

Tanja Lamovec

ALI JE V ČLOVEKU ZARES ZVER?

DRUŽBA KOT IZVOR NASILJA

Nasilje moramo gledati predvsem kot družbeni pojav, kajti šele potem lahko razumemo oblike nasilja v medosebnih odnosih. Različne oblike nasilja imajo različne vire in cilje, skupno pa jim je to, da ne spoštujejo svobode posameznika, da odloča o sebi. Vse, kar omejuje svobodno odločanje posameznika o sebi in mu onemogoča, da bi živel življenje, kakršnega je sposoben, je nasilje. Država deluje tako, da odvzame posameznikom del svobode in sredstev, ki jo vzdržujejo, v zameno pa naj bi zavarovala ustrezen del svobode tistih, ki si je iz kakršnih koli razlogov niso sposobni sami zagotoviti. V praksi so doslej vse države delovale tako, da so večji del svobode in sredstev dobili pripadniki vodilne strukture. Zato lahko rečemo, da so zaenkrat vse države nasilne.

Neke vrste nasilja država *sankcionira*, to je, uzakonja. To je nasilje, ki ga izvaja država in ga legalizira s svojo zakonodajo. Tako je npr. nasilje nad osebami, ki dobijo trajno oznako »duševnega bolnika« na osnovi kvazi znanstvenih podmen, ki jih imenujejo diagnoze. Potem ko dobijo »diagnozo«, velja zanje druga, diskriminativna zakonodaja. Čeprav statistike kažejo, da tako diskriminirane osebe ne izvršijo prav nič več kaznivih dejanj kot drugi državljani, jih je dovoljeno prisilno hospitalizirati, če dežurni psihiater meni, da so nevarni sebi ali drugim. Za vse druge velja, da morajo najprej storiti kaznivo dejanje in so lahko šele potem zaprti in imajo v tem primeru pravico do odvetnika. Za »diagnosticirane« osebe vse to ne velja. So brezpravne. Na tem

mestu se nočem spuščati v sramotno zgodovino zatiranja oseb, ki včasih doživljajo psihične stiske in krize, rada bi opozorila le na to, da bi bilo treba v imenu logike obrniti osnovno predpostavko in se vprašati: Kdo je komu nevaren? Norci drugim ali drugi norcem? O tem, ali je človek sploh lahko nevaren sebi, pa pozneje.

ALI JE V ČLOVEKU RES ZVER?

Med ljudmi vlada prepričanje, ki ga je vsadilo krščanstvo, da je v človeku nekakšna zver, *neko* metafizično zlo. Sklepanje se nadaljuje nekako takole: ker je v človeku zlo, je taka tudi človeška družba in tu se ne da nič storiti. Smo pač grešni. Predpostavka o zveri v glavah ljudi se nesluteno razraste ravno ob propadu kakšne ideologije in napaja samouresničuje se prerokbe.

Poskusimo zdaj obrniti predpostavko in samo za hip dopustiti možnost, da je zver zunaj. Recimo, da je zver v sistemu – da je duh v mašini, kot pravi Koestler. Seveda se boste takoj vprašali, kako lahko pride zver v sistem, če je ni v človeku. Nič lažjega. Sistem je vedno več kot vsota delov, je tudi skupek povezav, ki sestavljajo nove povezave in podsisteme. Eden takih podsistemov je družina. Celota je tista, ki določa sisteme povezovanja, ne narobe. Noben sistem ni povsem trdno strukturiran, zato vedno obstaja prazen prostor, v katerem se začnejo dogajati stvari. Recimo, da posameznik sproži situacijo, ki sproži plaz novih situacij, teh pa ne obvladuje nihče več. Skupaj z Goffmanom jim lahko rečemo *kontingence*. Take kontingence npr. pripeljejo

do tega, da posameznik dobi »diagnozo«. In potem, ko ima »diagnozo«, ne dobi službe. Počasi izgublja prijatelje in partnerja. Tako se plaz sproži naprej.

Sistemu ne vlada nihče. V njem ni zla, so le kontingence. Tudi sestavni deli, ljudje, niso ne dobri ne slabi, kajti če bi hoteli to biti, se moramo najprej vprašati, v odnosu do česa so taki. Kar je za koga dobro, je lahko za drugega slabo. Tako je npr. »dober pacient« za psihiatra dober, za samega sebe pa je slab, saj je dokazano, da so taki pacienti pozneje manj uspešni pri navajanju na samostojno življenje. Besede kot »dober« in »slab« torej ne povedo ničesar. Zato je vprašanje, ali je človek dober ali slab, nesmiselno in Wittgenstein bi mi to potrdil. Človek je v resnici le skupek potencialov, sistem pa je tisti, ki iz ljudi izvleče nekatere izmed njih, drugih pa ne. Pač tiste, ki rabijo preživetju. Če se v neki družbi spleča na veliko krasti, za majhne kraje pa greš v zapor, bodo ljudje, ki so tega sposobni, na veliko kradli. Manj sposobni pa si bodo večinoma izbrali drug posel. Sistem torej oblikuje ljudi, pri tem pa pušča številne potenciale neizkoriščene, ker so neuporabni ali celo škodljivi za preživetje. Taki potenciali so trenutno npr. kritično mišljenje, solidarnost, sočutje itn.

Sistem bi bil lahko seveda tudi drugačen. Marksizem je naredil usodno napako, ko je hotel podrediti koristi posameznika sistemu. Kapitalizem počne ravno narobe. Zdaj ko to vemo, nam ni treba nič drugega kot poiskati pravo ravnotežje med svobodo posameznika in splošno blaginjo. Nepotrebno je, da imajo nekateri toliko več, kot lahko porabijo, drugi pa nimajo niti strehe nad glavo. Tudi to je nasilje. Nihče ne more biti srečen, dokler nismo vsi vsaj malo srečni, je zapisal neki književnik.

Pri nas je na pohodu brutalni kapitalizem. Zgodovine res ne bi bilo treba ponavljati, če bi se vsaj malo potrudili, da jo dojamemo. Ni nam treba sto let nazaj, tja, kjer je že tako naša psihiatrija. Uprimo se takemu kapitalizmu. Poskrbimo za tiste, ki jih je zmlelo njihovo mlinsko kolo. Prevrednotimo vrednote, ki nam jih vsiljujejo, in zavrnilo brezumno potrošniško usmerjenost. To ni stvar humanizma, še manj

krščanske ljubezni, to je stvar preživetja.

Tako kot danes nima več nobenega smisla govoriti o dobrem in zlem, tudi nima nobenega smisla govoriti o krivdi. »Krivda« pripada nekemu drugemu svetu, ki ga je že zdavnaj zajel vesoljni potop, a se vnovič trudi prilesti na kopno. Zdaj je nastopil čas odgovornosti. Situacija ali celo kontingenca nas nagovori, mi pa se moramo odzvati. Če se ne bomo odzvali, nas bo mašina povozila. Ključna beseda je *samoorganizacija*. Staro reklo: pomagaj si sam in bog ti bo pomagal še vedno velja. Morda bi veljalo dodati: pomagajmo še drug drugemu. Ne vsem, kot razglša krščanstvo – najprej tistim, ki pomagajo nam.

Danes je jasno, da se sistema ne da izboljšati od znotraj, to kaže praksa, izhaja pa tudi iz teorije sistemov. Če hočemo sistem izboljšati, moramo izstopiti iz njega. Nekateri iz njega padejo, so vrženi, se odklopijo, z drugimi besedami, znorijo. Norci so močno subverziven element, zato jih je treba tako zadrogirati, da sploh ne bodo mogli misliti. Norci so zares nevarni, a ne v fizičnem smislu. Edina rešitev za sistem je boljši sistem. Brez njega ne moremo. Sistem, kakršnega imamo zdaj, je prežet z nasiljem. To nasilje pronica v nas in mi si ga podajamo naprej kot vroč krompir.

»NASILJU SE JE TREBA UPRETI«
(Bertrand Russell)

Milgram je delal poskuse, kako daleč so ljudje pripravljeni iti v svoji ubogljivosti do avtoritete. Tri četrte osebe je bilo pripravljeno tvegati smrt druge osebe, če je eksperimentator-znanstvenik prevzel odgovornost. Dokaj iztrepzajoče stanje stvari. A tako je. »Obveščen človek zaleže za dva,« pravi Jacques Brel. Tisti, ki so se uprli, so to storili takoj v začetku, ko si še niso umazali roke. Ko si enkrat umažeš roke, je težko nehati, kajti najprej si moraš priznati, da tisto, kar si delal, ni bilo prav.

Svoboda drugega je nedotakljiva. »Tudi če se ne strinjam s tabo, bom do konca zagovarjal tvojo pravico, da poveš svoje mnenje,« je rekel nekdo. »Nikoli ne bom lovil žive duše v ječo svoje sebične ljubezni,« je

zapisal Bob Dylan. Ni res, da se ljudje nujno želijo polastiti svobode drugega, kot je menil Sartre, ki je sicer imel o marsičem prav. Kajti če se polastim tvoje svobode, mi ne boš več zanimiv.

JE TREBA ČLOVEKA VAROVATI PRED NJIM SAMIM?

PROIZVODNJA NASILJA

Ko sem prišla iz norišnice, sem nekaj časa neprestano fantazirala o Ulrike Meinhoff in raznih drugih teroristih. Žal mi je bilo, ker tukaj ni bilo nobenih, zdelo se mi je, da bi se znala z njimi pogajati. Tako dobro sem jih razumela. Ko te pritisnejo ob zid in vzamejo vse, se zdi, da ti ne ostane čisto nič drugega. Nič drugega kot svoje življenje čim dražje prodati. Tako bo dobilo vsaj nekaj vrednosti. Sanjarila sem, kako podtikam bombe v avtomobile čisto določenih psihiatrov in še posebej psihiatrinj. Vsak človek ima pravico do svojih fantazij. Če hoče kdo gledati neerotične posnetke spolnih organov od blizu, tudi prav. Sam si je kriv, če mu po določeni količini sistematične desenzitizacije ne bo več do spolnosti.

Prikazi nasilja pa so vsepovsod. Ne mislim se spuščati v to, na kaj to vpliva ali ne vpliva, dejstvo je, da smo potopljeni v morje nasilja »kot da«. Gledamo ga ob zavesti, da ne gre zares. Tudi tu deluje desenzitizacija. Tudi ko vidimo pravo nasilje iz resničnega sveta, se bomo odzvali, kot da ni zares. Tako je tudi dosti udobneje. Ob zalivski vojni niso dovolili predvajati posnetkov dejanskega nasilja, le galebe, ki so se utapljali v nafti. To ljudem še lahko zbudi sočutje. Absurdno je, da se nasilje sme izvajati, le videti se ga ne sme. Do nezavesti pa lahko gledaš »kot da« nasilje. Sporočilo je: Nasilje ni resnično. Nasilja ni. Nasilje je le v filmih.

Svoje filme nasilja režiram sama. V njih igra glavno vlogo človeško dostojanstvo. Globoko verjamem, da je vsako človeško bitje, pa tudi živali, vredno določenega dostojanstva. Obstaja jasna črta, pod katero se dostojanstvo neha. Tega ne veš, dokler te nekdo ne pahne čeznjo. Tedaj si ga moraš nemudoma vzeti nazaj, sicer bo prepozno

ali pa vsaj zelo težko. Podobno kot pri uporju proti avtoriteti. Meni je zazvenela moja »mantra«: »Karkoli ti storijo, ne morejo ti odvzeti dostojanstva.« Ker sem to verjela, je delovalo. Nihče ti ne more vzeti dostojanstva. Bila sem rešena. Rešena sramu, samopomilovanja in kar je še takih besed. Dobila sem moč, ki se je glasila: »Preživela bom.« In potem so prišle tiste teroristične fantazije, ki sem jih gojila kot najlepše rože. Pomagale so mi preživeti. Ob nekkih drugačnih kontingencah bi jih morda tudi uresničila. Prav nič me ne bi pekla vest. Mojo vest so umorili tisti hip, ko so umorili moje dostojanstvo. Ko nisi več človek, tudi vesti ne moreš imeti. Kako prav ima Laing, ko pravi, da s tem, ko ubijemo doživljanje, razvijamo destruktivnost. Čimbolj smo zatrli svoj notranji svet oziroma dovolili, da ga zatrejo, toliko bolj se razrašča destruktivnost.

Temeljnega pomena za preživetje je torej ohraniti dostojanstvo. Za tiste, ki ne vedo, želim pojasniti, da dostojanstvo nima nič opraviti s ponosom. Ponos je luksuz, ki ga brez škode pogrešamo, dejansko je celo odveč. Onemogoča nam, da bi videli človeka v razcapanem klošarju. Onemogoča nam, da bi se čutili na isti ravni z njim. »Skupni temelji,« pravi Martin Buber.

OBRAT NASILJA NAVZNOTER

Dokler si človek celi rane v svojem dostojanstvu, je nasilje vsaj v domišljiji usmerjeno navzven. Po terminologiji Ericha Fromma je v službi življenja in ga varuje. Ne vem, kaj se mora človeku zgoditi, da se nasilje usmeri navznoter. Vsekakor je to tudi stvar kontingenc, pri katerih sodeluje več dejavnikov. Pri meni je bila ključnega pomena prevara, vsaj kot sprožilni moment. Potrebnovala sem tablete in sem telefonirala svoji psihiatrinji. Bala sem se, da me bo obdržala kar tam, zato sem hotela obljubo, da tega ne bo storila. Ko sem prišla, me ni pustila oditi. Moje fantazije so se začele spreminjati. Začela sem sanjariti o prostorčku v gozdu, sredi praproti in obsijanem s soncem. Tam bom končno lahko izvedla edino avtonomno dejanje, ki mi je še ostalo –

samomor. Moje smrti se jim le ni posrečilo ukrasti. Moja smrt je samo moja. Ne maram več tega telesa, ker ni moje in ga lahko kadar koli ugrabijo.

ČLOVEK ABSURDA

»Manj strašna noč je v črne zemlje krilu,
kot so pod svetlim soncem sužnji dnevi.«
(France Prešeren)

Tedaj sem vnovič končala v norišnici. Poskus samomora. Zdaj so me »varovali pred samo seboj«. Moje fantazije so se vnovič spremenile. Fantazirala sem o vprašanju absurda. Uporni človek, pravi Albert Camus, prej ali slej postane absurden človek oziroma človek absurda. Tudi jaz sem tako doživljala. Absurd ni v nas, pravi Camus, niti v svetu, temveč v neskladju med človekovim stremljenjem in svetom, ki človeka zanika. S tem se ne strinjam povsem. Zdi se mi, da je neskladje le posledica nečesa bolj prvotnega. Absurd je v sistemu, ki je v neskladju s človekom. Človek absurda je produkt družbe absurda. Sistem je neke vrste mašina. V njem ni nič človeškega, čeprav so vanj vpleteni ljudje. Kako naj bo potem sistem v skladju s človekom, če gre za radikalno drugačnost? Sistem ne čuti absurda. Sistem ne čuti nič. Načela, na katerih je grajen sistem, niso ista načela, ki vodijo ljudi. Človek čuti absurdnost sistema in absurd zmotno prepozna kot nekaj lastnega sebi. Človek se poistoveti s strojem. Človek ni absurden, je le zaslepljen. Če se reši zaslepljenosti, se reši občutka absurda.

POT IZ ABSURDA

A to je šele prvi korak. Pojavi se občutek solidarnosti. Tudi o tem piše Camus. Če se pojavi kuga, se je treba proti njej bojevati. S skupnimi močmi. Če malo pogledaš okoli, boš takoj zagledal cel kup crknjenih podgan. Torej te čaka delo, ki tokrat ni več Sizifovo. Našel si svoj smisel. V tem je nekaj svetega, a nima nič opraviti z religijo. Ima pa opraviti z idejo o skupnih temeljih vseh ljudi.

Ne vem, ali tudi drugi ljudje doživljajo tako, a zame je navzven obrnjeno nasilje povezano z degradacijo, izgubo dostojanstva. Sebi postanem »nevarna«, če mi odvzamejo možnost odločanja o svojem telesu, avtonomijo, nekaj pa imajo pri tem tudi prevare. V takem svetu nočem živeti. V kakšnih svetovih nočejo živeti drugi, ne vem. Vprašajte njih. Iz vsega tega sledi sklep:

Človeka ni treba varovati pred samim seboj (kakšen absurd!), temveč pred nasilnim in zlorabljalnim okoljem. Kako perverzna je ideja, da naj bi ravno tako okolje varovalo človeka pred njim samim. Ljudje so res pripravljeni verjeti vsako oslarijo. Take jih je naredil sistem: zaslepljene in absurde. »Verjamem zato, ker je absurdno,« je zapisal zaslepljenec Blaise Pascal. Ne počnite tega še vi. Seveda, dokler se ne odklopite, ste to prisiljeni početi. Torej se odklopite. »Ljudje so v transu,« pravi Laing, »in ko se iz njega mrtvi zbudijo, se znajdejo v norišnici.« Sistem, ki je zasvojil tudi družino, ne dovoljuje, da bi se ljudje zbudili. Morajo nazaj v trans, pa čeprav ob pomoči elektrošokov in strupov, ki se imenujejo zdravila.

Zapomnite si: če ste se že odklopili, morate iti do konca. Drugače se boste vse življenje vrteli okoli lastnega repa. Zagotavljam vam, da je to res Sizifovo početje. Biti na pol zbujen in se delati, da spiš. Iz dneva v dan.

Zapomnite si dobro: vi niste vaša družina. Če bo prišel trenutek, ko boste morali izbirati, izberite sebe. Drugače ste izbrali samomor, četudi počasen. Ne morete živeti za druge, dokler vam ni bilo dovoljeno najprej živeti zase. Nihče si vas nima pravice lastiti, ne vas, ne vaše smrti.

ODLOŽITE SMRT ZA EN DAN

Ne ubijte se prezgodaj. Ničesar ne storite v prvem impulzu, vzemite si čas. Večnost vas tako ali tako čaka. Vse, kar potrebujete, je počitek, mir pred ljudmi, ki vas želijo zavarovati pred vami samimi in toplo človeško besedo. Pridite v naš krizni center. Potencialni kandidati za samomor (kar smo vsi) bodo morali podpisati sporazum, da tega

ne bodo storili pri nas. Ne jemljemo vam vaše smrti, a razumeti morate, da bi tako škodovali ugledu kriznega centra. Računamo na vašo solidarnost. Na pogovor smo pripravljene 24 ur na dan. Vemo, da človek, ki ne sme odločati o svojem življenju, ne bo hotel tako živeti. Skupaj bomo zaživel drugače.

Dosti večja verjetnost je, da boste na poti v krizni center doživeli prometno nesrečo, kot da vas bo tam kdo napadel.

V uporabniških kriznih centrih je zelo malo nasilja, precej manj kot v povprečni družini. V pol leta, ko sem bila v kriznem centru v Itaki, Združene države, je bilo edino nasilno dejanje nekaj razbitih šip. Drugo nasilno dejanje se je zgodilo na cesti, pred vrati kriznega centra, kjer sta se sporazumno stepla dva uporabnika. Bila sta dovolj prisebna, da sta upoštevala pravilo, da v kriznem centru nasilje ni dovoljeno in sta stopila na cesto. Ker pa se nasilje lahko zgodi kjer koli in ni nujno, da so v njem udeleženi ravno uporabniki kriznih centrov, še nekaj informacij o tem, kako ravnati z nasilno osebo.

PRAKTIČNI NAPOTKI ZA DELO Z NASILNO OSEBO

VERBALNO NASILJE

Strah pred nasiljem in nepoznavanje načinov, kako se pred njim ubraniti, je v zahodni kulturi zelo razširjeno. To je neupravičeno, ker je z nasilnimi osebami, razen redkih izjem, razmeroma lahko ravnati. Ravno strah je tisti, ki nas pri tem ovira.

Odraščala sem v razširjeni družini, kjer je bilo veliko vpitja in verbalnega nasilja, občasno pa so člani družine tekali drug za drugim z noži in sekirami. Vse to je bilo skoraj »kot da« nasilje, saj ni nihče nikomur nič naredil, le kakšen kos pohištva je šel na dvoje. Večkrat sem posredovala med sprtimi stranmi, pri tem pa sem se počutila povsem varno, saj so še posebej pazili, da se mi ne bi kaj zgodilo. Tako sem prejela sporočilo, da se nasilja ni treba bati, kar se mi je pozneje v kritičnih situacijah vedno potrdilo. To seveda velja za nasilje posamez-

nikov, organiziranega nasilja pa se bojim, še zlasti, če je sankcionirano in brez prič, kot npr. v norišnicah.

Morda bi začela z verbalnim nasiljem oziroma zlorabami. V nekaterih družinah in kolektivih je takega nasilja veliko, vendar ni tako nedolžno, kot bi se morda zdelo. Ljudje se navadijo nanj in ga skoraj ne opazijo več. Ravno tako ne opazijo, kako drobne zbadljivke in zafrkljive pripombe rušijo medosebne odnose. Zdi se, da je to nekoliko kulturni pojav. V Združenih državah so ljudje zelo pozorni na vsako tovrstno verbalno zlorabo in vas bodo takoj opozorili. Zaradi nenehnih povratnih informacij je vsaj pri pripadnikih srednjega sloja verbalnih zlorab razmeroma malo, odnosi med ljudmi pa so bolj odkriti, manj zapeti. Pri nas je obrambna naravnost v pogovoru skoraj pravilo, razen med najbolj intimnimi prijatelji. Verbalne zlorabe lahko človeka zelo prizadenejo, a pri nas velja pravilo, da tega ne smemo pokazati. »Beseda ni konj,« pravi pregovor. V primerjavi z Združenimi državami so besede pri nas dokaj devalvirane, njihov priznani pomen je razmeroma majhen, pa če gre za zbadljivke ali za držanje dogovorov. Osebno mislim, da se velja potruditi in besede jemati resno, ker to prispeva k večjemu zaupanju. »*Say what you mean, mean what you say,*« pravijo Američani.

Razlikovati moramo med verbalnimi zlorabami in prepiranjem. Verbale zlorabe izražajo zlobo, hudobijo. Prepiranje pa je lahko povsem korektno, kolikor se ohrani obojestransko spoštovanje. Tudi tega ljudje pogosto ne opazijo. Takoj ko zaslišijo povišan ton glasu, se že ustrašijo in razglasijo osebo za nasilno. Po drugi strani so žaljive pripombe, izrečene s prijaznim glasom, za številne povsem sprejemljive. Vse to izraža veliko zmedo in negotovost, ki ju ljudje čutijo v zvezi z nasiljem. Zato smo pogosto raje tiho, kot da bi stvari razčistili, tako pa dejansko kvarimo odnose. Skratka, bojimo se napačnih stvari.

Poleg verbalnih zlorab, ki spodkopavajo samospoštovanje sobesednika, poznamo tudi take, ki rušijo njegovo zaznavanje realnosti. Med take zlorabe prištevamo razveljavljanje sobesednikovih izjav, ki se nanašajo

na njegove zaznave, čustva ali mnenja, kadar nam niso po volji. Še zlasti škodljivo je razveljavljanje čustev, saj je dotična oseba edina, ki lahko o njih kaj reče. Če to delamo pogosto, dobi človek občutek, da ga silimo v norost, hkrati pa je to razvrednotenje njega samega in kratenje pravice do izražanja lastnih čustev. Med verbalne zlorabe štejejo tudi različne druge oblike manipulacije, izsiljevanje ipd.

Vse verbalne zlorabe prizadenejo drugo osebo oziroma bi to potencialno lahko naredile, če sogovornik ne bi postal neobčutljiv nanje. Kljub temu menim, da na neki globlji ravni posameznik take izjave vseeno zabeleži in se njihov učinek morda kaže v slabem razpoloženju, razdražljivosti ipd. Po drugi strani velja, da niso vse izjave, ki posameznika prizadenejo, verbalne zlorabe. Tu mislim zlasti na kritiko, ki je lahko izrečena povsem korektno, a prizadene, ker se ni pripravljena soočiti s problemom.

Verbalno nasilje lahko pripelje do fizičnega nasilja, če ga ne ustavimo. Zato velja biti pozoren že na manjše verbalne zlorabe in pravočasno postaviti mejo, čez katero sogovorniku ne dovolimo. Čim hitreje bomo postavili mejo, toliko več manevrskega prostora bomo imeli. Seveda pa je to težko storiti z osebo, ki smo ji dotlej dopuščali vse. V tem primeru je potreben pogovor in soglasna odločitev, sicer ne bomo dosti dosegli. Vedeti moramo, da se večina fizičnega nasilja začne z verbalnim in da je precej od nas odvisno, ali bo nasilje postalo fizično

IZRAŽANJE JEZE

Navadno se začne z izrazi jeze. Namesto, da bi sprejeli jezo kot veljaven izraz čustev sobesednika in ga poslušali do konca, ga poskušamo prekiniti, dokazati, da se moti, ali pa se postavimo v obramben položaj. Treba je torej poslušati in še poslušati, pri tem pa se poskušati vživeti v njegov položaj. Ko konča, je koristno izraziti razumevanje njegovih čustev, ne glede na to, ali se strinjamo z njimi ali ne. Vedeti moramo, da so to njegova čustva, do katerih ima vso pravico. Potem smo na vrsti sami, da se odzo-

vemo s svojimi čustvi in mnenji. Nekateri ljudje pravijo, da tako ravnanje izraža popuščanje, vendar ni tako. Kot pri običajnem pogovoru navadno priznavamo drugemu pravico, da pove do konca, moramo to pravico še toliko bolj priznavati pri izražanju čustev. In vendar jih poskušamo največkrat takoj zatreti, razveljaviti ali spremeniti. Pomnimo: če zavračamo čustva neke osebe, bo čutila, da zavračamo njo. To poslabša odnos ali pa postane izvor novega nasilja. Ker nismo pripravljeni sprejeti izrazov jeze sogovornika, ga sami potiskamo v smeri fizičnega nasilja.

Take situacije se večkrat pojavijo med partnerjema oziroma zakoncema. Fizično nasilje je mogoče skoraj vedno preprečiti, razen če je postalo ustaljen del repertoarja. Ženska, ki ni pripravljena sprejeti partnerjeve jeze, lahko računa, da bo prej ali slej soočena s fizičnim nasiljem. Mož, ki ni pripravljen sprejeti ženine jeze, se bo moral sprijazniti z depresivno in frigidno ženo. Zelo težko je dopovedati ženskam, da je od njih odvisno, ali bodo tepene. Tu je treba zelo jasno povedati, da ženska ni kriva, če jo partner tepe. Za vse, kar kdo počne, je odgovoren on sam ali ona sama. Tako tudi velja, da je vsaka ženska odgovorna zase, da se nauči veščin samozaščite. Včasih je dovolj že to, da pravočasno umolkne. Ljudi, ki so nagle jeze, ne gre izzivati in potiskati čez rob. Tudi to ni popuščanje, gre le za to, da je spore bolje reševati tedaj, ko sta oba udeleženca mirna.

Med verbalnim in fizičnim izražanjem jeze navadno velja obratno sorazmerje. Če posameznik ne more verbalno izraziti jeze, jo bo izrazil na fizičen način: z nasiljem, psihosomatskimi težavami, depresijami itn. Res nesmiselno se je bati verbalnih izrazov jeze in jih ovirati, saj so popolnoma neškodljivi, so ventil za sproščanje učinkov stresa. Nekateri ljudje imajo težave z verbalnim izražanjem jeze, tudi če jih pri tem nihče ne ovira, zato so nagnjeni k navedenim možnostim.

Še enkrat bi rada poudarila, da je jeza čustvo, ki teži k temu, da se izrazi navzven. *Emovere* je latinska beseda, ki pomeni gibati navzven. Izražanje čustev, tudi intenzivnih, ni nasilje. Pomembno je le, da jih

izrazimo tako, da ne poškodujemo druge osebe. V kriznem centru v Itaki so imeli plakat, na katerem je pisalo: »*A scream a day keeps a shrink away*« (Zavpij vsak dan in ne boš potreboval psihiatra).

Čista jeza ni žaljiva, dejstvo pa je, da številni ljudje v jezi izražajo žaljivke. Koristno je, če smo pozorni na to. Jezne osebe ne smemo miriti, ker jo bomo samo še bolj razjezili. Zahtevati od jezne osebe, da se umiri, je nasilje. To je zahteva, naj svoje čustvo potlači. Lahko pa ji svetujemo, naj se gre jeziti kam drugam. V ta namen so npr. zelo primerni avtomobili, seveda ne med vožnjo. Jeza ima tudi telesne vidike, saj nas pripravi za boj ali beg. Zato je priporočljivo, da poskrbimo za aktivno telesno sprostitvev v športu. Seksualna aktivnost v jezi ni primerna, ker zbujata fiziološke reakcije, ki z jezo niso združljive, zato pelje v konflikt.

Še slabše je, če jezni osebi prigovarjamo, da nima razloga za jezo. Čustva imajo svoje zakonitosti, razum pa drugačne. Čustva so neposreden odziv na trenutno situacijo, razum pa nam pozneje pomaga, da sistematiziramo preteklo dogajanje in načrtujemo prihodnost. Čustva niso nasprotje razumu, temveč dopolnilo. Pri tem je vredno pripomniti, da je razum dober služabnik, a slab gospodar. Kadar smo pred pomembno odločitvijo, je koristno z razumom analizirati celotno situacijo, odločitev pa naj bo integracija razumskih spoznanj in čustvenih nagibov. Če integracije ne moremo doseči, odločitev ni prava in je bolje, da počakamo. Dokler čutimo konflikt med čustvi in razumom, se ne odločamo. Včasih potrebujemo nekaj časa, da proces dozori, podobno kot pri ustvarjalnem procesu. Potem se odločitev pojavi sama od sebe.

FIZIČNO NASILJE

Rekla sem že, da lahko skoraj vedno preprečimo fizično nasilje, kolikor ni že utrjen vzorec poravnavanja sporov med osebama. Še zlasti to velja za psihotične osebe ali osebe v čustveni stiski. Kadar taka oseba grozi z nasiljem, moramo vedeti, da je prestrašena, navadno do stopnje panike. To precej drži tudi za ostale ljudi, ko so čust-

veno vznemirjeni. Naša naloga je torej, da potencialnemu napadalcu zagotovimo občutek *varnosti*. Prvi korak je ta, da mu pokažemo, da sprejemamo njega in njegova čustva ter ga poslušamo. Tako bomo izvedeli, česa se boji in bomo lahko ukrenili vse potrebno, da zmanjšamo njegov strah. Ni pomembno, ali strah izvira iz stvarne ali namišljene situacije. Pravzaprav osebo še lažje zavarujemo pred namišljenimi napadalci. Tako ji lahko npr. ponudimo, da bomo z njo, ko bodo ponjo prišli Marsovci, in da smo se pripravljene z njimi pogovoriti. Ko oseba vidi, da se mi ne bojimo, se navadno tudi sama vsaj malo pomiri.

Precej težje je včasih zavarovati osebo pred dejanskimi preganjalci. Primeri, ko se oseba boji svojcev, ki grozijo s hospitalizacijo, je precej in jim brez kriznega centra ne moremo pomagati.

V vseh teh letih nisem srečala primera, da bi kdo izvedel nasilno dejanje pod vplivom blodenj. Zato lahko o tem pojavu rečem le, da je izredno redek, če sploh obstaja. Seveda so znani primeri, ko kdo nenadoma začne streljati v množico ali kaj podobnega, in potem se to pripiše »duševni boleznii«, pod čemer razumemo funkcionalno psihozo, ki ne vključuje organskih sprememb. Domnevam, da večino takih dejanj store osebe z možganskimi poškodbami ali tumorji, kot tudi osebe, ki so pod vplivom alkohola. Take osebe so zares povsem nepredvidljive in ne spadajo v krizni center.

Za nekatera dejanja se zdi, kot da izvirajo iz blodenj, v resnici pa so izraz težnje posameznika, da se osvobodi vezi, ki ga vežejo na enega od staršev, navadno na mater. Taka oseba pravzaprav rešuje psihične probleme avtonomije in identitete in včasih ne vidi druge rešitve kot to, da mora druga oseba umreti, če hoče on živeti. Morda se je s podobnim problemom ubadal napadalec, ki je ubil Johna Lennona, saj se je identificiral z njim, hkrati pa je vedel, da dva ne moreta biti. Če bi taka oseba imela priložnost, da se pogovori z zaupno osebo, sem prepričana, da tega ne bi storila. V psihiatriji namreč povsem zanikajo pomen pogovora s psihotično osebo, iz lastnih izkušenj pa vem, da me je tak pogovor vedno vrnil na trdna tla, pa čeprav le začasno. Problemi,

ki jih je pogovor razrešil, so ostali rešeni in se nisem vnovič spuščala vanje. Zato je krizni center tudi priložnost za uveljavitev drugačnega prijema, ki je dosti bolj naraven in tudi učinkovit kot izključno medikamentozna obravnava. Človek v psihozi je predvsem človek, in če drugim ljudem pogovor koristi, koristi še toliko bolj osebi v krizi. Seveda je v pogovoru ne bo mogoče prepričati, da Marsovci ne bodo prišli ponjo, niti to ni namen pogovora. Namen je dati oporo v čustvenem smislu, človeški stik in informacije, ki ji bodo pomagale preverjati realnost. To mora oseba storiti sama.

Spominjam se primera, ko je sin v poskusu, da se osvobodi vezi, ki so ga priklepale na mamo, sklenil roke okoli njenega vratu in jo začel daviti. Nenadoma je začutil popolno paralizo rok in se ozavestil, kaj počenja. Pri poskusih davljenja je priporočljivo, da se napadlena oseba povsem prepusti, če ugotovi, da se napadalca ne more otresti. Odsotnost odpora zmanjša impulz napadalca. Podobno taktiko uporabljajo tudi živali.

POGOVORIMO SE Z NAPADALCEM

Ob vsakem fizičnem napadu je priporočljivo, da napadlena oseba naveže pogovor z napadalcem. Pomembno je, da govori z mirnim glasom, ki daje informacije, podobno kot napovedovalec vremena. Pogovor naj poteka na isti ravni. Niti prošnje niti ukazi niso povsem varni. Včasih sicer lahko pomaga prošnja, drugič odločen ukaz, a vse to ima lahko tudi nasproten učinek. Če nimate izkušenj, raje ne poskušajte s tem. Mirno izrečene informacije ne morejo škoditi in še poslabšati situacije. Taka informacija je npr.: »Daviš me,« ali: »Daj roke z mojega vratu,« kar pa ne sme zveneti kot ukaz. Pomembno je tudi, katere besede uporabljamo. Če rečemo: »Zadavil me boš,« smo dali napadalcu sugestijo, ki se lahko izkaže kot samouresničujoča se prerokba. Vedeti moramo, da je napadalec v spremenjenem stanju zavesti in ni zmožen samostojne presoje, zato bo ravnal po vaših besedah! Vedeti moramo, da je tak napadalec psihično povsem nemočen, kot majhen otrok.

Zato mu v nobenem primeru ne smemo groziti ali ga kakor koli dodatno vznemirjati. Vso zadevo je treba vzeti kot nekaj povsem vsakdanjega, ob zavesti, da se velika večina teh poskusov srečno konča.

Medtem ko je lahko davljenje impulzivno dejanje, je poskus zabosti ali zaklati nekoga zelo zahtevna fizična operacija. Že sam dvig roke in sunek zahtevata precej koordinacije. Časa, ki preteče od impulza do dejanja, je ogromno. To je čas, ki ga ima napadalec za razmislek in napadlena oseba za pogovor. Pogovor je zelo pomemben iz več razlogov. Po eni strani lahko dajemo neogrožujoče informacije, po drugi pa vzpostavimo človeški stik, ki napadalca prizemlja. Že sama komunikacija pomeni zavlačevanje in hkrati odvratanje pozornosti od nameravanega dejanja. Možnosti ugodnega izida so zelo velike.

PRAVILA ZA SOOČANJE S FIZIČNIM NASILJEM:

V vseh primerih, ko smo soočeni s fizičnim nasiljem, moramo upoštevati tole:

1. Obravnavati napadalca spoštljivo in z dostojanstvom. Zelo pomemben je glas, ki je edini način, da mu to sporočimo.
2. Govorimo umirjeno, stvarno, kot da podajamo informacije.
3. Popustimo, kjer lahko, in vztrajamo, kjer je absolutno nujno.
4. Glede stvari, pri katerih moramo vztrajati, bodimo odločni, brez jeze in ukazovalnosti. Pazimo na glas.
5. V nobenem primeru ne grozimo. Lahko pa podamo informacijo o posledicah.
6. Ne ugovarjamo, še zlasti ne »bevs-kajmo«. Ubogajmo, če lahko, ali pa odločno odklonimo.
7. Sprejmimo izraze jeze, poslušajmo, dokler ne konča in se neverbalno odzovemo, da potrdimo stik.
8. Za vsako ceno ohranimo komunikacijo, razen seveda, če zahteva, da molčimo.
9. Zavlačujmo in barantajmo. Čas dela za nas.
10. Ne prosimo in ne ukazujemo, ostani-mo na isti ravni.

Vse to lahko lepo vidite v ameriških filmih, ker so stilizirani in pozitivni junak

vedno absolutno pravilno ravna po navodilih ekspertov. Filmi iz drugih držav niso taki.

Ob uporabi strelnega orožja je začetni postopek isti, pripomniti pa je treba, da je tu nevarnost večja. Pritisk na petelina ne zahteva posebne koordinacije in se lahko zgodi impulzivno. V zakonodaji velja, da je mogoče koga impulzivno zaklati, vendar tega ne verjamem. Veliko lažje je s pritiskom na gumb uničiti ves svet, kot zaklati koga. Zdi se, da je narava predvidela varovalne mehanizme. Človek ima namreč vrojene zavore pred ubijanjem. Ameriška vojska se tega dobro zaveda, zato je vojake, namenjene v Vietnam, najprej namerno izpostavila napadu sovražnih letal na kakšni ladji, da jim je zbudila samoohranitveni nagon. Ko so prišli na kopno, so ubijali z občutkom, da se branijo.

Narava ni predvidela varovalnih mehanizmov proti pritiskanju na gumb, pa če so to elektrošoki ali atomske bombe. Pazite se torej gumbov! Tudi strelno orožje ni daleč od tega.

ALKOHOL IN NASILJE

Alkohol ovira ali onemogoča trezno presojanje, hkrati pa, kot vsi vemo, daje človeku »korajžo«, ki je psihotična oseba nima. Zato je alkoholizirana oseba potencialno dosti bolj nevarna kot psihotična oseba. Kljub temu za take osebe ni predviden prisilni pripor, tudi če grozijo družini z nasiljem. Celó če svoje grožnje uresničijo, to ni zadosten razlog za pripor. Potrebno je, da ga npr. žena toži. Tu vidimo vso absurdnost sistema in njegove zakonodaje. Alkoholizirane osebe v krizni center ne sodijo, kot ne sodijo nikamor, kjer se zadržujejo osebe v krizi, če nočemo, da te postanejo žrtve zastraševanja.

Z vinjenimi osebami se ni dobro prepirati, zato jih je najbolje pustiti pri miru. Če se hoče taka oseba prepirati, pojdite stran, tudi če morate zato zapustiti lasten dom. Prenočite pri prijatelji. Ostalo boste uredili pozneje.

Vinjena oseba prekriva svoj strah z jezo, ker se včasih zgodi tudi sicer. Jeza je povr-

šinsko čustvo, strah pa je globlje. Ponavljam, ne mirite napadalca, pomirite sebe.

DOTIK: DA ALI NE?

Jezne osebe se ni priporočljivo dotikati, čeprav je res, da jo lahko pravilen dotik pomiri. Če imamo s tem izkušnje oziroma osebo dovolj dobro poznamo, jo lahko nevtraliziramo tako, da jo trdno in odločno primemo za roke, a ne tako močno, da bi jo ukleščili. Pri tem ne smemo izražati sovražnosti. Sama se navadno držim pravila, da osebo vprašam, ali se je lahko dotaknem. V Združenih državah to dosledno delajo in imajo dobre rezultate. Osebe, ki joka, se ne dotikamo, ker tako zmotimo njen notranji proces. Ko je proces končan, se lahko objamemo.

NAČELO NENADLEGOVANJA

Na splošno naj velja načelo nenadlegovanja. Pustimo osebo pri miru, če nam nič noče. Hkrati izrazimo pripravljenost za pogovor ali skupno dejavnost. Oseba v krizi naj sama odloči, koliko stika želi z nami. Sama je tista, ki mora povedati, kaj želi, impulz mora priti od nje. Ne silimo je v pasiven položaj s svojimi nadležnimi ponudbami. Prav tako moramo tudi sami povedati, če čutimo, da oseba rine v nas. Zelo verjetno je, da se ne zaveda, da nam njeno ravnanje ni pogodu. S tem da smo pozorni, kdo komu kaj hoče, pomagamo ohranjati in krepiti meje, ki se v krizi zabrišejo. Tako podpiramo odrasli del osebe, ki ga bo še kako potrebovala. Če oseba še naprej nadleguje, opozarjajmo toliko časa, da bo zaleglo. Nenadlegovanje osebe v krizi je zelo pomembno, saj ima oseba že s seboj dovolj opraviti, zdaj pa smo se ji vsilili še mi. Tudi nadležnost oseb, ki hočejo pomagati, lahko povzroči nasilje.

