



Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Autora. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Autora. Zabrania się jej odsprzedaży.

© Copyright for Polish edition by Psychorada.pl & Aneta Styńska

Data: 20.04.2009 | 28.11.2017 v.2.

Tytuł: Zrozumieć przemoc w rodzinie. Poradnik dla doświadczających przemocy i ich bliskich

Autor: Aneta Styńska

Skład i korekta: Magda Wasilewska

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

O AUTORCE.....	4
WSTĘP	5
1 CZEMU GO NIE ZOSTAWI?	6
2 FAKTY, MITY I STATYSTYKI O PRZEMOCY.....	13
3 CZYM JEST PRZEMOC?	18
3.1. Faza – budowanie napięcia	19
3.2. Faza – incydenty przemocy.....	20
3.3. Faza – miesiąc miodowy	21
4. SKĄD SIĘ BIERZE PRZEMOC?.....	23
5. EMOCJONALNA WŁADZA	28
6. GRA W CIEPŁO-ZIMNO...	32
Przemoc ekonomiczna	32
Przemoc seksualna.....	32
7. WSZYSCY PRZEGRANI?	35
7.1. Skutki przemocy dla doświadczających jej osób oraz świadków tych wydarzeń.	35
8. CZY WARTO SIĘ PRYZNAWAĆ DO PRZEMOCY W SWOJEJ RODZINIE? CZY WARTO O TYM MÓWIĆ?	39
9. POCZUCIE WINY	42

MIT 1

**Kobieta,
która na pierwszej randce
odwiedza mężczyznę w domu,
pokazuje w ten sposób,
że zgadza się
na kontakty seksualne.**

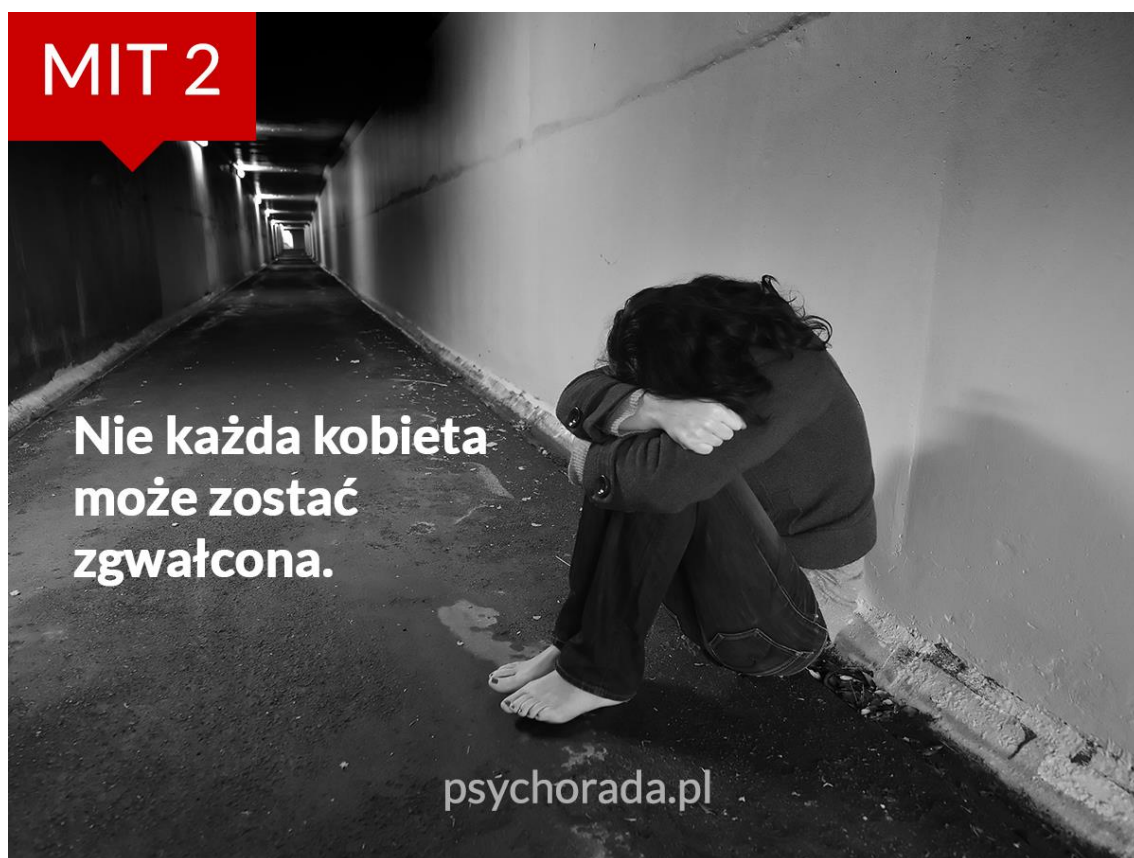
psychorada.pl



O Autorce

Aneta Styńska z wykształcenia jest psychologiem społecznym. Dodatkowo ukończyła Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia.

Jest właścicielką Internetowej Poradni Psychologicznej – Psychorada.pl www.psychorada.pl



Wstęp

Niniejszy poradnik powstał w związku z akcją *16 Dni Przeciwko Przemocy wobec Kobiet* i był publikowany w portalu Polki.pl.

Zgodnie z art. 207§1 Kodeksu Karnego, **przemoc w rodzinie jest przestępstwem i jako takie podlega karze**. A jednak przemoc domowa wciąż stanowi problem w naszym kraju, co trzecia osoba w Polsce styka się z tego rodzaju zjawiskiem. Każdego roku około 50 kobiet popełnia samobójstwo z powodu przemocy ze strony partnera. Notuje się również stosowanie przemocy wobec osób starszych i schorowanych.

Z badań przeprowadzonych na zlecenie Biura Polityki Społecznej Urzędu m.st. Warszawy wynika, że:

- 40% ankietowanych nie wie, kogo ma poinformować, gdyby usłyszał, że u kogoś w domu jest głośna awantura czy bicie;
- tylko co drugi badany uważa, że zdrada przez żonę w żadnym stopniu nie usprawiedliwia przemocy męża wobec niej;
- ok. 10 tys. osób starszych zamieszkujących w Warszawie doznaje przemocy ze strony swoich bliskich lub opiekunów, w większości są to kobiety.¹

¹ Źródło: 16 Dni Przeciwko Przemocy wobec Kobiet.

1 Czemu go nie zostawi?

Nie raz i nie dwa słyszałam, jak inni ludzie, słysząc o kobiecie poniżanej czy bitej przez swojego partnera, mówili: „musi to lubić, skoro od niego nie odejdzie” – i to zdanie właściwie warunkuje myślenie o przemocy w naszym kraju. Co więcej, przeważnie powtarzają je mężczyźni. Nie wiem, czy stosujący przemoc czy nie... ale dane dotyczące stosowania przemocy wobec kobiet wskazują, że 96% sprawców przemocy to mężczyźni będący często pod wpływem alkoholu (*dlatego w niniejszym poradniku pisząc o sprawcy, będę pisać o mężczyznach, a o osobie doświadczającej przemocy, jako o kobiecie*). Dziwi też fakt, że gdy jakiś litościwy sąsiad słysząc burdę rodzinną, dzwoni po policję, to kobieta przeszkadza interweniującym policjantom i broni krzywdzącego ją partnera. Czemu tak się dzieje? Może ona faktycznie to lubi?

NIE – nie lubi. Żaden zdrowy człowiek nie lubi być celowo i świadomie krzywdzonym. Jednak zachowanie kobiet doświadczających przemocy ze strony partnera warunkują dwa podstawowe czynniki, które determinują każde późniejsze jej zachowanie. Im dłużej trwają, tym trudniej wyzwolić się od sprawcy.

Co powoduje, że kobieta trwa w krzywdzącym dla niej związku? Co powoduje, że człowiek popada w zwątpienie, apatię czy nawet depresję? To poczucie beznadziejności, które ogarnia taką osobę na skutek braku dostrzegania pozytywnych perspektyw. Aby to łatwo zrozumieć, wystarczy rozejrzeć się wokół – jak wielu ludzi mówi, że ma beznadziejną pracę, że szef jest tyranem, że płacą marne grosze, że pracuje się po 12 godzin, że praca pozbawia życia osobistego. A mimo to całe rzesze osób tak pracują. Nie dlatego, że to lubią, tylko dlatego, że nie widzą przed sobą pozytywnej szansy na zmianę. Czasem nie widzą jej przez rok, czasem przez pięć lat, a czasem przez całe życie. Ci najak-

tywniejsi szybko zwrócą uwagę na to, że dana praca ich nie satysfakcjonuje, i zaczną od razu rozglądać się za lepszą posadą. Pozostali będą łudzić się, że może w końcu dostaną podwyżkę, że może w końcu zmieni się kierownik, że może coś takiego się wydarzy, co im poprawi sytuację. Wierzą w zapewnienia swoich szefów, że będzie lepiej, i dalej egzystują w danej firmie, tracąc swój entuzjizm, zapał do pracy i kreatywność. Tracą cel i sens życia. A na koniec przestają wierzyć, że kiedykolwiek ich sytuacja się poprawi.

Kobieta doświadczająca przemocy w rodzinie też popada w pewien rodzaj bezradności i bierności wobec dziejących się wydarzeń, tylko jest on o wiele poważniejszy, ponieważ wynika z dużo większej ilości mechanizmów, które ją generują.

Jeśli jakikolwiek człowiek doświadcza sytuacji, których nie może kontrolować, wówczas zostaje uszkodzona lub całkowicie zniszczona jego motywacja do kontynuowania właściwych reakcji czy wprowadzania pozytywnych zmian do swojego życia. Jeśli wydarzenia, których się doświadcza, są nieprzyjemne i człowiek nie widzi szansy na polepszenie swojej sytuacji, to przestaje działać. I zaczyna czuć się bezradny. To zjawisko zostało opisane jako **Syndrom Wyuczonej Bezradności**.²

W niektórych sytuacjach taka wyuczona bezradność dotyczy sfery, w której człowiek nie odnosi oczekiwanych rezultatów. W innych nieświadomie zaczyna przenosić się na wszystkie obszary życia, prowadząc do psychicznego paraliżu. Jeśli na głębokim poziomie psychicznym uwierzy się, że nie ma się wpływu na swoje życie, na relacje z partnerem i na własne szczęście, to będzie się pogłębiać mechanizm wyuczonej bezradności. Kiedy kobieta świadomie uwierzy, że nie może kontrolować przykrych sytuacji, które jej się przydarzają w związku ze swoim partnerem, to potem trudno jest jej zmienić ten sposób myślenia. Zrozumienie syndromu wyuczonej bezradności jest

² Syndrom Wyuczonej Bezradności – szczegółowy opis zagadnienia na: http://pl.wikipedia.org/wiki/Wyuczona_bezradność.

9. Poczucie winy

podstawą do zrozumienia, dlaczego kobiety doświadczające przemocy w rodzinie, nadal w niej trwają, dlaczego nie próbują się uwalniać z toksycznych relacji. Kobieta, która uwierzyła w swoją niemoc jako człowieka, przestaje się bronić i zaczyna żyć w przekonaniu, że tak musi już być. Godzą się same przed sobą, że takie mają życie i tak ono musi wyglądać. Przestają zauważać, że mogą mieć wpływ na mające miejsce wydarzenia, że mogą się bronić, że mogą działać.

Zjawisko to lepiej obrazuje dość makabryczny eksperyment, który został przeprowadzony przez amerykańskiego psychologa, Martina Seligmana. Młode szczury od momentu narodzin były trzymane w rękach osoby przeprowadzającej eksperyment tak długo, jak długo trwały odruchy wskazujące na potrzebę ucieczki. Gdy te odruchy ustawały, szczura odkładano do klatki. Procedurę tę powtarzano wielokrotnie. Drugim etapem eksperymentu było umieszczenie szczura w kadzi z wodą. W ciągu 30 minut szczury, u których wykształcono odruch zaniechania aktywności, tonęły. Wiele z nich nawet nie próbowało pływać, tylko od razu opadało na dno. Szczury, które nie zostały poddane treningowi bezradności, pływały 60 minut.

Kolejną makabrycznym przykładem, który pokazuje, jak bardzo destrukcyjna jest świadomość braku wpływu na swoje życie, była przed kilkudziesięciu laty sytuacja słoni w cyrkach. Zwierzęta te, gdy były małe, przywiązywano sznurkiem do pali, żeby nie uciekały. Po wielu próbach uwolnienia się od sznurka za pomocą szarpania, zwierzęta przyzwyczajały się do sytuacji i tego, że nie mają na nią wpływu. I trwały na swoich miejscach godzinami. Gdy słonie stawały się dorosłe, nadal były przywiązywane do pala tym samym cienkim sznurkiem. Mogły go kopnąć od niechcenia, by się uwolnić, a jednak tego nie robiły, ponieważ tak głęboko zakorzenione w sobie miały przekonanie, że nie mają szansy na ucieczkę i zmianę warunków swojego życia. W przypadku pożarów cyrków zwierzęta te płonęły żywcem, nie próbując uciekać.

9. Poczucie winy

Ostatni z makabrycznych przykładów, który tutaj opiszę, aby lepiej zobrazować i zrozumieć sytuację osób doświadczających zjawiska wyuczzonej bezradności, to historia mężczyzny, który przez przypadek został zamknięty w chłodni. Po kilku minutach, gdy jego koledzy zorientowali się, że go zamknęli, szybko przybyli mu na ratunek. Niestety mężczyzna już nie żył. Jednak okazało się, że chłodnia nie była włączona i panowała w niej normalna dodatnia temperatura. Tym, co zabiło tego mężczyznę, było jego głębokie przekonanie, że skoro jest zamknięty w chłodni, to w niej jest zimno, a skoro nie ma szansy na ucieczkę, to musi zamarznąć.

Dokładnie tak działamy. Całe życie uczymy się mieć wpływ na swoje życie lub pozwalać innym decydować za nas. Osoby, które w większym stopniu godzą się na to, by inni decydowali o ich życiu, to osoby, u których motywację do działania wyznaczają czynniki zewnętrzne, np. pochwała, docenienie, nagroda. Osoby te są w większym stopniu podatne na oddziaływanie innych osób. Osoby, u których motywacja bierze się z wewnątrz, są stabilniejsze i pewniejsze siebie, i rzadziej pozwalają innym osobom ingerować w swoje życie.

Skutki wyuczzonej bezradności można pogrupować w trzy główne zakresy:

- deficyt poznawczy, który polega na tym, że osoba doświadczająca SWB zaczyna polegać na **osobistym przekonaniu**, że zmiana sytuacji na lepszą jest niemożliwa, nikt nie może pomóc, nic nie można zrobić;
- deficyt motywacyjny, który polega na **zachowywaniu się biernie**, rezygnacji z działań polepszających sytuację;
- deficyt emocjonalny, **objawiający się** apatią, depresją lekiem, zmęczeniem, niekompetencją, wrogością do siebie i świata.

Przeważająca większość kobiet doświadczających przemocy w rodzinie jest w stanie depresji. Tylko niewielka ilość z nich nie jest. Te, które nie były, próbowały przejąć chociaż minimalną kontrolę nad

9. Poczucie winy

swoją sytuacją. I chociaż wyrażało się to w irracjonalny sposób, to jednak te zachowania pozwalały im na odrobinę dystansu do doświadczanej sytuacji i ochrony przed całkowitą bezradnością. Kobiety te próbowały przejmować kontrolę nad czasem lub miejscem przemocy.

Drugim głównym czynnikiem determinującym postępowanie osób doświadczających przemocy w rodzinie to zastosowanie technik **prania mózgu**.

Pranie mózgu to w najprostszej definicji takie działania, które sprawiają, że osoba manipulowana działa zgodnie z intencjami i zamierzeniami manipulatora, że całkowicie mu ulega i postępuje tak, jak chce manipulator.

Proces prania mózgu to szereg zachowań, które w coraz większym stopniu uzależniają osobę manipulowaną od sprawcy manipulacji. Istotą zrozumienia prania mózgu jest właśnie proces – jego cykl, długość i natężenie – ponieważ nie jest to jedno czy dwa niezależne od siebie zachowania, tylko szereg postępujących po sobie czynności, które od małego stopnia natężenia doprowadzają do coraz większej degradacji człowieka jako jednostki społecznej.

Pranie mózgu zaczyna się od drobnych spraw, drobnych przytyków i coraz bardziej nabiera na intensywności. Do najczęstszych technik, jakimi posługują się sprawcy przemocy, by zniewolić partnerkę, należą: izolacja fizyczna, monopolizacja uwagi, doprowadzanie do wyczerpania psycho-fizycznego, wywoływanie niepokojów i lęków, a nawet depresji, szafowanie nagrodami i karami za poszczególne zachowania, decydowanie o odbieraniu nagród, manifestacja własnej mocy, władzy, wymuszania.

Jak to wygląda w praktyce?

Sprawca przemocy zrobi wszystko, by osoba, nad którą chce uzyskać władzę, była mu w pełni posłuszna. Może to robić na różne sposoby, ale zacznie od degradacji własnego obrazu swojej partnerki. Będzie jej udowadniał i wmawiał, że jest gorsza od innych, że nie zasługuje na

9. Poczucie winy

dobrze rzeczy w życiu, że gdyby nie on, to byłaby zerem, nie osiągnęłyby już dosłownie nic w tej swojej marnej egzystencji. W wyniku izolacji, utrudniania kobiecie kontaktów z innymi czy wstydu, kobieta jest zdana sama na siebie, na swoje spostrzeganie, swoje osądy i swoje spojrzenie na świat. Z tym że ten „indywidualny” osąd jest już zniekształcony przez narzucone poglądy sprawcy, więc ofiara zaczyna myśleć nieadekwatnie do sytuacji. Takie podejście sprawia, że kobieta zaczyna odczuwać silny lęk, strach, poczucie winy, wstyd, złość i autoagresję. To moment, w którym sprawca przejął nad nią kontrolę. Ofiara zaś staje się coraz bardziej bezradna, podporządkowana, traci poczucie własnej wartości i zaczyna przyjmować obraz świata, który jej wykreował sprawca.

Dlaczego zatem kobiety nie szukają pomocy?

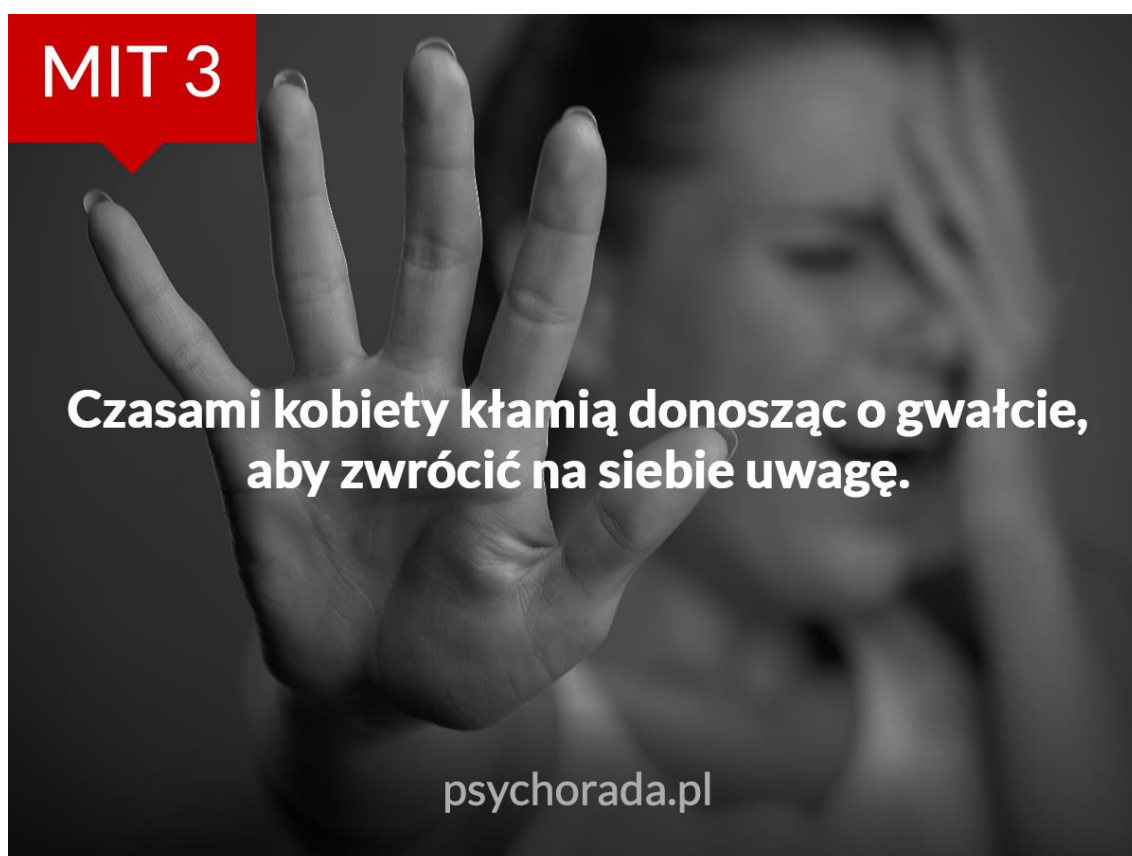
Przyczyn tej sytuacji jest bardzo wiele. Przede wszystkim po maltretowaniach, które znoszą ze strony swojego partnera, odczuwają silny lęk przed partnerem, przed jego zemstą, przed konsekwencjami, jakie ją spotkają, gdy odejdzie. Boi się kolejnych, realnych aktów przemocy na sobie i często na swoich dzieciach. Dodatkowo odczuwa wstyd z powodu zła, któremu jest poddawana. Kobiecie jest trudno zrozumieć, że to nie jej wina, ponieważ winę za przemoc zawsze ponosi sprawca. Czuje się winna, uważając, że gdyby postępowała i zachowywała inaczej, czy gdyby była lepsza, ładniejsza, miłsza, JAKAŚ INNA, to przemoc nie występowałaby. Trudno jest pojąć, że nie ma wpływu na zło drzemiące w innej osobie. Z bardziej przyziemnych spraw – dochodzi zależność finansowa od partnera czy brak zmiany możliwości lokalowych. Dom czy mieszkanie, w którym dana para mieszka, zawiera efekty pracy ich całego życia. Odłączenie się na poziomie emocjonalnym od miejsca jest bardzo trudne. Szczególnie, że kobieta ma do wyboru tylko tymczasowe hostele czy ośrodki pomocowe. Patrząc na aspekt psychologiczny, kobieta wierzy, że przemoc dotyczy wszystkich związków. To przekonanie ma wiele podstaw – może być tak, że w wyniku prania mózgu przyjęła taki sposób myślenia sprawcy. Może być też tak, że kobieta głęboko wierzy, że dane zachowanie, przemoc nigdy

9. Poczucie winy

więcej się nie powtórzą. A może być tak, że wyszła z rodziny, w której przemoc była i jej małżeństwo to potwierdziło, utwierdzając ją w przekonaniu o wszechobecności takich zachowań w życiu. Stąd utrata wiary w zmianę sytuacji na lepszą.

Kolejnym powodem, dla którego kobiety trwają w wyniszczających związkach, jest brak wiary w to, że mogą uzyskać pomoc od innych osób. Czy to osób prywatnych, czy instytucji.

Zanim więc ktoś powie „ona to lubi”, niech się dwa razy zastanowi... by nie krzywdzić jeszcze bardziej.



2 Fakty, mity i statystyki o przemocy

Większość osób na pytanie o to, czy zna osoby dotknięte problemem przemocy w rodzinie, odpowie, że raczej nie. A jeśli już, to raczej widziały jakiś mały incydent, klaps czy przysłowiową „ścierką przez łeb”. Ale żeby to nazywać przemocą, to nie.

Większość z nas tak myśli, dopóki nie zacznie sobie przypominać różnych incydentów ze swojego życia. Ja w sposób świadomy z problematyką przemocy zetknęłam się, będąc w czwartej klasie szkoły podstawowej. To była jedna z wielu szkół podstawowych, jakich wiele w naszym kraju. Pewnego razu pan od historii otwartą dłonią uderzył w twarz siedzącego na ławce chłopca, tak że ów spadł i rozciął sobie wargę. Nauczyciel został dyscyplinarnie zwolniony ze szkoły. Natomiast pani od języka polskiego posiadała w wazonie na swoim biurku grubą gumową rurkę, którą uderzała po dłoniach uczniów, którzy nie odrobili prac domowych. Pani była powszechnie szanowaną nauczycielką, bo umiała „nauczyć moresu”. Oczywiście owej nauczycielki wszyscy się panicznie bali, bo uderzenia gumowej rurki nie dość, że bolały, to zostawiały czerwone ślady i było się niejako napiętnowanym, i na kolejnych lekcjach narażonym na drwiny innych nauczycieli.

Czy zachowanie pana od historii było gorsze niż polonistki? Czy pan uderzył ten jeden raz mocniej niż pani setki razy? Czy po prostu znaleźliśmy piękne społecznie uzasadnione twierdzenie, że jak przemoc jest stosowana w słusznej sprawie, to przestaje być przemocą?

To jest właśnie początek tworzenia się mitów czy stereotypów. Twierdzenie, które zaczyna być powtarzane przez większość społeczeństwa jako słuszna prawda, z biegiem czasu zamienia się w prawdę. Nikt nie docieka jej zasadności. Po prostu dany pogląd przyjmuje się w danej grupie osób czy też promieniuje na daną kulturę.

9. Poczucie winy

W całym swoim dorosłym życiu podlegamy zjawisku „prześlakizacji” myślami i ideami, które lepiej lub gorzej do nas pasują, ale zostają w naszych umysłach. Czasem płytko, czasem głęboko – jednak pozostają, by ujawnić się w określonym momencie.

Jakiś czas temu byłam na SEMRO (Seminarium Rozwoju Osobistego), prowadzonym przez mojego dobrego znajomego, który opowiedział ciekawą metaforę służącą rozumieniu przyswajalności przez nas cudzych poglądów. Porównał on życie człowieka do wypchanego wszelakimi produktami koszyka w supermarkecie. Jedne kupujemy pod wpływem reklam, inne pod wpływem gustów naszych najbliższych, jeszcze inne z przyzwyczajenia. Jakby się zastanowić nad tym, ile produktów kupujemy, ponieważ sami świadomie tego chcieliśmy, okazałoby się, że zostałyby ich w tym koszyku bardzo mało. Jeśli przenieśliśmy te produkty na nasze myśli, przekonania i poglądy, może się okazać, że bardzo mało jest w koszyku naszego życia, naszych własnych, indywidualnych nas samych.

Uświadomienie sobie tego faktu, to początek do oczyszczania się z pozostałości po innych ludziach, którzy mieli na nas wpływ. Niekoniecznie dobry. To świetny początek na rozpoczęcie bardziej świadomego życia.

Dlaczego mówię o tym w kontekście doświadczania przemocy wobec siebie czy innych? Ponieważ w ciągu całego swojego życia przyswoiliśmy na temat przemocy tak wiele niewłaściwych poglądów, w które uwierzyliśmy i przekazaliśmy z pokolenia na pokolenie, że nasza ludzka wrażliwość niesamowicie zmaląła, na doświadczenia tego typu.

Raport Rzeczpospolitej z 16.01.1999 dotyczący przemocy w telewizji (badano stacje TVP 1, TVP 2, Polsat, TVN) udowodnił, że w ciągu tygodnia w programach pokazywanych jest około:

- pół tysiąca morderstw,
- dwóch tysięcy scen przemocy,
- sześćdziesięciu ordynarnych scen erotycznych,

9. Poczucie winy

- pół tysiąca słów powszechnie uważnych za obraźliwe.

Gdyby wziąć pod uwagę sceny przemocy, to rocznie przeciętny użytkownik ogląda ich około 104 000 rocznie!!! W samej tylko telewizji. Dodajmy do tego gry komputerowe, czasopisma, książki, video czy DVD. Jak wiele przemocy oglądamy na co dzień. Biorąc to pod uwagę, przestaje dziwić, że nie zauważamy jej małych przejawów w codziennym życiu. Bo czy klaps, krzyk, czy wulgarne epitety wobec innych ludzi to już przemoc? Przesiłekamy przemocą.

Mimo iż wyniki badań prowadzone w naszym społeczeństwie pokazują, że większość z nas jest przeciwna przemocy (http://niebieskalinia.pl/spaw/docs/wyniki_badan_20071113_obop.pdf), to jednak ulegamy stereotypom. Poniżej przedstawię 21 nieprawdziwych stwierdzeń, które funkcjonują w naszym postrzeganiu problematyki wyłącznie na temat przemocy fizycznej wobec kobiet. Zacerpnęłam je z książki *The Battered Woman*, Lenore E. Walker.

1. To nieprawda, że syndrom bitej kobiety dotyczy tylko małego procentu populacji.
2. To nieprawda, że bite kobiety są masochistkami i po prostu to lubią.
3. To nieprawda, że bite kobiety są szalone.
4. To nieprawda, że kobiety z klasy średniej nie są bite tak często i mocno, jak kobiety biedne.
5. To nieprawda, że kobiety z grup mniejszościowych są bite częściej niż inne.
6. To nieprawda, że wierzenia religijne mogą powstrzymać przemoc.
7. To nieprawda, że bite kobiety są niewykształcone i mają mniejsze kwalifikacje.
8. To nieprawda, że bijący mężczyźni używają przemocy we wszystkich swoich związkach z ludźmi.

9. Poczucie winy

9. To nieprawda, że mężczyźni bijący kobiety mają mniej sukcesów i możliwości w radzeniu sobie z otaczającym światem.
10. To nieprawda, że picie alkoholu jest przyczyną bicia kobiet.
11. To nieprawda, że mężczyźni bijący swoje żony są psychopatami.
12. To nieprawda, że policja może ochronić kobietę przed bijącym ją mężem.
13. To nieprawda, że bijący mężczyzna nie jest osobą kochaną.
14. To nieprawda, że żona bijącego ją męża bije również własne dzieci.
15. To nieprawda, że kiedy kobieta została zbita, będzie bita już zawsze.
16. To nieprawda, że mężczyzna raz bijący kobiety, będzie je bił już zawsze.
17. To nieprawda, że długotrwałe relacje oparte na przemocy mogą ulec zmianie na lepsze.
18. To nieprawda, że maltretowane kobiety zasługują na bicie.
19. To nieprawda, że bite kobiety zawsze mogą opuścić dom.
20. To nieprawda, że mężczyźni stosujący przemoc wobec kobiet potrafią się zmienić, kiedy się ożenią.
21. To nieprawda, że dzieci potrzebują ojca nawet jeśli używa on przemocy – lub „ja tylko ze względu na dzieci pozostaję w tym związku”.

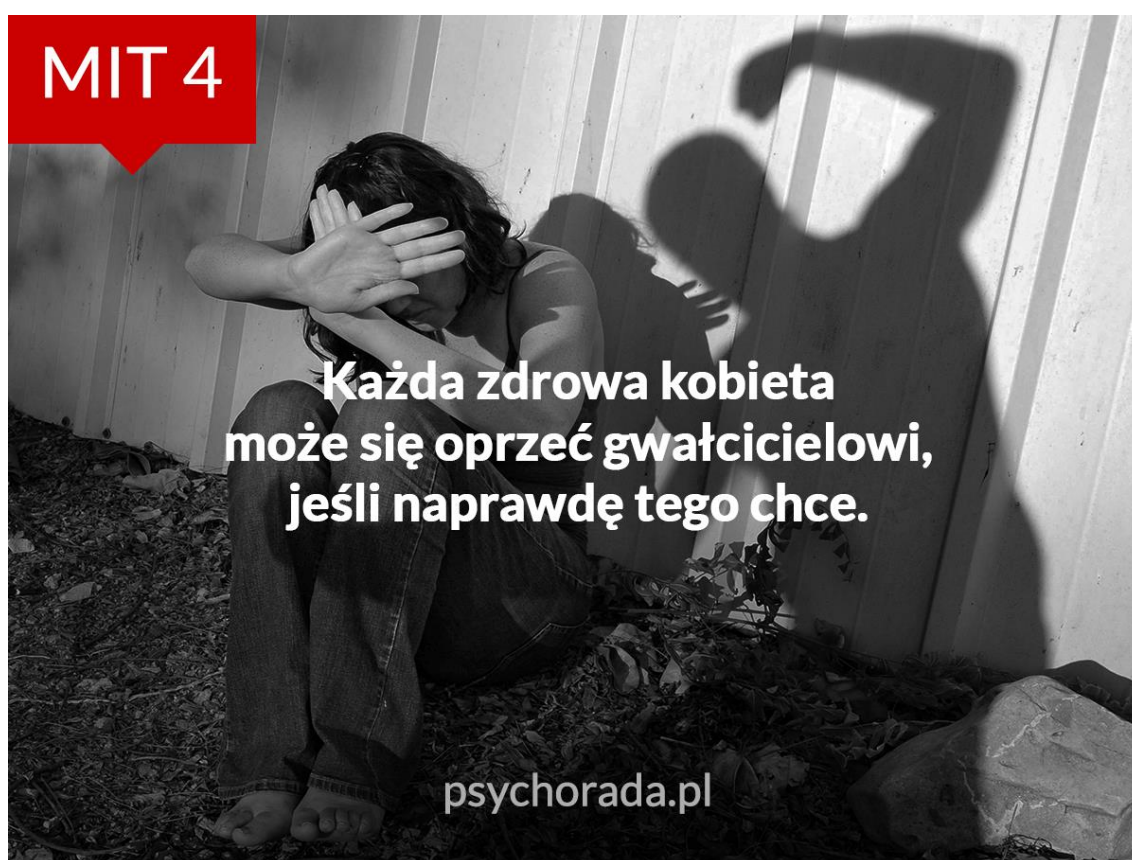
Ile z tych stwierdzeń jest potocznie znanych, z iloma się powszechnie zgadzamy? Ile takich mitów znajdzie się jeszcze na wytłumaczenie przemocy ekonomicznej, psychicznej czy seksualnej? Ile krzywdzących przekonań nie zostało tutaj wymienionych?

Jednym z moich ulubionych mitów na temat przemocy – tym razem z naszego rodzimego podwórka – jest ten, który mówi, że „prawdziwa przemoc zdarza się rzadko”. Czym zatem jest prawdziwa przemoc?

9. Poczucie winy

Czy jest to tradycyjne lanie za złe oceny po wywiadówce? Czy zamykanie „w komórce pod schodami” jak w Harrym Potterze? Czy może jest to pobicie kobiety czy dziecka ze skutkiem śmiertelnym?

Aby zrozumieć, czym jest przemoc, należy zawsze pamiętać, że przemocą w rodzinie należy nazwać każde DZIAŁANIE, które przy użyciu przewagi sił jednej ze stron przeciw członkom własnej rodziny, celowo narusza ich prawa i dobra osobiste, powodując szkody i cierpienie.



3 Czym jest przemoc?

Tak jak pisałam w poprzednim rozdziale, przemocą w rodzinie należy nazwać każde DZIAŁANIE, które przy użyciu przewagi sił jednej ze stron przeciw członkom własnej rodziny, celowo narusza ich prawa i dobra osobiste, powodując szkody i cierpienie.

Każde działanie, które wykonujemy we własnej rodzinie, wpływa w sposób bezpośredni lub pośredni na innych domowników. Jeśli po przyjsciu z pracy nerwowo demolujemy kuchnię, ostentacyjnie szczękając garnkami, podgłaśniając telewizor, fukamy na dziecko, warczymy na partnera i mruczymy pod nosem litanię niezadowolenia, to na 100% te działania znajdą odbicie w dalszej części wieczora w postaci niezapowiedzianych rykoszetów od członków rodziny. Bo czyż partner słuchający pretensji będzie chciał aktywnie włączyć się w życie rodzinne po takim wstępie? Czy dziecko stanie się łagodne jak baranek czy też zacznie się dąsać, marudzić i histeryzować? Czy my będąc prowokatorem tej sytuacji, faktycznie odnajdziemy spokój i ukojenie, o które tak naprawdę nam chodzi? NIE – nakręcimy się jeszcze bardziej w odczuwaniu złości, frustracji, niezadowolenia. Ciąg dalszy tej historii może być różny. Może uda się załagodzić sytuację, a może przeciwnie – dojdzie do eskalacji przemocy psychicznej czy fizycznej. Cykl przemocy w rodzinie zawsze podlega trzem niezależnie występującym po sobie fazom, które omówię na przykładzie występowania przemocy fizycznej. Fazy cyklu różnią się wyłącznie zakresem nasilenia i czasu trwania. Nie można określić, ile czasu dana faza będzie trwała w ramach danej rodziny ani jak długo przemoc będzie się utrzymywała. Jednak znajomość tych 3 faz – o których poniżej – sprawia, że można zrozumieć poszczególne wydarzenia, a nawet do pewnego stopnia je przewidzieć. Nie zapobiegnie to działaniom przemocy panującym w rodzinie, ale znajomość samego procesu, pozwoli ją zrozumieć, a tym samym nauczyć się rozpoznawać nadchodzące wydarzenia i (żywiąc taką nadzieję) starać się im przeciwstawiać.

3.1. Faza – budowanie napięcia

To zjawisko, które może trwać kilkadziesiąt minut, a może trwać kilkanaście lat. To bardzo ważne, by zrozumieć, że faza pierwsza, która bezpośrednio poprzedza fizyczną przemoc, może do niej doprowadzić, a może na niej się zakończyć. Wszystko zależy od tego, w jakim stopniu partnerzy oczekują i chcą ujścia tej fazy. Jak długo są w stanie wytrzymać napięcie.

Napięcie, o którym mówię, to odczuwanie nieprzyjemnego rodzaju stresu przez osobę, która w bezpośrednim ataku ucierpi najbardziej. To ona tak manewruje swoim zachowaniem i zachowaniem partnera, że albo szybko doprowadzi do rozładowania, albo będzie lawirować w tej sytuacji tak długo, jak długo wytrzyma. Nie chodzi tu o celowe podkładanie się czy prowokowanie partnera. O nie! Winę za akt agresji ZAWSZE ponosi sprawca. Tylko sprawca. Nikt inny nie odpowiada za czyny drugiej osoby. Zatem nie można mówić, że ofiara do czegoś sprowokowała. W żadnym wypadku.

Zachowania, które mam na myśli, to właśnie zachowania ucieczkowe – uniemożliwiające sprawcy bezpośredni atak. Jest naturalną cechą człowieka, aby oddalać od siebie zagrożenie. I dokładnie to robią kobiety żyjące w „przemocowych” związkach. Schodzą z drogi, są potulne, nie odpowiadają na zaczepki tak długo, jak są w stanie wytrzymać, dogadzają partnerowi, żeby nie miał powodów „by się przyczepić”. Mówiąc krótko – bardzo ciężko pracują, tak manipulując sytuacją własną i rodzinną, by zapobiegać atakom partnera. Takie zachowania powodują, że mają możliwość pielęgnowania w sobie poczucia kontroli nad sytuacją. Pozbawienie tej kontroli prowadzi do zjawiska zwanego wyuczoną bezradnością i pozbawia ofiarę jej najważniejszej broni, czyli poczucia własnej wartości. W związku z tym robią, co mogą, by napięcie nie przerodziło się w otwartą przemoc. Jeśli się poddadzą, bo poczucie braku wpływu na sytuację będzie zbyt duże, zamkną się w sobie i staną się bardziej bierne, to sprawca szybciej zaatakuje. Zatem to „dogadzanie” partnerowi, to nic innego, jak rodzaj

specyficznej ochrony, którą same sobie zapewniają. Życie w nieustającym stresie i napięciu jest wyniszczające. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że kobieta, nie potrafiąc zrozumieć tej sytuacji (jednorazowej czy długotrwałej), obwinia za nią siebie. W momencie, gdy poszczególne zaczepki, kłótnie czy poszturchiwania stają się nie do zniesienia, następuje przejście do fazy drugiej.

3.2. Faza – incydenty przemocy

Faza druga jest końcowym ogniwem fazy pierwszej, w której pod wpływem narastającego napięcia, stresu i wzajemnych nieporozumień dochodzi do wyładowania nagromadzonej złości w postaci jawnych ataków agresji fizycznej – bicia, kopania, duszenia. I o ile w fazie pierwszej również mogły występować akty agresji, to nie były one tak gwałtowne i poważne, jak teraz. Jest też to najkrótsza faza.

Po ostrym, niekontrolowanym ataku, ofiara przeważnie odczuwa uczucia niedowierzania, zaprzeczania, złości czy szoku, że dana sytuacja miała miejsce. Im straszniejsze obrażenia odniosła kobieta, tym silniej je minimalizuje i tłumaczy zachowanie partnera. Co więcej, większość bitych kobiet nie szuka pomocy w opatrywaniu swoich obrażeń na zewnątrz, tylko je starannie ukrywa. Wyjątkiem są sytuacje, gdy kobieta sama zgłasza się po pomoc medyczną lub gdy znajduje się w bardzo złym stanie. Rzadko kiedy też kobieta dzwoni na policję, ponieważ nie wierzy w jej skuteczność. Badania z 1976 roku w Kansas City pokazały, że 80% kobiet zamordowanych przez swoich mężów dzwoniło wcześniej na policję od jednego do pięciu razy!

Innym aspektem fazy drugiej jest utrudnianie przez same kobiety policyjnych czy sąsiedzkich interwencji. Stąd też zakorzeniony w nas nieprawdziwy mit, że „brudy należy prać we własnym domu”, może wydawać się niektórym oczywisty. Jednak taki sposób myślenia jest błędny. Co ma zrobić kobieta po interwencji policji, w momencie, w którym zostanie ze swoim oprawcą znowu sam na sam? Dzwoniąc po policję, walczyła o przerwanie gwałtownego ataku agresji. Teraz

broniąc swojego partnera, walczy o przetrwanie i odciążenie w czasie kolejnego ataku.

3.3. Faza – miesiąc miodowy

Dla obu stron zaistnienie przemocy we własnej rodzinie jest trudne. I o ile sytuację ofiary łatwo sobie wyobrazić, tak sytuację sprawcy nie zawsze każdy zrozumie. On rozumie, co się stało, i czuje się źle. Zdaje sobie sprawę z tego, że postąpił – mówiąc delikatnie – niewłaściwie, ale ponieważ jest słaby psychicznie, to nie potrafił zachować się inaczej. Dla niego ta sytuacja również jest trudna, tylko inaczej. Nie broń tu bynajmniej sprawców – pragnę jedynie pokazać, że każde zjawisko ma dwa końce i aby w pełni zrozumieć daną sytuację, trzeba poznać opinię każdej ze stron.

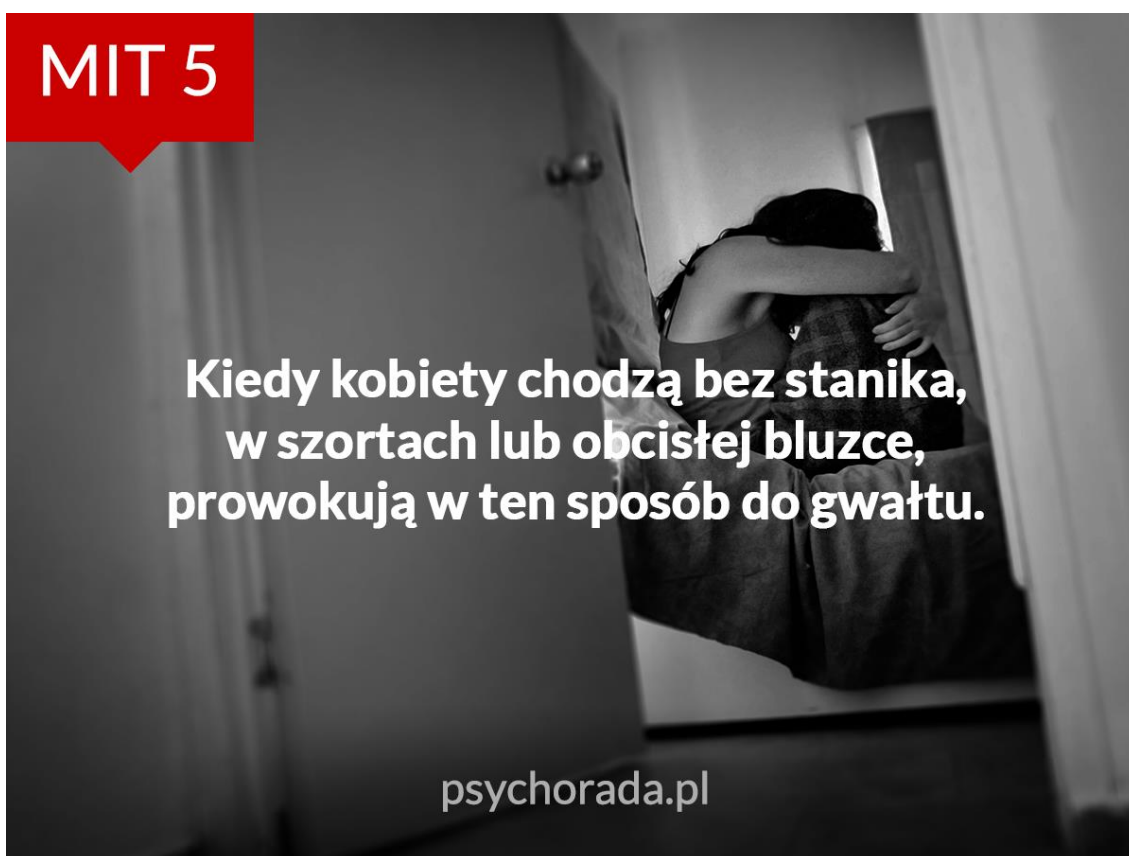
W fazie trzeciej dominuje obustronne poczucie winy – sprawca czuje się winny z powodu agresywnego zachowania, ofiara z powodu niemożności zastopowania go. Ponieważ emocje są bardzo silne, obie strony starają się na nowo odbudować sytuację sprzed ataku. Mężczyzna (sprawca) będzie starać się w skrajny sposób okazywać swoją miłość – może być przesadnie uprzejmy, szarmancki, wręcz romantycznie zakochany. Takie zachowanie partnera sprawia, że w większości przypadków ofiara wybacza sprawcy. Co więcej odczuwa współczucie, z powodu tego, że jemu jest przykro. Wierzy w jego zapewnienia, że dane zachowanie już nigdy więcej się nie powtórzy.

Inną praktyką sprawcy jest zaprzęgnięcie osób trzecich do przekonania osoby doznającej przemocy, że sprawca ją kocha, a to był tylko niewinny incydent. Swoista manipulacja.

Faza trzecia to najlepszy okres dla kobiet żyjących w związku „przemocowym”. W chwilach wspólnego małżeńskiego szczęścia, po czułych przysięgach, kwiatach i czekoladkach trudno podejmować właściwe decyzje. Trudno odrzucić emocje i uwierzyć, że to wszystko są kłamstwa, mające na celu odwleczenie odbycia kary za przemoc.

9. Poczucie winy

Poszczególne fazy zawsze naprzemiennie po sobie następują. Po fazie trzeciej w końcu ponownie rozpocznie się faza pierwsza. Tym, co je różnicuje względem siebie, jest czas występowania. Im dłużej trwa „przemocowy” związek, tym dłuższa staje się faza pierwsza, zaś faza trzecia bardzo się zmniejsza. Dzieje się tak dlatego, że każde współczujące wybaczenie ofiary przekonuje sprawcę do tego, że maltretowana osoba się na to świadomie zgadza – wszak „widziały gały, co brały”. I cała historia powtarza się.



4. Skąd się bierze przemoc?

Przemoc fizyczna to najczęstsze wyobrażenie o przemoc, jakie znamy przeważnie z filmów. Posiniaczona kobieta na szpitalnym łóżku, postanawiająca skończyć z terrorem sadystycznego mężczyzny. Często padają słowa „Skąd się biorą tacy podli mężczyźni?”.

Prawda jest dość prozaiczna – wychowujemy ich sobie samodzielnie. Ludzie nie rodzą się z misją krzywdzenia innych ludzi. Rodzą się z pewnym zapisem genetycznym, który później rozwijają podczas swojego życia. Jeśli np. rodzi się człowiek z talentem plastycznym i talent ten nie jest rozwijany, to taki człowiek może malować swoje prace do szuflady i nikt się raczej o tym nie dowie, poza najbliższą rodziną. Jeśli zaś od dziecka talent ten jest rozwijany, dziecko uczęszcza na zajęcia plastyczne, później do szkoły kładącej duży nacisk na rozwijanie pasji plastycznych, kończąc na studiach – to szanse, że taka osoba znacznie samodzielnie tworzyć wspaniałe prace, bardzo wzrasta. Ale jako małe dziecko nie posiada tej świadomości. Świadomość tę nabywa dopiero podczas poszczególnych lat swojego rozwoju.

Podobnie rzecz ma się z uwarunkowaniami społecznymi. Dzieci nie wiedzą, co jest dobre, a co złe. To my, dorośli, je tego uczymy. Pokazujemy konkretne zachowania i jeśli dziecko je powtarza, a spełniają nasze standardy – zostaje nagradzane, jeśli nie – karane. Dziecko uczy się, obserwując. Następnie powtarza zaobserwowane działanie.

Wyobraźmy sobie następującą sytuację – mama tłumaczy dziecku, że bicie innych osób jest złe, ojciec zaś kopie psa. Jaką postawę wyniesie z takiej lekcji dziecko? Niewykluczone, że mając w sobie duże pokłady współczucia dla zwierzęcia, i tak przejmie wzorzec zachowania po ojcu, a nie po matce. Dlaczego – bo jako ludzie mamy w sobie niejako „zaszczepioną” postawę, by iść za silniejszym. Nie szanuje się ludzi słabych.

9. Poczucie winy

Zatem skąd się biorą agresywni ludzie? Kto ich wychowuje? Kto ich kształtuje?

Inni agresywni ludzie. Przeważnie mężczyźni. Agresja może przybierać różne formy, jednak dość łatwo na drodze teorii uczenia się społecznego przewidzieć, jak zostanie ukształtowane dane dziecko. Jeśli maluch dorasta w rodzinie, gdzie mężczyzna jest dominujący w dowolnej sferze życia, matka zaś uległa, to najprawdopodobniej odtworzy ten sam schemat w swoim dorosłym życiu, z tej prostej przyczyny, że nie będzie znać innego. Tu oczywiście może nasuwać się sprzeciw: „Jak to nie może? Może! Wystarczy, że przeczyta kilka książek, zmieni nastawienie i zacznie działać inaczej”. I w teorii tak jest. Ale tylko w teorii.

Jeśli jakieś zachowanie było utrwalane przez kilka-, kilkanaście lat, to oczekiwanie, że z dnia na dzień zostanie zastąpione innym, jest czystą ułudą. Po roku ciężkiej pracy nad sobą, zmiana jest już realna, ale na poziomie powierzchownych zachowań. Podczas kryzysowej czy stresującej sytuacji najprawdopodobniej odezwie się stary, znany od wielu lat wzorzec. Piszę to nie po to, by przekonywać do tego, że zmiany w zachowaniu i myśleniu są niemożliwe – bo są jak najbardziej możliwe. Moją intencją jest pokazać, jak długi jest to proces i jak wiele pracy nad sobą wymaga.

Dlaczego tak wielu ludziom ciężko rzucić palenie? Mimo stosowania przeróżnych farmaceutyków, plasterków czy metod alternatywnej medycyny. Właśnie dlatego, że czynności związane z paleniem papierosów kojarzą się z określonymi wzorcami zachowań. Pijemy kawę i zaciągamy się papierosem. Spotykamy się z zaprzyjaźnioną osobą i zaciągamy papierosem. Idziemy na przerwę w pracy i zaciągamy się papierosem itd.

Mężczyzna, który wychowuje się w rodzinie zdominowanej przez innego mężczyznę, nauczy się, że rolą „prawdziwego” mężczyzny jest być „twardym i silnym”. W takiej rodzinie wrażliwy mężczyzna to szczyt obciachu. A kto z nas chciałby być szczytem obciachu? Nikt. Lubimy

9. Poczucie winy

być akceptowani i obdarzani szacunkiem. Zatem jeśli wychowano nas w przeświadczeniu, że wzorem aprobowanym jest dominacja, to będziemy się jej trzymać. Jeśli przez to zaczniemy krzywdzić innych, w środowisku innych dominujących osób, znajdziemy potwierdzenie, że to naturalne zachowanie, tak ma być, „bo jak się baby nie bije, to jej wątroba gnije”. STOP! To, co mówią i piszą inni ludzie, nie musi być prawdziwe. Nie warto poddawać swojego życia narzuconym przez innych normom, skoro w środku czujemy dyskomfort.

Jak może wyglądać taki dominujący model rodziny?

To miejsce, w którym agresywny człowiek uzyskuje zadowolenie czy własną gratyfikację poprzez bycie dominującym wobec żony i dzieci. Kiedy ta dominacja staje się coraz mocniejsza, zaczyna przejawiać się w wielu sferach życia. Może to być sfera seksu (np. „jesteś moją żoną, więc musisz ze mną współżyć wtedy, kiedy ja chcę i w taki sposób, w jaki ja chcę”), finansów (np. „jestem głową rodziny, więc masz mi oddawać zarobione przez siebie pieniądze”), społeczna (np. „nie będziesz spotykać się z koleżankami, bo ci robią wodę w mózgu”) czy psychologiczna (np. „jesteś tak głupia, że powinnaś się cieszyć, że z tobą w ogóle jestem”). Rodzina takiej dominującej osoby odczuwa duży negatywny stres i napięcie, które może wywoływać sprzeciw i złość, w wyniku czego może nastąpić eskalacja dominacji w sferze fizycznej np. jako pobicie.

Osoby wywodzące się z takich modeli rodzin poruszają się w podobnym obszarze rodzin zaprzyjaźnionych. Osoby agresywne otrzymują od innych osób agresywnych potwierdzenie, że to, co robią, jest słuszne, zaś osoby pokrzywdzone otrzymują komunikaty, że „w życiu to tak jest, zaciśnij zęby i jakoś to znoś”.

Wzorce „przemocowe” przejmują nie tylko chłopcy. Dziewczynka wychowywana w rodzinie o dominującym, autorytarnym stylu, również będzie miała wpojony wzorzec „przemocowy”. Z racji słabszej siły fizycznej będzie posługiwać się innymi metodami uzyskania władzy nad

9. Poczucie winy

członkami w swojej przyszłej rodzinie. Dany człowiek wybiera ten rodzaj dominacji, który mu najłatwiej przejawić. Może więc być to sfera psychiczna i przemoc psychiczna, może być ekonomiczna, seksualna czy fizyczna.

Standard takiego życia może mieć miejsce przez całe życie danego człowieka. Może trwać tak długo, jak długo dana sytuacja czy zachowanie nie zostanie zastąpione innym.

Co się jednak dzieje, gdy ktoś chce porzucić „przemocowy” wzorzec zachowania?

Nie jest to łatwe, a proces zmiany – z różnym wynikiem – może trwać latami. Nie zawsze udaje się zahamować przemoc. Nie zawsze też udaje się ją zahamować właściwie. Są osoby, które jako dzieci przeżyły piekło, widziały bicie własnej matki, same doświadczały upokorzeń i wielkich krzywd fizycznych, i teraz w swoich związkach, w swoich rodzinach, tak mocno wycofały wszelkie swoje zachowania społeczne, by nawet najmniejszym, niewinnym gestem nie urazić drugiej osoby. Boją się krytykować, boją się przedstawiać swoje zdanie, boją się jakkolwiek wyrażać siebie. Zamykają się w wewnętrznym świecie, które sami sobie tworzą i trwają w nim latami. Na pozór nie różnią się od innych – chodzą, jedzą, pracują.

Dlatego tak ważne jest, żeby w całym procesie wychowawczym została zachowana spójność pomiędzy czynami a słowami. Ta konsekwencja wychowawcza sprawia, że w dziecku tworzy się „swoisty kręgosłup moralny” i na tej podstawie wie, co jest działaniem dobrym, a co złym. W przyszłości będzie umiało odróżnić działania neutralne od pozytywnych i negatywnych, a co za tym idzie, będzie umiało dokonywać wyborów pomiędzy tymi zachowaniami. Zaszczepiając w drugim człowieku dobro, uszlachetniamy go i dajemy szansę na wartościowy rozwój. Zaszczepiając zło, przyczyniamy się do destrukcji i jego, i innych osób w jego otoczeniu.

Zamiast zatem poprzestawać na oskarżaniu sprawców, miejmy w sobie misję czynienia dobra. Uwrażliwiamy się na krzywdę innych, pomagamy cierpiącym w ramach swoich możliwości – słowem, myślą, datkami na profilaktykę i wychowywaniem własnych dzieci.

Oczywiście nie zawsze tak musi być, jak przedstawiam to w niniejszym rozdziale, ale szanse na to, że tak się właśnie stanie, są bardzo wysokie. Omówiony przeze mnie model jest pewnym uproszczeniem, ponieważ zależności psycho-społeczne są dużo szersze i mają więcej powiązań. Jednak ważne jest codziennie uświadamiać sobie, kim się jest, do czego się dąży. To daje wgląd we własne życie i w konsekwencji w życie innych. Jeśli wartością życiową stanie się niesienie miłości, wtedy każde zachowanie zafiksowane w innym aspekcie zostanie poddane autoanalizie i zmodyfikowane odpowiednio do potrzeb. Do wyznawanych wartości życiowych.

5. Emocjonalna władza

Przemoc fizyczna zostawia namacalne ślady. W wyniku popychania, szarpania i bicia powstają konkretne urazy, które można zobaczyć, zdiagnozować, poddać obdukcji i mieć dowód, że ktoś kogoś skrzywdził. W przypadku przemocy psychicznej takich śladów nie ma i nie będzie. Widział ktoś kiedyś namacalne dowody w postaci podbitej duszy czy złamanego serca? Nikt nie widział.

Co więcej, trudno się zorientować, kiedy zaczyna się przemoc psychiczna – czy od krytykanctwa i wyśmiewania poglądów, czy od pomniejszania wartości jako człowieka, czy od szantaży, oskarżeń, chorobliwej zazdrości, czy czegoś jeszcze innego? W którym momencie zaczyna się myśleć, że „mój związek jest chory”, a w którym „mój marny los jest bez szans na poprawę”.

Co powoduje, że dany człowiek pogrąża się w chaosie „przemocowego” życia rodzinnego? To samoświadomość osoby poddawanej in-

9. Poczucie winy

doktrynacji psychicznej. Być może kiedyś zastanawiałeś się, czy człowiek silny psychicznie, pewny siebie i swojej wartości, świadomie pozwoliłby na wyniszczające okaleczanie swej psychiki? Nie pozwolił? A może by pozwolił, jeśli zjadliwy jad sączyłby się codziennie po kropelce. Może by nie zauważył tego procesu. Czy dziecko od razu umie biegać przez płotki, czy zaczyna od niepewnego postawienia pierwszego kroku?

Jako postronni obserwatorzy widzimy ludzkie historie przeważnie na poziomie ich końcowego fragmentu. Większość z nas na racjonalnej płaszczyźnie poznawania finału dramatycznych wydarzeń rodzinnych nie rozumie, czemu ofiara nie mogła odejść. Dziwi się, że policja, lekarze, służby pomocowe nie pomogły. I na podstawie efektu końcowego nadajemy znaczenie ludzkim tragediom. Niestety przyczyn makabrycznych wydarzeń należy doszukiwać się dużo wcześniej. Kiedyś Agatha Christie napisała w jednej ze swoich książek, że przyczyn morderstwa należy upatrywać nie w samym morderstwie, ale w okolicznościach, które miały miejsce wiele lat wcześniej. I ja się dokładnie z tym zgadzam. Życie jest ciągłym procesem, a nie wyrwanymi z kontekstu wydarzeniami. Nie jest tak, że coś, co się dzisiaj dzieje, dzieje się bez powodu. Cały świat, każde istnienie ludzkie podlega pewnym przemianom na przestrzeni życia. Dzisiaj jesteśmy, jacy jesteśmy, ale 5 czy 10 lat temu byliśmy kimś zupełnie innym. Mieliśmy inne marzenia, inne poglądy inne spojrzenie na świat. Tym, co się zmieniło, był nasz rozwój i proces dorastania czy dojrzewania życiowego w konkretnych warunkach społecznych. Inaczej patrzeć i podchodzić do życia będzie osoba wychowana w pełnej, kochającej się rodzinie, a inaczej człowiek z deficytem w sferze uczuć rodzinnych – czy to z powodu śmierci rodzica, czy rozwodu, czy z każdego innego, który zaburza harmonię rodzinną.

Przemoc to również ciągły proces, gdzie jedna z osób celowo wykorzystuje swoją przewagę sił nad inną. Dzień po dniu, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu i rok po roku. Pod wpływem tego, co nam komunikuje nasz partner i nasze życie, zmieniamy się. Jeśli nasz związek

9. Poczucie winy

jest partnerski, twórczy i kreatywny – rozwijamy się i stajemy szczęśliwsi. Jeśli w związku nie panuje równość, tylko dominacja, a nasze sprawy są odkładane na wieczne nigdy, czy gdy rezygnujemy ze swoich zainteresowań jako mniej ważnych niż naszego partnera, zaczynamy odczuwać smutek i frustracje. A taki stan emocjonalnego braku harmonii to idealny grunt do zasiania w nas zwańpienia w siebie, w swoje zdolności, swoje dobre strony czy mówiąc już ogólnie – w siebie jako wartościowego człowieka. Proces degradacji własnej osoby może trwać kilka tygodni lub całymi latami. Wszystko zależy od natężenia trwającej przemocy i osobistej siły wewnętrznej jednostki. Osoby wrażliwe i delikatne mogą poddać się szybciej niż osoby silne i zrównoważone wewnętrznie. Ale zarówno silna jak i słaba wewnętrznie osoba, może stać się ofiarą przemocy psychicznej.

Czymś, co dodatkowo pogłębia proces wchodzenia w taką krzywdzącą relację jest niemożność zrozumienia, że osoba, którą się kocha, celowo krzywdzi. Przecież miłość „łaskawa jest”, jak więc zrozumieć osobę, która mówi że kocha, a wyniszcza. Jak zrozumieć i wyzwolić się od kogoś, kto mówi: „gdybym cię tak nie kochał, to to wszystko by się nie działo – robię to dla nas” czy nawet: „zaharowuję się dla ciebie, a ty mi się tak odwdzięczasz”.

Zjawisko to dobrze charakteryzuje proces „prania mózgu”, który obserwowano wśród jeńców wojennych. Jako pierwsza zwróciła uwagę na podobieństwa tego zjawiska do przemocy w związku Diana Russel w książce *Rape in marriage*.

Osoba poddawana praniu mózgu doświadcza kilku głównych zjawisk terroru psychicznego, do którego należą m.in.:

- **Izolacja**, czyli wywieranie wpływu na osobę, by zaprzestała kontaktów z ważnymi dla niej osobami, czyli znajomymi, przyjaciółmi, rodziną. To izolacja od wszystkich tych osób, które mogą zapewnić ofierze jakiegokolwiek wsparcie psychiczne, zmienić poglądy na sytuację, pokazać odpowiednią literaturę czy ośrodki

9. Poczucie winy

pomocy społecznych. Bardzo łatwo jest wpajać takie zasady i poglądy, jakie sprawca uważa za słuszne.

- **Monopolizacja uwagi** – to zjawisko ma miejsce w sytuacji, gdy proces izolacji się powiódł. Jeśli izolacja się udaje, to sprawca zaczyna mieć rzeczywistą władzę nad ofiarą, która staje się swoim więźniem, któremu po odcięciu więzów społecznych można wmówić niemal wszystko.
- **Wyczerpywanie ofiary** – to proces, podczas którego osoba doświadczająca prania mózgu zostaje obciążona wszelkimi możliwymi obowiązkami po to, aby nie miała czasu na myślenie o swoim życiu. Im więcej zajęć do wykonania, tym mniejsze szanse, że ofiara będzie mieć siłę na jakiegokolwiek ruchy obronne. Sfera obowiązków może dotyczyć niemal wszystkiego – posiłków, zakupów, sprzątanania, ubierania się, wychowania dzieci itd. Początkowo ilość i zakres obowiązków budzą sprzeciw ofiary, z czasem jednak dla zapewnienia sobie spokoju, godzi się z ilością spraw i pozostałymi wymaganiami. Cała jej uwaga życiowa zostaje podporządkowana spełnianiu żądań sprawcy.
- **Groźby** – to swoista forma „władzy wykonawczej”. Opiera się na przeświadczeniu, że cierpienie nie jest słusznym stanem, zatem straszenie doznawaniem krzywd budzi lęk i niepokój, i często sprawia, że sama groźba jest już na tyle straszna, że ofiara by uniknąć działania zawartego w groźbie, zgodzi się na żądania sprawcy. Groźby zmuszają ofiarę do całkowitego posłuszeństwa.
- **Sporadyczne okazywanie pobłażliwości** – ma miejsce wtedy, gdy sprawca czuje lub widzi, że ofiara znalazła w sobie dość siły, by odejść z toksycznego, „przemocowego” związku, zaczyna okazywać czułość, miłość, zrozumienie, okazywać wsparcie. Ponieważ jest wyczerpana psychicznie, zamiast trzeźwo myśleć i nie dać się zwodzić, kolejny raz ulega iluzji manipulatora i pozostaje z nim w wyniszczającej ją relacji.

9. Poczucie winy

W przypadku przemocy emocjonalnej efekty działań sprawcy są mniej widoczne na zewnątrz i łatwiej je ukryć przed innymi. Przemoc psychiczna może być jedynym rodzajem przemocy, którą stosuje sprawca wobec ofiary. Może też współwystępować z innymi rodzajami przemocy. Ze względu na charakter tego rodzaju dominacji, stosują ją zarówno kobiety, jak i mężczyźni względem siebie.

W najprostszym ujęciu przemoc psychiczna to władza jednej osoby lub grupy ludzi nad emocjami i myśleniem osób trzecich. Nie pozwólmy sobie i innym na to.

MIT 6

W przypadku większości gwałtów ofiara ma złą opinię i skłonność do wielu partnerów seksualnych.

psychorada.pl

6. Gra w ciepło-zimno...

Poza omówioną wcześniej przemocą fizyczną i psychiczną, można wyróżnić jeszcze dwa jej rodzaje. Pierwszym będzie przemoc seksualna, a drugim przemoc ekonomiczna. Podobnie jak w dwóch wcześniej omówionych formach przemocy, tak i tutaj oba te zjawiska mogą występować samodzielnie, ale mogą też się wzajemnie przenikać. Poniżej zamieszczam w tabeli wykaz niektórych zachowań stosowanych przez sprawców w poszczególnych rodzajach przemocy.

Przemoc ekonomiczna

Sprawia, że ofiara staje się zależna od partnera i szczególnie podatna na przemoc. Przykłady tej przemocy obejmują ograniczenie dostępu ofiary do pieniędzy czy do informacji o stanie finansowym rodziny, zmuszanie ofiary do proszenia o każdy grosz, kłamanie na temat zasobów rodziny, wykradanie pieniędzy ofiary, niedopuszczanie ofiary do pracy zarobkowej.

Przemoc seksualna

Zazwyczaj ofiary są skrepowane, zawstydzone, gdy muszą mówić o przemocy seksualnej. Często mężczyzna, który stosuje przemoc fizyczną i psychiczną, wcześniej czy później ucieka się również do przemocy seksualnej. Przemoc seksualna obejmuje całe spektrum zachowań: zmuszanie ofiary do odbycia stosunku w formie, która jej nie odpowiada, czy w czasie dla niej niedogodnym. Może obejmować takie zachowanie sprawcy, które budzą w kobiecie lęk o swoje własne bezpieczeństwo czy bezpieczeństwo dzieci.

9. Poczucie winy

Przemoc	Zachowania dokonywane przez sprawcę
Fizyczna	popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, poszturchiwanie, kopanie, duszenie, wszystkie rodzaje bicia (otwarta dłoń, pięściami itp.), ciągnięcie za włosy, za uszy, gryzienie, rzucanie kimś, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, okaleczanie, drapanie, polewanie wrzątkiem i substancjami żrącymi, nieudzielanie pomocy, krępowanie ruchów, związywanie, kneblowanie, plucie, wykręcanie rąk, użycie broni, grożenie bronią, świadome stwarzanie niebezpiecznych sytuacji, stanowiących zagrożenie fizyczne, wytwarzanie pozornych zachowań agresywnych mających na celu generowanie strachu itp.
Psychiczna	wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, osoby, narzucanie poglądów własnych lub społeczności; karanie za przewinienia, za odmowę uczuć, za odmowę wykonywania poleceń, żądań czy rozkazów; wymuszanie nieakceptowanych zachowań za pomocą manipulacji, gestów; stała krytyka zachowanie, bycia sobą, poglądów, osiągnięć; dyskryminowanie osiągnięć w szkole, pracy, domu; izolowanie społeczne, kontrola kontaktów z osobami trzecimi, narzucanie osób do kontaktów; domaganie się posłuszeństwa pod groźbą kary; degradacja słowami poprzez wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, szykanowanie, obrzucanie wyzwiskami, stosowanie gróźb; ograniczenia dostępu do poszczególnych pomieszczeń; ograniczenia snu; nękanie słowne, SMS-owe, e-mailowe; przechwytywanie i czytanie cudzej korespondencji, przeszukiwanie miejsc z rzeczami osobistymi; śledzenie, prześladowanie; wywoływanie poczucia winy, zmuszanie do opieki.
Seksualna	wymuszanie pożycia seksualnego w określonym czasie, miejscu, nieakceptowalnych pieszczot; wymuszanie zachowań seksualnych z innymi osobami czy to w sposób czynny czy bierny; sadyistyczne formy współżycia (sado-maso, krępowanie, kneblowanie, bicie, przypinanie klamrami, fetysyzacje, techniki dominacji); demonstrowanie zazdrości; krytykowanie zachowań seksualnych, zmuszanie do przyglądania się współżyciu seksualnemu osób trzecich; uprawianie seksu z osobą niepełnoletnią; obnażanie lub onanizowanie się przy kimś bez jego zgody; ocieranie się o kogoś w miejscu publicznym; podglądactwo; wymuszanie seksu

9. Poczucie winy

	w obecności dzieci, i inne nieakceptowane przez daną osobę zachowania.
Ekonomiczna	odbieranie pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy, niezaspokajanie podstawowych materialnych potrzeb rodziny, zaciąganie kredytów bez porozumienia z partnerem, wynoszenie czy sprzedawanie wspólnej własności bez porozumienia z partnerem, odmawianie ponoszenia opłat wynikających z rachunków bytowych, niepłacenie alimentów, pozbawianie prawa do wspólnego majątku, defraudowanie wspólnych pieniędzy i własności, ograniczanie dostępu do wspólnych kont bankowych, zmuszanie do pracy bez wynagrodzenia, rozliczanie z wydanych pieniędzy co do grosza, przekupstwa itp.

Ta lista nie wyczerpuje wszystkich możliwych zachowań. Stanowi jedynie obraz tego, jak wiele różnych zachowań może stanowić dla kogoś przekraczanie jego granic osobistych.

Poza klasyfikacją zachowań przemocy w obrębie sfery fizycznej, psychicznej, seksualnej czy ekonomicznej, można zastosować jeszcze podział na przemoc gorącą i zimną.

Z przemocą gorącą jest się najłatwiej zetknąć – jest wynikiem gwałtownie odczuwanego w danym momencie stanu emocjonalnego, który potrzebuje wyładowania. Wtedy ludzie podnoszą głos, zaczynają krzyczyć, wyzywać się nawzajem, dochodzi do aktów bicia. Jest naładowana furia, gniewem, złością, wzburzeniem, silnymi emocjami, nad którymi sprawca nie panuje. To przemoc, która pojawia się nagle, szybko i równie szybko zostaje wyładowana.

Przemoc zimna jest zaplanowana, skalkulowana, rozważona i realizowana według pewnego planu. Działania są podejmowane z premedytacją. Często mają na celu „wyższe dobro” czy to jednostki, czy całej rodziny. Może to być czyjeś źle pojmowane dobro, realizowanie świadome lub w duchu niezrozumienia podstaw jakiejś ideologii czy wiary, lub zwyczajne autorytarnie postawione zasady, których bezwzględnie należy przestrzegać. U podstaw działania sprawcy leży konkretny powód (cel), który będzie konsekwentnie realizować. Może nim być

9. Poczucie winy

określona filozofia na życie lub model wychowania. Złamanie ustalonych zasad będzie powodem do wszczęcia aktów agresji. Ten rodzaj przemocy będzie pojawiał się wśród osób o autorytarnym modelu wychowawczym, dominujących, piastujących wysokie i odpowiedzialne stanowiska w pracy. Zachwianie pewnego porządku odgórnie przyjętego planu, będzie piętnowane karami za nieposłuszeństwo.

MIT 7

Jeżeli dziewczyna pozwala na pocałunki i pieszczoty, to tylko jej wina, gdy sprawy wymkną się spod kontroli i partner wymusi na niej stosunek seksualny.

psychorada.pl

7. Wszyscy przegrani?

7.1. Skutki przemocy dla doświadczających jej osób oraz świadków tych wydarzeń

W związkach, w których panuje jakakolwiek odmiana przemocy, o dowolnym jej nasileniu, cierpią wszyscy. Bliżsi i dalsi spowinowaceni z daną parą ludzie. W tym i w każdym kolejnym pokoleniu, dopóki ktoś nie przerwie tej wieloletniej szarpaniny. Nie można patrzeć na człowieka wyłącznie z jego pozbawionej zaplecza rodzinnego perspektywy. Nie da się w ten sposób obiektywnie spojrzeć na daną jednostkę. Nie da się odciąć od korzeni. Nie da się zbudować własnego szczęścia na nieuporządkowanym polu własnych uczuć, postaw i zapamiętanych z historii przemocy schematów przeszłości.

Niestety wiele osób, nabiera się na mit, że miłość „działa cuda” i „leczy z wcześniejszych ran”. Oczywiście. Tylko jak długo? Jak długo można chcieć być dobrym samarytaninem względem drugiego człowieka? Jak długo można znosić pozbawianie się samemu prawa do luksusu, jakim jest wewnętrzny spokój, zamiast codziennej szarpaniny? Jak długo można rezygnować z siebie w imię miłości dla kogoś innego?

Niestety wiem, że można na długie lata. Szczególnie kobiety łatwo wpadają w pułapkę własnej kobiecości i kojarzonej z nią dobroci, tkliwości, zrozumienia czy milczącego cierpienia dla wyższej sprawy. A miłość dla kobiet jest właśnie wyższą sprawą. O ile nie najwyższą.

Kobiecie tłumaczy się niektóre wybryki mężczyzn z pewną pobłażliwością, ale już te same zachowania u kobiet stają się nieakceptowalne. Pamiętam sytuację, gdy jedna z kobiet mi mówiła, jak skarżyła się swojej matce, że mąż nie pomagał jej w utrzymywaniu. Na co matka odpowiadała „Może ma jakieś swoje kawalerskie długi – daj mu czas. Jakoś to wytrzymasz”. Wytrzymała 3 lata. Potem, gdy nie chciała oddać swoich pieniędzy na ważne dla męża sprawy, pierwszy raz została pobita.

9. Poczucie winy

Czy kobiecie zostałyby wybaczone, jeśli przez 3 lata nie zajmowałyby się domem i nie łożyła na utrzymanie dziecka?

Inna, by zaskarbić sobie miłość swojego męża, codziennie wyglądała tak, jakby to był najwspanialszy dzień w jej życiu. Perfekcyjnie zajmowała się domem, gotowała wykwintne posiłki, prowadziła otwarty inteligentki dom, w którym zbierała się śmietanka lekarzy z jej otoczenia. Gdy pierwszy raz wylądowała przez męża w szpitalu z połamanymi żebrami, dzwoniła do niego, pytając czemu jeszcze nie przyszedł jej odwiedzić. Czy tej kobiecie ktokolwiek umiałby okazać szacunek?

Kolejna została sama na Wigilię, bo partner miał ważne sprawy na mieście. Ale... nie powiedział jej o tym wcześniej, więc naszykowała wspaniałą kolację i czekała na jego powrót. Ale nie wracał, więc postanowiła go poszukać. Znalazła go w pubie z kolegami, podczas partyjki brydza. Po krótkiej, gwałtownej wymianie zdań została pobita butelką po piwie. Uciekła z płaczem. Następnego dnia partner zadzwonił z żądaniem, by zadzwoniła do osób z imprezy i przeprosiła za swoje zachowanie. Zadzwoniła. Czy przypadkiem nie padłby zarzut „ona się nie szanuje”?

Inna co wieczór wypijała drinka, „by się rozluźnić” przed wieczornym spotkaniem z mężem, ponieważ wspólny seks był dla niej zbyt gwałtowny i bolesny. Ale „mężczyzna ma swoje potrzeby, więc trzeba je jakoś zaspokajać”. Czyż nie miałyby przyklepionej etykiety „sfrustrowanej pijaczki”?

Ile takich mitów, nieprawdziwych stwierdzeń czy wymówek każdy z nas słyszał w swoim życiu? Ile takich historii usłyszał od innych ludzi? A ile sam powtarzał jako prawdę? Ile nieszczęścia jeszcze musi się wydarzyć, abyśmy się ocknęli?

Miłość nie jest stanem, w którym jedna ze stron się poświęca, a druga bierze. A nie dość, że bierze, to żąda coraz więcej i więcej, i obarcza tę pierwszą winą za swoje zachowanie. Miłość to stan emocjonalny, w którym obie strony czują się OK – są spełnione, zadowolone z czasu, który

9. Poczucie winy

wspólnie spędzają, mają wspólne cele i realizują je w sposób, który ob-
oje aprobują. Jakikolwiek dłuższe zachwianie poczucia bezpieczeń-
stwa wewnętrznego powinno skłaniać do szerszej retrospekcji innych
uczuć czy analizy związku w dłuższej perspektywie.

Ważne jest, by pamiętać, że własne dobro jest celem nadrzędnym. I je-
śli związek, który miał dawać satysfakcję i zadowolenie, daje cierpie-
nie, frustrację i ból, warto się zastanowić, z jakiego powodu. Co się
zmieniło? Czego wcześniej nie było? Jakich zachowań, przemyśleń czy
kontaktów?

Nie można patrzeć na swój związek bez konsekwencji dla dalszej ro-
dziny, dla dzieci, które widzą nieszczęśliwe małżeństwo rodziców, ich
dzieci wychowanych przez nieszczęśliwe i skrzywdzone nierozumie-
niem miłości dzieci. Błędne koło, które zatacza coraz szersze kręgi.
Stąd tyle mówi się o terapii rodzin. Całych rodzin. Matki i ojcowie
przekazują swoim dzieciom te same wzory, które znają ze swojej prze-
szłości – nie robią tego przeważnie ze złych intencji. Po prostu nie po-
trafią inaczej. Życie to proces, którego celem jest nasz wewnętrzny
rozwój. Tyle czasu poświęcamy na edukację intelektualną, pracę czy
rozrywkę. W stosunku do tego czas, który poświęcamy na własne prze-
myślenia dotyczące nas samych, jest niesamowicie mały lub go po-
prostu nie ma, bo zostaje zepchnięty na margines znaczeń.

W psychologii funkcjonuje termin zwany **podstawowym błędem
atrybucji**. Zjawisko to polega na tym, że my, ludzie, mamy skłonność
do wyjaśniania zdarzeń, które przytrafiają się innym osobom, opierając
się na domniemanych znaczeniach wewnętrznych, jakie przypisujemy
danej osobie. Stąd tak łatwo nam powiedzieć: „ona jest beznadziejna,
ma o wszystko pretensję...”, zamiast poszukać wyjaśnienia tego stanu
rzeczy w czynnikach sytuacyjnych. Być może jest taka, bo pracuje po 12
godzin dziennie w miejscu, którego szczerze nie cierpi, a jej praca nie
przynosi takich efektów, jak by chciała. I nie umie sobie z tym inaczej
poradzić, jak poprzez odczuwanie frustracji...

9. Poczucie winy

Ta potrzeba widzenia ludzi i zjawisk w szerszej perspektywie jest bardzo ważna. Dzięki temu uwrażliwiamy się na innych ludzi. Takie wewnętrzne otwarcie daje poczucie rzetelniejszej perspektywy poznawczej. Wychodzenia poza utarte schematy. Przyspiesza rozwój osobisty, co w dłuższej perspektywie chroni przed wikłaniem się w trudne emocjonalnie sytuacje. Trzymajmy się tego w codziennych zmaganiach. Przemoc, tak jak wszystkie złe wydarzenia, by mogła się rozprzestrzeniać, musi mieć podatny grunt, na którym osiadzie i zapanuje. Rzetelne pozabawienie się własnych traum z przeszłości może to skutecznie uniemożliwić. Dbajmy o siebie nawzajem.

MIT 8

**Jeżeli autostopowiczka zostanie zgwałcona,
ma to, na co zasłużyła, gdyż nie powinno się
wsiadać do nieznanego samochodu.**

psychorada.pl

8. Czy warto się przyznawać do przemocy w swojej rodzinie? Czy warto o tym mówić?

Już samo mówienie o osobistych sprawach komuś jest trudne. A co dopiero mówić o tak trudnych sprawach, jak doświadczana na „własnej skórze” przemoc. CO powiedzieć? JAK? No i oczywiście KOMU?

W odczuwaniu takich traumatycznych sytuacji zawsze warto trzymać się jednej zasady – za przemoc w rodzinie ZAWSZE odpowiada sprawca. Nie ofiara, nie jej zachowanie, nie sytuacja – nie żadne okoliczności zewnętrzne, ale tylko i wyłącznie sprawca. To sprawca przemocy nie potrafi radzić sobie ze sobą i z odczuwanymi emocjami. Nikt inny. Tak jak za kradzież odpowiada złodziej, tak za przemoc odpowiada osoba, która się jej dopuściła. Motywy są absolutnie nieważne.

Wszelkie naruszenie granic osobistych innych osób czy niszczenie ich mienia, bez ich wyraźnej, świadomej zgody, jest naruszeniem własnej autonomii. Oficjalna definicja Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie brzmi:

PRZEMOC W RODZINIE TO ZAMIERZONE I WYKORZYSTUJĄCE PRZEWAGĘ SIŁ DZIAŁANIE PRZECIW CZŁONKOWI RODZINY, NARUSZAJĄCE PRAWA I DOBRA OSOBISTE, POWODUJĄCE CIERPIENIE I SZKODY – i tego się trzymajmy!

Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że osoba poddawana trudnym sytuacjom ma mniejszą zdolność do samoobrony niż sprawca wykorzystuje. Im bardziej wyczerpana ofiara, tym silniejszy sprawca. Nie można się godzić na to, by osoba, która krzywdzi, umacniała się w poczuciu władzy i mocy. Czy jeśli jesteśmy chorzy, bo złapało nas przeziębienie, wstydzimy się o tym mówić? Oczywiście, że nie – nie przychodzimy do pracy, idziemy do lekarza, potem na zwolnienie – nie ma powodów, by wstydzić się przeziębienia, bo przecież nie mamy wpływu na to, czy zaatakuje nas choroba.

9. Poczucie winy

Przemoc w rodzinie to też choroba – choroba rodziny. I z tego powodu warto zacząć ją leczyć. Jak najszybciej. Nie ma powodu wstydzić się tego, że ktoś nas krzywdzi. Trzeba zająć się sobą, zaopiekować, podjąć działania, które pozwolą wyzwolić się z kręgu przemocy. Powtarzam raz jeszcze: osoba krzywdzona absolutnie nie ma powodu, by ukrywać zdarzenia czy wielu zdarzeń, których doświadcza. Tak długo, jak będzie unikać przyznawania się do zaistniałej sytuacji przed innymi ludźmi i samą sobą, tak długo problem się sam nie rozwiąże. Będzie się natomiast nasilać, ponieważ sprawca jest „kryty” w dodatku przez osobę, którą krzywdzi. Będzie czuł się jeszcze bardziej bezkarny. A osoba doświadczająca przemocy będzie jeszcze bardziej pograżać się w swoich wyobrażeniach, że nie może zmienić swojego losu i nie potrzebnienie tracić siły. **MOŻNA PRZERWAĆ PRZEMOC.**

Najpierw ważne jest przyznać się przed samą sobą – że JA doświadczam przemocy ze strony swojego partnera czy innych bliskich mi osób. Następnie na poziomie psychicznym wyrazić swój sprzeciw na dalsze traktowanie tego typu. „Nie akceptuję sytuacji, w której on zachowuje się w sposób, w wyniku którego ja cierpię”. Każda forma przemocy jest zła i należy się jej świadomie przeciwstawiać. To ważne, ponieważ tak długo, jak osoba doświadczająca przemocy będzie tłumaczyć sama przed sobą dowolnymi okolicznościami mające miejsce sytuacje, w których bierze czynny udział – czy to w przypadku przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej, czy ekonomicznej – tak długo pozwala samej sobie na dalsze doświadczanie takich nieprzyjemnych stanów. Każde krycie zachowania sprawcy chroni go. A jedyną osobą, która potrzebuje ochrony jest ofiara. Dlatego nie pozwólmy sprawcy na dalsze manipulowanie sobą, wciąganie się w nieistniejące poczucie winy, zastraszanie wstydem i przykrymi odczuciami. Nie wstydźmy się o tym mówić. Nie dajmy się zwieść pozorom. Nie pozwólmy się dalej ranić. Przerwijmy to. Jak najszybciej.

Żadna miłość, żadna lojalność, żadne zasady, które działały do tej pory w danej rodzinie, po zaistnieniu przemocy nie powinny być kontynuowane, a tym samym skłaniać do ukrywania prawdy. Konsekwencją

9. Poczucie winy

ukrywania przemocy w rodzinie są coraz częstsze, większe, przyjmujące coraz mocniejszą formę akty przemocy, wyniszczające organizm. A osoba, która jest poddawana takiemu stresowi, staje się coraz słabsza i coraz trudniej jest jej podjąć skuteczną obronę. Zatem nie warto czekać, aż sprawca wyrządzi jeszcze większą krzywdę, tylko działać natychmiast. Przerwać krąg przemocy. Im dłużej ofiara milczy, tym dłużej patologia, której doświadcza, będzie trwała.

Oczywiście nie jest łatwe opowiedzieć osobie postronnej, obcej o całym złu, którego się doświadcza. Ale jest to możliwe. Trzeba tylko pokonać swój strach przed społecznym etykietowaniem. Po tym wszystko staje się już łatwiejsze. Proszę nie dawać się zwodzić pokutującym mitom, że „brudy pierze się we własnym domu, a nie przed obcymi”. To nie prawda! Na zło wcale nie trzeba się godzić. Nie wolno zastanawiać się, co ludzie powiedzą, bo to nie jest ważne. Ważne jest to, aby chronić siebie przed dalszym terrorem.

O tak poważnych sprawach warto mówić od razu wyszkolonym specjalistom czy terapeutom, którzy zawodowo zajmują się pomaganiem z wychodzenia z przemocy. Jest to bardzo korzystna opcja, ponieważ ofiara trafia od razu do osób, które stykają się z tym problemem na co dzień, znają go, wiedzą, jak pomóc. Pomogą wskazać dla danej osoby rozwiązania czy to przez pomoc w stworzeniu planu bezpieczeństwa, czy udzielenia wskazówek o prawnikach czy ośrodkach pomocy. Jeśli w danej miejscowości nie ma zaufanego ośrodka czy specjalisty, warto poszukać w innym miejscu lub w Internecie.

9. Poczucie winy

Poczucie winy pojawia się w wyniku odczuwanej winy za swoje czyny. Jeśli brzmi to banalnie, to z pełną świadomością powtórzę to jeszcze raz – poczucie winy pojawia się w wyniku odczuwanej winy za popełnione zdarzenie. A winę powinna odczuwać wyłącznie osoba, która się jej dopuściła. Zatem w przypadku przemocy w rodzinie jedyną osobą, która powinna odczuwać poczucie winy, jest sprawca, który dopuścił się nieetycznych zachowań względem swoich bliskich. Nikt inny. Chciałabym, aby to było jasne. Nikt inny nie ma prawa czuć się winnym poza osobą, która skrzywdziła swoich najbliższych! Teoretycznie na tym by można było skończyć ten rozdział, gdyby nie fakt, że sprawca chcąc wpłynąć na osobę, którą skrzywdził, by ustrzec się przed przykrymi i niekorzystnymi dla siebie konsekwencjami, będzie starał się obarczyć winą właśnie ofiarę. Po to, by nie pozwolić jej racjonalnie działać.

Piszę o tym celowo, ponieważ sprawcy mają szczególny „talent” do obarczania za swoje niewłaściwe zachowanie właśnie osoby, które krzywdzą i robią to dlatego, że sami nie są w stanie udźwignąć ciężaru traumatycznych wydarzeń, które sami wytwarzają. W związku z tym oskarżają o konsekwencje swoich zachowań osoby, które już i tak mają wyjątkowo trudną sytuację – ofiary własnej przemocy. Osławiona „za słona zupa” z kampanii społecznej to jeden z takich przykładów.

Sugerowanie nieprawdziwych pretekstów to zjawisko, które w psychologii określa się terminem manipulacji. Manipulacją jest każde zamierzone działanie danego człowieka mające na celu skłonić daną osobę do działania sprzecznego z jej dobrem czy interesem. Jest więc to zamierzona, intencjonalna próba wywierania wpływu na osobę,

9. Poczucie winy

którą chce się poddać manipulacji, by wbrew swej woli zaczęła zachowywać się w taki sposób, by świadomie bądź nie realizowała cele, które wytycza jej manipulator.

Proszę zwrócić uwagę na to, jak podobna jest manipulacja w swych zamierzeniach do przemocy, którą definiujemy jako działanie intencjonalne, przy nierównym rozłożeniu sił, naruszające prawa i dobra osobiste oraz przynoszące cierpienie.

Manipulować drugim człowiekiem można na wiele sposobów. Można to robić poprzez sugerowanie odpowiednich treści, obrazów czy „zaszczepianie” myśli mających doprowadzić do zamierzonych przez manipulatora rezultatów. Jest to swoiste podsycanie pewnych pomysłów w nadziei, że w umyśle osoby poddawanej manipulacji, rozwiną się i nabiorą zamierzonych przez manipulatora kształtów.

Ten rodzaj manipulacji, o której będę pisać poniżej, przeważnie pojawia się wtedy, gdy partnerka zmęczona sytuacją chce odejść od sprawcy swoich nieszczęść.

Bardzo łatwo jest sprawcy manipulować nią, ponieważ kobieta poddana w większym czy mniejszym stopniu jego wpływowi, jest bardziej podatna na manipulację. Bo czy sądzisz, patrząc z racjonalnej perspektywy, że ktoś, kto np. został pobity, zamiast zajmować się leczeniem swoich ran, będzie leczył rany oprawcy? Pewnie nie. Jednak w sytuacji przemocy w rodzinie, może się tak zdarzyć, gdyż sprawca obarczy poczuciem winy za swoje złe samopoczucie czy rany powstałe w wyniku bicia swej partnerki, jako urazy wynikające z jej bezpośredniej winy. Bo „przecież gdyby się nie broniła, to by nie podrapała”. To odrażające moralnie i etycznie mechanizmy. I nie trzeba się z nimi godzić. Wręcz absolutnie powinno być to zabronione.

Inną formą wymuszania na partnerce oddania kolejnej porcji energii na zajmowanie się sprawcą, a nie sobą, jest „uskarżanie” się na złe samopoczucie z powodu chęci jej odejścia. Tu sprawca może na różne sposoby starać się zatrzymać kobietę przy sobie – przez „zapadnięcie na ciężką chorobę” czy pojawiającą się gwałtownie apatię, czy depresję:

9. Poczucie winy

„Jestem kompletnie rozbity. Nie potrafię sobie z tym poradzić. Nie jestem w stanie nic jeść. Nie jestem w stanie spać. Patrzyłem się tępo w sufit i myślałem. Kocham Cię. Musisz do mnie wrócić, bo nie potrafię żyć bez Ciebie. Moje życie stało się puste i beznadziejne”.

Jednak sprawca, poza bezpośrednim obarczeniem winą za swoje zachowanie i pojawiające się w jego wyniku samopoczucie, może posunąć się znacznie dalej. Często jest sytuacja, w której osoba doznająca przemocy od partnera chce go opuścić, by wyzwolić się od jarzma stresu. Wtedy sprawca zaczyna swoistą grę, w której pokazuje swoje wielkie cierpienie z tego powodu, umartwienie czy wręcz pewne symptomy zachowań depresyjnych. Niejednokrotnie pojawiają się imaginalne typy: „jak odejdziesz, to nie będę mieć po co żyć” czy wprost: „skończę ze sobą”. Jest to bardzo trudna sytuacja, ponieważ świadomie czy nieświadomie sprawca w jeszcze większym stopniu uniemożliwia ofierze odejście. No bo czy jakikolwiek zdrowy człowiek chciałby żyć z jarzmem, że świadomie przyczynił się do śmierci innego człowieka? W dodatku osoby, z którą łączą go bliskie i mocne więzi? Oczywiście, że nie. I właśnie z tego powodu taka forma szantażu emocjonalnego potrafi być niezwykle skuteczna.

Nie można pozwolić sobie wejść w ten sposób odczuwania. Jest on szczególnie niszczący, bo nie dość, że osoba będąca w „przemocowym” związku doświadcza wielu nieprzyjemnych sytuacji, obarczana jest winą za nie, to jeszcze sprawca chce ją zmusić do odczuwania winy za coś, co jej winą nie jest. Ale to tylko fikcja. Każdy z nas osobno odpowiada za swoje czyny. Nie ma czegoś takiego, jak przeniesienie winy na kogoś innego ani wina zbiorowa. Nie ma. Za swoje zachowanie odpowiada osoba, która je zrobiła. Nikt inny.

Jeśli zatem sprawca będzie chciał zatrzymać osobę, którą krzywdzi i posunie się do szantażu groźbą samobójstwa, zawsze należy pamiętać, że jest to dorosła osoba. A każdy człowiek sam odpowiada za to, co robi ze sobą i swoim życiem. Aby to zobrazować, posłużę się bardzo codziennym przykładem, ponieważ takie zwyczajne sprawy najlepiej

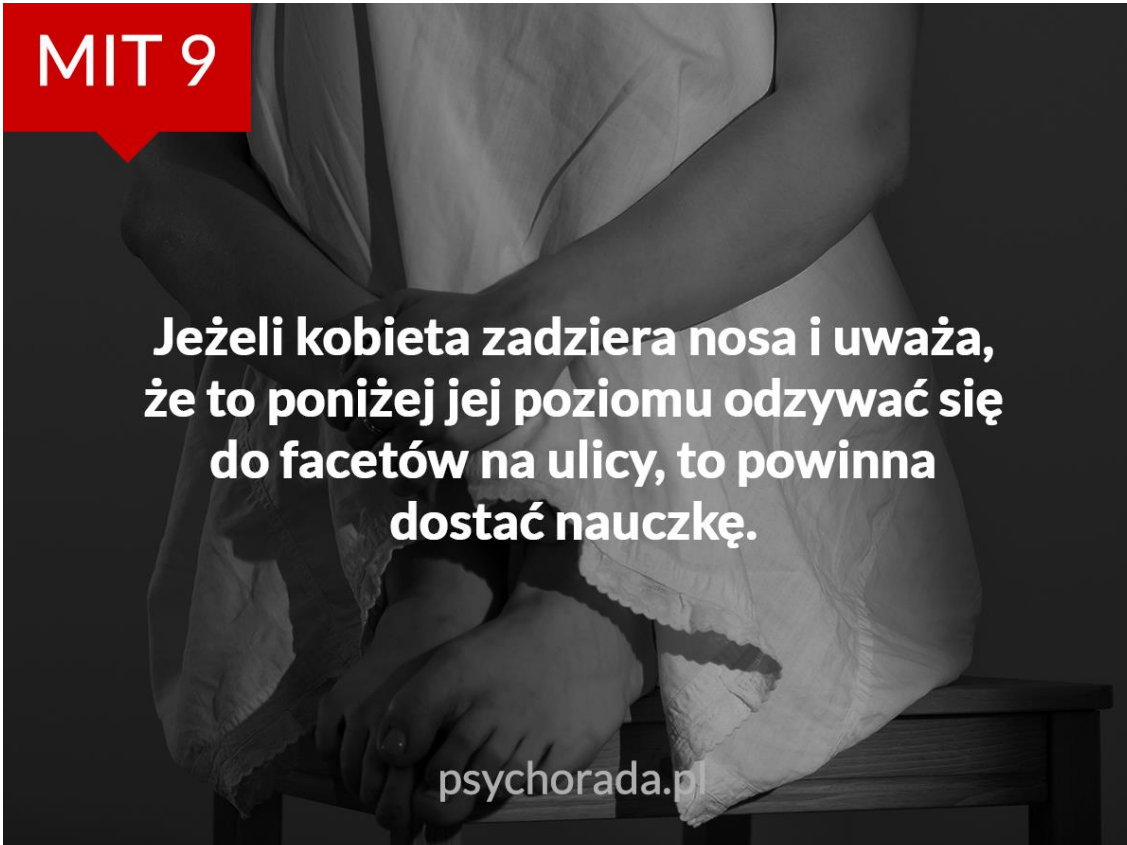
9. Poczucie winy

obrazują działanie mechanizmu ponoszenia konsekwencji za swoje czyny.

Jeśli chcę dłużej pospać, mimo że przez to spóźnię się do pracy, to nie jest to wina szefa, że wyznacza takie, a nie inne godziny pracy. Jest to moja decyzja, że przez swoją chęć wylegiwania się w łóżku, narażę się na nieprzyjemności.

I tego należy się trzymać. Nikt nigdy nie ponosi odpowiedzialności za nasze własne działania, tylko my sami. Jeśli przestaje się o tym pamiętać, to mechanizm poczucia winy nakręca błędne koło chaosu, które coraz szybciej toczy się, a osoby biorące w tym udział coraz bardziej zatracają się w niszczących i pełnych cierpienia relacjach. Nie warto marnować życia w ten sposób.

**A na tej stronie znajdziesz bezpłatne wykłady mp3
“Jak pomóc osobom doświadczającym przemocy”.**



MIT 9

**Jeżeli kobieta zadziera nosa i uważa,
że to poniżej jej poziomu odzywać się
do facetów na ulicy, to powinna
dostać nauczkę.**

psychorada.pl

POLECAMY POMOC PRZEZ INTERNET

Psychologa i Seksuologa

Porada on-line jest doskonałym, rozwiązaniem dla wszystkich osób, które nie chcą bądź nie mają warunków, aby skorzystać ze stacjonarnej formy pomocy. Może to być spowodowane niepełnosprawnością, jak i zwykłym brakiem czasu, czy dużym oddaleniem od najbliższego specjalisty. Używając Internetu, możesz swobodnie, korzystać z porad specjalisty, wtedy kiedy Ci to odpowiada.

*Psycholog pomoże ci jeśli chcesz,
aby Twoim zmartwieniem przestała być:*

- depresja, fobia, lęk
- trudność w zrozumieniu siebie
- nerwica, stres
- złość, agresja, przemoc
- nieśmiałość, wstyd, zakłopotanie
- samotność, trudności w komunikacji z innymi osobami
- kłopoty z wyborem właściwego partnera życiowego
- nieporozumienia w związku lub małżeństwie
- problemy wychowawcze z dziećmi
- mobbing i prześladowanie w miejscu pracy, wypalenie zawodowe przemęczenie, chroniczne zmęczenie

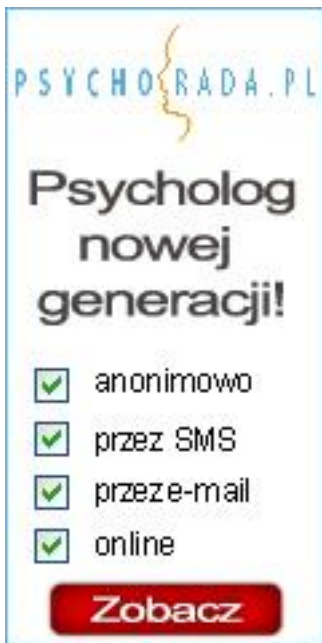
PSYCHORADA.PL

Doświadczony psycholog lub seksuolog **zapozna się z Twoim problemem** i potraktuje go poważnie. U nas masz pewność, że **konsultacja jest maksymalnie dostosowana do TWOJEJ sytuacji** - to właśnie między innymi **dzięki temu będzie ona skuteczna.**

Zapewniamy Ci absolutną dyskrecję!

POLECAMY:**[Psychorada.pl](http://psychorada.pl) – pomoc psychologiczna przez Internet**

Jak odzyskać wewnętrzny spokój, poczuć radość z życia i rozwiązać swoje problemy?



PSYCHORADA.PL

**Psycholog
nowej
generacji!**

- anonimowo
- przez SMS
- przez e-mail
- online

Zobacz

Czasami w życiu bywa tak, że mamy gorsze chwile. Stres, problemy w pracy, związku, z dziećmi i tyśiące innych kłopotów na głowie, potrafi sprawić, że nie ma się ochoty na nic. Z dnia na dzień popadasz w coraz głębszą melancholię, **tracisz energię i zapal do działania.** Więcej o zaletach porad psychologicznych on-line przeczytasz na stronie: <http://psychorada.pl/porady.html>

Jestem naprawdę pod wielkim wrażeniem tego, co przeczytałem. To, co jest tam napisane zgadza się w 90-95%. Być może nawet w 100%. Wiele zdań, które można określić „oceną” jest strzałem w 10. (...)
Andrzej S., 35 lat, sprzedawca w sklepie RTV

[Psychorada.pl](http://psychorada.pl) – Internetowa Poradnia Seksuologiczna


PSYCHORADA.PL

**Życie
bez
problemów!**

Jak osiągnąć szczęście i żyć w zgodzie z własną seksualnością? Nie zawsze łatwo jest wytrwać w związku, a czasami ukochana osoba, która miała być pomocą i wsparciem na całe życie, po czasie zmienia się we wroga numer 1. Jak troszczyć się związek, który zaczyna się rozpadać na Twoich oczach, mimo że chcesz, aby było Wam dobrze i starasz się o to? Co zrobić, aby partner się zmienił? Jak wrócić do tych dawnych chwil radości i zachować je na zawsze? Istnieje kilka wyjść z tej sytuacji. Dowiesz się o nich na stronie <http://seksorada.pl/>

Jestem zaskoczona trafnością Pani spostrzeżeń. Chciałabym Pani podziękować za porady. Na początku wątpiłem w takie internetowe psychologowanie, ale muszę się przyznać, że uświadomiła mi Pani kilka podstawowych

prawd. W dodatku pewnie takie, które rzutują na dość niedobre relacje z bardzo bliskimi dla mnie osobami. Dziękuję. **Monika B., studentka**