

Rodzaje, formy oraz skutki przemocy

Rodzaje przemocy	Formy przemocy	Skutki przemocy
<i>Przemoc fizyczna</i>	szarpanie, kopanie popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, itp.	bezpośrednie: uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; następujące skutki: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.;
<i>Przemoc psychiczna</i>	wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, itp.	zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu, itp.
<i>Przemoc seksualna</i>	gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do seksu z osobami trzecimi, sadyzm w pożyciu, wyśmiewanie wyglądu, ciała i krytyka zachowań seksualnych, itp.	obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, zamknięcie się /lęk, strach, unikanie seksu/, uogólniona niechęć i obawa do przedstawicieli płci sprawcy przemocy, itp.
<i>Przemoc ekonomiczna</i>	Okradanie, zabieranie pieniędzy, niełożenie na utrzymanie, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, szantażowanie, zaciąganie	całkowita zależność finansowa, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, bieda, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości, znalezienie się bez środków do życia, brak poczucia bezpieczeństwa, brak wykształconych

<p><i>Zaniedbanie</i></p>	<p>długów i kredytów bez zgody współmałżonka, zmuszanie do pożyczek, uniemożliwianie korzystania z pomieszczeń niezbędnych do zaspakajania potrzeb (kuchnia, łazienka) itp.</p> <p><u>Zaniedbanie</u> - jest formą przemocy ekonomicznej, oznacza naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaniedbanie emocjonalno-intelektualne: brak zrozumienia, brak fizycznego wyrażania uczuć, brak słownego wyrażania uczuć, brak wsparcia emocjonalnego, brak stymulacji;</li> <li>• Zaniedbanie fizyczne: brak ochrony, nieadekwatna higiena i brak opieki medycznej, nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.;</li> </ul>	<p>potrzeb wyższego rzędu, ograniczenie kontaktów z innymi, dyskryminacja, izolacja społeczna, „stracone dzieciństwo”.</p>
---------------------------	---	--

## Cykle przemocy w rodzinie

### Cykle Przemocy

Amerykańska psycholog Leonora E. Walker badając kobiety doznające przemocy w rodzinie opisała pewne cyklicznie pojawiające się w ich związkach zdarzenia. Na cykl przemocy składają się trzy następujące po sobie fazy:

- Faza narastania napięcia
- Faza ostrej przemocy
- Faza miodowego miesiąca

## 1. Faza narastania napięcia

Tę pierwszą fazę cyklu przemocy charakteryzuje pojawienie się coraz więcej sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku. Partner staje się drażliwy, każdy drobiazg wyprowadza go z równowagi, jest ciągle spięty i poirytowany, swoje emocje wyladowuje na partnerce: może ją poniżać, krytykować. Sprawia wrażenie, jakby nie panował nad swoim gniewem. Każdy szczegół jest dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie partner może więcej pić alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające.

Przykład: *"Dlaczego te gazety leżą tu na stole" Ile razy mam Ci powtarzać, że nie tu jest ich miejsce! Ale ty oczywiście jest taka głupia, że nawet takiej prostej rzeczy nie potrafisz dobrze zrobić!! No tak, ale czego więcej się można spodziewać po takiej jak ty. Sprzątaj to natychmiast, bo jak nie to popamiętasz lepiej mnie nie denervuj.*

Reakcją partnerki najczęściej jest to, że za wszelką cenę stara się jakoś opanować sytuację. Zaczyna przeproszać partnera za swoje zachowanie, uspokajać go, wywiązywać się z wielką starannością ze swoich obowiązków i zachcianek partnera. Zaczyna jakoś usprawiedliwić swoje zachowania. Ciągłe zastanawia się co jeszcze może zrobić, aby tylko nie doszło do wybuchu agresji, skrzywdzenia jej i dzieci. Tłumaczy sobie powody, przez które partner jest taki nerwowy, poirytowany czynnikami zewnętrznymi: miał generalnie zły dzień, to przez alkohol, miał ciężki dzień w pracy.

Przykład: *"Dobrze, ale proszę Cię uspokój się już, nie krzycz. Co sobie o nas sąsiedzi pomyślą" A te gazety to ja już sprzątam! Masz rację, one nie powinny tu leżeć zagracają nam tylko stół. Ale wiesz nie miałam czasu ich posprzątać bo zajęłam się obiadem. Zobacz już ich nie ma! Przepraszam Cię, postaram się żeby na drugi raz nie kłaść ich w tym miejscu! A teraz na zgodę zrobię ci coś pysznego na obiad, to co najbardziej lubisz, ale nie gniewaj się już na mnie!*

Zdarza się, że u niektórych kobiet w tej fazie pojawia się wiele dolegliwości psychosomatycznych (*brak wyjaśnienia fizycznej przyczyny dolegliwości, w których tym przypadłości są problemy psychologiczne*) takich jak ból żołądka, głowy, bezsenność, zaburzenia w rytmie oddychania, ból w klatce piersiowej, utrata apetytu. Inne stają się apatyczne, przygnębione lub odwrotnie bardzo nerwowe, spięte, niespokojne. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia.

Czasem zdarza się, że kobiety wywołują same w pewnym momencie kłótnie po to, żeby "mieć to wszystko już za sobą".

### UWAGA!

**Osoba doznająca przemocy w rodzinie nie ponosi odpowiedzialności za to, że partner stosuje przemoc!** Odpowiedzialność za swoje zachowanie ponosi jedynie osoba, która się go dopuszcza. Często jest tak, że mimo wielu różnym staraniom osoba stosująca przemoc nie jest w pełni zadowolona z tego, co robi partnerka. Kobieta która stara się za wszelką cenę odgadnąć myśli i zachcianki partnera traci wiele czasu i energii wewnętrznej, jej potrzeby przestają się liczyć.

## 2. Faza ostrej przemocy

W tej fazie napięcie, które narastało w partnerze znajduje upust. Zachowanie jego staje się bardzo nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szal. Wybuchy gniewu mogą wywołać małe drobiazgi np. pozostawienie jakiejś rzeczy w danym miejscu, opóźnienie posiłku. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się biciem pięściami, przedmiotami

(książka, garnek, kabel itp.), kopaniem, grożenie bronią, duszeniem. Można zaobserwować również silne natężenie agresji słownej.

Kobieta ponownie stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić partnera i ochronić siebie. Jednak bez względu na to, co robi: przeprasza, stara się uspokoić partnera, jest miła, uprzejma czy też biernie się poddaje stosowanej przemocy, nie przynosi to oczekiwanego efektu. Jego złość, frustracja narastają coraz bardziej.

Po zakończeniu wybuchu przemocy partnerka często jest w szoku. Odczuwa wstyd i przerażenie, jak również złość i bezradność, jest oszołomiona.

Skutki użytej przemocy mogą być różne, te fizyczne to m.in. podbite oko, siniaki i otarcia, wybity ząb, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a nawet śmierć. Od strony psychologicznej następstwem doznawania przemocy może być apatia, depresja, a nawet samobójstwo.

### **UWAGA!**

To osoba, która stosuje przemoc jest odpowiedzialna za swoje zachowanie. Nic nie usprawiedliwia stosowania przemocy!

### **3. Faza miodowego miesiąca**

W momencie, kiedy sprawca wyładował już swoje emocje i wie, że przekroczył różne granice, zmienia się w zupełnie inną osobę. Zaczyna przepraszać partnerkę za to co zrobił, szczerze żałuje swojego zachowania, obiecuje że TO już nigdy się nie powtórzy, że nie wie zupełnie co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania.

W tej fazie sprawca przemocy zaczyna okazywać skrucie, ciepło i miłość. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dba o ofiarę, spędza z nią czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne, itp. Patrząc z zewnątrz na takie osoby można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, świeżo zakochaną parą.

Dzięki takiemu zachowaniu partnera kobieta zaczyna wierzyć, że jednak jej ukochany się zmienił i naprawdę niedawny akt przemocy był tylko incydentem. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje jest znowu piękne i pełne nadziei. Widzi go takiego jakiego chce go widzieć, w końcu on jest nie tylko "agresorem, lecz nieraz udowodnił, że potrafi być miły i dobry.

Jeśli wcześniej kobieta weszła na drogę prawną (złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, sprawa rozwodowa itp.) w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci.

### **UWAGA!**

**Faza miodowego miesiąca jednak mija i niebawem zatacza się krąg i znowu pojawia się faza narastania napięcia!**

Ta faza cyklu przemocy ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie osoby jej doświadczającej w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca zmieni się. Łatwo pod wpływem tego co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch etapów.

Prawdziwym zagrożeniem jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza.

Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle skracają się fazy "miodowego miesiąca", wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To co kiedyś było w fazie "miodowego miesiąca" przyjemności przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy.

*Źródło: Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"*