

JAK RADZIĆ SOBIE Z PRZEMOCĄ? – PORADY PSYCHOLOGICZNE DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY

Tu możesz wpisać dane lokalnych placówek pomocowych

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020.



ISBN 978-83-88075-18-6

- Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy
- Człowiek doświadczający przemocy nie może być za nią obwiniany
- Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej ▶



Jeśli trzymasz tę broszurę w ręce, oznacza to, że trafiłaś do miejsca, w którym specjaliści pomagają kobietom krzywdzonym przez swoich mężów/partnerów.

A może po prostu próbujesz zrozumieć, dlaczego twój mąż tak się zachowuje? *Wiedziałam, że poprzednia partnerka go zdradzała, ciągle o tym mówił, gdy mnie kontrolował. Dlatego próbowałam go zrozumieć i mu pomóc. Mówił do mnie: – Dlaczego ci to przeszkadza, skoro nie masz nic do ukrycia. Wiesz przecież, że mi to pomaga. Jestem spokojniejszy, kiedy mogę sprawdzić, co robisz, gdzie jesteś i z kim. A może coś ukrywasz...? – I wtedy się zaczęło...*

A może usprawiedliwiasz osobę, która cię krzywdzi? Tłumaczysz, że on był zmęczony, że zachowuje się w ten sposób tylko pod wpływem alkoholu. A może uważasz, że przynajmniej częściowo to twoja wina, że nie powinnaś zwracać mu uwagi, „czepiać się”, spotykać się z koleżankami, nie powinnaś kupić tej bluzki ani tak się ubierać, powinnaś go posłuchać...

Nie rób tego, nie usprawiedliwiaj, nie zdejmuj z osoby, która cię krzywdzi odpowiedzialności za jej czyny. **Za przemoc zawsze odpowiedzialny jest jej sprawca.**

Czy to jest przemoc?

W każdym związku zdarzają się problemy, konflikty, kłótnie. Nic w tym niepokojącego, dopóki umiemy je rozwiązywać, rozmawiać ze sobą, ustalać wspólnie kompromisy. Jednak, gdy jedna ze stron zaczyna poniżać, obrażać, wyzywać, manipulować, wyśmiewać i używać siły, by osiągnąć swoje cele i zmusić drugą osobę do określonych zachowań, oznacza to, że została przekroczona granica i te zachowania trzeba nazwać wprost przemocą.

Sprawca stosuje przemoc, by mieć poczucie wpływu, mocy, kontroli i sprawczości. By czuć się ważnym i silnym. Niekoniecznie musi chcieć sprawić ci ból, ale na pewno chce decydować i kontrolować twoje życie. **Za przemoc odpowiedzialność ponosi osoba, która ją stosuje, ponieważ nic nie usprawiedliwia krzywdzenia drugiej osoby.**

Bardzo prawdopodobne, że sama już nie rozumiesz sytuacji w swojej rodzinie. Tym bardziej, że nie zawsze jest źle, zdarzają się przecież dobre chwile. „Byłam pomieszana, w głowie mi zwykle w takich sytuacjach wirowało, kto ma rację. Czy rzeczywiście jestem taka

beznadziejna i nie radzę sobie z domem i obowiązkami, czy to on jest nadmiernie wymagający. Ale przed mamą go bronitam. Nie chciałam, żeby myślała, że jestem nieszczęśliwa. Myślałam, że to z powodu tego, że został ojcem i tak się przejął rolą. Koleżanki mówiły, że mu przejdzie (...). Po latach wiem, że nie przeszło. Czasem się rozczułał i mówił mi, jak bardzo lubi tę moją nieporadność i jak bardzo mnie kocha, taką głupiutką i bezradną. Gubiłam się w tym” (Dyjakon, 2016).

Często osoby żyjące w rodzinach, w których relacje oparte są na dysproporcji sił (zarówno ofiary, jak i świadkowie), przestają dostrzegać przejawy przemocy, zwłaszcza gdy nie dochodzi do przemocy fizycznej.

Cały czas byłam przekonana, że to nie przemoc, bo przecież ja nie pozwoliłabym mu się uderzyć. Tylko nie zauważyłam, że on zawładnął moim życiem. Mówiłam to, co sobie życzył i z czym się zgadzał, nosiłam tylko te ubrania, które akceptował, stosowałam nieakceptowane przeze mnie metody wychowawcze wobec naszych dzieci, tzn. biłam je, nie wychodziłam bez jego zgody, zrezygnowałam ze studiów i pracy, uprawiałam z nim seks zawsze, kiedy tego chciał, choć niekiedy czułam za to do niego obrzydzenie.

W życiu osób krzywdzonych pojawia się chaos i brak poczucia kontroli. One same nie rozumieją, co się dzieje w ich życiu, zastanawiają się, czy to świat zwariował, czy to one już tracą zmysły. Nieustannie słyszą, że są głupie, do niczego się nie nadają i na pewno nikt im nie uwierzy.

Osoby doznające przemocy przeżywają różne trudne emocje związane z doznawaniem przemocy, a całą energię wykorzystują na to, by jej uniknąć. Jednakże często nie są świadome, że to, co dzieje się w ich związku, to przemoc, że to jest zachowanie, które łamie prawo – m.in. prawo do godności, do poczucia bezpieczeństwa, do prywatności. A zwłaszcza, że są to czyny naruszające przepisy Kodeksu karnego.

„Często przemoc pojawia się i rozwija niezauważalnie, w formie kolejnych, minimalnych aktów kontroli, upokarzania czy mikrozarządzania, z których żaden z osobna nie jest na tyle wyrazisty, by wzbudzić czujność” (Szymkiewicz, 2009).

Bardzo prawdopodobne, że na początku nie reagowałaś, bo nie zauważałaś lub inaczej odczytywałaś sygnały świadczące o przemoc, np. kontrolę brataś za troskę. Potem próbowałaś reagować, ale każda próba zawalczenia o swoje prawa paradoksalnie powodowała, że „obręcz” przemocy coraz bardziej się zaciskała.

„Do pewnego momentu członkowie rodziny – chodzi tu przede wszystkim o dorosłych – próbowali stawiać opór: na coś się nie zgadzali, krytykowali, mówili, że im się to nie podoba. Ten opór był łamany za pomocą aktów agresji, które sprawiały ból i wywoływały lęk. Przetłumianie oporu jest niestuchanie ważnym elementem zdobywania kontroli psychicznej” (Mellibruda, *Istotą przemocy jest sprawowanie kontroli*, wykład).

W związku z niemożnością przeciwstawienia się, osoby krzywdzone adaptują się do sytuacji, w której żyją, uczą się akceptować takie zachowania przez wzgląd na strach, miłość, poczucie lojalności, względny spokój dla siebie i dla dzieci, a całą energię zużywają na przetrwanie w miarę spokojnie obecnego dnia, a nie na zmianę swojej sytuacji życiowej.

Sytuacja wydaje się pozornie ustabilizowana, gdy żona/partnerka podporządkuje się i zaakceptuje wszystkie oczekiwania partnera wobec niej i jej roli w związku – żony, gospodyni domowej, matki, kochanki. „Osoba, która przeżyła krzywdę i nie otrzymała pomocy, nauczyła się, jak przetrwać, ale nie wie, jak zapobiegać, zatrzymywać i ochraniać się przed przemocą” (Widera-Wysoczańska, 2010).

Jeśli masz wątpliwości, czy to, czego doświadczasz, jest przemocą, odpowiedz na poniższe pytania.

Czy zdarza się, że twój mąż/partner:

- popycha cię, szturcha, uderza,
- sprawia, że się go boisz,
- obraża cię, obrzuca obelgami, wyzwiskami,
- ośmiesza, poniża, wyśmiewa,
- ogranicza twoje kontakty z rodziną, przyjaciółmi,
- kontroluje twoje e-maile, SMS-y, telefony,
- narzuca ci decyzje, wybory,
- grozi ci, niszczy twoje rzeczy,
- wymusza na tobie zachowania, których nie akceptujesz,
- uniemożliwia ci zarabianie pieniędzy, zabiera je, wydziela.

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco chociaż na jedno pytanie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy.

Czy masz poczucie że:

- wstydzisz się za jego zachowanie,
- nie masz żadnych praw w związku,

- nie możesz o niczym decydować,
- cokolwiek zrobisz, powiesz, najpierw pomyślisz, jak na to zareagowałby twój mąż/partner,
- zostałaś pozbawiona siły, mocy i sprawczości,
- jesteś zniewolona,
- na każdą aktywność (wyjście z domu) musisz mieć zgodę swojego męża/partnera.

Jeśli na którekolwiek z pytań odpowiedziałaś twierdząco, oznacza to, że w twoim związku nie ma relacji partnerskich i twój mąż/partner ma nad tobą przewagę opartą na przemocą.

Masz prawo do życia bez przemocy

Tak, jak każdy człowiek, ty też masz prawo do bycia niedoskonałą, zmęczoną, zdenerwowaną. Masz prawo do zaspokajania swoich potrzeb, myślenia o sobie, niestuchania rad i postępowania zgodnie z własną wolą, do robienia błędów, do swoich zainteresowań, spotkań towarzyskich z własnymi znajomymi. **A przede wszystkim masz prawo do życia bez przemocy.**

To, że masz męża, partnera, założyłaś rodzinę, masz dzieci, nie oznacza automatycznie, że przestałaś mieć potrzeby, a twoje życie i cały świat powinny koncentrować się na zaspokajaniu potrzeb i dbaniu o komfort twoich bliskich. Jedną z cech zdrowej rodziny jest zasada wzajemności. Oznacza to, że każda z osób tworzących związek jest zarówno „dawcą”, jak i „biorcą”. Daje swoim bliskim uwagę, czas, zaangażowanie, pracę, wysiłek, miłość, ale otrzymuje też w zamian to, co jest jej potrzebne – czas, spokój, bliskość, czułość. To jeden z warunków tworzenia związku opartego na partnerstwie.

Może czytasz te słowa i myślisz: *to przecież o moim związku!*, a może mówisz: *u mnie nie jest jeszcze tak źle*. Niezależnie od tego, czy jest już bardzo ciężko, czy jeszcze „jakoś da się wytrzymać”, teraz jest dobry moment, by zrobić drugi krok.

Pierwszy krok już zrobiłaś – trzymasz tę broszurę w ręce, a to oznacza, że trafiłaś do miejsca, w którym kobiety krzywdzone przez swoich mężów/partnerów mogą uzyskać pomoc i wsparcie. Zapewne w twojej rodzinie została uruchomiona procedura „Niebieskie Karty”. To bardzo ważny krok w procesie wychodzenia z przemocy. Celem procedury jest zatrzymanie przemocy i udzielenie pomocy osobom pokrzywdzonym. Uruchamia się ją przez wypełnienie formularza

„Niebieska Karta A”, w obecności osoby dotkniętej przemocą. Wszczęcie procedury nie wymaga zgody osoby krzywdzonej. Nie chodzi o to, żeby podejmować działania wbrew jej woli, tylko, aby zdjąć z niej odpowiedzialność za zainicjowanie działań zmierzających do zmiany sytuacji w domu. Więcej informacji na temat procedury „Niebieskie Karty” znajdziesz w broszurze pt. „Procedura Niebieskie Karty – podstawowe informacje”.

Przemoc narusza twoje prawa

Przemoc „karmi się” tajemnicą, najczęściej dochodzi do niej, gdy w pobliżu nie ma świadków. Sprawca ukrywa to, w jaki sposób traktuje swoich bliskich. Podejmuje też działania, aby jego żona/partnerka nie miała zbyt wielu bliskich osób, którym mogłaby opowiedzieć o swojej sytuacji i uzyskać od nich wsparcie.

„Oddzieliłam się od wszystkich znanych mi ludzi i poświęciłam jemu, szczególnie, że był zazdrosny, więc myślałam, że pokażę mu, że na innych mi nie zależy i mogę bez nich żyć, a bez niego nie” (Dyjakon, 2016).

Często osoby, które doznają przemocy w związku, mówią, że wstydziły się komukolwiek powiedzieć o sytuacji w ich domu. Przed rodziną i znajomymi udawały, że wszystko jest w porządku. Zdarza się też, że nie chcą martwić swoich bliskich bądź nie potrafią prosić o pomoc. *Jak mogłam powiedzieć prawdę o moim związku, skoro wszystkie moje koleżanki były przekonane, że wychodząc za Rafała, wygrałam los na loterii. Co tu dużo mówić – zazdrościli mi.*

Niektóre kobiety milczą, bo są przekonane, że przemoc jest ceną za bycie z kimś w związku. Dotyczy to przede wszystkim osób wychowywanych w rodzinach, w których relacje były oparte na sile, dominacji jednej ze stron, przemocy. Dla nich właśnie tak wygląda życie, nie znają innego. Są przekonane, że taka jest rola kobiety.

Jedna z kobiet, gdy szukała dla siebie i dzieci ochrony przed atakami agresywnego męża, usłyszała: *przecież to jest twój mąż.*

Dlatego też wiele kobiet milczy – na początku próbowały komuś powiedzieć, szukały wsparcia i pomocy, jednakże reakcja, z jaką się spotkały, spowodowała, że czuły się winne, niezrozumiane i zbagatelizowane.

Dlaczego on cię tak traktuje? Czym go tak wkurzyłaś? To niemożliwe. Ty to nie masz jeszcze tak źle. Chyba przesadzasz. Ja bym sobie na to nie pozwoliła. Dlaczego pozwalasz się tak traktować?

– to komunikaty, jakie często słyszą osoby, które odważyły się powiedzieć o tym, że doznają przemocy.

Jeśli masz za sobą takie doświadczenie, tym trudniej jest ci szukać pomocy. Pamiętaj jednak, że polskie prawo stanowi, iż „(...) przemoc w rodzinie narusza podstawowe prawa człowieka, w tym prawo do życia i zdrowia oraz poszanowania godności osobistej, a władze publiczne mają obowiązek zapewnić wszystkim obywatelom równe traktowanie i poszanowanie ich praw i wolności (...)” (Preambuła ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie).

Nikt nie ma prawa traktować cię w sposób uwłaczający twojej godności, a powołane do tego służby – policja, pomoc społeczna, przedstawiciele ochrony zdrowia, oświaty, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych są zobowiązane podejmować interwencje, by zatrzymać przemoc.

„Istotą doświadczenia urazu psychicznego jest pozbawienie siły i zerwanie związków z innymi. Powrót do zdrowia polega więc na tym, aby ofiara odzyskała siłę i stworzyła nowe związki. Proces zdrowienia może przebiegać tylko w kontekście relacji z innymi, nigdy nie zachodzi w izolacji” (Herman, 2004).

Zatem jesteś w odpowiednim miejscu. Ludzie, z którymi masz kontakt na spotkaniach grupy roboczej czy zespołu interdyscyplinarnego, mają obowiązek podjąć działania w celu przerwania przemocy w twojej rodzinie i ochrony ciebie przed przemocą. Bardzo ważne w tych działaniach jest twoje zdanie i twoje potrzeby.

Z pomocą specjalistów zostanie stworzony dla ciebie plan pomocy. Aby miał on szansę powodzenia, ważne jest, abyś brała aktywny udział w jego konstruowaniu. Realizacja tego planu ma zapewnić tobie bezpieczeństwo i zaspokoić twoje potrzeby. Zatem istotne jest wstuchanie się w siebie i rozpoznanie swoich potrzeb.

Przemoc wprowadza chaos w twoje życie

Czasem wydaje ci się, że nie wiesz, czego chcesz. Szukasz pomocy, a potem zwracasz z tej drogi. W tym przekonaniu mogą cię niestety utwierdzać osoby postronne, mówiąc: *ty się zdecyduj, czego chcesz, nie rozumiem cię, czy lubisz, jak ktoś cię tak traktuje?*

Może po prostu boisz się tego, co będzie się działo po tym, jak powiedziałaś o fakcie przemocy i została wszczęta procedura „Niebieskie

Karty". Obawiasz się niewiadomej, tego, czy sobie poradzisz. Strach jest czymś naturalnym, gdy stoimy przed wyzwaniem, gdy nie wiemy, co nas czeka.

To nic niezwykłego, że się wahasz, że rezygnujesz, że jesteś zagubiona. Zapewne w twoim związku są też chwile, dni, tygodnie, może nawet miesiące, kiedy wszystko dobrze się układa. Ten czas, choć bardzo dobry dla ciebie, bo daje nadzieję i odpoczynek, jednocześnie może opóźnić proces szukania pomocy bądź powodować rezygnację z podjętych działań, np. wycofanie sprawy rozwodowej.

To bardzo typowe dla przemocy w rodzinie, która rozwija się w cyklach, mających trzy fazy. Pierwszą z nich jest „faza narastania napięcia”, kiedy to sprawca stale jest rozdrażniony, poirytowany, często robi awantury, bo każdy drobiazg wywołuje jego złość. Starasz się schodzić mu z drogi, nie dawać pretekstów do awantur. Niestety, napięcie jest tak duże, że następuje wybuch agresji. To jest „faza ostrej przemocy”. Najczęściej wtedy zaczynasz szukać rozwiązania, pomocy, może wzywasz policję, myślisz, jak ochronić siebie i dzieci przed kolejnymi atakami, podejmujesz działania. Potem następuje „faza miodowego miesiąca”, kiedy to sprawca po wybuchu złości zaczyna dostrzegać konsekwencje swoich czynów i może się obawiać, co z tego wyniknie – np. ujawnienie problemu, utrata władzy nad żoną, sprawa karna, rozpad rodziny. To może spowodować, że sprawca stara się „naprawić” swoje zachowanie, wprowadzić pozytywne, choć bardzo często krótkotrwałe zmiany w swoim życiu, np. partycypuje w kosztach życia rodziny, zgłasza się na terapię odwykową, obiecuje, że weźmie udział w programie dla sprawców przemocy.

Wtedy widzisz, że sytuacja zaczyna się poprawiać, on się bardzo stara, a przecież o to ci chodziło. Bardzo często wcale nie chodzi o to, żeby się rozstać z mężem, tylko o to, by żyć bez przemocy. I właśnie wtedy myślisz: *osiągnęłam cel* i rezygnujesz z podjętych działań. Przestajesz chodzić na grupę wsparcia, wycofujesz sprawę o alimenty, o rozwód, prosisz o zamknięcie procedury „Niebieskie Karty” twierdząc, że już nie dochodzi do przemocy.

Niestety, to nie ty, lecz sprawca osiągnął swój cel. Z jego perspektywy nic się nie zmieniło, zatem on też nie musi zmieniać swojego zachowania, nie musi się starać. Wchodzisz wtedy ponownie w „fazę narastania napięcia”, czyli wszystko wraca do „normy waszego związku”. On zaczyna mieć pretensje, „czepiać się”, zakazywać, nakazywać, wyzywać, poniżać. Na początku z mniejszą intensywnością i częstotliwością, z upływem dni coraz częściej, aż znów dochodzi do „fazy ostrej przemocy” – wyładowa-

nia frustracji, złości, agresji. To jest jak wybuch wulkanu. Przemoc zatoczyła krąg. Cykl za cyklem najprawdopodobniej będą się powtarzać.

Cykl następujących po sobie faz występuje w wielu relacjach przemocowych. Jednakże są też związki, w których nie ma głośnych, gwałtownych wybuchów agresji, jest za to wszechobecny strach i terror. Sprawca nawet nie podnosi głosu, nie musi. Wystarczy jedno spojrzenie, aby zmrozić strachem. Oblewa cię zimny pot i do końca dnia już się nie odzywasz. Niezależnie od tego, w jaki sposób przebiega wasza relacja, to wygląda na to, że nie czujesz się w niej dobrze.

Twoje życie za kilka lat

Odpowiedz sobie na pytanie, jak chcesz, by twoje życie wyglądało za rok, za dwa lata, za pięć. Do przewidzenia jest to, że jeśli sama nie wprowadzisz zmian w swoim życiu, to one i tak nastąpią, tylko bez twojego udziału i zapewne będą to zmiany na gorsze. Przemoc ma to do siebie, że eskaluje, a niepowstrzymana – rozwija się.

Czy takich zmian oczekujesz? Zmiany następują, na to nie mamy wpływu. Jednak to od nas zależy ich kierunek.

Pozwól sobie pomóc. W instytucjach pomocowych pracują specjaliści, którzy pomogą ci rozwiązać tę trudną sytuację.

Pomyśl, jak wygląda teraz twoje życie i czy jest szansa, że za pięć lat będzie wyglądało tak, jak byś tego chciała.

- Może cenisz ciszę i spokój, a w domu ciągle są awantury.
- Może miałaś kiedyś duże grono znajomych, przyjaciół, a teraz – przez wzgląd na swojego męża – zerwałaś z nimi kontakt.
- Może chciałaś rozwijać się zawodowo, ale twój mąż podjął decyzję, że nie będziesz pracować.
- Może wstydzisz się zapraszać rodzinę do swojego domu, żeby nie dowiedzieli się, jak wygląda twoja sytuacja.
- Może, choć zarabiasz pieniądze, nie możesz nimi dysponować.
- Może twoje życie wygląda zupełnie inaczej, niż sobie to wymarzyłaś i zaplanowałaś.
- Może masz dużo do powiedzenia, ale milczysz, żeby znów nie usłyszeć, że jesteś głupia.
- Może chciałabyś czasem po pracy pójść gdzieś z koleżankami, ale wiesz, że w ciągu dwudziestu minut musisz być w domu.

Czy naprawdę tak ma wyglądać twoje życie? Czy twój związek zmierza w dobrym kierunku?

Przemoc niszczy

Doznawanie przemocy nie pozostaje bez wpływu na twoje życie i zdrowie. Oprócz tego, że doświadczasz poczucia bezradności, bezsilności, samotności, strachu, możesz mieć np. zaburzenia snu, koncentracji, obniżony nastrój, bóle głowy, żołądka (bez uzasadnionych przyczyn medycznych). „Kobiety ofiary przemocy dwa razy częściej cierpią na depresję i dwa razy częściej borykają się z uzależnieniem” (Kluczyńska, Wrona, 2013).

W przypadku przemocy domowej nie sprawdza się powiedzenie: „co mnie nie zabije, to mnie wzmocni”. Przemoc nie hartuje człowieka, przemoc osłabia.

Być może słyszałaś od swoich bliskich czy przyjaciół: *musisz zgłosić sprawę do sądu, musisz wezwać policję, musisz chronić dzieci*, a ty nie masz na to siły. To typowe dla sytuacji przemocy.

Przemoc to działanie przeciwko twojej mocy, sile, sprawczości. Przemoc zniewala, sprawiając, że człowiek staje się bezradny. I właśnie to poczucie bezradności, bezsilności najdobitniej świadczy o tym, że doświadczasz przemocy.

„Większość z nas niesie przez życie coraz lepiej wyposażony »plecak«, do którego po drodze dodaje dobre doświadczenia, cenne umiejętności i różnorodne wartościowe »narzędzia«. Takie gromadzenie swoistych »zapasów« powoduje, że »plecak« w trakcie życia napełnia się cennymi zasobami, z których można skorzystać w trudnej sytuacji. Osoba z dobrze zaopatrzonym »plecakiem« (np. w cenne przyjaźnie, bliskie związki, pracę przynoszącą satysfakcję i dochody) dobrze sobie radzi w życiu, zyskując poczucie własnej skuteczności, a zatem wysoką samoocenę i wiarę, że zawsze da sobie radę.

W każdej chwili może wyjąć z niego to, co jest potrzebne, żeby poradzić sobie z trudną sytuacją, którą napotyka w życiu. W przypadku osób długotrwale doświadczających przemocy, sytuacja jest diametralnie różna. Na skutek stałe powtarzających się upokorzeń, trudności, a także często po prostu obrażeń fizycznych, »plecak« z zasobami stale się kurczy, aż nie zostaje w nim prawie nic. Wyczerpana ciągłym konfliktem osoba nie ma siły, czasu ani możliwości na uzupełnienie zasobów. Coraz gorzej radzi sobie w życiu, zaczyna czuć się mniej skuteczna, spada jej wiara we własne siły, rośnie bezradność. Często także otaczający świat nie oferuje wsparcia, odwraca głowę od problemu, bo »brudy powinno się prać we własnym domu«.

Trudno wtedy zdecydować się na daleką podróż w nieznaną z pustym »plecakiem«, bez siły i wiary w siebie, bez wsparcia z zewnątrz, mając często dodatkowo pod opieką dzieci. Zatem sytuacja »trwania« pomimo doznawania krzywdy, nie powinna dziwić, a raczej skłaniać do szacunku, zrozumienia i niepozostawiania obojętnym wobec osób doświadczających przemocy” (Ufnał, *Dlaczego kobiety zostają w związkach, w których występuje przemoc?*).

Wymaganie od osoby doświadczającej przemocy aktywności, podejmowania zdecydowanych kroków świadczy o braku zrozumienia mechanizmów zjawiska przemocy. Osoba krzywdzona potrzebuje wsparcia z zewnątrz, by uruchomić proces pozytywnych zmian w swoim życiu.

I właśnie zgłoszenie się do placówki pomagającej osobom doświadczającym przemocy jest szansą na uruchomienie tego wsparcia.

Pewnie nieraz myślałaś: *wszystko byłoby inaczej, gdyby on się zmienił*. Niestety, nie masz wpływu na to, co robi sprawca. Tylko on może zmienić swoje zachowanie. **Każdy sam podejmuje decyzje i odpowiada za swoje czyny, a w związku z tym ty masz wpływ na to, jak będzie wyglądało twoje życie.**

Być może masz poczucie, że jesteś słaba, że to bardzo niekomfortowe prosić o pomoc, pokazywać swoją bezradność. Pomyśl, jak dużo siły, wytrwałości, zapobiegliwości i odwagi wymaga od ciebie życie w tej trudnej relacji. Jesteś bardzo silną kobietą. Być może chroniłaś jeszcze swoje dzieci. Być może nie mówiłaś bliskim, by ich nie martwić. Niostaś ze sobą stres, niepewność, smutek, złość, strach, odpowiedzialność. Chyba jesteś już zmęczona... Pozwól sobie pomóc.

Rodzina to system oparty na wspólnych relacjach i zależnościach. Zmiana jednego elementu najprawdopodobniej spowoduje po pewnym czasie inne zmiany, w tym także u drugiej osoby, w jej reakcjach i zachowaniu.

Zaczęłam chodzić na grupę wsparcia. Przed czwartym spotkaniem Jacek zrobił mi straszną awanturę, kończąc ją słowami: „Jak pójdziesz, nie masz po co wracać do domu”. Jeszcze dwa miesiące temu bym nie poszła. Ale teraz coś się zmieniło. Poszłam, choć całe spotkanie myślałam, co się stanie, jak wrócę. I nic się nie stało, tzn. gadał coś naburmuszony, potem kilka dni się nie odzywał. Ale on też czuł, że coś się zmieniło. Że ja już się go nie boję. To moje zwycięstwo.

Droga do wyjścia z przemocy

Każda rodzina, każdy związek jest inny, zatem ani w tej broszurze, ani na spotkaniu grupy roboczej nie dostaniesz gotowej recepty, jak zakończyć przemoc w twoim związku. Jednak na pewno wszczęta procedura „Niebieskie Karty” jest rozwiązaniem, które uruchamia proces zmian w wielu rodzinach z problemem przemocy. Podczas kontaktu z członkami grupy roboczej będziesz miała możliwość uzyskać wiele niezbędnych informacji dotyczących psychologicznych i prawnych aspektów radzenia sobie z przemocą.

Osoby krzywdzone często mówią, że pomocne dla nich w procesie radzenia sobie z przemocą było to, że mogły opowiedzieć komuś o swojej sytuacji, bez narażania się na ocenę i udowadniania, że to, co mówią, jest prawdą. Właśnie taką rozmowę, oprócz spotkań grupy roboczej, masz szansę odbyć w placówkach pomocowych. Takimi placówkami są m.in. punkty informacyjno-konsultacyjne dla członków rodzin z problemem alkoholowym i problemem przemocy (jest ich w Polsce około 1700), a także ośrodki interwencji kryzysowej (około 200), specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie (36). Zapytaj na spotkaniu grupy roboczej – może w twojej miejscowości lub w niedużej odległości od niej znajduje się któraś z ww. placówek.

Osoby doświadczające przemocy mówią również, że dużą wartość miała dla nich możliwość uczestniczenia w grupach wsparcia. Są to grupy samopomocowe, na których spotykają się osoby borykające się z podobnymi problemami. Wzajemna relacja, możliwość dzielenia się swoimi troskami i poznawanie osób znajdujących się na różnym etapie rozwiązywania swojego problemu, może dać dużo motywacji do zmiany.

Być może rozpoczynasz proces ważnych zmian w swoim życiu. Może się zdarzyć, że to nasili trudne sytuacje i częstotliwość awantur w twoim domu. Jeśli nie czujesz się bezpiecznie, koniecznie powiedz o tym osobom z grupy roboczej. Być może dla twojego spokoju i bezpieczeństwa lepiej będzie, gdy przez jakiś czas zamieszkaś poza domem. Jeśli jednak zostajesz w domu, warto, abyś wcześniej przygotowała tzw. awaryjny plan bezpieczeństwa, który w trudnej sytuacji może pomóc zachować „zimną krew” i pozwoli uzyskać szybką interwencję i pomoc.

O czym warto pamiętać?

1. Stwórz listę numerów alarmowych i zawsze miej ją przy sobie (policja, osoby, które mogą ci pomóc – rodzina, przyjaciele itp.).
2. Określ miejsca, gdzie możesz się udać, gdy będziesz musiała opuścić mieszkanie, nawet jeśli uważasz, że do tego nigdy nie dojdzie. Ustal z osobami, u których będziesz chciała się zatrzymać, czy możesz liczyć na schronienie w ich domu.
3. Przygotuj torbę z niezbędnymi rzeczami, np. ubrania, dokumenty i leki i przechowuj ją w nieznanym sprawcy, ale dla ciebie dostępnym miejscu, skąd będziesz mogła ją szybko zabrać. Najlepiej, żeby to było w mieszkaniu, w którym będziesz mogła się schronić.
4. Zrób kopie ważnych dokumentów, przechowuj je w niedostępnym dla sprawcy miejscu, np. u znajomych, do których masz zaufanie.
5. Torbę z portfelem, kluczykami od samochodu, telefonem trzymaj zawsze w jednym miejscu, najlepiej blisko drzwi wejściowych.
6. Powiedz o swojej sytuacji wszystkim osobom, którym ufasz, rodzinie, przyjaciółom, znajomym, sąsiadom. Ich pomoc jest dla ciebie bardzo ważna. Im więcej osób wie, z jakimi problemami się zmagasz, tym większa możliwość uzyskania wsparcia i pomocy.
7. Ustal z sąsiadami, znajomymi specyficzny znak, dźwięk, który powiadomi ich, że jesteś w niebezpieczeństwie i potrzebna jest ich pomoc lub wezwanie policji.
8. Porozmawiaj z dziećmi – powinny być przygotowane na możliwe zagrożające sytuacje. Naucz je wzywania policji, przekazywania umówionych znaków sąsiadom.
9. Ustal z dziećmi znak, który będzie zapowiadał opuszczenie mieszkania.
10. Przeanalizuj zachowania poprzedzające ataki ze strony sprawcy. Określ sygnały przepowiadające „wybuch” (co mówi, w jaki sposób, jakie kieruje zarzuty, jak się zachowuje, czy jest pod wpływem alkoholu, jaki ma wyraz twarzy, jakie gesty wykonuje, w którym miejscu mieszkania się zatrzymuje itp.).
11. Jeśli sprawca zaczyna się zachowywać w sposób, który zwiastuje atak, udaj się do miejsca w mieszkaniu, skąd w łatwy sposób będziesz mogła się wydostać.
12. Sprawdź drogę ucieczki, abyś wiedziała, czy na pewno w chwili ataku będzie dla ciebie możliwa do wykorzystania i zapewni ci najszybsze opuszczenie domu.

Rozpoczęłaś proces zmian, które mogą zmienić twoje życie i dać ci spokój i poczucie bezpieczeństwa. To dobry kierunek.

Jeśli przeczytałaś tę publikację i wzbudziła ona twoje zainteresowanie, możesz także sięgnąć po inne broszury z tego cyklu, w których być może znajdziesz odpowiedzi na nurtujące cię pytania oraz informacje, które rozwieją twoje wątpliwości.

Zastanawiasz się, skąd się bierze przemoc, dlaczego osoba, którą kochasz, cię krzywdzi, a ty nie potrafisz tego zmienić? Może lektura broszury „Przemoc w rodzinie – sytuacja osób doznających przemocy w rodzinie” da ci odpowiedź na te pytania.

A może analizujesz związek przemocy z alkoholem. Czy tylko osoby, które nadużywają alkoholu, krzywdzą swoich bliskich? Czy osoby stosujące przemoc krzywdzą dlatego, że nadmiernie piją? Czy jest coś złego w tym, że sięgam po alkohol, by ukoić „skotatane” nerwy? Poszukaj informacji w broszurze „Nadużywanie alkoholu a problem przemocy domowej”.

Zapewne słyszałaś o procedurze „Niebieskie Karty”, może nie jesteś pewna, czy w twoim przypadku warto ją uruchamiać, co się będzie działo, gdy procedura zostanie wszczęta? A może w ogóle nie wiesz, co to jest „Niebieska Karta”? W obydwu przypadkach zapoznaj się z broszurą „Procedura Niebieskie Karty – podstawowe informacje”.

W broszurze „Prawne aspekty przeciwdziałania przemocy w rodzinie” dowiesz się o prawnych aspektach przemocy w rodzinie i jej przeciwdziałaniu oraz jakie kroki prawne możesz podjąć na swojej drodze do „wyjścia z przemocy”.

Bibliografia

- Dyjakon D., *Przemoc domowa. Czy można wybaczyć i być razem?*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2016.
- Herman J.L., *Przemoc, uraz psychiczny i powrót do równowagi*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2004.
- Kluczyńska S., Wrona G., *Lekarzu reaguj na przemoc. Przewodnik dla pracowników ochrony zdrowia*, Instytut Łukasiewicza, Warszawa 2013.
- Mellibruda J., *Istotą przemocy jest sprawowanie kontroli*, wykład.
- Preambuła Ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. 2005 r., Nr 180, poz. 1493).
- Szymkiewicz B., *Zniewolenie i kontrola. Przemoc domowa jako łamanie praw człowieka*, „Niebieska Linia” nr 5/2009.
- Ufnal M., *Dlaczego kobiety zostają w związkach, w których występuje przemoc?*, artykuł ze strony internetowej: <http://ufnalcareercounseling.com>.
- Widera-Wysoczańska A., *Mechanizmy przemocy w rodzinie. Z pokolenia na pokolenie*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.

Gdzie szukać pomocy?

W procesie wychodzenia z przemocy warto korzystać ze wsparcia innych osób – bliskich (rodziny, przyjaciół, znajomych) oraz specjalistów – zarówno pracujących w ośrodkach wsparcia w twoim miejscu zamieszkania, jak i działających w instytucjach ogólnopolskich. Poniżej są umieszczone niektóre dane kontaktowe:

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, działające na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych:

- **Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – 800 120 002 (bezpłatny dla osób dzwoniących i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu)**
- konsultacje prawne – poniedziałek i wtorek w godz. 17.00-21.00, tel. 22 666 28 50, środa w godz. 18.00-22.00, tel. 800 120 002
- porady e-mailowe: niebieskalinia@niebieskalinia.info
- konsultacje z wykorzystaniem komunikatora Skype (także dla osób postępujących się jęz. migowym) – poniedziałki w godz. 13.00-15.00 (pogotowie.niebieska.linia)
- strona internetowa: www.niebieskalinia.info

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ

- poradnia telefoniczna 22 668 70 00 dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem (poradnia działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12.00-18.00)
- adres e-mailowy: pogotowie@niebieskalinia.pl
- strona internetowa: www.niebieskalinia.pl
- Kryzysowy Telefon Zaufania – 116 123 czynny codziennie w godzinach 14.00-22.00

Centrum Praw Kobiet

- telefon zaufania 22 621 35 37 czynny w godzinach 10.00-16.00 – dyżur psychologa: od poniedziałku do piątku [oprócz czwartku], dyżur prawny: czwartek
- poradnie e-mailowe:
porady psychologiczne: porady.psychologiczne@cpk.org.pl
porady prawne: porady.prawne@cpk.org.pl
- strona internetowa: www.cpk.org.pl