





Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie we Wrocławiu

 (71) 72 21 860

 ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie



Przeciwdziałanie przemocy domowej

Rodzina to jedna z najważniejszych wartości w życiu człowieka. Większość ludzi kojarzy swój dom rodzinny z miłością, bezpieczeństwem, opieką oraz wsparciem. To właśnie w rodzinie uczymy się jak kochać i być kochanym. Jednak nie zawsze jest to możliwe... czasami spotyka nas wielka krzywda ze strony tych, którzy powinni być dla nas przykładem i ostoją miłości... co wtedy?

Czy tak powinno być?

Jedno wiemy na pewno - NIE MA ZGODY NA PRZEMOC.

Nie jest prawdą, że bite dziecko będzie bardziej posłuszne, maltretowana żona nie będzie zdradzać, a poniewierany mąż będzie bardziej dbał o swoją żonę. Przeciwnie! Przemoc upokarza, powoduje nieobliczalne szkody społeczne i wielkie cierpienie. Rodzi nienawiść, chęć zemsty oraz kształtuje niesprawiedliwe wzorce zachowania. Pamiętaj o tym!

PIERWSZYM KROKIEM DO PRZERWANIA PRZEMOCY JEST PRZEŁAMANIE IZOLACJI I MILCZENIA. PAMIĘTAJ, ŻE MASZ PRAWO DO SZACUNKU I GODNEGO TRAKTOWANIA. WE WŁASNYM DOMU POWINIENIEŚ I MASZ PRAWO CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE.

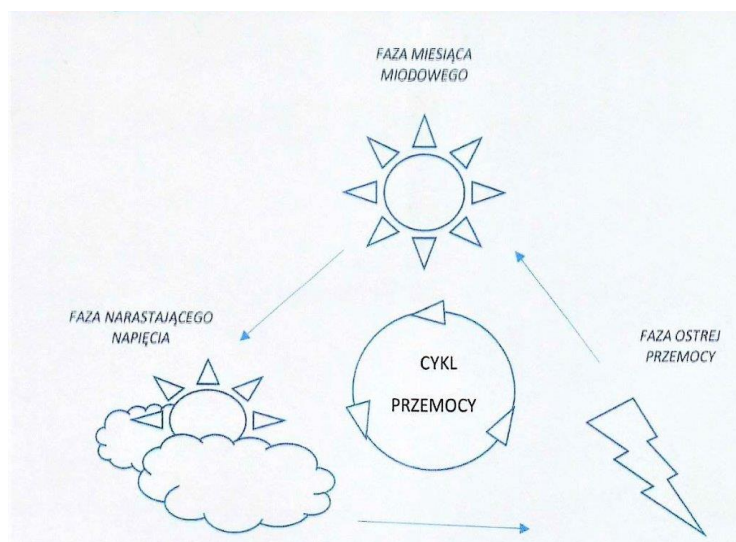
ZAWSZE O TYM PAMIĘTAJ.

Co to takiego przemoc domowa?

Przemoc, to każde zachowanie, którego intencją jest wyrządzenie krzywdy drugiemu człowiekowi lub też czyn, który jest postrzegany jako mający taką intencję.

O przemocy domowej mówi się w sytuacji zamierzonego i wykorzystującego przewagę sił działania skierowanego przeciw członkowi rodziny. Działanie takie ingeruje w prawa i dobra osobiste osoby doświadczającej przemocy, naraża na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, narusza jego godność, nietykalność cielesną, w tym seksualną, powoduje szkody na jego zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołuje cierpienie i krzywdy moralne.

Przemoc domowa nie jest zjawiskiem jednostajnym i najczęściej przechodzi ona różne fazy, od narastającego napięcia i agresji (najczęściej słownej) poprzez przemoc fizyczną, często i psychiczną, do okresu spokoju, tzw. fazy „miodowego miesiąca”, po której cykl zwykle się powtarza, choć spokojniejsze okresy pojawiają się coraz rzadziej. NIE CZEKAJ WIĘC NA ROZWÓJ SYTUACJI!



Schemat faz cyklu przemocy. (Opracowanie własne PCPR)

1. Faza narastającego napięcia:

Dla pierwszej fazy cyklu przemocy charakterystyczny jest wyczuwalny wzrost napięcia w związku oraz pojawienie się coraz większej ilości sytuacji konfliktowych. Partner jest rozdrażniony, każdy drobiazg potrafi wyprowadzić go z równowagi, jest spięty i pełen irytacji, własne emocje wyładowuje na członkach rodziny. Każdy pretekst jest dobry do wszczęcia awantury czy konfliktu. Partner sprawia wrażenie jakby nie panował nad swoją złością czy gniewem. W tej fazie partner może spożywać alkohol, narkotyki lub inne substancje

odurzające.

2. Faza ostrej przemocy:

W tej fazie dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, narastające napięcie znajduje upust. Zachowanie partnera staje się nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał. Wybuchy złości najczęściej wywołują małe drobiazgi, np. opóźnienie posiłku, rzecz pozostawiona w danym miejscu, itp. Eksplozja zachowań agresywnych może objawiać się biciem pięściami, duszeniem, uderzaniem w przedmioty, kopaniem, grożeniem, itd. Wymienionym zachowaniom często towarzyszy podniesiony ton głosu, krzyk, agresja słowna. W tej fazie osoba doznająca przemocy stara się ochronić siebie i chce zrobić wszystko, aby uspokoić partnera (przeprasza, jest uprzejma lub biernie poddaje się stosowanej przemocy), jednak nie przynosi to pożądanego efektu.

Po wybuchu złości, osoba doznająca przemocy jest w szoku, bywa oszołomiona, odczuwa wstyd i przerażenie, a jednocześnie złość i bezradność wobec sytuacji, która zaistniała.

3. Faza miodowego miesiąca:

Następną fazą cyklu przemocy jest faza „miodowego miesiąca”. W sytuacji, kiedy partner, który stosował przemoc wyładował już swoje emocje, zmienia się w inną osobę (zaczyna przeproszać, żałuje swojego zachowania, twierdzi, że TO już się nie powtórzy, stara się odnaleźć zewnętrzne przyczyny dla swojego zachowania). Podczas tej fazy osoba stosująca przemoc zaczyna okazywać skruchę, czułość, miłość i zachowuje tak, jakby NIC się nie wydarzyło. Dbą o osobę, która doświadczyła przemocy, spędza z nią czas. Osoby z otoczenia patrząc na parę, która jest w tej fazie, mają wrażenie, że są szczęśliwi i bardzo zakochani. Osoba doświadczająca przemocy właśnie w tej fazie zaczyna wierzyć, że partner zmienił swoje zachowanie, a przemoc była tylko incydentem. Osoba, która doznała przemocy w fazie „miodowego miesiąca” widzi partnera takiego, jakiego chce widzieć (w końcu jest nie tylko „agresywny”, ale nieraz udowodnił, że potrafi być dobry). Warto pamiętać, iż faza „miodowego miesiąca” mija i niebawem pojawia się znowu faza narastającego napięcia (cykl przemocy zatacza krąg). W fazie „miodowego miesiąca” osoba doznająca przemocy może wycofać się z działań prawnych (np. sprawa rozwodowa, zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa), jeśli zostały one wcześniej podjęte.

Jeżeli dostrzegasz u siebie lub u swojego partnera podobne zachowania i chcesz skorzystać z pomocy, ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC.

Przeplatanie się zachowań o zabarwieniu agresywnym, chęć odwetu, przeprosiny, poczucie winy i obietnice poprawy sprawiają, że zarówno osoby doznające przemocy i stosujące przemoc uwikłane są w sieci przemocy. Gdy doznajesz przemocy domowej, poszukaj wsparcia u osoby, która okaże Ci zrozumienie i nie zbagatelizuje problemu. Zrób to – opowiedz o tym co się stało, zapytaj o radę. Może się okazać, że podzielenie się przeżyciami pomoże Ci obiektywnie ocenić sytuację, poczuć ulgę, a przede wszystkim podjąć decyzję, co do dalszego postępowania. Każda Twoja reakcja umożliwi zapewnienie Tobie oraz Twoim bliskim ochronę. Niekiedy bez pomocy specjalisty z zewnątrz, można przez lata tkwić w sidłach bezsilności i niemocy.

Source URL: <https://pcpr.wroclaw.pl/strona/563-przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzinie>