

Pod jednym dachem z osobą stosującą przemoc psychiczną

Do napisania kolejnego artykułu jak zawsze zainspirowały mnie historie osób, które usłyszałam w gabinecie. W tym artykule chciałabym przedstawić mechanizm przemocy, który ma miejsce w rodzinach, związkach, w których dochodzi do znęcania się psychicznego i fizycznego. Przemoc jest demokratyczna, może dotknąć każdy związek niezależnie od wieku partnerów, ich statusu majątkowego czy pozycji społecznej. Na początek w czterech punktach przedstawię krótką definicję przemocy. Po pierwsze przemoc jest to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw drugiemu człowiekowi, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody. Charakteryzuje się tym, że jest intencjonalna, czyli jest zamierzonym działaniem sprawcy/sprawczyni i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary. Po drugie siły są nierównomierne tzn. w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy. Po trzecie narusza prawa i dobra osobiste co oznacza, że osoba stosująca przemoc wykorzystując przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykliwości fizycznej, godności, szacunku itd.). Po czwarte powoduje cierpienie i ból ponieważ sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne konsekwencje. Doświadczanie długotrwałego emocjonalnego cierpienia sprawia, że osoba doznająca przemocy ma mniejszą zdolność do samoobrony. Przemoc wobec drugiej osoby może przybrać formę znęcania się psychicznego, fizycznego, seksualnego lub ekonomicznego. Najczęstszymi ofiarami przemocy są kobiety i dzieci, gdyż sprawcy przemocy zawsze wybierają osoby słabsze i bezbronne. Przemoc psychiczna w związkach najczęściej dotyczy kobiet, jednakże ja będę odnosiła się w artykule do obydwu płci, ponieważ do mojego gabinetu przychodzą zarówno kobiety jak i mężczyźni doznający przemocy od bliskiej osoby. Statystyki potwierdzają, że ofiarami przemocy w rodzinie są najczęściej kobiety (58%) oraz dzieci do lat 13 (24%). Natomiast sprawcami przemocy są głównie mężczyźni (96%), będący często pod wpływem alkoholu (dane za: www.niebieskalinia.pl). Przemoc w związku czy rodzinie nie musi polegać wyłącznie na wykorzystywaniu fizycznej przewagi jednej ze stron w celu zniewolenia, molestowania seksualnego i bicia partnerki/a. Obejmuje znęcanie się psychiczne w formie naruszania godności osobistej co oznacza, że sprawca/sprawczyni przemocy decyduje się poniżyć, upokarzać, zawstydząć, stosować groźby i szantaż, wyśmiewa opinie, poglądy, przekonania, wyznanie,

pochodzenie, narzuca swoje zdanie czy poglądy, dopuszcza się stałego negatywnego oceniania, krytykuje, wmawia choroby psychiczne, izoluje ograniczając kontakty z innymi ludźmi, by mieć kontrolę nad ofiarą, wymusza posłuszeństwo oraz podporządkowanie, ogranicza sen, pożywienie, schronienie, wyzywa używając wulgarnych słów i epitetów. Amerykańska psycholog Leonora E. Walker badając kobiety doznające przemocy w rodzinie opisała pewne cyklicznie zdarzenia pojawiające się w przemocowych związkach. Autorka wyodrębniła cykl trzech następujących po sobie faz: faza narastania napięcia, faza ostrej przemocy oraz faza miodowego miesiąca. Fazę narastania napięcia charakteryzuje pojawianie się coraz więcej sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku. Osoba stosująca przemoc staje się drażliwa, każdy drobiazg wyprowadza ją z równowagi, jest ciągle spięta i poirytowana, swoje emocje wyładowuje na partnerce/partnerze poprzez poniżanie, krytykowanie oraz ocenianie. Każdy szczegół jest dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie osoba stosująca przemoc może więcej pić alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające. Znęcanie się jest procesem, często długotrwałym, w przeciwieństwie do pojedynczych aktów przemocy. Osoba krzywdzona doznaje poczucia niesprawiedliwości i bezsilności. W związku z przeżywanym lękiem i stałym zagrożeniem nie potrafi postawić granicy osobie, która zadaje jej ból. Przykładem przemocowej wymiany zdań w związku może być: „Dlaczego te buty stoją tutaj przy szafce? Ile razy mam Ci powtarzać, że nie tu jest ich miejsce! Ale ty oczywiście jesteś tak durna, że nawet takiej prostej rzeczy nie potrafisz uporządkować! No tak, ale czego więcej się można spodziewać po takiej idiotce jak ty. Sprzątaj to natychmiast, bo jak nie to popamiętasz. Lepiej mnie nie denerwuj”. Osoba wobec której stosowana jest przemoc najczęściej za wszelką cenę będzie starała się jakoś opanować sytuację i zacznie przeproszać sprawcę/sprawczynię za swoje zachowanie, uspokajając go/ją, wywiązywać się z jeszcze większą starannością ze swoich obowiązków. Usprawiedliwiając zachowania osoby stosującej przemoc jednocześnie kontroluje sytuację biorąc nadodpowiedzialność i myśli co jeszcze może zrobić, aby tylko nie doszło do wybuchu agresji sprawcy/sprawczyni, skrzywdzenia jej/jego i dzieci. Racjonalizuje i tłumaczy sobie powody, przez które sprawca/sprawczyni jest taki/a nerwowy/a, poirytowany/a czynnikami zewnętrznymi: miał/a zły dzień, ktoś go/ją zdenerwował, to przez alkohol, miał/a ciężki dzień w pracy, jest na kacu, taki ma charakter za kimś z rodziny. Tym samym zdejmuje z

niego/niej odpowiedzialność za swoje zachowanie, za nieumiejętność kontrolowania swoich emocji. Osoba stosująca przemoc jest odpowiedzialna za to, że nie nauczyła się panować nad swoim gniewem i agresją. Powszechnym błędem jest lokowanie przyczyn przemocy nie w sprawcy przemocy, lecz w czynnikach zewnętrznych. Przykładem uspokajania, osoby stosującej przemoc jest komunikat: „Dobrze, proszę cię uspokój się już, nie krzycz. A te buty to ja już sprzątam! Masz rację, one nie powinny tu stać. Nie miałam czasu ich posprzątać, bo zajęłam się obiadem i jeszcze Ala potrzebowała pomocy przy odrabianiu lekcji. Zagracają tylko przedpokój. Zobacz już ich nie ma, jest tak jak chcesz. Postaram się i powiem dzieciom, żeby nigdy już nie stawiały niczego w tym miejscu! A teraz zrobię ci coś pysznego na obiad, to co najbardziej lubisz, ale nie krzycz i nie denerwuj się!”. W pewnym momencie osoba doznająca przemocy stara się już tylko minimalizować przemoc. Dobrze ilustruje ten mechanizm powszechnie powtarzane hasło: „Bo zupa była za słona”. U osób doświadczających przemocy w tej fazie pojawia się wiele dolegliwości psychosomatycznych, czyli takich w których jest brak wyjaśnienia fizycznej przyczyny dolegliwości, w których podłożem są problemy emocjonalne takie jak: ból żołądka, głowy, utrata przytomności, bezsenność, zaburzenia w rytmie oddychania, ból w klatce piersiowej, utrata apetytu czy podwyższona gorączka. Inne osoby mogą reagować w odmienny sposób stając się apatyczne, przygnębione lub odwrotnie bardzo nerwowe, spięte i niespokojne. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Czasem zdarza się, że osoby doznające przemocy nie mogąc wytrzymać napięcia prowokują w pewnym momencie kłótnie po to, żeby „mieć to wszystko już za sobą”. Druga faza, to faza ostrej przemocy. W tej fazie napięcie, które narastało w osobie stosującej przemoc znajduje upust. Zachowanie jego/jej staje się bardzo nieprzewidywalne, gwałtowne, osoba nie kontrolując swoich emocji i zachowania często wpada w szał. Wybuchy gniewu mogą wywołać małe drobiazgi np. pozostawienie jakiejś rzeczy w danym miejscu czy opóźnienie posiłku. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się przemocą fizyczną: biciem pięściami, przedmiotami, kopaniem czy duszeniem. W tej fazie dochodzi do silnego natężenia agresji słownej. Osoba doznająca przemocy ponownie stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić sprawcę/sprawczynię i ochronić siebie i dzieci. Jednak bez względu na to, co robi: przeprasza, stara się uspokoić partnera/kę, jest miła/y, uprzejma/y czy też biernie poddaje się stosowanej przemocy, co nie przynosi oczekiwanego efektu. Osoba

doznająca przemocy stara się za wszelką cenę odgadnąć myśli i kaprysy sprawcy/sprawczyni inwestując cały swój czas i energię życiową kosztem własnych potrzeb, które przestają się dla niej liczyć. Mimo tych wszystkich zabiegów i poświęceń złość, agresja oraz gniew osoby stosującej przemoc narastają coraz bardziej. Po zakończeniu wybuchu sprawcy przemocy partnerka/partner często jest w szoku. Odczuwa wstyd i przerażenie, jak również złość i bezradność, jest oszołomiony/a. Skutki użytej przemocy mogą być różne, te fizyczne to m.in. podbite oko, siniaki i otarcia, wybity ząb, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a w skrajnych przypadkach śmierć. Psychologicznymi następstwami doznawania przemocy może być apatia, zaburzenia lękowe, depresja, syndrom stresu pourazowego PTSD, a nawet samobójstwo. Trzecia faza została nazwana fazą miodowego miesiąca. W momencie, kiedy sprawca wyładował już swoje emocje i jest świadomy, że po raz kolejny przekroczył granicę, zmienia się w zupełnie inną osobę. Stara się naprawić swoje błędy, zaczyna przeproszać ofiarę za to co zrobił/a, usprawiedliwia swoje zachowanie, obiecuje że to już nigdy się nie powtórzy, że nie wie zupełnie co się z nim/nią stało, starając się znaleźć zewnętrzny czynnik wytłumaczenia dla swojego zachowania. W tej fazie sprawca/sprawczyni przemocy zaczyna okazywać skruchę, jest miły/a, czuły/a, wyrozumiały/a, okazuje ciepło i miłość częstokroć przynosząc kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby zachowanie przemocowe nigdy nie miało miejsca. Dbą o ofiarę, spędza z nią czas i utrzymuje kontakty seksualne itp. Obserwując takie osoby można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, zakochaną parą. Dzięki takiemu zachowaniu osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć, że sprawca/sprawczyni się zmienił/a, a niedawny akt przemocy był tylko incydentem. Spełniają się jej/jego marzenia o miłości, odczuwa częstokroć podszytą napięciem bliskość z partnerem/ką. Życie we dwoje jest znowu piękne i pełne nadziei na przyszłość. Ofiara widzi sprawcę/sprawczynię przemocy takiego/taką jakiego/jaką chce widzieć, w końcu on/ona jest nie tylko „agresorem/agresorką” ponieważ nieraz udowodnił/a, że ma drugie, ludzkie oblicze i potrafi być miły/a i dobry/a. Jeśli wcześniej osoba doznająca przemocy weszła na drogę prawną (założenie Niebieskiej Karty, złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa czy złożenie pozwu rozwodowego itp.) w tej fazie wycofuje się z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci. Faza miodowego miesiąca jednak mija i niebawem zatacza się krąg i znowu pojawia się faza narastania napięcia. Ta faza cyklu przemocy ma niezwykle silny wpływ na

pozostawanie osoby jej doznającej w krzywdzącym ją związku. To podczas miodowego miesiąca powstają złudne nadzieje, że sprawca zmieni się. Łatwo pod wpływem tego co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze wcześniejszych dwóch etapów. Prawdziwym zagrożeniem jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza i brutalniejsza. Życie w takim cyklu staje się normą, codziennością i sposobem myślenia, z którego trudno się wyrwać. Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle skracają się fazy miodowego miesiąca, wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To co wcześniej miało miejsce w fazach miodowego miesiąca przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie pierwsze dwie fazy. Osoby pozostające przez długi czas w związkach, w których dochodzi do przemocy przejawiają objawy syndromu wyuczonej bezradności, który polega na zaakceptowaniu swojej sytuacji życiowej i przyzwyczajeniu się do znoszenia przemocy i niewiary w swoją życiową sprawczość. Krzywdzona osoba ma świadomość, że utraciła kontrolę nad sytuacją i skupia się tylko na tym, aby minimalizować skutki agresywnego zachowania sprawcy/sprawczyni. Jest to objaw współzależnienia, który podtrzymuje pozostawanie w toksycznej relacji. Jednym z najczęstszych powodów, dla których osoby doświadczające przemocy milczą i nie decydują się na skorzystanie z niczyjej pomocy jest wstyd, że w ich związku ma miejsce przemoc, a także przyznać do porażki, że źle wybrały swojego męża, żonę lub partnera czy partnerkę. Im dłużej taki związek trwa, tym jest trudniej wyrwać się z kręgu przemocy. Z czasem osoba doznająca przemocy pozbawiona godności, wiary w siebie i własną skuteczność zaczyna wierzyć, że zasłużyła sobie na takie złe traktowanie. Jej oczekiwania względem partnera/partnerki są coraz mniejsze. Obniżone poczucie własnej wartości ofiary powoduje, że zaczyna czuć wdzięczność za to, że sprawca/sprawczyni z nią/nim jest, mimo iż ona/on jest tak beznadziejna/y zamiast domagać się szacunku i dobrego traktowania. Ofiary przemocy przeżywają wewnętrzną udrękę częstokroć nie wierząc już w zmianę swojej sytuacji życiowej, do tego na co dzień towarzyszą im nieustające lęki i obniżony nastrój, bądź depresja. By zrozumieć zjawisko przemocy domowej trzeba wiedzieć, że odpowiedzialność za swoje zachowanie ponosi osoba, która dopuszcza się przemocy. Osoba doznająca przemocy w rodzinie nie ponosi odpowiedzialności za to, że partner czy partnerka stosuje wobec niej przemoc. Sprawca/sprawczyni swoje bycie w świecie opiera o

manipulacje obwiniając za swoje zachowanie innych, minimalizując to, co zrobiły lub zaprzeczając stosowaniu przemocy. Poprzez manipulacje i inne zachowania przemocowe dążą do dominacji oraz sprawowania władzy i kontroli. Osoby stosujące przemoc postrzegają relacje z innymi ludźmi jako hierarchiczne i stereotypowo dzielą świat na wyższy oraz niższy, starając się podporządkować i uprzedmiotowić osobę, wobec której stosują przemoc. W myśleniu osoby stosującej przemoc konflikty w relacji rozwiązuje się poprzez narzucenie swojej woli i używanie siły, dlatego że sprawca/sprawczyni nie dostrzega wartości związanych z kompromisem i współdziałaniem. Postawa do której dąży w relacjach międzyludzkich rozgrywa się na dwóch przeciwległych biegunach wygrany – przegrany, co wpływa, że kompromis postrzega jako swoją osobistą porażkę. Osoby te w kontaktach z innymi ludźmi podsycają spory, a odpowiadając na czyjeś zachowanie często stają się agresywne i stosują przemoc. Charakterystyczną cechą sprawców jest określony system przekonań na temat mężczyzn, kobiet, relacji pomiędzy płciami i ludźmi w ogóle, który wspiera patriarchalny model rodziny i określony sposób wychowania dzieci. Sprawca/sprawczyni przemocy postrzega świat jako arenę walki, na której za każdym razem, żeby mógł ktoś wygrać, ktoś inny musi przegrać. Ten sposób interpretacji świata właśnie sprzyja polaryzowaniu myślenia i zachowania. Stąd w konsekwencji dzielenie świata na męski i żeński, silniejszy i słabszy, ważniejszy i nieistotny, przeświadczenie o szczególnej i uprzywilejowanej roli mężczyzny w związku i rodzinie. Warto wspomnieć w tym miejscu, że dzieci, nad którymi znęcano się psychicznie lub były świadkami przemocy w domu rodzinnym, mają utrudniony rozwój emocjonalny i społeczny, a skutki przemocy odczuwają w dorosłym życiu. Lęk przed gniewem w związku, lęk przed zależnością, lęk przed opuszczeniem, nieufność względem innych, poczucie konieczności stałego utrzymywania kontroli w życiu, poczucie nie zasługiwania na miłość, poczucie niezdolności do bycia kochanym, branie nadodpowiedzialności, bycie w relacjach ratowniczką/ratownikiem niska samoocena czy pancierz emocjonalny to tylko niektóre z objawów, z którymi zmagają się osoby, które same doświadczały czy były świadkami przemocy w dzieciństwie. Codziennie od osób siedzących w gabinetowym fotelu słyszę historie, kiedy jako małe dzieci musiały w nocy uciekać z domu przed awanturującym się ojcem czy jeszcze same będąc dziećmi musiały chronić swoje młodsze rodzeństwo przed nieobliczalnym zachowaniem bliskiego dorosłego z rodziny. Również na poziomie ciała u osób zmagających się ze skutkami doświadczeń przemocowych

doszło do zmian, bo oprócz wspomnianego pancerza emocjonalnego często występuje trudność w odprężaniu się i rozluźnieniu ciała. Perspektywa odprężenia i odpoczynku staje się przyczyną lęku i poczucia utraty kontroli, co powoduje brak poczucia bezpieczeństwa. Niejednokrotnie osobom towarzyszy brak przyjemności płynącej z dotyku, niechęć do bliskości, aktywności seksualnej czy doznają cierpienia z powodu zaburzonej identyfikacji płciowej. Szanowni Czytelnicy, ten artykuł to niejako apel do Was, byście reagowali na wszelkie przejawy przemocy wokół Was. Przemoc ma różne oblicza i boli w każdej postaci. Najłatwiej zmianę zacząć od siebie i najpierw przyglądnąć się czy samemu nie stosuje się przemocy w codziennych komunikatach i zachowaniach wobec najbliższych. Na każdym etapie swojego życia zawsze można nauczyć się kontrolować swoje emocje oraz komunikować się bez przemocy. To są pierwsze kroki do poprawy kontaktów z bliskimi oraz do zmiany swojego zachowania.

Małgorzata Remlein