Przemoc sama się nie zatrzyma

„Mnie problem przemocy właściwie nie dotyczy. Tylko czasami płaczę, zastanawiam się, co robię źle, i co mogę zrobić, żeby mój mąż nie był taki nerwowy – chciałabym, aby było w naszym małżeństwie lepiej, tak jak na początku, kiedy mąż był miły i uprzejmy. A teraz zdarza mi się myśleć, że jestem bezwartościowa i do niczego się nie nadaję. Może słusznie mój mąż tak się na mnie złości i mówi, że bez niego nic nie znaczę? Przecież czasami zrobię coś, co jemu się nie podoba – i to chyba jest normalne, że wtedy się złości? Ale nie dzieje się tak zawsze, bo to jest dobry człowiek. Pracuje, bawi się z dziećmi, czasami mówi mi miłe rzeczy. I już sama nie wiem, może ja faktycznie wymyślam? Może tak powinno być w małżeństwie? Bardzo mi na nim zależy, tylko nie wiem, dlaczego coraz gorzej o sobie myślę i jest mi źle".

Przemoc jest zjawiskiem, które nie dzieje się z dnia na dzień. Jest niczym kropla drążąca skałę. Przemoc nie pojawia się podczas pierwszego spotkania z nowym partnerem, a czasami nawet nie podczas pierwszego roku trwania związku. Bo jeśli podczas pierwszego spotkania dana osoba usłyszałaby np. „beze mnie sobie nie poradzisz", „nic nie znaczysz", „lecz się", to czy umówiłaby się na kolejne? Nie poznałam nikogo, kto twierdząco odpowiedziałby na to pytanie. Jeśli nie weszlibyśmy w taki związek wtedy, to dlaczego, kiedy tego rodzaju lub gorsze słowa słyszymy, tak trudno odejść lub sięgnąć po pomoc? Dzieje się tak, ponieważ osoby krzywdzone ulegają jednemu z najmocniej działających mechanizmów przemocy, jakim jest tzw. pranie mózgu.

Najczęściej używane metody prania mózgu to izolacja, poniżanie, monopolizacja/skupianie uwagi na osobie, która krzywdzi, groźby oraz sporadyczne okazywanie pobłażliwości, czyli bycie miłym od czasu do czasu. Zazwyczaj zaczyna się niewinnie – od izolacji. I nie chodzi o dosłowne więzienie danej osoby. Chodzi o izolację, która polega na stopniowym odcinaniu od bliskich w sposób, który często nie wzbudza podejrzeń. Kiedy osoba krzywdzona chce spotkać się z rodziną, słyszy: „nie wychodź, razem spędzimy przyjemnie wieczór", kiedy chce się zobaczyć ze znajomymi, słyszy: „oni są dziwni – zostań ze mną, lubię z tobą spędzać czas". I tak zachęcana, sama zaczyna odmawiać spotkań.

W międzyczasie pojawia się poniżanie – na początku również w mało oczywistej formie – często w formie żartów, np. „oj, ty głuptasie", „nie wiem, jak można się pomylić! To było takie proste", z czasem są to mocniejsze stwierdzenia. Osoba stosująca przemoc coraz częściej wyraża swoje „niezadowolenie", kiedy osoba krzywdzona zrobi coś, co nie jest po jej myśli – dlatego ofiara przed podjęciem decyzji skupia uwagę na sprawcy i próbuje przewidzieć jego reakcję, aby uniknąć „wybuchu". Czasami mówi o tym, że to, co się dzieje, jest krzywdzące – wówczas słyszy groźby, np. „wymyślasz! Zamknę cię w wariatkowie", „zachowuję się tak, bo do niczego się nie nadajesz! Odbiorę ci dzieci".

A od czasu do czasu osoba stosująca przemoc bywa miła, co sprawia, że osoba krzywdzona ma poczucie chaosu – raz jest spokojnie, a innym razem dramatycznie. Przestaje sobie ufać, już sama nie wie, czy to, co się dzieje, jest „normalne", jednak nie ma z kim tego zweryfikować – w końcu odmawiała spotkań z bliskimi, więc stała się samotna i ma poczucie, że jeśli szukała wymówek, aby się z nimi nie spotykać, to teraz nie wypada prosić o pomoc. Doświadcza wstydu i czuje się coraz bardziej zagubiona. Nie może uwierzyć, że osoba, która na początku była uprzejma, miła i pomocna – a teraz ledwie taka bywa – może tak krzywdzić. **Dlatego odkłada moment szukania pomocy, często tłumacząc przemocowe zachowania partnera. A im później to robi, tym bardziej osoba stosująca przemoc czuje się pewniejsza w swoich zachowaniach i bezkarna. Tym samym przemoc eskaluje. Bardzo ważne jest, aby jak najszybciej szukać pomocy. Nawet jeśli mamy wątpliwości, to lepiej je rozwiać i omówić sytuację ze specjalistą, niż czekać.** W takiej sytuacji warto skontaktować się np. z Pogotowiem „Niebieska Linia", najbliższym Ośrodkiem Pomocy Społecznej lub dzielnicowym. Bez tego przemoc trudno zatrzymać.

Autorka:
Agnieszka Wolańczyk – 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**
(poniedziałki, godz. 13-15) – konsultacje również dla osób posługujących się językiem migowym.

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

PARPA

Ministerstwo Zdrowia

Cykl artykułów finansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych