

# *Ticho, které bolí: Skrytá tvář domácího násilí*

## *The Silence That Hurts: The Hidden Face of Domestic Violence*

TEREZA FLEGROVÁ,<sup>1</sup> DANA MÍKOVÁ<sup>2</sup>

### **Abstrakt**

Tento článek se zaměřuje na analýzu problematiky domácího násilí, přičemž se soustředí na hlavní překážky, které brání obětem v opuštění násilného vztahu. Na základě výzkumného šetření a osobních svědectví sedmi žen, které sdílely své zkušenosti s různými formami domácího násilí, článek odhaluje klíčové mechanismy, jako jsou naučená bezmocnost, ekonomická závislost a manipulace skrze společné děti. Skutečné příběhy ukazují na komplexnost situací, v nichž se oběti ocitají, a zdůrazňují naléhavou potřebu odborné a veřejné podpory při řešení tohoto závažného společenského problému.

### **Klíčová slova**

Domácí násilí, naučená bezmocnost, ekonomické faktory, děti jako nástroj manipulace násilnou osobou

### **Abstract**

This article aims to analyse the issue of domestic violence, focusing on the main barriers that prevent victims from leaving an abusive relationship. Based on a research investigation and personal testimonies of seven women who shared their experiences of various forms of domestic violence, the article reveals key mechanisms such as learned helplessness, economic dependence and manipulation through shared children. The real stories show the complexity of the situations in which the victims find themselves and highlight the urgent need for professional and public support to tackle this serious social problem.

### **Key words**

Domestic violence, learned helplessness, economic dependence, children as a tool of manipulation by a violent person

### **DOI**

<http://dx.doi.org/10.37355/fvfk-2024/2-05>

## **Úvod**

Za zavřenými dveřmi domovů, kde by měla vládnout láska a bezpečí, se někdy odehrávají příběhy plné bolesti, strachu a zoufalství. Domácí násilí je vážný problém, který proniká do

1 Mgr. Tereza Flegrová, Policie ČR, komisař SKPV, Praha

2 PhDr. Dana Míková, Vysoká škola finanční a správní, externí pedagog, Praha

všech vrstev společnosti, a přesto často zůstává skryto před zraky veřejnosti. Mnohé oběti se obávají promluvit, zatímco pachatelé zneužívají jejich zranitelnost. I v dnešní době, kdy se lidé stále více otevírají diskuzím o osobních problémech a vyhledávají pomoc, zůstává domácí násilí často zahaleno ve stínu, kde oběti nejen trpí fyzicky a psychicky, ale také čelí osamělosti a izolaci.

Domácí násilí lze definovat jako nenapravitelné narušení vztahů mezi osobami sdílejícími společnou domácnost, poháněné touhou jednoho z partnerů neomezeně ovládat druhého. Zanechává nejen fyzické a duševní jizvy na oběti, ale také negativně ovlivňuje další blízké osoby. Projevy, formy, intenzita a dopady domácího násilí se mohou výrazně lišit, protože každý člověk reaguje jinak a každý narušený vztah je jedinečný ve všech svých aspektech.

Co ale zůstává stejné, je nerovnoměrné rozdělení rolí násilníka a oběti, role někoho, kdo má a uplatňuje plnou kontrolu nad tím druhým a tedy toho, který o ni nedobrovolně přišel a jehož osobní integrita byla narušena. Celý proces eskalující intenzity projevů domácího násilí uvrhují na oběť stín strachu a bezmoci, zatímco osoba jim blízká pomalu překračuje veškeré hranice snesitelnosti.<sup>3</sup>

Rozebírané hlavní důvody, jež zabraňují obětem v odchodu, budou vycházet z provedeného výzkumného šetření, na němž se podílely právě osoby, jež osobně zakusily hořkou chuť odvrácené stránky domova. Otevřený pohled do svých vztahů umožnilo celkem sedm respondentek, které se podílely na výzkumném šetření a odhalily tak skutečné zlo tkvící za zavřenými dveřmi svých bývalých domovů, kterému osobně po dlouhá léta čelily.

### **Podstata domácího násilí**

Domácí násilí, ať už fyzické, psychické, ekonomické nebo sexuální, není jen izolovaným problémem jednotlivců, ale hluboce zakořeněným společenským fenoménem, který má rozsáhlé důsledky pro všechny zúčastněné. V každém vztahu, kde dochází k násilí, existuje dynamika moci a kontroly, kdy jeden člověk cíleně zneužívá svou pozici, aby udržel druhého v podřízenosti. Tento vzorec chování není náhodný ani izolovaný, ale cyklicky se opakuje v různých formách a intenzitě, což vede k postupnému narušování psychické, fyzické a emocionální integrity jak samotné oběti, tak i dalších osob v domácnosti.<sup>4</sup>

Podle odborné literatury a výzkumů zahrnuje domácí násilí široké spektrum chování, od fyzických útoků, jako je bití nebo škrčení, po psychické formy násilí, včetně vyhrožování, ponižování nebo kontrolování všech aspektů života oběti. Ekonomické násilí, kdy násilník omezuje přístup oběti k finančním prostředkům, a sexuální násilí, kdy je oběť nucena k sexuálním aktivitám proti své vůli, jsou dalšími krutými formami, které v této dynamice hrají stěžejní roli.<sup>5</sup>

3 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.*

4 BURIÁNEK, J., S. PIKÁLKOVÁ a Z. PODANÁ. *Abused, battered, or stalked: violence in intimate partner relations gendered. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3163-9.*

5 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.*

Statistiky ukazují, že domácí násilí je závažným a rozšířeným problémem, který postihuje ženy i muže, přestože ženy tvoří většinu obětí. Studie z různých zemí potvrzují, že přibližně každá třetí žena a každý čtrnáctý muž se během svého života setká s některou formou domácího násilí.<sup>6</sup> Avšak co činí tento problém ještě složitějším, je skutečnost, že většina případů zůstává nehlášená a nepojmenovaná, což znamená, že opravdový rozsah problému je pravděpodobně mnohem větší, než se uvádí.

Násilníci často zneužívají důvěrného vztahu, který s obětí mají, a využívají jej k tomu, aby posílili svou kontrolu. Tato kontrola se projevuje v různých formách, od izolace oběti od rodiny a přátel, přes manipulaci s jejími myšlenkami a emocemi, až po fyzické a sexuální násilí, které je používáno jako prostředek k dosažení naprosté podřízenosti.<sup>7</sup>

Domácí násilí není jen otázkou fyzických zranění; jde o komplexní problém, který zahrnuje psychické, emocionální a sociální aspekty. Tento druh násilí má dlouhodobé a devastující důsledky nejen pro oběti, ale i pro svědky těchto činů a širší společnost, která je tímto fenoménem také zasažena.

### **Proč oběti zůstávají: mechanismy uvěznění v toxickém vztahu**

Domácí násilí, ať už hovoříme o jakékoliv jeho formě, zahrnuje mnohem hlubší, psychologické a sociální mechanismy, které oběti udržují ve vztahu, ze kterého je těžké uniknout.<sup>8</sup> Ve své podstatě všechny hlavní důvody, proč oběť neodejde z násilného vztahu, bychom mohli zařadit pod jeden nadřazený. Strach. Strach z něčeho nového, ze změny a z možných situací, které mohou s odchodem nastat. Každá ohrožená osoba si prochází celkem čtyřmi fázemi vnímání svého vztahu. Z počátku násilí popírá, omlouvá jednotlivé incidenty nebo je jen označuje na shodu náhod. Poté, co si oběť přizná, že násilí ve vztahu je skutečné, hledá tu nejhodnější odpověď na otázku, proč k němu dochází. Je pro ni velmi těžké až nemožné přiznat si, že by osoba, kterou miluje, byla něčeho takového schopna bez důvodu, a proto začne vinit sama sebe. Následně je zde uvědomění ze strany oběti, která nyní chápe, že násilí do zdravého vztahu nepatří, avšak stále si nedokáže představit jeho konec. V poslední fázi vyžadující obrovskou sílu a odhodlání, dokáže oběť odejít.<sup>9</sup>

V rámci provedeného výzkumného šetření byly zjištěny tři hlavní důvody, které brání obětem v odchodu z násilného vztahu: naučená bezmocnost, ekonomické faktory a společné děti. Všechny tyto stěžejní důvody však nestačí jen popsat, ale je nezbytné na ně pohlížet perspektivou samotné oběti a pochopit jejich rozsáhlost a vzájemnou provázanost.

---

6 *Vláda České republiky. Akční plán pro prevenci domácího násilí na rok 2023. [online]. [cit. 2024-09-11]. Vláda České republiky, 2023. Dostupné z: [https://vlada.gov.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/AP\\_DGPN-2023\\_final.pdf](https://vlada.gov.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/AP_DGPN-2023_final.pdf)*

7 ČÍRTKOVÁ, L. *Moderní psychologie pro právníky: domácí násilí, stalking, predikce násilí*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2207-8.

8 ČÍRTKOVÁ, L. *Domácí násilí: nebezpečné rodinné vztahy ve 21. století*. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2020. ISBN 978-80-7380-806-8.

9 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti*. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.

Naučená bezmocnost je stav, kdy oběť ztrácí víru ve schopnosti ovlivnit svůj osud nebo se bránit. Tento stav je důsledkem opakovaného násilí a manipulace, které vedou k postupné ztrátě sebevědomí a pocitu bezmoci. Oběti často věří, že nemají jinou možnost než ve vztahu zůstat. Z psychologického hlediska je důležité porozumět tomu, jak tato koncepce ovlivňuje chování a myšlení jednotlivců, aby bylo možné vyvinout účinné intervence a podporu při jejím překonávání, což v případech domácího násilí vyžaduje o to opatrnější a chápavější přístup k obětem.<sup>10</sup>

Koncept naučené bezmocnosti, popsáný americkým psychologem Martinem Seligmanem, vysvětluje, jak opakovaná expozice nepříznivým a nezvládnutelným situacím vede k tomu, že se jedinec začne cítit bezmocný a ztratí víru v možnost změny.<sup>11</sup> Tento jev je v kontextu domácího násilí zvláště relevantní. Oběti, které jsou opakovaně vystaveny násilí a manipulaci, postupně přicházejí o schopnost bránit se a hledat východisko, protože si zvykají na neustálé utrpení a ztrácejí naději na únik.<sup>12</sup> Tento proces je často přirovnáván k syndromu vařené žaby, kdy žába, vložená do hrnce s pomalu se ohřívající vodou, postupně ztrácí schopnost vnímat rostoucí teplotu a nakonec uhynie, aniž by si uvědomila, že mohla uniknout. Podobně oběti domácího násilí, které se postupně přizpůsobují eskalujícímu násilí, si neuvědomují, jak vážná jejich situace je, dokud není příliš pozdě. Tato kombinace naučené bezmocnosti a pomalu se zhoršujícího prostředí způsobuje, že oběti zůstávají ve vztazích, které by v počáteční fázi snadno opustily.<sup>13</sup>

*„...všechno se začalo dít pozvolna, pozvolna si ji zaháčkoval, postupně ji odsekával od přátel, od rodiny, že pak ani neviděla jinou možnost než všechno doma jen držet tak, aby byl klid“,* popsala Petra zhoršující se situaci ve své rodině.<sup>14</sup>

Podobně vylíčila narůstající intenzitu i respondentka Lenka: *„...postupně mě začal takzvané zadupávat do země. Říkal mi, že nejsem tak chytrá, nejsem tak dobrá a postupně přidával. Nejsem ani tak hezká a vzhledem k tomu, jak hodně pil, narůstala jeho žárlivost. Všechno se to pomalu stupňovalo.“*<sup>15</sup>

Dalším stěžejním faktorem a bariérou mezi setrváním a odchodem oběti jsou ekonomické faktory. Ekonomické faktory hrají klíčovou roli v udržování obětí v násilných vztazích. V mnoha případech je finanční závislost na partnerovi jedním z hlavních důvodů, proč oběti nemohou opustit násilný vztah. Násilníci často kontrolují veškeré finanční zdroje domácnosti, čímž obětem znemožňují samostatně hospodařit a vytvářejí situaci, kde je téměř nemožné odejít. Tento druh ekonomické kontroly může zahrnovat nejen

10 SELIGMAN, M. E. P. *Naučený optimismus*. Přeložil Pavel Krejčí. Portál, 2013.

11 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti*. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.

12 ČÍRTKOVÁ, L. *Domácí násilí: nebezpečné rodinné vztahy ve 21. století*. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2020. ISBN 978-80-7380-806-8.

13 Advokát Bružičková. *Domácí násilí a teorie žaby*. [online]. [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: <https://www.advokat-bruzickova.cz/pomoc-obetem-trestne-cinnosti/domaci-nasilí-a-teorie-zaby/>

14 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti*. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.

15 *Ibid.*

kontrolu nad příjmy a výdaji, ale i zamezení přístupu k bankovním účtům, majetku nebo rozhodování o finančních záležitostech.

V praxi se často setkáváme se skutečností, že oběti domácího násilí často čelí hrozbám finančního vyčerpání, pokud by se pokusily odejít, což je udržuje ve stavu permanentní závislosti.

*„Všechno bylo psané na něj, já jsem neměla nic, tak jak bych mohla odejít, a navíc ještě s dětmi. Majetek jsem nikdy neřešila, brala jsem to tak, že tím, že jsme manželé, máme všechno napůl, teprve až při rozvodu jsem viděla, jak moc jsem znevýhodněná, když je všechno psané na něj.“<sup>16</sup>* Tento úryvek z rozhovoru s respondentkou Natálií ukazuje, jak ekonomické násilí může oběti zcela paralyzovat v jejich snaze opustit násilný vztah. Finanční kontrola násilníka a skutečnost, že veškerý majetek je psaný na něj, oběť znevýhodňuje a brání jí nejen v odchodu, ale i v zajištění stability pro sebe a své děti.

*„Samotný odchod pro mě byl velmi náročný, okamžitě mě odřízl od peněz, protože všechny peníze chodily jen na jeho účet a on mi dřív vždy něco málo dával na jídlo atd. Vadilo mu i to, že jsem měla svůj vlastní účet. Byla jsem plně závislá na tom, co mi pošle a v době odchodu jsem měla na účtu 6 000, - Kč“,* popsala Lucie, svou tíživou finanční situaci při odchodu.<sup>17</sup>

*„...musela vymýšlet delší cesty, nebo takové, kde nepůjdeme třeba okolo žádné zmrzliny, protože věděla, že by nám ani ji nemohla koupit. Když už vydělávala, musela otci říkat, že vydělává méně, aby jí nemohl sebrat všechno a snažila se dávat i z toho mála něco stranou pro nás.“<sup>18</sup>* Příběh Petry odhaluje hlubokou oběť, kterou její matka přinášela, když se snažila ochránit své děti před tvrdou realitou ekonomického teroru. Vydělávala pod neustálým tlakem, skrývala skutečné příjmy a zoufale se snažila ušetřit aspoň něco málo, aby své děti uchránila před ještě větší chudobou a beznadějí.

Třetím největším důvodem, který bránil obětem k odchodu, je podle zjištěných dat výzkumného šetření skutečnost, že oběť má s násilníkem společné děti, skrze které ji vystavuje nejrůznějším manipulacím.<sup>19</sup> Mateřská láska je nesmírně silná, a právě kvůli ní mnoho žen setrvává ve vztahu, kde denně čelí obrovské bolesti. Když je oběť domácího násilí manipulována prostřednictvím svých dětí, stává se zajatkyní vlastní lásky – její potřeba ochránit své děti za každou cenu jí brání v odchodu, i když ví, že by měla utéct. Hrozby zaměřené na děti nebo i ty nejméně pravděpodobné scénáře, ve kterých o ně může při odchodu přijít, umocňují její strach a vytvářejí neviditelná pouta, která jí nedovolují odejít. Tento strach o své děti se stává jednou z nejsilnějších zbraní násilníka, který si je vědom, že tímto způsobem dokáže matku udržet v začarovaném kruhu násilí.

*„Bud' se okamžitě vrátíš, nebo zažiješ peklo na zemi, protože jsi odešla bez mého svolení, vysuším tě a přijdeš o děti.“; „... začal psychicky deptat děti, tak jsem se raději kvůli nim*

16 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.*

17 *Ibid.*

18 *Ibid.*

19 *Ibid.*

vrátila“<sup>20</sup> popsala Lucie, která se ze strachu o děti raději celkem třikrát vrátila k násilníkovi. Tento úryvek silně ilustruje, jak násilník zneužívá společných dětí k upevnění své moci nad obětí.

Příběh Simony zachycuje, kam až je násilník schopen zajít a jak daleko je oběť schopna se nechat zavléct, pokud jde o její děti: „Chytil mě pod krkem, čímž mě teda vzbudil a řekl mi, že jestli budu řvát, tak mě zabije a kluky mi odvede.“<sup>21</sup>

„Také mi vyhrožoval, že mi děti sebere, že ze mě udělá alkoholika a nahlásí mě na sociálku. Snažil se hledat veškeré fotky, kde jsem si třeba při nějaké příležitosti přitukla skleničkou s alkoholem, aby je mohl použít, proti mně.“<sup>22</sup> Slova respondentky Michaely ukazují, co všechno je násilník schopen vymyslet, aby umocnil v oběti strach, že může přijít o své děti, pokud se pokusí od něj odejít.

Společné děti jsou v rukou násilníka mnohdy velmi mocným nástrojem k ovládnutí života oběti i poté, co násilný vztah opustí, jak můžeme vyčíst z vyprávění respondentky Natálie: „On vlastně děti doteď využívá jako takový svůj nástroj pomsty. Neustále se snaží najít jakýkoliv způsob, aby škodil nebo mi znepríjemňoval život. Byly doby, kdy mi psal třeba i několikrát denně e-maily a pořád něco chtěl řešit. Nebo pořád přes zprávy něčím vyhrožuje, naposledy jsem měla u sebe zrovna dceru a ta onemocněla, tak jsem ji nechala doma a hned na mě zavolal OSPOD s tím, že neposílám dítě do školy. Smutné je, že rozvodem vše neskončilo, dodnes posílá co měsíc udání na OSPOD.“<sup>23</sup>

Jak můžeme vidět, zůstávání v násilném vztahu je složitý a hluboce zakořeněný problém, který nelze vysvětlit jedním nebo dvěma faktory. Spíše je výsledkem komplexní kombinace různých psychologických, sociálních, finančních a emočních bariér, které oběti násilí brání v odchodu. Výzkumy a analýzy zaměřené na tuto problematiku odhalují různé vrstvy tohoto fenoménu, který je často ještě zesilován společenskými a kulturními normami.

Dalším stěžejním důvodem, proč se oběti rozhodnou zůstat v násilném vztahu, je přítomnost silného psychologického tlaku a manipulace ze strany násilného partnera. Tento tlak může být natolik intenzivní, že oběť začne zpochybňovat vlastní hodnotu a schopnosti, čímž se ještě více snižuje její možnost úniku. K tomu přispívají i různé formy emocionálního násilí, které oběť postupně připravují o sebedůvěru a schopnost jednat.<sup>24</sup>

Významným faktorem, který hraje velkou roli, jsou rodinné a sociální tlaky. Ve společnostech, kde je tradiční pohled na manželství a rodinu silně zakořeněn, může být rozvod nebo odchod ze vztahu stigmatizován. Oběti se často bojí odsouzení ze strany rodiny nebo komunity, což zvyšuje jejich pocit osamění a bezradě. Tento strach z odsouzení může

---

20 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.*

21 *Ibid.*

22 *Ibid.*

23 *Ibid.*

24 TOPINKA, D., ed. *Domácí násilí z perspektivy aplikovaného výzkumu: základní fakta a výsledky. Ostrava: SocioFactor, 2016. ISBN 978-80-906615-0-9.*

být podpořen i náboženskými nebo kulturními normami, které preferují zachování rodiny za každou cenu.

Navíc je zde i otázka strachu z násilí. Mnoho obětí se obává, že pokud by se pokusily odejít, násilí ze strany partnera by se mohlo stupňovat, a to nejen vůči nim samotným, ale i vůči jejich dětem nebo blízkým.

Výzkumy potvrzují další klíčovou bariéru, kterou je absence podpůrných sítí. Oběti často postrádají přátele nebo rodinu, kteří by jim poskytli podporu a bezpečné místo, kam by mohly odejít. Tato izolace může být důsledkem dlouhodobého násilí, kdy násilník záměrně narušuje všechny vazby oběti na okolní svět, aby ji udržel pod svou kontrolou.

Kombinace těchto faktorů vytváří pro oběti neuvěřitelně náročné prostředí, ve kterém je velmi obtížné najít sílu a prostředky k odchodu. Jak ukazuje provedený výzkum, mnohé z těchto překážek jsou navzájem propojené a posilují se, což oběti často staví do bezvýchodné situace.

## Za dveřmi našich domovů

Pro dokreslení reality domácího násilí uvádíme skutečné příběhy celkem sedmi respondentek, které byly ochotné otevřeně pohovořit o svých osobních zkušenostech soužití s násilníkem. Všechny tyto ženy poskytly náhled do svého soukromí, otevřely své rány a znovu prožily nejhorší momenty, kdy do jejich života a domova vstoupilo domácí násilí. Následující části mohou být velmi bolestné, proto je důležité si uvědomit, že to možná nejsou zážitky, o kterých slyšet chceme, ale o kterých slyšet potřebujeme.

Domácí násilí je zákeřným parazitem rodinných a partnerských vztahů. Abychom na něj našli lék, potřebujeme ho nejdříve poznat. Necenzurovaně, bez bagatelizací a ze všech jeho stran právě tak, jak se skutečně projevuje. Úryvky z příběhů těchto obětí nejsou jen výpovědi o tom, co se děje za zavřenými dveřmi. Jsou svědectvím o síle, odvaze a neuvěřitelné odolnosti, kterou tyto ženy prokázaly, když se rozhodly promluvit. Každý z těchto příběhů může pomoci zvýšit povědomí o tom, jak domácí násilí skutečně vypadá, jaké má důsledky a proč je tak obtížné se z tohoto začarovaného kruhu dostat.

Otevřenost těchto žen nám poskytuje příležitost k hlubšímu pochopení tohoto problému a k tomu, abychom se jako společnost stali více informovanými, empatičtějšími a schopnými efektivněji pomáhat těm, kteří se nacházejí v podobné situaci. Přijetí a porozumění těmto příběhům je krokem k vytvoření světa, kde se nikdo nebude muset bát ozvat, kde bude dostupná podpora a kde násilí nebude tolerováno.

## Lucie

*„Skoro vyvrátil dveře, bušil a řval, ať otevřu. Nakonec jsem raději odemkla, on vešel a před tou naší dcerou vzal moje pyžamo a rozerval ho vzteky na několik kusů a hodil se mnou do postele. Dcera se klepala a brečela. Tohle bylo poprvé, co udělal něco před dítětem a já jsem v tu chvíli pocítila velký strach o děti.“<sup>25</sup>*

25 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.*

*„On se třeba v šest ráno vzbudil, přišel k nám do pokoje a rozsvítil mi lampičku nad hlavou. Pak spustil „ty mrcho, okamžitě odsud vypadni“. Děti se rozbrečely, protože je vzbudil a on pak prostě zase jen odešel do práce. Tohle dělal třeba čtyři měsíce v kuse.“<sup>26</sup>*

*„Rozeřval se, začal křičet: „Pomoc, máma mě mlátí.“ Okamžitě jsem věděla, že je problém, že to celý otočí. On si tu vlastní ruku mezi ty dveře znovu a víc přimáčkkl, začal ještě víc rvát, myslela jsem, že mě snad z něj odvezou do blázince.“<sup>27</sup>*

*„Jednou jsem třeba spadla ze schodů a narazila jsem si páteř, takže jsem se nemohla zvednout a zůstala jsem na nich ležet. On šel kolem těch schodů, vedle mě seděla pak dcera, která plakala, a on mi jen řekl, že když se neumím chovat, tak mi nebude ani pomáhat a odešel.“<sup>28</sup>*

Úryvek ilustruje, jak násilník nepocituje zábrany před fyzickým násilím ani v přítomnosti dětí, což ukazuje na hluboké narušení rodinných vztahů a zanedbání rodičovské role. Takové násilí před dětmi může mít dlouhodobé traumatické následky nejen pro oběť, ale i pro děti, které jsou svědky těchto událostí.

Násilník využívá systematického psychického týrání, které je zaměřeno na ponižování oběti a narušování jejího duševního klidu. Pravidelné probouzení a ponižování narušuje psychickou stabilitu oběti a je typickým příkladem metody, jak udržovat oběť v permanentním stavu úzkosti, strachu a nejistoty.

Situace, kdy násilník zinscenuje vlastní zranění, aby obvinil oběť, je příkladem psychického týrání zaměřeného na diskreditaci oběti. Takové chování ukazuje na vysokou úroveň manipulace, kde násilník oběť neustále kontroluje a zastrašuje, což může vést k sebedestruktivním myšlenkám oběti.

## **Petra**

*„Hlavní tam bylo psychické násilí, a navíc jsme skoro nikam nemohli chodit, ani navštěvovat babičku z maminy strany.“<sup>29</sup>*

*„Urážky a potupné komentáře, to bylo u nás na denním pořádku. Hrozně bolestivé bylo jeho klasické, „no jako podívej se na sebe, jak vypadáš“, nebo „ty jsi zase přibrala“, přitom, jsem byla hubená jak proutek, dokonce podvyživená. Po nějaké době jsem ho už nevnímala jako tátu, ale i přesto, když mi jednou řekl, že snad ani nejsem jeho, mě to velmi ranilo.“<sup>30</sup>*

*„Najednou jsem viděla jeho výraz, úplně jako kdyby mu potemněly oči a nebyl to vůbec on. Byl to moment, kdy jsem se opravdu hrozně bála, co se bude dít dál. Neviděla jsem u něj ani takový ten jeho klasický cholerický výraz, bylo to o dost chladnější... najednou mě popadnul pod krkem a začal mě škrtit. Skoro jsem už přestávala vidět, měla jsem pocit, že vidím jen černo*

---

26 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.*

27 *Ibid.*

28 *Ibid.*

29 *Ibid.*

30 *Ibid.*



a v pozadí slyším svou maminku, jak úplně křičí, aby mě pustil. Pak najednou, jako kdyby se vrátil do reality a uvědomil si, co to dělá, mě prostě odhodil na gauč.<sup>31</sup>

Petra hovoří zejména o psychickém násilí, včetně neustálých urážek a ponižování, které má za cíl narušit její sebevědomí a izolovat ji od blízkých. Takové chování často vede k hluboké emocionální nestabilitě a ztrátě identity oběti.

Útoky, jako je škrčení, představují extrémní formu fyzického násilí a jsou často spojeny s vysokým rizikem fatálních následků. Násilníkova schopnost přejít z násilného chování zpět do "normálu" ukazuje na vysokou míru narušení osobnosti a nebezpečí pro oběť.

## Natálie

*„Když jsem byla připojená na Wi-Fi, nefungoval mi na telefonu WhatsApp ani Messenger, až jsem později zjistila, že mi nastavil nějaká omezení, abych si nemohla s nikým psát, protože když jsem si jednou koupila novou SIM kartu, kterou jsem občas používala, najednou vše fungovalo.“<sup>32</sup>*

*„Měla jsem jednoho kamaráda z dětství, se kterým jsme si vždy na Vánoce psali přání za celou rodinu a občas jsme si napsali, jak se nám daří atd., no a jednou, když mi nenapsal, tak jsem se podívala do spamu a zjistila jsem, že nějakou záhadou tam je vhozená jeho konverzace.“<sup>33</sup>*

*„Nakonec jsem musela vyskočit z okna, abych mu utekla, což bylo v přízemí, ale neměla jsem, jak bych jinak utekla. Vyběhl za mnou a běžel se mnou až na silnici. Pak byl na chvíli najednou klid, až do chvíle, kdy přijela sanitka, a to byl úplně extrém, protože ta sanitka přijela pro mě, protože on jim zavolaal, že jsem se zbláznila.“<sup>34</sup>*

Násilník používá technologie k monitorování a kontrole oběti, což představuje moderní formu psychického násilí. Omezení přístupu k informacím a komunikaci s ostatními je způsob, jak oběť izolovat a zvýšit její závislost na násilníkovi.

Nutnost Natálie vyskočit z okna, aby unikla násilníkovi, poukazuje na extrémní míru fyzického a psychického nebezpečí, kterému byla vystavena. Tento akt ukazuje na zoufalství a bezvýchodnost situace, ve které se oběť nacházela.

Manipulace zahrnující volání sanitky a tvrzení, že se Natálie „zbláznila“, je příkladem psychického zneužívání a snahy o zpochybnění jejího duševního zdraví. Toto chování ztěžuje oběti hledání pomoci, protože okolí může být manipulováno k tomu, aby oběť považovalo za problémovou osobu.

---

31 FLEGROVÁ, T. Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.

32 Ibid.

33 Ibid.

34 Ibid.

## Michaela

*„Skoro pořád byl v práci na telefonu, neustále mi volal přes videohovory a kontroloval, kde jsem a co pořád dělám.“<sup>35</sup>*

*„Jednou, když jsem třeba seděla na gauči a neodpovídala jsem mu podle jeho představ, do mě začal kopat. Často mě kopal do žeber, nebo mě chytil za vlasy a táhnul mě k zrcadlu, abych se prý podívala, jak vypadá ku\*va, bylo to opravdu ponižující. Byl schopný mě bít i v době, kdy jsem byla podruhé těhotná. Uhodil mě tenkrát silně pěstí do břicha, kdy naštěstí to tedy těhotenství neovlivnilo.“<sup>36</sup>*

*„on na mě začal řvát, bil do mě pěstmi a kopal mě pak do žeber. Dával mi pěstí i do hrudní kosti, a nakonec si vzal nějaký kus oblečení a začal mě jím škrtit a u toho na mě křičel, ať zdechnu. Pak si šel dát cigaretu a já jsem si šla v bolestech lehnout k dětem. Nespala jsem moc dlouho, vzbudila mě hrozná bolest, že jsem pak už do rána nemohla spát. Ráno jsem jela do nemocnice, kam mě teda neochotně vzal a byl tam se mnou. Před lékaři jsem lhala o tom, jak k tomu došlo, protože u toho byl manžel. Potom musel jet do práce, takže když odjel, jsem doktorovi řekla pravdu. Museli mě na několik dní hospitalizovat, bylo to opravdu hodně vážné zranění, kdy jsem měla i vnitřní krvácení z jednoho orgánu a mohla jsem i umřít.“<sup>37</sup>*

Neustálé volání přes videohovory a kontrola Michaely, kde je a co dělá, je příkladem psychického týrání a extrémní kontroly. Tento typ chování může vést k těžké psychické úzkosti a pocitu absolutního nedostatku svobody.

Michaela popisuje pravidelné fyzické násilí, které zahrnuje bití pěstmi a kopání. Tento vzorec násilí je typický pro cyklický charakter domácího násilí, kde se útoky opakují a stupňují v závažnosti.

Násilí zaměřené na těhotnou oběť ukazuje nejen na fyzické týrání, ale i na absolutní nedostatek empatie a ohledů ze strany násilníka. Takové jednání zvyšuje riziko pro zdraví matky i dítěte, což je alarmující.

## Lenka

*„Začal být vůči mně vulgární a agresivní. Nadávky a ponižování byly častější a častější.“<sup>38</sup>*

*„Když jsem si někdy šla lehnout do obývacího pokoje na gauč místo do ložnice k němu, on přišel a najednou mě začal škrtit. Přitom mi do ucha našťvaně řekl, ať jdu okamžitě do postele. V čem se také vyžíval, bylo to, že mi ruce svázal za záda, abych se nemohla bránit. Používal k tomu žluto-zeleno-modrý pásek od županu a vždycky řekl, ať si vůbec nedovolím s ním nespát, když jsem jeho žena, a že ho budu poslouchat.“<sup>39</sup>*

---

35 FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti*. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.

36 *Ibid.*

37 *Ibid.*

38 *Ibid.*

39 *Ibid.*

*„Po čase jsem si uvědomila, že jsem pořád samá modřina, a jak mě vždycky hrozně bolí, když se bráním a peru se s ním, když po mně vyžaduje sex a já nechci. Navíc jsem nechtěla, aby děti slyšely, že se něco děje. Přišla jsem na to, že je lepší se nebránit a zkrátka si to nějak odbyť. Alespoň jsem neměla modřiny od neustálého svazování rukou.“<sup>40</sup>*

Vulgarita a nadávky jsou formou psychického násilí, které má za cíl snížit sebevědomí oběti a udržovat ji v neustálém strachu a podřízenosti. Opakované ponižování postupně podkopává její vnitřní sílu a činí ji zranitelnější vůči dalším formám zneužívání.

Svazování a nucení k pohlavnímu styku představují zneužívání těla oběti jako prostředku k dosažení absolutní kontroly. Tento akt násilí je obzvláště ponižující a traumatizující, zejména když je spojen s fyzickým násilím.

Lenčino rozhodnutí přestat se bránit, aby se vyhnula dalšímu fyzickému zranění, ukazuje na hlubokou psychickou rezignaci. Taková rezignace je často výsledkem dlouhodobého týrání, kde oběť ztratí naději na změnu situace a zvolí strategii přežití, která zahrnuje snášení násilí s minimálním odporem.

## **Simona**

*„Zavřel mě na záchodě, abych nemohla jít ven, nebo mi prostě řekl, že nikam nepůjdu. Zakazoval mi, abych kontaktovala tu svou kamarádku, dokonce mi i sebral telefon. Po nějaké době mě začal chodit kontrolovat do práce, když měl volno, to jsem ho zase musela uklidňovat, že jsme spolu a že nikoho jiného nemám.“<sup>41</sup>*

*„Potom mě vzal za krk a násilím mě odtáhl do kuchyně, kde vzal nůž a přiložil mi ho na břicho s tím, že mě zabije. V tu chvíli ve dveřích do kuchyně stál syn, koukal se a tekly mu slzy z očí.“<sup>42</sup>*

*„Chytil mě mezi dveřmi, praštil mi hlavou o futra dveří, načež jsem spadla na zem. Potom mi vzal hlavu a dál s ní mlátil o synovu postel. Nějak jsem se pak doplazila do chodby, kam za mnou došel a začal mě kopat do zad, mezi nohy do všech těch stehů z porodu a operace. Hrozně mě ten večer sežezal, potom mě kopal i do obličeje. Když jsem se zvedla, tak mě vrátil pěstí na zem. Potom se mi začalo dělat zle. V noci jsem zvracela.“<sup>43</sup>*

*„Přivalil se ožralý a zkoušel to na mě, i když jsem mu říkala, ať to nedělá. Nevadilo mu ani to, že děti spaly v jedné místnosti třeba se mnou, prostě i přes můj nesouhlas mi zacpal pusku a vynutil si to na mně. Vždycky jsem se modlila, aby to už skončilo, často mi bylo i zle, byla jsem schopná třeba týden nepozříť jídlo a celkově mi z manžela bylo pak zle.“<sup>44</sup>*

---

40 FLEGROVÁ, T. Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti. Diplomová práce, Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.

41 *Ibid.*

42 *Ibid.*

43 *Ibid.*

44 *Ibid.*

Simona popisuje omezení svobody pohybu a kontaktu s okolím, což je běžný způsob, jak násilníci izolují své oběti. Izolace zvyšuje závislost oběti na násilníkovi a snižuje její možnosti hledat pomoc.

Násilí, které se odehrává před dětmi, má devastující dopad na jejich psychický vývoj. Použití nože a zastrašování je extrémní formou fyzického násilí a naznačuje, že násilník nemá zábrany ohrožovat život oběti přímo před dětmi.

Sexuální násilí je obzvláště znepokojující, protože vyjevuje naprostou kontrolu násilníka nad obětí, včetně jejího těla. Zneužívání, které probíhá i v přítomnosti dětí, ukazuje na extrémní míru dehumanizace oběti a absolutní porušení jejich práv.

## **Nastává čas prolomit ticho**

Domácí násilí není příběh, který si volíme. Je to tichý tyran, který se plíží za zdmi našich domovů, krade světlo a nahrazuje ho temnotou strachu, bolesti a zoufalství. Uvedené příběhy, nejsou pouhými slovy na papíře; jsou otiskem života, který byl narušen a zničen násilím, jež si nikdo nezaslouží prožít. Tyto ženy sdílely své nehlubší rány, aby se staly hlasem pro všechny, kteří ještě nenašli odvahu mluvit.

Každý ze zmíněných příběhů nám připomíná, že za každými zavřenými dveřmi může být někdo, kdo trpí, kdo se cítí osamělý a bezmocný. Nemůžeme si dovolit přehlížet jejich volání o pomoc a být lhostejní. Snažme se být těmi, kdo lámou ticho, kdo otevírají dveře, aby vnesli světlo do těch nejtemnějších koutů.

Je naší odpovědností, jakožto společnosti, vytvářet prostředí, kde se nikdo nebude bát promluvit, kde bude každý vědět, že má právo na bezpečí a respekt, a kde bude násilí nejen odsuzováno, ale aktivně potíráno. Každý z nás má roli v tomto boji – ať už je to naslouchání, podpora, nebo pouhé uznání toho, že domácí násilí existuje a je třeba s ním bojovat.

Nesmíme zapomenout, že domácí násilí není problémem jednotlivce. Je to problém nás všech. A jen společným úsilím můžeme zajistit, aby se příběhy, jako jsou tyto, nemusely už nikdy znovu opakovat. Naše budoucnost závisí na tom, jak se k tomuto problému postavíme dnes. Proto neodvracejme zrak, nezavírejme dveře, ale bojujme za svět, kde každý domov bude místem bezpečí a lásky, a ne strachu a bolesti.

## **Literatura**

BURIÁNEK, J., S. PIKÁLKOVÁ a Z. PODANÁ. *Abused, battered, or stalked: violence in intimate partner relations gendered*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3163-9.

ČÍRTKOVÁ, L. *Moderní psychologie pro právníky: domácí násilí, stalking, predikce násilí*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2207-8.

ČÍRTKOVÁ, L. *Domácí násilí: nebezpečné rodinné vztahy ve 21. století*. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2020. ISBN 978-80-7380-806-8.

FLEGROVÁ, T. *Domácí násilí – Nejčastější důvody zabraňující odchodu oběti*. Diplomová práce (vedoucí práce Dana Míková), Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2024.

PAPRSTEINOVÁ, L., J. NAVRÁTILOVÁ a L. BOTEK. 2019. *Domácí násilí: příručka (nejen) pro pastorační pracovníky*. Praha: Karmelitánské nakladatelství. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7566-149-4.

SELIGMAN, M. E. P. 2013. *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Praha: Dobrovský. ISBN 978-80-7306-534-8.

ŠEVČÍK, D. a N. ŠPATENKOVÁ. 2011. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-690-2.

TOPINKA, D. (ed.) 2016. *Domácí násilí z perspektivy aplikovaného výzkumu: základní fakta a výsledky*. Ostrava: SocioFactor. ISBN 978-80-906615-0-9.

### **Seznam použitých elektronických zdrojů**

Vláda České republiky. *Akční plán pro prevenci domácího násilí na rok 2023*. [online]. [cit. 2024-09-11]. Vláda České republiky, 2023. Dostupné z: [https://vlada.gov.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/AP\\_DGPN-2023\\_final.pdf](https://vlada.gov.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/AP_DGPN-2023_final.pdf)

Advokát Bružicková. *Domácí násilí a teorie záby*. [online]. [cit. 2024-09-14]. Dostupné z: <https://www.advokat-bruzickova.cz/pomoc-obetem-trestne-cinnosti/domaci-nasili-a-teorie-zaby/>