu použitím síly: namířená zbraň, útočné slovo podpořené fyzickou převahou. A sprosté, ponižující nadávky někdy bolí víc než rána pěstí.

## Proč lidé jednají násilně? Z různých důvodů:

1. Chtějí se zmocnit něčeho, co patří druhému.
2. Chtějí druhého přinutit, aby udělal, co chtějí, nebo aby nedělal, co nechtějí.
3. Předvádějí svoji moc. Ti, kteří vidí, co si mohou dovolit, jim ustoupí nebo vyhoví.
4. Neovládnu svůj vztek.
5. Chtějí zastrašit veřejnost – jde o teror
6. Působí jim zábavu a potěšení týrat druhé, např. při šikaně.
7. Dodávají si tak sebevědomí.
8. Bojí se.

## Je člověk od přírody násilný? Je to instinkt?

V určitých situacích nám instinkt napovídá, abychom zaútočili, zvláště když se blížíme k dosažení nějakého žádoucího cíle a náhle narazíme na nečekanou překážku. V jiných situacích nám zase instinkt napovídá, abychom druhým pomáhali a abychom je chránili. Záleží na tom, co z toho udělá výchova – a jako dospělí lidé máme většinou svobodnou volbu, co uděláme – a nakonec i co ze sebe uděláme.

## Kde všude se s násilím setkáváme?

1. Na veřejných místech: Loupežné přepadení atd.
2. V rodinách: kruté tresty dětem, bití žen, staří jsou někdy týráni od mladých atd.
3. Ve škole: rvačky z různých důvodů, vydírání, demonstrace síly, šikana
4. V kasárnách, ve vězeních, v domovech důchodců, v internátech atd.

## Co dělat, abychom se nestali obětí násilí?

Absolutní jistota neexistuje! Ale dá se dělat mnoho věcí, abychom nebezpečí omezili.

1. Prevence: mít hodně dobrých přátel, naučit se řešit diplomaticky konflikty, naučit se umění sebeobrany, najít si na internetu informace a návody, jak se vyhnout loupežnému přepadení, znásilnění apod. Webové adresy: .....
2. Nevyskytovat se v nesprávnou dobu na nesprávných místech v nesprávném stavu (alkohol atd.)
3. V akutním nebezpečí podle okolností utíkat, křičet (!), pacifikovat potenciálního útočníka komunikací.
4. Ustoupit, nebránit se oloupení, když si nejsme jisti, že to dokážeme.

**Máme se násilí bránit?**

Určitě slovy: podle situace protestovat, přesvědčovat, odrazovat, hrozit...

Fyzická obrana je krajní prostředek. Ale v okamžiku, kdy je jasné, že budu napaden, musím jednat stejně bezohledně jako útočník. Udeřit, kopnout. Jestliže ho zraním, je to jeho vina. Zadržel je v tom, že podle zákona obrana musí být přiměřená, jinak jde o trestný čin. Od toho jsou kurzy sebeobrany, abych uměl útočníka tvrdě odrazit, třeba i zranit, ale abych ho přitom třeba nezmrzačil

**Co když se nemůžeme ubránit, když jsme docela bezbranní?**

Stále se snažit komunikovat s útočníkem jako s lidskou bytostí.

Nepropadnout nenávisti, aroganci (ještě rozvést)

...

**Co když je obětí násilí někdo jiný?**

Jednej tak, aby sis později nevyčítal zbabělost!

Uvaž, na co máš sílu.

Když to máš šanci, dej jasně najevo, že jsi na straně oběti, domlouvej, protestuj...

Osvědčené lsti: Předstírám, že volám a fotím mobilem

Privolej pomoc!

**Hrozí i mně, že se stanu násilníkem, že budu ubližovat bezbranným?**

Může se to stát! Když se za nacismu a komunismu dostal docela obyčejný člověk do vězení jako dozorce, často se brzy začal chovat krutě. Mít někoho absolutně v moci a věřit, že má být potrestán, to z člověka lehko udělá bestii. Také jako součást davu člověk na čas ztratí své „lepší já“ a dělá věci, o kterých by nevěřil, že jsou možné. Američtí psychologové provedli s vysokoškoláky experiment, cosi jako hru na vězení, přičemž se losovalo, kteří budou „vězni“ a kteří „dozorci“. Po několika dnech museli pokus předčasně ukončit, protože někteří „dozorci“ hrozně surověli.

**Čím je to dáno a co s tím dělat:**

Atd.