

Mě nedostaneš

3.10.2023 - | Městská část Praha 7

Násilníci a agresori, kteří útočí ve veřejném prostoru, spoléhají na několik věcí: na naši nepozornost a na náš strach. Když řekneme, že násilníci spoléhají na naši nepozornost, je odpověď zdánlivě jednoduchá: budeme pozorní. Co to ale znamená? Rada „dávej si pozor“ je úplně k ničemu, pokud si neřekneme, na co si dávat pozor.

Nebudeme tu teď mluvit o záležitostech, které jsou očividné. Nepotřebujete moji radu pro případy, kdy na zastávce stojí člověk očividně pod vlivem, křičí nadávky a kope do mobiliáře. Je jasné, že není dobrý nápad na tu zastávku jít; že lepší alternativa je stoupnout si za roh a vytočit tísňovou linku. Nepotřebujete slyšet, že když ulicí táhnou rozjaření fotbaloví chuligáni, je lepší klidit se jim z cesty.

Většinu násilí ale spáchá někdo, do koho byste to na první pohled neřekli. Člověk, který vypadá slušně, není očividně pod vlivem, není roztrhaný a špinavý. Je to logické: na lidi, kteří na první pohled vypadají jako násilníci, si hned budeme dávat pozor. Budeme ostražití, připravení a půjdeme pryč.

Snadné oběti

Násilník ale potřebuje oběť, jež nic netuší. Nepodezírá ho, nepřipravuje se. Může tak naplno využít moment překvapení. Každý násilník, bez ohledu na motiv, bez ohledu na to, jestli chce někoho oloupit, znásilnit nebo třeba jen tak zbít, hledá oběť, kterou zvládne. Oběť, jež mu nebude klást příliš velký odpor – proto, aby celá věc netrvala zbytečně dlouho. Delší čas znamená větší pravděpodobnost, že ho někdo uvidí a/nebo celou věc dokonce překazí. Potřebuje oběť, která nebude křičet – protože křik přivolává nežádoucí pozornost.

Násilník dobře ví, že pokud jeho vytipovaný cíl útok čeká, připraví se. Uvědomí si, co se děje, zorientuje se v situaci, začne něco dělat. Mnohem lepší proto pro něj je oběť zaskočit. Přijít k ní jakoby nic. Oslovit ji jakoby nic. Zeptat se třeba na cestu, na zapalovač, na cigaretu. A malým, drobným způsobem překročit její hranice. Postavit se moc blízko. Udělat sexuální narážku. Dotknout se jí.

Můžu překročit vaše hranice?

Tohle překročení hranic má svůj důvod: je to test. Agresor testuje, zda si vybral správně. Zda si vybral oběť: tedy někoho, kdo na překročení hranic nebude reagovat. Kdo si to nechá líbit, bude dělat jakoby nic. Kdo se bude nervózně usmívat, koukat do země. Kdo se za sebe nepostaví. Protože pak ví, že může relativně bez rizika pokračovat. Ví, že když nenarazí na odpor při malém překročení hranic, tím spíš nenarazí na odpor při velkém překročení hranic. Při útoku.

Když tohle víme, dokážeme snadno dát dohromady návod, jak násilníkovi jeho jednání překazit. Když víme, že násilník hledá někoho, kdo si nechá jeho jednání líbit, a testuje to překročením hranic, víme také, že se v takovém případě musíme ozvat. Rázně se za sebe postavit a dát najevo, že tohle tedy ne!

Zamrznutí

To se snadno řekne, ale těžko udělá. Když nás večer někdo zastaví a má na nás třeba sexuálně explicitní narážku, ozvat se je velmi těžké. Víme, že něco není v pořádku, bojíme se. Začne nám bušit srdce, vyschne nám v krku a hlavně: v hlavě máme prázdno. Najednou nevíme co říct, nejsme schopní ze sebe vydat ani hlásku a jen doufáme, že to brzy přejde.

Pokud je vám tenhle stav povědomý, pokud se vám něco podobného v krizové situaci stalo, rozhodně nejste sami. Zažili jste to, čemu říkáme zamrznutí. Zamrznutí je vrozená reakce člověka na nebezpečí, které ho ohrožuje na životě. Kdysi dávno v pravěku se náš mozek naučil, že když člověk potká velkého predátora a ztuhne, má slušnou šanci, že si ho šelma nevšimne; zato když se rozeběhne pryč, je jisté, že se za ním pustí, dohoní ho a sežere.

Průběhem evoluce se tato reakce stala zcela automatickou, nezávislou na naší vůli. V době, kdy člověk běhal s pazourkem po savaně, mu zamrznutí skutečně ve většině případů zachránilo život. Ale dnes čelíme jiným hrozbám; proti nám nestojí velká šelma, ale člověk, který nám chce ublížit. Mozek reaguje stejně, ale tentokrát nám to nijak nepomůže. Naopak. Pro útočníka jsme v té chvíli jako loutka, se kterou si může dělat, co chce.

Jde sice o vrozenou, automatickou reakci, ale pokud o ní víme, můžeme se ni připravit a čelit jí. Zamrznutí mimo jiné znamená, že nám nefungují vyšší mozgová centra, kam patří i logické myšlení. Jinými slovy: pokud se o vás pokouší zamrznutí, v dané situaci nic nevymyslíte.

Prosté a účinné ne

Pokud to ovšem víte, můžete se připravit dopředu. Připravte si jasnou, jednoduchou a univerzální větu, kterou v takovém případě použijete. Může to být třeba: „Nechte mě být.“ Nebo „dost!“. Nebo třeba jen „ne!“. V našem kurzu moderní sebeobrany říkáme, že „ne“ je celá věta. Nemusíte k ní nic dodávat, nic vysvětlovat.

Tuto nouzovou větu je vhodné si natrénovat. Není to totiž pouze o tom, co říkáte, ale také o tom, jak to říkáte. Svůj hlas musíte použít jako zbraň. Vaše nouzová věta, vaše ne! musí zaznít jasně, nahlas a ostře. Představte si, že dáváte pokyn psovi. Pokud potřebujete, aby vás pes poslechl v situaci, kdy třeba kouše do něčeho, do čeho nemá, taky na něj nebudete mluvit medovým hlasem nebo ho prosit. Nahlas zakřičíte: „Fuj!“

Stejným způsobem musíte říct vaše ne! Ale právě proto, že to není nic jednoduchého, je namístě si to nacvičit, třeba před zrcadlem. Postavte se před něj a tak dlouho si říkejte ne! nebo jinou nouzovou větu, dokud to sami sobě neuvěříte. Před zrcadlem zjistíte, že roli hraje i mimika, tedy to, jak se tváříte, jak stojíte, kde máte ruce. Velmi pomáhá dát dlaně před sebe a vytvořit z nich jakýsi štít. Vymezíte si tak území, kam agresor nemůže, a dáte i gestem jasně najevo, že ne!

Stát si za svým

V reálné situaci bude vaše nouzová věta prvním vykročením směrem ven ze stavu zamrznutí, směrem k akci. Dá vám čas a prostor k něčemu dalšímu. Je pravděpodobné, že agresor na vaše ne! bude ještě chvíli reagovat. Že bude testovat, zda to myslíte vážně. Bude celou věc bagatelizovat, shazovat, dělat, že to byl jen vtip. Bude se snažit vás rozmluvit, dostat do dialogu.

To je jen další trik. Neskočte na něj. Máte jednoduchý úkol: opakovat svoji nouzovou větu („řekl/a jsem, nechte mě být!“) a nic k ní nedodávat. Spousta lidí má v této situaci tendenci celou situaci změkčit, začít prosit („prosím vás, nechte mě“) nebo se omlouvat („nezlobte se, ale mně to vadí“). Ale když situaci změkčíte, agresorovi to jen ukáže, že začínáte ustupovat. Nedělejte to.

Je pak velmi pravděpodobné, že násilník, který si vás vybral, ze situace odejde. Uvidí totiž, že si vybral špatně. Čekal, že budete zticha, že zamrznete, nebudete se bránit a necháte si to líbit. Najednou ale čelí odporu. Neznačená to však, že se vám omluví a půjde pryč. Mnohem pravděpodobnější je, že vám začne nadávat, urážet vás, zesměšňovat nebo vám vyhrožovat („počkej, najdu si tě, budeš litovat!“). Na něco takového už nereagujte. Pokud jde směrem od vás, dosáhli jste svého. V podstatě vám násilník nadáváním říká, že jste vyhráli, že narazil. Je to takové troubení k ústupu, které mu má zajistit, že ze situace odejde „se ctí“. Dopřejte mu to.

Odejít a neutíkat

Lidé se často bojí, že když se ozvou, když udělají to, co jsme si právě řekli, potenciálního agresora vyprovokují. Ale to není pravda. Agresor si vás přece už vybral; jinak by u vás nestál. Proto nemáte co ztratit; pokud si vás agresor už vybral, můžete ho jenom odradit. A máte 90% šanci, že se to povede.

To ale také znamená, že máte 10% šanci, že se to nepovede. To jsou situace, kdy ten, kdo si vás vybral, zaútočí tak jako tak. Je už rozhodnutý bez ohledu na to, co uděláte. Ale to neznámá, že zaútočí proto, že se ozvete. Zaútočí navzdory tomu, že se ozvete. Udělal by to tak jako tak. Rozhodl se dávno předtím, než jste se ozvali.

Pokud šlo vše podle vašeho plánu a potenciálního násilníka jste odradili, odejděte pryč. Odejděte, ale neutíkejte – celý dojem, který jste vyvolali, by byl ten tam. Útěkem byste v takový moment dali najevo strach a je pravděpodobné, že agresor by se rozeběhl za vámi.

Může za vámi ale jít i v případě, že se nerozeběhnete, ale normálně odejdete. Chvilími si proto zkontrolujte, zda vás dál nesleduje, zda nejde za vámi. Může se totiž stát, že jste ho odradili v ten daný moment, ale za chvíli se rozmyslí; vzroste v něm vztek a rozhodne se pomstít. Proto zamiřte do bezpečí. Typicky domů, ale pokud to je daleko, může být bezpečným místem třeba obchod, provozovna rychlého občerstvení atd. Tam si můžete oddechnout a udělat si další plán, můžete odtud někomu zavolat, ať vás vyzvedne, nebo si třeba objednat taxi.

Nepodceňujte bezpečí

Do bezpečí se potřebujete dostat i z jiného důvodu. Pokud jste se zrovna ubránili – byť slovně – agresorovi, je to samo sobě dost náročný zážitek. Je docela dobře možné, že vám teprve se zpožděním dojde, co se vlastně stalo, co bylo v sázce. A ačkoliv jste v dané situaci zareagovali perfektně, teď teprve budete vyděšení, vykojení a budete potřebovat klid a odpočinek.

Je to naprosto běžné a v pořádku. Vysoce stresová situace stojí hodně energie a může mít velký dopad na psychiku. Je vcelku jedno, že při pohledu zvenčí o nic nešlo a nic se nestalo. Důležité je, jak jste celou situaci vnímali a prožili vy. Pokud vás trápí a nemůžete na ni přestat myslet, je dobré se někomu svěřit. Nebýt na to sami.

Pokud ve svém okolí nemáte nikoho důvěryhodného, kdo vás nebude soudit, ale naopak vás podpoří, existují telefonní linky, kam můžete zdarma a anonymně zavolat a situaci probrat. Není to žádná hanba, naopak, je to projev síly, úplně stejný jako postavit se agresorovi. A nemusíte se ani bát, že váš příběh není dost závažný, že budete ubírat čas někomu, kdo to potřebuje víc. Tyto linky jsou na to připravené.

Nonstop linky pomoci

- Linka pomoci obětem – 116 006
- Linka první psychické pomoci – 116 123
- Linka bezpečí pro mládež a studentstvo – 116 111

<https://www.praha7.cz/me-nedostanes>