

„Sama sobie winna”

Rozmawiając ze znajomymi i osobami z rodziny, często słyszę takie stwierdzenia: Skąd ta przemoc w rodzinie? Po co ta ofiara „siedzi” ze sprawcą? Ja to bym odeszła od razu jakby mnie mąż uderzył, itd. No tak, bo przecież jakby sprawca nie miał na kim to by się nie „wyżywał”. Jak by nie było jest to jakiś sposób. Tylko, że w praktyce wygląda to troszkę inaczej.

Dzisiaj chciałabym zwrócić Państwa uwagę na kolejny mit funkcjonujący w społeczeństwie a dotyczący występowania przemocy w rodzinie. Mam na myśli przekonanie, że gdyby ofiara naprawdę cierpiała, odeszłaby od sprawcy. Nie chcę w tym miejscu zagłębiać się w to, jak krzywdzące dla ofiary jest takie myślenie. Bardziej pragnę zastanowić się nad tym, jak to się dzieje, że pomimo bólu zarówno fizycznego jak i psychicznego, jednak nie odchodzi?

Psychologowie od lat próbują zgłębić mechanizmy i procesy ludzkiej psychiki. Co rusz pojawiają się nowe teorie, nowe koncepcje są brane pod uwagę. Pomimo tak dużej wiedzy nadal nie udaje się nam całkowicie zrozumieć człowieka. Pewnie dlatego w naszym środowisku funkcjonuje przekonanie, że ekspertem od swojego życia jest dany człowiek. My możemy mu towarzyszyć, nasza wiedza może pomóc zrozumieć pewne mechanizmy, ale to on jest odpowiedzialny za swoje życie i ewentualną zmianę. Nie jesteśmy więc w stanie przewidzieć zachowania drugiego człowieka, ale nie jesteśmy też w stanie przewidzieć swoich reakcji. Pomimo całej wiedzy o różnych mechanizmach mojej psychiki bałabym się powiedzieć, że w takiej czy innej sytuacji zachowałabym się w dany sposób. Nasza psychika w swoich niezgłębionych zakamarkach, w swojej wyjątkowości jest też bardzo słaba i nie wiadomo jak „zareaguje” na dane wydarzenie.

Tkwienie w przemocowej relacji może więc mieć mnóstwo powodów, może być związane z funkcjonowaniem naszej psychiki i naszymi przekonaniem. PCPR tak wypowiada się na ten temat: „Osoby doznające przemocy znajdują się w bardzo trudnej sytuacji wypełnionej bólem, cierpieniem, strachem, bezsilnością i poczuciem osamotnienia. Tkwienie w związku pełnym krzywdzenia wynika m.in. z wyznawania tradycyjnych wartości takich jak miłość, trwałość małżeństwa, mylnego przeświadczenia, że sprawca jest dobry dla dzieci, gdyż ich nie bije. Może to być też przekonanie o zależności ekonomicznej od sprawcy i niemożności samodzielnego funkcjonowania, wiary w obietnice sprawcy, że się zmieni, a także nieracjonalnego obwiniania się za przemoc, czy też braku wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.”

Próbując odpowiedzieć na pytanie co takiego się dzieje, że ofiary pozostają w związku, psychologowie zajmujący się tematyką przemocy, opisali zjawisko przemocy jako proces, który składa się z trzech faz. Pierwszą z nich jest faza narastającego napięcia. Żeby ją wyjaśnić posłużę się przykładem balonika. Gdy dmuchamy balon on staje się coraz większy i większy. W pewnym momencie jest już tak duży, że kolejne dmuchnięcie powoduje, że pęka. I tak też jest z napięciem sprawcy. Małe rzeczy, błahostki powodują, że zbiera się w nim złość, rośnie napięcie gniewu, zazdrości, pojawiają się drobne nieporozumienia, kłótnie o nic. W tym czasie ofiara stara się załagodzić sytuację, ale cokolwiek by nie zrobiła nie zatrzyma „pęknięcia”. Może milczeć, ale wtedy usłyszy, że nic jej nie interesuje. Może uspokajać, ale to będzie potęgować zły nastrój. Może krzyczeć, a wiadomo, że agresja rodzi agresję. Jedynym wyjściem

jest kolejna faza. Faza eskalacji agresji. To w tym okresie dochodzi do zachowań przemocowych, tutaj są wyzwiska, awantury, groźby. Napięcie opada. Sprawca jest spokojniejszy. Balon pękł. Jako ostatnia pojawia się faza miesiąca miodowego. I to ona stanowi jedno z wytłumaczeń postawionego na początku artykułu pytania. Miesiąc miodowy kojarzy się z pięknym czasem, czasem rozkwitania miłości, łagodności, szacunku, bycia tylko we dwoje. I tak to wygląda. Sprawca przynosi kwiaty, przeprosza, obiecuje poprawę. Mówi: pomóż mi, razem sobie poradzimy. Ofiara więc zyskuje nadzieję na to, że sytuacja się zmieni, że sprawca się zmieni, że razem mogą wszystko. I ma tę nadzieję, żyje nią, do czasu następnego aktu przemocy. Tak powstaje błędne koło, z którego wyrwać się nie jest łatwo. Do tej nadziei bowiem dochodzą wszystkie te powody, które zostały wymienione w poprzednim akapicie.

Pisząc ten artykuł mam jeden cel. Pragnę uświadomić Państwu, że nigdy nie możemy być pewni dlaczego ktoś zachowuje się w dany sposób. Ocenianie innych tylko pod kątem ich zachowania jest łatwiejsze, ale nie powie nam wszystkiego o osobie. Czasami wyjście z danej sytuacji wydaje się nam proste, ale dla danej osoby będzie ponad siły. Co nam pozostaje? Jeśli chcemy pomóc osobie, jeśli znamy kogoś kto doświadcza przemocy pierwszym naszym działaniem będzie poinformowanie o tym odpowiednich instytucji. W naszej gminie mamy specjalistów, którzy potrafią pomóc, którzy chcą pomóc. Nam pozostaje im zaufać.

Psycholog Maria Jamróż

Członek Zespołu Interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie