

Między strachem a nadzieją. Życie w cyklu przemocy.

Przemoc domowa najczęściej nie jest jednorazowym zdarzeniem. Jeśli raz doszło do sytuacji, że ktoś przekroczył granicę przemocy w relacji z bliską osobą, to z dużym prawdopodobieństwem zrobi to po raz kolejny.

Przemoc powtarza się w dosyć charakterystycznym schemacie. Zjawisko to zostało nazwane „cyklem przemocy” i opisane przez Lenore Walker.

Rozróżnia się następujące fazy w cyklu przemocy:

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

Faza narastania napięcia

W relacji pojawia się napięcie, sprawca jest rozdrażniony, łatwo wpada w złość, jest pełen pretensji i uszczypliwości. Jednocześnie przerzuca odpowiedzialność za taki stan rzeczy na innego członka/członków rodziny: „to przez ciebie się tak zdenerwowałam”, „widzisz co zrobiłaś, wyprowadziłaś mnie z równowagi”.

Osoba doznająca przemocy stara się tak zachowywać, by uspokoić osobę stosującą przemoc, spełniać jej życzenia i zachcianki. Zachowuje się tak by nie dawać osobie stosującą przemoc domową „pretekstu” do wybuchu. Jest cały czas spięta i zdenerwowana, gdyż wie, że wszystko, co zrobi lub co

powie, może być pretekstem do wybuchu złości i agresji osoby stosującej przemoc domową.

Faza ostrej przemocy

Jest to faza, w której wzbierające napięcie eksploduje, powoduje wybuch agresji często zupełnie niekontrolowany. Wybuch ten często jest nieadekwatny do przyczyny, którą podaje osoba stosująca przemoc i niewiele ma z nią wspólnego. Osoba krzywdzona odczuwa wtedy przede wszystkim przerażenie, bezsilność, strach, lęk, złość, szok, gniew.

Najczęściej, po akcie ostrej przemocy osoby krzywdzone podejmują decyzję o szukaniu pomocy, wzywają policję, ujawniają przed rodziną całą sytuację.

Faza miodowego miesiąca

Chęć zadośćuczynienia, uniknięcia konsekwencji, o których mówi żona/mąż lub partnerka/partner (rozwód, sprawa karna, ograniczenie władzy rodzicielskiej) powoduje, że osoba stosująca przemoc okazuje skruchę, angażuje się w naprawianie szkód, obiecuje poprawę, składa deklaracje.

Jednocześnie usprawiedliwia siebie, umniejsza swoją odpowiedzialność: „nie wiem, co mnie opętało”, „to wszystko przez problemy w pracy”, „przez alkohol”, „przez stres”, itp.

Osoba stosująca przemoc zaczyna zachowywać się w taki sposób, że osoba doznająca przemocy rzeczywiście wierzy w to, że przemoc nigdy się nie powtórzy. I rzeczywiście w związku następuje lepszy czas (stąd nazwa „faza miodowego miesiąca”).

Ponieważ osoba stosująca przemoc bardzo się stara, osoba doznająca przemocy chce to docenić i wierzy, że może być dobrze. Pozwala się przeprosić, wraca do domu, wycofuje sprawy sądowe, itp. Bardzo często jest do tego namawiana przez osobę stosującą przemoc: „nie niszcz naszej

rodziny, wycofaj sprawę o rozwód, ja się staram, żeby było dobrze, więc ty też się postaraj”.

Osoby, które doświadczają przemocy bardzo często nie są w stanie samodzielnie sobie z nią poradzić. Dlatego zadaniem osób, które mają wiedzę na temat ich sytuacji domowej, są świadkami zachowań przemocowych, jest okazać wsparcie i zrozumienie np. poprzez wskazanie miejsc profesjonalnej pomocy. Jeśli nie mamy takiej wiedzy zachęćmy do kontaktu z Ogólnopolskim Pogotowiem dla Osób Doznających Przemocy Domowej „Niebieska Linia”, który jest bezpłatny i czynny przez całą dobę: 800 120 002.

Na terenie dzielnicy Wola pomocy udzielają:

- Dział Przeciwdziałania Przemocy Domowej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Al. „Solidarności” 102, 01-016 Warszawa tel. 22 427 63 81
- Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV ul. Żytnia 36, 01-198 Warszawa tel. 47 723 94 50
- Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” ul. Jaktorowska 4, 01-202 Warszawa, tel. 22 499 37 33, e-mail: info@niebieskalinia.org

Projekt realizowany przez Instytut Nowej Kultury, finansowany przez Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy