

Poznaj siebie i swój związek

Poznaj siebie i swój związek

poradnik psychologiczny dla kobiet

JAK SIĘ UWOLNIĆ Z KRZYWDZĄCEGO ZWIĄZKU



Warszawa 2013



Fundacja Centrum Praw Kobiet
ul. Wilcza 60/19
00-679 Warszawa
tel./ fax: (48 22) 622 25 17
www.cpk.org.pl, www.finance.cpk.org.pl
e-mail: pomoc@cpk.org.pl,
porady.prawne@cpk.org.pl
porady.psychologiczne@cpk.org.pl

© Women's Rights Center

Przygotowała: Urszula Nowakowska
Redakcja i korekta: Ewa B. Sawicka

Podziękowania za konsultacje
Katarzynie Miłoszewskiej i Jolancie Ciecierskiej

Wydanie czwarte

ISBN 978-83-89888-46-4

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Spis treści

| | |
|--|----|
| Wstęp | 4 |
| 1. Mity i Fakty | 5 |
| 3. To nie twoja wina | 11 |
| 4. Dlaczego kobiety nie odchodzą? | 13 |
| 6. Plan bezpieczeństwa | 20 |
| 7. Zaplanuj swoje odejście | 22 |
| 8. Wyzwalanie się z krzywdzącego związku | 27 |
| 9. Gdy zdecydujesz się odejść. | 29 |
| 10. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo | 32 |
| 12. Emocje pojawiające się w okresie separacji | 37 |
| 14. Co z dziećmi? | 45 |
| 15. Zanim wejdziesz w nowy związek | 51 |

Wstęp

W społecznym odczuciu to kobieta jest odpowiedzialna za związek i za rodzinę. Gdy w małżeństwie nie układa się najlepiej, zwykle bierze na siebie całą winę. Mężczyzna nie musi się starać. Wystarczy, że pracuje zawodowo, aby uchodził za dobrego ojca i męża. Taką rolę w życiu rodzinnym i społecznym przydzieliła mu patriarchalna kultura, w jakiej żyjemy. Chłopców wychowuje się w przekonaniu, że powinni być mądrzy i dzielni, a dziewczynki – że mają być piękne, grzeczne, opiekuńcze i na pierwszym miejscu stawiać potrzeby innych. Powinny także unikać mówienia „nie”, gdyż kobieta nie dość uległa, kobieta krnąbrna łatwo może zostać odrzucona, a los kobiety samotnej w naszej kulturze jest niewesoły. Społeczeństwo wymaga, by żyła w związku z mężczyzną. Nieważne, czy w związku udanym i szczęśliwym – ważne, że w rodzinnym stadle. Gdy kobieta żyje samotnie, jej rodzina, przyjaciele i znajomi zastanawiają się, co z nią jest „nie tak”, skoro „nikt jej nie chciał”. Presja społeczna jest tak silna, że wiele kobiet przez długie lata pozostaje w związkach, w których są bite i poniżane. Pomimo to wiele z nich obawia się lub nie czuje się zdolna do podjęcia decyzji o rozstaniu, co umacnia ich agresywnych partnerów w poczuciu, że mają przyzwolenie na używanie wobec nich przemocy.

Sytuacja taka jest źródłem cierpień milionów kobiet i przyczyną wielu problemów społecznych. Nie wolno się na nią godzić. Dlatego opracowałyśmy poradnik, który ma kobietom pomóc w uwolnieniu się ze związku, w którym panuje przemoc. Każdy ma prawo do bezpieczeństwa osobistego i szacunku ze strony otoczenia, bez względu na to, czy żyje w rodzinie, czy samotnie.

W naszym poradniku nie odpowiemy na wszystkie twoje pytania. Niestety nie znamy wszystkich odpowiedzi. Z pew-

nością jednak warto zaznajomić się z doświadczeniami innych kobiet, po to choćby, by w przyszłości nie popełniać tych samych błędów. Poznanie emocji innych kobiet, które mają za sobą podobne przeżycia, pomoże ci zrozumieć swoje własne uczucia. Gdy wiemy, czego możemy się spodziewać, łatwiej jest nam poradzić sobie z problemem. Zdajemy sobie także sprawę, że każda sytuacja jest inna i każda z nas jest inna. Inaczej postrzegamy problemy, inaczej o nich myślimy i inaczej je przeżywamy. Z konieczności jednak, w pracy nad poradnikiem musiałyśmy dokonać pewnych uogólnień i skupić się na sytuacjach, które dotyczą większości kobiet.

Naszym celem nie jest tylko przekonanie cię do zerwania krzywdzącego związku. Chcemy ci także pomóc określić swoje potrzeby i zaplanować zmiany, chcemy ci pomóc odbudować swoje życie. Uwalniając się ze związku, w którym panuje przemoc, dokonujesz właściwego wyboru dla siebie i dla swoich dzieci, jeżeli je masz. Wybierając życie z dala od swojego oprawcy, dajesz sobie szansę, że mimo wszystkich późniejszych problemów i wątpliwości twoje życie będzie szczęśliwsze niż dotąd. Jeśli jednak postanowisz, że chcesz dać kolejną szansę swojemu partnerowi, nie obwiniaj się. To twoje życie i twój wybór, który będziesz mogła zmienić w przyszłości. Nie pozwól jednak, aby inni, w tym twój partner, decydowali za ciebie i manipulowali twoimi uczuciami.

1. Mity i Fakty

MIT: Rodzina to rzecz święta i nie wolno jej rozbijać

FAKT: Rodzina to ważna instytucja i ma do spełnienia wiele ważnych zadań. Dobra rodzina stanowi oparcie dla

swoich członków i zapewnia im poczucie bezpieczeństwa. Nie można przecenić roli rodziny w wychowaniu dzieci. Niestety, nie każda rodzina spełnia pokładane w niej nadzieje. Istnieją również rodziny złe, w których rządzi przemoc, a konflikty są tak częste i tak dramatyczne, że kończą się śmiercią jednego z partnerów lub dziecka. W takich przypadkach rozstanie jest jedynym wyjściem zapewniającym kobiecie i dzieciom bezpieczeństwo i spokojne życie.

MIT: Utrzymanie pełnej rodziny zawsze leży w interesie dziecka

FAKT: Dzieci są najszcześliwsze, gdy mają pełną i kochającą się rodzinę. Jednak nie o wszystkich rodzinach można to powiedzieć. W wielu panuje przemoc. Dzieci, nawet jeśli nie są jej ofiarami, żyją w atmosferze napięcia i strachu, co niszcząco wpływa na ich zdrowie i psychikę. Dzieci różnie reagują na stres: jedne wycofują się, inne stają się agresywne. Doświadczenia z domu rodzinnego wytwarzają w dziecku wypaczony obraz relacji między kobietą i mężczyzną. Patrząc na przemoc, dziecko uczy się, że wygrywa ten, kto jest silniejszy. Jednym z mechanizmów obronnych, szczególnie u chłopców, bywa chęć upodobnienia się do stosującego przemoc ojca. Wychowywane w atmosferze przemocy dzieci często cierpią na nerwice i zaburzenia psychosomatyczne, mają trudności w nauce. Doświadczenia psychoterapeutów pracujących z dorosłymi dziećmi alkoholików i sprawców przemocy wskazują, że winą za nieszczęśliwe dzieciństwo obarczają one matkę, która nie rozstała się z ojcem.

MIT: Przemoc domowa jest przejawem chwilowej utraty kontroli

FAKT: Mężczyźni, którzy są sprawcami przemocy w stosunku do swojej partnerki, zazwyczaj nie są agresywni poza domem. Skutecznie kontrolują emocje w pracy, podczas spotkań z rodziną i w innych sytuacjach społecznych. Problem polega na tym, że ci sami mężczyźni w stosunku do swoich żon i partnerek nie chcą się kontrolować, gdyż mają poczucie, że mogą sobie na to pozwolić. Dobrze wiedzą, że istnieje społeczne przyzwolenie na przemoc wobec kobiet i że jest ona łatwo usprawiedliwiana. Badania wskazują, że większość aktów przemocy domowej jest zaplanowana. Gdy sprawca uderza swoją partnerkę, często celuje w te części ciała, na których stłuczenia będą niewidoczne lub słabo widoczne.

MIT: Przyczyną przemocy domowej jest nadużywanie alkoholu

FAKT: To szczególnie szkodliwy mit. Prawda jest taka, że wielu mężczyzn jest agresywnych w stosunku do partnerki, gdy są trzeźwi. Powoływanie się przez sprawcę na alkohol („to nie ja, to wódka“) jako przyczynę stosowania przemocy, to tylko próba zrzucenia z siebie odpowiedzialności. Badania wykazują, że gdy nadużywający alkoholu mężczyźni przestają pić, nie zawsze zrywają z przemocą. Stereotyp ten ma jednak silny wpływ na stosowanie prawa. Prokuratorzy i policjanci, którzy wierzą, że przemoc występuje głównie w rodzinach patologicznych i że jest skutkiem nadużywania alkoholu, często nie dostrzegają przemocy występującej w tzw. porządnym rodzinach. Mężczyznom nie nadużywającym alkoholu łatwiej jest więc uniknąć odpowiedzialności, a ich ofierze trudniej znaleźć sojuszników, nawet wśród przyjaciół i członków rodziny. Kobiecie trudniej jest też uzyskać rozwód. Wszystko to sprawia, że związki te trwają

nierzadko dłużej i są przez to bardziej krzywdzące niż te, w których przemoc ma charakter pijackich burd.

MIT: Kobieta musiała zrobić coś, czym zasłużyła na przemoc.

FAKT: Nikt nie zasługuje na bicie! Zupa była za słona, kobieta źle zajmowała się dziećmi, była nie dość troskliwa dla męża, zbyt dużo czasu spędzała poza domem – to tylko preteksty! Nie pozwól obarczać się odpowiedzialnością za doznawaną przemoc. Konstytucja i prawo rodzinne zawierają gwarancje równouprawnienia kobiet i mężczyzn w życiu rodzinnym, a prawo karne uznaje przemoc w rodzinie za poważne przestępstwo ścigane z urzędu. Oznacza to, że organy ścigania (policja, prokuratura) powinny wszcząć postępowanie karne zawsze wtedy, gdy istnieje uzasadnione podejrzenie, że popełniono przestępstwo. Inicjatywa poszkodowanej nie jest potrzebna do wszczęcia postępowania przeciwko sprawcy przemocy.

2. Jak rozpoznać związek, w którym występuje przemoc?

W większości przypadków doskonale zdajemy sobie sprawę, że my same lub inne znane nam osoby pozostają w związku, w którym występuje przemoc. Bywają jednak takie sytuacje, gdy przemoc przybiera bardziej subtelne formy i trudniej jest ją rozpoznać – szczególnie w pierwszych miesiącach istnienia związku. Wiele kobiet ma problemy z wczesnym rozpoznaniem symptomów przemocy, dlatego tak ważna jest umiejętność odróżnienia zdrowego

związku od tego, który opiera się na przemoc lub nosi w sobie jej załączki.

Związek, w którym występuje przemoc, cechuje się dużą nierównowagą sił, a sprawca dąży do uzyskania pełnej kontroli nad życiem swojej partnerki. Charakterystyczne dla takiego związku są między innymi następujące zachowania:

Onieśmianie: zastraszanie partnera poprzez ironiczne spojrzenia, gesty, rozbijanie i niszczenie rzeczy, niszczenie i zabieranie rzeczy należących do partnerki, znęcanie się nad zwierzętami, milczenie lub jawne okazywanie złości, pokazywanie broni lub grożenie jej użyciem.

Przemoc psychiczna: poniżanie partnerki, wyzywanie, drażnienie, przesłuchiwanie, kontrolowanie, upokarzanie obraźliwymi słowami lub w formie żartów; obwinianie, onieśmianie, zawstydzanie.

Izolowanie: kontrolowanie, co partnerka robi, z kim się widuje, z kim rozmawia, co czyta, dokąd chodzi; ograniczanie zewnętrznych form jej aktywności; żądanie, aby pozostawała w domu, np. dla dobra dzieci; izolowanie od przyjaciół, usprawiedliwianie się zazdrością (często okazywana, nadmierna zazdrość nie jest przejawem miłości, lecz dążenia do władzy nad partnerką i symptomem skłonności do przemocy).

Minimalizowanie, zaprzeczanie i obarczanie odpowiedzialnością: pomniejszanie wagi stosowanej przemocy i lekceważenie uczuć partnerki; zaprzeczanie przemocy lub lekceważące wypowiedzi w rodzaju: „nic takiego się nie stało”; obarczanie partnerki odpowiedzialnością za przemoc (zrobiłem to, bo ty.....).

Wykorzystywanie dzieci: obwinianie partnerki za problemy z dziećmi; używanie dzieci do przekazywania informacji,

wykorzystywanie prawa do kontaktów z dziećmi w celu dalszego znęcania się nad partnerką, groźenie odebraniem dzieci.

Okazywanie męskiej dominacji: traktowanie partnerki jak służącej, pomijanie jej opinii przy podejmowaniu ważnych decyzji, zachowywanie się jak „pan na włościach”, arbitralne decydowanie o tym, co należy do kobiety, a co do mężczyzny w związku.

Przemoc ekonomiczna: utrudnianie lub zakazywanie partnerce podejmowania lub utrzymania zatrudnienia; zmuszanie jej do proszenia o pieniądze lub ich zabieranie, nie dopuszczanie partnerki do informacji dotyczących domowego budżetu lub pozbawianie jej możliwości dostępu do zasobów finansowych rodziny.

O tym, że mężczyzna stosuje przemoc lub będzie ją stosował w przyszłości mogą także świadczyć następujące zachowania:

- jest zazdrosny i zaborczy;
- oskarża cię o niewierność i flirtowanie z mężczyznami;
- usiłuje cię kontrolować, zachowując się jak twój szef i rozkazując ci;
- próbuje cię izolować, zakazując ci kontaktów z rodziną i znajomymi;
- pozwala ci się spotykać tylko z tymi osobami, które on akceptuje;
- jest agresywny i łatwo traci kontrolę nad sobą;
- mówi, że jesteś głupia, brzydka i używa innych słów, które mają cię upokorzyć;
- wymusza na tobie współżycie lub taką jego formę, której nie akceptujesz;
- nadużywa alkoholu;
- oskarża cię, że jesteś odpowiedzialna za jego stan psychiczny (kluczowy element współuzależnienia);

- obarcza cię odpowiedzialnością za swoje niewłaściwe zachowanie i przemoc;
- kontroluje wszystkie środki finansowe rodziny i zmusza cię do rozliczania się z wydatków;
- zakazuje ci lub zniechęca cię do podejmowania pracy zawodowej, nauki, nawiązywania nowych znajomości;
- ciągle cię krytykuje i umniejsza twoje zasługi oraz osiągnięcia;
- nadmiernie kontroluje dzieci, które się go boją;
- szuka popleczników w rodzinie i wśród znajomych, aby usprawiedliwić swoje zachowanie;
- grozi, że użyje przemocy wobec ciebie, dzieci lub zwierząt domowych;
- zawsze musi mieć rację i nie obchodzi go, co czujesz;
- żartuje w sposób, który cię upokarza lub onieśmiela, zarówno wtedy, gdy jesteście sami, jak w towarzystwie innych osób;
- niszczy lub zabiera przedmioty, które są twoją własnością lub mają dla ciebie dużą wartość sentymentalną;
- wpada w złość, gdy czuje się zraniony, zawstydzony, lęka się lub traci kontrolę nad tobą.

Jesteś ofiarą przemocy, jeśli:

- często martwisz się, jak twój partner zareaguje na to, co chcesz powiedzieć lub zrobić;
- odczuwasz lęk przed jego reakcją, gdy spóźniasz się z obiadem lub wracasz później do domu;
- odchodzisz i wracasz do partnera wbrew radom przyjaciół i rodziny;
- masz problem z zerwaniem związku mimo przekonania, że powinnaś to zrobić;
- nadużywasz alkoholu (często w jego towarzystwie), aby w ten sposób zneutralizować ból, jaki odczuwasz.

Prawdopodobieństwo, że twój partner/mąż stosuje lub może stosować wobec ciebie przemoc wzrasta, jeśli kiedyś używał przemocy wobec innych kobiet, jako dziecko był świadkiem przemocy w związku swoich rodziców lub sam był ofiarą przemocy.

Powinnaś mieć świadomość, że przemoc może przeplatać się z okresami poprawy stosunków (tzw. miodowy miesiąc). Może to wzbudzać w tobie nadzieję, że on się zmieni. Najczęściej jednak nadzieja ta okazuje się złudna. Relacje w związku, w którym występuje przemoc, z reguły pogarszają się z upływem czasu, a partner staje się coraz bardziej agresywny i kontrolujący. Pamiętaj! Im dłużej będziesz trwała w takim związku, tym trudniej będzie ci się z niego wyzwolić i powrócić do równowagi psychicznej. Zdarza się, że kobiety pozostające długie lata w krzywdzących związkach popadają w depresję i miewają myśli samobójcze. Im wcześniej uświadomisz sobie, że pozostajesz w związku, w którym występuje przemoc, tym większa będzie szansa, że szybciej i łatwiej uda ci się z niego uwolnić. Twoja zdecydowana i konsekwentna postawa oraz jednoznaczne określanie zachowań, których nie akceptujesz, może na wczesnym etapie zatrzymać przemoc partnera. Nie lekceważ rad, jakich udzielają ci członkowie rodziny i przyjaciele, którzy ostrzegali cię przed wiązaniem się z twoim partnerem, lub mówią ci, że obawiają się o twoje bezpieczeństwo i stan psychiczny, jeśli pozostaniesz w krzywdzącym cię związku.

Zdajemy sobie sprawę, że czasem niełatwo jest przyznać się przed samą sobą, że mężczyzna, którego kochamy, stosuje wobec nas przemoc. Równie trudno jest powiedzieć „nie”, gdy ukochany człowiek próbuje się tłumaczyć i obiecuje poprawę. Nie pozwól jednak, aby miłość do męża/partnera nadal zagrażała twojemu bezpieczeństwu.

3. To nie twoja wina

Pamiętaj! TO NIE TY JESTEŚ ODPOWIEDZIALNA ZA PRZEMOC. Nie powtarzaj błędu tych kobiet, które dały sobie to wmówić i trwały przez długie lata w związkach, w których były bite i poniewierane. Stosujący przemoc mężczyzna zawsze znajdzie pretekst, aby cię skrytykować lub potępić. Jeśli przedstawiś mu racjonalne wyjaśnienie przyczyn jego agresji, powie, że szukasz wytłumaczenia dla swojej niekompetencji, lenistwa i złej organizacji pracy. Cokolwiek byś nie zrobiła, on będzie niezadowolony. Nie zważaj zatem na jego połajanki i postępuj tak, jak uważasz za stosowne. Oczekiwanie, że dzięki twemu poświęceniu on się zmieni, jest jak wołanie na puszczy. Nie doczekasz się upragnionego odzewu. Sprawca po prostu nie chce się zmienić. Jest przekonany, że to ty jesteś winna wszystkiemu, co złego się dzieje w waszym związku, w tym również przemocy. W przekonaniu tym utwierdzają go wszechobecne stereotypy na temat społecznej roli kobiety i mężczyzny oraz idące w ślad za nimi przyzwolenie na przemoc wobec kobiet w bliskich związkach. Wielu mężczyzn wciąż daje sobie prawo do karania „swojej kobiety”, jeśli ta nie dość dobrze – w ich mniemaniu – wywiązuje się ze swojej roli żony i matki. Wielu innych uważa, że miłość, jaką darzą swoją wybrankę, usprawiedliwia przemoc. Ludowe porzekadło „bije, znaczy kocha” wciąż wywiera silny wpływ na to, jak postrzegamy przemoc mężczyzn wobec kobiet i często służy do jej usprawiedliwiania. Społeczna postawa wobec przemocy w rodzinie utwierdza mężczyzn w poczuciu bezkarności. Jest ono dodatkowo wzmacniane postawą organów ścigania i wymiaru sprawiedliwości. Wymagania stawiane kobietom pokrzywdzonym w wyni-

ku przemocy są znacznie wyższe od tych, jakie stawia się innym pokrzywdzonym. To one muszą udowodnić swoją wiarygodność i przekonać funkcjonariuszy policji, prokuratury i sędziów, często powątpiewających w prawdziwość ich zeznań. Powszechnie jest przekonanie, że wiele kobiet fałszywie oskarża mężczyzn o przemoc, aby się zemścić, łatwiej uzyskać rozwód itp. Tymczasem prawda jest zupełnie inna. Liczba fałszywych oskarżeń w tego typu sprawach jest bardzo niska w porównaniu z innymi rodzajami przestępstw.

Pamiętaj! Im dłużej będziesz trwała w związku, w którym doznajesz przemocy, tym trudniej będzie go uzdrowić bez specjalistycznej pomocy z zewnątrz, zwłaszcza gdy pragnie tego tylko jedno z was. Żeby zmienić charakter związku, potrzebna jest otwartość, wzajemna uczciwość i szczerza wola obu stron. Pierwszym i nieodzownym krokiem jest zerwanie przez sprawcę z taktyką obwiniania innych, w tym ciebie, za przemoc, jakiej się dopuszcza. Osoba stosująca przemoc musi umieć przyznać się sama przed sobą, że to, co robi, jest złe i wziąć pełną odpowiedzialność za swoje czyny. Pomocna w tym może być terapia grupowa dla sprawców przemocy, prowadzona w niektórych ośrodkach. Jednak sprawca musi sam chcieć się zmienić. Nie możesz go uzdrowić wbrew jego woli. Tymczasem większość z nich twierdzi, że: „to żona/partnerka doprowadziła ich do takiego stanu”, „że jeśli ona zachowywałaby się inaczej, zrobiła to czy tamto, nie doszłoby do przemocy”. Zauważ! Wspólnym mianownikiem jest zawsze słowo „ONA” (a w bezpośredniej rozmowie „TY”). Nie łudź się, że łatwo zmienisz partnera, że któregoś dnia dostrzeże on i zrozumie swoje naganne zachowanie. Większość sprawców jest zbyt mocno przekonana, że to ty jesteś wszystkim winna. Dlatego ważne jest,

jeśli twój partner zdecyduje się na udział w terapii, aby była ona prowadzona w perspektywie, która nie tylko nie zdejmuje z niego odpowiedzialności, ale uświadamia mu, że potrafi się kontrolować i samodzielnie decyduje, kiedy i co robi. Zdecydowana większość mężczyzn stosujących przemoc wobec swoich bliskich, nie używa jej wobec innych osób, nawet w trudnych i stresujących sytuacjach.

4. Dlaczego kobiety nie odchodzą?

Jest wiele przyczyn, dla których kobiety nie odchodzą i przez długie lata tkwią w związkach opartych na przemocy. Pokróćce postaramy się omówić motywy, jakimi się kierują, oraz przyczyny nieudanych prób zerwania związku. Nie jesteśmy oczywiście w stanie przedstawić wszystkich uwarunkowań, mamy jednak nadzieję, że poniższe wyjaśnienia pozwolą ci lepiej zrozumieć zarówno siebie, jak i inne kobiety, które znalazły się w takiej sytuacji. Mamy też nadzieję, że pomoże ci to podjąć decyzję o zerwaniu krzywdzącego związku.

Izolacja

Zdarza się, że mężczyzna stosujący przemoc wobec kobiety jest zarazem jej jedynym wsparciem. Już wcześniej zdążył bowiem zniszczyć jej więzi z rodziną, przyjaciółmi i innymi znajomymi. Kobieta może czuć się jak w pułapce, nie zdając sobie sprawy z tego, że może przerwać swoją izolację, korzystając na przykład z pomocy wyspecjalizowanych organizacji. To może być niełatwe, gdyż polskie instytucje i organizacje zajmujące się przeciwdziałaniem przemo-

cy nie prowadzą pro-aktywnych działań nastawionych na docieranie do kobiet i dzieci doświadczających przemocy. Przełamanie tej izolacji może okazać się szczególnie trudne, gdy sprawcy przemocy grożą, że zabiją kobietę i/lub dzieci, jeśli ona złoży doniesienie na policję, i robią, co mogą, aby pozbawić ją wszelkich kontaktów z ludźmi, którzy mogliby udzielić jej pomocy. Zdarza się, że przyjaciele lub rodzina wcześniej pomagający kobiecie, np. udzielający jej schronienia, mogą z czasem – szczególnie, jeśli kobieta powracała do swojego oprawcy albo zbyt długo korzystała z ich pomocy – stracić ochotę do dalszego jej wspierania.

Niektóre kobiety uważają, że ich problemy są wewnętrzną sprawą rodziny i starają się, żeby nikt nie poznał prawdy o tym, co dzieje się w ich domu. Jeśli kobieta długo ukrywała fakt przemocy i nikomu nie zwierzała się z tego, czego doświadczała od swojego męża/partnera, może ona nawet nie zdawać sobie sprawy, że jest ofiarą przemocy lub nie traktować przemocy jako ważnego problemu.

Niskie poczucie własnej wartości

Maltretowana kobieta często nie potrafi samodzielnie wystąpić w obronie swoich praw i swojej godności. Wcześniejsze doświadczenia mogły ją utwierdzić w przekonaniu, że jej próby uwolnienia się z krzywdzącego związku nie mają szans na powodzenie. I może mieć do tego podstawy, bo np. sprawa, którą założyła, została umorzona, a nawet jeśli doszło do skazania, to i tak nic to nie zmieniło w jej życiu. Oprawca dalej z nią mieszka, i nawet jeśli dostał wyrok w zawieszeniu, niewiele się nim przejmuje.

Niejedna kobieta mniej lub bardziej wierzy mężczyźnie, gdy ten wmawia jej, że jest nieudacznicą i do niczego się nie nadaje. Skoro partner stosuje przemoc tylko w stosun-

ku do niej, kobieta zaczyna wierzyć, że to jej wina i że to z nią jest coś nie w porządku. Jego uzasadnienia, że „zasłużyła” sobie na karę albo, że on był zbyt pijany, żeby wiedzieć co robi, zaczyna uważać za uzasadnione. Niektóre kobiety wierzą, że jeśli się poprawią i przestaną popełniać błędy, nie będą więcej bite przez swoich partnerów. Pozostają przy sprawcach z poczucia winy albo z obawy przed społecznym potępieniem. Inne nie mogą zrozumieć, dlaczego ona, porządna kobieta, pozostaje z mężczyzną, który ją bije. Wolą więc się do tego nie przyznawać, szczególnie jeśli pobicia zdarzają się rzadko, a sprawca przemocy przeprasza i zapewnia, że to się więcej nie powtórzy.

Wiara w małżeństwo i rodzinę

Względy religijne i społeczne wymagają od kobiety podtrzymywania dobrego wizerunku rodziny. Kobieta pozostaje w krzywdzącym związku w imię przekonania, że „dzieci potrzebują ojca”, a ona musi „nieść swój krzyż”. Może być przekonana, że znęcanie się i bicie to nieodłączny element życia małżeńskiego. Wiele kobiet zostało wychowanych w przekonaniu, że odpowiedzialność za powodzenie związku, w którym żyją, ponoszą tylko one, a nie oboje partnerzy.

Zależność ekonomiczna

Kobiety czasem godzą się na przemoc ze względów finansowych. Pozostając w związku wprawdzie cierpią, ale w zamian mają zapewnione bezpieczeństwo materialne. Obawiają się, że same sobie nie poradzą i nie będą w stanie zapewnić sobie i swoim dzieciom godnego i dostatniego życia, szczególnie jeśli nie mają kwalifikacji zawodowych przydatnych na rynku pracy. Zdają sobie również sprawę, że wsparcie z

pomocy społecznej dla samotnych matek jest bardzo skromne i nie zapewni im ani ich dzieciom bezpieczeństwa. W sytuacji, w której tylko mąż ma dostęp do pieniędzy, kobieta, która myśli o odejściu, naraża się na pozostanie bez środków do życia oraz na to, że sprawca będzie usiłował jej odebrać dziecko, podnosząc w sądzie fakt, iż nie jest ona w stanie zapewnić dzieciom godziwych warunków bytowych. Prawdą jest, że rozwód zwykle oznacza dla kobiety, szczególnie obciążonej opieką nad dziećmi, obniżenie stopy życiowej. Jednak ta prawidłowość nie dotyczy żon alkoholików. W dłuższej perspektywie sytuacja materialna tych kobiet poprawia się, nawet jeśli przez jakiś czas żyją z zasiłków.

Strach

Niektóre maltretowane kobiety wierzą, że ich partner jest wszechmocny i nie widzą żadnej możliwości uwolnienia się od niego. Strach ten jest tym większy, im więcej negatywnych doświadczeń ma kobieta w kontaktach z policją i wymiarem sprawiedliwości. Większość jej obaw jest niestety uzasadniona. Gdy kobiety składają doniesienie na policję, sprawcy często próbują je zastraszać – grożą także zemstą. Zastraszone kobiety często wycofują skargi. Inne rezygnują z obawy, że gdy zaczną głośno mówić o przemocy lub złożą na policji zawiadomienie o przestępstwie, ich mąż/partner straci pracę, która jest jedynym źródłem dochodów rodziny. Część kobiet obawia się również, że jeśli zawiadomią policję lub odejdą od partnera, spotkają się z potępieniem ze strony bliższej i dalszej rodziny albo, że partner odbierze im dziecko. Lęk o dziecko ujawnia się szczególnie wtedy, gdy kobieta nie pracuje lub mało zarabia, i opuszczając dom jest zmuszona czasowo zatrzymać się u znajomych lub w schronisku. Wiele kobiet jest ponadto przekonanych, że ich mąż/partner może zrobić

wszystko, co zechce, i znaleźć je, gdziekolwiek się ukryją. Przekonanie o wszechmocy partnera dodatkowo wzmacnia lęk przed utratą życia z jego rąk („jeśli ucieknę, znajdzie mnie i wtedy będzie tak wściekły, że na pewno mnie zabije”).

Wiara kobiety w mężczyznę

Często zdarza się także, że kobieta, pomimo doznawanej przemocy, wciąż kocha mężczyznę, z którym żyje, i jest od niego emocjonalnie uzależniona. Pozostaje przy swoim oprawcy, kierując się głównie współczuciem. Uważa się za jedyną osobę, która może mu pomóc. Tę postawę często wzmacnia wiara religijna, nakazująca kobiecie „nieść swój krzyż” i utrzymanie małżeństwa za wszelką cenę. Kościół zachęca także, żeby w sprawcy dostrzec grzesznika, który zrozumie swój błąd, „nawróci się” i zostanie kochającym mężem i ojcem.

Dzieciństwo

Jeśli kobieta wychowała się w domu, w którym ojciec bił matkę, może uważać taki stan rzeczy za naturalny. Niektórzy badacze wskazują, że im częściej kobieta była bita jako dziecko, tym większe jest prawdopodobieństwo, że dłużej pozostanie w krzywdzącym związku, uważa bowiem, że bicie osoby, którą się kocha, a która zrobi coś złego, jest zwykłą częścią życia rodzinnego.

5. Jak postępować w związku, w którym występuje przemoc?

Reaguj na każdy przejaw przemocy. Wsłuchuj się i obserwuj zachowanie partnera, a stosunkowo łatwo dostrze-

żesz niepokojące sygnały. Mogą to być sytuacje, w których twój mąż/partner lekceważy twoje prośby, okazuje brak szacunku dla ciebie lub twojej potrzeby posiadania własnej przestrzeni. Nie daj się zwieść jego tłumaczeniom, że to wszystko dlatego, że jest na przykład przytłoczony kłopotami w pracy i emocjami, jakich w związku tym doświadcza. Nawet jeśli sytuacja wyda ci się błaha, a on będzie starał się obrócić wszystko w żart, nie bagatelizuj żadnych form przemocy. Pamiętaj! Jeśli o coś prosisz, masz prawo oczekiwać, że twoja prośba, zwłaszcza gdy chodzi o szacunek dla ciebie jako osoby i własną przestrzeń życiową, będzie wysłuchana i uszanowana.

Nie przymykaj oczu na to, że twój partner staje się coraz bardziej zazdrosny. Nie zgadzaj się, aby swoją złość z powodu stresującego dnia w pracy wyładowywał na tobie. Nie pozwalaj, aby w trakcie kłótni lub drobnych nieporozumień cała odpowiedzialność za konflikt spadała na ciebie. To także są formy przemocy.

Nie pozwól, aby w waszym związku wszystko kręciło się wokół spraw twojego partnera, jego uczuć i emocji. Nie popełniaj błędów wielu innych kobiet, które całą swoją uwagę koncentrują na tym, aby nie urazić swojego partnera. Powinnaś wiedzieć, że niezależnie od tego, jak bardzo będziesz się starała, nie uda ci się zapobiec kolejnej awanturze. Twój partner prędzej czy później znowu zacznie podnosić głos, obwiniać cię o wszystko, a pewnego dnia znowu podniesie na ciebie rękę i będzie przy tym utrzymywał, że robi to z miłości do ciebie.

Nie pocieszaj się, że w obecności innych osób twój partner odgrywa rolę czułego i troskliwego męża i ojca. Nie łudź się, że na trwałe ochronisz wyidealizowany wizerunek waszego związku. Awantury i przemoc, do których

początkowo dochodzi głównie w domu, z czasem przenoszą się także w miejsca publiczne, a ich świadkami coraz częściej są członkowie rodziny i przyjaciele. Tej bitwy nie możesz wygrać. Pomóż sobie, a być może również i jemu, ujawniając prawdę i podejmując decyzję o rozstaniu. Poradź mu, by podjął terapię.

Bądź czujna i nie pozwól, aby jego próby odizolowania cię od rodziny i przyjaciół zostały uwieńczone sukcesem. Nie pozwól, aby twój partner niepokoił cię w miejscu pracy, dręcząc cię telefonami, niezapowiedzianymi wizytami, próbami podważania twoich kompetencji i umiejętności. Nie tłumacz się z każdej minuty spóźnienia do domu i z każdej nowej znajomości.

Nie wstydz się tego, jak jesteś traktowana. Nie unikaj kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Twój wstyd to zachęta do dalszej przemocy. Nie przyjmuj na siebie odpowiedzialności za to, co czyni twój partner. Nie daj się zwieść twierdzeniom, że mężczyzna jako „głowa rodziny” ma określone prawa, a kobieta powinna być mu posłuszna. W polskiej konstytucji i w prawie rodzinnym istnieje jasno sformułowany przepis mówiący, że kobiety i mężczyźni mają równe prawa i obowiązki w rodzinie. Pamiętaj! Jeśli sama nie będziesz korzystać ze swoich praw, inni także nie będą ich respektować.

Wiele kobiet łudzi się, że pozostając w związku, pomoże stosującemu przemoc mężowi/partnerowi. Nie popełniaj tego błędu. Pomyśl o sobie! Pomóż samej sobie! Tak naprawdę, bowiem, masz wpływ jedynie na swoje własne zachowanie. Nie zmienisz męża/partnera, który prawdopodobnie nie chce się zmienić, nawet jeśli deklaruje pragnienie zmiany. Odejdźcie to wstrząs, którego on być może potrzebuje, by zrozumieć, jak wielką krzywdę wyrządza tobie i waszym dzieciom.

Możesz poradzić swojemu partnerowi, by wziął udział w grupie terapeutycznej dla sprawców przemocy lub w terapii indywidualnej. Pamiętaj jednak, że prawdziwa zmiana jest możliwa tylko wówczas, jeśli sprawca przemocy uzna swą odpowiedzialność za przemoc i nie będzie obarczał cię odpowiedzialnością za swoje uczynki. Wiele kobiet, chcąc ratować małżeństwo, decyduje się na terapię rodzinną. To nie jest złe posunięcie, pod warunkiem jednak, że oboje tego naprawdę chcecie. Nie ma natomiast sensu nakłanianie męża/partnera do udziału w terapii wbrew jego woli.

Dokonując wyboru terapeutki/terapeuty dla partnera, dla siebie lub do terapii rodzinnej, zasięgnij opinii znajomych lub pracowników organizacji zajmujących się świadczeniem pomocy dla kobiet. Powinnaś wybrać osobę, która ma doświadczenie i wiedzę na temat specyfiki związków, w których panuje przemoc. Powinnaś wiedzieć, że wyznawany światopogląd i szkoła psychologiczna, z której wywodzi się terapeuta, oraz jego poglądy na temat społecznej roli kobiety i mężczyzny nie pozostają bez wpływu na to, w jaki sposób prowadzi on lub ona terapię. Nie wstydź się zapytać o to podczas pierwszej wizyty. Masz prawo wyboru terapeuty lub terapeutki, który/a w należyty sposób i zgodnie z twoimi przekonaniemmi zadba o twoją kondycję psychiczną, a nie tylko o dobro rodziny jako całości.

Pamiętaj! Dając sprawcy jeszcze jedną szansę bez jednoznacznego przyjęcia przez niego pełnej odpowiedzialności za swoje zachowanie, nie tylko narażasz się na kolejne razy, ale wręcz zmniejszasz szanse na zatrzymanie przemocy i ratowanie związku. Większość osób stosujących przemoc nie zmienia bowiem swojego zachowania i nie wyrzeka się jej definitywnie. Powinnaś też mieć świadomość, że nawet jeśli twój partner nadużywa alkoholu i podda się leczeniu od-

wykowemu, nie oznacza to, że z waszego domu wraz z alkoholem zniknie przemoc. Jak wspomnieliśmy na wstępie, wiele kobiet łudzących się, że główną przyczyną przemocy jest picie alkoholu, srodze się rozczarowało. Sprawcy trzeźwi działają w sposób bardziej wyrachowany, a przemoc przez nich stosowana nie zostawia śladów i jest trudniejsza do udowodnienia. Bywa też, że trzeźwiejący alkoholik, nie potrafiąc uporać się z poczuciem winy, sam opuszcza rodzinę.

Bądź realistką. Nie daj się zwieść pustym obietnicom ani naciskom znajomych i rodziny, żeby za wszelką cenę ratować małżeństwo. Trwając w związku, w którym jesteś bita i poniżana, udzielasz sprawcy swoistego rozgrzeszenia. Może on trwać w przeświadczeniu, że skoro z nim jesteś pomimo bicia, to oznacza to, że do pewnego stopnia akceptujesz jego zachowanie. Zastanów się, czy takie wnioski nie są częściowo uprawnione. Zastanów się, czy związek, w którym jesteś bita i poniżana, jest dla ciebie ważniejszy niż twoje życie i czy warto go podtrzymywać.

6. Plan bezpieczeństwa

Jeśli pozostajesz w związku, w którym dochodzi do aktów przemocy, uważnie zapoznaj się z poniższymi wskazówkami i opracuj własny plan bezpieczeństwa. Pewnego dnia może on uratować życie tobie i twoim dzieciom.

Naucz się rozpoznawać zachowanie partnera. Dla własnego bezpieczeństwa powinnaś wiedzieć, jak daleko może się on posunąć, jakie jego zachowania zapowiadają najgorsze i jak niebezpieczna może być dana sytuacja dla ciebie i dla twoich dzieci.

Naucz dzieci dbać o swoje bezpieczeństwo. Naucz dzieci, jak się mają zachować, kiedy w domu dochodzi do przemocy. Wytłumacz im, że zamiast stawać w twojej obronie, powinny szukać pomocy u innych dorosłych. Umów się z nimi, że na jakiś określony znak zwrócą się o pomoc na zewnątrz. Wskaż im miejsca, w których mogą uzyskać taką pomoc (np. wybrani sąsiedzi). Przekaż im numer telefonu na policję i poproś, aby zadzwoniły na komisariat, kiedy zajdzie taka potrzeba. Jeśli dom ma kilka wyjść, naucz dzieci z nich korzystać. Zapewnij je, że to nie one są winne klótniom i przemocy.

Niebezpieczne narzędzia. Zastanów się, jakich niebezpiecznych narzędzi sprawca może użyć: noża, młotka, pistoletu? Jeśli możesz, ukryj je, gdy przeczuwasz zbliżające się niebezpieczeństwo.

Bezpieczne miejsce. Zastanów się, gdzie w waszym domu możesz znaleźć schronienie. Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia. Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka. Nie uciekaj do dzieci! One także mogą być zagrożone. Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Wzywaj pomocy. Staraj się mieć w swoim zasięgu telefon, z którego będziesz mogła wezwać pomoc (w telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła wybrać go jednym klawiszem). Jeśli sprawca utrudnia ci korzystanie z telefonu stacjonarnego i obawiasz się, że odbierze ci telefon komórkowy, rozważ inne opcje. Dowiedz się, gdzie znajduje się najbliższa budka telefoniczna. Zakup kartę, z której będziesz mogła skorzystać, gdy zajdzie taka potrzeba. Poza telefonem policji powinnaś mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego,

bliskiej ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie mogłabyś uzyskać pomoc i wsparcie. Jeśli będziesz zmuszona wzywać pomocy w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się, czy zamiast wołania o pomoc nie krzyknąć **PALI SIĘ!** – co może okazać się skuteczniejsze. Jeśli z interwencją przyjedzie policja, żądaj wypełnienia niebieskiej karty, a jeśli się boisz o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin.

Poznaj swoich sojuszników. Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w twoim domu. Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebowała ich pomocy. Ustalcie jakiś tajny sygnał, abyś mogła dać im znać, że są potrzebni. Może to być na przykład zapalenie i gaszenie światła lub wywieszenie czegoś na balkonie. Poproś także sąsiadów, aby zadzwonili na policję, gdy ich o to poprosisz, lub jeśli usłyszą jakieś niepokojące odgłosy, dochodzące z twojego domu. Dzwon od czasu do czasu do telefonu zaufania, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.

Bądź przygotowana do ucieczki. Sporządź listę najważniejszych telefonów i adresów i zabezpiecz ją. Zabezpiecz również ważne dokumenty, takie jak dowód osobisty, paszport, akty urodzenia dzieci, akt ślubu, karty kredytowe, książeczki zdrowia, dowód rejestracyjny samochodu i kluczyki, akt własności lub najmu domu, obdukcje lekarskie oraz pieniądze. Jeśli masz samochód, zadbaj o to, aby w baku zawsze była benzyna. Przygotuj dodatkowy zestaw ubrań i komplet kluczy do domu. Zastanów się, gdzie możesz bezpiecznie przenocować z dziećmi.

Opuść, jeśli możesz, mieszkanie. Jeśli spodziewasz się, że partner może być szczególnie agresywny i użyć wobec

ciebie przemocy, postaraj się zejść mu z oczu, a jeśli czujesz się zagrożona, rozważ opuszczenie mieszkania. Upewnij się, gdzie możesz w takiej sytuacji przemocować, albo zatrzymać się na kilka dni. Dobrze mieć kilka awaryjnych adresów. Nawiąż kontakt ze schroniskiem, żebyś w chwili zagrożenia wiedziała, gdzie się udać bez błąkania się po mieście.

Pamiętaj! Przemoc ze strony męża lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem jak każde inne. Nikt nie ma prawa cię bić, grozić ci, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać twoich praw. Prawo jest po to, aby cię chronić, a ty powinnaś zgłaszać organom ścigania każdy akt przemocy i domagać się ukarania sprawcy. Sama również musisz dbać o swoje bezpieczeństwo i nauczyć się je rozpoznawać.

7. Zaplanuj swoje odejście

Jest oczywiste, że dom powinien opuścić sprawca przemocy, a nie jego ofiary. Jednak w naszym stanie prawnym nie zawsze jest to możliwe. Dlatego to najczęściej kobieta z dziećmi, w trosce o swoje bezpieczeństwo, opuszcza wspólne mieszkanie. Zanim podejmiesz decyzję o odejściu, powinnaś wiedzieć, że policja ma prawo podczas interwencji zatrzymać sprawcę przemocy na 48 godzin, jeśli istnieje zagrożenie dla życia i zdrowia domowników. Powinnaś jednak również wiedzieć, że policja często nie korzysta z tego prawa. Ponadto zatrzymanie lub odwiezienie do izby wytrzeźwień nie rozwiązuje sprawy, bo przecież sprawca nazajutrz wraca do domu i w odwecie może być jeszcze bardziej agresywny. Policja w Polsce nie ma uprawnień, jakie posiada policja w wielu innych krajach, do nakazania sprawcy opuszczenia

domu na określony czas. Taki nakaz z jednej strony daje osobom pokrzywdzonym natychmiastową ochronę, z drugiej zaś czas na zastanowienie się, jak postąpić.

W polskim prawie nie ma możliwości zmuszenia sprawcy przemocy do opuszczenia zajmowanego lokalu na etapie postępowania karnego. Potrzebna jest do tego jego zgoda, co praktycznie uniemożliwia zapewnienie kobiecie bezpieczeństwa do czasu uprawomocnienia się wyroku, w którym sąd może nakazać sprawcy opuszczenie wspólnego mieszkania. W naszych realiach oznacza to, że to na ogół ofiara, w trosce o bezpieczeństwo swoje i dzieci, musi szukać schronienia poza domem. Bądź więc na to przygotowana. Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w twojej rodzinie. Opowiedz im o swojej sytuacji. Przerwij zмовę milczenia, bo to ona w dużej mierze czyni sprawcę bezkarnym. Pamiętaj, to nie twoja wina i nie ty, ale sprawca powinien się wstydzić. Im większej liczbie osób opowiesz swoją historię, tym większą uzyskasz wolność i szansę na ich pomoc. Pamiętaj! Jeśli zdecydujesz się złożyć zawiadomienie o przestępstwie lub sprawę o rozwód, oni mogą być twoimi świadkami. Poszukaj także organizacji, gdzie uzyskasz nieodpłatną profesjonalną pomoc i wsparcie prawnika lub psychologa. Powiadom także swojego lekarza i poproś go o opisanie w karcie zdrowia doznanych przez ciebie obrażeń. Nie musisz wydawać pieniędzy na lekarza sądowego, wystarczy kontakt z lekarzem pierwszego kontaktu.

Rozmawiaj z dziećmi na temat tego, co dzieje się w waszym domu. Pozwalając na to, by dzieci patrzyły, jak jesteś bita i poniewierana, narażasz je nie tylko na to, że pewnego dnia i one staną się ofiarami agresywnego ojca, ale również na to, że w przyszłości mogą zachować się tak jak on. Niektórzy badacze twierdzą, że dzieci będące świadkami

przemocy wobec matki w dorosłym życiu mają tendencję to wchodzenia w podobne związki. Córki wyrastają na kobiety tolerujące przemoc – synowie zaś na mężczyźni niezdolnych do partnerskich relacji z kobietami i na sprawców przemocy. Nie chowaj głowy w piasek. Twoja rozmowa z dziećmi może obniżyć poziom ich lęku i pomóc im zrozumieć sytuację. Dzieci i tak najczęściej widzą więcej niż nam się wydaje. Opracuj dla nich plan bezpieczeństwa. Upewnij się, że wiedzą, jak się zachować i jak się chronić, jeśli spotkają się z przemocą. Ich bezpieczeństwo jest ważniejsze niż złe pojęta lojalność wobec stosującego przemoc partnera i ojca.

Jedną z ważnych rzeczy, które powinnaś wziąć pod uwagę, planując opuszczenie sprawcy, są kwestie finansowe. Jeśli nie masz stałej i dobrze płatnej pracy, zacznij jej szukać. Rób to dyskretnie, jeśli obawiasz się, że twój mąż/partner będzie starał się przeszkodzić ci w realizacji tego planu (najczęstszym argumentem jest „moja żona nie musi pracować”) w obawie, że kiedy uzyskasz niezależność ekonomiczną, możesz wyzwolić się spod jego władzy. Podobnie postępuj, starając się podnieść swoje wykształcenie. Jeśli obawiasz się jego reakcji, staraj się uczęszczać na kursy lub do szkoły w czasie, kiedy nie ma go w domu. Nie afiszuj się przed nim podręcznikami, z których się uczysz. Chcemy być dobrze zrozumiane – nie namawiamy cię do ciągłego ukrywania się. Podpowiadamy jedynie strategię, która może być ci pomocna, gdy masz obawy, że twoja aktywność na tym polu może stać się kolejnym pretekstem do użycia wobec ciebie przemocy. Tę obawę może zmniejszyć świadomość, że w niejednym przypadku to determinacja w dążeniu do podwyższenia wykształcenia, kwalifikacji zawodowych lub do znalezienia pracy działa „otrzeźwiająco” na sprawcę przemocy, który

zaczyna traktować partnerkę z większym respektem. Sama znasz najlepiej swojego męża/partnera i najlepiej potrafisz przewidzieć, jak się może zachować w danej sytuacji.

Przygotuj się na to, że po rozstaniu będziesz zmuszona podjąć jakąkolwiek pracę, nawet znacznie poniżej swoich kwalifikacji i poziomu wykształcenia, zwłaszcza jeśli miałaś długą przerwę w pracy zawodowej (dziś kwalifikacje trzeba stale podnosić) lub mieszkasz w regionie, gdzie panuje duże bezrobocie i nie ma zapotrzebowania na specjalistów w twojej dziedzinie. Rozważ powrót do szkoły, zapisz się na kurs podnoszący kwalifikacje zawodowe lub dający ci nowy, atrakcyjny dla pracodawców zawód. Istnieje wiele możliwości skorzystania z nieodpłatnych kursów organizowanych przez urzędy pracy lub organizacje pozarządowe. Nie licz wyłącznie na wsparcie rodziny i przyjaciół lub na zasiłek z pomocy społecznej. Staraj się być aktywna, albowiem podstawą twojej wolności jest niezależność ekonomiczna. Jeszcze zanim opuścisz partnera, otwórz własne konto w banku, bo potem będzie wiele innych rzeczy, którym będziesz musiała poświęcić swój czas i uwagę.

Kolejną ważną kwestią jest znalezienie miejsca, w którym będziesz się mogła zatrzymać po ucieczce z domu. Porozmawiaj z rodziną i z koleżankami. Znajdź adresy schronisk lub noclegowni dla kobiet. Jeśli spodziewasz się, że twoja decyzja o odejściu wywoła agresję partnera, który będzie chciał cię odwieść od tego zamiaru, nie uprzedzaj go. Wyprowadź się z domu pod jego nieobecność. W ten sposób unikniesz niepotrzebnych spięć, próśb i gróźb, które mogą zakończyć się kolejnymi aktami przemocy. Nie kieruj się fałszywym w tym momencie poglądem, że dzieci muszą mieć za wszelką cenę kontakt z ojcem. Im także należy się odpoczynek od pełnej napięcia i agresji atmosfery w domu.

Jeśli masz podstawy sądzić, że twój partner nie będzie przebiegał w środkach, aby cię odzyskać, i że stać go na wszystko, poszukaj, przynajmniej na jakiś czas, miejsca, gdzie cię łatwo nie znajdzie. Nie zapominaj, że przenosząc się do rodziców, pozostawiając dzieci w dotychczasowej szkole lub przedszkolu, dajesz mu łatwy dostęp do siebie.

Być może jednak nie masz potrzeby aż tak starannego ukrywania się. Przenosząc się do rodziców lub w inne znane sprawcy miejsce, poinformuj gospodarzy udzielających ci schronienia o zagrożeniu z jego strony. Nie wahaj się wezwać policji, jeśli twój były partner będzie niepokoił ciebie lub osoby ci pomagające. Uprzedź szkołę lub/i przedszkole, do których uczęszczają twoje dzieci, o tym, jak wygląda wasza sytuacja, i poproś, aby nie wydawali dziecka ojcu.

Rozważ możliwość jak najszybszego wystąpienia do sądu w celu ustalenia miejsca pobytu dziecka/ci przy tobie oraz ograniczenia władzy rodzicielskiej twojego męża/partnera w taki sposób, aby nie mógł on wykorzystywać swojej władzy rodzicielskiej i nieograniczonych możliwości kontaktu z dziećmi do nękania ciebie. Postaraj się, aby kontakty ojca z dziećmi odbywały się pod kontrolą kuratora.

Przygotowując się do wyprowadzenia się z domu, rozważ możliwość stopniowego przenoszenia potrzebnych i ważnych dla ciebie rzeczy do rodziny i znajomych. Możesz również poprosić pracowników organizacji, z której pomocy korzystasz, lub schroniska, gdzie planujesz się przenieść, aby przechowali część twoich rzeczy. Zabierz ich jak najwięcej. Być może to jedyna okazja, abyś mogła zabezpieczyć to, co będzie ci potrzebne do codziennego życia w nowym miejscu.

Planując odejście, nie zapomnij o zabezpieczeniu dowodów świadczących o przemoc, jakiej doznałaś. Mogą to być na przykład:

- zdjęcia ukazujące obrażenia, jakich doznałaś, wygląd mieszkania po awanturze (zabezpieczając fotograficzną dokumentację, zadbaj – jeśli to możliwe – aby na zdjęciach znalazła się data ich wykonania);
- podarte ubrania i inne rzeczy zniszczone przez sprawcę;
- zaświadczenia lekarskie opisujące obrażenia, jakich doznałaś, i twój stan psychiczny;
- pamiętnik i inne zapiski, jeśli je prowadziłaś, opisujące zdarzenia z przeszłości.

Jeśli będziesz opuszczać dom w zaplanowanym przez siebie czasie, rozważ napisanie do partnera listu. Nie musi być długi. Wyjaśnij mu, dlaczego odchodzisz. Napisz, że jesteś bezpieczna. Poproś, aby cię nie szukał i nie niepokoił twojej rodziny ani znajomych. Nie pisz jednak niczego, co mogłoby być wskazówką pozwalającą mu zidentyfikować twoje nowe miejsce pobytu.

Planując odejście, powinnaś przygotować plan awaryjny. Może się przecież zdarzyć, że zanim zdołasz się wyprowadzić, dojdzie do awantury i będziesz zmuszona natychmiast ratować się ucieczką. Przygotuj podręczną torbę z najpotrzebniejszymi rzeczami, którą będziesz mogła szybko zabrać. Umieść ją w łatwo dostępnym miejscu. Wszystkie niezbędne dokumenty (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, książeczkę zdrowia, dokumenty prawne, lekarstwa, numery kont bankowych, karty do bankomatu, klucze itp.) trzymaj przy sobie, najlepiej w torebce. Miej również przy sobie najważniejsze adresy, w tym adresy schronisk i innych miejsc, gdzie będziesz mogła się zatrzymać. Jeśli masz podstawę sądzić, że twój partner może okazać się niebezpieczny, nie zatrzymuj się, o ile to możliwe, u rodziców ani u wspólnych znajomych, których adresy

on zna. Mogłoby to okazać się niebezpieczne nie tylko ciebie, ale również dla twoich bliskich.

Jeśli zdecydujesz się odejść, nie słuchaj „dobrych rad” tych, którzy będą chcieli cię odwieść od tego zamiaru. Mogą mieć dobre intencje, ale nie wiedzą, ile wysiłku i cierpienia kosztuje cię życie w takim związku, i jakie zagrożenie ze sobą niesie. Nie daj się też zwieść względom religijnym i stereotypom na temat niezbędności pełnej rodziny dla dobra dziecka. To twoje życie i ty decydujesz o dalszym jego kształcie. Zarówno ty, jak i twoje dziecko, macie prawo do życia wolnego od przemocy. Nie musisz cierpieć i nieść swojego krzyża, a dziecku z pewnością nie służy pozostawanie w rodzinie, w której tata stosuje przemoc wobec mamy.

8. Wyzwalanie się z krzywdzącego związku

Proces wyzwalania się ze związku opartego na przemocy bywa – jak była już o tym mowa – długi i bolesny. Zanim kobiecie uda się ostatecznie uwolnić z krzywdzącego związku, zwykle przechodzi ona przez kilka charakterystycznych faz:

Zaprzeczanie byciu ofiarą

Kobieta doświadcza przemocy, ale nie uważa się za ofiarę. Systematyczna i długotrwała przemoc może doprowadzić ją do zaprzeczania, zagubienia, utraty wiary w siebie. Członkowie rodziny i znajomi mogą odnosić wrażenie, że kobieta nie jest sobą.

Wyparcie jako obrona przed przemocą

Zaprzeczanie i/lub uczucie zagubienia to mechanizmy obronne, jakie kobiety stosują w związku, w którym wystę-

puje przemoc. Na tym etapie wiele kobiet, opisując swój stan psychiczny, mówi o utracie poczucia kontroli, kryzysie tożsamości, lęku i niskim poczuciu własnej wartości. Wiele kobiet zaprzecza, jakoby pozostawało w związku opartym na przemocy. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że kobieta wpadnie w depresję i zamknie się na kontakty z innymi ludźmi.

Przyznanie, że doświadcza się przemocy

Kobiety doświadczające przemocy są skłonne przyznać się do tego dopiero wtedy, gdy zostanie to głośno wypowiedziane przez osoby trzecie (członków rodziny, znajomych, kolegów z pracy itp.), lub też po doznaniu ciężkich obrażeń ciała. Najczęściej jednak, żeby kobieta dopuściła do siebie myśl, iż jest ofiarą przemocy, muszą zajść obie te okoliczności łącznie.

Uwolnienie reakcji emocjonalnych

Gdy kobieta uświadomi sobie, że jej partner stosuje wobec niej przemoc, często musi stoczyć walkę ze swoimi emocjami. Choćby emocje mogły być różne, to jednak często dominującym uczuciem jest smutek podobny temu, jaki pojawia się po utracie ukochanej osoby. Uczucie to pozbawia ofiarę przemocy motywacji do odejścia. Kobieta po raz ostatni próbuje wówczas naprawić związek, ale powoli uświadamia sobie, że nie może tego zrobić sama.

Motywacja do zmiany

Na tym etapie kobieta odczuwa potrzebę odzyskania kontroli na własnym życiu. Rodzi się w niej motywacja do poszukiwania pomocy i zadbania o własne bezpieczeństwo. Dochodzi do wniosku, że nie może dłużej znosić przemocy i że jedyną drogą ratunku jest dla niej zerwanie krzywdzącego związku.

Przesądający incydent

Gdy kobieta jest już zmotywowana do odejścia, jest bardzo prawdopodobne, że dojdzie do incydentu, który ostatecznie przechyli szalę i przyspieszy rozstanie. Czasem decydujący jest sam moment uświadomienia sobie w całej jaskrawości swojego położenia. Wtedy kobieta mówi do siebie: „Nigdy więcej mnie nie uderzysz, nie będę cię więcej usprawiedliwiała” i to wystarczy, by znalazła w sobie siłę do wyrwania się z krzywdzącego związku. Najczęściej jednak potrzebny jest jeszcze ten przesądający akt przemocy lub nasilenie lęku przed doznaniem jakiejś innej poważnej szkody. Wygląda to tak, jakby kobieta potrzebowała ostatecznego potwierdzenia, że to, co czuje, ma oparcie w faktach.

Decyzja o odejściu

Na tym etapie osoba doświadczająca przemocy zyskuje zdolność do określenia swojej tożsamości poza związkiem. Bezpieczeństwo staje się dla niej ważniejsze niż dotąd. Jak pokazują doświadczenia wielu kobiet, które znalazły się w takiej sytuacji, dopóki kobieta nie uświadomi sobie, że doznaje przemocy, nie będzie miała motywacji, aby cokolwiek zmienić w swoim życiu. Niekiedy jednak zdarza się, że pomimo pełnej świadomości własnej sytuacji kobieta jest przeświadczona, że nie ma z niej wyjścia. Sprawca, bowiem, utwierdził ją w przekonaniu, że zasługuje na takie traktowanie. To jednak nieprawda. Zawsze jest wybór, a jednym z dobrych rozwiązań jest opuszczenie krzywdzącego związku.

9. Gdy zdecydujesz się odejść

Jeśli zdecydowałaś się odejść od swojego partnera, powinnaś wiedzieć, że nie rozwiąże to wszystkich twoich problemów. Rozstanie jest początkiem nowej drogi, a nie jej końcem. Decydując się na ten krok, skoncentruj się na tym, co widzisz i co myślisz, a nie na swoich uczuciach. Mogą tobą targać sprzeczne emocje. W tej samej chwili możesz wierzyć, że sobie poradzisz i uda ci się przerwać ten koszmar, a jednocześnie odczuwać lęk przed reakcją sprawcy, mieć poczucie bezsilności i obawiać się o swoją przyszłość. Możesz także odczuwać pokusę, aby dać partnerowi jeszcze jedną szansę. Uwalniając się z krzywdzącego związku, możesz nadal odczuwać miłość do męża/partnera i wracać we wspomnieniach do tego, co było w waszym związku dobre i miłe. To naturalne. Nie pozwól jednak, aby te dobre wspomnienia i uczucia, które wciąż w tobie tkwią, przysłoniły ci rzeczywistość – tak naprawdę w tym związku nie czujesz się ani bezpieczna, ani szczęśliwa. Pod wpływem tych uczuć możesz podejmować decyzje sprzeczne lub takie, których potem będziesz żałować. Nie pozwól zatem, aby kierowały tobą emocje. Najważniejsze, żebyś trzeźwo oceniła swoją sytuację, zamiast roztrząsać, „co by było, gdyby”...

Bądź przygotowana na „cudowną przemianę”, jaka może zajść w sprawcy po twoim odejściu. Możesz ujrzeć w jego oczach łzy, dostać wspaniały prezent, usłyszeć słowa przeprosin, być może nawet wypowiedziane w obecności osób trzecich. Możesz usłyszeć wszystko to, na co czekałaś wiele lat. Twój mąż/partner zrobi bardzo wiele, żeby cię zatrzymać. Może przy tym być święcie przekonany, że jest w stanie dotrzymać złożonych obietnic. To faza miodowego miesiąca – oboje bardzo się staracie, aby związek był ide-

alny. Jednak samo staranie, nie wsparte terapią i uznaniem przez sprawcę swojej odpowiedzialności za przemoc, nie przyniesie w dłuższej perspektywie oczekiwanych rezultatów. Powinnaś mieć świadomość, że wkrótce wszystko to, przed czym uciekałaś, może się powtórzyć. Nie można mówić o trwałej zmianie, dopóki twój partner nie weźmie pełnej odpowiedzialności za swoje zachowanie. A tego możesz się spodziewać nie wcześniej niż po roku jego intensywnej terapii. Nie chodzi o leczenie odwykowe, lecz przede wszystkim o terapię nastawioną na zmianę jego postawy w stosunku do ciebie i kobiet w ogóle.

Powinnaś wiedzieć, że w sytuacji konfliktu sprawca może użyć dzieci jako karty przetargowej. Tak naprawdę jednak chodzi mu o dostęp do ciebie. Za pomocą szantażu emocjonalnego próbuje wymusić na tobie powrót do domu. Pamiętaj! Mężczyzna, który naprawdę pragnie odbudować związek, próbuje zmienić swoje zachowanie. Jeśli twój partner nie poczyni żadnych rzeczywistych starań, rozważ możliwość podjęcia kroków prawnych, aby definitywnie wyzwolić się z krzywdzącego związku i zapewnić sobie oraz swoim dzieciom bezpieczeństwo i godne warunki życia. Jak to zrobić, dowiesz się z naszych poradników w serii *Poznaj swoje prawa*.

Pamiętaj także, że opuszczenie stosującego przemoc męża/partnera nie musi być równoznaczne z rozwodem ani odmową dania mu szansy na poprawę i uratowanie małżeństwa. Paradoksalnie, im wcześniej dasz mu jasny i stanowczy komunikat, że nie godzisz się na przemoc, i odejdziesz od niego, tym większa jest szansa, iż pójdzie po rozum do głowy i dostrzeże w tobie partnerkę, a nie osobę, wobec której może stosować przemoc. Weź pod uwagę, że sprawcy przemocy w rodzinie zazwyczaj nie stosują prze-

mocy wobec innych osób (znajomych, kolegów z pracy itp.). Pozwalają sobie na zachowania oparte na przemocy tylko wobec swoich partnerek/żon (ewentualnie dzieci), które postrzegają jako osoby o niższej pozycji społecznej i od nich zależne. Mężczyźni stosują przemoc wobec swoich bliskich, gdyż mają poczucie – i niestety często się nie myślą – że mogą liczyć na społeczne przyzwolenie. Tylko przyjmując postawę ZERO TOLERANCJI dla przemocy wobec kobiet i dzieci, oraz budując partnerskie, oparte na równym podziale praw i obowiązków relacje w rodzinie, możesz zatrzymać przemoc i odbudować związek na zdrowych podstawach.

Po odejściu od sprawcy możesz czuć się słaba psychicznie, zagubiona i przestraszona, wskutek czego łatwo możesz ulec perswazji sprawcy lub uwierzyć w składane przez niego obietnice poprawy. Dlatego potrzebujesz czasu i spokoju, żeby móc przeanalizować swoją sytuację, spojrzeć na nią z dystansu i zrozumieć, co tak naprawdę czujesz i czego pragniesz.

Zdajemy sobie sprawę, że podjęcie decyzji o odejściu jest trudne, ale uwierz nam – daje też poczucie siły. Jeśli zdecydowałaś, że tego właśnie chcesz i zasługujesz na lepsze życie, to twoje kolejne kroki i działania będą łatwiejsze. Im wcześniej to zrobisz, tym lepiej. To bolesne, ale z reguły jest to jedyne rozwiązanie, które zapewni ci bezpieczeństwo. Podejmując tę trudną decyzję, musisz mieć świadomość, że proces uwalniania się z krzywdzącego związku wymaga odwagi i wytrwałości. Uwierz, że w dłuższej perspektywie twój wybór przyniesie same korzyści, zarówno tobie, jak i twoim dzieciom. Odzyskana wolność i wewnętrzny spokój dadzą ci siłę, której byłaś pozbawiona, żyjąc w kręgu przemocy.

10. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Decyzja kobiety o odejściu od stosującego przemoc męża/partnera zwykle wzmaga jego agresję. Obawa przed utratą kontroli nad partnerką często wywołuje jego wściekłość i przemożną chęć odzyskania pełni władzy. Jest to najbardziej niebezpieczny moment w procesie uwalniania się z krzywdzącego związku. Badania zachodnie wskazują, że dochodzi wówczas do największej liczby zabójstw popełnionych przez sprawców przemocy. Dlatego też, jeśli twój partner groził, że cię zabije, posiada broń lub dopuszczał się drastycznych form przemocy, musisz zachować szczególną ostrożność. Pamiętaj, niebezpieczeństwo jest tym większe, im łatwiej będziesz dla niego dostępna.

Nawet jeśli wyprowadziłaś się z domu lub udało ci się uzyskać i wyegzekwować nakaz opuszczenia domu przez sprawcę przemocy, nie zawsze oznacza to, że jesteś bezpieczna. Przyzwyczajony do dominacji partner może być tak zdeterminowany, że za wszelką cenę będzie dążył do zatrzymania cię przy sobie. Zapewnij więc sobie niezbędne środki bezpieczeństwa:

- Upewnij się, że sprawca nie ma kluczy do mieszkania, w którym przebywasz. Jeśli pozostajesz we wspólnym mieszkaniu, a on otrzymał nakaz jego opuszczenia, wymień wszystkie zamki.

- Rozważ możliwość zmiany numeru telefonu komórkowego i zastrzeżenia nowego numeru stacjonarnego. Zmień swój adres e-mailowy i identyfikator w komunikatorze internetowym, jeśli z niego korzystasz, by sprawca nie mógł cię nękać tą drogą. To ważne. Sprawcy przemocy nierzadko właśnie za pośrednictwem telefonu próbują zastraszać swoje ofiary i wywierać na nie presję, aby do nich powróciły.

- Zapisz albo zapamiętaj numery interwencyjne policji i pogotowia ratunkowego. Zainwestuj w usługę pozwalającą ci zidentyfikować osobę dzwoniącą i tzw. biling, czyli wydruk połączeń. To może okazać się ważne dla twojego bezpieczeństwa i dla celów dowodowych, jeśli twój partner będzie cię nękał.

- Nie podawaj mu nowego adresu. Bądź ostrożna i rozważ, komu możesz opowiedzieć o swoich planach i komu podać nowy adres. Niektóre, nawet bardzo życzliwe ci osoby, także z rodziny, mogą w dobrej wierze zdradzić twoje plany lub dadzą się przekonać sprawcy, który obiecał poprawę, i będzie chciał przekonać cię do powrotu.

- Załóż na poczcie skrytkę pocztową lub poproś organizację, z której pomocy korzystasz, aby pozwoliła ci korzystać ze swojego adresu dla urzędowej korespondencji. Pamiętaj również, że zgłaszając na policji zawiadomienie o przestępstwie masz prawo żądać utajnienia swojego adresu.

- Porozmawiaj z dzielnicowym lub funkcjonariuszem prowadzącym twoją sprawę. Powiedz mu, jak wygląda sytuacja w twoim domu i że czujesz się zagrożona. Poproś, aby jak najszybciej reagowali, gdy będziesz wzywała pomocy. Powinnaś wiedzieć, że funkcjonariusze policji, nie podejmując czynności przewidzianych prawem, mogą odpowiadać za zaniechanie czynności. Żądaj, aby za każdym razem podczas interwencji wypełniali niebieską kartę.

- Uważaj na siebie. Niebezpieczeństwo może ci grozić także w drodze do domu lub w miejscu pracy. Porozmawiaj ze swoim pracodawcą i – jeśli to możliwe – zmień godziny przychodzenia i wychodzenia z pracy. Uprzedź pracodawcę i współpracowników o możliwości pojawienia się twojego byłego partnera w miejscu pracy. Jeśli go nie znają, pokaż im jego zdjęcie. Poproś, aby cię z nim nie łączono, gdy będzie

dzwonił. W ten sposób unikniesz niezręcznych sytuacji, gdy dążący do odzyskania władzy nad tobą partner/mąż będzie cię nękał w miejscu pracy lub starał się zdyskredytować cię w oczach innych. Staraj się nie być sama, unikaj rutynowej drogi do pracy. Takie same zasady stosuj, odprowadzając i odbierając dziecko/ci z przedszkola lub ze szkoły, udając się na zakupy itp. Unikaj tras, które on zna.

- Powiadom o swojej sytuacji sąsiadów – także nowych, jeśli wyprowadziłaś się z domu. Jeśli cię na to stać, wzmocnij zabezpieczenia w drzwiach, aby sprawca nie mógł ich łatwo sforsować. Rozważ możliwość zainstalowania alarmu lub profesjonalnego monitoringu.

- Uprzedź nauczycieli w przedszkolu lub w szkole dziecka/dzieci o tym, jak wygląda sytuacja w twojej rodzinie i poproś, aby nie wydawano dziecka ojcu. Wystąp jak najszybciej do sądu rodzinnego o ustalenie miejsca pobytu dziecka przy matce oraz określenie sposobu kontaktów ojca z dzieckiem, a jeśli są ku temu podstawy, o ich zawieszenie bądź zakazanie.

Jeśli złożyłaś zawiadomienie o przestępstwie lub zdecydowałaś się uregulować sprawę rodzinne na drodze prawnej, musisz się liczyć z tym, że prędzej czy później będziesz musiała spotkać się ze swoim partnerem/mężem na sali sądowej. Może się również zdarzyć, że on sam będzie dochodził swoich praw rodzicielskich w sądzie. Pamiętaj! Sprawa sądowa nierzadko bywa pretekstem do agresji. Powinnaś zadbać o swoje bezpieczeństwo także w tej sytuacji. Jeśli przypuszczasz, że twój partner może być agresywny, przyjdź do sądu wcześniej, aby uniknąć spotkania z nim przed budynkiem lub w drodze na salę rozpraw. Nie czekaj na rozprawę przed salą, ale np. w bufecie lub – jeśli takowy istnieje – w pokoju dla świadków. Na salę rozpraw wejdź

w ostatniej chwili. Dzięki temu unikniesz nieprzyjemnej konfrontacji na korytarzu.

Jeśli nie masz adwokata, poproś bliską ci osobę (koleżankę, siostrę) lub przedstawicielkę organizacji, z której pomocy korzystasz, żeby towarzyszyły ci podczas rozprawy. Powinnaś widzieć, że nawet w sprawach, które toczą się przy drzwiach zamkniętych (jak rozwód), masz prawo wskazać dwie osoby, które będą ci towarzyszyły. Unikaj rozmów ze sprawcą, nie daj sobie wmówić, że to wszystko twoja wina, nie wierz w deklaracje poprawy i nie daj się zastraszyć. Jeśli mąż mimo wszystko będzie próbował wywierać na ciebie presję i będzie agresywny, zgłoś to ochronie i sędziemu. Jeśli jesteś sama i boisz się opuścić budynek sądowy, zadzwoń do kogoś bliskiego z prośbą o pomoc, a wcześniej zgłoś swoje obawy sędziemu.

11. Kilka pomysłów, które pomogą ci przetrwać trudne chwile

- Pozwól sobie na pełne wyrażanie emocji i nie po tępij się za to, że dałaś im upust. Najważniejsze, żebyś potrafiła wyodrębnić i określić pozytywne uczucia: radość z odzyskanej wolności i kontroli nad własnym życiem oraz spokój i nadzieję na lepszą przyszłość.

- Zadbaj o wolny czas dla siebie. Rób to, na co masz ochotę, co czujesz, że jest dla ciebie dobre: weź gorącą kąpiel, wyjdź na spacer, ułóż się wygodnie w łóżku i poczytaj książkę. Masz prawo robić to, co chcesz, i co sprawia ci przyjemność.

- Zadbaj o swoje zdrowie. Łatwiej jest poradzić sobie z przeciwnościami losu, gdy nic ci nie dolega. Staraj się do-

brze odżywiać. Jeśli nie masz apetytu, zjadaj małe porcje, ale rób to regularnie. Odpoczywaj, kiedy możesz, nawet jeśli masz kłopoty z zaśnięciem. Pamiętaj, że ćwiczenia gimnastyczne pomagają rozładować napięcie. Chodź na spacer, na basen i do sauny; zapisz się, jeśli to możliwe, na zajęcia modelujące sylwetkę. Nie żałuj pieniędzy na fryzjera lub dobry krem. Jednym słowem zadbaj o swoje ciało, tak źle traktowane w ostatnim czasie.

- Wykorzystaj fakt, że jesteś osobą niezależną i możesz sama decydować o tym, jak będzie wyglądał twój dzień. Zaczynaj od małych kroków. Stara chińska maksyma mówi, że: „nawet najdłuższa droga zaczyna się od postawienia pierwszego kroku”. Jeśli każdego dnia uda ci się zrealizować jeden mały cel, który sobie wytyczysz, z czasem nauczysz się obierać i doprowadzać do końca większe zamierzenia.

- Odbuduj, nawiąż i podtrzymuj kontakty z przyjaciółmi, rodziną i znajomymi. Bądź otwarta na nowe znajomości. Obecność życzliwych ci osób pomoże ci pokonać cierpienie i wyjść z osamotnienia. Kieruj się własnym przeczuciem, jeśli chodzi dobór przyjaciół i znajomych. Jeśli nie masz łatwości nawiązywania nowych znajomości, zastanów się, co jest tego przyczyną. Może jesteś zbyt nieśmiała? Nieśmiałość można przełamać. Jeżeli masz dzieci, skontaktuj się z organizacjami samotnych matek. Dzieci są dobrym punktem wyjścia do nawiązywania nowych znajomości, a kontakt z taką fundacją lub stowarzyszeniem może ci również pomóc w rozwiązaniu problemów wychowawczych i zorganizowaniu opieki nad dziećmi. Dobrym miejscem do nawiązywania nowych znajomości mogą być osiedlowe kluby, gdzie możesz na przykład uprawiać swoje hobby. Polecamy także spacerować z psem. Jeśli korzystasz z internetu, tam również możesz poszukać przyjaciół. Roz-

waż możliwość włączenia się w prace organizacji, która ci pomogła. Pomaganie innym pozwoli ci spojrzeć na własną sytuację z nowej perspektywy.

- Nie poddawaj się i nie zamykaj w sobie. Zdajemy sobie sprawę, że szczególnie trudne mogą okazać się święta lub inne uroczystości rodzinne. Mogą pojawić się wtedy wspomnienia, poczucie przegranej („nie udało mi się stworzyć dobrego domu”). Wyjdź do innych. Mogą to być osoby znajdujące się w podobnej sytuacji albo odzyskani dawni znajomi. Może się okazać, że w ich towarzystwie po raz pierwszy od dłuższego czasu będziesz się dobrze bawiła. Jeżeli akurat dopadnie cię chandra lub depresja, postaraj się spędzić jak najwięcej czasu z przyjaciółmi, albo – jeśli to możliwe – zrób coś nietypowego, np. wyjeźdź na kilka dni w nowe miejsce.

- Daj sobie trochę czasu, zanim wejdiesz w kolejny związek. Pamiętaj, że osoby, które na tym etapie twojego życia pociągają cię, mogą się bardzo różnić od tych, które zwrócą twoją uwagę, gdy staniesz mocno na własnych nogach. Nie podejmuj prób znieczulania naturalnego bólu, jaki odczuwasz, przygodnymi kontaktami seksualnymi. Nie znajdziesz w nich, poza chwilową ulgą, ukojenia. W takich sytuacjach przygodny seks to taki sam „zagłuszacz uczuć”, jak alkohol lub narkotyki.

- Spędzaj jak najwięcej czasu z osobami, które wspierają cię w twojej decyzji o opuszczeniu krzywdzącego związku (rodzina, przyjaciele, inne kobiety z grupy wsparcia). Spędzaj aktywnie czas wolny, rób to, co lubiłaś i co sprawiało ci przyjemność, zanim weszłaś w związek, w którym doznawałaś przemocy.

- Poszukaj nowych zainteresowań – to pomoże ci symbolicznie oderwać się od dotychczasowego życia.

- Zaczynj uprawiać lub powróć do zajęć sportowych. To doskonały sposób na „spalenie” frustracji i nadmiaru kalorii.

- Poświęć trochę czasu na lektury książek i artykułów na temat procesu powracania do pełni zdrowia po tak ciężkich doświadczeniach. To również może ci pomóc. Na półkach księgarskich można znaleźć wiele popularnych, ale rzetelnych pozycji na ten temat. Możesz również skorzystać z biblioteki publicznej lub wypożyczyć książkę w organizacji, z której pomocy korzystasz.

- Zwróć się o pomoc i wsparcie do organizacji świadczącej pomoc ofiarom przemocy. Możesz tam skorzystać z indywidualnej lub grupowej pomocy psychologicznej. Jeśli w pobliżu twojego miejsca zamieszkania nie ma takiej organizacji, zgłoś się do psychologa z najbliższej przychodni. Zapytaj, czy on lub ona ma doświadczenie w prowadzeniu tego typu konsultacji. To ważne, gdyż nie każdy psycholog przeszedł specjalistyczne przeszkolenie i nie każdy rozumie specyfikę pracy z ofiarami przemocy w rodzinie.

- Znajdź czas na pobyty z samą sobą. Wycisz się, nie bój się marzyć i planować. Nie założyłaś na przemoc i nie odpowiadasz za jakość życia partnera, który się nad tobą znęcał. To, że nie udało wam się stworzyć zdrowego związku nie oznacza, że jesteś skazana na samotność i że nie powiedzie ci się w przyszłości, w związku z innym mężczyzną. Masz prawo do szczęścia i życia z mężczyzną, który nie tylko cię kocha, ale również szanuje.

12. Emocje pojawiające się w okresie separacji

Odejście od sprawcy jest procesem, a nie jednorazowym wydarzeniem. To duża zmiana w twoim życiu. Musisz uwolnić się od przywiązania i emocjonalnie przystosować się do

nowych warunków, a to wymaga czasu. U każdej kobiety proces ten przebiega inaczej, we właściwym dla niej tempie i we właściwy dla niej sposób.

Odkrywanie na nowo samej siebie, odbudowa poczucia własnej, odrębnej tożsamości jest koniecznym etapem przystosowania się do życia po rozstaniu. Może minąć kilka miesięcy, zanim przyzwyczaisz się do swojego nowego życia, a kilka lat – zanim w pełni poczujesz się sobą, a twoje życie się ustabilizuje. Przez jakiś czas po rozstaniu możesz czuć się nieswojo, a myślenie o przyszłości może budzić w tobie lęk. To przykre, ale musisz przejść przez ten trudny okres. Zdarza się, że kobiety po traumatycznych przeżyciach mają „dziurę w pamięci” – nie potrafią sobie przypomnieć, o czym marzyły przed wejściem w krzywdzący związek, jak sobie wyobrażały swoje życie, jakie miały plany na przyszłość. Teraz masz szansę. Możesz wrócić do dawnych planów i marzeń lub na nowo określić, co chcesz robić w swoim życiu, do jakich celów chcesz dążyć i co dla ciebie znaczy być osobą niezależną.

Życie na własny rachunek to uczucie zarazem wspa-
niałe i lękotwórcze. Być może po raz pierwszy masz okazję doświadczyć takiego uczucia. Dlatego daj sobie czas i nie gań się, że nie jesteś jeszcze gotowa do jasnego określenia swoich planów na przyszłość. Może minąć sporo czasu zanim odkryjesz, kim tak naprawdę jesteś i czego oczekujesz od życia. Ważne, abyś wyciągała wnioski i uczyła się – nie tylko na własnych błędach, ale i na sukcesach. Nie traktuj porażki jako czegoś dyskwalifikującego. Spójrz na nią pozytywnie, potraktuj ją jako okazję do zastanowienia się, co i dlaczego ci się nie udało i co możesz zrobić w przyszłości lepiej, aby jej uniknąć. Powinnaś mieć świadomość, że po uwolnieniu się z krzywdzącego związku niektórych uczuć możesz doświadczać silniej niż kiedykolwiek przedtem.

Możesz odczuwać żal, złość, słabość, ale także radość i siłę. Takie, niekiedy sprzeczne uczucia i emocje mogą pojawiać się równocześnie i niespodziewanie. Wszystko to może obciążać cię tak bardzo, że zaczniesz się zastanawiać, czy nie tracisz zmysłów. Nie martw się, to nie jest objaw szaleństwa, ale powrotu do zdrowia. To zupełnie normalne w sytuacji, w jakiej się znalazłaś. Wcześniej po prostu nie pozwalałaś sobie na ujawnianie uczuć, gdyż było to dla ciebie zbyt niebezpieczne. Teraz możesz to robić bez lęku. Nie martw się, czy to normalne, że tak się czujesz. Po prostu w pełni przeżywaj swoje uczucia i nie obwiniaj się. Emocje te są częścią ciebie – częścią, która właśnie się zmienia.

Żal

Przeżywanie żalu jest istotną częścią procesu uwolnienia się z krzywdzącego związku. Czasami może być ci trudno zrozumieć, dlaczego jesteś smutna. Możesz myśleć: „dlaczego jestem przygnębiona, skoro on był dla mnie taki okrutny? Dlaczego płaczę, jeśli wreszcie zdołałam się od niego uwolnić po tym wszystkim, co od niego doznałam?”. Stajesz przed koniecznością poradzenia sobie z uczuciem żalu i przepracowania go. Ten proces będzie trwał dotąd, dokąd nie staniesz mocno na własnych nogach i nie poczujesz, że żyjesz „tu i teraz”, w teraźniejszości, zamiast uciekać we wspomnienia lub nierealistyczne marzenia.

Pozwól sobie na płacz, nie tłum go w sobie. W twojej sytuacji działa on oczyszczająco. Zapewne w czasie trwania związku doświadczyłaś także dobrych rzeczy, za którymi teraz tęsknisz, nie mogłaś jednak bez końca godzić się na to, by twój partner cię krzywdził. Każdy człowiek odczuwa żal za tym, co mija, i z niepokojem oczekuje tego, co nadejdzie. Żal, który czujesz, jest naturalną reakcją na pożegnanie się z pewnym etapem życia, jakie by nie było.

A do niepokoju o to, jak potoczą się twoje dalsze losy, dodaj odrobinę nadziei (choćby na zasadzie „po siedmiu latach chudych musi nadejść siedem tłustych”) i samozaparcia, żeby nie zawrócić z raz obranej drogi. To się naprawdę opłaca, choć na początku możesz mieć poczucie straty.

Radość

Uwalniając się ze związku, w którym doznawałaś przemocy, możesz także poczuć radość. Uczucie radości, często bliskie euforii, może utrzymywać się wiele tygodni, miesięcy, a nawet lat! Może być tak silne, że wyzwoli w tobie nową energię do życia, chęć zmiany miejsca zamieszkania, potrzebę znalezienia nowej pracy, dążenie do zbudowania lepszych relacji z dziećmi. Nie zdziw się jednak, jeśli po upływie miesiąca lub roku znowu poczujesz żal, złość lub popadniesz w depresję. To zupełnie normalne, to nieodłączny element procesu zmiany, która dokonuje się w twoim życiu. Nie zapominaj także, że nawet jeśli uczucie radości nieco opadnie, najważniejsze jest to, że twoje życie codzienne jest wolne od zniewag i przemocy.

Złość

Większość kobiet wychowano w przekonaniu, że nie powinny okazywać złości. „Złość piękności szkodzi” – mówi stare porzekadło. Kobiecie nie tylko nie przystoi okazywać złości, ale może to być dla niej potencjalnie niebezpieczne. Wychodząc z przypisanej jej tradycyjnej roli społecznej, kobieta naraża się na negatywne konsekwencje. Jednak warto podjąć to ryzyko, gdyż tłumienie złości jest szkodliwe. Możesz nagle odczuć całą skumulowaną złość, która nagromadziła się w tobie przez ostatnie lata. Będzie ona tym silniejsza, im większą odczuwasz frustrację z powo-

du niezaspokojenia swoich potrzeb i wcześniejszej niemożności wyrwania się z kręgu przemocy. Powinnaś mieć świadomość, że odczuwanie złości jest zupełnie normalne i zdrowe. Trzeba tylko nauczyć się wyrażać ją w bezpieczny sposób. To nie uczucie złości jest groźne, ale niektóre sposoby okazywania go, takie jak bicie, wyzwiska, krzyk, utrata kontroli nad sobą. Można czuć złość i zachowywać się względnie spokojnie, mówiąc np. „jestem tak zła, że najchętniej posiekałabym cię na kawałki” (a przecież wiadomo, że nigdy byś tego nie zrobiła). Dobrym sposobem na uwolnienie złości jest szybki marsz, pływanie lub taniec. Energiczny ruch i wysiłek pozwalają pozbyć się nagromadzonej agresywnej energii.

Złość to potężne uczucie, które może być źródłem siły i motywacji do działania. Wykorzystaj ją tak, aby przyniosła ci korzyści i upewnij się, że nie obróci się przeciwko tobie. Może się zdarzyć, że złość napełni cię chęcią zemsty. Staraj się jednak nie brać faktycznego odwetu na tych, którzy cię skrzywdzili. Bezpiecznie możesz to zrobić tylko w wyobraźni – to polecany przez niektórych terapeutów sposób odreagowania emocji, pod warunkiem jednak, że nie pielęgnujesz w sobie tego obrazu i po takim symbolicznym odreagowaniu jesteś w stanie spojrzeć na swojego prześladowcę bez złudzeń, ale także bez nienawiści. Pamiętaj, że zemsta w „realu” poza tym, że może okazać się dla ciebie niebezpieczna, może także zniszczyć twój szacunek do samej siebie. Nie polecamy stosowania w praktyce zasady „oko za oko, ząb za ząb”; może ona prowadzić do eskalacji przemocy.

Stres

Rozstanie z partnerem, z którym przeżyło się wiele wspólnych lat, jest jednym z najbardziej traumatycznych

przeżyć, jakich doświadczamy – również na poziomie organizmu. Mimo poczucia ulgi, możesz cierpieć na bezsenność, nerwicę żołądka, odczuwać mdłości, bóle w stawach i w mięśniach, zmiany w rytmie pracy serca i zaburzenia cyklu miesięczkowego. Możesz przytyć lub stracić na wadze, a w chwilach napięcia cierpieć na zaparcia. W taki właśnie sposób organizm „radzi sobie” z długotrwałym stresem. Stres nie pozostaje również bez wpływu na psychikę. Możesz odczuwać zdenerwowanie, łatwo wpadać w złość, mieć napady płaczu, problemy z koncentracją, z pamięcią oraz trudności z podejmowaniem decyzji. Nie czekaj, aż wszystkie te dolegliwości same miną, zatroszcz się o siebie. Spróbuj się wyciszyć, nie zamartwiaj się tym, co będzie. Na pewne sprawy nie masz po prostu wpływu. Nie miej też do siebie pretensji, że nie poradziłaś sobie z tym wszystkim lepiej. Staraj się myśleć pozytywnie i umacniaj w sobie przekonanie, że to, co robisz, jest właściwe i że los ci sprzyja. Wypisz wszystkie pozytywy na kartce i powieś w widocznym miejscu. Takie z pozoru błahе działania są naprawdę pomocne w trudnym okresie zmiany.

Poczucie porażki

Po rozstaniu może cię prześladować myśl, że zerwanie krzywdzącego związku jest twoją porażką, że nie zrobiłaś wszystkiego, co mogłaś, by go ratować, lub że może to z tobą jest „coś nie w porządku”, skoro wielu innym się udało. To nieprawda. Zrobiłaś wszystko, co mogłaś, by uratować wasz związek i naprawdę nie ponosisz winy za to, że twoje wysiłki nie przyniosły spodziewanych rezultatów. To przede wszystkim twój stosujący przemoc partner jest winny. To on nie podjął żadnego wysiłku, aby zmienić swoje zachowanie. Aby związek dwojga ludzi mógł być

udany, oboje muszą nad nim pracować. Pamiętaj, odejście było trudną decyzją, ale najlepszą, jaką mogłaś podjąć w tej sytuacji. Zaufaj sobie i uwierz, że jest to twój wielki osobisty sukces.

Niepokój i utrata kontroli

Kobieta pozostająca przez dłuższy czas w związku, w którym doświadcza przemocy, zaczyna postrzegać własne bezpieczeństwo przez pryzmat nastrojów partnera. Bezustannie analizuje wysyłane przez niego sygnały, stara się wyprzedzać jego oczekiwania. To bardzo silny mechanizm uzależniający, który nie znika wraz z fizycznym odejściem od partnera. W pewnym stopniu możesz nawet czuć się przerażona życiem bez niego. Pojawia się pustka. Nie masz o kogo dbać, masz za to mnóstwo wolnego czasu, z którym nie bardzo wiesz, co zrobić. Twoje myśli i uczucia nie muszą już krążyć wokół jednej osoby. Ten brak odniesienia bywa męczący, bo dopiero zaczynasz się uczyć, że osobą, której potrzeby i uczucia powinny być dla ciebie najważniejsze, jesteś ty sama. Nie popełniaj błędów wielu kobiet, które w tej sytuacji szybko znajdują obiekt zastępczy, czyli kolejnego wymagającego troski mężczyznę. Przeniesienie punktu ciężkości z byłego partnera na siebie jest procesem, który może cię początkowo przerażać. Jednak równie szybko powinna pojawić się ulga, poczucie uwolnienia. To oczywiście wymaga czasu. Jak powiadają doświadczeni psychoterapeuci, do wolności trzeba dorosnąć.

Dezorientacja

Ponieważ zmienia się twoje spojrzenie na wasz związek, po rozstaniu możesz inaczej postrzegać nie tylko partnera, ale również samą siebie. Mogą pojawić się u ciebie wątpli-

wości, czy wszystko dobrze pamiętasz, czy decyzja, jaką podjęłaś była słuszna. Może się okazać, że pamiętasz tylko złe lub tylko dobre wspólnie spędzone chwile. Może ci być trudno uwierzyć, że to, co przeżyłaś, miało w rzeczywistości miejsce i że udało ci się od tego uwolnić. Mogą też ogarnąć cię wątpliwości, czy rzeczywiście było aż tak źle, czy związek na pewno był dla ciebie krzywdzący. To zupełnie normalne. Spróbuj się nie przejmować, jeżeli ujrzysz swoją przeszłość, siebie lub swojego partnera, w zupełnie nowym świetle. Twoja sytuacja jest obecnie inna, tak więc i twoje spojrzenie na to, co działo się wcześniej, jest inne.

Pragnienie pojednania

Wiele kobiet, zanim na stałe opuści sprawcę przemocy, wielokrotnie do niego powraca, ulegając obietnicom poprawy i skupiając się w swoich wspomnieniach tylko na tych dobrych momentach wspólnego życia. Kobiety te nie dopuszczają do siebie myśli, że „okres miodowy” jest w istocie taktyką sprawcy, manipulacją służącą mu do umocnienie władzy nad żoną lub partnerką.

Gdy jakiś czas przebywasz poza domem, z dala od partnera, a on błaga cię, abyś do niego wróciła, obiecuje zmianę i przysięga, że już nigdy cię nie skrzywdzi, chęć pojednania może być bardzo silna. Przypomnij sobie jednak, ile razy wcześniej słyszałaś te obietnice i czym się to dotąd kończyło! Nie miej jednak sobie za złe tego, że wciąż odczuwasz potrzebę ratowania związku. Rozum i serce nie zawsze mówią jednym głosem.

13. Powrót do zdrowia i budowanie nowej tożsamości

Powrót do normalnego życia po tak traumatycznym doświadczeniu to długi proces, a jego podstawą jest odzyskanie poczucia bezpieczeństwa i zakończenie „żałoby” po związku. Pracując nad odzyskaniem poczucia bezpieczeństwa, zacznij od przejęcia kontroli nad własnym ciałem. Chodzi o bardzo podstawowe sprawy: spokojny sen, regularne jedzenie, radzenie sobie z objawami pourazowymi i kontrolowanie zachowań autodestrukcyjnych. Dopiero gdy pozbędziesz się bezsenności i zaczniesz się racjonalnie odżywiać, możesz zacząć odzyskiwać kontrolę nad otoczeniem i budować nowe, bezpieczne więzi społeczne. Ich podstawą bowiem jest zaufanie do samej siebie i poczucie sprawstwa („to ja decyduję o swoim ciele, a nie ono mnie zdręcza”).

Pozostając wiele lat w związku przyzwyczyłaś się zapewne do myślenia o sobie jako o partnerce, żonie lub matce. Odchodząc od partnera/męża, możesz mieć uczucie, że coś tracisz. Proces wychodzenia z tych ról i stawania się kobietą niezależną, która potrafi uratować swoją osobowość przed unicestwieniem, nie zawsze przebiega bez zakłóceń i zgodnie z oczekiwaniami. Musisz przecież poznać, a częściowo także odbudować swoją własną osobowość i spojrzeć na siebie z nowej perspektywy. Życie na własny rachunek jest wspaniałe, ale na początku taka niezależność może budzić lęk. Być może pierwszy raz samodzielnie podejmujesz decyzje. Daj sobie prawo do popełniania błędów. Tylko metodą prób i błędów odkryjesz samą siebie i zrozumiesz, co chcesz osiągnąć w życiu, co jest dla ciebie ważne.

Czekają cię dobre dni, kiedy będziesz czuła się silna i zaradna, oraz dni złe, w smutku i poczuciu bezradności.

Powtarzaj sobie wtedy, że złe uczucia nie będą ci towarzyszyć wiecznie i że zawsze możesz coś zrobić, aby jakoś przetrwać trudny czas. Przechodząc przez różne etapy procesu zdrowienia, umacniaj w sobie przekonanie, że decyzja o odejściu była właściwym wyborem. Tylko w ten sposób mogłaś zapoczątkować proces odzyskiwania kontroli nad swoim życiem.

Jak już była mowa wcześniej, w procesie powracania do zdrowia niezwykle ważne jest odbudowanie starych i budowanie nowych więzi społecznych. Twój partner zapewne utrudniał ci lub zabraniał widywania się z rodziną i znajomymi – teraz jesteś wolna i możesz się z nimi spotykać, a także zawierać nowe znajomości. Bądź przygotowana, że niektóre osoby z twojego otoczenia nie zauważą zachodzącej w tobie zmiany. Może to być nie mniej bolesne niż okazywane w twojej obecności skrepowanie, jakie odczuwają z powodu twojej decyzji o odejściu, w której cię nie wspierali, a może nawet opowiadali się po stronie sprawcy. Pogódź się z tym, że z niektórymi może ci być nie po drodze na nowym etapie twojego życia i zastanów się, czy warto inwestować w podtrzymywanie kontaktów z tymi ludźmi. Staraj się zbliżyć przede wszystkim do tych, którzy udzielili ci pomocy i wsparcia w trudnych dla ciebie chwilach.

Odnawiając stare i zawierając nowe znajomości, możesz być początkowo nieufna i mieć poczucie, że wolisz być sama. Pamiętaj jednak, że samotność jest dobra na krótko. Na dłuższą metę warto budować zdrowe relacje z innymi ludźmi. Przyjaźń jest niezmiernie ważna w życiu każdego człowieka, a przyjaciółki mogą być dla ciebie prawdziwym oparciem w tym niełatwym dla ciebie okresie. To także może być sprawdzian, na kogo w trudnych chwilach możesz liczyć. Jeśli czujesz się niepewnie i obawiasz się kon-

taktów z innymi ludźmi, spróbuj zrobić listę swoich zalet i osiągnięć. Nie zapomnij uwzględnić wszystkich trudnych sytuacji, które udało ci się przezwyciężyć, i decyzji, z których podjęcia jesteś dumna!

Wiele kobiet twierdzi, że szczególnie bolesna jest pierwsza rocznica rozstania. Zdając sobie z tego sprawę, możesz zapobiec nawrotowi smutku i żalu. Zaplanuj w tym czasie na przykład spotkanie z przyjaciółmi, udaj się po wsparcie do organizacji, która udziela pomocy osobom w twojej sytuacji, przepracuj ten trudny dla ciebie moment podczas terapii. Sięgnij wspomnieniami głębiej, do czasów sprzed związku, i poszukaj w nich źródła siły. Przypomnij sobie na przykład, jakie plany i marzenia udało ci się zrealizować. To może być drobna rzecz, ale taka, która naprawdę sprawiła ci radość: zmiana sposobu ubierania się czy uczesania, zapisanie się do biblioteki, czas, jaki udało ci się wygospodarować dla siebie.

W procesie zdrowienia ważne jest również, abyś była otwarta na nowy związek. Nie chodzi o wejście w nowy związek, zanim uporasz się ze starym, ale o gotowość na związanie się z kimś nowym, na stworzenie relacji, w której nie będzie miejsca na przemoc i brak szacunku.

14. Co z dziećmi?

Poprzedni rozdział naszego poradnika poświęcony był niektórym, dobrze znanym ci uczuciom i doświadczeniom, które pojawiają się po zerwaniu związku, w którym byłaś krzywdzona. Pisałyśmy już, jak ważna jest wyrozumiałość wobec samej siebie i znalezienie czasu dla siebie. Jeśli masz

dzieci, które wymagają od ciebie czasu i poświęcenia, może ci się to wydawać bardzo trudne. Rzeczywiście jest trudne, nie jest jednak niemożliwe. Nie traktuj potrzeb swoich i dzieci zupełnie rozłącznie. Jeśli chcesz skutecznie pomóc dzieciom w tak trudnej dla nich sytuacji, musisz zadbać także o siebie.

Wiele kobiet dostrzega pozytywne zmiany zachodzące w dzieciach po uwolnieniu się od napięcia towarzyszącego przemocy w rodzinie. To bardzo ważne, gdyż **przemoc nie pozostaje bez wpływu na dzieci**, niezależnie od tego, jak dalece kobiety starają się je chronić. Nawet jeśli dzieci nie są bite, klimat przemocy pozostawia trwałe piętno na ich psychice. Dzieci wychowujące się w takiej atmosferze są zastraszone, zagubione, lękowe i mają niższą samoocenę. Miewają koszmary senne, zaburzenia snu, moczą się w nocy i nie mają apetytu. Nierzadko wpadają w depresję, zamykają się w sobie, są pasywne, stronią od rówieśników i czują się odrzucone. Zwykle też osiągają gorsze wyniki w nauce, gdyż nie są pewne swojej wiedzy i umiejętności. Mogą też łatwo wpadać w złość.

Starsze dzieci, czując się odpowiedzialne za matkę i rodzeństwo, stają w ich obronie, przez co narażają się na ataki ojca lub ojczyma. Zdarza się, że sprawca przemocy zmusza je do patrzenia, jak ich matka jest bita. Bywają też zmuszane lub zachęcane do brania udziału w aktach przemocy wobec niej. Czasem sprawcy dają im za to pieniądze. Niezależnie od wieku, dzieci narażone są na słuchanie odgłosów przemocy i obelg, widzą siniaki na ciele matki. Nie ma wątpliwości, że w każdym z tych przypadków życie w atmosferze napięcia i strachu wywiera na nie destrukcyjny wpływ. Patrzenie na bitą matkę pogłębia u dzieci poczucie bezradności. Najbliższą osobę, która je chroni, i na której polegają, widzą w sytuacji, w której jest ona maltretowana oraz degradowana fizycznie i psychicznie.

W tej części naszego poradnika skoncentrujemy się na niektórych, trudnych dla dzieci uczuciach i doświadczeniach. Podsunie ci także kilka podpowiedzi, jak można im pomóc.

Okaz miłość i zrozumienie. Zapewnij dzieci, że je kochasz, okazując im czułość i bliskość fizyczną. To ważne dla ich poczucia bezpieczeństwa. Pamiętaj, że dzieci muszą czuć, że są kochane i akceptowane. Powinnaś również wiedzieć, że dzieci potrzebują wsparcia i zachęty, aby mogły się otworzyć i zacząć mówić. Jeśli przebywały w atmosferze przemocy przez długi czas, to nawet po opuszczeniu domu przemoc się dla nich nie kończy. Dopiero gdy mają pewność, że bierzesz pod uwagę ich obawy i lęki, mogą zrobić pierwszy krok do uporańia się z problemami, jakie zrodziły się w wyniku przemocy.

Pomóż im w nazywaniu i wyrażaniu uczuć. Dzieci w różny sposób reagują na stres wywołany przemocą w rodzinie. Niektóre z nich są ciche, nierozmowne, podczas gdy inne są głośne, niespokojne, a nawet agresywne. Bez względu na zachowanie dziecka nie zapominaj, jak przerażające jest dla niego życie w atmosferze, w której rządzi przemoc. Wsłuchuj się w uczucia swojego dziecka i daj mu do zrozumienia, że ma prawo je wyrażać. Miej świadomość, że jeśli dziecko jest na ciebie złe za to, że musiało opuścić dom, przyjaciół i ojca, oznacza to, że czuje się z tobą bezpiecznie. Okaz mu, że rozumiesz jego uczucia i częściowo je podzielasz. Pomocne może być także pokazanie dziecku, że jego uczucia nie są czymś wyjątkowym i że jego koledzy w takiej sytuacji czuliby się podobnie. Niektóre dzieci nie miały dotąd okazji mówić o swoich uczuciach i zdążyły już wykształcić w sobie nawyk odreagowywania stresu przez agresję. Zdajemy sobie sprawę, jak trudno jest zachować spokój, gdy zachowanie dziecka jest niewłaściwe i rani cię. Nie zapominaj jednak, że taki wzorzec zachowania przejął od ojca. Dopiero teraz ma szansę się go oduczyć. Nie

pozostawiaj samemu sobie również tego dziecka, które uznało, że bezpieczniej jest ukrywać swoje uczucia, że lepiej być cichym i pasywnym. Być może łatwiej mu będzie narysować, co czuje, niż o tym opowiedzieć.

Rozmawiaj z dzieckiem o zachowaniu ojca. To bardzo ważne! Większość kobiet robi wszystko, co w ich mocy, żeby chronić swoje dzieci przed patrzeniem na przemoc. Wiele matek w trosce o to, aby dzieci nie obróciły się przeciwko swoim ojcom, usprawiedliwia jego agresywne zachowanie. Dzieci, szczególnie małe, bardziej wierzą mamie niż temu, co widzą na własne oczy. Ta strategia mści się, gdy matka decyduje się zakończyć związek. Wprowadzane w błąd dziecko nie rozumie, dlaczego nagle ma zamieszkać tylko z mamą, z dala od domu i taty. Woli zostać w domu i chce, żeby mama naprawiła sytuację. Małe dzieci są przeświadczone o wszechmocy swoich matek. Wierzą, że skoro one są od niej zależne i muszą jej we wszystkim słuchać, ma ona podobnie duży wpływ na ojca.

Chociaż bardzo ważne jest wyjaśnienie dzieciom, co się dzieje i dlaczego muszą odejść od ojca, nie zawsze jest wskazane, by znały one wszystkie szczegóły. Szczególnie niekorzystna jest sytuacja, gdy o tym, co się dzieje, dowiadują się z przypadkowo zasłyszanych rozmów, toczonych w ich obecności na przykład z przyjaciółką lub przez telefon. Nie mając możliwości zadania matce pytania i otrzymania rzetelnej odpowiedzi, skazane są na domysły. Lepiej znajdź trochę czasu, by spokojnie opowiedzieć im, co się dzieje i co w związku tym czujesz. Spokojnie wysłuchaj ich pytań i zwierzeń, nie przerywaj i nie zaprzeczaj ich uczuciom. Możesz jednak łagodzić ostrość ich sądów. Powiedz na przykład: „Tata źle postępuje (a nie „jest zły”); boli mnie, gdy mnie bije i wyzywa; nie chcę, żeby mnie nadal tak traktował i żebyś musiał na to patrzeć”. Chociaż

jest to trudne, powiedz dzieciom, że mimo to mają prawo kochać ojca i nie muszą wybierać między rodzicami.

Zrozum, dlaczego dziecko okazuje ci złość. Dziecko, które jest bezpośrednim świadkiem przemocy, w sposób naturalny ujmuje się za matką. Jeśli sytuacja często się powtarza, a ono widzi, że mama na to pozwala, wycofuje się. Bardzo szybko zauważa, jaką władzę mają mężczyźni w rodzinie, a jednocześnie boi się odczuwać złość na własnego ojca. Może mieć poczucie winy za gniew, który czuje wobec niego. Nie mogąc się uporać z tym uczuciem, zaczyna obwiniać matkę za swoją frustrację spowodowaną niewyraźną złością i poczuciem winy. Szybko też uczy się, że łatwiej jest wyrazić swoją złość na matkę, która zdaje się aprobować postępowanie ojca. Dzieci wyrażają swój gniew w sytuacjach, w których czują się bezpieczne, a większość dzieci czuje się bezpiecznie przy matce. Pod tym względem dzieci zachowują się tak samo, jak większość dorosłych, obciążając kobiety odpowiedzialnością za przemoc mężczyzn, i złościąc się na nie za to, że nie potrafią zaradzić problemowi. Nie wahaj się stawiać granic niewłaściwym zachowaniom dziecka, ale rób to bez złości, okazując mu swoją miłość i troskę. Powiedz mu jasno, jakich zachowań nie akceptujesz i dlaczego. Możesz sięgać po różne środki dyscyplinujące, ale nie stosuj przemocy. Dzieciom potrzebne jest poczucie bezpieczeństwa, świadomość, że się o nie troszczysz i że mogą na ciebie liczyć.

Wyjaśnij dzieciom, co się dzieje w domu. Zakres informacji i sposób ich przekazywania dostosuj do wieku dziecka. Dawaj proste komunikaty:

- bicie i używanie przemocy jest złe;
- tata źle postępuje, bijąc mnie. (Nie oceniasz osoby, ale jej zachowanie);
- to nie twoja ani nie moja wina, że tata używa przemocy;

▪ opiekuję się tobą, jesteś dla mnie bardzo ważna/y. (Nie obciążaj dziecka poczuciem winy, mówiąc, że to dla jego dobra znosisz zachowanie męża, bo to nieprawda.)

Postaraj się, żeby inni ludzie przestrzegali tych reguł dla dobra dziecka. Wpływ przemocy może objawiać się powtarzaniem przez dziecko obraźliwych wyrazów, które usłyszało, lub powtarzaniem stwierdzeń, którymi posługiwał się stosujący przemoc ojciec, aby wytłumaczyć dziecku swoje zachowanie. Na przykład: „mama denerwuje tatę, ponieważ jest głupia”; „wyjdzie jej to na dobre”. Takie stwierdzenia zawsze powinny być podważone przez dorosłych z otoczenia dziecka (dziadków, sąsiadów, krewnych itd.), żeby dziecko wiedziało, że inni nie aprobują takiego zachowania. Zrobienie dziecku awantury lub zabronienie używania takich określeń nie ma sensu – stosujesz w ten sposób podobne przemocowe techniki jak sprawca. Musisz zdobyć się na to, żeby spokojnie wytłumaczyć dziecku, że nie ma usprawiedliwienia dla przemocy.

Nie ukrywaj waszej sytuacji finansowej. Rozstanie, zwłaszcza jeśli wcześniej byłaś zależna finansowo od partnera, może budzić w tobie uzasadnioną obawę o zapewnienie sobie i dzieciom środków do życia. Nie ukrywaj przed dzieckiem, że wasza sytuacja finansowa czasowo się pogorszyła. Kilkulatkowi wystarczy powiedzieć, że teraz masz mniej pieniędzy i nie na wszystko będzie was stać. Starsze dziecko można już wtajemniczyć w plany podjęcia pracy lub podniesienia swoich kwalifikacji zawodowych. Ukrywanie tego, że nie masz pieniędzy, po to, by oszczędzić dziecku zmartwień, jest błędem. Ono jest już wystarczająco zestresowane zmianą otoczenia. Jeśli nie będzie wiedziało, że naprawdę nie możesz, a nie, że nie masz ochoty spełnić jego potrzeb (np. opłacić wycieczki szkolnej czy kupić wymarzonej zabawki), zacznie podejrzewać, że

to rodzaj kary i będzie miało do ciebie żal. Poinformowane o tym, że teraz jest nieco trudniej, ale niebawem sytuacja się zmieni, będzie miało poczucie, że panuje nad sytuacją i łatwiej zniesie pewne ograniczenia.

Zapewnij sobie pomoc w opiece nad dziećmi. W tym trudnym okresie dzieci potrzebują wzmożonej uwagi, czułości i cierpliwości ze strony dorosłych. Zmęczona trudną sytuacją możesz nie mieć siły, żeby poświęcić dzieciom tyle uwagi, ile potrzebują. Poproś o pomoc inne kobiety w schronisku (za jakiś czas będziesz miała okazję pomóc w ten sam sposób innej kobiecie), koleżankę lub kuzynkę. Pamiętaj też, że zarówno ty, jak i dzieci, musicie zbudować zdrowe relacje między sobą z dala od gróźb i przemocy. Jeśli do tej pory unikałeś tego tematu, teraz korzystaj z każdej możliwości otwartej rozmowy na ten temat z innymi dorosłymi. Podziel się z nimi swoimi uczuciami. Z jednej strony pomoże ci to uporządkować własne myśli, z drugiej zaś ułatwi ci zbliżenie z dziećmi. Wiele kobiet uzyskuje najbardziej odczuwalne wsparcie w rozmowach z przyjaciółkami i/lub innymi kobietami w podobnej sytuacji.

Staraj się każdego dnia znaleźć trochę czasu na zabawę z dziećmi. Wspólne, codzienne zabawy z dziećmi ułatwią wam zbliżenie i przywrócą twym pociechom radość codziennego życia. Bądź kreatywna i otwarta na ich potrzeby i pomysły. Niech cię zobaczą w dobrej formie i w nowej roli. Być może wcześniej nie miałaś na to czasu, a z dziećmi bawił się tylko ojciec. Wystarczy, że pójdziecie razem do parku lub na spacer, a z dziećmi młodszymi – na plac zabaw.

Zaakceptuj swoje potrzeby i to, że nie jesteś doskonała. Pamiętaj o swoich potrzebach. Masz prawo do spotkań z przyjaciółmi, znajomymi, ale też do tego, aby pobyć sama. Dzieci powinny to uszanować. Nie czuj się winna, gdy od czasu do czasu zostawisz dzieci same, bądź pod opieką in-

nych osób. Nie gań się, jeśli coś ci nie wyjdzie. Wyciągaj wnioski z popełnionych w kontaktach z dziećmi błędów i bądź otwarta na naukę nowych sposobów radzenia sobie z trudnościami wychowawczymi.

Zachęcaj dzieci do kontaktów z rówieśnikami. Twoje dzieci, podobnie jak ty, potrzebują kontaktów z rówieśnikami. Być może w przeszłości, ze względu na wstyd przed ujawnieniem tego, co dzieje się w waszym domu, twoje dzieci stroniły od tych kontaktów. Mogło to prowadzić do izolacji i poczucia odrzucenia, a w konsekwencji nieprzystosowania społecznego. Pomóż swoim dzieciom odbudować relację z rówieśnikami, zwłaszcza jeśli musieliście zmienić miejsce zamieszkania. Zaproś do domu dzieci z sąsiedztwa, kolegów z przedszkola lub szkoły.

Korzystaj z pomocy specjalistów. Jeśli masz poczucie, że potrzebujesz pomocy, sięgnij po publikacje, które pozwolą ci lepiej zrozumieć zachowanie dzieci i pogłębią twoją wiedzę na temat tego, jak z nimi rozmawiać, tak o bolesnych przeżyciach z przeszłości, jak o bieżących problemach. Poszukaj specjalistycznej placówki, w której będziesz mogła skorzystać z indywidualnych konsultacji i/lub zajęć grupowych kształcących umiejętności wychowawcze. Wiele organizacji oferuje takie zajęcia nieodpłatnie.

15. Zanim wejdziesz w nowy związek

Zrozumienie, co naprawdę zaszło w twoim poprzednim związku, umożliwi ci bardziej skuteczne kierowanie własnym życiem i zwiększy twoje szanse na lepszy następny związek. Kluczem do powodzenia w nowym związku jest świadomość siebie oraz wpływu, jaki masz na innych i jaki inni mają na

ciebie. Zanim podejmiesz decyzję o wejściu w nowy związek upewnij się, że przepracowałaś już swoje relacje z byłym partnerem. Zastanów się także, czy jesteś wystarczająco silna i niezależna. Nie angażuj się pochopnie, naucz się czerpać satysfakcję z samodzielnego życia. Zanim zwiążesz się z nowym partnerem, staraj się poznać jego wady i zalety. Bądź czujna na wszelkie sygnały świadczące o jego skłonności do przemocy. Bądź wyczulona przede wszystkim na przejawy przemocy psychicznej; jest ona zwykle wstępem do przemocy fizycznej w późniejszym okresie związku.

W naszej publikacji starałyśmy się pokazać ci, jak możesz rozpoznać pierwsze symptomy przemocy. Na zakończenie należy ci się kilka słów na temat tego, jak wygląda zdrowy związek. W największym skrócie w takim związku partnerzy:

- mogą czuć się bezpiecznie, mówiąc i robiąc różne rzeczy; nie lękają się, że zostaną wyśmiani, albo że druga strona wytknie im błędy, jakie popełnili;
- okazują sobie wzajemnie szacunek;
- uważnie słuchają tego, co mówi partner;
- okazują sobie emocjonalne wsparcie i zrozumienie; liczą się ze zdaniem partnera;
- okazują sobie zaufanie i wsparcie w osiąganiu celów życiowych;
- respektują prawo partnera do własnych poglądów, uczuć i przyjaciół;
- biorą odpowiedzialność za siebie i za swoje czyny (również te związane ze stosowaniem przemocy, niedochowaniem wierności, popełnianymi błędami);
- są w razie potrzeby gotowi do zmiany swojego dotychczasowego zachowania;
- są otwarci na szczerą komunikację;
- dzielą sprawiedliwie obowiązki związane z wychowaniem dzieci;

- przekazują dzieciom modele ról społecznych, które są pozytywne i wolne od przemocy;
- uzgadniają sprawiedliwy podział obowiązków domowych i wspólnie podejmują decyzje dotyczące rodziny.

Mamy nadzieję, że nasz poradnik pomógł ci lepiej zrozumieć przyczyny, dla których pozostawałaś w krzywdzącym związku, i jednocześnie ułatwił ci podjęcie decyzji o rozstaniu ze stosującym przemoc mężczyzną i wytrwanie w tym postanowieniu. Życzymy ci, żeby twój następny związek był nie tylko wolny od przemocy, ale również oparty na prawdziwie partnerskich zasadach.

Na zakończenie proponujemy ci wypełnienie ankiety, która może ci pomóc w ustaleniu, w jakim stopniu potrafisz rozpoznać różne formy przemocy/krzywdy, których być może doświadczasz. Nie jest to test, nie ma więc odpowiedzi poprawnych lub niepoprawnych. Odpowiedz tak szczerze, jak potrafisz.

Zaznacz, jeśli się zgadzasz

Mój partner/mąż:

- mówi, że jestem głupia, brzydka i że sobie bez niego nie poradzę,
- podnosi na mnie rękę – bije mnie,
- żąda, abym była posłuszna, rozkazuje mi, co mam robić,
- zmusza mnie do współżycia bądź robienia tego w nieakceptowany przeze mnie sposób,
- awanturuje się, gdy nie zrobię obiadu lub porządków na czas, albo nie tak, jak sobie tego życzył,
- zabrania mi chodzenia do pracy lub do szkoły,
- jest chorobliwie zazdrosny i podejrzliwy wobec moich znajomych i rodziny,
- nie daje mi pieniędzy na prowadzenie domu, kontroluje wszystkie moje wydatki,
- zabiera mi dokumenty i pieniądze,
- obraża mnie i poniża w obecności innych osób,
- grozi mi bronią, nożem, siekierą, widłami itp.,
- niszczy celowo moje rzeczy osobiste,
- grozi, że skrzywdzi moich najbliższych,
- zabrania mi spotykać się z rodziną i znajomymi,
- krytykuje i wyśmiewa wszystko, co mówię i robię,
- grozi, że odbierze mi dzieci,
- mówi, że jestem chora psychicznie,
- krzyczy i wydziera się na mnie,
- jest agresywny, gdy mówię mu, że za dużo pije lub proszę, aby coś zrobił w domu,
- bije mnie tak, że muszę korzystać z pomocy lekarskiej,
- grozi, że mnie zabije.

Wszystkie wymienione wyżej zachowania stanowią formę przemocy. Mężczyzna nie ma prawa swojej partnerki bić ani krzywdzić jej w żaden inny sposób.