



**PREZYDENT POLSKI**  
**ROBERT BIEDROŃ**

**WYWIADY: SZYDŁO, DUBIENIECKI,**  
**WAGLEWSKI, REEVES, KING JR.**

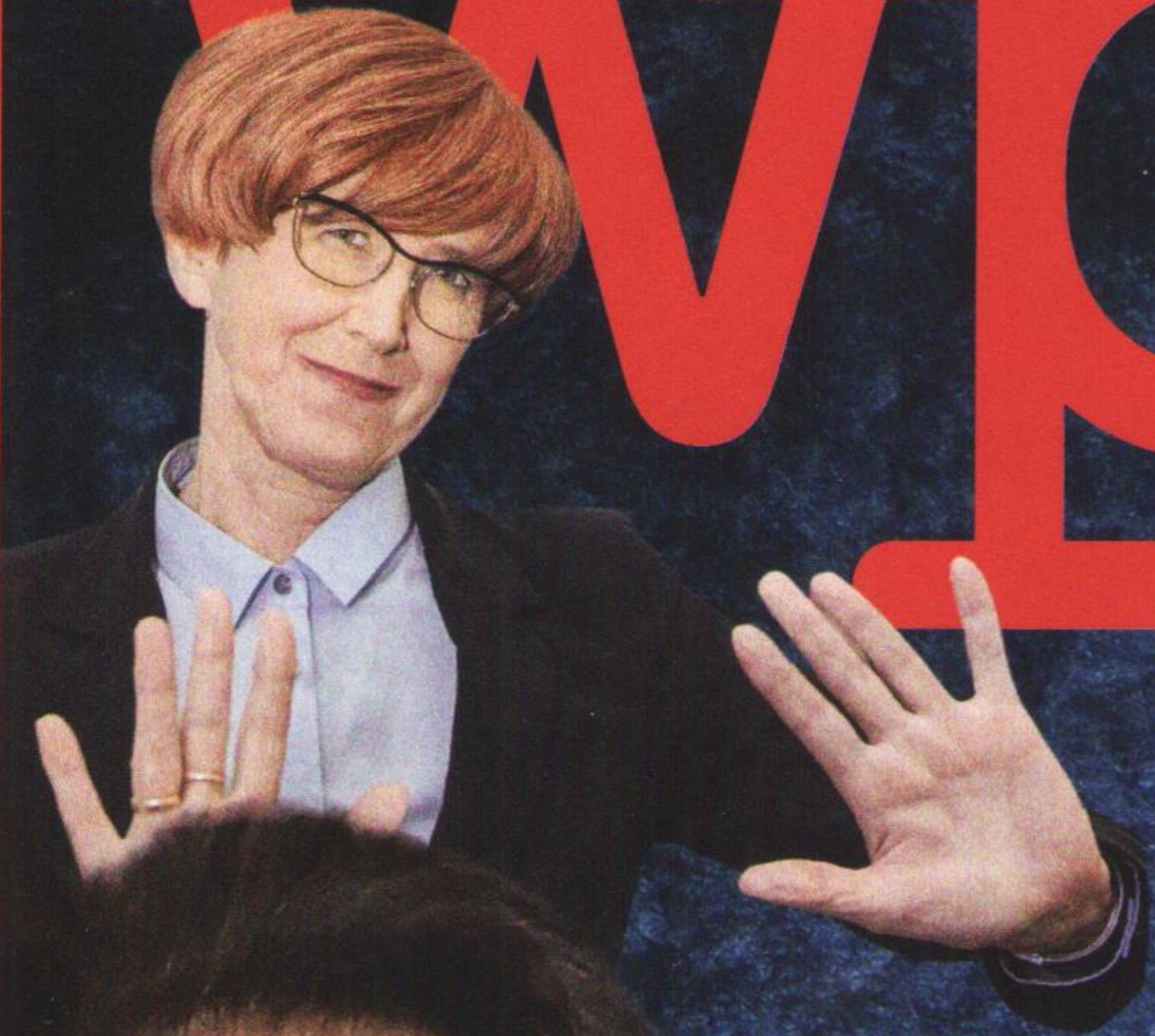
**POKONAĆ**  
**DEPRESJĘ**

# Wprost

## 50

### NAJBARDZIEJ WPŁYWOWYCH POLEK

KOBIETY RZĄDĄ W POLITYCE, BIZNESIE,  
MEDIACH I KULTURZE



WALKA O DZIECI | CO BOLI NAJBOGATSZYCH | ZA PRACĄ DO CZECH | MOBILNE NOWOŚCI | 9 PLANETA

WWW.WPROST.PL

NR 10 CENA 6,90 ZŁ (w tym 8% VAT)

6-12 marca 2017 NADZIAŁ 78 000 HR INDEKSJ 38190X Canada - CAD 9,25 EUGIWI - EUR 2,95 UK - £ 2,83 USA - \$ 5,25



PMPG POLSKIE MEDIA SA

## Czego oczy nie widzą...

Akceptujesz przemoc?

Jeżeli masz ochotę odruchowo  
powiedzieć „nie”, przeczytaj ten artykuł.

**C**zy o przemocy można mówić tylko wtedy, gdy na ciele ofiary widać wyraźne ślady? Ogólnopolskie badania społeczne, zrealizowane na zlecenie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w 2014 r., pokazały, że traktujemy wyzwiska i obrażanie partnera podczas małżeńskich sporów jako rzecz zupełnie normalną. Tymczasem „doświadczanie długotrwałej agresji werbalnej może mieć równie poważne skutki dla całej rodziny, co rany cielesne” – mówi psycholog Maria Wolak-Chmiel, na co dzień pracująca z osobami doświadczającymi przemocy domowej. Pytanie więc, gdzie kończy się małżeńska sprzeczka lub zwrócenie uwagi dziecku, a zaczyna rodzinny terror?

### JAK ROZPOZNAĆ PRZEMOC?

W zdrowej relacji partnerzy uznają swoją równość mimo różnic w opiniach, decyzjach czy zarobkach. Nawet burzliwa kłótnia przy wzajemnym szacunku i akceptacji może umacniać związek i być konstruktywna. Jednak gdy równowaga ta jest zachwiana i jedno z partnerów wykorzystuje przewagę siły, niekoniecznie fizycznej, przeciwko drugiej osobie w celu jej podporządkowania lub zdominowania, wtedy dopuszcza się przemocy. Choć z początku nie zawsze robi to świadomie...

### Pytania kontrolne

- > Czy traktujesz partnera jak równego sobie?
- > Czy Twoje zachowanie wzbudza w partnerze lub dziecku lęk albo niepokój?  
Obserwuj mowę ciała i pytaj, jeżeli masz wątpliwości.
- > Czy potrafisz dostrzec to, co czuje druga osoba?  
Jeśli tak, bierz pod uwagę te uczucia, zarówno w postępowaniu, jak i w słowach.

### CZTERY WYMIARY STRACHU

Według badań najczęściej dostrzeganą formą przemocy jest agresja fizyczna. Nie wyrażamy akceptacji dla bicia, ale już jedna czwarta badanych uznaje, że pojęcie gwałtu w małżeństwie nie istnieje. Na tym problem się nie kończy. Wykorzystywanie przewagi fizycznej to bowiem

niejeden sposób sprawowania kontroli nad drugą osobą. Przemoc psychiczna i ekonomiczna pod postacią poniżania, wyzwisk czy zabierania pieniędzy jest równie brzemienna w skutki jak fizyczne maltretowanie. Osoby jej doświadczające są zastraszone i tracą poczucie własnej wartości, co skutkuje upośledzeniem relacji z innymi ludźmi, a w przypadku dzieci, dodatkowo może powodować zaburzenia w rozwoju. Do tego dochodzą zaburzenia emocjonalne, w tym depresja nierzadko kończąca się śmiercią.

### KIM JEST SPRAWCA?

„Tendencję do takiego wyrażania agresji mogą mieć osoby, które podobne wzorce wyniosły z domu, a także uzależnione od alkoholu czy w trudnej sytuacji finansowej, ale nie tylko” – podkreśla Wolak-Chmiel. Ktoś, kto sam doświadczył przemocy, wcale nie musi powielić schematu, a problem dotyczy również tzw. dobrych domów. Wspólnym mianownikiem jest niski poziom empatii osób stosujących przemoc. Nie potrafią oni lub nie chcą dostrzec uczuć i myśli drugiej strony, traktują ją przedmiotowo i tym samym bagatelizują konsekwencje swoich zachowań wobec niej. Typowe jest też negowanie sytuacji przemocy zarówno przez osoby stosujące przemoc domową, jak i osoby jej doświadczające – czyli mówienie, że nic się nie stało albo że to się więcej nie powtórzy. Rzadko niestety jest to prawda.

### Czy masz zdolność empatii?

- > Kiedy widzę, że ktoś płacze, przejmuję się tym.
- > Podczas rozmowy zwykle się skupiam na tym, co może myśleć mój rozmówca.
- > Łatwo mi postawić się w sytuacji drugiej osoby.

(Jeżeli odpowiedziałeś „tak” na powyższe pytania, jesteś osobą empatyczną i potrafisz wziąć pod uwagę odczucia drugiej osoby.)

### CO ROBIĆ?

Sposobem na zapobieganie przemocy w rodzinie jest przede wszystkim otwarta komunikacja, czyli wzajemne wyrażanie

uczuć i oczekiwań z szacunkiem wobec drugiej osoby oraz rozwijanie zdolności empatii. Czasem pomoc psychologa pozwala wypracować zdrowe relacje i ocalić związek. Często jednak konieczne są odważne decyzje. Odwagi natomiast brakuje – nie tylko osobom doświadczającym przemocy, lecz także jej świadkom. Trzy czwarte osób, które miały z nią styczność, nie zwróciło się o pomoc – wynika z badań. Jako powód podaje się wstyd lub strach, często uzasadniony groźbami ze

### Niebezpieczne stereotypy

Jednymi z powodów, dla których zjawisko przemocy w rodzinie jest tak rozpowszechnione, jest niechęć do szukania pomocy oraz obojętność do świadków. Może to wynikać ze stale funkcjonujących w Polsce stereotypów:

- > Kobiety trzeba sobie podporządkować.
- > Żona ma słuchać męża.
- > Dziecko wychowuje się twardą ręką.
- > Sprawy rodzinne załatwia się za zamkniętymi drzwiami.

strony sprawców. „W przemoc zaangażowane są trzy osoby: osoba stosująca przemoc, osoba jej doświadczająca i osoba, która nie reaguje” – komentuje Wolak-Chmiel. Tak tworzy się błędne koło. Sprawcy czują się bezkarni, a ofiary bezsilne.

Tylko rosnąca świadomość społeczna na temat form i konsekwencji przemocy oraz poczucie odpowiedzialności za drugą osobę mogą zapoczątkować zmianę na lepsze nie tylko w policyjnych statystykach, lecz także w codziennym życiu tysięcy polskich rodzin.

Artykuł opublikowano jako część kampanii społecznej „Wybieram pomoc”, realizowanej w ramach projektu „Rodzina polska – wolna od przemocy”. Projekt współfinansowany jest z funduszy norweskich w ramach Programu PL14 „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy ze względu na płeć”, którego operatorem jest Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Tekst powstał we współpracy z Panią Marią Wolak-Chmiel, psychologiem i psychoterapeutką pracującą w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie przy Fundacji Centrum Praw Kobiet w Warszawie.

Więcej informacji o kampanii na [www.wybierampomoc.pl](http://www.wybierampomoc.pl).