

PRZEMOC

NIE MA USPRAWIEDLIWIENIA!!!

Czym jest przemoc?

Przemoc występuje zawsze tam, gdzie nie ma równowagi sił, gdzie silniejszy celowo krzywdzi słabszego. Najczęściej kojarzy nam się to z biciem, kopaniem, popychaniem, zmuszaniem człowieka do upokarzających czynności. Przemocą jest także: poniżanie człowieka, oczernianie go przed innymi, wyzywanie i rzucanie obelg, ranienie jego uczuć, niszczenie jego poczucia własnej wartości, niszczenie przedmiotów, do których jest przywiązany, ograniczenie jego swobody w sposób przekraczający normy moralne i obyczajowe.

Przemoc w rodzinie to zamierzone, wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody. Najczęściej ofiarami przemocy są kobiety i dzieci, one to ponoszą największe szkody fizyczne i psychiczne. 45% dzieci w Polsce, których matki były ofiarami przemocy, również doznawało przemocy ze strony partnera matki. Mężczyźni również bywają maltretowani, zdarza się to jednak rzadziej. W przypadku dzieci zaniedbanie, a więc niezaspokojenie potrzeb fizycznych i emocjonalnych dziecka, również jest przemocą. **Dziecko staje się ofiarą przemocy, nawet wtedy, gdy „jedynie” jest świadkiem przemocy.** Jeśli dziecko doświadcza przemocy, zawsze wierzy, że rodzic, który nie krzywdzi, powstrzyma agresywnego partnera i przeżywa ogromny dramat, kiedy nie może liczyć na pomoc drugiego rodzica. Dzieci będące ofiarą lub świadkiem przemocy zawsze czują się winne i latami nie wyjawiają prawdy. Nawet jeśli mają widoczne urazy, często próbują zaprzeczać, że sprawcą krzywdy jest osoba najbliższa.

Ofiary przemocy często mówią o tym, że zatraciły zdolność identyfikowania tego, co jest przemocą, a co nią nie jest. Najczęściej takie zdezorientowanie pojawia się jeśli ofiara doświadcza przemocy psychicznej.

Alkohol nie jest przyczyną przemocy, lecz często usprawiedliwiamy nim wystąpienie przemocy. Jako środek psychoaktywny obniża zdolność do panowania nad emocjami, oceny sytuacji i kontroli zachowań, ale sam w sobie nie jest przyczyną przemocy. Niezależnie od tego, czy człowiek pije czy nie, to nic nie uzasadnia zachowania, które wyrządza krzywdę, rani, narusza czyjeś prawa. Takie zachowanie jest przemocą, a przemoc domowa w świetle prawa jest przestępstwem. Nic nie tłumaczy przemocy, a jednak 19% Polaków przyznaje, że stosowało przemoc wobec dzieci, kiedy pojawiły się problemy w życiu zawodowym, a 30 - kiedy pogorszyły się ich relacje z partnerem.

PRZEMOC JEST PRZESTĘPSTWEM A NIE WEWNĘTRZNĄ SPRAWĄ RODZINY!

Konsekwencje doświadczania przemocy w domu rodzinnym.

Jeszcze do niedawna uważano, że bicie jest nie tylko

dopuszczalną, ale i całkiem dobrą metodą postępowania w sytuacjach trudnych, zarówno między mężem i żoną, jak i między rodzicami a dzieckiem. Potwierdzeniem tego są przysłowia i liczne powiedzenia sławiące dobrodziejstwo bicia np. „Tyłek nie szklanka, nie pęknie”, „Gdy mąż żony nie bije, to jej wątroba gnije”, „Mnie ojciec bił i wyrosłem na porządnego człowieka”. Coraz większa wiedza o przemocy i jej skutkach pokazuje, że jest wręcz przeciwnie.

Bicie uczy posłuszeństwa na chwilę, natomiast w dłuższym okresie czasu powoduje ogromne szkody. Osoby bite lub obserwujące akty przemocy i bicia w domu częściej stają się: agresywne i wrogie w stosunku do innych ludzi; są mniej odpowiedzialne za to, co w życiu robią; mają trudności w kontaktach z ludźmi; użycie siły to dla nich jedyne rozwiązanie konfliktów; są mniej komunikatywne; mają niskie poczucie własnej wartości; częściej ponoszą porażki zawodowe i trudniej im osiągnąć ważne cele życiowe; trudniej im założyć własną rodzinę; często są niespokojne i przeżywają huśtawki emocjonalne, obwiniają innych za swoje problemy. Konsekwencje bycia świadkiem przemocy zaobserwowano już u niemowląt - źle śpią, są bardziej płaczące. Starsze dzieci są bojaźliwe, drażliwe, załężnione, mogą mieć problemy z mową i motoryką. Dzieci te znacznie częściej chorują, odcinają się od własnych emocji. Dzieci często biorą odpowiedzialność za przemoc, czują się złe i bezwartościowe.

Skutki przemocy w rodzinie to również:

1. *Zespół Stresu Pourazowego (PTSD)*. Charakterystyczne objawy to: powtarzane przeżywanie stresujących wydarzeń (wspomnienia, koszmary senne, nagłe uczucie lub działanie, silne napięcie kojarzone z jakimś miejscem, przedmiotem), uporczywe unikanie bodźców związanych z wydarzeniem lub ogólna utrata wrażliwości na bodźce, utrzymujące się objawy zwiększonego pobudzenia (trudności ze spaniem, drażliwość, nadmierna czujność).

2. *Syndrom Wyuczonej Bezradności* - ludzie doświadczający przemocy często nabierają przekonania o bezsilności i braku wyjścia z sytuacji. Taka bezradność rozwija się na podstawie długotrwałych doświadczeń życiowych (może jeszcze z okresu dzieciństwa) oraz poczucia zamknięcia w sytuacji bez wyjścia, lęku przed sprawcą i trzymania sprawy w tajemnicy.

3. *Syndrom Sztokholmski* - paradoksalna reakcja obronna ofiary, przejawiająca się uwielbieniem agresora. Ten szczególny rodzaj przywiązania, jaki powstaje w sytuacji, kiedy sprawca ma całkowitą władzę nad życiem ofiary nazywany jest „więzią traumatyczną”.

Osoby krzywdzone w dzieciństwie mają kłopoty w zrozumieniu partnerstwa i bliskości w związku. Badania wykazują, że chłopcy, którzy widzieli, jak ojcowie bili ich matki, częściej stosują przemoc wobec swoich

partnerkę niż chłopcy, którzy świadkami przemocy nie byli. Jest również duże prawdopodobieństwo, że kobiety, które obserwowały w dzieciństwie przemoc ojca wobec matki, same staną się ofiarami przemocy domowej. Nie jest to przesądzone, bo istnieje duża część osób, która nie stosuje przemocy mimo tego, że była jej świadkiem, a to dlatego, że w późniejszym życiu pojawili się ludzie, którzy zaoferowali miłość, akceptację i wsparcie. **Odpowiednio szybka reakcja i wczesna interwencja może powstrzymać przemoc i złagodzić jej negatywne skutki.**

Na co zwracać uwagę w zachowaniu dzieci:

Istnieje przekonanie, że dziecko powie, jeśli ma kłopoty w domu bądź było bite. Zazwyczaj jest odwrotnie - dzieci, które mają trudną sytuację w domu, odczuwając wstyd, unikają rozmów na ten temat, wycofują się z kontaktów z rówieśnikami i utrzymują „sprawę” w tajemnicy. Zwykle nie ujawniają, że rodzic krzywdzi bliskich. Dzieci mogą być nadmiernie wycofane, zamknięte w sobie, za poważne „jak na swój wiek” albo wręcz przeciwnie mogą być nadmiernie pobudzone i agresywne i znać tylko jeden sposób na rozwiązywanie konfliktów - bicie. Czasem dziecko staje się nadmiernie uległe, stara się zrobić wszystko, by tylko uniknąć kary, upokorzenia bądź bicia. Taka strategia przynosi dziecku sporo korzyści, ale długofalowo koszty są równie duże, jak w przypadku bezpośrednio doznawanej przemocy.

Należy oczywiście zwracać uwagę na obrażenia fizyczne, dolegliwości psychosomatyczne (zaburzenia snu, bóle brzucha, zaburzenia łaknienia, nudności, „tiki”, mimowolne skurcze mięśni, moczenie nocne, wysypki alergiczne o nieustalonych przyczynach, jękanie itp.); zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zachowania (lęki, agresja, izolowanie się, kłopoty z koncentracją uwagi, zaburzenia nastroju, impulsywność, agresywność, autoagresja itp.)

Nastolatki często uciekają z takiego domu, a wtedy są szczególnie narażone na uleganie wpływom nieformalnych grup ryzyka, sięgają po alkohol czy narkotyki, stają się sprawcami, bądź też ofiarami przestępstw.

Przemoc staje się wzorcem zachowania. 35% Polaków potwierdza, że doznawało przemocy w rodzinie i wpadło w spiralę przemocy, stosując ją w swoich domach. Niektórzy uważają, że tylko tak utrzymają szacunek dzieci. Niestety są w błędzie, trudno jest liczyć na szacunek innych osób, kiedy pozycję w rodzinie wyznacza pasek czy kabel, bądź poniżanie czy upokarzanie.

Powtarzająca się przemoc sprawia, że człowiek się do niej przystosowuje. Praca z ofiarami przemocy jest trudna, wymaga wiedzy, doświadczenia i cierpliwości. Celem jej jest powstrzymanie przemocy, zmniejszenie jej skutków, przywrócenie podstawowego poczucia bezpieczeństwa i odzyskanie umiejętności radzenia sobie.

Jeśli chcesz pomóc osobie, która doświadcza przemocy to:

1. Zadbaj o czas i miejsce na rozmowę. (miejsce zapewniające bezpieczeństwo i atmosferę zaufania).
2. Nie rozmawiaj jednocześnie z ofiarą i sprawcą - to nie prowadzi do skutecznych rozwiązań.

3. Nie śpiesz się i nie pośpieszaj. Długotrwała przemoc sprawia, że ludzie potrzebują czasu, by się z tym uporać. Nie myśl, że jedna rozmowa wszystko zmieni. Są osoby, które wiele razy odchodzą i wracają do sprawy.

4. Wyraź jasno swoje przekonania dotyczące przemocy: to nie twoja wina, że *jesteś bita. Nikt nie ma prawa cię bić i upokarzać. Nic nie usprawiedliwia przemocy. Za przemoc zawsze odpowiedzialny jest sprawca.*

5. Nie szukaj usprawiedliwienia dla zachowań sprawcy, bo ich nie ma.

6. Nie zadawaj pytań: *Po co z nim jesteś? Dlaczego na to pozwalasz? Czemu nic wcześniej nie mówiłaś? Doceń to, że teraz mówi, to już bardzo wielki krok jeśli ofiara się dzieli swoim bólem. Zapytaj: W jaki sposób mogę pomóc? Co chcesz dalej zrobić?* Nie wymagaj zbyt wiele, ale i nie wyreęczaj, słuchaj pilnie prośb.

7. Postaraj się zachęcić do szukania pomocy, ale decyzję o czasie i sposobie korzystania z niej pozostaw osobie pokrzywdzonej. Nie obciążaj winą za to, że dopiero teraz szuka pomocy. Pozwól na samodzielne podejmowanie decyzji. Nie uzależniaj swojej pomocy od wykonania twoich poleceń: *„Pomogę ci, ale musisz go zaskarżyć, musisz od niego odejść”* Szanuj jej decyzję, bo to ona będzie ponosić jej konsekwencje.

8. Powiedz, gdzie można zwrócić się o pomoc, znajdź informacje o grupach wsparcia, o poradach prawnych, dyżurach psychologów.

9. Powiedz, że ma prawo:

* wzywać policję na interwencję. Skuteczna interwencja polega na: zatrzymaniu sprawcy, jeśli stwarza zagrożenie dla otoczenia, wypełnieniu tzw. Niebieskiej Karty - notatki służbowej;

* złożyć bezpłatnie sprawę karną w prokuraturze (przy zakładaniu sprawy istotne są zaświadczenia lekarskie - obdukcje i wizyty u lekarzy, lista świadków, notatki służbowe z interwencji policji, nagrania.

10. Szanuj zasadę małych kroków, szukajcie rozwiązań. Zawsze dawaj nadzieję na zmianę sytuacji.

Gdzie szukać pomocy?

W sytuacji zagrożenia możesz zwrócić się o pomoc do: Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Policji, pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego, poradni odwykowej, przychodni lekarskiej, poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Ogólnopolski telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 0 801 12-00-02 (płatny pierwszy impuls) pon.- sob. 10-22, niedziela i święta 8-16.

Poradnia

e-mail:niebieskalinia@niebieskalinia.info

Nie zachowuj w tajemnicy faktu, że ktoś się nad tobą znęca. W ten sposób potęgujesz zagrożenie dla siebie i bliskich. Działaj, jeśli nic nie zrobisz, to nie uratujesz rodziny. Nie znoś biernie przemocy, to nie pomoże ci jej uniknąć w przyszłości. Nie jesteś bez wyjścia. Siłą sprawcy jest twoja bezsilność.

M. Kofel-Dudziak