

Co to jest przemoc w rodzinie ?

1. Definicja zjawiska przemocy w rodzinie.

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

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

- **Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania**
- **Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą**
- **Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej**
- **Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych**

Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania. Ktoś sadzi, że wie co jest dla drugiego dobre lub daje sobie prawo do decydowania w jego imieniu. Jest, przy tym, „święcie” przekonany, że ten drugi powinien mu się „bezwzględnie” podporządkować i zaspokoić jego „jedynie słuszne” życzenia. Mając najlepsze intencje, chce spowodować, by było tak, jak on chce. Nieważne jest tu stanowisko drugiej osoby, jej zdanie, chęci i potrzeby - ma być tak, jak on sobie życzy i „to już”, „natychmiast”, „bez dyskusji i gadania”.

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

Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej – Jedna osoba daje sobie prawo, by drugą uderzyć, obrazić, skrytykować, zabrać coś, nie dać. Nie liczy się z jej potrzebami, życzeniami, protestami, uczuciami. Traktuje daną osobę jak przedmiot - pozbawiony praw.

Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych - Szkody mogą być wymierne i nie, widoczne i niedostrzegalne, natychmiastowe i odroczone w czasie.

Jeżeli wszystkie wyżej wymienione warunki zostaną spełnione, będziemy mówili, że ktoś stosuje przemoc wobec drugiej osoby. Stosujący przemoc to sprawca, a doznający jej - ofiara. Te pojęcia nie określają tego jakimi są ci ludzie, lecz wyłącznie rolę którą przyjmują w konkretnej relacji międzyludzkiej. Można być np. ofiarą w relacji z mężem a jednocześnie być sprawczynią przemocy wobec własnych dzieci. Sprawca działa z intencją wobec ofiary, która jest od niego słabsza, narusza jej prawa i dobra osobiste, powodując cierpienia i szkody. Sprawcy przemocy mają najczęściej - w deklaracjach i we własnym mniemaniu - dobre intencje. Są przekonani, że nie mieli innego wyjścia" i „musieli” użyć przemocy. Gdyby tylko ofiara coś zrobiła lub nie, to byłoby inaczej. On przecież chciał dobrze i gdyby „tylko”: zamilkła, poszła sobie, nie odzywała się, „niczego nie chciała, nie narzekała, była cicho - jednym słowem „umiała się zachować” i „była lepszą żoną, która wie, gdzie jej miejsce” - nie „musiałby” jej bić. To tylko niektóre przykłady „dobrych intencji” osoby stosującej przemoc w rodzinie. Warto zdawać sobie sprawę z tego, że ofiara jest słabsza i sama ma ograniczone możliwości samoobrony. Z czasem, często przejmuje punkt widzenia sprawcy i zaczyna myśleć, że rzeczywiście „sama sobie jest

winna". Obie strony mają coraz bardziej zniekształcone widzenie sytuacji. Sprawca oskarża ofiarę o odpowiedzialność za przemoc, którą stosuje, a ofiara wierzy mu i myśli, że tak właśnie jest. W rzeczywistości jednak, to ten - **kto ma przewagę i za pomocą siły stara się zmusić drugą osobę do określonego zachowania - stosuje przemoc**. I to on jest odpowiedzialny za swoje zachowanie. Niezależnie od tego co robiła i jak reagowała ofiara. **Role - „sprawcy” i „ofiary”, dokładnie pokazują kto co robi: sprawca - sprawuje przemoc, a ofiara ponosi szkody; sprawca jest w ataku, a ofiara w obronie**. Warto zdawać sobie sprawę, że raczej sprawca powinien podjąć decyzję oraz działania, zmierzające do zmiany swojego zachowania. Osoba doznająca przemocy może (i powinna) przede wszystkim chronić siebie i własne bezpieczeństwo. Jej częste przekonanie, że to od niej zależy postępowanie sprawcy - jest iluzją.

2. Rodzaje przemocy:

- **Fizyczna** - naruszenie nietykalności fizycznej.
- **Psychiczna** - naruszenie godności osobistej.
- **Seksualna** - naruszenie intymności.
- **Ekonomiczna** - naruszenie własności.
- **Zaniedbanie** - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

RODZAJE PRZEMOCY	FORMY PRZEMOCY	SKUTKI PRZEMOCY
PRZEMOC FIZYCZNA	szarpanie, kopanie, popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, itp.	bezpośrednie: uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; następujące skutki: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczucie zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.
PRZEMOC PSYCHICZNA	wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, itp.	zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu, itp.

<p style="text-align: center;">PRZEMOC SEKSUALNA</p>	<p>gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do seksu z osobami trzecimi, sadyzm w pożyciu, wyśmiewanie wyglądu, ciała i krytyka zachowań seksualnych, itp.</p>	<p>obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, zamknięcie się /lęk, strach, unikanie seksu/, uogólniona niechęć i obawa do przedstawicieli płci sprawcy przemocy, itp.</p>
<p style="text-align: center;">PRZEMOC EKONOMICZNA</p>	<p>Okradanie, zabieranie pieniędzy, nie łożenie na utrzymanie, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, szantażowanie, zaciąganie długów i kredytów bez zgody współmałżonka, zmuszanie do pożyczek, uniemożliwianie korzystania z pomieszczeń niezbędnych do zaspakajania potrzeb (kuchnia, łazienka) itp</p>	<p>całkowita zależność finansowa od partnera, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, bieda, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości, znalezienie się bez środków do życia.</p>

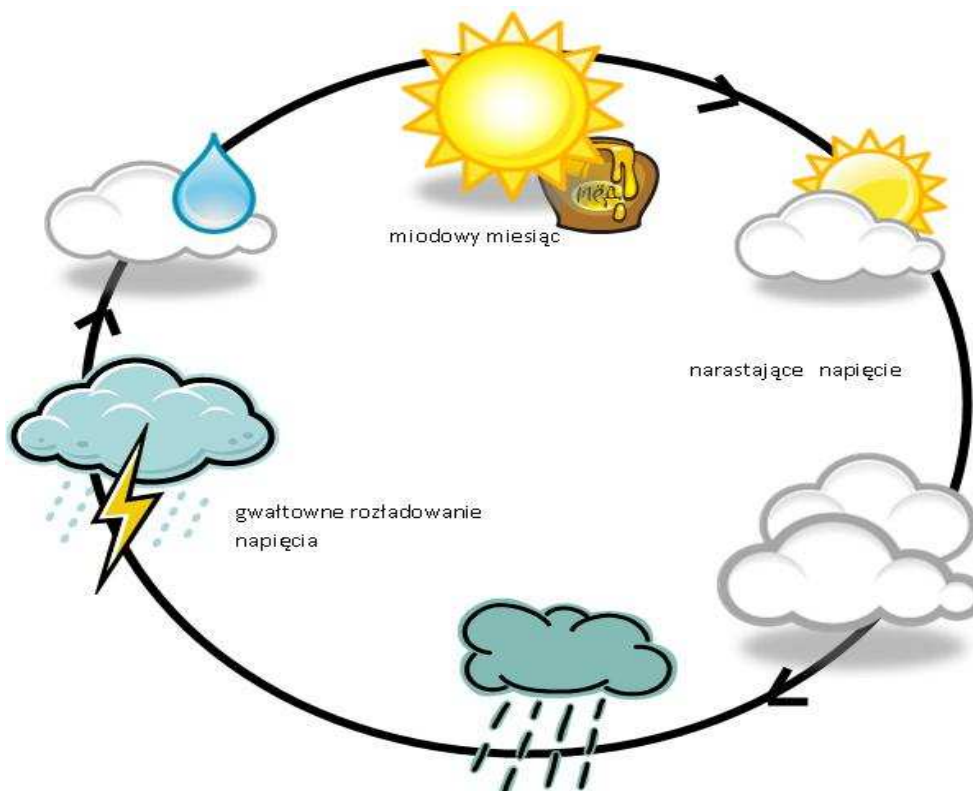
Formy przemocy mogą się przenikać, ale każda może też występować osobno. Przemoc w rodzinie bardzo rzadko jest zjawiskiem jednorazowym, incydentalnym. W większości jest procesem o długiej, trwającej nawet kilka lat, historii.

3. Cykle przemocy

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

- **faza narastającego napięcia** – początek cyklu charakteryzujący się wzrostem napięcia i agresywności sprawcy. Następuje natężenie sytuacji konfliktowych, bowiem każdy drobiazg wywołuje jego irytację (najmniejsza rzecz jest powodem do awantury), staje się coraz bardziej podejrzliwy. Osoba doświadczająca tego stanu stara się opanować sytuację i oddalić zagrożenie. Czasem, nie mogąc wytrzymać napięcia, sama prowokuje kłótnię, aby wreszcie mieć to za sobą,
- **faza ostrej przemocy** – z mało istotnych powodów dochodzi do wybuchu agresji i rozładowania napięcia. Osoba doświadczająca przemocy doznaje zranień fizycznych i psychicznych. Odczuwa przerażenie, bezradność, wstyd, traci ochotę do życia. Stara się uspokoić sprawcę i ochronić siebie, jednak moment zakończenia aktu przemocy zależy wyłącznie od sprawcy i nie ma żadnego związku z zachowaniem ofiary. Jest to faza, w której osoby krzywdzone najczęściej szukają pomocy (uciekają od sprawcy, wzywają policję, zgłaszają się do placówek pomocowych, dzwonią do telefonów zaufania, skarżą się sąsiadom),
- **faza „miodowego miesiąca”** - to faza skruchy ze strony sprawcy. Gdy wyładowuje on swoją złość i zaczyna zdawać sobie sprawę ze swoich czynów nagle staje się inną osobą. Okazuje swój żal, ma poczucie winy, tłumaczy się i usprawiedliwia, przeprasza i obiecuje poprawę,

zaczyna okazywać ofierze ciepło i miłość, lub też zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. W czasie trwania tej fazy ofiary najczęściej zrywają kontakt z osobami pomagającymi, zmieniają swoje wcześniejsze zeznania, bronią i usprawiedliwiają zachowania sprawców. Ale faza ta bez specjalistycznej pomocy jest przemijająca. Wkrótce znów zaczyna się faza narastającego napięcia i wszystko się powtarza.



Przedstawiony wyżej cykl przemocy może trwać wiele lat, przy czym z biegiem czasu skraca się długość „miodowego miesiąca”, przy jednoczesnym wydłużeniu czasu trwania i zwiększeniu dotkliwości dwóch pierwszych faz. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy. Prawdziwym zagrożeniem jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza.

4. Mity, Stereotypy i Przekonania na temat przemocy

Fakt, że zjawisko przemocy w rodzinie występuje w Polsce jest bezsporny. Nadal jednak funkcjonują w ludzkiej świadomości mity i stereotypy, które powodują, że problem ten jest nieodpowiednio postrzegany. Mity i stereotypy opisują „pożądane” relacje w rodzinie, pomiędzy mężem i żoną, rodzicami i dziećmi; wyznaczają role kobiecie, mężczyźnie dzieciom; „wyjaśniają” samo zjawisko i „dają wskazówki”, jak należy postępować wobec problemów rodzinnych. Wiele z nich również, w najlepszej intencji ochrony rodziny, sprzyja niestety przemocy, usprawiedliwia ją i postuluje powstrzymanie się od reakcji osób z zewnątrz nakłaniając do ukrycia lub zbagatelizowania problemu. Dla sprawcy przemocy są one sygnałem o społecznym przyzwoleniu na jej stosowanie, wzmacniają w nim pewność siebie i poczucie bezkarności, zaś ofiarę zmuszają do milczenia.

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

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

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

Przekonanie to zniekształca obraz zjawiska przemocy, spychając je do środowisk, z którymi większość społeczeństwa nie ma wielu kontaktów. Pozwala to czuć się w miarę bezpiecznie w gronie tzw.: „porządnych obywateli”, z poczuciem, że „nas te sprawy nie dotyczą”. Niestety, z doświadczeń osób przeciwdziałających przemocy w rodzinie wynika, że jest to zjawisko, które dotyczy wszystkich środowisk i warstw społecznych. Ludzie doznają przemocy, niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia, posiadanych pieniędzy, majątku. Przemoc w rodzinie to jedno z najbardziej demokratycznych zjawisk psychospołecznych, może zdarzyć się każdemu. Przyjęcie tego faktu, może uczulić i „otworzyć oczy” na osoby krzywdzone.

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

Przekonanie to ogranicza przemoc tylko do bicia. Wiadomo jednak, że przemoc fizyczna jest tylko jedną z form krzywdzenia. Z badań robionych w ostatnich latach w warszawskich szkołach, wynika że najczęściej występującą formą przemocy domowej jest przemoc psychiczna. Przez większość osób doznających przemocy, forma ta jest traktowana, jako szczególnie dolegliwa i bolesna. Okazuje się, że uderzenie często łatwiej znieść, niż upokorzenie, krytyczne oceny oraz przykre i głęboko raniące słowa. Specyfiką przemocy psychicznej jest to, że pozostawia ślady w obszarze funkcjonowania psychicznego człowieka. Prawo więc, które jest oparte na wymiernych konkretnych dowodach, często niewiele może pomóc osobie krzywdzonej w ten sposób.

- **kobieta powinna wstydzić się, jeśli doznaje przemocy:** „to wszystko twoja wina - powinnaś się wstydzić”, „twoja rodzina - świadczy o tobie”, „kobieta jest strażniczką domowego ogniska”, „widocznie nie dosyć się starałaś”, „musisz być samolubną egoistką”, itp. Pamiętajmy, że za przemoc odpowiada sprawca - niezależnie od tego, co robiła, czy jak się zachowuje ofiara. W sprawach przemocy osoba słabsza, a taką jest ofiara (a jest nią najczęściej kobieta) - zazwyczaj - nie ma żadnych szans. Po rozważeniu dysproporcji sił - nikt by nie miał. To nie jest żadna wina osoby doznającej przemocy i nie ma ona czego się wstydzić. Po prostu - tak się złożyło, że spotkała na swojej drodze sprawcę przemocy. Nie ma więc co brać na siebie winy i odpowiedzialności, ukrywać i milczeć. Wręcz przeciwnie: trzeba wszystkim mówić, protestować, bronić się, dbać o siebie: swoje bezpieczeństwo, potrzeby, komfort, dobre samopoczucie i prawa.

- **dla dobra dzieci powinno się znosić wszystko ze strony współmałżonka:** „kobieta powinna poświęcić się dla dobra dzieci i rodziny”, „powinam wytrzymać wszystko dla dobra dzieci”, „dzieci powinny mieć ojca”, „lepszy zły ojciec, niż żaden” itp.:

Nic nie usprawiedliwia i nie uzasadnia znoszenia przemocy ze strony partnera. Z badań i doniesień praktyków wynika, że dzieci wychowujące się w rodzinach, gdzie jest przemoc „nasiąkają” przemocą. Nawet jeśli nie są bezpośrednio bite, upokarzane, wykorzystywane, zaniedbywane i molestowane, a „tylko” obserwują przemocowe traktowanie matki przez ojca, to równocześnie są osobami doznającymi przemocy.

Dzieci, które są „tylko” świadkami przemocy w rodzinie, są jednocześnie jej ofiarami. Uczą się, że w wielu sferach życia ma miejsce przemoc lub przemoc towarzyszy wielu sferom życia. Przemoc w rodzinie jest wzorcem negatywnym dla dzieci. Dla ich przyszłego dobra należy dążyć do zatrzymania przemocy i pokazania wzorców życia rodzinnego opartych na wsparciu, miłości, przyjaźni, życzliwym i dobrym wzajemnym traktowaniu.

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

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

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

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

- **przemoc w rodzinie - to nie takiego.**

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

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

Wokół winy i odpowiedzialności za przemoc narosło wiele nieprawdziwych przekonań i mitów. Jakkolwiek może się to wydawać irracjonalne, bardzo często to ofiara jest obwiniana za to, co ją spotkało. Przekonany o tym jest sprawca, który czuje się wręcz „zmuszony” przez zachowanie ofiary do zastosowania przemocy. „Prosił”, „tłumaczył”, „przekonywał”, „groził”, a ona nie chciała się podporządkować, więc „musiał” użyć siły. „Sama sobie winna”. Przekonana o tym często bywa osoba poszkodowana: „odezwałam się, a on był zmęczony po pracy”, „za mało się starałam”, „nie potrafię mu dogodzić”, „źle się zachowywałam”, „co zrobiłam źle?” - to tylko kilka przykładów pojawiających się uzasadnień. Przekonani bywają świadkowie i przedstawiciele służb: „po co tam poszła”, „musiała go sprowokować”, „skoro nie opuszcza go, to lubi być krzywdzona”, „musi być jędrą, skoro ją pobił”. Podobnych przykładów wypowiedzi, zawierających wyjaśnienie zachowania sprawcy i obwiniających ofiarę za doznaną przemoc, można przytoczyć znacznie więcej. Ten sposób myślenia prowadzi jednak do nikąd. Wikła wszystkich w „poprawianie” zachowania osoby doznającej przemocy, co nie przynosi, bo nie może, żadnego trwałego efektu, ponieważ:

Za przemoc zawsze odpowiedzialność ponosi sprawca, niezależnie od tego co zrobiła ofiara. Trzeba to wiedzieć i pamiętać o tym!