



NEWS @ NOEBI.US

---

Mr. Sc. Davor Moravek, psihijatar

# Emotivno zlostavljanje

## Emotivno zlostavljanje

*Psihološko zlostavljanje često nazvano emotivno ili verbalno zlostavljanje je ponižavanje, omalovažavanje, zastrašivanje i prijetnja.*

Ovaj pojam se često povezuje sa obiteljskim problemima, kako roditelja prema djeci, tako i u partnerskim odnosima, najčešće prema ženama. Djeca mogu biti zlostavljana i u školi od strane vršnjaka. Zlostavljač u načelu ima jedan cilj - moć i kontrolu nad drugim osobama. Zlostavljeni biva izoliran. U slučaju da se dešava u obitelji, emotivno zlostavljanje često vodi fizičkom nasilju ili seksualnom nasilju.

Žrtva se često osjeća loše i boji se reći bilo što, jer bi to «moglo biti loše». Osobito neugodno se podnosi i ismijavanje koje slijedi. O tomu se ne govori. Ne može se reći kad se dešava nama, jer smo «sigurno nešto skrivili», ne može se reći kad se dešava bližnjima, jer «to je nevjerojatno». Brojna djeca i žene su žrtve u domu, ali ne manje u školi, na radnom mjestu. Kome se obratiti za pomoć, kako prestati biti žrtva? Kome žrtva može vjerovati? Psihološko zlostavljanje je povezano i sa tjeskobom, paničnim napadima te suicidalnim mislima. Kad zlostavljač upotrijebi i fizičku silu, svaki verbalni napad može pokrenuti odgovor u žrtvinom tijelu i umu da je fizička ugroza neminovna.

Nepovjerenje se rađa prema svima, pad samopouzdanja je često kombiniran sa osjećajem izoliranosti. Žrtva često pokušava nekome reći, ali «ne može». Ako je ograđena «zidom šutnje» tada zlostavljač dobiva «tihu potporu» te može nesmetano nastaviti svoje aktivnosti. Tada tjeskoba u žrtvi može rasti. Ako zlostavljanje počinje u mladosti, moguće je da se razviju trajnije karakterne promjene – granični poremećaj ili drugi dublji mentalni poremećaj, primjerice depresivni poremećaj. Moguće je da se kao posljedica socijalne izoliranosti jave i bolesti koje inače povezujemo sa stresom – srčane bolesti, povišeni krvni tlak, želučane smetnje, pa sve do poremećaja koje povezujemo sa padom imuniteta.

Ponekad je problem identificirati od kuda zlostavljanje dolazi, budući da žrtva ne imenuje zlostavljača. Da li je dijete zlostavljano u domu, ili je riječ o zlostavljanu u školi i kvartu od strane vršnjaka? Ukoliko se krivo interpretira smjer prijetnje, to vodi gubitku povjerenja prema osobi od koje je izravno ili neizravno zatražena pomoć.

Daljnji problem može predstavljati to što žrtva može i sama postati zlostavljač – emotivno nasilje u domu može stvoriti fizičkog nasilnika koji terorizira vršnjake, način na koji majka «trpi» može prenijeti na iduću generaciju. Gledajući nasilje, učimo da je nasilje «efikasan» način rješavanja problema, te ukoliko ne činimo ništa nastavljam spiralnu moć koju ima zlostavljač. Prekidanje ovog kruga stoga često zahtjeva stručnu intervenciju, jer obračunavanje sa onime koga smatramo krivcem može biti gorak i težak zadatak.

## Mobbing

Emotivno zlostavljanje pojedinca može biti daleko šire, te izaziva osjećaj niskog samopouzdanja i žrtvu dodatno stavlja u izolaciju. U zadnje vrijeme se dosta koristi izraz mobbing – od engleske riječi mob – ološ, gomila, svjetina, mnoštvo. Kod nas se često upotrebljavao izraz šikaniranje – zlobno zadirkivanje, pakost, progoniti, premješati (osobito iz političkih razloga). Šikana je ometanje nečijeg mirnog života. Najteži oblik je često onaj

najmanje vidljiv, gdje se žrtvu izolira verbalno, «kao da ne postoji». Ovaj postupak je poznat pod imenom «tiha misa» ili ostracizam.

## Ostracizam

Za onoga koji je ignoriran, taj čin može u određeno vrijeme biti psihološki beznačajan, dok naprotiv, biti ignoriran može simbolizirati nečiju ne-egzistenciju i biti razornije od najoštrije riječi ili najteže kazne. Ciljane osobe mogu primijetiti da su ignorirane i misliti u sebi: «Da li se to uistinu događa ili je to moja imaginacija? Da li su oni ljuti na mene? Da li sam ja toliko nebitan za njih da me niti ne primjećuju?» Upravo ova prijetvornost čini ostracizam jedinstveno snažnim i učestalo rabljenim.

Ostracizam se može rabiti bez priznanja da se čini i bez isprike da se čini. Uz druge oblike napada na dostojanstvo, jedan od mogućih oblika reagiranja je pokušaj žrtve da «radi bolje» te postupno «pregara» na poslu («burn out») no to ne nailazi na odjek – njeni uspjesi su ignorirani. Dio kontrole često predstavlja strah ostalih članova tima – ne mogu se oduprijeti zlostavljaču jer se boje da će i sami biti podvgnuti istom tretmanu. Na taj način zlostavljanje koje završava s odbacivanjem «najslabije karike» - zlostavljanjem i žrtvovanjem, na neki način «povećava koheziju» u timu i učvršćuje «moć» zlostavljača.

Kako zlostavljana osoba nije sama započela cijeli proces, ne može ga sama ni razriješiti – stručna pomoć, kako bi se zaustavile emotivne posljedice i eventualne pogubne posljedice po mentalno zdravlje je nužna. Katkada je potrebno privremeno se udaljiti iz sredine i od osoba koje vrše pritisak, dok se ne postignu povoljniji uvjeti i donese odluka što je najbolje rješenje.

## Bilješke

**Mobbing** – Mob – gomila. Zlostavljanje od skupine, najčešće radne skupine, rjeđe od poslodavca ili podređenih..

**Ostracizam** – ignoriranje. „Tiha misa“ – prestanak komunikacije, zlostavljani kao da ne postoji.

**Burn out** – pregaranje. Osoba osjeća da ne može savladati radne ili životne zadatke, želi raditi više, ali to prelazi njene mogućnosti i javlja se „zamor materijala“.