



Czy i w jaki sposób mogę wpłynąć na partnera, który mnie krzywdzi?

Zastanawiam się, co jeszcze mogę zrobić, by wpłynąć na mojego męża, żeby przestał zachowywać się wobec mnie agresywnie? Tłumaczę, proszę, staram się spełniać jego życzenia i oczekiwania, wszystko to działa jednak przez jakiś czas, a potem mąż znowu na mnie krzyczy, wyzywa, popycha, zdarza się, że mnie uderzy. Zaczyna brakować mi pomysłów, czuję, że mam coraz mniej sił. Staram się chronić naszą rodzinę, więc nikomu o tym nie mówię, ale już dłużej tak nie mogę...

Zlistu wynika, że Czytelniczka doznaje przemocy ze strony męża. Nazywa jego zachowania agresywnymi, ale te wymienione wskazują jednoznacz-

nie na przemoc. Zrozumiałe jest, że stara się chronić rodzinę, zachować lojalność wobec męża i nie wtajemniczać osób z zewnątrz w małżeńskie problemy, trudno się też

dziwić, że ma coraz mniej sił oraz nie może dłużej znieść tej sytuacji. Musi być bardzo silną osobą, skoro pomimo braku efektów dotychczasowych starań nadal szuka

pomysłów, co zrobić, by mąż zmienił swoje zachowanie.

W psychologii istnieje zjawisko, które nazywa się wyuczoną bezradnością. Pojawia się ono, gdy ktoś przez

dłuższy czas podejmuje różne działania, by poprawić niekorzystną dla siebie sytuację, ale nie osiąga pożądanych efektów. Wtedy „uczy się”, że nic nie może zrobić i nie widząc wyjścia, zaczyna akceptować istniejący stan rzeczy. Jednocześnie doświadcza poczucia bezradności – myśli, że nic nie potrafi, do niczego się nie nadaje i przestaje wierzyć w zmianę. W efekcie, nawet gdy pojawi się taka możliwość, nie podejmuje żadnych działań, bo w jego przekonaniu „to i tak nic nie da”. Wiele osób doznających przemocy w rodzinie po latach nieskutecznych starań wpływnięcia na zachowanie partnera doświadcza takiego stanu. Czytelniczka na szczęście nie jest jeszcze w takim położeniu, warto więc, by wzięta pod uwagę kilka kwestii.

Każdy człowiek jest odpowiedzialny za swoje zachowanie. To on decyduje, co powie, wobec kogo i w jaki sposób się zachowa – za przemoc wobec drugiej osoby odpowiada wyłącznie

ten, kto tę przemoc stosuje. Żadne wyjaśnienia i tłumaczenia stosowania przemocy zachowaniem osoby krzywdzonej nie są prawdą. To zwykle usprawiedliwianie i odsuwanie od siebie odpowiedzialności. Wyłącznie od decyzji osoby stosującej przemoc będzie zależało, czy zmieni swoje zachowanie.

Ważne, że Czytelniczka stara się z mężem rozmawiać, zapewne mówi mu, jak się czuje, dzieli się swoim bólem i prosi o zaprzestanie przemocy. To działa, ale tylko na chwilę. Może więc trzeba uznać, że skoro nie ma trwałej zmiany, to warto zrobić coś innego. Dalsze poszukiwanie sposobów na przekonanie męża, by zmienił swoje zachowanie, grozi wzrastającym poczuciem bezradności i braku wpływu na sytuację, a w efekcie wyuczoną bezradnością.

Troska i lojalność wobec partnera to cenne wartości, jednak nie można ukrywać przemocowych zachowań. Tajemnica, mil-

czenie o tym, co się dzieje w domu, wyjaśnianie śladów urazów wypadkami są sprzymierzeńcami przemocy uniemożliwiającymi zmianę. **Jeśli komuś zależy na wartościach rodzinnych i pragnie, by ta rodzina trwała, to powinien jak najszczerzej i jak najszybciej o tym mówić. Umożliwi to uzyskanie pomocy i wsparcia oraz stworzy warunki do wywierania realnego wpływu na sprawcę, by przestał stosować przemoc.** Pomimo że prawdopodobnie uzna to za działanie przeciwko sobie, to w dłuższej perspektywie otworzy to szansę na korzystną zmianę.

Osoba, która stosuje przemoc wobec bliskich, wchodzi w kolizję z obowiązującym w Polsce prawem. W 2005 r. została przyjęta przez sejm Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, znówelizowana w 2010 r. W efekcie jej przyjęcia istnieją przepisy i procedury, które chronią osoby krzywdzone i umożliwiają służbom prowadzenie

działań wobec osób stosujących przemoc. Warto więc, by osoby krzywdzone zwracały się do m.in. Ogólnopolskiego Pogotowia „Niebieska Linia”, pomocy społecznej czy policji z prośbą o pomoc. Podjęcie działań nie musi oznaczać, że osoba stosująca przemoc natychmiast poniesie konsekwencje karne, osoby krzywdzone zyskają jednak sojuszników i ochronę przed przemocą. Ważne, by nie działały samotnie. W przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie istotna jest rola i wsparcie osób z zewnątrz. Mogą pomóc przedstawiciele służb, organizacji pozarządowych, członkowie rodziny, przyjaciele, sąsiedzi. **Warto mieć na uwadze, że im szybciej zachowania przemocowe zostaną ujawnione, tym większa szansa na korzystną zmianę i życie bez przemocy.**

Autorka:

Wanda Paszkiewicz –
kierowniczka Pogotowia
„Niebieska Linia”, wiceprezeska
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)

E-mailowa poradnia: niebieskalinia@niebieskalinia.info

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

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



Cykl artykułów finansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych