

# **APEL OSOBY DOZNAJĄCEJ PRZEMOCY W RODZINIE DO PRACOWNIKA SŁUŻBY I INSTYTUCJI INTERWENCYJNEJ I POMOCOWEJ, URZĘDU**

**Treść apelu powstała podczas spotkań grupy wsparcia  
dla osób doznających przemocy w rodzinie oraz zagrożonych przemocą w rodzinie,  
organizowanej przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Opolu Lubelskim z siedzibą w Poniatowej**

Jako osoba doznająca przemocy w rodzinie, która z tego właśnie powodu przychodzę po pomoc i wsparcie do Ciebie – pracownika służby i instytucji, urzędu, chciałabym podzielić się z Tobą swoimi refleksjami dotyczącymi procesu pomagania mi i Twojej w jego trakcie postawy.

Wierzę, że informacje te wzbogacą Twój warsztat pracy i pozwolą nam lepiej wzajemnie się rozumieć, a co za tym idzie – poszerzą możliwość uzyskania przeze mnie adekwatnej pomocy.

## **Kiedy przychodzę po pomoc do instytucji, urzędu ...**

Przyjście po pomoc do instytucji, służby czy urzędu kosztuje mnie bardzo dużo wysiłku – być może to jedyna okazja, gdy odważyłam się opowiedzieć o przemocy w mojej rodzinie. Dlatego liczę na Twoje zrozumienie i wsparcie.

Z reguły nie przychodzę po jednorazowym akcie przemocy, a dopiero wtedy, gdy przemoc w mojej rodzinie trwa już od dłuższego czasu – trudno mi było podjąć tę decyzję, zmusiła mnie do tego ekstremalna sytuacja, eskalacja przemocy.

Reakcja pierwszej osoby, do której zwracam się po pomoc ma zatem dla mnie kluczowe znaczenie – albo zachęci mnie do wytrwania w procesie radzenia sobie, albo zniechęci. Może zdarzyć się tak, że to Ty będziesz tą pierwszą osobą.

W kontakcie z Tobą czasem zachowuję się nieracjonalnie, nielogicznie, ponieważ moim zachowaniem rządzi strach przed sprawcą przemocy. Trudno mi kontrolować płacz, złość i podejmować stabilne decyzje, ponieważ przez długi czas (nierzadko wiele lat) żyłam w lęku, a przemoc powtarzała się w cyklach.

Twoja postawa wobec mnie (to, jak mnie przyjmiesz, co do mnie powiesz, jak mnie ocenisz, czego będziesz ode mnie oczekiwać) wpływa na moją motywację do działania, wierę w możliwość powrotu do równowagi.

Ważne są zatem Twoje przekonania, Twoja wiedza na temat przemocy w rodzinie.

Jeśli nie udzielisz mi wsparcia, negatywnie mnie ocenisz, dasz mi informację, że mi nie dowierzasz, to sprawisz, że już więcej nie zaufam nie tylko Tobie, ale także komukolwiek innemu, kto wyciągnie do mnie rękę – tak trudno było mi wyjść z zamkniętego środowiska rodzinnego (a tylko w takim zamknięciu dochodzi do przemocy w rodzinie), więc wyżej opisana Twoja reakcja może mnie zamknąć jeszcze bardziej.

## **Zachowania, wypowiedzi pracownika służby i instytucji interwencyjnej i pomocowej, urzędu, które ranią osobę doświadczającą przemocy w rodzinie:**

Nie oceniaj negatywnie, gdy odwołuję moje zeznania i wyjaśnienia, wycofuję wnioski i zawiadomienia itp. – jest to naturalna konsekwencja uwikłania w przemoc w rodzinie. Może to wynikać z faktu, że jeśli tego nie zrobię, to nieodwołalnie doznam eskalacji przemocy (np. sprawca uniemożliwi mi sen przez kilka kolejnych nocy, pozostawi mnie bez pieniędzy) lub nie mam wystarczająco dużo siły, by wytrwać w procedurach, a może właśnie zaczął się w mojej rodzinie etap miodowego miesiąca w cyklu przemocy (czyli spokojny czas po wybuchu sprawcy, a przed kolejnym etapem narastania napięcia).

Nie mów do mnie: „Czemu pani się denerwuje? Niech się pani uspokoi! Proszę przestać płakać. Proszę pójść do psychiatry”. Takie Twoje wypowiedzi powodują, że jeszcze trudniej mi uspokoić się, bo otrzymuję od Ciebie informację, iż moje emocje są nieadekwatne do stopnia skomplikowania mojej sytuacji. A przecież zazwyczaj przychodzę do Ciebie zdenerwowana, bo decyduję się poprosić o pomoc po tym, gdy nastąpiła eskalacja przemocy – sprawca zachował się jeszcze bardziej brutalnie niż do tej pory, np. zaatakował mnie z większym okrucieństwem, zaatakował dziecko. Trudno nie płakać w takim momencie – czuję się zagrożona, jestem przerażona i bezradna.

Jednak nie zawsze będę w Twojej obecności zapłakana, nie zawsze będę mówiła chaotycznie i trudno mi będzie budować zdania. Czasem może wydawać Ci się, że jestem jak zamrożona: nie będę okazywała emocji, a moja wypowiedź będzie logiczna. Nie okazuj wtedy podejrzliwości, nie mów, że koloryzuję, bo wydaję się być „zbyt” spokojna. Takie zamrożenie to czasem jedyny sposób, by w ogóle móc mówić o swojej krzywdzie.

Pytając mnie: „Dlaczego jeszcze pani nie odeszła?”, przrzucasz na mnie odpowiedzialność za tkwienie w przemocy. A przecież jej mechanizmy działają obeszładnie, stopniowo pozbawiają mnie możliwości realnej oceny sytuacji i siły do podjęcia działań. Samodzielne działanie w przypadku doświadczania przemocy w rodzinie jest bardzo trudne.

Nie dawaj mi recept w rodzaju: „Niech się pani rozwiedzie. Niech się pani wyprowadzi od sprawcy przemocy”. Na początku procesu poszukiwania pomocy potrzebuję innego wsparcia – na tu i teraz, a rozwód to długotrwały proces, wyprowadzka oznacza mobilizację własnych zasobów. Te działania wymagają siły i pewności siebie, a tych obecnie mi brakuje.

Nie oceniaj mnie przez pryzmat tego, czy w moim domu jest porządek, łóżko pościelone itp. Często nie mam siły na wykonanie tych czynności, a mój nastrój jest obniżony – jestem osłabiona doświadczającą przemocą, codzienną walką ze sprawcą o pieniądze na utrzymanie rodziny, codziennym lękiem.

Jeśli proponujesz mi powrót do sprawcy przemocy, do jego mieszkania, to wzmacniasz moje przekonanie, że już nic nie da się zrobić, że nie mam możliwości uwolnienia się od sprawcy.

Nie przekazuj sprawcy przemocy w rodzinie informacji o miejscu, do którego wyprowadziłam się – miałam powód, by utrzymać tę informację w tajemnicy (potrzebuję czasu przeżytego bez strachu, w trakcie którego utwierdzę się w decyzji ratowania siebie (i dzieci) i zbiorę siły do podejmowania konkretnych działań i wytrwania w nich). Jeśli sprawca pozna adres mojego zamieszkania, ponownie będzie stosował wobec mnie przemoc, być może sprawi, że zaniecham podjętych działań, wycofam się.

Jeśli próbujesz załatwić moją sprawę polubownie, to znaczy proponujesz mi negocjacje ze sprawcą przemocy, mediacje, próbujesz pogodzić mnie ze sprawcą przemocy, to tym samym czynisz mnie współodpowiedzialną za doznawaną przeze mnie przemoc, wmacniasz argumenty sprawcy przemocy za kwestionowaniem jego odpowiedzialności za stosowaną przez niego przemoc. Tym samym kwestionujesz szkodę, której ja doznaję (dajesz informację, że nic wielkiego się nie stało) – wmacniasz sprawcę przemocy, a mnie osłabiasz.

Kiedy mówisz: „Niech się pani zastanowi, czy zakładać Niebieską Kartę, bo mąż jest jedynym żywicielem rodziny”, „Jeśli pani mąż będzie miał wyrok, to jak dostanie pracę?”, zniechęcasz mnie do podejmowania działań w obronie przed przestępstwem przemocy. Dajesz mi informację, że moje bezpieczeństwo i moja godność nie liczą się, usprawiedliwiasz sprawcę: skoro utrzymuje rodzinę, to może stosować wobec jej członków przemoc. A przecież nic nie usprawiedliwia przemocy w rodzinie.

Nie dawaj wiary jedynie obdukcji – jeśli na moim ciele nie ma widocznych śladów przemocy fizycznej, to nie oznacza, że nie doznaję przemocy w ogóle. Przemoc przybiera różne formy, np. psychiczną, ekonomiczną, a fizyczna nie zawsze skutkuje widocznym dla innych urazem.

Długi czas od mojego zgłoszenia się do Ciebie do Twojego pierwszego działania to dla mnie męka – stan zawieszenia, ogromny niepokój. Poza tym to czas dla sprawcy, by nasilił stosowaną wobec mnie przemoc.

Jeśli przemoc w rodzinie traktujesz jak przestępstwo drugiej kategorii (uważasz, że niesie ze sobą małą szkodliwość społeczną) lub jako sprawę rodzinną (nie wymagającą udziału instytucji), a nie przestępstwo, to wmacniasz sprawcę, utwierdzasz go w przekonaniu, że w swoim domu może robić, co chce, a mnie osłabiasz: powodujesz, że tracę wiarę w możliwość życia w spokoju i poszanowaniu mojej godności.

Nie wypraszaaj osoby, z którą przyszłam – to moje wsparcie.

Jeśli mówisz, że nie wierzysz, by sprawca stosował wobec mnie przemoc, bo ma wyższe wykształcenie, zajmuje eksponowane stanowisko, pełni widoczną i znaczącą funkcję w lokalnej społeczności, jest majątny, jest starszą osobą, wygląda elegancko – to tym samym podważasz moją wiarygodność. A przecież sprawcy przemocy nie pochodzą tylko z tzw. nizin społecznych, nie zawsze są ludźmi młodymi czy w pełni sił fizycznych.

W sytuacji ujawnienia przemocy, gdy sprawca wie, że podejrzewasz go o stosowanie przemocy lub masz to potwierdzone, miej na uwadze, że potrafi on być bardzo przekonującym rozmówcą – by ochronić siebie będzie próbował Tobą manipulować, np. będzie potulny, będzie przepraszał (zauważ, że Ciebie, a nie ofiarę), składał przysięgi, że już nigdy nie zastosuje przemocy, być może będzie powoływał się na znajomości we władzach. Jeśli uwierzysz w zapewniania sprawcy o chęci poprawy lub w jego zaprzeczenia, to tym samym utwierdzisz go w przekonaniu, że jego manipulacja jest skuteczna i wystarczy okazać słowną skruchę, by instytucja przestała monitorować rodzinę – staniesz się sojusznikiem sprawcy.

Gdy mówisz, że nikt inny, kto pozostaje w relacji ze sprawcą przemocy, nie potwierdza, by był on agresywny, to kwestionujesz wiarygodność moich wypowiedzi, zeznań (dajesz informację, że mi nie wierzysz) i pomniejszasz znaczenie mojego cierpienia. A przecież sprawca przemocy krzywdzi członków rodziny, a poza domem jest opanowanym pracownikiem, czarującym sąsiadem, uczynnym kuzynem – manipuluje swoim wizerunkiem publicznym, by pozostać poza kontrolą społeczną.

Podobnie w rozmowie z Tobą sprawca będzie zaprzeczał, by stosował przemoc – chce bowiem ochronić siebie przed konsekwencjami przestępstwa, które popełnia, chce byś dał mu spokój, „odczepił się”, ponownie chce być tym silniejszym, a nie tłumaczącym się (w jego spostrzeganiu świata to ofiara ma się tłumaczyć – ktoś, nad kim inna osoba góruje).

Nie postrzegaj sprawcy przemocy w rodzinie tylko jako swojego znajomego (bo znasz go prywatnie, bo pracujecie/pracowaliście w tym samym miejscu). Wobec ciebie pozostaje on w innej roli niż wobec mnie: nie będąc członkiem jego rodziny, możesz nie doświadczyć z jego strony agresji. Jeśli staniesz w mojej obronie, nie będzie to oznaczało, że występujesz przeciwko znajomemu – będzie to oznaczało, że reagujesz na jego zachowanie.

Jeśli rozmawiasz ze mną w obecności sprawcy przemocy, to powiększasz mój strach i bezradność, rujnujesz moje poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli wiążesz alkohol z przemocą, to tym samym zdejmujesz ze sprawcy odpowiedzialność za stosowaną przez niego przemoc i przenosisz ją z osoby na czynnik zewnętrzny = alkohol. Wzbudzasz we mnie złudną nadzieję, że sprawca przestanie stosować przemoc, gdy przestanie pić.

Jeśli twierdzisz, że sprowokowałam sprawcę do aktu przemocy (np. mówiąc: „Co takiego pani zrobiła, że musiał panią uderzyć?”), to tym samym usprawiedliwiasz jego poczynania i mnie obarczasz winą za jego wybór zachowania.

Czasem zdarza się, że robię coś, co rozwściecza sprawcę przemocy – nie jest to jednak prowokacja, ja przyspieszam i tak nieuchronny atak przemocy, bo napięcie oczekiwania jest tak wyniszczające, że chcę mieć to jak najszybciej za sobą.

Mówiąc: „No i co ja mam z panią zrobić?”, dajesz mi informację, że stanowią dla Ciebie obciążenie, że moja sytuacja jest dla Ciebie balastem.

Wszystkim tym narażasz mnie na bycie ofiarą w przyszłości,

na podejmowanie przeze mnie desperackich decyzji i działań w obronie własnej.

Pogłębiasz negatywne skutki doznawanej przeze mnie przemocy. Wtórnie mnie ranisz.

Wzmacniasz we mnie przekonanie, że każda moja próba wyzwolenia się z przemocy tylko pogorszy moje położenie.

Sprawcę wzmacniasz i dowartościowujesz.

**Taka Twoja postawa to też przemoc.**

## **Zachowania, wypowiedzi pracownika służby i instytucji interwencyjnej i pomocowej, urzędu, które wspierają osobę doświadczającą przemocy w rodzinie:**

Zadawaj mi pytania, np. „Czego pani potrzebuje?“, „Czego pani ode mnie oczekuje?“.

Wzmocnij moją motywację do działania, mówiąc np.: „Podziwiam panią za pani wysiłek, za to, że nie poddaje się pani“, „Mimo że to trudne, pomyślała pani o tym, by odejść od sprawcy przemocy“.

Uśmiechaj się do mnie.

Postawą swojego ciała pokaż mi, że mam Twoją uwagę, np. pochyl się ku mnie.

Gdy płaczę, jestem roztrzęsiona, jąkam się, podaj mi chusteczkę, zaproponuj mi wodę i poczekaj aż uspokoję się.

Docień, że przysłałam – że wysłałam po pomoc poza rodzinę.

Przeznacz swój czas na poznanie moich reakcji, na poznanie zachowania sprawcy przemocy – dzięki temu Twoje działanie będzie bardziej dopasowane do potrzeb mojej rodziny, a to oznacza, że masz szansę faktycznie pomóc. Może pomóc Ci w tym literatura fachowa o tematyce przemocy w rodzinie.

Przyjmij założenie, że to, co mówię, to mój punkt widzenia, ja właśnie tak widzę swoją sytuację – to moja prawda.

Twoje słowa: „Nie wiem, jak pani pomóc. Spróbuję poszukać informacji o miejscu, gdzie może pani porozmawiać o swojej sytuacji” dają mi nadzieję.

Jeśli nie jesteś w stanie pomóc mi tu i teraz, umów się ze mną na inny termin.

Pytaj zamiast rozliczać, np. „Co się wydarzyło?” zamiast „Co pani narobiła?“.

Zachowaj spokój, nie okazuj swojego zdenerwowania.

Podkreśl, że przemoc w rodzinie to bardzo poważna sprawa – jest przestępstwem.

**Przede wszystkim jednak przyjmij założenie, że mój pierwszy, czasem pojedynczy kontakt z Tobą nie zmieni automatycznie mojego nastawienia, mojej postawy – do tego potrzebuję czasu i wsparcia.**