

„Przemoc nie jest oznaką siły, lecz słabości”

Ks. Jerzy Popiełuszko

Niniejsza publikacja stanowi zbiór prac laureatów konkursu na opowiadanie lub esej, przeprowadzonego w ramach projektu edukacyjnego „Razem przeciw przemocy”.

Głównym celem projektu jest kształtowanie i promowanie prawidłowych postaw młodzieży wobec przemocy, która jest zjawiskiem złożonym, obejmującym różne typy zachowań i reakcji, odwołujących się do przemocy fizycznej, psychicznej, ekonomicznej, seksualnej oraz zaniedbania. Nieznajomość form i postaci przemocy utrudnia jej wykrycie i zdiagnozowanie.

Mając na uwadze powyższe, założeniem projektu były działania o charakterze profilaktyczno - edukacyjnym, zwiększające świadomość młodzieży na temat zjawiska przemocy oraz podniesienie poziomu zaangażowania społecznego w sprawy przeciwdziałania przemocy oraz odpowiedzialnego wchodzenia w dorosłe życie.

W realizację projektu włączyły się instytucje: Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Słupcy oraz Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej Sądu Rejonowego w Słupcy, co sprzyjało poszerzeniu wiedzy młodzieży na temat infrastruktury instytucji

pomagających ofiarom przemocy oraz współpracy instytucjonalnej w ramach lokalnego systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Autorami okładki i zakładki do niniejszej publikacji są laureaci konkursów na okładkę i zakładkę do książki, które również odbyły się w ramach realizacji projektu edukacyjnego „Razem przeciw przemocy”.

Oliwia Walczak

Prawdziwa historia pewnej dziewczynki.

Amelia mieszkała w domu rodzinnym razem z mamą, tatą, siostrą, wujem i babcią. Była mała, chodziła do przedszkola, ale bardzo dobrze zdawała sobie sprawę z otaczającej ją rzeczywistości. Rodzice Amelki mieli problem z alkoholem. Dziewczynka musiała znosić wiele trudnych i bardzo nieprzyjemnych sytuacji. Jej tata pod wpływem alkoholu stawał się nieobliczalny. Często dochodziło do aktów przemocy. Na początku starała się nie zwracać na to uwagi. Mama Amelki często była bita przez tatę na jej oczach. Było jej bardzo ciężko na to patrzeć, bo nie wiedziała, jak ma się w takiej sytuacji zachować. Widziała cierpienie swojej mamy i nic nie mogła z tym zrobić.

Wyobraźcie sobie, że widzicie jak ktoś doznaje przemocy i Wy nic z tym nie możecie zrobić. Jesteście całkowicie bezradni, tak, jakbyście byli tylko duchami. Co na to jej siostra? Nic, oprócz krzyku, nie mogła zrobić. Amelia kilka razy musiała wbiegać do pokoju swoich rodziców, ponieważ jej mama doznawała prób gwałtu ze strony własnego męża, który pod wpływem alkoholu miał chęć kochać się, w przeciwieństwie do jej mamy,

która nie miała na to ochoty. Rodzina dziewczynki została objęta nadzorem kuratora sądowego. Niestety, nadszedł moment, gdy do domu przyjechał kurator sądowy wraz z policją. Amelka z siostrą zostały zabrane do rodziny, która zajmowała się dziećmi z sytuacją kryzysową. Miały tam pozostać do momentu poprawy ich sytuacji rodzinnej. W tym czasie rodzice mogli odwiedzać swoje dzieci. To nie był łatwy okres w życiu dziewczynek: zmiana szkoły, inne otoczenie i brak mamy przy sobie. Za tatą nie czuły za bardzo tęsknoty, ponieważ zdawały sobie sprawę z tego, że ich mama jest przez niego krzywdzona. Po pewnym czasie siostry wróciły do domu. Zapowiadało się szczęśliwe zakończenie. Jednak to tylko pozory. Ich rodzice na nowo zaczęli spożywać alkohol i ponownie dochodziło do aktów przemocy ze strony ojca. Dziewczynki były już trochę starsze i jeszcze lepiej rozumiały co się dzieje. Gdy ojciec pił alkohol i robił ogromne awantury, Amelia zaczęła uciekać z domu. Chowwała się w polu. Po prostu uciekała przed siebie, tylko po to, żeby nie patrzeć na przemoc ze strony ojca. Bardzo bała się swojego taty. Coraz częściej widziała jak jej mama była krzywdzona, wyzywana i bita.

Pewnego dnia do domu Amelki ponownie przyjechał kurator sądowy wraz z policją. Siostry po raz kolejny zostały zabrane z domu i zawiezione do tej samej rodziny. Tym razem

sytuacja w domu stała się na tyle poważna, że ich mama próbowała popełnić samobójstwo, ponieważ miała dosyć ciągłych ataków agresji ze strony męża. Nie chciała być więcej wyzywana, bita i gwałcona. Skoczyła z mostu na głęboką wodę bez żadnych umiejętności pływania. Uratował ją sąsiad, z którym chwilę wcześniej się żegnała. Została zabrana do szpitala na badania, a następnie do szpitala psychiatrycznego. Córki o niczym nie wiedziały, ponieważ były jeszcze zbyt małe na takie wiadomości.

Amelka bardzo mocno zazdrościła swoim koleżankom i kolegom szczęśliwych rodzin, kochających się rodziców i braku przemocy. Ciągła zmiana otoczenia powodowała, że było jej trudno odnaleźć się w nowym środowisku. Nie potrafiła za bardzo nawiązać kontaktu z rówieśnikami. Tęsknota za mamą źle wpływała na jej samopoczucie. Po dłuższym czasie siostry ponownie wróciły do domu. Chodziły wówczas do szkoły podstawowej, więc coraz więcej rozumiały powagę sytuacji. Dobra atmosfera w domu rodzinnym nie utrzymała się długo. Alkohol znowu odgrywał dużą rolę w rodzinie. Ojciec po raz kolejny zaczął stosować przemoc. Amelia ponownie zaczęła uciekać z domu, zaczęła również stawać w obronie swojej mamy i siostry. Pewnego razu tata chciał wyrzucić jej siostrę przez okno,

na szczęście zdołała temu zapobiec. Często, gdy stawiała w obronie swojej mamy, również była bita przez tatę. Pewnego dnia widziała jak ojciec bije skuloną w kącie mamę i wrywa jej włosy. Szybko pobiegła na pomoc. Podczas próby odciągnięcia, ojciec złapał Amelię za głowę, podniósł i rzucił o ścianę. Wrócił do mamy i zaczął ją bić, kopać i wyzywać. Krzyki jej mamy były bardzo głośne i przerażające, a ona nic nie mogła z tym zrobić, bo bała się, że znów będzie rzucona o ścianę, albo gorzej. Uciekła z domu. Siostra i mama po pewnym czasie też uciekły i znalazły Amelię u sąsiada. Mama zabrała ją stamtąd. Gdy próbowały wejść do domu drzwi były zamknięte na klucz, ponieważ ojciec nie pozwalał na wejście. Amelia bardzo prosiła mamę, aby poszły spać do sąsiadki, ponieważ okropnie się bała. Mama jednak nie chciała tego zrobić. Kazała czekać siostram przed domem, a sama weszła przez okienko od piwnicy i otworzyła drzwi wejściowe. Bardzo się bały, że zostaną zauważone i powtórnie dojdzie do przemocy. Ukryły się w drugim pokoju babci, zamykając drzwi na klucz. Strach był tak duży, że nie mogły nawet zasnąć. Następnego dnia rano było lepiej, bo nie było taty w domu. Jednak nie trwało to wiecznie. Wrócił pijany, krzyczał, awanturował się, momentami nawet przeproszał za swoje zachowanie. Chciał więcej alkoholu i wraz z mamą dziewczynek

pił dalej. Amelia krzyczała, prosiła, żeby tata się uspokoił, jednak sytuacja się nie poprawiła. Nadszedł wieczór, szykowanie do spania. Siostry poszły do swojego pokoju, ale nie mogły zasnąć ponieważ awantura stawała się coraz bardziej poważna. Dziewczynki wraz z mamą chciały uciec z domu. Amelia wybiegła i schowała się za krzakiem na podwórku, a siostra wybiegła na ulicę. Podczas, gdy ich mama uciekała, ojciec chciał ją oblać gorącą wodą. Na szczęście nie trafił, ale pobiegł za swoją żoną chcąc uderzyć ją w głowę garnkiem, również nie trafił. Gdy tata wrócił do domu Amelia także wybiegła za furtkę. Poszły we trzy szukać schronienia do koleżanki mamy. Zostały tam ciepło przyjęte. Wiele razy było tak, że nie mogły wrócić do domu, ponieważ ojciec zrobiłby im krzywdę. Tego wieczoru dziewczynki usłyszały rozmowę ich mamy ze swoją koleżanką. Dowiedziały się, że wuja, czyli brat ich ojca, podczas jednej z zabaw sylwestrowych został skrzywdzony przez swojego brata. Ojciec dziewczynek podciął mu gardło nożem. Wuja został zabrany do szpitala. Był w śpiączce i lekarze nie dawali mu dużych szans na przeżycie. Po bardzo długim czasie wybudził się, ale do dnia dzisiejszego jest osobą niepełnosprawną umysłowo. Czy ojciec dziewczynek poniósł za to konsekwencje? Oczywiście, że nie, ponieważ każdy bał się złożyć zawiadomienie na policję. Nikt nie chciał się w to

mieszać. Tak właśnie osoba, która popełnia przestępstwa żyje na wolności. Również chciał pewnego razu utopić swoje dwie małe córki w basenie, który był co roku rozkładany podczas lata. Na szczęście ich mama zdołała zapobiec tej sytuacji.

Po raz kolejny sprawą zajął się kurator sądowy i zabrał dziewczynki do pogotowia opiekuńczego. Amelia była wówczas w pierwszej klasie gimnazjum i uczęszczała do szkoły sportowej z profilem piłki nożnej. Siostra chodziła do drugiej klasy gimnazjum. Często jeździły do domu na przepustki, ale nie było o nie łatwo, ponieważ rodzice spożywali w dużych ilościach alkohol i zdarzało się tak, że po dziewczynki rodzice przyjeżdżali pijani. Z czasem sytuacja stała się dosyć poważna. Żeby dziewczynki zaczęły normalnie funkcjonować ich mama musiała wyprowadzić się od męża, ponieważ ciągle stosował przemoc, pił podczas gdy ich mama stawiała na nogi i uczęszczała regularnie na terapię. Mama wraz z córkami dostała ogromną szansę na lepsze życie i otrzymała mieszkanie chronione. Oczywiście nie mogła w ogóle spożywać alkoholu, a tym bardziej w mieszkaniu. Przez pewien okres było dobrze. Jednak z czasem mama znów zaczęła spożywać alkohol. Trwało to przez jakiś czas, aż dowiedziała się o tym pani kurator. Dziewczynki zostały umieszczone w Domu Dziecka, a ich mama była zobowiązana wyprowadzić się z mieszkania.

Została „postawiona pod ścianą”, musiała wrócić do męża, który nie miał do niej szacunku, bił, wyzywał od prostytutki, itp. W momencie umieszczenia dziewczynek w Domu Dziecka Amelia rozpoczynała drugą klasę gimnazjum, a jej siostra trzecią. Amelia musiała zrezygnować ze sportu, a jej siostra musiała opuścić swoich znajomych.

W tych trudnych momentach Amelię wspierał jej chłopak, w którym była ogromnie zakochana. Mimo, że jej bliscy nie przepadali za nim i często to okazywali, ona go kochała. Z czasem okazało się jednak, że on nie jest taki idealny. Pewnego dnia, gdy Amelia wraz z nim i innymi znajomymi była w jednym z pokoi w ośrodku, chłopak odwrócił ją tyłem do siebie, pchnął na stół tak, aby była ugięta i udawał, że uprawia z nią seks. Dla niej nie było to miłe i próbowała się podnieść, ale on mocno ją trzymał. Znajomi się tylko śmiali. Raz też pchnął ją na szafę. Gdy podczas przepustek odwiedzała go w domu, on wolał sobie grać na komputerze zamiast spędzić ten czas z nią. Wówczas Amelka siedziała beczynnienie w pokoju lub rozmawiała z jego młodszym bratem. Jednak ona była tak zauroczona, że żyła nadzieją, iż to się zaraz skończy i będzie dobrze. Tak się nie stało. Amelia zrozumiała jego postępowanie i zakończyła z nim

znajomość. Chłopak zrozumiał wówczas co stracił, ale było już za późno i Amelia nie dała mu szansy.

Jaka była sytuacja w domu? Otóż nic się nie zmieniało. Nadal były ciągle awantury, mama ciągle była bita, ale cały czas pili ze sobą alkohol. Gdy dziewczyny jeździły do domu na przepustki, za każdym razem były w ciągłym stresie, ponieważ sytuacja się nie zmieniała. Zdarzało się nawet tak, że musiały uciekać z domu przed ojcem, albo dzwonić po policję. Nikt nie był w stanie zmienić tego wszystkiego. Trwało to przez kilka lat. Wtedy zdarzyło się najgorsze. Ich mama próbowała po raz kolejny popełnić samobójstwo, ponieważ nie radziła sobie z utratą córek, z alkoholem oraz z tym, że ciągle była bita przez swojego męża. Została zabrana do szpitala. Leżała długi czas w śpiączce. Siostry były u mamy w szpitalu. Amelia bardzo chciała przeprosić mamę za wszystko, ale nie mogła wydusić nic z siebie. Trzymała mamę za rękę podczas, gdy poczuła chwilowy uścisk, który wykonała jej mama, natomiast nadal była nieprzytomna. Po długim czasie ich mama wybudziła się. Zrobiono jej badania i została zawieziona do Gniezna. Tam zmarła. Do Amelii zadzwoniła siostra i jej o tym powiedziała. Nie mogła w to uwierzyć, ogarnął ją nagły atak płaczu. Do tej pory żałuje, że nie zdążyła pożegnać się ze swoją jedyną mamą, a chciała jej bardzo dużo powiedzieć.

W szczególności, iż Amelia przed popełnieniem samobójstwa przez mamę, była z nią pokłócona. Nadszedł czas pogrzebu, nie było łatwo spojrzeć ostatni raz na zmarłą mamę.

Od pogrzebu minął ponad rok. Amelia pewnego dnia pojechała do domu. Spotkała tam swojego pijanego ojca. Zarzucił jej, że ona w ogóle nie uznawała ich za rodziców i mamę miała kompletnie w poważaniu, ładnie mówiąc, bo ojciec powiedział to bardziej drastycznie. Często powtarzał, że on nie ma córki. Kiedyś nawet zamknął się w pokoju, aby nie przywitać się z Amelią, która przyjechała do domu na przepustkę. Ona z czasem godziła się z faktem, że jej ojciec nie uznaje jej za swoją córkę. Fakt jest, że słysząc obrażające ją słowa, wypowiedane przez ojca, często Amelce nadzwyczajnie chciało się płakać. Z tego powodu jej niechęć na przyjazdy do domu stawała się coraz większa. Gdy miała patrzeć na swojego pijanego ojca, który często krzyczał, że ma się wynosić z domu i wrócić tam skąd przyszła, wołała zostać w ośrodku i mieć spokój. Oczywiście krzyżąc do niej używał słów, które nie są godne naśladowania. Było jej bardzo przykro z tego powodu, ponieważ rodziców się nie wybiera, a jej bardzo brakowało ojcowskiej i matczynej miłości.

Minęło już wiele miesięcy. Nadszedł czas urodzin ich mamy, która popełniła samobójstwo. Siostra Amelki idąc

do kuchni zobaczyła leżącego na podłodze ich ojca. Pomyślała, że pewnie leży pijany, więc nie zwracała na niego uwagi. Słyszała takie jakby chrapanie. Po pewnym czasie nastąpiła nagła cisza. Popatrzyła na tatę, ten stawał się coraz bardziej siny i nie wydobywał z siebie żadnego dźwięku. Podeszła do niego, zobaczyła, że nie oddycha i robił się bardzo zimny. Zadzwoiła po pogotowie. Kazali jej zacząć przeprowadzać masaż serca. Była w tak wielkim szoku, że nie była w stanie cokolwiek zrobić, poza tym okropnie się bała. Masaż do momentu przyjazdu karetki pogotowia przeprowadzał jej chłopak, który z nią mieszka. Ratownicy medyczni dotarli na miejsce. Musieli rozciąć ubrania, żeby móc sprawdzić i przeprowadzić reanimację. Nigdzie nie wyczuwali pulsu, tylko w obrębie narządu płciowego. Nie mógł oddychać samodzielnie, jedynie z pomocą lekarzy. Zabrali go na OIOM. Leżał dokładnie w tym samym miejscu, gdzie wcześniej leżała jego żona. Był w śpiączce farmakologicznej. Lekarze mówili, że może mieć uszkodzony mózg, ponieważ przez dłuższy czas nie miał dopływu powietrza. Na następny dzień wybudził się, mającżył i mlaskał. Lekarze od razu stwierdzili, że ma uszkodzony mózg i może być już niepełnosprawny do końca życia. Postanowili znów podać mu środek na to, aby zapadł w śpiączkę i zaobserwować czy organizm ma siłę na to, aby walczyć.

Oczywiście nie oddychał samodzielnie tylko z pomocą aparatury. Z czasem lekarz stwierdził, że powoli można szykować się na pogrzeb, ponieważ wątroba przestała pracować, a całe ciało zaczęła pokrywać woda. Przyszedł właśnie ten moment, odszedł do krainy wiecznego spokoju. Odszedł w Dzień Kobiet, tak jakby chciał sprawić prezent siostrze oraz żonie, którą wcześniej poniewierał. Nadszedł czas pogrzebu, czas smutku i rozpacz. Nie jest łatwo być na pogrzebie drugiego rodzica, mimo, iż wyrządził tyle krzywdy. Siostry stały się sierotami. Amelia nadal przebywa w Domu Dziecka, a siostra układa swoje życie. Czas leci do przodu i ze wszystkim muszą radzić sobie same. Oczywiście otrzymują wsparcie od innych, ale przecież nikt nie zastąpi im matczynej miłości. Mają już tylko siebie i razem muszą brnąć naprzód, w głąb przeciwności losu. Każda z nich ma swoje plany na życie. Stawiają ogromne kroki, mimo, że życie rzuca kłody pod nogi, ale na tym polega życie. Doświadczenie pomoże zapobiec w przyszłości, aby to ich zło nie rozwijało się dalej. Los jest teraz w ich rękach. Dotychczasowe życie przebiegało pod wpływem stresu i samotności.

Czy Amelia sobie radzi? Życiowe doświadczenie doprowadziło do tego, że bardzo często, kiedy nikt nie patrzy, Amelia po prostu płacze. Jest to jedyny sposób, aby na jakiś

czas mogła funkcjonować tak, żeby nikt nie poznał po niej, jak jest u niej naprawdę. Nigdy nie potrafiła tak do końca opowiedzieć komuś, co tak naprawdę czuje, a była to samotność, chociaż nie do końca była sama. Każda najmniejsza zła sytuacja doprowadzała do tego, że Amelka pod koniec dnia przed snem płakała. Płacze, bo nie daje sobie rady - brak mamy, przeciwności losu i wspomnienia przemocy, której doświadczyły: Amelia, jej siostra i mama. Chce pomocy, ale nie potrafi jej przyjąć. Czy to jest depresja po złym życiowym doświadczeniu? Ona tego nie jest w stanie stwierdzić, ale wie, iż mimo, że życie tak potrafiło dać w kość, musi iść dalej. Musi walczyć i pokonać strach. Płacze, ociera łzy, idzie dalej i tak w kółko.

Martyna Cukierska

Skorupa.

Opowiem historię małej dziewczynki, która przeżyła w swoim życiu dużo cierpienia od najbliższych i rówieśników. Możliwe, że wielu z Was nie uwierzy w to, co opiszę, ale w każdej opowieści jest trochę prawdy.

Bohaterka mojego opowiadania pochodzi z małej wioski. Jej rodzina składa się z ośmiu osób: rodzice i szóstka dzieci. Dziewczynka była bardzo wesołym dzieckiem, uśmiechniętym i pełnym życia, dopóki nie rozpoczął się rok, w którym miała iść do szkoły. Wraz z początkiem nauki zaczęły się pierwsze czytanki. Dla niektórych dzieci nie było to nic strasznego, ale nie dla naszej małej bohaterki. Dziewczynka miała problemy. W dzienniczku ucznia nauczycielka napisała prośbę do rodziców żeby ćwiczyć płynne czytanie. Mama dziewczynki postanowiła zastosować się do zaleceń. Wieczorem mama naszej bohaterki zawołała ją do pokoju i rozpoczęła się nauka czytania. Dziewczynce nie szło najlepiej, a jej mama nie była osobą cierpliwą. Denerwowała się i nie ukrywała tego przed córką. W efekcie zaczęła wyzywać ją od nieuków i tym podobnych. Dziewczynka rozplakała się i wtedy oberwała pierwszy raz od osoby, którą kochała. Dostała wówczas

w tył głowy i obrywała za każde zająknięcie i zatrzymanie się podczas czytania. Tak było co wieczór.

Najgorsze były dni szkolnych wywiadówek. Gdy mama wracała wściekła do domu, wpadała do pokoju dziewczynki i zaciągała ją na siłę do innego pokoju, gdzie na środku stała pufa, na której miała być wyznaczona kara. Dziewczynka pufę porównywała do gilotyny, która również służyła do wymierzania kary, tyle, że gilotyna obcinała głowy, a pufa była do przyznawania bolesnych ciosów, których dziewczynka doznawała, jak można się domyślać, za złe oceny. Obrywała skórzanym, grubym, czarnym pasem, za każdą jedynkę po dwa ciosy. Pierwsze były tak mocne, że przygryzała wargi, płakała i błagała żeby mama przestała, ale to nic nie dawało. Tak było w dni wywiadówek, to był dla niej koszmar.

Pewnego dnia rodzice dziewczynki pokłócili się. Wieczorem, podczas nauki czytania, mama była zdenerwowana po kłótni z tatą. Gdy dziewczynka zająknęła się i zatrzymała w czytaniu, mama nie zwróciła jej uwagi. Drugi raz to samo, ale za trzecim razem zareagowała tak, jak nigdy dotąd. Dziewczynka nie wiedziała co się dzieje. Mama zaciągnęła ją do pokoju i zaczęła pakować jej ubrania do wielkiej brązowej torby, krzycząc, że odda ją do domu dziecka, bo po co jej takie

niedorobione dziecko - te słowa utkwily w glowie dziewczynki. Potem mama poszla do kuchni i wyjeta z szafki drewniana kopystke, ktora zaczeta uderzac w dziewczynke, a ona juz nie miala sily sie ruszyc, powiedziala tylko - mamo blagam przestana, bo to boli. Wtedy przestala i wyszla, a dziewczynka lezala w pozycji, w ktorej zadany byl ostatni cios. I tak lezala, jej ciało pulsowało od uderzeń, byla czerwona i obolala, zaczelo jej to wszystko puchnac. Na drugi dzien miala na ciele wielkie since i mimo, ze bylo lato i wszystkie dzieci chodzily na krótki rękaw, dziewczynka musiala zalozyc bluzke z dlugim rękawem. Na boisku pani pedagog chciala zdjac dziewczynce bluze, ale ona nie pozwalala, mowiac, ze mama jej zabronila to zrobic. Pani nalegala, a gdy zlapala ja za reke, to wtedy zaczeta plakac. Pani zabrala dziewczynke do szkoly, sciagnela jej bluze i wóczas jej oczom ukazalo sie mnóstwo siniaków. Pani w przerazeniu zapytala - kto ci to zrobil dziecko, a ona w placzu odpowiedziala, ze mama, ale mi sie nalezalo za moje oceny. Pedagog zaprowadzila dziewczynke do wychowawcy i pokazala since. Dziewczynka blagala zeby nie mowic mamie, ze je pokazala. Idacy korytarzem chlopiec uslyszal cala rozmowe i zamiast jej wspólczuc, zaczal rozpowiadc, ze jest bita przez rodzicow. Od tej pory dzieci wysmiewaly dziewczynke. Przez cala szkole podstawowa byla

gnębiona przez rówieśników i mimo, że była sama, wytrzymywała to w ciszy, nie dając po sobie poznać, że tak ją to boli. Nocami płakała i błagała niezjącego dziadka żeby zabrał ją do siebie. I tak zakończyła się szkoła podstawowa, a zaczęło się gimnazjum.

Na jej nieszczęście trafiła do klasy, w której byli rówieśnicy z dawnej podstawówki. Trwał dalszy ciąg wyśmiewania, dokuczania i gnębienia. Pierwsza klasa minęła z bólem. Gdy zaczęła się druga, poznała chłopaka. Dorastająca dziewczyna bała się zaufać chłopakowi. Mama zabroniła jej spotykać się z nim. Dziewczyna nie posłuchała mamy i po pół roku pożałowała tego. Chłopak był od niej o rok starszy i zaczął nalegać na seks, żeby to zrobić, bo to jemu się niby należało. Dziewczyna nie chciała. Pewnego razu, podczas kolejnego spotkania stało się coś strasznego. Chłopak przyparł ją do ściany i zaczął ściągać spodnie. Dziewczyna zaczęła się wrywać. Gdy chłopak zaczął się do niej dobierać, dziewczyna z całej siły odepchnęła napastnika i rzuciła się do ucieczki. Wystraszona pobiegła do domu. Nikomu o tym zdarzeniu nie mówiła, bała się reakcji rodziców. Miała z tego powodu koszmary, bała się, że on ją gdzieś napadnie i będzie chciał dokończyć to, co chciał jej zrobić. Żyła w strachu, do tego dochodziło gnębienie przez rówieśników, przemoc

w domu, a ona sama nie wiedziała, co ma z tym wszystkim zrobić. Próbowwała więc popełnić samobójstwo. Poszła do lasu, który jest niedaleko jej domu, miała ze sobą kilkadziesiąt tabletek. Chciała je zażyć, usnąć i uciec od problemów. Już miała to zrobić i wtedy znalazł ją jej pies, który skomlał i patrzył na nią, a potem położył swój łeb na jej kolanach, piszcząc i patrząc w jej oczy. Dziewczyna miała wrażenie jakby chciał jej powiedzieć, że ma tego nie robić. Wtedy wyrzuciła tabletki i rozplakana przytuliła psa. Siedziała tak wtulona w niego przez kilka chwil, dziękowała mu, że jest przy niej. Razem wrócili do domu. Nasza bohaterka znowu nikomu nic nie powiedziała, ale wiedziała już, że ma kogoś do kogo może się przytulić. Bardzo silna więź zacięła się między nią i jej psem, którego traktowała jak przyjaciela i nadal tak jest. Po pewnym czasie dziewczyna zmieniła szkołę. Nikt tam nie znał jej przeszłości, mogła zacząć od nowa. Miała czystą kartę i pokazała, że jest silna.

Wszystko co przeżyła, a nie opowiedziałam, stworzyło w niej coś w rodzaju „skorupy obrony”, której nikt nigdy nie złamie. To co przeżyła wydarzyło się naprawdę. Bohaterka opowiadania stworzyła „skorupę” przed swoim prawdziwym „ja” i uczuciami, ale niejedna osoba, na którą uwzięli się ludzie, nie potrafi sobie z tym poradzić.

Często, gdy człowiek jest słaby psychicznie dochodzi do tragedii: samobójstwo, samookaleczanie się, dlatego każdy, nim zacznie kogoś gnębić, znęcać się fizycznie lub psychicznie, powinien postawić się na miejscu swojej ofiary. Każdy ma inną wytrzymałość psychiczną i nie zawsze kończy się to wszystko tak dobrze, jak w opisaney historii. Niestety, czasami śmiercią. Zatem błagam, zastanówcie się dwieście razy zanim zaczniecie się nad kimś znęcać, bo nikt nie wie, kiedy ta osoba „wybuchnie”, bo już sobie nie będzie radzić z tym wszystkim.

Na koniec, proszę o przemyślenie, czy warto wyzywać się na kimś? Każdy ma problemy, jedni je przemilczają, a inni, niestety wyzywają się na innych. Nie róbcie tego, bo możecie mieć na rękach i sumieniu krew i śmierć niewinnej osoby.

Sandra Tomaszewska

Za zamkniętymi drzwiami.

Była pewna dziewczyna, dla której życie nie miało sensu. Wszystko zaczęło się od sytuacji w domu. Gdy była małą dziewczynką ojciec znęcał się nad nią i jej mamą. Miała wówczas sześć lat. Tata dziewczynki ciągle pił, awanturował się, bił mamę, ona również była bita. Gdy wracał z pracy, więcej czasu spędzał z kolegami, ciągle tylko pijąc. Dziewczynka bez przerwy siedziała w domu i przez okno przyglądała się innym, bawiącym się dzieciom. Niestety ona nie mogła wychodzić, ponieważ ciągle miała zakazy. Sytuacja w domu sprawiła, iż z czasem dziewczynka zaczęła bać się wracać ze szkoły do domu.

Amelia dorastając nie miała dobrych przykładów z życia. Ojciec potrafił nawet wygonić z domu ją i jej mamę. Często spały schowane w kotłowni. Wracając od babci niejednokrotnie wchodziły do domu przez okno, bo miały zamknięte drzwi, ale bały się także, że obudzą ojca, który zaraz zacznie awanturę. Zdarzało się, że Amelia chodziła z siniakami do szkoły, ale bała się przyznać, że jest bita za każdym razem, gdy była pytana, wymyślała różne historie. Mama Amelii również miała dosyć sytuacji w domu i ukrywania się z powodu siniaków, ale bała się komukolwiek

powiedzieć. Żeby odciąć się od tego wszystkiego mama dziewczyny samookaleczała się. Amelia widząc, że mama robi sobie krzywdę cały czas płakała i błagała ją żeby nie zostawiała jej samej.

Matka patrząc na cierpienie swojej córki postanowiła coś z tym zrobić. Udała się po poradę do szkolnej pedagog, która doradziła jej rozstanie z mężem. Gdy Amelia usłyszała, że jej mama chce wziąć rozwód z tatą, ciężko to przyjęła. Wiedziała jaką miała sytuację w domu, ale chciała także mieć obojga rodziców. Z czasem dziewczyna zrozumiała, że to będzie najlepsze rozwiązanie dla jej mamy, jak i dla niej.

W końcu nadszedł dzień, w którym miała odbyć się rozprawa. Wcześniej Amelia została przesłuchana przez panią psycholog, która stwierdziła, że dziewczynka żyła w ciągłej depresji. Na pytanie: z kim chce zostać, Amelia odpowiedziała, że z mamą. Po całym zdarzeniu, gdy sąd już wydał decyzję, dziewczynka z mamą były zadowolone, że mają siebie, ale Amelii było też smutno, że nie będzie z nimi już taty.

Ojciec dziewczynki wyprowadził się, ale widywali się w czasie określonym przez sąd. Ojciec po rozprawie zrozumiał, że zniszczył swoją rodzinę i poddał się leczeniu.

Mijały lata, Amelia pogodziła się już całkowicie ze swoją sytuacją i teraz regularnie spotyka się ze swoim tatą, który chce naprawić relacje ze swoją córką. Dziewczyna spokojnie kończy szkołę i jest wspierana przez swoją mamę oraz tatę.

Agata Nowak

Kolejny okropny poniedziałek.

Kolejny okropny poniedziałek. Taki sam, jak każdy od kiedy moja mama wyjechała do Niemiec za pracą, a ja zostałam sama z nim w domu, tyranem mojego życia, moim ojczymem, nieudanym żołnierzem, który co weekend sięga po butelkę. Nienawidzę go. Tak bardzo go nienawidzę, że każdego dnia w myślach wyobrażam sobie: jak umiera, jak zapija się na śmierć, jak w końcu wraca moja mama i nie muszę już znosić tych wszystkich krzywd i upokorzeń. Lecz nawet jego śmierć nie wymaże tych strasznych chwil z mojej pamięci. Tego nie da się wymazać, zapomnieć, to wraca i za każdym razem obniża poziom mojej własnej wartości. Kiedy już uda mi się o tym nie myśleć, przychodzi piątek, początek weekendu i całe piekło zaczyna się od nowa. Gdy przychodzi do mojego pokoju i każe służyć sobie i swoim pozał się Boże kolegom, nie akceptuje odmowy. Za każdą odmowę zostaje skarcona, dyscyplina i bezwzględne posłuszeństwo są u niego priorytetowe. Służenie bandzie pijaków, pomimo pozorów, nie jest jednak najgorsze. Najgorsze zaczyna się gdy alkohol się skończy i każdy wraca do swoich domów, a ja zostaję z nim sama. Jest wtedy wyjątkowo obrzydliwy

i nachalny, ale i przy tym miły. Wtedy jestem dla niego taka kochana, dobra i akceptowana. Każdy jego dotyk przeszywa całe moje ciało, które staje się napięte, a moje serce zaczyna bić szybciej. Czuje się wtedy niezręcznie, kłócę się z myślami, bo tak bardzo chciałabym dać mu w twarz, wyrwać się z jego szponów, ale wiem, że by mi oddał, a wtedy byłby wściekły i bezwzględny. Godzę się na wszystko, na każdy akt który sobie wymyśli. Jestem wtedy jak lalka, może mnie rozebrać, ubrać i rzucić w kąty, które lecą mi po policzku, wstyd i pogarda do samej siebie nie mają żadnego znaczenia. Liczy się tylko jego zadowolenie. Po tym zawsze biegnę do łazienki i chcę zmyć z siebie jego dotyk i zapach który przesiąka moje ciało. Później idę cichutko do swojego pokoju i chcę usnąć jak najszybciej, by dał mi już święty spokój. Wszyscy o tym wiedzą, lecz każdy milczy. Każdy zaszywa swoje usta i zasłania oczy, bo boją się, że wpływowy nieudany wojak może im zaszkodzić.

Gdy wchodzę do szkoły czuję przeszywające spojrzenia wszystkich skierowane tylko na mnie. Nawet bójka asów szkolnych nie jest taka ciekawa. Wszyscy patrzą na mnie z żalem i litością, niektórzy z szydzącym uśmiechem na ustach. Wszyscy szepczą „Patrz ona idzie.. Ma nowe siniaki na nogach”. Siniaki, których mój za mały, granatowy mundurek nie dał rady ukryć, bo ojczym

bił za nisko. Moje za krótkie rękawy białej, pogniecionej koszuli odślaniają blizny po starych cięciach żyłki, ale i nowe zakrwawione ślady cięć, świadczą tylko o tym, że nie mam już siły i chcę zakończyć to paskudne życie z ojczymem.

Samanta Król

Kartka z pamiętnika

Drogi Pamiętniku, mój koszmar zakończył się dwa dni temu, kiedy to w końcu odważyłam się opowiedzieć wychowawczyni o moim problemie. W końcu wyrzuciłam to z siebie. Opowiedziałam o tym, co dusiłam w sobie przez ostatnie dwa lata. Cała historia zaczęła się, gdy skończyłam 15 lat.

Pewnego dnia, mój wuja poprosił mnie o pomoc. Chciał żebym przychodziła do jego domu raz w tygodniu i sprzątała, ponieważ on chodzi do pracy i nie ma na to całkowicie czasu. Zgodziłam się, bo wtedy nie widziałam w tym nic, co mogłoby mnie zaniepokoić. Wuja dał mi klucze i następnego dnia po szkole poszłam sprzątać. Otworzyłam drzwi i zgodnie z obietnicą zabrałam się do porządkowania. Po chwili ktoś wszedł, poszłam sprawdzić i okazało się, że to był wuja. Zaczęliśmy rozmawiać. Wuja powiedział, że szybciej skończył pracę, ale mam sobie nie przeszkadzać. Dalej sprzątałam, lecz jego wzrok działał na mnie niezręcznie. Po jakimś czasie, wuja zaproponował żebym usiadła i odpoczęła. Usiadłam, ale on kazał mi się przybliżyć. Wtedy zaczęłam się bać i pomyślałam, że po prostu wyjdę. Gdy zmierzałam do drzwi on ruszył za mną i zamknął je na klucz.

Zaczęłam krzyczeć. Wujka kazał mi się zamknąć, powiedział, iż sama jestem sobie winna i rzucił się na mnie. Zaczęłam płakać i krzyczeć, a on na to, że i tak nikt mnie nie usłyszy. Był silny, rozszerzył mi nogi, rozerwał majtki. Płakałam, krzyczałam z nadzieją, że jednak ktoś mi pomoże, a ten działał dalej, no i wiesz, no wiesz!!! Zgwałcił mnie!!! To był koszmar!!!!!! Nigdy nie czułam się bardziej skrzywdzona i upokorzona. Po wszystkim powiedział, że jeśli komuś powiem to mnie zabije! Nie miałam pojęcia co zrobić. Później otworzył mi drzwi i powiedział, dosłownie, że mogę s.....ć. Całą powrotną drogę płakałam i płakałam. Kiedy wróciłam do domu mama dopytywała mnie dlaczego płaczę, a ja nie mogłam jej o niczym powiedzieć. Bałam się, tak bardzo się bałam. Skłamałam mówiąc, że pokłóciłam się z chłopakiem.

Na drugi dzień poszłam do szkoły i nie mogłam kompletnie się skupić. Po kilkunastu takich dniach miałam coraz niższe oceny, co doprowadziło do pozostania w tej samej klasie. Zamknęłam się w sobie. Znajomi i chłopak odwrócili się ode mnie, nie chcieli ze mną spędzać czasu, a po jakimś czasie zaczęli się ze mnie śmiać. Nikt mnie nie rozumiał. Najgorsze w tym wszystkim było to, że prawie codziennie widziałam wujka w swoim domu. Wspomnienia wracały i nie dało się zapomnieć o tym, co przeżyłam.

Pewnego dnia mieliśmy w szkole spotkanie z policjantką, która opowiedziała historię podobną do mojej. Wówczas dopiero zdałam sobie sprawę, że muszę w końcu komuś o tym powiedzieć i poprosić o pomoc. Zrozumiałam, że nie mogę tego ciągle w sobie skrywać. Postanowiłam zwierzyć się mojej wychowawczyni. Była to jedyna osoba, której mogłam zaufać. Po rozmowie, nie tylko poczułam się lepiej, ale została wezwana policja. W efekcie sprawa trafiła do sądu i mimo, że postępowanie trwa nadal, czuję wielką ulgę. Nie widuję już mojego wuja. Teraz próbuję ułożyć sobie życie na nowo, zostawić przeszłość za sobą. Mam nadzieję, że się uda.

Łucja Policha

Niewidzialna.

Nigdy nie przypuszczałabym, że szkoła stanie się takim piekłem, że poddam się pewnym momentom i zrobię to, co zrobiłam. Dlaczego? Może dlatego, że gdy wołałam o pomoc nikt tego nie zauważył. Chcecie poznać moją historię, oto ona ...

Nieraz prawda bywa trudna i bolesna. Każdy myśli, że miałam kochających rodziców i dom, w którym jest sielanka i fantastyczne życie. Niestety, nie w każdym domu tak bywa, a już na pewno nie w moim. Może kojarzycie mojego ojca? Niby taki przykładowy mąż i ojciec, niestety to tylko fikcja. Nikt nie miał pojęcia, co działo się, gdy wracał z pracy. Każdej nocy przychodził do mnie, obmacywał mnie i mówił rzeczy, których nie rozumiałam. Kiedy on ściągał spodnie, wiedziałam, że dobrze to się nie skończy. Każdej nocy prosiłam żeby przestał. Sprawiało mi to ogromny ból. Pewnego wieczoru postanowiłam się schować tak, by mnie nie znalazł. Niestety, znalazł mnie i zrobił to, co robił każdej nocy, a później wziął pasek od spodni i metalowym końcem bił mnie, dopóki nie straciłam przytomności.

Mama nigdy mnie nie broniła, miała gdzieś co się ze mną dzieje. Wcale nie interesowało jej to, co on ze mną robi. Nigdy mnie nie przytulała i nie okazywała czułości. Mam do niej o to ogromny żal. Nie była lepsza niż mój ojciec, również znęcała się nade mną. Nie raz miałam ochotę zabić się, a teraz wiem, że to był dobry wybór.

W szkole nigdy nie było lepiej. Od gimnazjum musiałam radzić sobie z szyderstwami na swój temat. To, że różniłam się od innych wyglądem, czy zachowaniem, nie świadczyło, że jestem gorsza. Tak czułam się aż do liceum. Tam poznałam chłopaka: orzechowe włosy, zielone oczy, grał na pozycji kapitana w szkolnej drużynie piłki nożnej. Miał na imię Daniel i był zniewalająco przystojny. Zakochałam się w nim. Dużo rozmawialiśmy, wtedy myślałam, że poznałam kogoś, komu mogę zaufać, ale byłam tylko jedną z tych dziewczyn, którym robił zdjęcia i wrzucał do sieci. Później było coraz gorzej. Była dziewczyna Daniela, Emilia, uwzięła się na mnie za to, że niby odbiłam jej chłopaka. Mówiłam jej, że tak nie było, ale ona nie słuchała, zaciągnęła mnie do toalety i pobiła... Wyszła, zostawiając mnie na posadzce. Leżałam tam do czasu, aż znalazła mnie woźna. To ona wezwała pomoc i uratowała moje beznadziejne życie. Spędziłam dwa tygodnie w szpitalu. W tym czasie, Andżelika, koleżanka Emilii,

zamieściła w Internecie film z całego zajścia, a ja w pewnym sensie stałam się pośmiewiskiem szkoły. Wówczas tylko Kamil stanął w mojej obronie. Byłam mu za to wdzięczna. Dogadywałam się z nim, wiedziałam, że mogę mu ufać. Zakochałam się w nim. Jednak Kamil z czasem zmienił towarzystwo i również zaczął śmiać się ze mnie.

Myśleliście, że mnie znacie? Tak owszem było, ale nikt, nigdy nie zapytał: jak się czuję? Szydzić z kogoś każdy potrafi, ale nie każdy potrafi przyznać się do błędu. Mam tylko nadzieję, że nikt nie będzie przeżywał tego co ja.

Powiesiła się, a miała tylko 19 lat, tak niewiele i całe życie przed sobą, a ja opuściłem ją w najgorszym momencie jej życia. Zaufała mi, a ja ją zawiodłem. Teraz mogę zastanawiać się, co by było, gdyby... Podobała mi się, ale nigdy jej tego nie powiedziałem. Odrzuciłem ją, zabiłem, zabiłem Anię, bo nie potrafiłem jej kochać. A teraz stoję tu, nie umiając pożegnać się z nią. Tamtego dnia znalazłem ją wiszącą na drzewie w naszym ulubionym miejscu. Zawsze mówiła, że to zrobi, a ja myślałem, że żartuje. Myliłem się! Pamiętam jej słowa: „Mówią żeby mierzyć wysoko, sięgać gwiazd. Potem zamykają nas na 12 lat i mówią gdzie siadać, kiedy sikać i co myśleć”. Mam nadzieję, że spotkamy się kiedyś tam...

Kamil również popełnił samobójstwo. Powiesił się dwa tygodnie później. Nikt nie pomyślał, że ta historia odniesie tak drastyczne skutki. Kamil kochał Anię na swój sposób, ale bał się tego uczucia i to go przerosło. Gdy policja znalazła jego list było już za późno.

Szkoda, że rodzicom Ani oraz koleżankom i kolegom z klasy nie jest wstyd, że doprowadzili ją do tak drastycznego czynu.

Agata Nowak

Moja świadomość na temat przemocy.

Problem, którym chcę opisać to zjawisko przemocy. Pojęcie przemocy nie jest nam obce. Uważamy, że przemoc występuje, gdy ktoś kogoś bije, albo na niego krzyczy. Co prawda są to niektóre z przykładów przemocy, lecz jedne z niewielu, bowiem wyróżniamy kilka rodzajów przemocy.

Przemoc fizyczna, czyli chęć wywarcia wpływu na nasze zachowanie, bądź procesy myślowe poprzez użycie siły fizycznej. Jest to naruszenie naszej cielesności, na przykład poprzez: bicie, kopanie, szarpanie, duszenie, obezwładnienie, topienie, przypalanie papierosem.

Przemoc psychiczna jest to również wywieranie wpływu na nasze zachowanie lub procesy myślowe, ale za pomocą komunikacji interpersonalnej, czyli za pomocą komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Tu siłę mają wypowiedane słowa, występują przymus i groźby. Jest to naruszenie naszej godności osobistej. Przykładami na to zjawisko przemocy są: obrażanie, poniżanie, ośmieszanie, stałe ocenianie i krytykowanie, na przykład ze względu na pochodzenie, religię, poglądy, wygląd. Jest to najczęściej występująca forma przemocy,

bardzo trudna do udowodnienia. Moim zdaniem, jest to również najbardziej dotkliwa forma przemocy, ponieważ nie jest łatwo wymazać z pamięci przykrych i bolesnych słów. Osoby doznające przemocy psychicznej często okaleczają się i popełniają samobójstwo. Zatem, kiedy następnym razem ośmieszymy nielubianą koleżankę z klasy, bo nie nosi markowych ubrań, czy nie ma takich samych poglądów na dany temat, zastanówmy się, jak ona może się czuć... *Czy jej zadrapania na nadgarstku to naprawdę wina rzekomego kota? Czy raczej nieudana próba samobójcza?*

Kolejna forma przemocy to *przemoc seksualna*, naruszająca naszą intymność. Jest to zmuszanie do aktu seksualnego bez naszej woli, poprzez szantażowanie, użycie siły fizycznej, czy też zastraszanie.

Z kolei, *przemoc ekonomiczna* jest przykładem celowego zniszczenia czyjeś własności, bądź pozbawienia środków do życia, np. kradzież, sprzedaż wspólnego mienia, zaciąganie kredytu na wspólne konto bez porozumienia z drugą stroną, zmuszanie do płacenia długów. Sądzę, że ten przykład przemocy występuje najczęściej w rodzinach, w których kobiety pracują, a mężczyźni pozostają w domach i nadużywają alkoholu. Przemocą ekonomiczną jest również zaniedbywanie. To zjawisko często

występuje w sytuacjach gdy mężczyzna pracuje, a kobieta zajmuje się domem i dziećmi. Mężczyzna wtedy pokazuje swoją wielkość, że to on w tym domu zarabia i nie ma żadnych obowiązków wobec rodziny. Często przy tej formie przemocy dochodzi również do przemocy psychicznej, np. dręczenia: *„Nic nie potrafisz i musisz siedzieć w domu, a ja jestem Panem i wszystko mi wolno”*. Co jest dość mylnym stwierdzeniem.

Zjawisko przemocy w rodzinie jest dużym problemem społecznym, dlatego zajmują się nim różne dziedziny nauki, tj. psychologia, pedagogika, socjologia, czy też prawo. Różne są zatem definicje przemocy, ponieważ uwzględnia się specyfikę dziedzin. Przemocą w rodzinie nazywamy zachowanie skierowane wobec osoby bliskiej w celu utrzymywania nad nią kontroli i władzy. Jest to działanie zamierzone, prowadzące do naruszenia praw i wolności człowieka, powodujące cierpienie oraz narażające życie i zdrowie ofiar. Przemoc w rodzinie rzadko jest jednorazowym incydem. Jest raczej długotrwała i cykliczna. Niestety, często bywa tak, że jej kres następuje dopiero po śmierci jednej ze stron. Szacuje się, że corocznie w Polsce dochodzi do kilkuset zabójstw na tle przemocy w rodzinie. Czasami to dzieci ofiar, również dotknięte przemocą, są sprawcami zabójstw,

ponieważ mają już dość sytuacji w domu, sytuacji która ich przerasta.

Stereotypy, którym często ulegamy, sprawiają, że mamy skłonność do doszukiwania się odpowiedzialności po stronie ofiar, myślenie typu: *„Gdyby się inaczej zachowywały, lepiej by się wywiązywały z roli matki i żony, mogłyby tego wszystkiego uniknąć”*.

Przemoc w rodzinie ma tragiczne konsekwencje. Prowadzi nie tylko do uszkodzeń ciała, ale także do zaburzeń emocjonalnych oraz zaburzeń w sposobie postrzegania samego siebie, oprawcy oraz innych ludzi. U kobiet, które doświadczają przemocy, dochodzi do wykształcenia się złożonego pourazowego zespołu stresu, który charakteryzuje się następującymi objawami. Organizm ofiary na skutek chronicznego zagrożenia ze strony partnera reaguje na bodźce, które kojarzą się jej z traumatycznymi przeżyciami. Poczucie bezradności to kolejny objaw PTSD. Kobiety ofiary nie wierzą w poprawę swojej sytuacji, nie wierzą w swoje siły i są przekonane, że bez względu na to, co usiłują zrobić i tak nie zatrzymają przemocy ze strony partnera. Typowym objawem stresu pourazowego są wtargnięcia, czyli mimowolne wspomnianie traumatycznych przeżyć. Są one zapamiętywane w postaci emocji, obrazów, wrażeń. Kobiety te mają bardzo niskie

poczucie własnej wartości, obwiniają siebie za zaistniałą sytuację w domu. Ofiary często sięgają po alkohol, narkotyki, okaleczają się, objawy te nazywane są skłonnościami autodestrukcyjnymi. Ofiary są bardzo nieufne wobec ludzi, zamykają się w sobie. Społeczeństwo nie powinno oceniać ofiar, powinno starać się je zrozumieć, okazać im szacunek, ponieważ często dziwne zachowanie, histeryczne, czy też niezrozumiałe, bywa skutkiem doświadczonej przemocy.

Identyfikację ze sprawcą przemocy, będącą reakcją na sytuację bez wyjścia, określa się mianem syndromu sztokholmskiego. Zjawisko to zostało zaobserwowane po raz pierwszy w stolicy Szwecji. Jest to stan psychiczny, który pojawia się u ofiar porwania lub u zakładników, wyrażający się odczuwaniem sympatii i solidarności z osobami je przetrzymującymi. Może osiągnąć taki stopień, że osoby więzione pomagają swoim prześladowcom w osiągnięciu ich celów lub w ucieczce przed policją. Syndrom ten jest skutkiem psychologicznych reakcji na silny stres oraz rezultatem podejmowanych przez porwanych prób zwrócenia się do prześladowców i wywołania u nich współczucia.

Jak zauważyłam wcześniej, przemoc ma charakter cykliczny, powtarzający się w trzech następujących po sobie

cyklach. Pierwszym cyklem jest faza narastającego napięcia. Sprawca w tej fazie staje się podirytowany i rozdrażniony, zaczyna zachowywać się w sposób zagrażający bezpieczeństwu emocjonalnemu ofiar. Każdy najmniejszy drobiazg wywołuje jego wściekłość i często jest powodem do wszczęcia awantury. Na tym etapie może dochodzić do małych aktów przemocy fizycznej, lecz ofiara przeczuwa, że najgorsze dopiero przed nią, że atak się zbliża i staje się poddenerwowana. Niektóre ofiary w tym cyklu mają dolegliwości cielesne, cierpią na bóle żołądka, głowy, utratę apetytu, wpadają w apatię.

Następny cykl to faza gwałtownej przemocy. Jest to najgorsza z faz przemocy - to moment, w którym sprawca wpada w szał i wyładowuje swą wściekłość na partnerce, dzieciach. Tu dochodzi do częstych aktów przemocy fizycznej, zagrażających życiu i zdrowiu ofiar. Eksplozję agresji wywołuje drobiazg, opóźniony obiad, nieumyte naczynia, niewyprasowana koszula, czy zwykłe niezrozumienie. Niektórych sprawców cechuje ogromna brutalność wobec ofiar, pobicia do nieprzytomności, co jest nie do pomyślenia, że za nieumyte talerz, taką błahostkę, ktoś zostaje śmiertelnie pobity. Uważam, że takie osoby powinny zostać przymusowo poddane leczeniu przez specjalistów, bo kto o zdrowych zmysłach robiłby coś tak okropnego?

Kto miałby siłę złamać żonie rękę, a nie miał siły samemu umyć talerz, który tak bardzo przeszkadzał, z którego pewnie sam jadł?

Ostatnią fazą tego cyklu jest faza skruchy, zwana też miesiącem miodowym. Jest to czas, w którym piekło ofiary na pewien czas się kończy. Ten etap obejmuje różnego rodzaju zachowania, od zaprzeczenia przez agresora swoich czynów, przeproszenia, czy obietnice poprawy. Sprawca przekonuje ofiarę, że to był „wyjątkowy incydent i już nigdy więcej się nie powtórzy”, takie słodkie kłamstwa, w które ofiara najczęściej wierzy, by usprawiedliwić oprawcę. To właśnie pod wpływem fazy skruchy ofiary przemocy decydują się dać sprawcy „jeszcze jedną szansę”. Poszkodowana osoba zaczyna mieć nadzieję, że partner się zmieni. Ten pozytywny okres szybko przemija i znów dochodzi do narastania napięcia i błędne koło toczy się dalej.

Sprawcy przemocy domowej działają zazwyczaj w bardzo podobny sposób. Charakteryzuje ich brak współczucia, a zamiast poczucia winy występuje u nich potrzeba usprawiedliwienia swojego zachowania, do którego należą dowody szacunku, miłości, wdzięczności ze strony ofiar. Metodami ubezwłasnowolnienia i zniewolenia przez sprawców jest na przykład systematyczne wywoływanie w ofierze uczucia lęku i bezradności. Sprawca nie musi używać przemocy fizycznej,

wystarczy, że zachowuje się tak, że ofiara wierzy w możliwość jej użycia. Powoduje to u ofiary wzmożoną czujność przed atakiem, któremu towarzyszy chroniczny strach, który odbija się na psychice oraz zdrowiu ofiary. Przykładem wszechobecnej kontroli jest zniewalanie przez sprawcę i podporządkowanie ofiary. Agresor stopniowo odbiera ofierze prawo do wolności, do posiadania własnego zdania i poglądów, żąda w 100% posłuszeństwa, a za każdy sprzeciw wymierza kary. Sprawca w każdej dziedzinie życia zabiera ofierze samodzielność myślenia i działania. Delikwent stosuje szantaż emocjonalny, bądź przymus psychologiczny. Grozi śmiercią lub okaleczeniem, manipuluje dziećmi, a nawet grozi ich odebraniem. Wywołuje w ofierze poczucie winny i nigdy nie bierze odpowiedzialności za swoje zachowanie. Zawsze twierdzi , że to ofiara jest winna i to jej zachowanie zmusza go do złego traktowania. Często winowajca usprawiedliwia swoje zachowanie szaleńczą miłością i zazdrością o ofiarę. Nawet sprawca przemocy zdaje sobie sprawę, że powinien czasami okazywać ofierze dobre uczucia, jeśli chce żeby go nie zostawiła. Właśnie dlatego po fazie brutalności jest okres czułości. Jest to bardzo mądre zagranie ze strony oprawcy, w ten sposób omamia swoją ofiarę, mydli jej oczy swoją wielką skruchą i zmianą. Agresorzy też działają za pomocą

„kija i marchewki ", nagradzają i karzą. Uczą w ten sposób ofiarę, że jednak bardziej opłacalną dla nich opcją jest bycie posłusznym. Sprawca też stara się izolować swoją podwładną ofiarę od wszelkiego źródła pomocy i wsparcia, dlatego też osacza ją, ograniczając jej kontakt z rodziną i znajomymi. Często zdarza się, że oprawcy zabraniają nawet podjęcia nauki i pracy. Wtedy ofiara staje się zależna od agresora. Poszkodowana nie ma jak uwolnić się od sprawcy, który zaprzecza stosowaniu przemocy wobec niej lub bagatelizuje swoje zachowanie. Wmawia ofierze, że nikt jej nie uwierzy bo jest „nikim", bo nie ma wykształcenia i pracy i pewnie sama jest sobie winna. Wtedy właśnie ofiara czuje się bezwartościowa, czuje się naprawdę winna i wierzy w każde słowo oprawcy. Zdarza się również tak, że sprawca posuwa się naprawdę bardzo daleko, do tego stopnia, że wmawia najbliższemu otoczeniu ofiary, w którym mogłaby znaleźć pomoc, że jest chora psychicznie i wszystko co mówi to wysrane z palca kłamstwa, a ślady na jej ciele to przykład samookaleczenia. Tu, moim zdaniem, sprawca się myli, która ze stron przemocy ma naprawdę problemy psychiczne? Domowi barbarzyńcy to świetni gracze. W obecności policji i osób trzecich zachowują się kulturalnie, ale w stosunku do najbliższych są bezwzględnyimi tyranami. Nie dajmy się zwieść pozorom.

Większości z nas wydaje się, że przemoc występuje tylko w rodzinach ubogich, mających trudną sytuację finansową, albo, że przemoc dotyka tylko kobiety i dzieci. Jest to mit. Przemoc występuje w każdej warstwie społecznej. Z pewnością w mniejszej mierze występuje ona u osób zamożnych, ale i takie przypadki odnotowano. Globalne dane na temat przemocy podają że 1 na 5 kobiet przynajmniej raz w życiu miała styczność z przemocą wobec niej. 95 % ofiar przemocy w rodzinie to kobiety i dzieci, a co trzecia nastolatka doświadczyła przemocy seksualnej na randkach i w związku z rówieśnikami. Pozostałe 5 % to przemoc na mężczyznach.

Mitem jest również, że kobieta powinna tkwić w związku wypełnionym przemocą dla dobra dzieci. Moim zdaniem jest to bzdura. To właśnie dla ich dobra powinna zostawić źródło przemocy, powinna starać się o spokojny dom. Dzieci też cierpią z powodu przemocy, ponieważ także je dotyka, ale dotyka też najbliższą ich sercu osobę. Czasami zdarza się, że dziecko trzyma stronę oprawcy, by samo nie było dotknięte przemocą. Według mnie jest to taki sposób samoobrony, uchronienia się.

Kolejnym mitem jest stwierdzenie, że kobieta bez problemu może odejść od maltretującego ją partnera. Jeśli nie odchodzi, to widocznie akceptuje swój los. Myślę,

że powodem takiego myślenia społeczeństwa jest brak wiedzy oraz lęk, zależność finansowa, niemożność utrzymania siebie i dzieci, obawa o nie, presja ze strony otoczenia, brak miejsca podziania się po odejściu od toksycznego partnera. To tylko niektóre przykłady świadczące, że nie tak łatwo wyrwać się ze szponów przemocy.

Badania dotyczące działań podjętych w procedurze „Niebieskiej Karty” podają, że liczba ofiar przemocy w rodzinie w 2015 roku wynosiła 97 501, a liczba osób podejrzewanych o stosowanie przemocy to 76 034. Z kolei, dane za rok 2016 - liczba ofiar dotkniętych przemocą to 91 784, a sprawców 74 155. Można zauważyć, że liczba ta się zmniejsza, na co z pewnością duży wpływ mają media, w których głośno o akcjach przeciwko przemocy, projekty organizowane w szkołach oraz kampanie społeczne.

Stosunek społeczeństwa do zjawiska przemocy jest stosunkowo różny, w zależności od warstwy społecznych. Brak wiedzy na ten temat nie pozwala na właściwą reakcję. Nie wiemy gdzie szukać pomocy, nie wierzymy w poprawę sytuacji, wstydzimy się o tym komuś powiedzieć, albo boimy się zemsty ze strony oprawcy.

Osoby patrzące z boku na ludzi dotkniętych przemocą często nie reagują, mimo, że wiedzą, iż w danej rodzinie dzieje się źle. Często uważamy, że to nie nasza sprawa i nie będziemy się wtrącać. Udajemy, że nie widzimy siniaków, albo wierzymy w historie o przypadkowym uderzeniu, w których nie ma prawdy, bo tak niby jest lepiej - zasłonić oczy i zatkać uszy na ludzką krzywdę. Ale co gdybyśmy to my doznawali przemocy? Czy nie chcielibyśmy wyrwać się ze szponów tyrana i żyć w spokoju? Czy nie chcielibyśmy, aby ktoś nam pomógł i zareagował?