

Przemoc w rodzinie - jakie formy może przybierać?

Otaczający nas świat jest bardzo różnorodny. Może ukazywać się nam wraz ze swoimi walorami oraz dobrem. Niestety, pozytywy przeplatają się z jego przykrymi stronami. **Szczególnie ostatnie lata pokazały, że może być on bardzo niebezpiecznym miejscem.** Każdy z nas bardzo dobrze pamięta czas pandemii, związane z nim ograniczenia i zasady. Możliwe też, że przyniósł on ze sobą rozpacz po utracie bliskich osób.

Tocząca się w tej chwili na terenie Ukrainy wojna pokazuje nam, ile ludzkiego cierpienia związane jest z przemocą perfidnie wymierzoną w drugiego człowieka. Większości z nas, przyzwyczajonych do pokojowego życia, nie może nawet sobie wyobrazić skali nieszczęścia, z którą mierzą się nasi sąsiedzi.

Przemoc jednak nie jest tylko widoczna w skali światowej. **Mało tego, może ona ukazywać się tam, gdzie w teorii powinniśmy czuć się najbezpieczniej – w naszych rodzinach.** Czym może charakteryzować się ten rodzaj przemocy? Czy mówimy tutaj tylko o jej fizycznym wymiarze? A może przybiera ona inne, czasem nawet nieoczywiste formy?

Źródło: pixabay.com



Czym jest przemoc w rodzinie?

Przemoc to działanie lub zaniechanie intencjonalne (zamierzone) jednej osoby wobec drugiej, wykorzystując przy tym przewagę sił i naruszając prawa oraz dobra osobiste jednostki. Niesie to za sobą ból i szkody. **Aby mówić o przemocy spełnione muszą być cztery warunki:**

- Działanie lub zaniechanie jest intencjonalne;
- Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą;
- Działania lub zaniechania jednej osoby naruszają dobro drugiej;
- Osoba, wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia oraz szkód fizycznych lub psychicznych.

Można powiedzieć, że w przypadku, gdy powyższe warunki są spełnione, to jedna osoba stosuje przemoc wobec drugiej. **Stosujący przemoc będzie tutaj nazwany oprawcą, a doznający – ofiarą.** Bardzo często sprawcy przemocy mają, w swoim mniemaniu, dobre intencje. Nie widzą innego wyjścia, uważają, że musieli użyć przemocy. Należy tutaj wspomnieć, że zależność „oprawca-ofiara” odnosi się tylko do jednej, konkretnej relacji międzyludzkiej. Z tego powodu, np. kobieta będąca ofiarą męża może w tym samym czasie być oprawcą swoich dzieci.

Rodzaje przemocy:

1. **Przemoc fizyczna** – polega na naruszeniu nietykalności fizycznej, oprawca wykonuje intencjonalne działanie, które ma na celu uszkodzenie ciała ofiary. Przykładem mogą być czynności takie jak: szarpanie, ciągnięcie, popychanie, kopanie, bicie ręką, krępowanie ruchów czy uderzenie w twarz.
2. **Przemoc psychiczna** – naruszenie godności osobistej. Jest to najczęstsza forma przemocy, ale w tym samym czasie bardzo trudno ją udowodnić. Zawiera ona w sobie przymus i groźby, np.: obrażanie, ocenianie, krytykowanie, zastraszanie, obwinianie, szantażowanie, manipulowanie, lekceważenie czy stosowanie tzw. gaslightingu.
3. **Przemoc seksualna** – czyli naruszenie intymności. Polega ona na przymuszeniu drugiej osoby do czynności seksualnej, wykorzystaniu stanu jej nieświadomości czy doprowadzenie do sytuacji, w której boi się odmówić. Może być to bezpośrednie użycie siły lub szantaż. Przykładem takich zachowań może być: gwałt, obmacywanie, zmuszanie do niechcianych czynności seksualnych, ocenianie sprawności seksualnej czy wyglądu.
4. **Przemoc ekonomiczna** – związana z naruszeniem własności. Jest to celowe niszczenie czyjejś własności czy ograniczenie dostępu do środków osobistych potrzebnych do życia, np.: zabieranie pieniędzy, odbieranie rzeczy osobistych, dysponowanie cudzą własnością, niszczenie rzeczy itd.
5. **Zaniedbanie** – naruszenie obowiązku opieki ze strony bliskich. Obejmuje wszystkie zaniechania w opiece, np.: niedawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrań, schronienia, brak pomocy w chorobie, uniemożliwienie dostępu do kuchni/lazienki.

W cyklu przemocy możemy wyróżnić trzy jego stadia, opisane przez amerykańskiego psychologa Leonora E. Walkera:

- 1. Faza wrastającego napięcia** – odczuwalne jest coraz większe napięcie w związku, pojawia się coraz więcej sytuacji konfliktowych. Partner staje się drażliwy, jest spięty i poirytowany. Zdarza się, że ofiara próbuje za wszelką cenę dogodzić oprawcy, aby opanować sytuację.
- 2. Faza ostrej przemocy** – narastające napięcie musi znaleźć upust. Sprawca staje się niebezpieczny i nieprzewidywalny, jego zachowanie jest bardzo agresywne. Uwidacznia się tutaj często przemoc fizyczna, np. szarpanie, bicie.
- 3. Faza miesiąca miodowego** – sprawca, po wyładowaniu się, zaczyna zdawać sobie sprawę, że przekroczył pewne granice i zamienia się w zupełnie inną osobę, przeprosza za to, co zrobił, obiecuje, że nigdy się to nie powtórzy, okazuje skruchę, ciepło i miłość.

Należy pamiętać jednak, że tak samo jak poprzednie fazy, okres miesiąca miodowego też się skończy, cykl przemocy zatoczy koło i znowu zacznie się fala narastającego napięcia.

Źródło: www.niebieskalinia.info

Doświadczenie przemocy w rodzinie jest strasznym zjawiskiem, nikt nie powinien być jej ofiarą. Niestety, często nie zdajemy sobie sprawy, że ktoś staje się naszym oprawcą, staramy się tłumaczyć jego zachowanie. **Należy jednak pamiętać, że ofiara przemocy nigdy nie jest winna zachowania sprawcy i to on ponosi pełną odpowiedzialność za wyrządzone szkody.** Jeżeli podejrzewasz, że doświadczasz przemocy w domu rodzinnym, poszukaj pomocy. **Możesz skorzystać z telefonicznej porady niebieskiej linii: 800 120 002 lub porady mailowej: niebieskalinia@niebieskalinia.info.** Profesjonalny zespół na pewno udzieli Ci odpowiedniego wsparcia w problemie.