

Urszula Struzikowska-Marynicz  
Szymon Żyśko

# ODZYSKAJ KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM

gaslighting i inne formy  
przemocy psychicznej

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin

Redakcja: Elżbieta Wiater

Korekta: Anna Adamczyk, Monika Łojewska-Ciępka

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Opracowanie graficzne i skład: Edycja

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4315-2

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: Grafarti • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o

Ta książka nie powstałaby bez zaangażowania osób, które podzieliły się z nami historiami przemocy psychicznej, jakiej doświadczyły one lub ich bliscy. Trzy z nich – z pełnym przekonaniem mogą użyć określenia „bohaterki” – zgodziły się opisać swoje przeżycia. Wymagało to wielkiej odwagi, bo, jak same podkreślają, najtrudniej przestać się bać. Dlatego na ich prośbę zostały zanonimizowane. Podzieliły się swoimi opowieściami w takim zakresie, w jakim uznały, że są gotowe to zrobić, tak aby nie naruszyło to komfortu i zdrowia psychicznego ich samych oraz bliskich im osób. Taka prośba nie wymaga szczególnego uzasadnienia, chciałbym jednak napisać kilka słów o lęku, jaki odczuwają osoby dotknięte przemocą.

Przede wszystkim to strach przed byciem odnalezioną/ odnalezionym przez tych, którzy zadali im cierpienie, a co się z tym wiąże – strach przed odwetem. Tego rodzaju lęku nie łagodzi nawet to, że sprawca przemocy mieszka w miejscowości oddalonej o kilkaset kilometrów lub zmarł. Wciąż żyje we wspomnieniach osoby, którą krzywdził.

To również lęk przed zdemaskowaniem w najbliższym otoczeniu i wiążące się z tym poczucie wstydu – realne, choć

niesłuszne i niezawinione. Łatka „ofiary przemocy” ponownie wiktyimizuje osobę skrzywdzoną, odbierając jej sprawczość i podkreślając bierność, a wraz z nią bolesną zależność od tego, kto krzywdził.

Z ujawnieniem własnej historii wiąże się też lęk przed tym, że będzie ona jedyną opowieścią, jaka zdefiniuje osobę skrzywdzoną. To strach o przyszłość, o to, czy potrafię być kimś innym niż tylko bohaterką/bohaterem tej sytuacji, o prawo do poznania siebie odebrane przez sprawcę przemocy. Dlatego właśnie w procesie dochodzenia osób skrzywdzonych do równowagi psychicznej i zdrowia tak ważne jest uświadomienie sobie przez nie ich wewnętrznej siły, istnienia granic i samodzielności, by na zawsze mogły zerwać z więzami przemocy. To budowanie i odkrywanie nowych siebie w nieznanym dotychczas kontekście – w świecie, w którym mają prawo w pełni o sobie decydować, poznać siebie i realizować własne potrzeby w pełnej wolności.

Przemoc psychiczna pozostawia ślady nie mniej rzeczywiste niż przemoc fizyczna. Bohaterki i bohaterowie opisanych historii każdego dnia walczą, by nie okazały się one trwałe. Oddajmy im głos, bo mają nam coś ważnego do przekazania.

Szymon Żyśko

## Opowieść pierwsza

# GOŚĆ WE WŁASNYM DOMU

Koronkowa firana w oknie skrywa zarys bladej twarzy. Białe włosy podkreślają jej szarość. Z tym obrazem kontrastują srebrne tęczówki pana Andrzeja. Mimo chłodu wyczuwanego w ogólnym odbiorze jego osoby, spojrzenie oczu jest miękkie, mętne. W domu panuje porządek, zakamarki wypełnia zapach świeżego prania, ale wszystko dookoła jest jakieś wyblakłe, niczym na starym zdjęciu. „Zwłaszcza wspomnienia” – zauważa Elżbieta. „Tata wielu rzeczy nie pamięta lub nie chce pamiętać, tak się broni. Nie mówimy o nich. W jego wieku to ryzykowne tak otwierać człowieka. Czasem tylko, jak się zamyśli, mówi do mnie: «Basia». Coś pamięta, ale nie ciągnę tematu” – szepcze kobieta.

„Mogę cukier?” – wtrąca dość niespodziewanie pan Andrzej, wskazując na cukiernicę bez ucha. „To twój cukier, za twoje pieniądze” – odpowiada córka. „Mój” – wymrukuje pod nosem mężczyzna. We własnym domu czuje się co najwyżej gościem. Historię pana Andrzeja jego córka decyduje się opowiedzieć dopiero w kawiarni, by nie budzić jego przykrych wspomnień:

„Basia była moją przyrodną siostrą. Po śmierci mamy tata drugi raz się ożenił. Między nami było 10 lat różnicy i nie

miałyśmy szczególnej relacji. Nie mieszkałam już z nimi, kiedy była w takim wieku, żebyśmy mogły coś razem porobić. Wszystko w moim życiu stało się szybko: usamodzielniałam się, wyszłam za mąż, urodziłam córki. W latach osiemdziesiątych uciekliśmy do RFN. To była nawet bardziej wyprowadzka od rodziny niż z kraju.

Kontakt z bliskimi był bardzo trudny, a myśmy się trochę tam ukrywali. Jak przyszła polityczna odwilż, a w domu (ojca – red.) pojawił się telefon, tata nie chciał już o mnie słyszeć. Tak przynajmniej mówiła mi Basia. Ucinała kontakt. Dzwoniłam na święta, urodziny, ale odpowiedź zawsze była taka sama. Nie mogłam się wstrzelić, żeby choć raz odebrał tata. Przekazywał wszystko przez nią. Coś mnie podkusiło – nie wiem co – że odpuściłam, ale żałuję do teraz.

To był chyba rok 2013, na pewno zima, luty, przyszły duże mrozy. Dostałam telefon z Polski, zadzwoniła córka sąsiadki, takiej starszej kobiety, która pamiętała jeszcze mnie i moją matkę. Prowadziła sklep na naszej ulicy. Tata wyszedł w ten mróz z domu w samych kapciach i spodniach od piżamy. Nie wiedział, gdzie jest. Wszedł do sklepu i poprosił tylko, żeby po mnie zadzwonić. Poprosił... Wyłkał przestraszony! Numer miał napisany na kartce wydartej z zeszytu. Ojca zabrano do szpitala, ale w otwartym mieszkaniu znaleziono ciało Basi. Odłożyłam słuchawkę, w jednej chwili się spakowałam i pojechałam do Polski. Bałam się, do czego mogłam tam dojść.

Kiedy ojciec zobaczył mnie w szpitalu, rozplakał się, trząsł, bełkotał. Płakałam razem z nim. Po takim czymś jego zachowanie wydało mi się adekwatne. Kilka godzin spędziłam przy jego łóżku. Bał się rozłąki, nawet gdy chciałam odejść na chwilę, by skorzystać z toalety, chwycił moją dłoń, jakbym miała już

nie wrócić. W drodze powrotnej do sali dyżurny (lekarz – red.) poprosił mnie na stronę. Jego zdaniem tata był ofiarą przemocy domowej i takie podejrzenie miała też policja. Zaniedbany fizycznie i psychicznie, w kondycji gorszej niż wskazywał jego wiek. Polecił konsultację psychiatryczną. Byłam w szoku, dlatego wieczorem zamiast do hotelu, pojechałam wypytać sąsiadów, co wiedzą. Pomyślałam, że najpierw trzeba zatroszczyć się o żywych, bo spraw pogrzebowych i tak już bym tego dnia nie załatwiła.

Sąsiadka – od tej córki, która dzwoniła – zaprosiła mnie na herbatę, chociaż było późno. Powiedziała, że u taty i Basi źle się działo już od dawna, ale ludzie bali się mieszać. Z mieszkania dochodziły odgłosy awantur, zwłaszcza w nocy. Były też libacje, jacyś obcy ludzie. Jeszcze kilka lat temu tata uciekał na ławkę przed blokiem, gdzie siedział godzinami, przeczekiwał. Nigdy do nikogo nie narzekał i nie prosił o pomoc. Później zniknął. Nie było go już ani na ławce, ani na zakupach, ani w kolejce na pocztę. Zapadł się pod ziemię, ale rentę listonosz zostawiał. Basia tylko mówiła, że ojciec ciężko choruje. Nikomu nie pozwalała go odwiedzać, lekarza z wizytą też nikt nie widział. W końcu na drzwiach pojawiła się kłódka od zewnątrz. «Jak w jakimś chlewie» – to zdanie w ustach sąsiadki jakoś szczególnie mnie dotknęło. Czy Basia stosowała przemoc, czy któryś z odwiedzających ją ludzi? Przecież tata nie miał śladów po biciu, a dokładnie go obejrzałam. Co mu robiła? Szukałam dla niej usprawiedliwienia, bo jednak to siostra. A poza tym o zmarłych źle się nie mówi i nie myśli. Ale im więcej pytałam, tym bardziej wszystko zaczęło się układać w jakąś wiarygodną całość.

Basia była alkoholczką, to zresztą stanowiło powód jej śmierci. Upiła się o jeden raz za dużo. Zawsze była imprezowa

i jakaś taka zbuntowana – jak pamiętam – ale kontrolę (nad pićciem – red.) straciła, gdy wyrzucili ją z pracy. Padł zakład, na bezrobocie trafiło pół miasta. Długo żyli tylko z renty, a później emerytury ojca. Ona straciła chyba wiarę w siebie, miała za to żal do nas. Jej matka (druga żona taty – red.) też już nie żyła. Zostali sami, a ja miałam dorobić się jej kosztem, bo na nią spadała opieka nad starym ojcem. Tak sobie tylko myślę, bo nie wiem na pewno, nigdy szczerze ze mną nie rozmawiała. Żeby chociaż w złości mi coś wyrzuciła. Nic. Po reakcji taty w szpitalu domyślałam się, że to nie on sam z siebie unikał mnie przez te lata.

Mieszkanie taty nie było zniszczone, ale zapuszczone. Zanim wypisali go z oddziału, trochę je sprzątnęłam. Pozbyłam się pustych butelek, ćwiartek upchanych po szufladach, wyszorowałam toaletę, wywietrzyłam zapach stęchlizny i zrobiłam zakupy ubraniowe. Ojciec w szafie miał rzeczy tak stare, że większość z nich pamiętałam z dzieciństwa. Sweter w paski ma nawet na zdjęciu z pasowania mnie w pierwszej klasie, a to już 50 lat. Widać, że nic nowego nie kupił, chociaż pieniądze miał nie najgorsze, bo pracował kiedyś w kopalni. Odkładał? W mieszkaniu nie było żadnych oszczędności, konta nie miał. Na szczęście długów też nie. Basia niestety miała ich sporo.

Gdy przyjechaliśmy ze szpitala, od razu wszedł do swojego łóżka. Minął wszystko, jakby nie zauważył, że coś się zmieniło. To było jedno miejsce w całym domu, które należało do niego. Ten cukier... To nieprzypadkowo, on ciągle pyta o zgodę. Sam nic nie weźmie. Nie wierzy, że coś jest jego. W kuchni wisiały dwie szafki. W jednej była tylko herbata i paluszki. W drugiej kawa, cukier, mleko, czekolada i cukierki, kakao, jakieś budynie i kisiele, konserwy – słowem: wszystko. Pomyślałam, że Basia



nie była do końca zła. Miała problemy, ale zakupy robiła i pewnie dbała o ojca, jak umiała. Ale kiedy chciałam zrobić tacie kawy z mlekiem, machał rękami z takim jakimś przerażeniem w oczach i mówił, że to Basi, żeby nie ruszała, bo będzie zła. Dotarło do mnie, jaki był podział w tym mieszkaniu. Mimo śmierci Basi, jej obraz i strach wciąż w nim żyły.

Każdego dnia odkrywałam, co się tam działo. Tata nauczył mnie wszystkiego, łątać dziury w dętce i naprawiać małe AGD. Był złotą rączką, a teraz nie umiał zrobić wokół siebie nic. Był przekonany, że wszystko robi źle i nic nie potrafi. Nie ruszał się z pokoju, żeby nie robić problemu. Kiedy byłam w pobliżu, nawet nóg z łóżka nie zwieszał, żeby dotknąć podłogi. Czekał, aż zasnę, i po cichu, niezauważenie szedł do łazienki. Jak czegoś chciał, zaczynał płakać jak dziecko, które nie potrafi powiedzieć, a pokazać się wstydział. Nie potrafił podpisać kwitu listonoszowi, który przyniósł emeryturę, kazał mi to zrobić i wziąć pieniądze. Nie potrafił ich przeliczyć, mówił, że u mnie będą bezpieczne. Strasznie mnie to bolało, bo to nie był człowiek sprzed lat, i to nie była kwestia wieku. Tak wygląda ktoś, kogo przemocą przekonano do tego, że nic nie znaczy i nie rozumie. Obecny ciałem, ale wystraszony, zależny. Myślę, że śmierć Basi wyzwoliła w nim jakieś ostatnie siły, żeby się zebrać i wyjść z domu. Ale nawet wtedy nie potrafił się ubrać stosownie do pogody czy pójść do najbliższego sąsiada.

Układałam to ze strzępków. Coś tam wyłapałam sama, coś mi podpowiedzieli (sąsiedzi – red.), ojciec też mówi, ale zazwyczaj nieświadomie. Nigdy wprost. Brakuje mu słów, żeby poprosić o picie, to nie dziwię się, że nie umie nazwać tego (co przeżył – red.). Psycholog był tu kilka razy i odpuścił. Mówił, że się nie poddał, ale czasami nie można zrobić więcej, niż łagodzić

## ODZYSKAJ KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM

doraźnie. W tym wieku to ryzyko, a w terapii chodzi o to, żeby jakoś żyć tu i teraz, jeśli nie wszystko, co było, da się poukładać. Psychika osób starszych jest jak stara plastelina, ma swoje ograniczenia, kruszy się i już nie rozciąga. Można się namęczyć, ale jak i po co?

Żyję na dwa domy. Kilka tygodni tutaj, kilka w Niemczech, wtedy ojciec ma stałą pomoc, bo załatwiliśmy zaufaną opiekunkę. On nie chce słyszeć o tym, że go stąd zabiorę. To jedno potrafi powiedzieć twardo. Mimo cierpień, nie chce rozstać się z tym domem. Może one właśnie go tu trzymają, oswoił sobie te demony. Od 10 lat przyjeżdżam, proponuję i wyjeżdżam z taką samą odpowiedzią. I pewnie będę tak jeździć aż do jego śmierci”.

## PRZEMOC – SKĄD SIĘ BIERZE, CZYM JEST I DLACZEGO TAK TRUDNO SIĘ JEJ POZBYĆ?

**Szymon Żyśko: Dlaczego tak trudno uwierzyć w przemoc, która nie pozostawia śladów na ciele?**

**Urszula Struzikowska-Marynicz:** Trudno nam mówić o przemocy psychicznej z wielu powodów. Pierwszą ich grupę nazywałabym mitami, które latami pracowały w naszej zbiorowej i indywidualnej świadomości. Należy do nich przykładowo myślenie, że to, co wydarza się w rodzinie, powinno pozostawać w rodzinie albo że najlepszym narzędziem wychowawczym jest wzbudzanie lęku czy stosowanie kar. Uciekamy się do wszelkich usprawiedliwień przemocy, pomniejszamy jej rozmiary. Próbując zrozumieć, co się dzieje, dokonujemy różnego rodzaju racjonalizacji, uproszczeń, usprawiedliwień. Agresja jest tematem bolesnym dla nas wszystkich.

Drugą grupą wspomnianych powodów są nasze lęki i obawy dotyczące konfrontacji z przemocą i reagowaniem na nią. Mam wrażenie, że obawiamy się – z różnych powodów – rozmawiać na jej temat i przeciwstawiać się zachowaniom przemocowym. Nazwanie tak postępowania, które nie powoduje szkód widocznych gołym okiem, nie pozostawia siniaków czy dziur w szybach, wydaje się nam dyskusyjne. Obawiamy się podejrzewać

kogoś o agresję, twierdząc, że nie posiadamy wystarczających dowodów na to, że miała miejsce, że wygłupimy się, wskazując na konkretne zachowanie, które nam się nie podoba, narusza nasze prawa i granice, krzywdzi nas lub kogoś innego. Mamy również obawy, że skrzywdzimy osobę bezpodstawnym podejrzeniem lub narazimy się komuś własną perspektywą oceny sytuacji, a przecież o tym, co widzimy i co nas niepokoi, powinniśmy móc i potrafić rozmawiać.

**Zakładamy, że rozpoznajemy zachowania przemocowe, ale nic z tym nie robimy. Wiele jest jednak sytuacji, w których przemocy nie zauważamy, a nawet akceptujemy jej zastosowanie.**

Tak. Jak można zauważyć, obie wymienione grupy mają wspólny mianownik, jakim są nasze lęki i obawy o siebie oraz o innych. „Lepiej się nie wtrącać, nie wychylać, to nie moja sprawa” – tak często myślimy. Mam wrażenie, że przemoc karmi się naszym milczeniem, lękiem, wstydem, biernością.

Istnieje jednak też trzecia grupa powodów, dla których trudno nam uwierzyć w obecność tego zjawiska w rodzinie. Jest nią obszar zdarzeń i zachowań akceptowanych kulturowo. Myślę, że wiele osób posiada pewne doświadczenia z okresu własnego dzieciństwa, które noszą znamiona przemocy. Kiedyś była nie-nazwana. Dzisiaj nadal mamy z nią do czynienia, ale wiemy już o niej o wiele więcej i potrafimy nazywać własne zachowania oraz postępowanie naszych rodziców, dziadków, pradziadków i innych członków bliskiej społeczności. Pomimo tych społecznych przemian myśli i narracji, niekiedy jednak utykamy zawieszonymi, niepewni swojego zdania, zagubieni w tym, co możemy określić mianem przemocy, a czego nie.

Myślę też, że bardzo trudno jest nam dostrzec w sobie samych takie przemocowe obszary, bo wolimy ich nie dostrzegać, a we wszystkich nas jest tendencja do racjonalizowania zła. Nie chciałabym jednak, abyśmy koncentrowali się na moralnej ocenie przemocy. Niekiedy trudno jest dostrzec i zaakceptować własne błędy, słabości, potrzebę czy pokusę skrzywdzenia drugiego człowieka.

### **Zaakceptować?**

Tak, bo akceptować nie oznacza przyzwać sobie na coś. Oznacza jedynie przyjęcie, że jesteśmy skłonni zastosować dane zachowanie jak wszyscy. Podobnie jak przyjęcie tego, że każdy z nas może ulec manipulacji, że nie zawsze nasze motywacje biorą się z naszych własnych potrzeb i wartości, czasem ulegamy wpływowi innych, doświadczamy przemocy lub jej ulegamy. Bywa, że mimo cierpienia podtrzymujemy krzywdę, decydujemy się na życie w niej oraz pielęgnujemy jej poczucie, które pozwala nam fantazjować o wybawieniu, o sprawiedliwości, o zasłużeniu przez cierpienie na lepsze życie. Nasza krzywda daje nam też osobliwe poczucie wyższości, że to my, pokornie cierpiący, byliśmy w porządku. Przypomina mi się w tym miejscu wypowiedź profesora Bogdana de Barbaro o tańcu krzywdowiny, którym potrafimy się związać na bardzo długo, czasem na całe nasze życie.

### **Taniec krzywdowiny? Opowiedz o tym...**

Ciekawe pojęcie, prawda? Zwróciło również moją uwagę i zapadło mi w pamięć. Profesor Bogdan de Barbaro opisał kiedyś relację dwojga ludzi, którzy sprowadzili to, co ich łączy, do tańca krzywdowiny – w przypadku przemocy to dość upiorne tango. Naszym relacjom nierzadko nadajemy charakter wojny, procesu

sądowego. I jak ma to miejsce na sali sądowej, tak i w związku mamy oskarżonego i oskarżającego, winnego i niewinnego, co wprowadza czarno-biały dualizm do naszej relacji. Oczekujemy osądu, a nie porozumienia; orzeczenia o winie, a nie wzięcia odpowiedzialności każde za siebie. Do tańca krzywdowiny potrzebujemy osoby winnej, najlepiej żeby to partner był winien i on musiał sprawczość oraz odpowiedzialność za to, co się dzieje między nami, przejąć całkowicie na siebie. Podobnie ochochoz rozsiądziemy się w roli ofiary, ponieważ poczucie krzywdy daje nam poczucie wyższości moralnej, jakbyśmy chcieli przekazać sobie, partnerowi i światu: „Ja tu cierpię i oczekuję zmiany”. Niestety, w przypadku przemocy osoba ją stosująca nie chce zrezygnować z przewagi nad nami, więc cel ofiary, aby nie być krzywdzoną, rozmija się z celem sprawcy. Dlatego tak ważne jest ujawnienie przemocy, a przez to danie sobie samemu szansy na spokój, bezpieczeństwo i zmianę. Chodzi o przejęcie odpowiedzialności za siebie i zadbanie o swoje prawa, bez liczenia na to, że ktoś zrezygnuje ze swojej przewagi nad nami – niektórzy tego nie potrafią zrobić i nie spróbują bez interwencji z zewnątrz. W duecie przemocowego tanga zatracamy własne granice, губimy się w tym, co moje, a co czyjeś, kostniejemy w strukturze, która nas niszczy, zagubieni i podzieleni osią krzywd i win. Ten brak poczucia sprawczości, jeśli chodzi o zmianę naszego położenia, odbiera nam satysfakcję z życia, obniża samoocenę, sprawia, że karłowacieje nasz potencjał, a z czasem i poczucie, że mamy szansę na zmianę tego, co nas niszczy.

### **Jak to dokładnie działa?**

Nierzadko utykamy w poczuciu winy, a drugiemu człowiekowi nietrudno jest za nie „pociągnąć”. Sprawia ono, że kostniejemy

w przeżywaniu wielu emocji, są to np.: poczucie odpowiedzialności, rozczarowanie samym sobą, wstyd, złość, poczucie długu i zobowiązania wobec drugiego, lęk przed tym, czy nie jesteśmy kimś złym, unieszczęśliwiającym innych ludzi. Zastygamy w poczuciu winy, które ma nam służyć do przypodobania się otoczeniu czy wybranej osobie, ale także usprawiedliwić poczucie własnej niemocy. To tak, jakbyśmy chcieli powiedzieć: „To moja wina, ale tak już mam i nic z tym nie mogę zrobić, zaakceptuj to. Nie czuję się z tym fajnie, więc się na mnie nie złość, pokajałem/pokajałam się, a teraz daj mi spokój i zaopiekuj się mną”. To taki nieco komfortowy ukryty przekaz, jakim zwalniamy się ze sprawczości. Dlatego czy to w sytuacji przemocy lub konfliktu, czy to w pracy z osobą doświadczającą przemocy lub przemoc stosującą, ale też z każdą osobą na świecie, warto jest pracować nad poczuciem sprawczości, wpływu na własne życie, przenosząc wzrok z winy na odpowiedzialność, z którą znacznie więcej jesteśmy w stanie zrobić, niż tylko kajać się, po czym stawiać w dyżurnym kącie naszego sumienia i relacji.

W przypadku przemocy za jej stosowanie odpowiedzialny jest sprawca i on ponosi winę. Jeśli skoncentrujemy się jedynie na winie, to skupimy uwagę tylko na osobie sprawcy. Jak to ostatnie ma się do pomocy ofierze? Dlatego ważna jest sprawczość, jeśli chodzi o budowanie wpływu na własne życie i przyjęcie odpowiedzialności za nie – o ile wina leży po stronie sprawcy, to postawa odpowiedzialności jest właściwa zarówno dla osoby dopuszczającej się krzywdzenia, jak i krzywdzonej. Ta ostatnia może zdecydować, że postawi granicę, że podejmie kroki służące ratowaniu siebie przed krzywdą, że o siebie zadba.

W tym miejscu chciałabym podkreślić, że ważniejsze od stawiania granic innym ludziom jest postawienie ich samemu

sobie. Przykładowo nie mam wpływu na to, czy te postawione i zakomunikowane przeze mnie zostaną zaakceptowane przez partnera relacji, ale mam wpływ na to, czy postawię je samej sobie i nie będę pozwalala na to, aby być krzywdzoną.

### **Czym zatem jest przemoc i jakie są jej przejawy?**

Przemoc jest przede wszystkim zjawiskiem powszechnym i może wystąpić w każdej grupie społecznej. Niestusne jest przypisywanie tej patologii życia społecznego wybranym osobom czy grupom. Może występować zarówno w rodzinach o niskim statusie materialnym, jak również w tych zamożnych. Przemoc nie ma też płci – stosują ją, ale i doświadczają jej zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Natomiast ma imię – konkretnej osoby, która stosując ją, za swoje działanie i jego konsekwencje jest odpowiedzialna. Przemoc ma także imię konkretnej osoby pokrzywdzonej, która cierpi, która ma swoje prawa, na której także spoczywa odpowiedzialność za jej życie bez przemocy i prawo do obrony przed krzywdą.

W dużym skrócie przemoc to każde incydentalne lub powtarzane zachowanie, które jest intencjonalne, służy podporządkowaniu osoby interesowi tej, która poprzez swoje oddziaływania powoduje w sposób świadomy czyjeś cierpienie, straty, wywołuje lęk. To najprostsza definicja, ale spójrzmy również na tę prawną.

Zgodnie z Ustawą z dnia 29 lipca 2005 r. przemocą są takie czynności, które łączą się z groźbą utraty życia, takie zachowania, które naruszają ludzką godność i nietykalność cielesną, jak również takie, które ograniczają wolność człowieka, powodują jego szkody psychiczne i fizyczne oraz cierpienie i straty moralne. Proszę pamiętać, że przemoc narusza nasze dobra



osobiste, odbiera swobodę i powoduje wiele osobistych szkód. Do dóbr, o których tutaj mowa, należą m.in. zdrowie, wolność, godność, nietykalność, intymność, swoboda, wszelkie powszechnie uznawane wartości będące przejawami godności i indywidualności każdego z nas, zapewniające bezpieczeństwo, rozwój czy szczęście człowieka.

### **Jakie przesłanki prawne muszą zaistnieć, abyśmy rozpoznali akt przemocy?**

Konieczne jest spełnienie czterech warunków. Są to: 1) intencjonalność osoby wywierającej określony wpływ na drugą osobę; 2) nierównowaga sił, np. pozycji społecznej, sytuacji finansowej; 3) wszelkie przejawy zależności jednego człowieka od drugiego sprzyjające sprawowaniu kontroli, podporządkowaniu i władzy nad drugim; 4) działanie lub zaniechanie istotnego działania, które narusza prawa i dobra osobiste drugiej osoby, a także powoduje jej cierpienie fizyczne i/lub psychiczne.

Przemoc występuje często. W wielu przypadkach dokonuje się w szarej strefie, przez co trudno jest tak naprawdę oszacować konkretną liczbę przypadków i zasięg występowania tego zjawiska.

### **Dlaczego?**

Dzieje się tak z uwagi na przeżywany przez osoby krzywdzone lęk, wstyd, bezpodstawne poczucie winy, poczucie wyizolowania i zwątpienia w to, czego się doświadcza. Drugim powodem, dla którego te osoby nie decydują się na sięgnięcie po pomoc, jest cały szereg manipulacji, którym są poddawane. Należy mieć świadomość, że istnieje pewna część przypadków przemocy, która nigdy nie zostaje zgłoszona, jej cykl nigdy nie zostaje zatrzymany. Trzecim powodem ukrywania przez osoby

krzywdzone swojego cierpienia są mity społeczne, schematyczne i stygmatyzujące ofiary przemocy jako „osoby ze środowisk patologicznych”.

**Trudno jest zatrzymać przemoc samemu, będąc jej ofiarą.**

Przemoc prawie zawsze wymaga interwencji z zewnątrz, gdyż ma swój cykl i jej stale powracające mechanizmy wiążą ofiarę ze sprawcą na poziomie wewnętrznym. Opiera się ona na specyficznej i trudnej relacji pomiędzy stosującym przemoc a osobą krzywdzoną. Jest to relacja uwikłania.

# SPIS TREŚCI

Opowieść pierwsza

GOŚĆ WE WŁASNYM DOMU 7

PRZEMOC – SKĄD SIĘ BIERZE,  
CZYM JEST I DLACZEGO  
TAK TRUDNO SIĘ JEJ POZBYĆ? 13

Opowieść druga

ODZYSKAĆ PRAWO DO WŁASNEJ HISTORII 75

MANIPULACJA, CZYLI O GESTACH CZUŁOŚCI,  
KTÓRE SĄ NARZĘDZIEM ZBRODNI 83

Opowieść trzecia

LIST DO M. 145

POWIEDZIEĆ „STOP” PRZEMOCY:  
JASNO, WYRAŹNIE, SKUTECZNIE 149