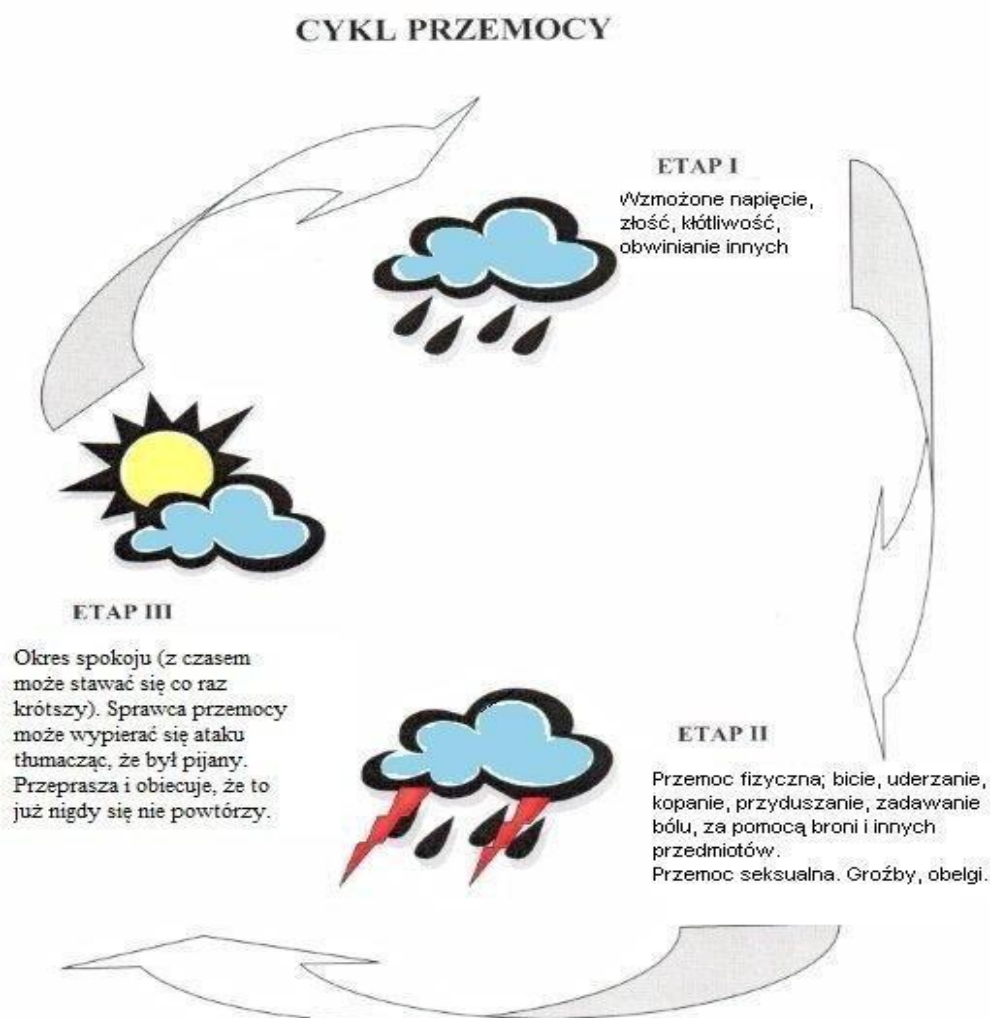


CYKLE PRZEMOCY W RODZINIE

Przemoc w rodzinie nie jest zjawiskiem jednostajnym i najczęściej przechodzi ona różne fazy, od narastającego napięcia i agresji poprzez przemoc fizyczną i psychiczną do okresu spokoju, nazywanego fazą „miodowego miesiąca”. Rzadko kiedy też przemoc jest jednorazowym incydem, z reguły ma charakter cykliczny, tj. powtarzający się.



rys. na podstawie materiałów Fundacji im. Stefana Batorego

FAZA NARASTANIA NAPIĘCIA

W pierwszej fazie cyklu napięcie w relacji członków rodziny stopniowo narasta. Pojawiają się coraz częstsze konflikty, zazdrość, gniew... Osoba stosująca przemoc staje się coraz bardziej drażliwa, poirytowana, prowokuje kłótnie, obraża, wyzywa, poniża. Każdy, nawet najmniejszy szczegół staje się dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie partner może (ale nie musi) pić więcej alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające. Rodzina zwykle stara się opanować sytuację za wszelką cenę, usiłuje poprawić nastrój sprawcy, zaspokaja jego żądania. Ofiary niejednokrotnie obarczają się odpowiedzialnością za nastroje sprawcy. Myślą: „Gdybym była lepszą żoną...”, „Gdybym się lepiej uczył...”. Tłumaczą sobie powody, przez które sprawca jest nerwowy np.: „miał zły dzień”, „to przez alkohol”, „miał ciężki dzień w pracy”. W tej fazie u osób dotkniętych przemocą mogą pojawić się dolegliwości psychosomatyczne (problemy zdrowotne bez fizycznej przyczyny, których tłem są problemy psychologiczne), takie jak ból żołądka, głowy, bezsenność, zaburzenia w rytmie oddychania, ból w klatce piersiowej, utrata apetytu. Jedne osoby stają się bardziej apatyczne, przygnębione, inne bardziej nerwowe, spięte, niespokojne lub stany te występują naprzemiennie. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. W końcu sytuacja staje się tak napięta, że dochodzi do wybuchu agresji. Czasem zdarza się, że osoby doznające przemocy same wywołują w pewnym momencie kłótnie po to, żeby „mieć to wszystko już za sobą” i odczuć swego rodzaju ulgę.

FAZA OSTREJ PRZEMOCY

W drugiej fazie sprawca nie wytrzymuje napięcia. Całkowicie traci nad sobą kontrolę, wpada w szał – bije, wyzywa, krzyczy, gwałci, dusi, kopie... Nie zważa na skutki swoich czynów. Wybuchy gniewu mogą wywołać drobiazgi, np. przysłowiowe „bo zupa była zasłona...”. Osoba doznająca przemocy stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić partnera i ochronić siebie. Jednak bez względu na to, co robi – przeprosza, stara się uspokoić partnera, być miłą, uprzejmą, czy biernie się poddaje stosowanej przemocy – nie przynosi to oczekiwanego efektu. Jego złość, frustracja narastają coraz bardziej. Po zakończeniu wybuchu przemocy, osoba doznająca przemocy często jest w szoku. Przeżywa niedowierzanie, wstyd, złość, przerażenie. Skutki użytej przemocy mogą być dla niej różne, te fizyczne to m.in.: siniaki, otarcia, otwarte rany na ciele, wybite zęby, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a nawet śmierć. Od strony psychologicznej następstwem doznawania przemocy mogą być apatia, depresja, a w konsekwencji nawet samobójstwo. Przeżywana przez ofiarę przemocy złość bywa impulsem do wyrwania się z kręgu przemocy, szukania wsparcia, daje początek działaniom interwencyjnym różnych instytucji.

FAZA MIODOWEGO MIESIĄCA

W tej fazie sprawca zwykle zdaje sobie sprawę z tego, że przekroczył różne granice. Zaczyna przeproszać, okazuje skruchę i obiecuje poprawę. Twierdzi przy tym, że nie wie zupełnie, co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania („No wiesz, jaki mam teraz ciężki okres w pracy”, „To wszystko przez ten alkohol, nie powinienem pić”). Jeśli jest to mąż to kobieta widzi w nim często tę osobę, którą był zanim zaczął stosować przemoc: czułą,

kochającą, wykazującą zainteresowanie. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dbą o drugą stronę, spędza z nią czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne. Patrząc z zewnątrz na takie osoby, można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, świeżo zakochaną parą. Osoba doświadczająca przemocy zaczyna wierzyć, że jej partner się zmienił i tak naprawdę niedawny akt przemocy był tylko incydem. Życie we dwoje jest znowu spokojne i pełne nadziei. Jeśli wcześniej osoba krzywdzona weszła na drogę prawną (złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, sprawa rozwodowa itp.), w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci. Faza miodowego miesiąca może się różnie rozkładać w czasie – może trwać od kilku do nawet kilkunastu miesięcy, jednak mija i przemoc ponownie zatacza krąg – pojawia się faza narastania napięcia, następnie faza ostrej przemocy i miodowego miesiąca. Ten etap ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie ofiary w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca zmienił się. Łatwo pod wpływem tego, co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch etapów. Prawdziwym zagrożeniem, jakie niesie za sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza. Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle z upływem czasu skracają się fazy miodowego miesiąca, a wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To, co kiedyś było w fazie miodowego miesiąca przyjemnością, przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy.

źródło: <http://www.zatrzymacprzemoc.pl/baza-wiedzy/cykle-przemocy-w-rodzynie/>