

Gdy zaczynamy mówić o przemocy w rodzinie, najczęściej myślimy o przemocy fizycznej. Oczami wyobraźni widzimy pobite kobiety, przerażone dzieci, zniszczone sprzęty domowe. Takich zdarzeń najczęściej dotyczą kampanie społeczne na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Jednak najczęściej doświadczoną formą przemocy ze strony najbliższych jest **PRZEMOC PSYCHICZNA** (emocjonalna) :

- **Izolacja**- sprawca stopniowo pozbawia ofiarę kontaktów z innymi ludźmi, odcina od źródła wsparcia, jakim ewentualnie oni mogliby być dla niej. Na przykład podsłuchuje rozmowy, czyta e-maile, sms-y, listy. Zachęca do rezygnacji z pracy. To wszystko powoduje, że ofiara stopniowo wycofuje się z kontaktów, licząc że w ten sposób uniknie przykrych konsekwencji ze strony sprawcy. Przez osoby z zewnątrz, które nie znają prawdziwych przyczyn tego postępowania, często jest to postrzegane jako niechęć do spotkań, rozmowy.

- **Ponížanie i degradacja** – sprawca staje się dla ofiary podstawowym, jeśli nie jedynym źródłem informacji na temat jej samej. Przedstawia ją w krzywym zwierciadle, zalewa nieprawdziwymi opiniami na jej temat, wyśmiewa, poniża, degraduje, odziera z godności. Obniża jej wartość we wszystkich sferach życia: jako żony, matki, pracownika, gospodyni domowej, partnerki seksualnej. Sprawca poniża swoją partnerkę także w obecności innych osób, bardzo negatywnie ją ocenia, wyśmiewa, krytykuje.

- **Monopolizacja uwagi** – wszystko co ofiara pomyśli, powie, zrobi, przepuści przez filtr tego, co na ten temat uważa sprawca. Zanim wygłosi osąd, zastanowi się, czy jest on zgodny z osądem sprawcy. Zanim się ubierze, zastanowi się, czy ten strój odpowiadałby sprawcy. Ofiara boi się uczynić cokolwiek, co mogłoby być przyczyną niezadowolenia sprawcy. Stara się przewidywać jego potrzeby i oczekiwania.

- **Doprowadzenie do wyczerpania** – chodzi tu zarówno o wyczerpanie psychiczne, jak i fizyczne. Sprawca może ograniczać wypoczynek, zmuszać do niechcianych zachowań. Może doprowadzać do dezorientacji, wydając sprzeczne ze sobą komunikaty, powodując u samej ofiary wątpliwości co do tego, czy racjonalnie myśli, czy jest „przy zdrowych zmysłach”.

- **Wywoływanie lęku i depresji**- grożenie ofierze albo jej bliskim, poniżanie, ośmieszanie. Sprawca przekonuje ofiarę o swoich wpływach, układach, znajomościach, mądrości, zaradności: *Nikt Ci nie uwierzy, już ja Cię załatwię*. Grozi odebraniem sądowym dzieci: *Nie nadajesz się na matkę, żaden sąd nie da Ci dzieci*. Koronnym argumentem sprawców jest ten dotyczący zdrowia psychicznego ofiar : *jesteś wariatką, powiem w sądzie, że jesteś niepoczytalna*, budzi to ogromny lęk w ofiarach zważywszy na to, iż w wyniku konsekwencji przemocy często korzystają z pomocy psychiatrycznej z powodu depresji i stanów lękowych.

Sprawcy bardzo często stosują także taktykę zaprzeczenia przemocy, wmawiają partnerce, że to jej wina, że źle się zachowała, za mało starała, zrobiła coś złego, że właściwie to musiał ją ukarać.

Przemoc psychiczna stosowana wobec najbliższych jest podobna do metod przymusu i terroru zwanych „praniem mózgu”. Metody te opierają się na izolacji społecznej, poniżaniu, degradacji, wymuszaniu posłuszeństwa, groźbach i demonstracjach siły, wywoływaniu lęku, doprowadzaniu do wyczerpania i bezradności, wyśmiewaniu, ośmieszaniu i podważaniu

jasności myślenia oraz na sporadycznych i nieprzewidywalnych gestach przychylności czy nawet pobłażliwości.

Osoba krzywdzona poddawana jest szeregom zabiegów (celowych i systematycznych), by zmienić jej przekonania, postawy, uczucia, potrzeby, aby działała zgodnie z oczekiwaniami sprawcy aby przyjęła ustalone przez niego „reguły gry”

Osoby doznające przemocy mówią, że gdyby przemoc zaczęła się z dnia na dzień, to one wiedziałyby jak się zachować, miałyby jasność sytuacji i nie godziłyby się na takie traktowanie. Jednak przemoc rozwija się latami, toruje sobie drogę drobnymi zdarzeniami, na które nieraz nie zwraca się uwagi, np. przez wzgląd na dobro rodziny, dzieci. Przemoc jest jak kropla drążąca skałę: skałę, która jest mocna, silna, nieustępliwa, jednak pod wpływem kropli spadających regularnie odkształca się, zmienia, pęka, kruszeje. Efektem takiego działania jest uzyskanie całkowitej bierności ofiary, kontroli nad jej psychiką, myślami i zachowaniem oraz emocjami.

**MILCZENIE OSÓB KRZYWDZONYCH POZWALA SPRAWCOM UTRZYMYWAĆ PSYCHICZNĄ PRZEWAGĘ. MUSIMY TEMU PRZECIWDZIAŁAĆ !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Jeśli jesteś upokarzana i bita, słyszysz groźby, jesteś zmuszana do poniżających zachowań – nie możesz się na to godzić. Jeśli dzieje Ci się krzywda – masz prawo do obrony i wsparcia!!!!**

**Jeśli doświadczasz przemocy bądź jesteś świadkiem przemocy zgłoś to :**

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrej udziela wszelkich informacji dotyczących przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Codziennie w godzinach pracy Ośrodka (poniedziałek od 8:00 do 16:00, wtorek – piątek od 7:15 do 15:15) można porozmawiać z pracownikami socjalnymi na temat przemocy w rodzinie lub na temat innych trudnych do przezwyciężenia sytuacji życiowych.
- Niebieska linia : 801 12 00 02 – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

Źródło:

1. Dorota Jaszczak- Kuźmińska „Przemoc psychiczna – tajemnica czterech ścian.” (fragmenty)
2. Krakowska Akademia Profilaktyki „Reaguj na przemoc”