**PRZEMOC W RODZINIE**

**POMOC TRUDNA, ALE MOŻLIWA**

**Przepisy polskiego prawa mówią jednoznacznie, że nikt nie może znęcać się nad drugą osobą i zakaz ten traktuje się jako bezwzględny. Bycie członkiem rodziny nie stanowi odstępstwa od tej zasady. Przemoc w rodzinie traktowana jest więc jako problem kryminalny. Jest rezultatem działania sprawcy, który narusza godność członków swojej rodziny oraz naraża ich na niebezpieczeństwo utraty życia i zdrowia fizycznego lub psychicznego. Jest działaniem umyślnym. Nie należy więc szukać przyczyn przemocy w osobie krzywdzonej, w jej cechach osobowości czy sposobie funkcjonowania.**

Przemoc różni się od rodzinnego konfliktu tym, że w relacji występuje nierównowaga sił, strona krzywdzona ma osłabione zdolności do obrony siebie. Sprawca przemocy stosuje system działań, które mają doprowadzić do przełamania w osobie krzywdzonej oporu i do uzyskania nad nią kontroli we wszystkich strefach życia. Stąd mówi się o różnych formach przemocy: psychicznej (tej najczęstszej), fizycznej, ekonomicznej, seksualnej czy zaniechaniu.

Z sytuacji przemocy trudno wydostać się samemu. Wskutek działań sprawcy zostają znacznie osłabione zasoby do radzenia sobie: wiara we własne siły, oparcie w innych ludziach, zasoby materialne, zdrowie fizyczne i psychiczne. Dlatego tak ważne staje się wsparcie ze strony bliskich osób oraz instytucji, które udzielają pomocy w obszarze przemocy w rodzinie. Mimo takiego wsparcia, wychodzenie z przemocy nadal jest trudnym zadaniem, które wymaga czasu i pracy na wielu płaszczyznach.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia istnieje bezwzględne wskazanie do podjęcia natychmiastowych interwencji. Jednak już w całym procesie pomagania, by pomoc była skuteczna, ważne jest uwzględnianie mechanizmów zjawiska przemocy oraz mechanizmów psychologicznych, w których znajduje się osoba krzywdzona. Wyzwaniem staje się uszanowanie tempa osoby krzywdzonej we wprowadzaniu zmian. Tu szybko nie zawsze znaczy skutecznie. Wychodzenie z przemocy jest procesem pod wieloma względami trudnym, a przez to i długotrwałym. Niestety otoczenie często postrzega taką sytuację jako niechęć do wydostania się z przemocy („skoro od niego nie odchodzi, to widocznie tak chce żyć”) lub jako nieudolność instytucji pomocowych. Tymczasem osoby krzywdzone chcą zatrzymania przemocy, wpierw jednak potrzebują pomocy i czasu, żeby odczepić „haczyki”, które trzymają je w tym trudnym położeniu. Gdy otoczenie lub instytucje nakłaniają je do szybkiego działania, a jednocześnie przytrzymują je wspomniane „haczyki”, wytworzone przez to silne napięcie spowoduje najczęściej zerwanie kontaktu. Osoba krzywdzona nakłaniana na siłę do działań, do których nie jest jeszcze gotowa, odbiera je nie jako pomoc, lecz jako presję, kontrolę i narzucanie – a tego przecież doświadcza w związku ze sprawcą. Dlatego wycofuje się ze współpracy, co mylnie odbierane jest jako niechęć do zmian lub nawet masochizm. Zatem potrzebna jest troska, ale też cierpliwość i uszanowanie indywidualnego tempa osoby krzywdzonej, która zwykle z tak trudnej sytuacji dźwiga się ostrożnie i powoli. Często na instytucje pomocowe wywiera się presję, by przemoc zatrzymać natychmiast, co tworzy pokusę, by próbować zainstalować swój pomysł w życie osoby krzywdzonej, nie biorąc pod uwagę działających czynników, które utrudniają zmianę. Taka postawa paradoksalnie nie dodaje sił, lecz uzależnia osobę krzywdzoną od pomagaczy i odbiera poczucie sprawczości, prowokuje do unikania lub wykonywania pozornych ruchów.

Czym zatem są wspomniane „haczyki”, które utrudniają skorzystanie z oferowanej pomocy?

Jednym z nich jest specyficzna sytuacja życiowa, w której znajduje się osoba krzywdzona. Nierzadko jej perspektywa jest taka, że ma dwoje lub troje małych dzieci, wspólne mieszkanie w kredycie hipotecznym zaciągniętym na 30 lat, niezbyt wysokie zarobki, a może nawet nie pracuje. Zainwestowała w związek, zaplanowała przyszłość i zależy jej na rodzinie. Dodatkowo widzi, że dzieci lubią spędzać czas z ojcem, może nawet jedno z nich jest bardzo z nim związane emocjonalnie. Jej rodzina pochodzenia może ją tylko wspierać psychicznie, ale sami muszą zając się swoimi problemami. Gdyby nawet chciała, nie ma gdzie odejść z dziećmi.

Kolejny „haczyk” to czynniki związane z samą sytuacją wychodzenia z przemocy. Ujawnienie przemocy wymaga odwagi, poradzenia sobie z trudnymi emocjami, w tym ze wstydem, lękiem, czy ambiwalentną postawą otoczenia. Dochodzi do tego strach, że uruchomienie działań i procedur prawnych może okazać się nieskuteczne i dodatkowo pogorszy sytuację. To wszystko trzeba udźwignąć.

Pomagając osobom wychodzić z przemocy należy też wziąć pod uwagę czynniki psychologiczne, które jeśli zignorujemy z pewnością zahamują proces zmiany.

Konsekwencją długotrwałego doświadczania przemocy w rodzinie jest między innymi tworzenie się negatywnego stosunku do samego siebie. Gdy przez wiele kolejnych lat osoba krzywdzona słyszy, że jest kimś beznadziejnym i niewiele wartym, gdy na co dzień traktowana jest przedmiotowo, chcąc nie chcąc zaczyna w to wierzyć. Ulega sugestiom i manipulacjom sprawcy i zaczyna bezkrytycznie przyjmować rzeczywistość wykreowaną przez niego. To tzw. pranie mózgu. Nie ma zgody na złe traktowanie, ale pojawia się w niej wewnętrzne pomieszanie i wątpliwości, czy sama przypadkiem nie ponosi odpowiedzialności za przemocowe zachowania partnera.

Związki, w których występuje przemoc przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu. W fazie pierwszej - narastania napięcia, partner wykazuje wyraźne poirytowanie, jest dokuczliwy, często sięga po alkohol. To po niej właśnie następuje faza ostrej przemocy, podczas której sprawca, zwykle z jakiegoś błahego powodu, wpada w szał i wyładowuje agresywnie gniew. Dochodzi do agresji fizycznej i emocjonalnej. Atakowana osoba czując przerażenie i sprzeciw, w silnych emocjach obiecuje sobie, że podejmie działania, by ukarać sprawcę i nie dopuścić już do takich zachowań w ich związku. Jednak zaraz potem rozpoczyna się trzecia faza w cyklu przemocy. Sprawca odreagował napięcie, uspokoił się, zaczął bardziej racjonalnie myśleć. Pojawia się w nim obawa, że może ponieść nieprzyjemne konsekwencje swoich zachowań. Dlatego zwykle zaczyna okazywać partnerce ciepło i życzliwość, czasem daje jej prezenty, przeprasza, obiecuje, że nigdy już tak się nie zachowa. W osobie skrzywdzonej pojawia się nagle nadzieja i próba przekonania siebie, że zachowanie to było jednorazowym incydentem lub że wydarzyło się ono po raz ostatni. Często w tej fazie rezygnuje z podjętych postanowień czy kroków prawnych. Faza miodowego miesiąca przyjmowana jest z wielką ulgą i wzbudza nadzieję na zmianę zachowania partnera, lecz jednocześnie utrudnia racjonalne postrzeganie sytuacji i zmniejsza wrażliwość na doświadczaną przemoc. Zwykle dość szybko też się kończy i zgodnie z zasadami cyklu, ponownie rozpoczyna się faza narastania napięcia, która doprowadzi do eskalacji gniewu i agresji.

Przemoc jest zjawiskiem niszczącym zdrowie fizyczne i psychiczne osób, które jej doświadczają. Na jej skutek powstają zaburzenia depresyjne i lękowe, nierzadko rozwija się zespół stresu pourazowego. Osoba długotrwale krzywdzona może też wejść w pozycję wyuczonej bezradności, która znacznie utrudni jej wyjście z przemocy. Początkowo podejmuje szereg działań, by przeciwdziałać byciu krzywdzonym. Gdy okazują się one nieskuteczne, przychodzi uczucie bezradności i rezygnacja, przekonanie o braku wpływu na sytuację. Dochodzi do uszkodzenia chęci i motywacji do dalszych działań, pojawia się apatia.

W wychodzeniu z przemocy nie pomagają również funkcjonujące i nadal mocno zakorzenione w społeczeństwie przekonania usprawiedliwiające i podtrzymujące przemoc. Dają one sprawcy przewagę społeczną poprzez tworzenie klimatu ambiwalencji wobec stosowania przemocy. Przekonania te zwykle sugerują, że istnieją jakieś przyczyny, dla których można kogoś krzywdzić lub, że to osoba krzywdzona ponosi przynajmniej częściową odpowiedzialność za zachowania sprawcy. Jednym z takich stereotypów jest przyporządkowywanie zjawiska przemocy domowej rodzinom z tzw. marginesu społecznego, w których występują patologiczne zjawiska takie jak alkoholizm, narkomania, niezaradność życiowa skutkująca długotrwałym ubóstwem. A zjawisko przemocy w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej. Przybiera jedynie różne postacie, formy przemocy są mniej lub bardziej wyrafinowane. W rodzinach z problemem alkoholowym zachowania agresywne wobec członków rodziny często usprawiedliwiane są przez pijącego byciem pod wpływem alkoholu. Ten sposób usprawiedliwiania przemocy przejmuje nierzadko również rodzina. Alkohol z pewnością upośledza zdolność kontrolowania emocji i zachowań, ale nie jest prawdą, że gdyby agresor go nie pił, nie stosowałby przemocy. Dlatego w kontekście prawnym uzależnienie od alkoholu nie zwalnia z odpowiedzialności karnej za czyny dokonywanie pod jego wpływem.

Problem przemocy w rodzinie jest szerokim i wielopłaszczyznowym zjawiskiem. Żeby go skutecznie rozwiązywać potrzebne jest uruchomienie systemu wsparcia dla osób krzywdzonych, zarówno ze strony najbliższego otoczenia, jak i instytucji, które posiadają kompetencje oraz narzędzia prawne i interwencyjne do zatrzymywania przemocy. Niestety system prawny nie gwarantuje sprawnego zatrzymania przemocy poprzez działania skupione na sprawcy. 80 % skarg na stosowanie przemocy w rodzinie zostaje umarzane, co skutkuje brakiem ukarania sprawcy. Wciąż do rzadkości należą też sytuacje, że sprawca przemocy jest zobowiązany do opuszczenia domu lub odbycia odpowiedniego rodzaju terapii. W ten sposób ciężar zmiany pozostaje na barkach osoby doświadczającej przemocy. To ona, mimo bycia krzywdzoną, musi zmieniać całe swoje życie. Nic dziwnego, że potrzebuje zarówno czasu, jak i silnego sytemu wsparcia, by uruchomić najpierw swoją gotowość do zmiany, a następnie samą zmianę. Dlatego szybko, nie zawsze oznacza skutecznie. Osoby, które na co dzień pracują w obszarze pomocy osobom krzywdzonym wiedzą o tym najlepiej. Potrzeba dostosowywania się do tempa i gotowości do zmian, czasami bywa frustrująca, niesie trudne emocje związane między innymi z obawami o osobę krzywdzoną. Niesie też konieczność radzenia sobie ze społeczną presją, oczekiwaniem, że instytucje pomocowe powinny działać szybko i skutecznie, w przeciwnym razie są nieudolne i odpowiedzialne za trwanie przemocy w rodzinie.

*Gazeta Płońska – Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Płońsku, nr 7/2018.*