



Wyprawa PoMOC

czyli co pomaga wychodzić z sytuacji przemocy?

Często słyszałam od niego, że do niczego się nie nadaję, że ciągle powinnam okazywać mu wdzięczność, bo to dzięki niemu jestem kimś, że z pewnością sama nawet kilku dni bym nie przeżyła. O wszystko musiałam pytać i prosić o zgodę: w co mam się ubrać do pracy, jaki i z czego przygotować posiłek, czy mogę spotkać się z koleżanką itd. Czułam się okropnie, chociaż jakiś głos w głowie mówił: „Czy ja naprawdę muszę robić to, co on chce? Jak się z tego wyzwolić? Muszę się bronić, nie zasługuję na takie życie! Wiem, że mogę inaczej”.

Każdy człowiek, aby mógł w pełni żyć, rozwijać się i budować satysfakcjonujące relacje z innymi, potrzebuje bezpieczeństwa,

szacunku oraz poczucia godności osobistej.

Godność osobista jest źródłem poczucia własnej

wartości, wolności i autonomii, oznacza szacunek do samego siebie. Dzięki godności każdy z nas może podejmować samodzielne

oraz korzystne dla siebie decyzje, dokonywać świadomych wyborów i realizować ważne dla siebie cele. To ona jest fundamentem

praw człowieka. Podpowiada nam, że nikt nie ma prawa naruszyć naszego poczucia wartości ani żadnych praw przysługujących każdemu człowiekowi. Na szacunek zasługujemy bez względu na płeć, wiek, status społeczny i ekonomiczny, wykształcenie, wyznanie, poglądy itp.

Przemoc jest zjawiskiem, które narusza i niszczy fundamentalne zasady naszego życia. Od tych, którzy przemoc stosują, można usłyszeć: „Jak ty się ubrałaś, nigdzie tak ze mną nie wyjdiesz!”, „Jak można być taką kretynką, żeby nie wiedzieć, jak coś znaleźć w Internecie?”, „Leżenie na kanapie to nie odpoczynek, tylko zwyczajne lenistwo i bezproduktywność!” itp. Każda z tych wypowiedzi uderza w godność osobistą oraz narusza prawa osobiste, takie jak prawo do decydowania o sobie, do dokonywania wyborów, popełniania błędów, odpoczynku, złego samopoczucia czy poszukiwania wsparcia i pomocy. Warto pamiętać, że prawa osobiste człowieka przysługują każdemu

człowiekowi z faktu jego istnienia – są one naturalne i niezbywalne.

Niewątpliwie w korzystaniu z tych praw pomocne są zasoby osobiste – czyli nasze mocne strony. Zasoby te są źródłem energii do działania i odzyskiwania mocy osobistej. Każdy z nas posiada różne zasoby osobiste, ale nie każdy to wie lub o tym pamięta. Zasobami mogą być np. wiedza („Wiem, jakie mam prawa”; „Wiem, że mam takie samo prawo do godnego życia jak każdy inny człowiek”; „Wiem, gdzie i od kogo mogę otrzymać pomoc”), różne umiejętności („Nikt nie piecze tak pysznej szarlotki jak ja”; „Umiem zorganizować dzieciom fajną zabawę”; „Cenią mnie w pracy za dobrą organizację”), cechy osobiste (poczucie humoru, wrażliwość, komunikatywność), samoocena („Jestem wykształcona”, „Posiadam rozległą wiedzę na różne tematy”, „Jestem dobrą matką”) oraz inni ludzie, którzy mogą nas wspierać w trudnych sytuacjach: Warto przypomnieć sobie o własnych zasobach,

ponieważ mogą być one pomocne w odzyskiwaniu własnej mocy. Mogą to być:

- **zwiększenie świadomości swoich potrzeb, uczuć i granic** – rozpoznawanie i identyfikowanie ich poprzez zadawanie sobie pytań: „Czego ja naprawdę chcę dla siebie?”, „Co jest mi potrzebne?”, „Co czuję?”, myślenie: „Tak dłużej być nie może”, „Dosyć tego!”;
- **pragnienie poczucia się godnie** – np. „Zasługuję na dobre traktowanie”, „Chcę dobrego życia, spokoju, poszanowania ze strony innych osób”, „Potrzebuję...”;
- **znajomość praw osobistych** – np. „Wiem, że mogę”, „Wiem, że mam prawo”;
- **dostrzeżenie, że korzystanie z praw osobistych jest związane z ważnymi dla nas wartościami** – np. bezpieczeństwem lub wolnością wyborów;
- **dostrzeżenie pozytywnych doświadczeń w związku z korzystaniem ze swoich**

praw osobistych – np. „Gdy korzystam – lepiej się czuję”, „Gdy korzystam – nikt na tym nie cierpi, a nawet bliscy zyskują (swobodę i spokój)”, „Gdy korzystam – jestem w lepszym humorze i lepiej kontaktuję się z bliskimi”;

- **wsparcie innych osób** – bliskich, znajomych lub specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie (np. konsultantów Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” czy przedstawicieli służb działających na rzecz ochrony rodzin przed przemocą).

Pamiętaj! Nic nie usprawiedliwia przemocy. Nikt nie ma prawa krzywdzić drugiej osoby. Masz prawo dbać o swoje dobro, bezpieczeństwo i godność. Przerwanie milczenia to ważny element powrotu do życia bezpiecznego i wolnego od przemocy.

Autorka:
Monika Lakowska – 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)

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/pl/contacts/details?contactid=pogotowie.niebieska.linia)
(poniedziałki, godz. 13-15) – konsultacje również dla osób posługujących się językiem migowym.

