

Przemoc w rodzinie i związku – jak zamknąć błędne koło?

„Dla osoby postronnej ktoś, kto stosuje przemoc jest sprawcą przemocy. Ale dla danej osoby, która przemocy doświadcza, to będzie mąż, partner, ojciec dzieci. Te osoby wiele przecież łączy i myślę, że będąc w takiej relacji cały czas ma się nadzieję na to, że jeszcze może być dobrze. Dlatego trudno jest tak po prostu z tej sytuacji wyjść. Często kobiety też mówią: ‘Gdyby mój mąż czy partner podniósł na mnie rękę, od razu pakuję walizki i wystawiam za drzwi’. Myślę sobie – daj Boże... Ale bardzo łatwo jest w ten sposób oceniać i podchodzić do problemu przemocy, gdy samemu się jej nie doznaje i nie tkwi się w takiej sytuacji.” – tłumaczy Monika Lakowska, psycholog i współzałożycielka Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.

Redakcja: Dlaczego osoby będące w związku przemocowym pozostają w takiej relacji?

Monika Lakowska: Osoby krzywdzone tkwią w takim związku mając nadzieję na poprawę. Wierzą, że kogoś zmieniają, że to był ostatni raz, a czasem wierzą również w to, że to była ich wina. To są znamiona pewnych mechanizmów przemocy, które utrudniają wyjście z takiej sytuacji. Proszę pamiętać, że zjawisko przemocy to jest pewien proces. „Wchodzi” się w rolę osoby doznającej przemocy, „wchodzi” się w rolę osoby stosującej przemoc, a nie „wskakuje”. Co oznacza, że pewne symptomy przemocy, które występują i pojawiają się na początku relacji są albo niezauważane, bagatelizowane, albo tak subtelne, że trudno wychwycić, że to jest w ogóle przemoc. I bardzo często jest też tak, że przemoc rośnie w siłę, np. wtedy, kiedy ludzie wstępują w związki małżeńskie. Przystawione przypieczerowanie – moja żona, moje dzieci, mój mąż...

Poczucie, że teraz mam prawo do tej osoby.

Dokładnie. Często nasi klienci, z perspektywy czasu przypominają sobie, że obserwowali pewne sygnały, ale wtedy myśleli, że np. to, że partner się zachowuje w taki czy inny sposób wobec matki czy rodzeństwa, nigdy nie przełoży się na jego zachowanie w stosunku do nich samych. Przychodziły myśli: „wobec mnie taki nie jest” albo „ja go zmienię”. A często dopiero po małżeństwie tak naprawdę wszystko się zaczynało. Wielu naszych klientów nosi też w sobie takie przekonanie, że skoro wstąpiło się w związek małżeński, to co Bóg złączył, niech człowiek nie rozdziela...

Bardzo często mają też miejsce niewłaściwe reakcje otoczenia, które my nazywamy wtórnym zranieniem. Bo to nie jest tak, że osoby doznające przemocy w rodzinie w ogóle nic nie robią. One często dają sygnały, zaczynają komuś mówić, że nie dzieje się dobrze, ale często to, co robi z tym społeczeństwo, jakby umacnia je w przekonaniu, że w ich przypadku za bardzo nie da się nic zrobić, tylko trzeba się dostosować, że to one powinny siebie zmienić, bo być może to z nimi jest coś nie tak. Klientki często mówią, że nawet kiedy rozmawiają z bliskimi osobami, matkami, siostrami, to słyszą słowa: „a może ty przesadzasz? Weź go zrozum, przecież taka ciężka praca” albo „zastanów się, czy przypadkiem nie prowokujesz”. Wina za sytuację spada więc na osoby krzywdzone. I to jest bardzo wnikające, również dlatego, że stosują to także sprawcy przemocy. Mówią: „To twoja wina. Gdybyś mnie nie sprowokowała, to bym tak się nie zachował”.

Wówczas, jeżeli uwierzemy w to i cała wina pójdzie na mnie, trudniej mi wyjść z takiej relacji... Dlatego bardzo chcę podkreślić, że za stosowanie przemocy odpowiada tylko i wyłącznie ten, kto tę przemoc stosuje i nic jej nie usprawiedliwia.

Proszę też pamiętać, że dla nas czy osoby postronnej ktoś, kto stosuje przemoc w rodzinie jest sprawcą przemocy. Ale dla danej osoby, która przemocy doświadcza, to będzie mąż, partner, ojciec dzieci. Te osoby wiele przecież łączy i myślę, że będąc w takiej relacji cały czas ma się nadzieję na to, że jeszcze może być dobrze. Dlatego trudno jest tak po prostu z tej sytuacji wyjść. Często kobiety też mówią: „Gdyby mój mąż czy partner podniósł na mnie rękę, od razu pakuję walizki i wystawiam za drzwi”. Myślę sobie – daj Boże... Ale bardzo łatwo jest w ten sposób oceniać i podchodzić do problemu przemocy, gdy samemu się jej nie doznaje i nie tkwi się w takiej sytuacji.

Mówiła Pani wcześniej o mechanizmach przemocy. Jak te mechanizmy wspierają przemoc w rodzinie?

Jednym z przykładów bardzo silnego mechanizmu, jeśli chodzi o przemoc psychiczną i „pranie mózgu”, jest izolacja. Mechanizm ten polega na tym, że powoli są odcinane różne źródła wsparcia i informacji. Osoba stosująca przemoc mówi np.: „Wiesz, twoi znajomi mi nie pasują, my się nie dogadujemy, to lepiej niech oni do nas nie przychodzą, a najlepiej to się z nimi nie spotykaj”. I często osoby krzywdzone właśnie mówią o tym, że w pewnym momencie, po latach, orientują się, że są same. A jeśli człowiek ma poczucie samotności i osamotnienia, to ta nadzieja, że ktoś może pomóc, maleje.

Innym mechanizmem jest „wyuczona bezradność”, czyli to, kiedy w toku doświadczeń uczę się, że to co robię nie przynosi efektu. Wzywam policję – efekt jest różny; mówię bliskim – słyszę „staraj się bardziej”... Wówczas pojawia się myśl: „po co mam robić cokolwiek, skoro to i tak nie przyniesie pożądanego efektu?”.

„Cykle przemocy w rodzinie” – to też bardzo istotny i wikłający mechanizm, kiedy po aktach przemocy następuje ulga i kiedy wreszcie jest dobrze, potrzeby osób krzywdzonych są zaspokajane, jest względnie bezpiecznie, przewidywalnie, itp. Taki „miodowy miesiąc”, może trwać jakiś czas, nawet pół roku. Ale zawsze tylko do kolejnego razu...

Więc proszę sobie wyobrazić, jaka to jest tak naprawdę złożona psychologicznie sytuacja. Kiedy podejmowanie działań wcale nic nie daje. Nie mówię o opuszczaniu partnera, nie każdy się na to decyduje. Nawet to, żeby wezwać policję, żeby ktoś usłyszał naszą historię... Nawet o to czasem niezwykle trudno.

A zdarza się, że partnerzy przychodzą do Was razem? Bo myślę, że często osoby stosujące przemoc w rodzinie, które zdają sobie sprawę z krzywdy jaką wyrządzają i chcą się zmienić, mogą się bać szukać pomocy ze strachu przed konsekwencjami, jakie mogą je czekać.

Oczywiście, wielu rodzinom udaje się odbudować, zrekonstruować swoje relacje i potrafią żyć bez przemocy. Są dwie ścieżki pewnych strategii oddziaływań wobec osób uwikłanych w przemoc w rodzinie. Jedną z nich jest interwencja, drugą – pomoc. O pewnych konsekwencjach prawnych, które mogą spotkać osoby stosujące przemoc, częściej mówimy w przypadku interwencji. W Polsce istnieje cały system przeciwdziałania przemocy w rodzinie, mamy do dyspozycji różnego rodzaju narzędzia do tego, aby wspierać bezpieczeństwo osób krzywdzonych, bo to jest głównym celem. Mam na myśli np. procedurę [Niebieskiej Karty](#), przeszkolone i włączone w system służby pomocy społecznej, Policji, oświaty, ochrony zdrowia i Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Istnieją różne miejsca, do których można się zgłosić.

U nas dostaje się pomoc, czyli tu są realizowane cele klienta. Nasi klienci borykają się z dużym wstydem, niepewnością – co to będzie i czy jakimiś konsekwencjami nie będziemy straszyć. Jednak to nie jest naszą rolą jako „pomagacza”, bo my znajdujemy się właśnie na tej ścieżce pomocowej.

Gdy trafiają do nas osoby stosujące przemoc to na początku najczęściej skupiamy się na określaniu celów i potrzeb naszych klientów. A na pytanie „Po co i jakich chcą zmian? Jak chcą, żeby wyglądało ich życie?” często otrzymujemy odpowiedź : „Bo ja już tak nie chcę. Chcę żyć i postępować inaczej. Chcę, żeby było dobrze w moje rodzinie”. Jesteśmy po to, aby dostarczać właśnie takie narzędzia, dzięki którym klient może realizować to „inaczej” bez przemocy. Oferujemy konsultacje indywidualne, grupowe, warsztaty, różne maratony. Programy są skierowane do warszawiaków i finansowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, więc są nieodpłatne dla uczestników.

A co mogą zrobić i jak mogą pomóc osoby postronne, świadkowie przemocy?

Po pierwsze mogą, jeśli mają oczywiście gotowość, śmiałość i jest to dla nich bezpieczne, wprost rozmawiać z osobami uwikłanymi w przemoc w rodzinie, o tym co widzą, co obserwują. Jeżeli chcą skorzystać z innej formy pomocy, to mogą anonimowo zadzwonić np. do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie i powiedzieć, że są świadkiem przemocy, opisać zdarzenie i my wówczas również możemy podjąć interwencję. Taka osoba może też zadzwonić anonimowo na Policję, kiedy słyszy, że coś się dzieje, coś ją niepokoi, płacz dziecka, krzyki, w szczególności, gdy jest świadkiem realnego zagrożenia zdrowia i życia. Osoby postronne mogą wiele. I niech robią, niech działają. Bo od ich reakcji też bardzo wiele zależy. Proszę pamiętać, że przemoc rośnie właśnie wtedy, kiedy żywi się tajemnicą i nie wychodzi poza przysłowiowe cztery ściany domu.

Dziękuję za rozmowę.

I część wywiadu z Moniką Lakowską: [Gdy przemoc rodzi przemoc. O różnych formach przemocy w rodzinach z problemem alkoholowym](#)

Monika Lakowska – mgr psychologii klinicznej. Współzałożycielka i członek Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Prowadzi terapię indywidualną i grupową dla osób uwikłanych w przemoc w rodzinie, jak również innych, którzy potrzebują pomocy we wprowadzaniu zmian w swoim życiu. Jest wykładowcą Studium Przeciwdziałania

Przemocy w Rodzinie oraz Centrum Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR). Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP) oraz Europejskiego Towarzystwa Terapii Krótkoterminowej (EBTA), Certyfikowany Specjalista ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie PARPA. Przez wiele lat pracowała w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ PARPA. Od 2007 roku koordynuje pracę Ogólnopolskiego Telefonu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” PARPA, a obecnie jest zastępcą kierownika tej placówki.

Źródło:

<https://stopuzaleznieniom.pl/artykuly/przemoc-w-rodzinie/przemoc-w-rodzinie-i-zwiazku-jak-zamknac-bledne-kolo/>, dostęp dnia 28.06.2022 r.