

## Przemoc w rodzinie: jej rodzaje, fazy, źródła i ofiary

**W 2020 roku założono w Polsce 72 600 Niebieskich Kart Według danych Komendy Miejskiej Policji w Świętochłowicach na terenie miasta w tym samym roku miały miejsce 1663 interwencje domowe. Widać zatem, jak powszechnym zjawiskiem jest przemoc. Dotyczy wszystkich środowisk oraz społeczeństw – niezależnie od wykształcenia, statusu ekonomicznego, wyznania, kultury czy płci. Przybiera ona różne formy i może mieć różne przyczyny.**

Przemoc, także w świetle prawa polskiego, definiuje się jako jednorazowe lub powtarzające się intencjonalne działanie, które dzięki dysproporcji sił, prowadzi do naruszenia praw i dóbr osobistych innych członków rodziny, co powoduje ich cierpienie i szkody. Zachowania przemocowe można podzielić na przemoc: psychiczną, fizyczną, ekonomiczną, seksualną oraz zaniedbanie.

**Przemoc psychiczna** dotyczy wszystkich działań, które naruszają godność osobistą drugiej osoby, np.: wyzywanie, ciągle bezpodstawne krytykowanie, groźenie pozbawieniem zdrowia/życia, szantażowanie, upokarzanie, poniżanie, wyzywanie, kontrolowanie, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie od przyjaciół i rodziny. Doświadczanie tego typu przemocy prowadzi do zniszczenia poczucia własnej wartości, braku umiejętności podejmowania jakichkolwiek działań, odizolowania od innych osób, całkowitego uzależnienia się od sprawcy przemocy, utraty nadziei, ciągłego strachu i stresu, zaburzenia odżywiania i snu, itp.

**Przemoc fizyczna** dotyczy naruszania nietykalności fizycznej, co prowadzi do uszkodzenia ciała. Zachowania takie to np.: bicie, uderzanie przedmiotami, policzkowanie, szarpanie, duszenie, kopanie, wykręcanie rąk, oparzenie, zadawanie ran, zmuszanie do zażywania alkoholu, narkotyków lub leków. Bezpośrednimi skutkami takiej przemocy są uszkodzenia ciała, takie jak: urazy, rany, siniaki, poparzenia. Skutkami pośrednimi jest zespół stresu pourazowego, napady lęku, napady paniki, poczucie zagrożenia, zaburzenia psychosomatyczne, bezsenność, itp.

**Przemoc ekonomiczna** narusza własność, pozbawia środków lub stwarza warunki, w których nie są zaspokajane konieczne do przeżycia potrzeby. Przykładem zachowań z zakresu przemocy ekonomicznej jest: zabieranie zarobków, kart kredytowych, dowodu osobistego lub innych ważnych dokumentów, dysponowanie środkami finansowymi bez zgody/wiedzy, niszczenie mieszkania, odmawianie pieniędzy na dom i utrzymanie, kontrolowanie wydatków, zaciąganie kredytów obciążających również osobę doznającą przemocy. Zachowania te prowadzą do całkowitej zależności finansowej od osoby przemocowej, braku możliwości zakupu podstawowych rzeczy, takich jak jedzenie, czy odpowiednia do pogody odzież, a także zniszczenia poczucia własnej wartości oraz samodzielności.

**Przemoc seksualna** dotyczy zachowań naruszających intymność. Może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub szantażu emocjonalnym. Przemoc seksualna obejmuje takie zachowania jak: obmacywanie, gwałt, zmuszanie do seksu w ramach obowiązku małżeńskiego, wyśmiewanie preferencji lub reakcji seksualnych, zmuszanie do oglądania pornografii. Doświadczenie przemocy seksualnej powoduje obrażenia fizyczne, ból oraz cierpienie, zaburzenia seksualne, utratę poczucia bycia atrakcyjnym i wartościowym, oziębłość, niską samoocenę.

**Zaniedbanie** to naruszenie obowiązku opieki z strony bliskich osób. Zazwyczaj jest to krzywdzenie przez niepodejmowanie czynności, które są niezbędne dla dobrostanu drugiej osoby, np. dziecka czy sędziwych rodziców. Zachowanie, które sygnalizuje zaniedbanie, to pozbawianie jedzenia, ubrania, brak pomocy podczas choroby, uniemożliwienie dostępu do podstawowych miejsc w domu, łazienki, kuchni.

Wszystkie powyższe zachowania przemocowe mogą występować wspólnie w różnym nasileniu, a także osobno. Zachowania te jednak powtarzają się i pojawiają w określonym **cyklu**, który składa się z **trzech faz: narastania napięcia, ostrej przemocy oraz miesiąca miodowego**.

**Faza narastania napięcia** jest okresem, gdy w kontaktach między rodziną pojawia się napięcie. Częściej dochodzi do kłótni oraz sprzeczek, każdy najmniejszy szczegół jest dobrym pretekstem do wszczęcia awantury. Osoba doznająca przemocy próbuje załagodzić zachowanie partnera – uspokaja go, przeprosza, realizuje każde życzenie drugiej osoby, podejmuje również próby usprawiedliwienia takiego zachowania (np. to przez alkohol lub zły dzień w pracy). Działania te mogą sprawić, że osoba doznająca przemocy zaczyna odczuwać różne dolegliwości, takie jak ból żołądka, czy głowy, bezsenność, brak apetytu, problemy z oddychaniem. Są one spowodowane napięciem w domu, które w pewnym momencie prowadzi do fazy ostrej przemocy.

W **fazie ostrej przemocy** zachowanie sprawcy przemocy staje się gwałtowne, bardzo ciężko je przewidzieć. Szybko wpada w szał, który może być wywołany najmniejszym drobiazgiem, np. brudnym kubkiem po herbacie na stole. W tym momencie dochodzi do zachowań agresywnych fizycznych (kopanie, szarpanie, bicie) oraz słownych (wyzwiska, przekleństwa). Osoba, która tej przemocy doznaje, ponownie próbuje załagodzić sytuację, lecz nic to nie daje, atak trwa dalej. Gdy wybuch przemocy się kończy, osoba, która go doznała, bardzo często jest w szoku. Może odczuwać wstyd, złość, bezradność, być otępiąta. Gdy osoba stosująca przemoc wyładowuje swoje emocje, rozpoczyna się faza miesiąca miodowego.

W **fazie miodowego miesiąca** osoba przemocowa uświadamia sobie, że przekroczyła pewne granice. Zaczyna przeproszać, żałuje swojego postępowania i obiecuje, że już nigdy więcej się to nie powtórzy. Znajduje zewnętrznie usprawiedliwienie swojego zachowania. Sprawca przemocy zaczyna okazywać bardzo dużo miłości i czułości. Zaprasza do kina, na kolację, kupuje prezenty, wypełnia obowiązki domowe. Zachowanie to powoduje, że osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć w faktyczną zmianę partnera/partnerki, widzi starania, dbanie o rodzinę. Wspólne życie jest znowu szczęśliwe i pełne dobrych wspomnień. W tej fazie, dzięki zmianie zachowania sprawcy, druga osoba często wycofuje swoje zeznania, wierząc, że sytuacja jest opanowana oraz że przemoc była jedynie incydentem, których się nie powtórzy.

Faza ta sprawia, że osoba doznająca przemocy rezygnuje z pozostawienia partnera. Żłudnie wierzy, że zachowanie partnera się zmieni. Faza miodowego miesiąca w końcu mija, cykl się powtarza, a z każdym kolejnym doznawana przemoc jest coraz bardziej gwałtowna. Cykl ten może trwać przez wiele lat, z czasem jednak faza miodowego miesiąca skraca się, a pozostałe fazy przemocy wydłużają i przebiegają na sile. Ostatecznie faza miodowego miesiąca całkowicie zanika.

Opisany wyżej mechanizm sprawia, że ludzie trwają ciągle w relacji, co utrudnia skuteczne udzielenie pomocy. Wycofanie zeznań przez osobę doznającą przemocy sprawia, że jej sprawcy mają poczucie bezkarności i mogą posunąć się dalej. Tworzy się zamknięte koło, z którego bez pomocy nie da się wyrwać.

Osoby krzywdzone długo mają nadzieję, że sytuacja sama się naprawi, że druga osoba przemyśli swoje zachowanie. Niejednokrotnie wierzą też, że to oni sami są winni. To właśnie są znamiona mechanizmów przemocy, które są pewnym procesem. Dlatego często niektóre symptomy, które występują na początku relacji są bagatelizowane, idealizowane lub tak subtelne, że ciężko je zauważyć. Zdarza się i tak, że osoba, która doznaje przemocy, próbuje rozmawiać z bliskimi na ten temat lub daje inne sygnały – ale jej problem bywa marginalizowany lub bliscy wprost pytają, czy nie wyolbrzymia sytuacji. Bliscy nie widzą przemocy, nie chcą jej widzieć lub nie zdają sobie sprawy z rangi problemu. To prowadzi do poczucia winy i brania odpowiedzialności za całą sytuację. Należy pamiętać,

że to **wyłącznie osoba stosująca przemoc jest za nią odpowiedzialna** i nic nie usprawiedliwia jej zachowania.

Powyższe mechanizmy i brak zrozumienia prowadzą do tak zwanej „**wyuczonej bezradności**”. Gdy osoba doznająca przemocy wielokrotnie próbowała szukać pomocy i wiązało się to z nieudanymi próbami zatrzymania przemocy oraz brakiem wsparcia – zaprzestaje ona szukania pomocy i godzi się na dalszą przemoc. Jest zniechęcona, apatyczna i bierna, brak jej motywacji do jakiegokolwiek działania czy chronienia siebie i dzieci, które przyswajają te wzorce zachowania. Tym samym dzieci, już jako dorośli, mogą **powtarzać te same zachowania** wobec swoich partnerów.

Jak pokazują badania, to właśnie **doświadczenie przemocy w dzieciństwie** jest jednym z **głównych źródeł przemocy** w rodzinie. Dzieci z rodzin przemocowych bardzo często powielają wzorce zachowania z dzieciństwa, gdyż nauczyły się, że przemoc jest skutecznym narzędziem wywoływania wpływu na partnera. Ich dzieciństwo zdominowała osoba, która krzywdziła. Tym samym w dorosłym życiu wolą same krzywdzić, niż tego doznawać. Dorastanie w takim domu doprowadza do problemów z empatią i rozumieniem emocji innych osób.

Drugim najczęstszym źródłem przemocy w rodzinie są **normy społeczne i kulturowe**, gdyż często wciąż akceptowana jest przemoc fizyczna i psychiczna oraz kary cielesne wobec dzieci. Funkcjonuje także przekonanie, że to, co dzieje się w domu jest sprawą prywatną i nie należy się do niej wtrącać. Jakiegokolwiek interwencje sąsiadów, znajomych czy służb traktowane są jako prowadzące do rozpadu rodziny.

Kolejnym źródłem wartym wskazania jest używanie substancji psychoaktywnych, takich jak: **alkohol, narkotyki czy leki**. Z 72 600 Niebieskich Kart, które założono w 2020 roku, niemal 40 000 dotyczyło osób stosujących przemoc, będących pod wpływem alkoholu. Alkohol lub inne środki psychoaktywne mogą zatem sprzyjać stosowaniu przemocy lub ją zaostrzać. Ich stosowanie bowiem wpływa na organizm człowieka, co znacznie zmniejsza możliwość kontroli swojego zachowania, a także emocji. Z większym prawdopodobieństwem reaguje się złością oraz gniewem, co może wpływać na błędną oceną sytuacji oraz zachowania drugiej osoby.

Następnym źródłem jest **stres społeczny** związany z sytuacją socjalno-ekonomiczną oraz zdrowotną rodziny. Kłopoty na tle finansowym, czy w pracy – prowadzą do frustracji i napięcia, które są rozładowane w trakcie przemocy. Podobne zależności towarzyszą przewlekłej chorobie czy niepełnosprawności.

Podsumowując, problem przemocy w rodzinie istnieje od dawna i realnie dotyczy wielu osób i rodzin. Dlatego tak ważne jest poznanie mechanizmów i faz przemocy, by móc wspierać osoby, które doznają przemocy w ich drodze do rozwiązania problemu bez potęgowania u nich poczucia winy i beznadziejności sytuacji.

Kilka danych statystycznych:

- W 2020 roku założono 72 600 Niebieskich Kart.
- Osobami stosującymi przemoc są przeważnie mężczyźni (90% przypadków), ale wskaźnik ten może wynikać z obawy mężczyzn przed zgłaszaniem przemocy ze strony kobiet.
- Biorąc pod uwagę osoby, które doznają przemocy, są to przede wszystkim kobiety (73%), kolejno są dzieci (14%) oraz mężczyźni (13%).
- W 2020 roku „Niebieska Linia” przeprowadziła prawie 24 tysiące rozmów, z czego zdecydowaną większość stanowiły kobiety (78%).
- Najczęściej zgłaszanym rodzajem przemocy w trakcie rozmów „Niebieskiej Linii” była przemoc psychiczna (ponad 7 000 osób), przemoc fizyczna (prawie 4 500 osób), przemoc ekonomiczna (ponad 1 200 osób), przemoc seksualna (461 osób) oraz zaniedbanie (280 osób).

- Według danych Komendy Miejskiej Policji w Świętochłowicach na terenie miasta w 2020 roku miały miejsce 1663 interwencje domowe.

**Autor: Mariola Wójcik**

**Terapeuta Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Przystań” w Świętochłowicach**

Bibliografia:

1. <http://statystyka.policja.pl/>
2. <http://niebieskalinia.info/>
3. Dane z Komendy Miejskiej Policji w Świętochłowicach za 2020 r.