

Ať tak či tak, stojíte před důležitým rozhodnutím. Pokusila jsem se vám předat štafetu poznání a vybavila vás nástroji a strategiemi, jak rozpoznat verbální násilí a jak mu čelit. Teď je čas obrátit stránku a vzít odpovědnost do vlastních rukou. A to ať už stojíte na straně těch, kteří jsou obětmi verbálního násilí, či na straně druhé.

Verbální násilí je sice svým způsobem přirozené, ale naprosto nepřijatelné, neomluvitelné, a pokud chceme budovat zdravé, smysluplné a naplňující vztahy, musíme ho umět rozeznat a odrazit. Změna začíná u nás. U každého z nás. Naše slova mají sílu budovat i ničit a naší odpovědností je volit je moudře. Pojďme společně pracovat na tom, abychom rozuměli hlubšímu významu našich slov a jejich dopadu na ty, kterým jsou adresována.

Přeji vám mnoho síly, odvahy, a především naděje na vaší cestě k harmonickým a respektujícím vztahům.

S úctou a přáním všeho dobrého

Tereza

Zdroje

- Alberti, R. E. a Emmons, M. L., 1970. *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. Impact Publishers.
- Allen, J. J. a Anderson, C. A., 2017. Aggression and violence: Definitions and distinctions. In: Sturmey, P. (ed.). *The Wiley handbook of violence and aggression*. USA: John Wiley & Sons Limited. S. 1–14.
- Bandura, A. a Walters, R. H., 1977. *Social learning theory*. Vol. 1. Englewood Cliffs (New Jersey, USA): Prentice Hall.
- Baumeister, R. F.; Dale, K. a Sommer, K. L., 1998. Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality*. Vol. 66, no. 6, s. 1081–1124.
- Barry, H., 2018. *Emotional Resilience: How to safeguard your mental health*. Londýn: Orion Spring.
- Beck, A. T., 2019. A 60-year evolution of cognitive theory and therapy. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 14, no. 1, s. 16–20.
- Bresnahan, M. J.; Shearman, S. M.; Lee, S. Y.; Ohashi, R. a Mosher, D., 2002. Personal and cultural differences in responding to criticism in three countries. *Asian Journal of Social Psychology*. Vol. 5, no. 2, s. 93–105.
- Buriánek, J.; Kovařík, J.; Zimmelová, P. a Švestková, R., 2006. *Domácí násilí – násilí na mužích a seniorech*. Praha: Triton.
- Dube, S. R.; Anda, R. F.; Whitfield, C. L.; Brown, D. W.; Felitti, V. J.; Dong, M. a Giles, W. H., 2005. Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American Journal of Preventive Medicine*. Vol. 28, no. 5, s. 430–438.
- Dube, S. R.; Li, E. T.; Fiorini, G.; Lin, C.; Singh, N.; Khamisa, K. a kol., 2023. Childhood verbal abuse as a child maltreatment subtype: A systematic review of the current evidence. *Child Abuse & Neglect*. Vol. 144, no. 106394.
- Fisher, J. E.; O'Donohue, W. T. (eds.), 2006. *Practitioner's guide to evidence-based psychotherapy*. New York: Springer.
- Gama, C. M. F.; Portugal, L. C. L.; Gonçalves, R. M.; de Souza Junior, S.; Vilete, L. M. P.; Mendlowicz, M. V. a kol., 2021. The invisible scars of emotional abuse: A common and highly harmful form of childhood maltreatment. *BMC Psychiatry*. Vol. 21, no. 156.

- Gregory, A. M.; Rijdsdijk, F. V.; Lau, J. Y.; Dahl, R. E.; Eley, T. C., 2009. The direction of longitudinal associations between sleep problems and depression symptoms: A study of twins aged 8 and 10 years. *Sleep*. Vol. 32, no. 2, s. 189–199.
- Guo, Q. a Feng, L., 2017. The associations between perceived parenting styles, empathy, and altruistic choices in economic games: A study of Chinese children. *Frontiers in psychology*. Vol. 8, no. 1843.
- Hájková, I., 2018. *Jacobsonova progresivní svalová relaxace* [video]. YouTube. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0&t=85s>. [cit. 2024-03-25].
- Hanzalová, K., 2021. *Nevhodné chování učitele vůči žákům*. České Budějovice. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. Online. Dostupné z: https://theses.cz/id/b7hq18/DP_Hanzalova_Karolina_Nevhodne_chovani_ucitelu_vuci_zakum.pdf. [cit. 2024-02-10].
- Harris, M. B., 1993. How provoking! What makes men and women angry? *Aggressive behavior*. Vol. 19, no. 3, s. 199–211.
- Hoffman, K. S., 2023. *Social Media Addiction Statistics*. Online. Dostupné z: <https://www.addictionhelp.com/social-media-addiction/statistics/>. [cit. 2023-12-08].
- Hosseinizadeh, S. H. a Rassaei Moqadam, H., 2019. Criticism strategies and their underlying cultural norms in online interactions: A study of native speakers of Persian and English. *Journal of International and Intercultural Communication*. Vol. 12, no. 3, s. 267–287.
- Hou, Y.; Xiong, D.; Jiang, T.; Song, L. a Wang, Q., 2019. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychological Research on Cyberspace*. Vol. 13, no. 1.
- Kratkoczka, V. a Vybíral, Z., 2017. Prožitky nesezdaných partnerů ve vztazích s psychickým násilím. *Aplikovaná psychologie / Applied Psychology*. Vol. 2, no. 3.
- Lazarus, A. A., 1977. Has behavior therapy outlived its usefulness?. *American Psychologist*. Vol. 32, no. 7, s. 550–554.
- Levy, K. N.; Ellison, W. D.; Scott, L. N. a Bernecker, S. L., 2011. Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 67, no. 2, s. 193–203.
- Lopresti, A. L.; Hood, S. D. a Drummond, P. D., 2013. A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: diet, sleep and exercise. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 148, no. 1, s. 12–27.
- McCraty, R. a Childre, D., 2010. Coherence: bridging personal, social, and global health. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. Vol. 16, no. 4, s. 10–24.
- Mongeau, P. A. a Carey, C. M., 1996. Who's wooing whom II? An experimental investigation of date-initiation and expectancy violation. *Western Journal of Communication*. Vol. 60, no. 3, s. 195–213.
- Morimoto, Y. a Sharma, A., 2004. Long-term outcomes of verbal aggression: The role of protective factors. *Journal of Emotional Abuse*. Vol. 4, no. 2, s. 71–99.
- Neoh, M. J. Y.; Carollo, A.; Bonassi, A.; Mulatti, C.; Lee, A. a Esposito, G., 2021. A cross-cultural study of the effect of parental bonding on the perception and response to criticism in Singapore, Italy and USA. *PLOS One*. Vol. 16, no. 9, e0257888.
- Nevařil, V., 2020. Co je a co není trestným činem týraní osoby žijící ve společném obydlí v souvislostech domácího násilí. *Právní proctor*. Online. Dostupné z: <https://www.pravniprostor.cz/clanky/trestni-pravo/co-je-a-co-neni-trestnym-cinem-tyrani-osoby-zijici-ve-spolecnem-obydli-v-souvislostech-domaciho-nasili>. [cit. 2024-01-12].
- O'Campo, P.; Gielen, A. C.; Faden, R. R. a Kass, N., 1994. Verbal abuse and physical violence among a cohort of low-income pregnant women. *Women's Health Issues*. Vol. 4, no. 1, s. 29–37.
- Oramas, L. A.; Stephens, D. P.; Whiddon, M., 2017. Influence of parental conflict resolution strategies on hispanic college women's experiences with verbal aggression. *Journal of Interpersonal Violence*. Vol. 32, no. 19, s. 2908–2928.
- Pikálková, S. (ed.), 2004. *Mezinárodní výzkum násilí na ženách – Česká republika / 2003: příspěvek k sociologickému zkoumání násilí v rodině*. Sociologické studie / Sociological Studies 04:02. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- Pinker, S., 2012. *The better angels of our nature: Why violence has declined*. Londýn: Penguin Books.
- Pluskalová, E., 2015. *Principy efektivní komunikace*. Disertační práce. Mendelova univerzita v Brně. Provozně ekonomická fakulta. Ústav managementu. Dostupné z: <https://theses.cz/id/w2gvhk/>. [cit. 2023-11-30].
- Prokešová, L., 2016. *Transmisogynie a sexismus ve veřejném prostoru*. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta humanitních studií. Katedra genderových studií. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/74757/120227211.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [cit. 2024-01-17].
- Richter, M.; Eck, J.; Straube, T.; Miltner, W. H. a Weiss, T., 2010. Do words hurt? Brain activation during the processing of pain-related words. *Pain*. Vol. 148, no. 2, s. 198–205.
- Rubovits, P. C. a Maehr, M. L., 1971. Pygmalion analyzed: Toward an explanation of the Rosenthal-Jacobson findings. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 19, no. 2, s. 197–203.
- Santini, Z. I.; Koyanagi, A.; Tyrovolas, S.; Mason, C. a Haro, J. M., 2015. The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of affective disorders*. Vol. 175, s. 53–65.
- Selekman, M. D., 2005. *Pathways to change*. 2. vyd. New York: Guilford.

- Shute, R.; Owens, L. a Slee, P., 2002. „You just stare at them and give them daggers“: Nonverbal expressions of social aggression in teenage girls. *International Journal of Adolescence and Youth*. Vol. 10, no. 4, s. 353–372.
- Speed, B. C.; Goldstein, B. L. a Goldfried, M. R., 2018. Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 25, no. 1, e12216.
- Spitzberg, B. H., 2009. Aggression, violence, and hurt in close relationships. In: Vangelisti, A. L. (ed.). *Feeling hurt in close relationships*. Cambridge: Cambridge University Press. S. 209–232.
- Stormon-Flynn, M., 2010. *Words Can Hurt, but...* Gordon College. Course ED 638 General Linguistics.
- Swedo, E. A.; Aslam, M. V.; Dahlberg, L. L.; Niolon, P. H.; Guinn, A. S.; Simon, T. R. a Mercy, J. A., 2023. Prevalence of adverse childhood experiences among U.S. adults — Behavioral risk factor surveillance system, 2011–2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. Online. Vol. 72, no. 26, s. 707–715. Dostupné z: <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7226a2>. [cit. 2024-01-16].
- Tajfel, H. a Turner, J. C., 2004. The social identity theory of intergroup behavior. In: Jost, J. T. a Sidanius, J. (eds.). *Political psychology: Key readings*. Psychology Press. S. 276–293.
- Téměř polovina lidí se v práci za rok nedočká pochvaly. 2018-06-24. Online. Dostupné z: <https://www.institutik.cz/temer-polovina-lidi-se-praci-za-rok-nedocka-pochvaly/>. [cit. 2023-11-22].
- Vláda České republiky, 2018. *1,5 milionu lidí má v ČR nakročeno k závislosti na alkoholu, pomoci mají i nové národní stránky Alkohol škodí.cz*. Online. Dostupné z: <https://vlada.gov.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/1-5-milionu-lidi-ma-v-cr-nakroceno-k-zavislosti-na-alkoholu--pomoci-maji-i-nove-narodni-stranky-alkohol-skodi-cz-167685/>. [cit. 2023-11-01].
- Voyo, 2021. *Hádka po australsku – Výměna manželek Austrálie* [video]. YouTube. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=g9q8xRNpjqQ>. [cit. 2023-11-03].
- Ungar, M., 2009. Overprotective parenting: Helping parents provide children the right amount of risk and responsibility. *The American Journal of Family Therapy*. Vol. 37, no. 3, s. 258–271.

Rejstřík

- Afirmace 122–123
- Aktivní naslouchání 82
- Asertivita
- asertivní komunikace 73–74
 - trénink asertivity 75–79
- Automatické myšlenky 95–98
- Autismus 149
- Emoční odolnost 109
- Emoční spouštěče 98–100, 107
- Empatie 150–151
- Endorfiny 91, 125
- Flooding 114
- Frustrace 143–146
- Gaslighting 15
- Identifikace 23
- Individualismus 159
- Ingroup 22
- Kategorizace 23
- Kognice 96
- Kognitivně-behaviorální teorie (KBT) 94–95, 108, 114, 135
- Kolektivismus 159
- Koučink 120–122
- Kritika
- konstruktivní 66–67
 - mapování reakcí na kritiku 69
- Kyberšikana 26–27
- Manipulace 147–150
- Meditace 107–108
- Metoda sendviče 164–165
- Mindfulness 90, 113
- Nadávky 29–31, 143
- Nálepkování
- negativní 22–25
 - pozitivní 25
- Nevědomí 101–103
- Obranné mechanismy 103–106
- projekce 103
 - racionalizace 104
 - popření 105
 - reaktivní výtvor 105
- Osobnosti
- Bandura Albert 52–53
 - Bowlby John 45
 - Freud Sigmund 100–103
 - Tajfel Henri 22
 - Turner John 22
- Outgroup 23
- Pasivně-agresivní komunikace 28
- Ponižování 17–18, 29, 31, 52, 155
- Pomluvy 17–18
- Prokrastinace 114
- Předvědomí 101–103
- Pygmalion efekt 25
- Relaxační techniky 88–89
- hluboké a klidné dýchání 72, 88–89, 145
 - meditace 107–108
 - mindfulness 90, 113
 - progresivní svalová relaxace 88–89
 - psaní deníku 82, 91, 99, 107, 118
- Sebenaplňující se proroctví 23–24
- Sebeakceptace 114
- Sebevědomí 120
- Sociální sítě 130–135
- abstinční příznaky 133
 - závislost 132
- Sociální srovnávání 23
- Spánek 126–127

- Shute, R.; Owens, L. a Slee, P., 2002. „You just stare at them and give them daggers“: Nonverbal expressions of social aggression in teenage girls. *International Journal of Adolescence and Youth*. Vol. 10, no. 4, s. 353–372.
- Speed, B. C.; Goldstein, B. L. a Goldfried, M. R., 2018. Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 25, no. 1, e12216.
- Spitzberg, B. H., 2009. Aggression, violence, and hurt in close relationships. In: Vangelisti, A. L. (ed.). *Feeling hurt in close relationships*. Cambridge: Cambridge University Press. S. 209–232.
- Stormon-Flynn, M., 2010. *Words Can Hurt, but...* Gordon College. Course RD 638 General Linguistics.
- Swedo, E. A.; Aslam, M. V.; Dahlberg, L. L.; Niolon, P. H.; Guinn, A. S.; Simon, T. R. a Mercy, J. A., 2023. Prevalence of adverse childhood experiences among U.S. adults — Behavioral risk factor surveillance system, 2011–2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. Online. Vol. 72, no. 26, s. 707–715. Dostupné z: <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7226a2>. [cit. 2024-01-16].
- Tajfel, H. a Turner, J. C., 2004. The social identity theory of intergroup behavior. In: Jost, J. T. a Sidanius, J. (eds.). *Political psychology: Key readings*. Psychology Press. S. 276–293.
- Téměř polovina lidí se v práci za rok nedočká pochvaly. 2018-06-24. Online. Dostupné z: <https://www.institutik.cz/temer-polovina-lidi-se-praci-za-rok-nedocka-pochvaly/>. [cit. 2023-11-22].
- Vláda České republiky, 2018. *1,5 milionu lidí má v ČR nakročeno k závislosti na alkoholu, pomoci mají i nové národní stránky Alkohol škodí.cz*. Online. Dostupné z: <https://vlada.gov.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/1-5-milionu-lidi-ma-v-cr-nakroceno-k-zavislosti-na-alkoholu-pomoci-maji-i-nove-narodni-stranky-alkohol-skodi-cz-167685/>. [cit. 2023-11-01].
- Voyo, 2021. *Hádka po australsku – Výměna manželek Austrálie* [video]. YouTube. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=g9q8xRNpjqQ>. [cit. 2023-11-03].
- Ungar, M., 2009. Overprotective parenting: Helping parents provide children the right amount of risk and responsibility. *The American Journal of Family Therapy*. Vol. 37, no. 3, s. 258–271.

Rejstřík

- Afirmace 122–123
- Aktivní naslouchání 82
- Asertivita
- asertivní komunikace 73–74
 - trénink asertivity 75–79
- Automatické myšlenky 95–98
- Autismus 149
- Emoční odolnost 109
- Emoční spouštěče 98–100, 107
- Empatie 150–151
- Endorfiny 91, 125
- Flooding 114
- Frustrace 143–146
- Gaslighting 15
- Identifikace 23
- Individualismus 159
- Ingroup 22
- Kategorizace 23
- Kognice 96
- Kognitivně-behaviorální teorie (KBT) 94–95, 108, 114, 135
- Kolektivismus 159
- Koučink 120–122
- Kritika
- konstruktivní 66–67
 - mapování reakcí na kritiku 69
- Kyberšikana 26–27
- Manipulace 147–150
- Meditace 107–108
- Metoda sendviče 164–165
- Mindfulness 90, 113
- Nadávky 29–31, 143
- Nálepkování
- negativní 22–25
 - pozitivní 25
- Nevědomí 101–103
- Obranné mechanismy 103–106
- projekce 103
 - racionalizace 104
 - popření 105
 - reaktivní výtvor 105
- Osobnosti
- Bandura Albert 52–53
 - Bowlby John 45
 - Freud Sigmund 100–103
 - Tajfel Henri 22
 - Turner John 22
- Outgroup 23
- Pasivně-agresivní komunikace 28
- Ponižování 17–18, 29, 31, 52, 155
- Pomluvy 17–18
- Prokrastinace 114
- Předvědomí 101–103
- Pygmalion efekt 25
- Relaxační techniky 88–89
- hluboké a klidné dýchání 72, 88–89, 145
 - meditace 107–108
 - mindfulness 90, 113
 - progresivní svalová relaxace 88–89
 - psaní deníku 82, 91, 99, 107, 118
- Sebenaplňující se proroctví 23–24
- Sebeakceptace 114
- Sebevědomí 120
- Sociální síť 130–135
- abstinční příznaky 133
 - závislost 132
- Sociální srovnávání 23
- Spánek 126–127