



Czasem słońce, czasem deszcz...

Szukam pomocy, bo nie wiem, co myśleć o moim małżeństwie i o zachowaniu mojego męża. Czasami myślę, że jest on chory, że ma jakieś problemy psychiczne. Zupełnie jakby przeobrażał się w innego człowieka. Są dni, kiedy między nami jest całkiem dobrze, wszystko układa się tak, jak powinno. A potem z niczego robi się wielka afera. Mąż zarzuca mi wtedy różne rzeczy, awanturuje się o każdy drobiazg. Aż strach odezwać się we własnym domu... A potem znów jest sielanka. On mówi, że to ja te wszystkie awantury prowokuję swoim zachowaniem i jeśli się postaram, to może być lepiej. Czasami myślę, że może ma on rację i że powinnam się bardziej starać...

Kiedy przypominam sobie historie osób doświadczających przemocy, które słyszałam, to słowa typu „on ma jakby dwie twarze”, „jakby zmie-

niał się w inną osobę”, pojawiały się niezwykle często. Być może ktoś z Państwa, czytając ten tekst, odnajduje w nim odbicie także swojej sytuacji.

Sytuacja przemocy w rodzinie nie jest czarno-biała. W relacji przemocowej momenty krzywdzenia przeplatają się z tymi dobrymi i spokojnymi. Tę naprzemienną nazywamy

cyklami przemocy w rodzinie. Jest to jeden z najbardziej znanych mechanizmów przemocy, a jednocześnie – jeden z najmocniej wnikających w tę sytuację i utrudniający zmianę.

Cykle przemocy w rodzinie po raz pierwszy opisała amerykańska psycholog L.E. Walker (1979), która, analizując historie kobiet doświadczających przemocy, zaobserwowała, że w życiu każdej z nich dochodziło do cyklicznie powtarzających się zdarzeń przemocowych.

Wyróżniamy trzy fazy cyklu przemocy:

1. Faza narastania napięcia.

Jest to okres, kiedy osoba stosująca przemoc staje się coraz bardziej napięta, nerwowa. Każdy drobiazg może stać się pretekstem do konfliktu. Wiele osób krzywdzonych z powodu napięcia i stresu może w tym czasie doświadczać dolegliwości psychosomatycznych (np. bóle brzucha czy głowy, które nie mają podłoża medycznego).

Osoby doświadczające przemocy starają się na różne sposoby radzić sobie z tym, co się dzieje. Niektóre podporządkowują się oczekiwaniom osoby stosującej przemoc.

Inne, chcąc mieć „już to za sobą”, czasem przeciwstawiają się sprawcy, co staje się pretekstem do awantury.

Uwaga! Zawsze całkowitą odpowiedzialność za akt przemocy ponosi osoba stosująca przemoc. Niezależnie od tego, co było „pretekstem”, kto pierwszy podniósł głos, to osoba stosująca przemoc decyduje o tym, co robi, jak się zachowa.

2. Faza ostrej przemocy.

To faza, podczas której skumulowany wcześniej gniew znajduje ujście. Pretekstem do wybuchu przemocy może być nawet najdrobniejsza rzecz, np. inaczej niż zwykle ułożone talerze lub spóźnienie. Osoba stosująca przemoc zachowuje się często bardzo gwałtownie, „wpada w szal”. Może dojść do przemocy werbalnej, fizycznej, np. rzucania przedmiotami, bicia, wywisk itp.

Osoba doświadczająca przemocy nie jest w stanie się obronić, często próbuje uspokoić sprawcę albo biernie poddaje się przemocy.

Cokolwiek robi – jej działania nie są w stanie powstrzymać osoby stosującej przemoc.

3. Faza miodowego miesiąca.

Po fazie ostrej przemocy osoba stosująca przemoc orientuje się, że przekroczyła różne granice. Jej zachowanie diametralnie się zmienia. Często przeprasza, szczerze żałuje, obiecuje poprawę, chce wziąć udział w terapii itp. Niejednokrotnie pojawiają się kwiaty, prezenty, wspólne wyjazdy. Życie rodzinne staje się takie, o jakim osoby krzywdzone marzą.

Dlatego taka nagła zmiana często powstrzymuje je od podjęcia działań. Niejednokrotnie, jeśli już coś zrobiły (np. zgłosiły sprawę na policję), to wycofują się z takiej decyzji, aby nie popsuć tego, co jest. Niestety zmiana sytuacji jest chwilowa. Po każdym miodowym miesiącu napięcie zaczyna narastać i cykl przemocy zatacza kolejne koło.

Im dłużej trwa relacja z osobą stosującą przemoc, tym krót-

sze stają się cykle przemocy – coraz bardziej skraca się faza miodowego miesiąca, a akty przemocy stają się coraz częstsze i coraz niebezpieczniejsze. W relacjach, gdzie przez wiele lat dochodzi do przemocy, faza miodowego miesiąca może całkowicie zaniknąć.

Wiele krzywdzonych osób nie ma świadomości istnienia cykli przemocy. „Huśtawka” pomiędzy złymi i dobrymi momentami kosztuje je bardzo wiele energii. Często osoby doświadczające przemocy winią siebie za te gwałtowne zmiany, próbują dostosować się do oczekiwań sprawcy, aby „miodowy miesiąc” nie przemijał. Nie jest to możliwe, to osoba stosująca przemoc musi zmienić swoje zachowanie. Dlatego warto szukać pomocy, aby budować spokojne, bezpieczne życie.

Autorka:

Paula Klemińska – konsultantka ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie ze Stowarzyszenia „Niebieska Linia”

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
prowadzone przez Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Telefon całodobowy: **800 120 002** (bezpłatny)

Telefoniczna poradnia prawna:
pon.-wt. w godz. 17-21, tel.: **22 666 28 50**,
śr. w godz. 18-22, tel.: **800 120 002**

E-mailowa poradnia: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Poradnia Skype: [pogotowie.niebieska.linia](https://www.skype.com/pl/3/pogotowie.niebieska.linia)
(poniedziałki, godz. 13-15) – konsultacje również dla osób posługujących się językiem migowym.



Cykl artykułów finansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych