

# Przemoc w domu

Paulina Szymanik

Centrum Homini oferuje pomoc osobom dotkniętym przemocą domową. Jest to obecny, choć często zamknięty w czterech ścianach problem, który dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn. Przemoc charakteryzuje zamierzone działanie ze strony osoby mającej przewagę siły, naruszenie godności i prawa drugiej osoby (np. prawo do szacunku, nietykalności fizycznej) oraz powodowanie cierpienia i bólu.

Przemoc fizyczna to najbardziej widoczna forma przemocy. Zaliczamy do niej wszystkie działania sprawcy naruszające strefę fizyczną, takie jak szturchanie, kopanie, bicie. Czasami mogą powodować one ciężkie urazy fizyczne wymagające opieki medycznej. Przemoc psychiczna dotyczy sfery emocjonalnej dlatego trudno ją zauważyć i udowodnić. Przejawia się w wyzwiskach, krytyce poglądów, stałej kontroli, groźbach, czy izolowaniu od znajomych i rodziny.

Przemoc seksualna to między innymi zmuszanie do współżycia lub nieakceptowanych przez drugą osobę praktyk seksualnych oraz przedmiotowe traktowanie drugiej osoby w celu zaspokojenia własnych potrzeb seksualnych.

Przemoc ekonomiczna przejawia się w odbieraniu pieniędzy, kontroli ich wydawania, zmuszaniu do podpisywania zobowiązań finansowych, uniemożliwianiu podjęcia pracy lub dostępu do wspólnych środków finansowych.

Zaniedbanie jest formą przemocy często stosowaną wobec dzieci i osób starszych. Zaliczamy do niej brak opieki, uniemożliwianie zaspokajania podstawowych potrzeb emocjonalnych, jak również fizjologicznych związanych z jedzeniem, snem czy higieną.

## Cykl przemocy

Przemoc w rodzinie najczęściej nie jest jednorazowym zdarzeniem i powtarza się w charakterystycznym schemacie:

- *Faza narastania napięcia*

Często nazywana ciszą przed burzą. Wszystko wydaje się być w porządku, jednak wyczuwalny jest wzrost napięcia w związku, poczucie jakby coś miało się wydarzyć. Sprawca staje się drażliwy, łatwo wpada w złość, a każdy szczegół traktuje jako dobry pretekst do wszczęcia awantury. W fazie narastania napięcia ofiara stara się spełniać życzenia sprawcy, próbuje zrobić wszystko, aby załagodzić sytuację i uniknąć kolejnego niekontrolowanego wybuchu emocji partnera. Zdarza się, że narastanie napięcia staje się nie do zniesienia, w wyniku czego mogą wystąpić dolegliwości fizyczne takie jak ból głowy, żołądka, przygnębienie, bezsenność, czy ucisk w klatce piersiowej.

- *Faza ostrej przemocy*

Narastające napięcie wybuchu. Zachowanie sprawcy staje się gwałtowne, nieprzewidywalne i agresywne. Może dochodzić do przemocy fizycznej oraz natężenia agresji słownej. Ofiara

ponownie stara się uspokoić partnera, aby obronić siebie. Bez względu na to czy jest miła, biernie poddaje się stosowanej przemocy, czy też próbuje się bronić, nie przynosi to oczekiwanego efektu.

- *Faza miodowego miesiąca*

Jest to faza spadku napięcia, okazywania skruchy i przeproszenia za zachowanie. Sprawca przemocy obiecuje poprawę, deklaruje, że nigdy więcej nie powtórzy swojego postępowania, staje się troskliwy, okazuje miłość i demonstruje zaangażowanie w życie rodzinne i związek.

Powtarzający się cykl przemocy sprawia, że trudno jest podjąć decyzję o działaniu mającym na celu jej zatrzymanie. Jednocześnie z biegiem czasu faza miodowego miesiąca staje się coraz krótsza i mniej intensywna, a sama przemoc bardziej brutalna. Emocje, które towarzyszą doznawaniu przemocy ze strony bliskiej osoby, to często strach, bezradność i wstyd. Zdarza się, że osoby dotknięte przemocą mają niską samoocenę, tracą podstawowe poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do samych siebie oraz nadzieję na znalezienie wyjścia z sytuacji. W takim przypadku warto skorzystać z pomocy psychologa. Spotkania te, pozwolą uporać się z trudnymi emocjami oraz pomogą spojrzeć na problem z szerszej perspektywy. Wsparcie psychologa pomoże dostrzec wszystkie możliwości działania oraz nabrać siły do podjęcia decyzji o wykorzystaniu którejś z nich.

## **Warto pamiętać, że nic nie usprawiedliwia stosowania przemocy!**

Każdemu z nas zdarza się nie zgadzać czy sprzeczać z partnerem lub inną bliską osobą i jest to naturalne w tego typu relacjach. Jeżeli jednak, takie sytuacje regularnie się powtarzają, a jedna ze stron odczuwa strach przed drugą, może to być oznaka przemocy w rodzinie. Ważne jest, aby dostrzec zachowania, które świadczą o stosowaniu przemocy, bądź mogą być sygnałem ostrzegawczym i pozwolić na uchronienie się przed nią. Oto lista niektórych zachowań, która może pomóc w zdiagnozowaniu problemu. Warto sprawdzić, czy nie jest się jedną z osób, która doświadcza:

- stosowania wyzwisk
- popychania, szarpania, bicia
- krytykowania poglądów, uczuć, wykształcenia
- stosowania gróźb i szantażu
- niszczenia własności
- ośmieszania
- izolowania od znajomych i rodziny
- kontroli kont bankowych, wiadomości, telefonu
- kontroli finansowej
- domagania się posłuszeństwa
- bezpodstawnego oskarżania o flirt lub romans
- zmuszania do współżycia
- ograniczania możliwości snu i dostępu do pożywienia
- kontrolowania codziennych aktywności

A w związku z tymi zachowaniami:

- odczuwa strach przed bliską osobą
- robi wszystko, aby nie wyprowadzić z równowagi bliskiej osoby
- odczuwa napięcie przebywając z bliską osobą

- czuje się niekomfortowo w sytuacji wspólnego wyjścia
- czuje, że własne potrzeby są mniej ważne
- nie ma wpływu na decyzje podejmowane w związku

W sytuacji, w której opisane wyżej zachowania okazują się znane i obecne w relacji z najbliższymi, warto skorzystać z pomocy. Trudno jest wyrwać się z przemocy bez wsparcia z zewnątrz.