

UWAGA – PRZEMOC W RODZINIE (3)

CYKL PRZEMOCY DOMOWEJ

Przemoc domowa rzadko jest czynem jednorazowym. Znacznie częściej jest procesem o długiej, nawet kilkunastoletniej historii. Ma tendencje do powtarzania się według zauważalnej prawidłowości. **Cykl przemocy** składa się zwykle z trzech następujących po sobie faz:

1. **Faza narastającego napięcia** jest to początek cyklu, który charakteryzuje się wzrostem napięcia i natężeniem sytuacji konfliktowych. Dochodzi wówczas do rozmaitych incydentów takich jak np.: przejawy zazdrości, gniewu, kontrolowanie członków rodziny. Sprawca staje się stale poirytowany i prowokuje kłótnie, staje się coraz bardziej niebezpieczny. Osoba, wobec której kierowana jest złość partnera stara się za wszelką cenę uspokoić sytuację zaspokajając żądania partnera i robiąc wszystko by poprawić mu nastrój. Często sama obarcza się winą za jego zachowanie i dąży do zadośćuczynienia i uszczęśliwienia sprawcy. Mogą pojawić się u niej różne dolegliwości, bóle żołądka i głowy, bezsenność, utrata apetytu, wpada w apatię lub ogarnia ją silny niepokój. Czasem, nie mogąc wytrzymać tego oczekiwania, sama prowokuje spięcie, żeby wreszcie „mieć to za sobą”. Sytuacja staje się nie do zniesienia i pojawia się agresja.
2. **Faza gwałtownej przemocy**, z mało istotnych powodów dochodzi do ataku agresji i rozładowania złości. Poirytowany dotąd sprawca wpada w szał, traci całkowicie kontrolę nad swoim zachowaniem i może pobić, zranić, okaleczyć ofiarę, dokonać strasznych czynów nie licząc się ze skutkami swoich agresywnych działań. Ta faza trwa stosunkowo krótko, ale może zakończyć się dramatycznie: pobiciem, uszkodzeniem ciała, a nawet śmiercią zaatakowanej osoby. Osoba raniona fizycznie i psychicznie, znajduje się w fazie szoku. Stara się uspokoić sprawcę i ochronić siebie. Odczuwa przerażenie bezradność i wstyd, traci ochotę do życia. Pojawia się także złość, która powoduje, że najczęściej w tej fazie trwania przemocy osoby, które jej doświadczyły decydują się wezwać pomoc i złożyć skargę.

3. **Faza miodowego miesiąca** jest fazą skruchy ze strony sprawcy i okazywania miłości. Gdy partner wyładował już swoją złość i zaczyna sobie zdawać sprawę z tego co zrobił, nagle staje się inną osobą. Usprawiedliwia swoje zachowanie, okazuje żal z powodu tego co się stało, przeprasza i obiecuje, że to się więcej nie powtórzy. Zaczyna okazywać ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego kim był na początku związku, kiedy ofiara się w nim zakochała. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się, jakby do żadnych aktów przemocy nie doszło. Ofiara wierzy w zapewnienia partnera i w to, że się zmienił i często wycofuje skargę oraz odstępuje od innych działań wobec sprawcy.

Na tym etapie istnieje szansa na to, że jeśli sprawca chce utrzymać związek podda się terapii, a jego agresywne zachowanie zostaną powstrzymane. Bez specjalistycznej pomocy, sprawca nie jest w stanie długo wytrzymać w spokoju. Rozpoczyna się ponownie faza narastania napięcia. Wszystko zaczyna się od nowa. Przemoc w następnym cyklu jest na ogół bardziej gwałtowna i dłuższa, a chwile ulgi coraz krótsze. Powrót do cyklu przemocy sprawca rozpoczyna zwykle od uszczypliwej uwagi, lekkiego popchnięcia, siarczystego przekleństwa, by po pewnym czasie dopuścić się ciężkiego uszkodzenia ciała, wymyślnych psychicznych tortur, trwałego okaleczenia, czy zabójstwa.

Doświadczenia miodowej fazy demobilizują, ofiarę i utrwalają w sprawcy poczucie bezkarności oraz nadzieję, że następnym razem znowu sobie jakoś poradzi i uzyska przebaczenie.

Małgorzata Szczepańska

psycholog

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

w Bochni