

Wielu osobom krzywdzonym przez swoich bliskich ujawnienie przemocy w rodzinie przynosi ulgę. Pojawia się myśl, że wreszcie nie muszą ukrywać tego, co dzieje się w domu, tłumaczyć swojego złego samopoczucia i wyglądu, znajdować usprawiedliwienia dla agresywnych zachowań partnera itp. Są gotowe opowiadać, co przeżyły, czego doświadczyły i chcą podjąć działania, które przyczynią się do poprawy ich sytuacji. U innych osób wzrasta poczucie wstydu, że skrywana tajemnica rodzinna ujrzała światło dzienne. Ze wstydem łączy się poczucie życiowej porażki, bo marzenia o szczęśliwej rodzinie już dawno pękły jak bańka mydlana. Powracają pytania: *dlaczego mnie to spotkało?, jak to się dzieje, że inne kobiety mają spokojne życie?, co takiego jest we mnie, że bliska mi osoba tak bardzo mnie krzywdzi?* itp.

Przemoc w rodzinie jest problemem, który może dotknąć każdego człowieka. Nie ma znaczenia ani wiek, ani rodzaj wykształcenia, ani pozycja społeczna czy wykonywany zawód.

Czynniki ryzyka przemocy

Trudno jest zrozumieć, dlaczego ludzie krzywdzą swoich najbliższych. Kiedy dowiadujemy się o przemocy w rodzinie, staramy się znaleźć wyjaśnienie, co sprawia, że ktoś, kto jest dobrym pracownikiem, uśmiechniętym i życzliwym sąsiadem, zaangażowanym społecznikiem w taki sposób zachowuje się wobec członków swojej rodziny. Staramy się znaleźć przyczynę takich zachowań, bo trudno jest wyobrazić sobie, że tak się dzieje bez winy osób, które przemocy doznają. **Tymczasem za przemoc zawsze odpowiedzialny jest sprawca przemocy.**

Trzeba pamiętać, że **nie ma jednej przyczyny przemocy w rodzinie**. Do przemocy dochodzi w wyniku współwystępowania i interakcji (wzajemnego oddziaływania na siebie) różnych czynników: społecznych, kulturowych i psychologicznych. Możemy mówić o elementach ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się przemocy w rodzinie, ale nie możemy stwierdzić, że są jej przyczyną. Należą do nich m.in.:

- **normy społeczne i kulturowe** – przez wieki panowało przyzwolenie na przemoc w rodzinie. Krzywdzenie najbliższych było usankcjonowane kulturowo, społecznie, a nawet prawnie. Od początków ludzkości to mężczyzna miał uprzywilejowaną pozycję w rodzinie. To on – jako mąż i ojciec – decydował o członkach swojej rodziny, o tym, co im wolno, a czego nie. Całe życie rodzinne musiało być podporządkowane jego woli. Jeśli był niezadowolony ze swoich najbliższych, wolno mu było ich karać (także fizycznie). I chociaż w miarę upływu czasu zaczęły pojawiać się przepisy prawa, które miały chronić członków rodziny przed przemocą, to w wielu środowiskach nadal silnie zakorzenione były różnego rodzaju mity i stereotypy dotyczące ról w rodzinie, pozycji kobiety, funkcjonowania dzieci. Znajdowało to odzwierciedlenie w różnego rodzaju powiedzeniach i przysłowiach (np. „dzieci i ryby głosu nie mają”, „tyłek nie szklanka”, „zły to ptak co własne gniazdo kala”, „nie mów nikomu, co się dzieje w domu” itp.) oraz przekonaniach (np. „nie należy wtrącać się w cudze sprawy rodzinne”, „nie warto jej pomagać, bo dzisiaj woła o ratunek, a jutro będzie z nim spacerować, trzymając go pod rękę”, „jak mąż bije, to kocha”, „bicie to oznaka zazdrości, a to znaczy, że miał do niej powody”),
- **przemoc w rodzinie pochodzenia** – specjaliści zajmujący się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie uważają, że przemoc może być przekazywana z pokolenia na pokolenie. Dziecko, które wychowuje się w rodzinie, w której krzywdzi się jej członków, obserwuje, a następnie przyswaja zachowania dorosłych. Uczy się, że najszybszym i najskuteczniejszym sposobem rozwiązywania konfliktów jest przemoc, która wywołuje strach i powoduje bezwarunkowe podporządkowanie się osobie, która ją stosuje,
- **środowisko społeczne i warunki życia** – bezrobocie, trudna sytuacja materialna, złe warunki mieszkaniowe, poważna choroba w rodzinie mają silny i często negatywny wpływ na funkcjonowanie ludzi. Stres i frustracja towarzyszą ww. problemom i zwiększają łatwość wpadania w złość i gniew, które najczęściej wyładowuje się na najbliższych (bo tak jest najłatwiej, najszybciej i bez większych konsekwencji),

- **uzależnienie/nadużywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych** – dość powszechne jest przekonanie, że „przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol”. Jeśli spojrzymy na dane policyjne dotyczące realizacji procedury „Niebieskie Karty”, to moglibyśmy utwierdzić się w tym przekonaniu, ponieważ ponad 60% sprawców przemocy w rodzinie w chwili interwencji policji było pod wpływem alkoholu. Tymczasem nic bardziej mylnego. Co prawda nadużywanie alkoholu może powodować zaburzenia kontroli własnego zachowania i utrudniać rozpoznawanie własnych emocji i panowanie nad nimi, to jednak alkohol sam w sobie nie jest źródłem przemocy. Dodatkowo spożywanie alkoholu nie zwalnia osoby krzywdzącej swoich bliskich z odpowiedzialności za to, co robi,
- **sprawca przemocy** – cechy jego osobowości, brak empatii, niskie poczucie własnej wartości, które może skutkować potrzebą kontrolowania partnerki, autorytarne poglądy na role w rodzinie (mężczyzny, kobiety, dzieci), przekonanie, że najlepszą metodą zdobycia szacunku najbliższych jest wywoływanie strachu i lęku, trudności w konstruktywnym rozwiązywaniu problemów, łatwość wyrażania negatywnych emocji – złości i gniewu.

Cechy przemocy w rodzinie

Przemoc w rodzinie jest procesem. Osobie doznającej przemocy nie jest łatwo jednoznacznie stwierdzić, kiedy „to się zaczęło”. A zaczyna się od drobnych uszczypliwości, bagatelizowania potrzeb i opinii partnerki/żony, złośliwego krytykowania i wyśmiewania – najpierw bez świadków, a później także w obecności innych osób, stopniowego ograniczania kontaktów z innymi ludźmi, incydentów agresji fizycznej, a kończyć się może na wyzwiskach, poniżaniu i brutalnej przemocy.

Mówi się, że przemoc domową cechuje **intencjonalność**. Nie oznacza to jednak, że celem sprawcy jest znęcanie się nad bliskimi. Często znajduje on dla siebie usprawiedliwienie werbalne (*żeby dzieci dobrze się uczyły i wyrosły na porządnym ludzi, żeby żona bardziej dbała o dom, żeby partnerka nie prowokowała swoim wy-*

glądem innych mężczyzn i nie była narażona na ich zaczepki, żebyśmy stanowili szczęśliwą rodzinę), a tak naprawdę chodzi mu o całkowite podporządkowanie sobie wszystkich członków rodziny. Można powiedzieć, że intencją sprawcy jest sprawowanie władzy i kontroli w rodzinie, a to oparte jest na przekonaniu, że on najlepiej wie, co jest potrzebne jego najbliższemu, co powinni robić i jak się zachowywać.

Drugą cechą charakterystyczną dla przemocy w rodzinie jest **dysproporcja sił**. Nie chodzi tu wyłącznie o nierównowagę sił fizycznych, ale także o mocniejszą pozycję sprawcy przemocy w różnych sferach: ekonomicznej, społecznej, intelektualnej, zawodowej, którą on wykorzystuje, aby w ten sposób uzasadniać kierowanie życiem swoich bliskich. Sprawca przemocy w rodzinie swoim zachowaniem **narusza prawa i dobra osób**, które krzywdzi: prawo do nietykalności fizycznej, prawo do wyrażania swojej opinii i poglądów, prawo do decydowania o sobie, prawo do spokojnego życia, prawo do godności, prawo do szacunku, prawo do wolności i wyborów, prawo do utrzymywania kontaktów z rodziną i przyjaciółmi itp.

Dla wszystkich jest także jasne, że przemoc w rodzinie powoduje u osób, które jej doznają **cierpienie i szkody** (materialne związane np. z niszczeniem sprzętów domowych, i zdrowotne – fizyczne, będące konsekwencją przemocy fizycznej [urazy] oraz emocjonalne [psychiczne], będące wynikiem życia w ciągłym napięciu i strachu).

Sytuacja psychologiczna osób doznających przemocy w rodzinie

Trudno jest zrozumieć, dlaczego osoby doznające przemocy pozostają w krzywdzących je związkach. Wielu ludziom, którzy nie znają mechanizmów przemocy domowej, stosunkowo łatwo przychodzi dawanie gotowych „recept”, co należy robić w takiej sytuacji: *musisz się wyprowadzić z domu; trzeba wygonić sprawcę; nie możesz pozwolić, aby tak cię traktował; zrób coś ze swoim życiem, nie możesz być taka bezwolna; gdybym była na twoim miejscu, nie pozwoliłabym się tak traktować; jak mogłaś się na to godzić?* itp. Problem jednak w tym, że mimo dobrych chęci, nie mają pojęcia, czego doświadczają

ofiary i że żadna tego rodzaju „porada” nie pomaga osobom doświadczającym przemocy.

Zdarzyło ci się pewnie nieraz usłyszeć: *Dlaczego tak długo pani milczała?* albo *Dlaczego godziłaś się na takie traktowanie?* Kiedy padało takie lub podobne pytanie, pewnie było ci przykro i poczułaś się niesprawiedliwie potraktowana i oceniona. Bo przecież nie jest prawdą, że nic nie robiłaś i milcząco pozwalałaś, aby twój partner/mąż cię krzywdził.

Na początku każdego emocjonalnego związku jest radość, wzajemna fascynacja, czułość i miłość. Jeśli pojawiają się zachowania, które nas krzywdzą, jesteśmy gotowi traktować je jako niewiele znaczące incydenty, które nie powinny niepokoić, bo wpisane są w relacje międzyludzkie. Nawet jeśli zaczynają nas niepokoić, jesteśmy gotowi je usprawiedliwiać troską o nas, zazdrością wywołaną gorącym uczuciem, zbiegiem okoliczności, trudną sytuacją, w jakiej znajduje się obecnie partner, a czasem naszym własnym zachowaniem, które mogło „sprowokować” u niego wybuch agresji. Dopiero później okazuje się, że te „epizody” były pierwszymi objawami kontroli i przemocy, które nasilały się i w miarę upływu czasu coraz trudniej jest im się przeciwstawić.

Osoby doświadczające przemocy podejmują szereg działań, które według nich mają zatrzymać agresywne zachowania sprawcy przemocy i uratować związek z nim. Najczęściej działania te obejmują:

- uświadamianie partnerowi rozmiaru krzywd, jakie wywołuje i wzbudzanie w nim poczucia winy,
- uzyskiwanie od partnera obietnic, że się zmieni i przestanie krzywdzić członków rodziny,
- ukrywanie się przed agresywnym partnerem (zamykanie się w pomieszczeniu zapewniającym bezpieczeństwo, wybieganie z domu i szukanie doraźnego schronienia poza mieszkaniem) i unikanie go (schodzenie mu z oczu, niereagowanie na jego prowokacyjne zaczepki, rezygnacja z zachowań, które mogłyby wywołać kolejną falę agresji),
- grożenie partnerowi różnego rodzaju konsekwencjami, jeśli się nie zmieni (np. poinformowanie jego rodziny o tym, jak traktuje

żonę i dzieci, wezwanie policji, wyprowadzenie się z domu, złożenie wniosku o rozwód),

- obronę przed przemocą fizyczną (unikanie razów, zastanianie się przed uderzeniem),
- podporządkowanie się sprawcy, nawet jeśli wiązałoby się to z koniecznością poniżenia własnej osoby,
- podejmowanie walki (odpychanie atakującego partnera, drapanie, oddawanie ciosów – dłońmi lub drobnymi domowymi przedmiotami).

Być może sama zachowywałaś się w podobny sposób. I zapewne niejednokrotnie czułaś, że żadne z tych działań nie przynosi spodziewanego rezultatu – żadne z nich nie zatrzymało przemocy. Nieskuteczność tych działań potwierdzają także specjaliści zajmujący się problematyką przemocy w rodzinie i twierdzą, że nawet jeśli przez krótki czas pomagają, to długoterminowo nie dają efektu. Niektóre z nich w miarę upływu czasu mogą zwiększać agresję sprawcy (strategie mające na celu wzbudzenie u partnera poczucia winy, strategie związane z unikaniem sprawcy lub aktywną obroną), inne utwierdzają go w poczuciu bezkarności (strategie polegające na grożeniu konsekwencjami a jednocześnie niepodjęcie żadnych działań), a jeszcze inne przynoszą dramatyczne skutki osobom doświadczającym przemocy – degradacja samej siebie i poczucia własnej godności (strategie poniżające) lub konsekwencje prawne (kiedy w wyniku aktywnej obrony stosowanej przez ofiarę przemocy, sprawca zostanie poważnie ranny lub zabity).

➤ Wyuczona bezradność

Brak efektów podejmowanych działań może skutkować u osób doświadczających przemocy tzw. **syndromem wyuczonej bezradności**. Jest on wynikiem długotrwałego destrukcyjnego procesu krzywdzenia i przejawia się zaniechaniem poszukiwania pomocy i biernym znoszeniem przemocy.

Wyuczona bezradność u ofiar przemocy powstaje wskutek wielokrotnych doświadczeń związanych z nieudanymi próbami zatrzymania przemocy i poszukiwania pomocy.

Próby te mogły polegać na opowiedzeniu komuś bliskiemu (matce, siostrze, przyjaciółce, teściowej) o tym, co dzieje się w rodzinie, poinformowaniu odpowiednich instytucji (policja, pomoc społeczna), ale zamiast przynosić spodziewane efekty, narażały daną osobę na bagatelizowanie jej problemów, niedowierzanie jej słowom, na kpinę, na różnego rodzaju wskazówki i „dobre rady” dotyczące tego, co ona powinna zmienić w swoim zachowaniu, żeby partner przestał krzywdzić. Takie zachowania mogą być prezentowane zarówno ze strony członków dalszej rodziny i przyjaciół (*Nieemożliwe, żeby on w taki sposób się zachowywał. Chyba trochę przesadzasz, Tyle razy mówiłam ci, żebyś się z nim nie spotykała, ale postawiłaś na swoim i wyszłaś za niego za męża. Więc teraz radź sobie sama, Przecież u was nie jest jeszcze tak źle. Mąż przynosi pieniądze, a że od czasu do czasu wypije i narozrabia... Pamiętasz, co robił ojciec, kiedy byłeś dzieckiem*), jak i przedstawicieli służb i instytucji pomocowych (*Nie możemy nic zrobić, to sprawa rodzinna, Nie mamy procedur*). Osoba krzywdzona nabiera przekonania, że cokolwiek zrobi i tak nie przyniesie to efektu, bo nic nie jest już w stanie zmienić jej sytuacji. Popada w stan apatii, zniechęcenia, bierności i nie jest w stanie zmotywować się do jakiegokolwiek działania, aby chronić siebie i dzieci (jeśli przemoc ich także dotyka).

Wiktyimizacja

Doznawanie przemocy w rodzinie i brak adekwatnej reakcji na fakt jej ujawnienia przez osobę krzywdzoną może spowodować, że przyjmie ona tożsamość ofiary, tj. przystosowuje się do roli ofiary. Przemoc burzy jej wyobrażenia na temat rodziny i partnera. Kiedy decyduje się na szukanie pomocy, może być wtórnie zraniona przez przedstawicieli służb (w wyniku niewłaściwej interwencji, niewłaściwych działań), a efektem tego jest nabranie przekonania, że zasługuje na to, jak traktuje ją jej partner czy mąż. Taki proces nazywamy wiktyimizacją.

Pranie mózgu

Bywały dni, kiedy myślałaś: *Nie wiem, czy to ja zwariowałam, czy świat zwariował. On [sprawca przemocy] jest nieprzewidywalny i zdolny do wszystkiego. Nie mam już siły, niech to się wreszcie*

skończy. Wydawało ci się, że nie ma już dla ciebie ratunku, że nikt nie jest w stanie ci pomóc. Czułaś się samotna i bezradna. Miałaś wrażenie, że sprawca przemocy kontroluje nie tylko twoje zachowanie, ale także myśli. Byłaś przekonana, że nie jesteś nic warta, bo przecież gdyby było inaczej, to twój partner/mąż nie traktowałby cię w tak poniżający sposób. Zastanawiałaś się, w jakim nastroju wróci z pracy, jak skomentuje twój wygląd, jak zareaguje, kiedy opowiesz mu, co dzisiaj robiłaś albo co zamierzasz zrobić, i te jego potencjalne reakcje wywoływały u ciebie silny strach.

Sprawca przemocy stosuje szereg zabiegów, które powodują, że sytuację ofiar przemocy w rodzinie porównuje się do sytuacji więźniów w krajach totalitarnych lub osób znajdujących się w sektach. Charakterystyczne dla tych sytuacji jest poddawanie ofiar systematycznym i celowym działaniom, które mają doprowadzić do tego, aby sprawca osiągnął pełną kontrolę nad ich zachowaniem, uczuciami, potrzebami i emocjami. Działania służące osiągnięciu tego celu są określane przez psychologów „**praniem mózgu**” i obejmują:

- **doprowadzanie swoich ofiar do wyczerpania fizycznego i psychicznego** poprzez m.in. ograniczanie snu, uniemożliwianie wypoczynku, zmuszanie do określonych zachowań, powtarzanie nakazanych przez sprawcę czynności, ograniczanie posiłków, agresję fizyczną,
- **wywoływanie lęku** – poprzez grożenie wyrządzeniem krzywdy ofierze i osobom, na którym jej zależy (np. dzieciom, rodzicom), odebraniem dzieci, umieszczeniem w szpitalu psychiatrycznym, grożenie biciem, a nawet śmiercią, jeśli osoba poddawana takim działaniom będzie próbowała się buntować i zmieniać swoją sytuację. Doprowadzanie do tego, aby ofiara postrzegała sprawcę jako osobę, od której wszystko zależy, która wszystko może, i która w każdej chwili może swoje groźby zrealizować,
- **izolowanie od środowiska zewnętrznego** – poprzez stopniowe ograniczanie ofierze kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, uniemożliwianie podejmowania pracy zawodowej, kontrolowanie, w jaki sposób i gdzie spędza wolny czas, zabranianie opowiadania o tym, co się dzieje w domu itp.,
- **poniżanie** – poprzez wyśmiewanie, obrażanie i używanie wyzwisk (często w obecności innych osób), obniżanie wartości jako kobiety,

matki czy gospodyni domowej, zmuszanie do niechcianych i nieakceptowanych zachowań,

- **monopolizowanie uwagi** – wszystkie swoje aktywności ofiara przemocy podejmuje po dokładnym przeanalizowaniu, jak może na nie zareagować sprawca i od jego aprobaty uzależnia ich wykonanie. Każda czynność zostanie zrealizowana tylko wtedy, gdy będzie duże prawdopodobieństwo, że spodoba się sprawcy. Dotyczy to decyzji o ubiorze, o przygotowywanych posiłkach, o wyrażaniu swoich poglądów i potrzeb, o wyjeździe z dziećmi na wakacje, o tym, jak zarządzać domowym budżetem itp.,
- **naprzemiennosc kar i nagród** – powoduje, że osoba, która tego doświadcza, żyje z poczuciem nieprzewidywalności. Sprawca wprowadza chaos emocjonalny, raz nagradzając za określone zachowanie, a innym razem – karząc za nie.

➤ Cykle przemocy

Pewnie zdarzyło ci się postanawiać, po kolejnej awanturze, że to był ostatni raz, kiedy partner/mąż tak cię potraktował: pobił, poniżył i przeraził. Podejmowałaś decyzję, że zabierzesz dzieci i poszukasz bezpiecznego schronienia, a fakt, że znęca się nad tobą, zgłosisz na policję. I wtedy znowu w domu zaczynało się układać. A skoro wrócił spokój, rezygnowałaś ze swoich postanowień. I chociaż przyjaciółka mówiła, żebyś doprowadziła sprawy do końca, to wycofywałaś się, bo przecież zależy ci na utrzymaniu rodziny i na partnerze, bo kochasz go, bo on obiecał, że nigdy więcej cię nie uderzy... I rzeczywiście sytuacja uległa poprawie – na jakiś czas.

Mechanizmem, który w sposób szczególny utrzymuje ludzi w relacji przemocowej i uniemożliwia im skuteczną obronę, są **cykle przemocy**.

Przemoc w rodzinie nie jest wydarzeniem jednorazowym. Zwykle zachowania agresywne powtarzają się i pojawiają się w określonym schemacie: faza narastania napięcia, faza ostrej przemocy i faza miodowego miesiąca.

Pierwsza **faza (narastania napięcia)** często określana jest jako „cisza przed burzą”. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że w rodzinie lub w związku wszystko jest w porządku. A mimo to wyczuwa się pewnego rodzaju napięcie, które zwiastuje, że coś złego może się wydarzyć. Partner staje się coraz bardziej zdenerwowany, coraz częściej się złości i unosi gniewem, każdy drobiazg go rozdrażnia i powoduje pretensje. Odpowiedzialnością za to obarcza członków rodziny (żonę/partnerkę, dzieci). I mimo że próbują oni łagodzić napiętą atmosferę poprzez uspokajanie partnera/męża lub ojca, spełnianie jego oczekiwań, tak żeby był zadowolony, albo poprzez unikanie z nim kontaktu i wchodzenie w konfrontację, to jednak nie przynosi to efektu.

Kiedy emocje sięgają zenitu – dochodzi do wybuchu przemocy, zwanego **fazą ostrej przemocy**. Nagromadzone emocje często wywołują zachowania, których siła i rozmiar jest nieadekwatny do przyczyny, która je spowodowała i niejednokrotnie mają z nią niewiele wspólnego. Zwykle drobnostka powoduje, że dochodzi do gwałtownych, agresywnych zachowań wobec członków rodziny: wyzwisk, bicia, niszczenia sprzętów domowych itp. Osoby doznające przemocy czują silny strach i lęk, ale jednocześnie w takim momencie nabierają motywacji do szukania pomocy: wyprowadzają się z domu, podejmują decyzję o rozstaniu, uruchomieniu odpowiednich procedur karnych, wzywają policję... Są przekonane, że już nigdy nie pozwolą na takie zachowanie partnera/męża. Wtedy jednak okazuje się, że gdy złość i napięcie mijają, sprawca przemocy dostrzega, co zrobił i jakie przyniosło to szkody. Widzi, że najbliższe mu osoby (partnerka/żona i dzieci) są przerażone i zaptakane, że cierpią z powodu urazów. Zaczyna odczuwać skruchę, ma wyrzuty sumienia, przeprasza, usprawiedliwia się i obiecuje, że to się nigdy więcej nie powtórzy. Angażuje się w życie rodzinne, pomaga w pracach domowych i opiece nad dziećmi, czasem podaruje kwiaty lub upominki. Bardzo stara się, żeby jego bliscy uwierzyli, że się zmienił. Osoba doznająca przemocy dostrzega to i docenia i bardzo chce wierzyć, że ta zmiana będzie trwała. Znowu czuje się szczęśliwa, kochana i ważna dla partnera/męża. Jeśli wyprowadziła się z domu – wraca, jeśli uruchomiła procedury (np. „Niebieskie Karty”) – chce je zatrzymać, jeśli powiadomiła odpowiednie służby – chce wycofać zeznania. Wierzy, że krzywdzące zachowanie partnera/męża się nie powtórzy. Ten okres nazywany jest **fazą miodowego miesiąca**. Po pewnym czasie w związku znowu pojawia się napięcie i fazy powtarzają się. Warto pamiętać, że kolejne fazy miodowego miesiąca są coraz

krótsze, a zachowania sprawcy przemocy są coraz bardziej brutalne. Dodatkowo, wycofywanie się ofiar przemocy z poszukiwania pomocy wzmacnia w osobach stosujących przemoc poczucie bezkarności.

➤ Syndrom sztokholmski

Ostatnim razem, kiedy po raz kolejny usprawiedliwiałaś przed przyjaciółką brutalność swojego partnera/męża, usłyszałaś: *Ty chyba masz syndrom sztokholmski. Normalny człowiek nie broniłby kogoś, kto go tak traktuje*. Zastanawiałaś się, co to jest i na czym polega?

Syndrom sztokholmski charakteryzuje się silną więzią emocjonalną ze sprawcą przemocy, polegającą m.in. na usprawiedliwianiu go, chronieniu przed konsekwencjami jego własnych działań, angażowaniu się w jego obronę, mimo że jego zachowanie skierowane jest przeciwko ofierze. Syndrom może się pojawić w sytuacji, kiedy życie osoby zostało poważnie zagrożone w związku z doznawaniem przemocy. Zdaniem psychologów jest to pewnego rodzaju reakcja obronna, wyrażająca się paradoksalną wdzięcznością, sympatią i troską dla sprawcy przemocy.

Ten psychologiczny mechanizm z jednej strony może się uruchomić w sytuacji: zagrożenia bezpieczeństwa fizycznego, emocjonalnego lub seksualnego (własnego lub innych osób), izolowania ofiary przemocy od innych osób, informacji i poczucia, że nie ma możliwości ucieczki i uwolnienia się od sprawcy, a z drugiej strony: otrzymywania od niego uwagi, chwilowej życzliwości czy pozorowanej troski. Brak możliwości ucieczki przy jednoczesnej potrzebie bezpieczeństwa uruchamiają mechanizm przetrwania, który każe u sprawcy przemocy dostrzegać choćby najmniejszy przejaw życzliwości, sympatii lub troski.

Konsekwencje doznawania przemocy w rodzinie

Osoby doznające przemocy w rodzinie doświadczają wielu konsekwencji fizycznych, emocjonalnych i społecznych związanych z tym zachowaniem.

Konsekwencje fizyczne to zarówno te, które są efektem pobicia (złamania kończyn, siniaki, krwinki), jak i różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne (ból głowy, mięśni lub żołądka, nadciśnienie tętnicze, dolegliwości kardiologiczne, gastrologiczne, psychiatryczne lub neurologiczne itp.). Do **konsekwencji emocjonalnych** zaliczyć można: obniżenie poczucia własnej wartości, silne poczucie winy, obniżony nastrój, poczucie osamotnienia, drażliwość, brak szacunku dla samej siebie, dolegliwości psychosomatyczne, zaburzenia snu, kłopoty z koncentracją, sięganie po alkohol i inne substancje psychoaktywne w celu poradzenia sobie z problemem przemocy itp. W sferze **konsekwencji społecznych** jest wycofanie się z kontaktów z innymi ludźmi, izolowanie się, trudności w funkcjonowaniu w pracy itp.

Szczególną konsekwencją doznawania przemocy w rodzinie jest **zespół stresu pourazowego (PTSD)**. Pojawia się on w sytuacji, kiedy zdrowie i życie człowieka zostaje zagrożone. PTSD najczęściej obserwuje się u ofiar napadów, gwałtów, klęsk żywiołowych, wypadków drogowych, a także u ofiar wojen i żołnierzy powracających z frontu. Psycholodzy zauważyli także objawy PTSD u osób doznających przemocy w rodzinie. Charakterystyczne dla tego zespołu jest pewnego rodzaju czujność i pobudzenie spowodowane zagrożeniem, przeżywanie powracających – w sposób nieoczekiwany – wspomnień związanych z traumatycznym wydarzeniem, nawet jeśli miało ono miejsce dość dawno, a w konsekwencji odrętwienie emocjonalne, rezygnacja z wszelkich aktywności czy nieadekwatny do sytuacji spokój.

Samo rozstanie ze sprawcą nie likwiduje skutków doznawania przemocy. Bez odpowiedniej pomocy psychologicznej i terapeutycznej osoba, która była krzywdzona, może nie radzić sobie z własnymi emocjami, przeżywać ciągły lęk, niepokój czy przygnębienie. Czasami negatywne postawy i komunikaty sprawcy okazują się tak silne, że osoba, która doznawała przemocy, zaczyna w nie wierzyć i żyje z utrwalonym negatywnym nastawieniem wobec samej siebie.

Przemoc wobec dzieci

Dzieci, podobnie jak osoby dorosłe, mogą doznawać różnych form przemocy w rodzinie:

- fizycznej, która niesie ryzyko nieprzypadkowych uszkodzeń ciała,
- psychicznej, która ma wywoływać lęk i powodować całkowite

podporządkowanie się rodzicowi (groźby, wyzwiska, szantaż, upokarzanie, niszczenie ulubionych zabawek, groźenie wyrządzeniem krzywdy rodzeństwu itp.),

- seksualnej polegającej na wykorzystywaniu dziecka do zaspokajania własnych potrzeb seksualnych (np. prezentowanie treści pornograficznych, dotykanie intymnych części ciała dziecka, gwałt),
- zaniedbania, które polega na niezaspokajaniu potrzeb emocjonalnych i fizycznych dziecka.

Być może zastanawiałaś się, co czuje twoje dziecko, kiedy słyszy, jak twój partner/mąż cię krzywdzi. Zastanawiałaś się, czy będąc świadkiem przemocy, ponosi takie same konsekwencje, jakby samo było krzywdzone.

Badania pokazują, że dziecko cierpi, gdy samo jest bite i poniżane, jak również wtedy, kiedy jest świadkiem przemocy. Jako świadek przemocy przeżywa ambiwalentne uczucia wobec obojga rodziców. W stosunku do osoby krzywdzonej czuje współczucie i bezradność, a wobec sprawcy – złość i gniew. Czasem okazuje negatywne emocje także wobec krzywdzonego rodzica ze względu na to, że nie jest on w stanie obronić siebie i swoich dzieci. Często dzieci w rodzinach z problemem przemocy biorą na siebie odpowiedzialność za to, co dzieje się w ich domu. Wierzą, że zostały ukarane, bo są „złe”, bo zasłużyły na takie zachowanie itp. W ten sposób łatwiej im poradzić sobie ze świadomością, że najbliższa im osoba (ojciec lub matka) jest sprawcą ich cierpienia. Często potrzebę miłości, akceptacji, czułości i troski próbują zaspokoić poza rodziną. Zdarza się, że znajdują ją w grupach ryzyka, w których spożywa się alkohol, narkotyki i inne substancje psychoaktywne, w grupach, których członkowie łamią przepisy prawa.

Konsekwencje przemocy doświadczanej przez dzieci można rozpatrywać w dwóch aspektach. Pierwsze określane są jako krótkotrwałe i zalicza się do nich: chroniczny strach i lęk, obgryzanie paznokci, tiki nerwowe, moczenie nocne, zaburzenia snu, kłopoty z koncentracją, problemy w szkole, agresja wobec rówieśników lub nadmierna uległość wobec nich itp. Drugie określane są jako długoterminowe, tj. takie, które mogą pojawić się w ich życiu dorosłym. Zaliczamy do nich: kłopoty w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi, trudności w przeżywaniu bliskości i wchodzeniu w bliskie związki, przejawianie agresji, kontroli i przemocy wobec innych osób, różnego rodzaju dolegliwości psychosomatyczne, depresję, sięganie po substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki, leki) w celu poradzenia sobie z własnymi emocjami,

a tym samym zagrożenie uzależnieniem. Najważniejszym elementem w przeciwdziałaniu przemocy wobec dzieci jest szybka i skuteczna interwencja, która zatrzyma przemoc. Dopiero następnym krokiem może być praca terapeutyczna z dzieckiem i jego rodziną.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli jesteś osobą doświadczającą przemocy, możesz skorzystać z oferty pomocy następujących instytucji:

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 posługujących 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