

Cykle Przemocy w Rodzinie

Amerykańska psycholog Leonora E. Walker badając kobiety doznające przemocy w rodzinie opisała pewne cyklicznie pojawiające się w ich związkach zdarzenia. Na cykl przemocy składają się trzy następujące po sobie fazy:

1. Faza narastania napięcia

2. Faza ostrej przemocy

3. Faza miodowego miesiąca

1. Faza narastania napięcia

Tę pierwszą fazę cyklu przemocy charakteryzuje pojawienie się co raz więcej sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku. Partner staje się drażliwy, każdy drobiazg wyprowadza go z równowagi, jest ciągle spięty i poirytowany, swoje emocje wyładowuje na partnerce: może ją poniżać, krytykować. Sprawia wrażenie, jakby nie panował nad swoim gniewem. Każdy szczegół jest dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie partner może więcej pić alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające.

Przykład: *"Dlaczego te gazety leżą tu na stole" Ile razy mam Ci powtarzać, że nie tu jest ich miejsce! Ale ty oczywiście jest taka głupia, że nawet takiej prostej rzeczy nie potrafisz dobrze zrobić!! No tak, ale czego więcej się można spodziewać po takiej jak ty. Sprzątaj to natychmiast, bo jak nie to popamiętasz lepiej mnie nie denerwuj.*

Reakcją partnerki najczęściej jest to, że za wszelką cenę stara się jakoś opanować sytuację. Zaczyna przeproszać partnera za swoje zachowanie, uspokajać go, wywiązywać się z wielką starannością ze swoich obowiązków i zachcianek partnera. Zaczyna jakoś usprawiedliwić swoje zachowania. Ciągle zastanawia się co jeszcze może zrobić aby tylko nie doszło do wybuchy agresji, skrzywdzenie jej i dzieci. Tłumaczy sobie powody, przez które partner jest taki nerwowy, poirytowany czynnikami zewnętrznymi: miał generalnie zły dzień, to przez alkohol, miał ciężki dzień w pracy.

Przykład: *"Dobrze, ale proszę Cię uspokój się już, nie krzycz. Co sobie o nas sąsiedzi pomyślą" A te gazety to ja już sprzątam! Masz rację, one nie powinny tu leżeć zagracać nam tylko stół. Ale wiesz nie miałam czasu ich posprzątać bo zajęłam się obiadem. Zobacz już ich nie ma! Przepraszam Cię, postaram się żeby na drugi raz nie kłaść ich w tym miejscu! A teraz na zgodę zrobię ci coś pysznego na obiad, to co najbardziej lubisz, ale nie gniewaj się już na mnie!*

Zdarza się, że u niektórych kobiet w tej fazie pojawia się wiele dolegliwości psychosomatycznych (*brak wyjaśnienia fizycznej przyczyny dolegliwości, w których tłem przypadłości są problemy psychologiczne*) takich jak ból żołądka, głowy, bezsenność, zaburzenia w rytmie oddychania, ból w klatce piersiowej, utrata apetytu. Inne stają się apatyczne, przygnębione lub odwrotnie bardzo nerwowe, spięte, niespokojne. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia.

Czasem zdarza się, że kobiety wywołują same w pewnym momencie kłótnie po to, żeby "mieć to wszystko już za sobą".

UWAGA!

Osoba doznająca przemocy w rodzinie nie ponosi odpowiedzialności za to, że partner stosuje przemoc. Odpowiedzialność za swoje zachowanie ponosi jedynie osoba, która się go dopuszcza. Często jest tak, że mimo wielu różnym staraniom osoba stosująca przemoc nie jest w pełni zadowolona z tego, co robi partnerka. Kobieta która stara się za wszelką cenę odgadnąć myśli i zachcianki partnera traci wiele czasu i energii wewnętrznej, jej potrzeby przestają się liczyć.

2. Faza ostrej przemocy

W tej fazie napięcie, które narastało w partnerze znajduje upust. Zachowanie jego staje się bardzo nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał. Wybuchy gniewu mogą wywołać małe drobiazgi np. pozostawienie jakiejś rzeczy w danym miejscu, opóźnienie posiłku. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się biciem pięściami, przedmiotami (książka, garnek, kabel itp.), kopaniem, grożeniem bronią, duszeniem. Można zaobserwować również silne natężenie agresji słownej.

Kobieta ponownie stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić partnera i ochronić siebie. Jednak bez względu na to, co robi: przeprosza, stara się uspokoić partnera, jest miła, uprzejma czy też biernie się poddaje stosowanej przemocy, nie przynosi to oczekiwanego efektu. Jego złość, frustracja narastają co raz bardziej.

Po zakończeniu wybuchu przemocy partnerka często jest w szoku. Odczuwa wstyd i przerażenie, jak również złość i bezradność, jest oszołomiona.

Skutki użytej przemocy mogą być różne, te fizyczne to m.in. podbite oko, siniaki i otarcia, wybity ząb, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a nawet śmierć. Od strony psychologicznej następstwem doznawania przemocy może być apatia, depresja, a nawet samobójstwo.

UWAGA!

To osoba, która stosuje przemoc jest odpowiedzialna za swoje zachowanie. Nic nie usprawiedliwia stosowania przemocy!

3. Faza miodowego miesiąca

W momencie, kiedy sprawca wyładował już swoje emocje i wie, że przekroczył różne granice, zmienia się w zupełnie inną osobę. Zaczyna przeproszać partnerkę za to co zrobił, szczerze żałuje swojego zachowania, obiecując że TO już nigdy się nie powtórzy, że nie wie zupełnie co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania.

W tej fazie sprawca tej przemocy zaczyna okazywać skrucę, ciepło i miłość. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dbą o ofiarę,

spędza z nią czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne , itp. Patrząc z zewnątrz na takie osoby można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, świeżo zakochaną parą.

Dzięki takiemu zachowaniu partnera kobieta zaczyna wierzyć, że jednak jej ukochany się zmienił i naprawdę niedawny akt przemocy był tylko incydentem. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje jest znowu piękne i pełne nadziei. Widzi go takiego jakiego chce go widzieć, w końcu on jest nie tylko "agresorem, lecz nieraz udowodnił, że potrafi być miły i dobry.

Jeśli wcześniej kobieta weszła na drogę prawną (złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, sprawa rozwodowa itp.) w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci.

UWAGA!

Faza miodowego miesiąca jednak mija i niebawem zatacza się krąg i znowu pojawia się faza narastania napięcia.

Ta faza cyklu przemocy ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie osoby jej doznającej w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca zmieni się. Łatwo pod wpływem tego co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch etapów.

Prawdziwym zagrożeniem jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza.

Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle skracają się fazy "miodowego miesiąca", wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To co kiedyś było w fazie "miodowego miesiąca" przyjemności przekształca się w unikanie przykrości , bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy.

Opracował: Zespół Stowarzyszenia "Niebieska Linia"



Mity, Stereotypy i Przekonania

Mity i stereotypy to kulturowo uwarunkowane, silne i często ponadczasowe przekonania gromadzące wiedzę i sposób rozumienia różnych wydarzeń danej społeczności, niesione przez pokolenia.

Na zjawisko przemocy w rodzinie mają bardzo duży wpływ, bowiem wiele z nich stoi na straży jednej z największych wartości w naszej kulturze, którą jest rodzina. Mity i stereotypy opisują więc "pożądane" relacje w rodzinie, pomiędzy mężem i żoną, rodzicami i dziećmi; wyznaczają role kobiecie, mężczyźnie, dzieciom; "wyjaśniają" samo zjawisko i "dają wskazówki", jak należy postępować wobec problemów rodzinnych. Wiele z nich również, w najlepszej intencji ochrony rodziny, sprzyja niestety przemocy, usprawiedliwia ją i postuluje powstrzymywanie się od reakcji osób z zewnątrz.

w sprawy rodzinne nie należy się wtrącać: "brudy pierze się we własnym domu", "co to za ptak, co własne gniazdo kala?", "wolność Tomku w swoim domku", "mój dom - moją twierdzą", "bliscy nie krzywdzą", itp.;

Przekonanie to nakazuje trzymanie spraw rodzinnych w tajemnicy przed obcymi, dodatkowo czyniąc z tego cnotę godną pochwały. Zamyka dom przed ingerencją z zewnątrz. Jest to jeden z najpowszechniejszych hamulców powstrzymujących reakcję osoby doznającej przemocy i innych ludzi - sąsiadów, policjantów, innych osób - na to, co się dzieje w rodzinie. Tak samo myśli policjant, który nie spieszy z pomocą bitej kobiecie, jak i przypadkowy przechodzień, który widzi jak matka bije dziecko w supermarkecie. Gdyby to dotyczyło obcych, prawdopodobnie - każdy z nich jakoś by zareagował. *A w sprawy rodzinne - lepiej się nie wtrącać* Warto więc wiedzieć, że z doniesień policyjnych wynika, iż najwięcej przestępstw popełnianych jest w obrębie rodziny. Wielu ludzi nie radzi sobie z problemami rodzinnymi i bez pomocy osób z zewnątrz, nie jest w stanie znaleźć konstruktywnych rozwiązań. Im wcześniejsze "wtrącanie się", tym większa szansa na pomyślniejsze i szybsze rozwiązanie sprawy. Dotyczy to zwłaszcza przemocy w rodzinie, gdzie prewencja, szybka i przemyślana interwencja - mogą przyczynić się do powstrzymania eskalacji zdarzeń i zapobiec niejednej tragedii. Pamiętajmy, że szukając wyjścia z sytuacji przemocy, stwarzamy szanse dla siebie oraz dla całej rodziny.

przemoc dotyczy rodzin patologicznych, z tzw: "marginesu": *"przemoc i alkohol, to jedno", "to taka porządna rodzina - niemożliwe, by była tam przemoc", "oni oboje mają wyższe wykształcenie - nie mogli tego zrobić swojemu dziecku", itp.;*

Przekonanie to zniekształca obraz zjawiska przemocy, spychając je do środowisk, z którymi większość społeczeństwa nie ma wielu kontaktów. Pozwala to czuć się w miarę bezpiecznie w gronie tzw: "porządnych obywateli", z poczuciem, że "nas te sprawy nie dotyczą". Niestety, z doświadczeń osób przeciwdziałających przemocy w rodzinie wynika, że jest to zjawisko, które dotyczy wszystkich środowisk i warstw społecznych.

Ludzie doznają przemocy, niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia, posiadanych pieniędzy, majątku.

Przyjęcie tego faktu, może uczulić i "otworzyć oczy" na osoby krzywdzone w tzw.: "dobrych domach", dając im tym samym szansę na poprawę sytuacji.

Śledzenie przypadków przemocy w rodzinie coraz częściej pokazuje, że alkohol nie jest dominującym czynnikiem współwystępującym. Często na alkohol "przerzuca się" przyczynę tego, że ktoś znęca się nad bliskimi, co zmniejsza odpowiedzialność sprawcy przemocy.

Przemoc w rodzinie to jedno z najbardziej demokratycznych zjawisk psychospołecznych, może zdarzyć się każdemu.

najczęstszą formą przemocy jest bicie: *"nikt nikogo nie pobił, więc nie było przemocy", "nie ma śladów - nie ma przemocy", itp.;*

Przekonanie to ogranicza przemoc tylko do bicia. Wiadomo jednak, że przemoc fizyczna jest tylko jedną z form krzywdzenia. Z badań robionych w ostatnich latach w warszawskich szkołach, wynika że najczęściej występującą formą przemocy domowej jest przemoc psychiczna.

Przez większość osób doznających przemocy, forma ta jest traktowana, jako szczególnie dolegliwa i bolesna. Okazuje się, że uderzenie często łatwiej znieść, niż upokorzenie, krytyczne oceny oraz przykre i głęboko raniące słowa. Specyfiką przemocy psychicznej jest to, że pozostawia ślady w obszarze funkcjonowania psychicznego człowieka. Prawo więc, które jest oparte na wymiernych i konkretnych dowodach, często niewiele może pomóc osobie krzywdzonej w ten sposób.

kobieta powinna wstydzić się, jeśli doznaje przemocy: *"to wszystko twoja wina - powinnaś się wstydzić", "twoja rodzina - świadczy o tobie", "kobieta jest strażniczką domowego ogniska", "widocznie nie dosyć się starałaś", "musisz być samolubną egoistką", itp.:*

Pamiętajmy, że za przemoc odpowiada sprawca - niezależnie od tego, co robiła, czy jak się zachowuje ofiara. W sprawach przemocy osoba słabsza, a taką jest ofiara (a jest nią najczęściej kobieta) - zazwyczaj - nie ma żadnych szans. Po rozważeniu dysproporcji sił - nikt by nie miał. To nie jest żadna wina osoby doznającej przemocy i nie ma ona czego się wstydzić. Po prostu - tak się złożyło, że spotkała na swojej drodze sprawcę przemocy. Nie ma więc co brać na siebie winy i odpowiedzialności, ukrywać i milczeć. Wręcz przeciwnie: trzeba wszystkim mówić, protestować, bronić się, dbać o siebie: swoje bezpieczeństwo, potrzeby, komfort, dobre samopoczucie i prawa.

dla dobra dzieci powinno się znosić wszystko ze strony współmałżonka: *"kobieta powinna poświęcić się dla dobra dzieci i rodziny", "powinnam wytrzymać wszystko dla dobra dzieci", "dzieci powinny mieć ojca", "lepiej zły ojciec, niż żaden" itp.:*

Nic nie usprawiedliwia i nie uzasadnia znoszenia przemocy ze strony partnera.

Z badań i doniesień praktyków wynika, że dzieci wychowujące się w rodzinach, gdzie jest przemoc "nasiąkają" przemocą. Nawet jeśli nie są bezpośrednio bite, upokarzane, wykorzystywane, zanedbywane i molestowane, a "tylko" obserwują przemocowe traktowanie matki przez ojca, to równocześnie są osobami doznającymi przemocy.

Dzieci, które są "tylko" świadkami przemocy w rodzinie, są jednocześnie jej ofiarami.

Uczą się, że w wielu sferach życia ma miejsce przemoc lub przemoc towarzyszy wielu sferom życia z użyciem przemocy wyglądają w rodzinie:

- stosunki i bliskość,
- sposoby rozwiązywania konfliktów i problemów,
- wzorce bycia mężczyzną i kobietą,
- relacje - w których są dwie role: sprawcy i ofiary, z których bardziej opłaca się być sprawcą.

Przemoc w rodzinie jest wzorcem negatywnym dla dzieci. Dla ich przyszłego dobra należy dążyć do zatrzymania przemocy i pokazania wzorców życia rodzinnego opartych na wsparciu, miłości, przyjaźni, życzliwym i dobrym wzajemnym traktowaniu.

jeśli przestanie pić, wszystko będzie dobrze, warto czekać, może kiedyś zrozumie i przestanie pić i bić: "wszystko przez to picie, poza tym - to dobry mąż i ojciec", "przestanie pić, wszystko będzie dobrze", "prawdziwa miłość powinna wszystko wybaczyć", "może się ocknie i zrozumie - to taki dobry człowiek", itp.:

Niestety, wszystko to są nieprawdziwe przekonania i "płonne nadzieje".

Doświadczenie pokazuje bowiem, że ktoś może przestać pić alkohol i nadal stosować przemoc. Wprawdzie w ok. 85% rodzin z problemem alkoholowym dochodzi do aktów przemocy, ale już tylko ok. 50 % rodzin z problemem przemocy w rodzinie, mówi o przemocy z udziałem alkoholu. Jeśli nawet sprawca przestanie pić alkohol, nie ma żadnej gwarancji, że przestanie stosować przemoc. Są też sytuacje, gdy "po picciu" jest jeszcze gorzej i przemoc się nasila. W świetle badań alkohol jest z jednej strony: "wyzwalaczem", z drugiej: "usprawiedliwaczem" przemocy, jest jednym z ważnych "czynników ryzyka nie jest jednak przyczyną przemocy.

kobieta bez mężczyzny jest nic nie warta: "niechby pił, niechby bił, byle by był", "kobieta, która żyje bez mężczyzny jest feministką lub lesbijką - nie jest w pełni kobietą i jest gorsza", "stara panna - okropny los - musi być straszną jędzą"

Przekonania powyższe, choć nadal dość powszechne, nie znajdują potwierdzenia we współczesnym świecie. Minęły czasy, gdy kobiety nie posiadały żadnych praw i bez pomocy i wsparcia mężczyzny nie miały szans na dobre, satysfakcjonujące, godne i dostatnie życie. Jest wiele przykładów z codziennego życia, które pokazują, że kobiety radzą sobie równie dobrze, jak mężczyźni a często i lepiej, w wielu sferach życia. Na nic jednak zdadzą się porównania kto "lepszy" i "silniejszy" - mężczyzna, czy kobieta - każda bowiem płeć jest równie ważna. Jesteśmy sobie równi "mamy prawo być tutaj", "a miłość jest wieczna, jak trawa". Mamy wspólny "los", "dom" i takie same prawa.

przemoc w rodzinie - to nic takiego.

Pogląd bagatelizujący zjawisko i skutki przemocy, nie ma potwierdzenia w praktyce. Z obserwacji i badań wynika, że to co się dzieje w rodzinie ma istotny, a często decydujący i determinujący wpływ na życie jednostki. Wszelkie wzorce wynosi się właśnie z domu rodzinnego. Stanowi on najważniejsze źródło zdobywania wiedzy, nauki, wartości, wzorców i przykładów. Jeśli w domu są wzorce przemocowe, to wychowane w nim dzieci uczą się przemocy. Często przemoc w rodzinie traktowana jest jako zjawisko "marginalne", o "małej społecznej szkodliwości". Nic bardziej błędnego - jej zasięg jest większy, niż zdaje się wielu

ludziom, a szkodliwość społeczna szczególna, właśnie ze względu na ważność rodziny w życiu każdego człowieka.

ofiara sama sobie winna: "widocznie go sprowokowała", "pewnie jest masochistką, skoro go nie opuszcza - musi lubi być bita", "pewnie coś takiego zrobiłam, że on nie mógł inaczej", "staralem się, ale ona nie dała mi wyjścia", "dlaczego mi to zrobiła?", itp.;

Wokół winy i odpowiedzialności za przemoc narosło wiele nieprawdziwych przekonań i mitów. Jakkolwiek może się to wydawać irracjonalne, bardzo często to ofiara jest obwiniana za to, co ją spotkało. Przekonany o tym jest sprawca, który czuje się wręcz "zmuszony" przez zachowanie ofiary do zastosowania przemocy. "Prosił", "tłumaczył", "przekonywał", "groził", a ona nie chciała się podporządkować, więc "musiał" użyć siły. "Sama sobie winna".

Przekonana o tym często bywa osoba poszkodowana: "odezwałam się, a on był zmęczony po pracy", "za mało się starałam", "nie potrafię mu dogodzić", "źle się zachowywałam", "co zrobiłam źle?" - to tylko kilka przykładów pojawiających się uzasadnień. Przekonani bywają świadkowie i przedstawiciele służb: "po co tam poszła", "musiała go sprowokować", "skoro nie opuszcza go, to lubi być krzywdzona", "musi być jędzą, skoro ją pobił". Podobnych przykładów wypowiedzi, zawierających wyjaśnienie zachowania sprawcy i obwiniających ofiarę za doznaną przemoc, można przytoczyć znacznie więcej.

Ten sposób myślenia prowadzi jednak do nikąd. Wikła wszystkich w "poprawianie" zachowania osoby doznającej przemocy, co nie przynosi, bo nie może, żadnego trwałego efektu, ponieważ:

Za przemoc zawsze odpowiedzialność ponosi sprawca, niezależnie od tego co zrobiła ofiara.

Trzeba to wiedzieć i pamiętać o tym!

opracował: Zespół Stowarzyszenia "Niebieska Linia"



Rodzaje przemocy

Fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej.

Psychiczna - naruszenie godności osobistej.

Seksualna - naruszenie intymności.

Ekonomiczna - naruszenie własności.

Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

Fizyczna - naruszenie nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie,, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp.;

Psychiczna - naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, itp.;

Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.

Seksualna - naruszenie intymności. Przemoc seksualna polega na zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.;

Ekonomiczna - naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.

Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.;

FORMY I SKUTKI PRZEMOCY W RODZINIE

Rodzaje przemocy	Formy przemocy	Skutki przemocy
PRZEMOC FIZYCZNA	szarpanie, kopanie popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, itp.	bezpośrednie: uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; następujące skutki: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.;
PRZEMOC PSYCHICZNA	wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, itp.	zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu, itp.
PRZEMOC SEKSUALNA	gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do seksu z osobami trzecimi, sadyzm w pożyciu, wyśmiewanie wyglądu, ciała i krytyka zachowań seksualnych, itp.	obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, zamknięcie się /lęk, strach, unikanie seksu/, uogólniona niechęć i obawa do przedstawicieli płci sprawcy przemocy, itp.
PRZEMOC EKONOMICZNA	Okradanie, zabieranie pieniędzy, nie łożenie na utrzymanie, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, szantażowanie, zaciąganie długów i kredytów bez zgody współmałżonka,	całkowita zależność finansowa od partnera, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, bieda, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości, znalezienie się bez środków do życia.

zmuszanie do pożyczek,
uniemożliwianie korzystania z
pomieszczeń niezbędnych do
zaspakajania potrzeb (kuchnia,
łazienka) itp.

opracował: Zespół Stowarzyszenia "Niebieska Linia"



Przemoc to nie to samo, co agresja.

To, co odróżnia przemoc od agresji, to przewaga sił jednej ze stron. W przemocy jest ona zawsze po stronie sprawcy, w przypadku agresji - zrównoważona.

Zachowanie agresywne może:

- zawierać intencje: "zaraz ci dołożę", "popamiętasz", "myślisz, że jesteś taki mocny - przekonasz się, że nie...", "nauczę cię rozumu", "zapamiętaj człowieku",
- naruszać prawa i dobra jednostki poprzez: bicie, popychanie, obrażanie, gryzienie, kopanie, wyzywanie, krzyczenie, wyzwiska, itp.,
- powodować ból, cierpienie oraz szkody, co jest oczywiste, bo agresja ma swoją siłę, dynamikę i "ładunek emocjonalny". I jest nakierowana na obiekt, który ma "oberwać".

Siły obu stron są jednak wyrównane. Każdy ma szansę wygrać. Świetnie tę sprawę wyczuwał i rozumiał Janusz Korczak, który gdy widział silniejszego i słabszego, zawsze interweniował z propozycją: "jeśliś taki silny - zmierz się ze mną" lub gdy spotykał "godnych siebie przeciwników" organizował "ring", ustalał "zasady", wyznaczał "sędziów" i "reguły" walki.

Przykład agresji: *Dwie koleżanki pokłóciły się bardzo i jedna uderzyła drugą w twarz. Ta, nie pozostała dłużna i natychmiast uderzenie oddała. Obie popłakały się i miały czerwone ślady na twarzy. Oskarżały się wzajemnie o wywołanie kłótni. Krzyczały na siebie i wymawiały obraźliwe słowa.*

Przykład przemocy: *Mężczyzna zdenerwował się na swoją żonę. Krzyczał na nią, a ona płakała i prosiła, aby się uspokoił. Jeszcze bardziej go to rozzłościło. Potrząsał nią, popychał i w końcu uderzył. Żona miała podbite oko, siniaki na całym ciele i mocno spuchniętą rękę - okazało się, że jest złamana. Mąż był zdziwiony, że jest taka "krucha" - przecież ją tylko "dotknął".*

Rozróżnienie przemocy od agresji jest ważne, bo od tego, z którym ze zjawisk mamy do czynienia, będzie zależało ewentualne dalsze działanie.

Jeśli, bowiem, ktoś stosuje wobec kogoś przemoc, to siły ofiary są mniejsze, niż sprawcy. Stąd konieczność dobrania takich działań obronnych, które będą chroniły bezpieczeństwo i zdrowie ofiary. W większości przypadków wymaga to interwencji z zewnątrz. Bardzo często, w sytuacji przemocy ucieczka jest jedną z najrozsądniejszych strategii obronnych. Warto jednak, pamiętać, by po znalezieniu bezpiecznego miejsca, podjąć działania zmierzające do zatrzymania przemocy w przyszłości.

Gdy siły obu stron są równe i dochodzi do zachowań agresywnych, możemy mówić o sytuacji konfliktowej.

Każda z zaangażowanych osób ma szansę na wygraną i realizację swoich interesów. Może przeanalizować sytuację, wybrać strategię i podjąć korzystne dla siebie działania.

Ofiara przemocy takiej możliwości wyboru nie ma - jeśli podejmie walkę, zawsze przegra.

Należy zawsze wiele uwagi poświęcić bezpieczeństwu i dążyć do uniknięcia dalszego doznania przemocy. Bezwzględnie trzeba bronić się przed powtórным doznawaniem przemocy, ponieważ każdy kolejny akt przemocy wpływa negatywnie na psychiczne i fizyczne zdrowie ofiary.

Warto pamiętać, że przemoc zabiera moc (czyli siłę).

A moc stanowi "paliwo" do życia i działania.

Trzeba więc, z całych sił, bronić się przed doznawaniem przemocy.

Warto też wnikliwie przemyśleć i rozważyć podsuwane przez sprawcę, świadków, a nie kiedy nieorientowanych przedstawicieli różnych służb i instytucji propozycje podjęcia rozmów wyjaśniających i ustalających, mediacji i negocjacji. Z licznych doświadczeń wynika bowiem, że w związkach, gdzie dochodzi do aktów przemocy ich działanie może być mało skuteczne, a niejednokrotnie przyczynić się jeszcze do pogorszenia sytuacji osoby słabszej. Może ona "dla świętego spokoju" zgodzić się na niekorzystne dla siebie rozwiązanie lub ze strachu przed odwetem sprawcy przytakiwać mu i podejmować nieopłacalne dla siebie zobowiązania.

Przykład: *Krystyna, zachęcona przez prawników, zgodziła się na mediację z mężem, który ją bił. Liczyła, że mąż doceni jej chęć porozumienia, przeprosi i zapewni o poprawie zachowania. Niestety, w trakcie, powiedział, że to on jest poszkodowany i oczekuje zadośćuczynienia od Krystyny za to, że niesłusznie ciąga go po sądach.. Dał jej też do zrozumienia, że musi liczyć się z poważnymi konsekwencjami z jego strony, jeśli nadal będzie "upierała się przy swoim". Tak ją to zszokowało, że zupełnie straciła pewność siebie. W efekcie, zgodziła się na wszystko i podpisała jakieś papiery - sama już nie wie co.*

Wanda Paszkiewicz, Anna Wiechcińska



Definicja zjawiska przemocy w rodzinie

Przemoc to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody.

O przemocy możemy mówić wtedy, gdy zostaną spełnione 4 warunki:

Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania

Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą

Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej

Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych

Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania. Ktoś sadzi, że wie co jest dla drugiego dobre lub daje sobie prawo do decydowania w jego imieniu. Jest, przy tym, "święcie" przekonany, że ten drugi powinien mu się "bezwzględnie" podporządkować i zaspokoić jego "jedynie słuszne" życzenia. Mając najlepsze intencje, chce spowodować, by było tak, jak on chce.

Nieważne jest tu stanowisko drugiej osoby, jej zdanie, chęci i potrzeby - ma być tak jak on sobie życzy i "to już", "natychmiast", "bez dyskusji i gadania".

Przykład: *dwie dorosłe mieszkające ze sobą osoby, mają różne upodobania w zakresie spędzania wolnego czasu. Jedna lubi siedzieć w domu i oglądać telewizję, a druga uwielbia spotykać się ze znajomymi i spędzać czas poza domem. Ta "od domu i telewizji" uważa swoje upodobanie za właściwie i stara się wpłynąć na drugą, by przyjęła taki model spędzania wolnego czasu. Prosi, tłumaczy, przekonuje, wyśmiewa, ocenia, krytykuje, obraża się i szantażuje, czasem używa pięści...*

Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą, jest silniejsza fizycznie, psychicznie, materialnie, zawodowo, społecznie i w wymiarze tej przewagi oddziałuje na osobę słabszą, po to, by zmusić ją do podporządkowania swoim życzeniom.

Przykład: *Żona zajmuje się domem i dziećmi, a rodzina utrzymuje się z zarobków męża. Mąż ma konto w banku, karty i całkowitą kontrolę nad finansami. Mówi, że skoro zarabia, to wszystkie pieniądze są jego. Na bieżące potrzeby daje pieniądze w zależności od własnego uznania i zadowolenia z żony i dzieci. Uważa, że żona odpowiada za atmosferę w domu, zachowanie dzieci i ich postępy w nauce. Nie ma zawalających go efektów - nie ma pieniędzy. Gorszy stopień któregoś z dzieci, niedokładnie posprzątane mieszkanie, niechęć żony do zbliżeń - powody bywają różne. Wyłącznie od oceny męża zależy, co rodzina zje, w co się*

ubierze, jak spędzi wakacje, itp. Bywa "głodno i chłodno", choć mąż niezłe zarabia. Wykorzystuje fakt dostępu do pieniędzy, by "wychowywać" żonę i dzieci.

Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej.

Jedna osoba daje sobie prawo, by drugą uderzyć, obrazić, skrytykować, zabrać coś, nie dać. Nie liczy się z jej potrzebami, życzeniami, protestami, uczuciami. Traktuje daną osobę, jak przedmiot - pozbawiony praw.

Przykład: *Żona otwiera i czyta korespondencję adresowaną do męża. Na jego uwagę, że nie podoba mu się, że bez uzgodnienia to robi - odpowiada, że "ani myśli przestawać, bo małżeństwo to jedność i ma do tego prawo". Nadal otwiera i czyta jego korespondencję - za nic mając jego życzenia i nieustające protesty.*

Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych.

Szkody mogą być wymierne i nie, widoczne i niedostrzegalne, natychmiastowe i odroczone w czasie.

Przykład: *Joanna zgłosiła się do lekarza z powodu bezsenności i napadów lęku. W toku wywiadu okazało się, że cierpi także na zaburzenia żołądkowe z tendencją do częstych zatruc, nudności i wymiotów. Po wykonaniu różnych badań i analiz, lekarz nie znalazł medycznej przyczyny tego typu kłopotów ze zdrowiem. Joanna wstydziła się powiedzieć, że mąż właściwie bezustannie jest z niej niezadowolony, krytykuje ją i wyśmiewa. Mówi, że jest stara i brzydka, i że jest z nią tylko z litości. Mąż wie, że Joannę to boli i że jest jej przykro, bo mu o tym wcześniej mówiła, ale powiedział, że powinna się hartować i dodatkowo zaczął krytykować przy znajomych. Teraz Joanna nic już nie jest w stanie powiedzieć. Czuje się stara, brzydka, głupia i nic niewarta. No i jeszcze choruje.*

Jeżeli wszystkie wyżej wymienione warunki zostaną spełnione, będziemy mówili, że ktoś stosuje przemoc wobec drugiej osoby.

Stosującego przemoc będziemy nazywali sprawcą, a doznającego - ofiarą. Te pojęcia nie określają tego jakimi są ci ludzie, lecz wyłącznie rolę którą przyjmują w konkretnej relacji międzyludzkiej. Można być np. ofiarą w relacji z mężem a jednocześnie być sprawczynią przemocy wobec własnych dzieci.

Sprawca działa z intencją wobec ofiary, która jest od niego słabsza, narusza jej prawa i dobra osobiste, powodując cierpienia i szkody. Sprawcy przemocy mają najczęściej - w deklaracjach i we własnym mniemaniu - dobre intencje. Są przekonani, że nie mieli innego wyjścia" i "musieli" użyć przemocy. Gdyby tylko ofiara coś zrobiła lub nie, to byłoby inaczej. On przecież chciał dobrze i gdyby "tylko": zamilkła, poszła sobie, nie odzywała się,, niczego nie chciała, nie narzekała, była cicho - jednym słowem "umiała się zachować" i "była lepszą żoną, która wie, gdzie jej miejsce" - nie "musiałby" jej bić. To tylko niektóre przykłady "dobrych intencji" osoby stosującej przemoc w rodzinie.

Warto zdawać sobie sprawę z tego, że ofiara jest słabsza i sama ma ograniczone możliwości samoobrony. Z czasem, często przejmuje punkt widzenia sprawcy i zaczyna myśleć, że rzeczywiście "sama sobie jest winna".

Obie strony mają coraz bardziej zniekształcone widzenie sytuacji. Sprawca oskarża ofiarę o odpowiedzialność za przemoc, którą stosuje, a ofiara wierzy mu i myśli, że tak właśnie jest. W rzeczywistości jednak, to ten - **kto ma przewagę i za pomocą siły stara się zmusić drugą osobę do określonego zachowania - stosuje przemoc**. I to on jest odpowiedzialny za swoje zachowanie. Niezależnie od tego co robiła i jak reagowała ofiara.

Role - "sprawcy" i "ofiary", dokładnie pokazują kto co robi: sprawca - sprawuje przemoc, a ofiara ponosi szkody; sprawca jest w ataku, a ofiara w obronie.

Warto zdawać sobie sprawę, że raczej sprawca powinien podjąć decyzję oraz działania, zmierzające do zmiany swojego zachowania. Osoba doznająca przemocy może (i powinna) przede wszystkim chronić siebie i własne bezpieczeństwo. Jej częste przekonanie, że to od niej zależy postępowanie sprawcy - jest iluzją.

opracował: Zespół Stowarzyszenia "Niebieska Linia"

