



Przemoc to nie tylko bicie

Mam męża i dzieci: 10-letnią córkę i 8-letniego syna. Mąż od kilku lat coraz częściej mnie krytykuje, uważa, że źle gospodaruję pieniędzmi, jestem nieoszczędna oraz źle wychowuję dzieci. Często krzyczy, wymachuje rękami – boję się, że kiedyś w końcu mnie uderzy. Czasami też grozi: „zobaczysz, oberwiesz!”. Kiedy próbuję uspokoić męża, wpada on w jeszcze większą złość. Karze mnie w taki sposób, że przestaje się do mnie odzywać, nie odpowiada na moje pytania, odwraca się plecami, unika ze mną jakiegokolwiek kontaktu. Ostatnio usłyszał, że rozmawiałam z moją siostrą. Potem przejrzał mój telefon i wykasował kontakty do bliskich mi osób, na których mogłam polegać w trudnych chwilach. Zagroził, że „jeżeli tak dalej będzie”, to zabierze mi telefon i nie będzie dawał żadnych pieniędzy. Bardzo się przestraszyłam, bo od kilku lat, za namową męża, nie pracuję i nie mam żadnych oszczędności. Do tego dwa lata temu mąż przeprowadził rozdzielność majątkową. Kiedy prosiłam, aby wyjaśnił mi, dlaczego tak się zachowuje, stwierdził, że jestem za głupia, żeby zrozumieć. Dodał też, że mam go słuchać, a jeśli nie, to wyrzuci mnie z domu i postara się, żebym nigdy więcej nie zobaczyła dzieci. Często płaczę, nie wiem już, co robić. Myślałam kiedyś o odejściu, ale sama sobie nie poradzę, a dzieci są dla mnie najważniejsze.

Zwykle przemoc kojarzona jest z różnymi formami fizycznego znęcania, naruszaniem netykalności cielesnej, biciem i widocznymi śladami, które pozostają na ciele osoby krzywdzonej. Osoby, które doświadczają przemocy psychicznej lub ekonomicznej, często przez długie lata nie zdają sobie sprawy, że to, co je spotyka, to przemoc. Ten rodzaj przemocy ma zakamuflowane oblicze, bo nie pozostawia widocznych śladów. Osoby, które jej doświadczają, cierpią nie mniej niż osoby doświadczające przemocy fizycznej, ponieważ ślady i szkody psychiczne mogą również być odczuwane latami.

W przytoczonej wypowiedzi osoby krzywdzonej można odnaleźć zachowania świadczące o stosowaniu przemocy ekonomicznej – np. groźenie wyrzuceniem z domu i ograniczeniem dostępu do funduszy czy zabieranie rzeczy, oraz przemocy psychicznej –

np. obrażanie, krytykowanie, groźenie, ograniczanie prawa do kontaktów z innymi, szczególnie z osobami bliskimi, które mogą być dla niej wsparciem.

Przemoc wykorzystuje nierównowagę sił, m.in. psychiczną, fizyczną, ekonomiczną. Osoba stosująca przemoc chce wpływać na zachowania i działania osoby krzywdzonej, a tym samym ogranicza jej prawo do godności, wolności, szacunku i decydowania o sobie. Celem osoby stosującej przemoc psychiczną i finansową jest całkowite uzależnienie od siebie osoby krzywdzonej.

Jednym z narzędzi przemocy psychicznej jest krytyka, często dotyka ona ważnych obszarów działań i wartości osoby krzywdzonej, np. prowadzenia domu i wychowywania dzieci – tak jak w przytoczonej wypowiedzi. Innym narzędziem przemocy psychicznej są groźby różnego rodzaju: uszkodzenia ciała,

pozbawienia środków do życia, pozbawienia kontaktów z dziećmi; wyrzucenia z domu. Takie groźby zagrażają bezpieczeństwu fizycznemu, psychicznemu, ekonomicznemu, nic więc dziwnego, że wywołują lęk osoby krzywdzonej, która czuje się bezradna i zaczyna się zastanawiać „a może to ze mną jest coś nie tak?”.

Osoby stosujące przemoc psychiczną posługują się też manipulacjami, które prowadzą do zamieszania i dezorientacji, np. odmawiają kontaktu, nie odpowiadają na pytania, odwracają się plecami, mają obrażoną minę (bierna agresja), wyrażają złość w sposób agresywny – podniesionym tonem, z atakującymi komunikatami. Manipulacją jest też namawianie, żeby osoba krzywdzona przestała pracować, a potem groźenie, że jeśli nie podporządkuje się ona tym wymaganiom, jej utrzymanie przestanie być finansowane.

Skutkami doznawania przemocy psychicznej i ekonomicznej są m.in. zniszczone poczucie wartości i godności, osłabienie zdolności stawiania oporu i podejmowania działań, odczuwanie stałego lęku oraz niepewności, wyczerpanie i utrata nadziei. **Żeby wyjść z sytuacji przemocy, potrzebne jest uświadomienie sobie, że się jej doświadczają. Warto powiedzieć wtedy „stop” – „mam prawo do godnego życia, szacunku, spokoju”. Przemoc sama z siebie nie ustanie, potrzebna jest pomoc z zewnątrz. Warto zwrócić się do przedstawicieli służb i specjalistów zobowiązanych do pomagania osobom doznającym przemocy, np. do Pogotowia „Niebieska Linia”, najbliższego ośrodka pomocy społecznej lub dzielnicowego.**

Autorka: Anna Wiechcińska-Szymańska – 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/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