

## Przemoc w rodzinie



### Przemoc w rodzinie

Przemoc to wciąż aktualny problem we współczesnym świecie. Jest to celowe działanie z wykorzystaniem przewagi sił, powodujące cierpienie i szkody oraz naruszające prawa osoby. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie zaznacza, że przemocą nie musi być powtarzające się zachowanie, wystarczy pojedyncze zdarzenie. Niestety przemoc bardzo rzadko jest zjawiskiem jednorazowym. Zazwyczaj sytuacje przemocowe powtarzają się tworząc cykl przemocy.

### CYKL PRZEMOCY



Początek cyklu przemocy to tzw. **faza narastającego napięcia**. W tej fazie sprawca przemocy jest ciągle zdenerwowany i poirytowany. Stopniowo wzrasta jego złość i agresywność oraz staje się coraz bardziej niebezpieczny. Kłótnie i awantury w rodzinie mogą wybuchać z praktycznie bez powodu. Początkowo ofiara przemocy stara się za wszelką cenę załagodzić sytuację. Obarcza często siebie za zachowanie przemocnika. Dlatego postępuje tak, by nie prowokować sprawcy, schodzi mu z drogi, spełnia wszystkie jego zachcianki. Robi wszystko by opanować sytuację. W tej fazie ofiara przemocy może uskarżać się na różne dolegliwości np. ból brzucha, głowy, utracić apetyt, może pojawić się bezsenność, brak energii do działania czy silny niepokój. Są to reakcje organizmu na ciągle narastające napięcie, które trudno znieść. Czasami, gdy takie sytuacje stają się nie do zniesienia ofiara może sama zacząć prowokować sprzeczkę lub być agresywną, by tylko zakończyć oczekiwanie i mieć już to za sobą.

**Druga faza cyklu, czyli ostra przemoc**, to czas gwałtownego, niekontrolowanego rozładowania złości. W tym czasie już nic nie dają starania ofiary, by załagodzić sytuację, uniknąć jej czy rozładować w inny sposób. Sprawca wybucha i dochodzi do fizycznego i psychicznego ataku. Skutki mogą być różne - siniaki, złamania, obrażenia wewnętrzne, a nawet śmierć. Ofiara zwykle jest oszołomiona, wstydzi się tego co się stało, jest przerażona. Sam atak rozładowuje napięcie u sprawcy. Jest to faza najkrótsza, trwa zazwyczaj do 24 godzin. Jest to też moment, w którym ofiary przemocy mogą szukać pomocy, decydują się zadzwonić na policję, powiedzieć komuś co się dzieje. Jednak z upływem czasu ten zapal słabnie, gdyż poziom agresji sprawcy się zmniejsza i następuje faza tzw. miesiąca miodowego.

W ostatniej fazie, która nosi nazwę **fazy miodowego miesiąca**, sprawca przemocy zmienia swoje zachowanie. Świadomy tego co się stało, ma poczucie winy, okazuje skruchę i przeprosza. Często pojawiają się kwiaty, prezenty i zapewnienia o zmianie. Ofiara czuje się kochana, ma poczucie bliskości i zrozumienia. Teraz to ona jest najważniejsza. Zaczyna wierzyć, że przemoc była tylko incydentem, wypadkiem, który już się na pewno nie powtórzy. Dlatego też zaczyna usprawiedliwiać sprawcę, ukrywać fakt przemocy, nie chce pomocy innych osób. Faza ta ma duże znaczenie dla sprawców, gdyż mogą zatrzymać swoje ofiary przy sobie. Odejście, powoduje utratę obiektu rozładowania swojej złości. Z czasem długość fazy miesiąca miodowego skraca się. Przemocnik zauważa bezradność swojej ofiary, poczucie winy jest coraz mniejsze, zaczyna czuć się bezkarny. Niestety po każdej fazie miesiąca miodowego napięcie zaczyna wzrastać i cykl przemocy zaczyna się od nowa.

Ofiara przemocy może tkwić w niej wiele lat. Trudno samemu przerwać ten ciąg. Często jest potrzebna pomoc z zewnątrz. Osoby z terenu powiatu rzeszowskiego, które doświadczają

jakiegokolwiek formy przemocy mogą zgłosić się po specjalistyczną pomoc do **Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnem**. Jego celem jest udzielanie pomocy osobom i rodzinom, które znalazły się w trudnej sytuacji kryzysowej w wyniku zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub trudnych przeżyć osobistych w tym związanych z przemocą.

W Ośrodku wsparcia udziela wykwalifikowany personel, w którego skład wchodzi: pracownicy socjalni, specjaliści pracy z rodziną oraz psycholog. W sytuacjach uzasadnionych, zagrażających zdrowiu lub życiu osób/rodzin ofiar przemocy w Ośrodku można uzyskać bezpieczne schronienie na okres do 3 miesięcy.

Poradnictwo specjalistyczne udzielane jest po uprzednim umówieniu się osobistym bądź telefonicznym.

Dodatkowym wsparciem z którego mogą skorzystać klienci są spotkania grupy wsparcia „Orchidea” która działa przy Ośrodku. Spotkania skierowane są do osób, które doznały jakiegokolwiek formy przemocy ze strony najbliższych. Grupa wspiera także tych, którzy potrzebują pomocy w prawidłowym budowaniu swojego życia rodzinnego. Spotkania prowadzone są przez pracowników Ośrodka bądź przez zaproszonych specjalistów z różnych dziedzin (m.in. psycholog, prawnik, ksiądz, lekarz, mediator ...) w zależności od potrzeb zgłaszanych przez uczestniczki.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnem  
ul. Rzeszowska 5 (pawilon 7)  
36-051 Górnem  
tel. 518-736-839, telefon interwencyjny 885-696-640  
oik@powiat.rzeszow.pl lub oik.gorno@poczta.fm

Joanna Kiszka – psycholog  
Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnem

## Bibliografia

1. S.Spurek „Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Praktyczny Komentarz” wydawnictwo LEX, Warszawa 2010
2. J. Helios, W. Jedlecka „Współczesne oblicza przemocy. Zagadnienia wybrane” Prace Naukowe Wydziału Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2017
3. M. Ciesielska „Rodzaje, formy i cykl przemocy w rodzinie” Zeszyty Naukowe państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy, 2014