

PATRONAT HONOROWY:



MIECZYŚŁAW STRUK MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Pomimo dystansu społecznego - bądźmy uważni na innych!

Do napisania niniejszego artykułu zainspirował mnie codzienny kontakt z osobami, które znajdują się w sytuacjach kryzysowych, m.in. kobietami doznającymi przemocy w rodzinie. Sytuacja, w której zgłaszają się po pomoc, zwykle jest dla nich momentem przełomowym i wiąże się z motywacją do zmiany swojej sytuacji życiowej, przerywania przemocy...

Przemoc w rodzinie przybiera różne formy: fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną, często współwystępujące ze sobą. Może się ona pojawić na każdym etapie małżeństwa lub związku. Często wydarzeniem, które ujawnia agresywne zachowania jest ślub, narodziny dziecka lub wspólne zamieszkanie partnerów. Przemoc fizyczna i seksualna ze strony partnera jest najczęstszą formą aktów przestępczych. Dane świadczą również o tym, że przemoc w rodzinie jest główną przyczyną urazów ponoszonych przez kobiety.

W społeczeństwie funkcjonuje jeszcze wiele stereotypów, które nakazują trzymanie spraw rodzinnych w tajemnicy przed obcymi, takie jak: *"brudy pierze się we własnym domu"*, *"co to za ptak, co własne gniazdo kala?"*, *"wolność Tomku w swoim domku"*, *"mój dom - moją twierdzą"*, *"bliscy nie krzywdzą"*, *"twoja rodzina - świadczy o tobie"*, etc. Często, jeśli zabraknie ingerencji z zewnątrz: ze strony rodziny, znajomych czy sąsiadów, taka osoba pozostaje uwikłana w relację z tym, który ją krzywdzi i nie widzi wyjścia z tej sytuacji. Często nie rozumiemy, dlaczego np. kobieta trwa w krzywdzącej relacji i nie podejmuje żadnej decyzji, by to zmienić. Wynika to nie tylko z silnego lęku, ale także z poczucia wstydu i odpowiedzialności za rodzinę. Istnieje wiele przekonań, które nie pomagają w tym, by przerwać relację naznaczoną przemocą: *"kobieta powinna poświęcić się dla dobra dzieci i rodziny"*, *"powinnam wytrzymać wszystko dla dobra dzieci"*, *"dzieci powinny mieć ojca"*, *"lepszy zły ojciec, niż żaden"*. Warto pamiętać, że dzieci wychowujące się w rodzinach, gdzie dochodzi do przemocy, nie tylko „nasiakają” przemocą (przejmują negatywne wzorce zachowania i relacji w rodzinie), ale także będąc „tylko” świadkami przemocy, są jednocześnie jej ofiarami.

Osoby doznające przemocy najczęściej są w stanie podwyższonego stresu, ujawniają postawę lękową, są spięte, dominuje w nich poczucie bezradności i strach przed sprawcą.

Odczuwają smutek, poczucie winy i żyją w chronicznym stresie, co prowadzi często do depresji i objawów psychosomatycznych. W kontaktach z innymi ludźmi są najczęściej wycofane, uległe, nie okazują złości, nie wyrażają własnego zdania, nie potrafią mówić o swoich potrzebach, milczą na temat przemocy... Dlatego nie możemy być obojętni!

Od ośmiu miesięcy żyjemy w dobie pandemii, która wymusza na nas zachowanie dystansu społecznego, izolację... Z wielu powodów wywołuje to u ludzi lęk i frustrację. Zjawisko przemocy znacznie się nasiliło, gdyż rodziny, w których istniało zagrożenie występowania przemocy lub już do niej dochodziło, zostały zamknięte „w czterech ścianach”, ze względu na konieczność pozostawania w domach, pracę zdalną czy zdalną naukę w przypadku dzieci i młodzieży. Do tego doszły problemy finansowe/zawodowe oraz niepewność co do przyszłości, konflikty społeczne, etc.

Jest to czas, w którym kryzys dotyka właściwie każdego z nas, ale bądźmy czujni i nie lekceważmy tego, że obecnie osoby doświadczające przemocy są w sytuacji trudniejszej niż kiedykolwiek! Szukając pomocy dla takich osób można zadzwonić na całodobowy numer, który obsługuje interwencji z Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Gdańsku: 797-909-112 lub na telefon alarmowy 112, gdy wymagana jest interwencja policji.

Pamiętajmy, że za przemoc odpowiada sprawca - niezależnie od tego, co robiła, czy jak się zachowuje osoba doświadczająca przemocy. W sytuacji przemocy istnieje dysproporcja sił, dlatego osoba słabsza zazwyczaj nie ma żadnych szans, by się obronić.

Alicja Rosicka-Harasimowicz
mgr psychologii

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gdańsku

Bibliografia:

Lakowska, M., Paszkiewicz, W., Wiechcińska, A. (2008). Wyprawa PoMoc, Warszawa 2008.
Różyńska, J., *Przemoc wobec kobiet w rodzinie*, Warszawa 2007.
Łuszczyńska, A., *Czy poczucie koherencji i style radzenia sobie ze stresem sprzyjają adaptacji w sytuacji doświadczenia gwałtu i przemocy fizycznej?* W: J. Strelau (red.) *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańsk 2004.

