

Szkolenie pn.

„DIAGNOZA – PLAN – REALIZACJA. Jak skutecznie oddziaływać na osobę stosującą przemoc w rodzinie”

skierowane do przedstawicieli instytucji realizujących procedurę „Niebieskie Karty”,
realizowane na zlecenie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie
z udziałem środków finansowych otrzymanych od Wojewody Małopolskiego

Roman Szmyd
Marek Rodziewicz

Kraków 2016

**Szkolenie realizowane przez ROPS Kraków z udziałem dofinansowania
ze środków otrzymanych od Wojewody Małopolskiego**

MODEL WYJAŚNIAJĄCY ŹRÓDŁA PRZEMOCY W RODZINIE (WG. BRONFENBRENNERA)

Model wyjaśniający źródła przemocy w rodzinie, w którym łączy i **tworzy pomosty pomiędzy rzeczywistością społeczną, kulturową i rodzinną**, jako 3 poziomami tworzącymi logicznie działający system ze swoimi podsystemami podtrzymującymi jego dynamikę. **Są to:**

Makrosystem - rzeczywistość społeczna

To najszerszy kontekst naszego rozwoju, to obowiązujący system wartości i norm kulturowych (różnych dla różnych społeczeństw). Dostarcza treści do budowania tożsamości człowieka i determinuje cechy charakterystyczne dla rozmaitych ról społecznych. Dzięki niemu uczymy się odróżniać to, w jakim stopniu nasze lub czyjeś zachowania spełniają kryteria nie tylko przyjęte, lecz także akceptowane w danym kręgu kulturowym.

Ekosystem - rzeczywistość kulturowa

Jest reprezentowany przez wszelkie struktury utworzone w celu realizacji elementów makrosystemu. Tu znajdujemy bliższe otoczenie, wywierające często decydujący wpływ na nasze życiowe wybory i proces adaptacji; Instytucje i twory życia społecznego stanowią swego rodzaju trampolinę pomiędzy najszerszym kontekstem, a otoczeniem rodzinnym. Instytucje wzmacniają też wzory, które dorastające dziecko w późniejszym terminie zinternalizuje i dołączy do swojego repertuaru zachowań.

Mikrosystem – rzeczywistość rodzinna

Jest tworzony przez najbliższe otoczenie, czyli rodzinę. Tutaj rozgrywa się „kondensacja” i przetasowanie elementów pochodzących z poprzednich systemów. Ten kontekst jest też bezpośrednio związany z rozgrywającym się procesem „zjadania” poprzez internalizację odbywająca się na 4 podstawowych obszarach funkcjonowania jednostki: poznawczym, emocjonalnym, behawioralnym i interpersonalnym.

CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE WYSTĘPOWANIU PRZEMOCY

Wymiar makrosystemowy:

1. Życie w społeczeństwie o dużej tolerancji wobec przemocy domowej i słabymi sankcjami wobec sprawców
2. Życie w społeczeństwie o bardzo nierównych prawach osób różnych płci, wieku, statusu
3. Życie w społeczeństwie o sztywnych przekonaniach na temat przywilejów seksualnych mężczyzn

Wymiar rodzinny:

1. Jako dziecko doświadczał przemocy we własnej rodzinie
2. Jako dziecko był świadkiem przemocy we własnej rodzinie
3. Matka była ofiarą przemocy, bezradną i bezwonną lub sama stosowała przemoc wobec dzieci
4. Zachowania rodziców (rodzica) były odroczone, mało przewidywalne
5. Dochodziło do wykorzystania w rodzinie przez bliskie osoby
6. Dziecko doświadczało zaniedbań (opieka, bezpieczeństwo, zdrowie, edukacja)
7. Dominowała samotność dziecka, jego emocje były nieważne

Wymiar emocjonalny:

1. Ojciec dziecka był peryferyczny, emocjonalnie mało zaangażowany w relacji z dzieckiem, stosujący w tym względzie więcej manipulacji niż rzeczywistych uczuć lub wręcz psychopatyczny
2. Rodzic nieprzewidywalny – ciągły lęk „co będzie”?
3. Ojciec dziecka był wyłączony z opieki nad dzieckiem
4. Brak więzi emocjonalnych w rodzinie w ogóle, chłód
5. Rozpad więzi, manipulacja emocjami dziecka

- Zachowania przemocowe, w tym szczególnie dotyczące ról w rodzinie (mężczyzna - macho), powodujące **LĘK** – blokujący rozwój, pętający rozwój psychoseksualny, posiadający moc uwsteczniania rozwoju (regresji). Lęk jest tak wszechogarniający, że bez uruchomienia mechanizmów obronnych (bardzo pierwotnych) dziecko nie da sobie rady.

Wymiar materialny:

- Ubóstwo we własnej rodzinie lub bardzo dobra sytuacja kosztem nadmiernej pracy przy braku, chłodnych lub przemocowych relacjach
- Jako dziecko obserwowało przemoc ekonomiczną we własnej rodzinie
- Jako dziecko doświadczyło na sobie manipulacji materialnymi środkami związanymi z byciem lojalnym wobec konkretnego rodzica

Skutkiem powyższych doświadczeń mogą być pierwotne zaburzenia charakteru.

Konieczność odciążenia się od swoich emocji (mechanizmy obronne):

- Wczesnymi oznakami niepokoju ruchowego
- Wczesnymi oznakami niestabilności emocjonalnej (wybuchy agresji)
- Trudnościami przystosowawczymi w szkole, zaburzeniami koncentracji
- Zamiast wchodzenia w relacje z innymi (bo to zagraża) uczą się manipulacji innymi, aby uzyskać to co chcą:
 - posługując się zwiększoną agresywnością, impulsywnością, gwałtownością, grozą – inni bojąc się tego spełniają skutecznie potrzeby manipulującego
 - posługując się urokiem osobistym
 - charakterystyczny jest brak długoterminowego planowania

Wymiar osobowościowy:

- Słaba kontrola swojego zachowania
- Niska samoocena
- Zaburzenia osobowości, w tym szczególnie **NARCYZM** (dotyczy często pedofili), osobowość nieprawidłowa
- Uzależnienia (40%), zanik lub zmniejszanie się sprawności seksualnej

Wymiar poznawczy, wyobraźniowy (dotyczy szczególnie sprawców przemocy seksualnej):

- Dzieci z ww. rodzin, gdzie widać bezkarność gorzej uczą się warunkowania klasycznego, motywowanego lub wzmocnionego przez lęk
- Osoby stosujące przemoc „cierpią” na obsesyjne fantazje seksualne, wczesnie uwarunkowane np. pornografią (tzw. imprinting)
- Preferują bezosobowe relacje seksualne
- Są bardziej wrogo nastawieni do kobiet niż mężczyźni nie stosujący przemocy (poglądy, przekonania).

CHARAKTERYSTYKA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC W RODZINIE

Trudno jest skonstruować jednoznaczny profil osoby stosującej przemoc w rodzinie - zarówno jeśli chodzi o wiek, status społeczny czy cechy osobowości. Można jednak wykazać pewne czynniki, które zwiększają prawdopodobieństwo użycia przemocy:

- np. **nieprawidłowa osobowość, organiczne uszkodzenie mózgu, choroby psychiczne**. OSP są z reguły osoby, które **słabo kontrolują wybuchy złości, mają wyższy poziom agresywności, niższy poziom lęku, traktujące innych ludzi przedmiotowo**.
- OSP poza stosowaniem **napaści fizycznej** stosuje też **przemoc psychiczną**. **Groząc i demonstrując siłę** doprowadza **do izolacji społecznej „ofiary”**. **Kontroluje i ogranicza jej kontakty**. Zachowuje się obraźliwie wobec jej znajomych lub robi awantury w ich obecności, zakazuje opowiadania o tym, co dzieje się w domu, krytykuje i poniża „ofiary”, domaga się posłuszeństwa we wszystkich dziedzinach życia rodzinnego.

- Badania wskazują, że OSP są **niepewne siebie, z kompleksem niższości i z poczuciem bycia do niczego**. Mają **problemy osobowościowe i psychologiczne, osłabioną kontrolę impulsów, zniekształcenia poznawcze, niską odporność na stres, nadużywają alkoholu i narkotyków, popadają w konflikty z prawem i często pochodzą ze środowisk, w których dominowała przemoc**. Powyższe cechy stanowią czynnik ryzyka wystąpienia przemocy.
- **Nie ma prostej zależności pomiędzy używaniem alkoholu i przemocą w rodzinie**. Wykazano, że przypadki skrajnego nadużywania alkoholu nie są związane z dużym nasileniem przemocy.
- „Sprawcy” przemocy **nie potrafią kontrolować swojego gniewu i impulsów agresywnych**. Nierzadko na swoim koncie mają zachowania antyspołeczne, ostrzeżenia ze strony policji i wyroki sądowe.
- Swoje „ofiary” widzą w zniekształcony sposób i **oczekują od nich zaspokojenia swoich potrzeb** w tym spełnienia funkcji macierzyńskich lub ojcowskich oraz małżeńskich.
- Zrzucają na innych winę za swój gniew i obarczają ich odpowiedzialnością za własne gwałtowne zachowanie. Usprawiedliwiają swoje zachowanie („nigdy bym cię nie skrzywdził gdybyś mnie nie sprowokowała”). Rzadko akceptują swoją odpowiedzialność za własne agresywne zachowanie, choć mogą przepraszać za spowodowane cierpienie.
- **Nie są empatyczni, ale od innych oczekują zrozumienia dla swego gwałtownego zachowania**. Nie potrafią współodczuwać z partnerem, nie rozumieją jego uczuć, nie potrafią zobaczyć sytuacji z punktu widzenia „ofiary”. Brak empatii obejmuje również inne problemy we wzajemnych relacjach (zły stan zdrowia partnera).
- **Często ujawniają przemieszczoną agresję**. Złość związaną ze stresem w pracy rozładowują na osobie partnera.

CECHY OSOBY STOSUJĄCEJ PRZEMOC W RODZINIE – PROBLEM WŁDZY I KONTROLI

W SFERZE POZNAWCZEJ

Tożsamość męska oparta na dominacji i próbach podporządkowania innych. Przekonania o sobie samym jako mężczyźnie cieszącym się akceptacją i uznaniem, obraz „prawdziwego faceta”, stanowią podłoże dla procesu postrzegania i wartościowania siebie i innych. Dla OSP niezwykle ważne jest to aby nikt nie miał wątpliwości co do tego, że jego zachowanie jest absolutnie „męskie”.

Głęboko zakorzeniony w makrosystemie stosunek władza i posłuszeństwo jako determinanty relacji z innymi ludźmi. Mężczyzna z silną męską tożsamością jest przyzwyczajony do tego, że tak, jak w strukturach społecznych, tak i w jego domu istnieje jasno zdefiniowana hierarchia. Świat się dzieli na tych, co rozkazują oraz na tych co powinni słuchać. Uprawianie władzy daje poczucie mocy i wzmacnia przekonania o słuszności własnych czynów (historia ludzkości jest znakomitym przykładem takiego zjawiska), ale także stwarza oczekiwanie na posłuszeństwo. Częste teksty u OSP to: „Každy musi znać swoje miejsce”, „Ona powinna wiedzieć co do niej należy”, „Ja mówię po dobremu, a ona się buntuje”, itp.

Silne przekonanie o posiadaniu kogoś (np. moja żona, moje dzieci – moja własność)

Posiadanie daje automatycznie prawo do dysponowania według własnych przekonań i poglądów. Jeżeli coś jest moje, to JA ustalam jakie będą losy tego czegoś. Osoby Stosujące Przemoc mając przekonanie o własności partnerki lub/i dzieci, nie tylko dysponując różnymi aspektami ich życia, „porządkując” ich potrzeby, pragnienia, emocje i zachowania, lecz także utwierdzają ich w przedmiotowości wobec własnej osoby. Dlatego często w rozmowach z osobami doznającymi przemocy można słyszeć: „nie mam prawa, jestem nic nie warta, nie spełniam oczekiwań, do niczego się nie nadaję, o niczym nie potrafię decydować”, itp. Stąd, gdy dochodzi do interwencji zewnętrznej, OSP często mają poczucie, że ktoś naruszył ich prywatność, że ktoś miesza się w nie swoje sprawy, bez zezwolenia.

Sztywne zasady „porządku” – brak tolerancji na spontaniczne lub inne niż ustalone zasady.

„Jakiś porządek musi być.”, „Jak się jej nie dopilnuje, to nie wiadomo co zrobi.”, „Wszystko musi być jak w zegarku, każdy musi robić to co do niego należy”. To częste zdania używane przez OSP, której jest niezwykle trudno zaakceptować, że może istnieć inny porządek lub „nieporządek”. Zmianę scenariusza OSP odczuwa w kategoriach destabilizacji, uruchamiając lęk i poczucie zagrożenia. Jest w stanie zrobić wszystko, aby sytuacja wróciła do „normy” – czyli do ustalonego przez niego i w oparciu o własny system wartości porządku. Każde odchylenie czy próba zmiany będą traktowane jako niesubordynacja lub działanie przeciwko niemu.

Przekonanie o tym, że najlepszą drogą do uzyskania szacunku jest wywołanie lęku, obawy, respektu.

Ten sposób myślenia jest bezpośrednio przejęty od rodziców. Do dziś w wielu rodzinach, nawet tych nie stosujących przemocy na co dzień, istnieje przekonanie, że pewna porcja lęku jest niezbędna, aby dziecko wykazało szacunek. „Inaczej wejdzie mi na głowę”, „Smarkacz musi się trochę bać”, „Jak nie będzie się bał/a, to nie będzie można nad nim/nią panować”. Wydaje się, że taki sposób myślenia wyrasta z przekonania o naturze człowieka. Jesteśmy wychowani w duchu represyjnym. Gdybyśmy nie zastosowali działań represyjnych, to zło mogłoby wziąć górę i opanować nasze postępowanie. Na początku procesu wychowania najbliżsi są odpowiedzialni za „kontrolowanie tej części”. Potem doskonale się uczymy sami to robić poprzez zinternalizowanie mechanizmów tworzących zdolności do samokontroli. OSP ma silne przekonanie o tym, że najbardziej skutecznym sposobem budowania szacunku jest wywoływanie lęku. Kłopot w tym, że to co rozpoznają jako szacunek, jest nadzwyczajną postawą submisyjną wynikającą wcale nie z uznania i szacunku, tylko ze strachu.

Kobieta jest gorsza, czasem inna...

Żyjemy w takiej kulturze, która od niepamiętnych czasów podkreśla, że tak naprawdę najbardziej wartościowe elementy rzeczywistości społecznej znajdują się po męskiej stronie tego świata. Wiele przesądów, powiedzonek i przekonań wyraźnie akcentuje wyższość rodzaju męskiego. Do dziś u ludzi mających poglądy tradycyjne, a niekiedy nie stosujących przemoc w rodzinie, usłyszeć można lekceważący ton i nutę politowania w rozmowach, w których tematem jest kobieta. Erich Fromm w swoich analizach doskonale opisuje „kłatwę” ciąży nad kobietą. Z zapisów chociażby biblijnych wynika, że kobieta jest niepoohamowana, kusząca, itp.

Te wynikające z obszaru kulturowego „obciążenia”, przerobione na współczesne sytuacje społeczne, są zazwyczaj mocno obecne w rozmowach pomiędzy mężczyznami stosującymi przemoc w rodzinie. „I tak nigdy jej nie zrozumiesz.”, „Kobiecie nie można ufać”.

Autorytarne poglądy

Najlepszy przykład autorytarnych poglądów przedstawił jeden z klientów Niebieskiej Linii podczas rozmowy terapeutycznej. „Po co to całe zamieszanie. Przecież sprawa jest prosta, z babą i bachorem to trzeba „krótka piłka”. Wszędzie wiadomo, że każdy musi znać swoje miejsce w szeregu. W mojej rodzinie wszystko było jasne i klarowne, moja matka знаła swoje miejsce i wystarczyło, aby ojciec tylko na nią popatrzył. Ja nie rozumiem o co chodzi mojej żonie. Po co ona próbuje zmienić coś, co się sprawdza od zawsze?”. Jak porównujemy przemówienie znanych z historii dyktatorów ze sposobem wyrażania się OSP, to zbieżności są zaskakująco duże. Mężczyzna opowiadając o swojej rodzinie nie tylko stawia się w pozycji „króla”, lecz ustawia innych w pozycji „poddanych”. A jak się jest poddanym, to trzeba wykonać rozkazy. Ciekawe jest to, że im więcej eksponuje się w życiu publicznym wzorców autorytarnych, tym mocniejsze jest przekonanie o słuszności własnych działań w rodzinach, gdzie występuje przemoc. Ta sytuacja jest jednym z przykładów tzw. instytucjonalizowania przemocy domowej (ekosystem).

Rozwiązywanie konfliktów poprzez używanie siły

Żyjemy w społeczeństwie, w którym używanie siły do rozwiązania konfliktów jest najczęściej stosowaną strategią postępowania w sytuacjach interpersonalnych. Ta cecha OSP wydaje się korespondować z obowiązującym przekonaniem o tym, że „gdy się kończą argumenty, trzeba siłą postawić na swoim”. Bicie, atak, kara, groźba, zagrożenie, demonstracja

siły, szantaż, wzbudzanie lęku, poczucia winy - są to „znakomite instrumenty” służące podporządkowaniu drugiego człowieka. One idą w ruch wtedy, gdy silniejszy ma poczucie, że „wyczerpał wszelkie inne metody”, aby postawić na swoim.

Duża tendencja do racjonalizacji

Jeżeli dopuściłem się przemocy, to musiały zaistnieć naprawdę istotne ku temu powody. Niestety tak myśli nie tylko OSP, lecz także takiemu stereotypowemu myśleniu ulegają często przedstawiciele rozmaitych służb. „Skoro ją pobił, to chyba jakieś powody musiały być”. Ten sposób myślenia znajdujemy często u policjantów, prawników czy przedstawicieli wymiaru sprawiedliwości. Racjonalizacja służy głównie ochronie poczucia „bycia w porządku”. Chroni też przed ewentualnymi wyrzutami sumienia. Zaskakujące jest to, że racjonalizacje stosowane przez Osoby Stosujące Przemoc (ujawniane, gdy analizujemy sytuacje stosowania przez nie przemocy wobec swoich bliskich) są powszechnie stosowane przez innych ludzi w różnych sytuacjach konfliktowych. „To przez Ciebie, twoja wina, trzeba było mnie nie sprowokować, prosiłem Cię, a Ty nie chciałaś, jakiś porządek musi być, inaczej wejdzie na głowę, nie można tolerować braku szacunku, to jest dla Twojego dobra”, itp.

W SFERZE EMOCJONALNEJ

Niska wrażliwość

Wrażliwość jest właściwością człowieka, która może być rozwinięta przez odpowiednie doświadczenia oraz system wychowawczy. Istnieją co najmniej 2 powody, dla których ta właściwość może zostać upośledzona.

- OSP w większości przypadków ma za sobą doświadczenia doznawania przemocy. Pochodzą one z czasów, gdy OSP była w takich układach społecznych, gdzie przewaga znajdowała się po drugiej stronie (ojca, matki, starszego rodzeństwa itp.) - jest więc zazwyczaj byłą ofiarą przemocy. Ten fakt tworzy sprzyjające warunki do tego, aby za pomocą znieczulenia uważać, że stosowanie przemocy jest naturalnym procederem. Trzeba pamiętać, że w sytuacjach silnego cierpienia uruchamiamy mechanizm obronny polegający na znieczuleniu samego siebie, by to cierpienie wytrzymać. Często też pojawia się myślenie „wyrównawcze” – „skoro ja wytrzymałem jeszcze gorsze rzeczy, to i on/a/one/i wytrzymają”
- Jest związane z kształtowaniem się tożsamości męskiej. Wiadomo od zarania dziejów, że mężczyzna jest wychowany w duchu „małego bojownika”, któremu zabrania się wejścia do świata przeżywania emocjonalnego. Tenże świat jest zarezerwowany dla rodzaju żeńskiego. Od samego początku tępi się wszelkie oznaki słabości, które mały mężczyzna może wyrażać poprzez swoje uczucia, np. „Nie płacz jak baba, weź się w garść, chłopaki nie płaczą” itp. Dorosły mężczyzna, niezależnie od tego, czy stosuje przemoc czy nie, posiada mało zróżnicowany repertuar reakcji emocjonalnych. Można by powiedzieć, że to, co zazwyczaj pokazuje na zewnątrz w sytuacjach trudnych to złość - smutek, bezradność, frustracja, ból, cierpienie, lęk, obawa, poczucie zagrożenia itp., znajdują swoje ujście właśnie w zachowaniach zabarwionych złością lub agresją. Facetowi nie uchodzi pokazywać słabości, a tym bardziej lęku. Zniweczyłoby to jego cenne poczucie męskości. Złość, a zwłaszcza zachowania agresywne, są wyrazem siły będącej podstawowym składnikiem męskiej tożsamości.

Brak empatii

Empatia to zdolność współodczuwania z drugim człowiekiem. Aby tę właściwość rozwijać, niezbędne są sprzyjające warunki do rozwoju wrażliwości i generalnie życia emocjonalnego. OSP mająca bardzo sztywne poglądy i przywiązana mocno do hierarchiczności (stosunek władza - posłuszeństwo) w relacji z innymi ludźmi, posiadająca doświadczenia znieczulające oraz uboga w obcowaniu z własną sferą emocjonalną, siłą rzeczy nie jest w stanie zarówno uruchomić, jak i posługiwać się empatią.

Niepewność zwłaszcza w sferze tożsamości

Jasna i jednoznaczna tożsamość płciowa jest dla współczesnego mężczyzny (przypuszczam, że nie tylko współczesnego) jednym z najbardziej newralgicznych punktów w procesie kształtowania i podtrzymywania pewności siebie. Poddawanie w wątpliwość jego męskości jest „ciosem poniżej pasa”. Wydaje się, że w procesie kształtowania się tożsamości męskiej intensywność sprawdzianów oraz oczekiwania społeczne powodują nieustanne poczucie zagrożenia wynikającego z lęku przed „nie wyrobieniem się”. Dlatego mężczyźni, u których kształtowano tradycyjną męską tożsamość są niezwykle wrażliwi na wszelkiego rodzaju informacje mogące naruszyć ich obraz siebie jako prawdziwego faceta.

Niskie poczucie własnej wartości

W głębi duszy OSP jest bardzo niepewną osobą. Pomimo dużych nakładów na kształtowanie obrazu siebie jako onnipotentnego, potrafiącego poradzić sobie z każdą sytuacją, wtedy gdy zaczyna się palić grunt pod nogami (sąd, rozwód, odrzucenie, oskarżenie itp.) dotkliwie niskie poczucie własnej wartości może popchnąć OSP do zachowań autodestrukcyjnych. W momencie zdjęcia przez OSP maski Boga okazuje się, że za nią kryje się krzywdzony kiedyś, bojący się i nieporadny człowiek.

Mały kontakt ze sobą, niska świadomość i zdolność rozpoznawania różnych stanów emocjonalnych.

Świat emocji jest zarezerwowany dla kobiet. Jest często przedmiotem kpin i niesmacznych dowcipów. Kontakt i posługiwanie się obszarem emocjonalnym jest oznaką słabości. Dla OSP każda wycieczka w to miejsce jest nie tylko zagrażająca, lecz także niepotrzebna i mało zrozumiała. Gdy w relacjach z innymi ludźmi zostaną uruchamiane emocje, a zwłaszcza te wskazujące na słabość, te osoby dążą szybko do tego, aby stamtąd uciec. Nie potrafią często uświadomić sobie własnych reakcji emocjonalnych na różne sytuacje. Stąd wykazują silną tendencję do lokowania odpowiedzialności za dyskomfort na zewnątrz, zazwyczaj u osoby krzywdzonej. „Ty mnie złościsz, gdybyś mnie nie zdenerwowała, sama stwarzasz takie sytuacje”. Znamienne jest to, że na początku terapii OSP porusza się po obszarze, gdzie jego stany emocjonalne (rozpoznawane przez niego) ograniczają się do „złości mnie to” i „jest normalnie”.

Łatwość przeżywania złości i gniewu

OSP mają jasno kształtowany świat relacji między ludźmi. Jeśli jestem górą, to inni muszą się podporządkowywać. Nie przestrzeganie tej zasady (głęboko zakorzenionej w strukturze hierarchicznej społeczeństwa) powoduje zakłócenie porządku. Cokolwiek, co nie jest po ich myśli postrzegane jest jako „nie w porządku” lub „przeciwko mnie”. Reakcją na to jest oczywiście złość i gniew. Te emocje są zabarwione siłą, typowe dla męskiej tożsamości.

Zaborczość, zazdrość oraz lęk przed porzuceniem

Zaborczość i zazdrość służą uprawianiu władzy. Uruchamiają kontrolę. Ta właśnie jest podstawowym instrumentem panowania nad relacjami z innymi osobami. Paradoksem w sytuacji psychologicznej OSP jest to, że im większa kontrola, tym większe zagrożenie jej niewystarczalności. Lęk przed utratą kontroli jest w stanie uruchamiać bardzo niebezpieczne zachowania. Wzmocniona potrzeba kontroli prowadzi do absurdalnych sytuacji, w których zarówno osoba doznająca przemocy, jak i OSP odgrywają scenariusze niszczące. OSP, próbując radzić sobie z poczuciem winy (często nieuświadomionym), korzysta ze strategii zabranych z własnego domu rodzinnego: „nie można pozwolić by chodziła samopas, jak nie będę trzymał ręki na pulsie to się rozleci, ograniczone zaufanie chroni itp.”.

Oprócz tego, w wyniku wyżej opisanych uwarunkowań emocjonalno - tożsamościowych (niskie poczucie wartości, niepewność, tradycyjna męska tożsamość itp.) ewentualne porzucenie przez partnerkę napawa lękiem. To porzucenie byłoby nie tylko sytuacją potwierdzającą wewnętrzne dylematy, lecz także potwierdzeniem przegranej oraz bycia słabym i gorszym.

W SFERZE BEHAVIORALNEJ

Zachowania agresywne - słaba samokontrola

Słaba samokontrola jest tak naprawdę często wymówką usprawiedliwiającą zachowania agresywne podczas przemocy. OSP skarżą się na to, że pomimo starań nie potrafią panować nad sobą. Analiza ich kontaktów z innymi osobami pokazuje jednak, że potrafią oni w różnych sytuacjach uruchamiać samokontrolę. Np. z policjantem, z szefem, z kimś, wobec kogo nie mają przewagi. **Doskonale wręcz odróżniają sytuacje, w których brak panowania nad sobą może przynieść nieprzyjemne konsekwencje. Zdarzają się jednak osoby, których poziom agresji jest tak wysoki, że wymaga to treningu, a nieraz wspomaganie farmakologicznego. Na szczęście niezbyt duża jest liczba tych osób.**

Przymus reagowania

Osoby stosujące przemoc opowiadają czasem o tym, że czują przymus reagowania w różnych sytuacjach prowadzących do konfliktu i przemocy. Można by powiedzieć, że wygląda to na obecność zachowań kompulsywnych. Teorie wyjaśniające mechanizmy uzależnienia próbują czasem nałożyć szablon kompulsywności na zachowania przemocowe. Z obserwacji wynika, że jest to kolejny sposób na racjonalizację własnego postępowania.

TYPOWE SCHEMATY PATOLOGICZNYCH ZACHOWAŃ OSP PROWADZĄCYCH DO WYNISZCZAJĄCEJ KONTROLI I TYRANII (MECHANIZM „ZNIEWALANIA”)

1. Osłabianie „ofiary”: doprowadzanie do całkowitej uległości, podporządkowania łagodną perswazją, żądaniem wyrzeczeń (z pracy, kariery, życia towarzyskiego itp.);
2. Izolowanie: od ludzi, najbliższej rodziny, informacji, innych źródeł potencjalnego wsparcia;
3. Świadome wywoływanie przerażenia, wzbudzanie lęku – grożenie śmiercią lub trwałym, szpecącym okaleczeniem;
4. Naprzemienne stosowanie „kar” i „nagród”: „wielokrotne ocalenie”, wywoływanie wdzięczności za pozostawienie przy życiu („syndrom sztokholmski”);
5. Nieuzasadnione i nieprzewidywalne wybuchy złości: półświadoma strategia ciągłego zastraszania „ofiary”;
6. Budowanie przekonań osoby dotkniętej przemocą o „omnipotencji” OSP: roztaczanie wizji własnych możliwości, wpływów, znajomości – w opozycji do rzekomego osamotnienia „ofiary”;
7. Wszechstronna kontrola zachowań: drobiazgowo reguły dotyczące życia codziennego, planów, brak intymności w życiu codziennym, przeszukiwanie rzeczy osobistych, poczty, itp.;
8. Podtrzymywanie iluzji „zmiany”, „poprawy”, odwoływanie się do wspólnej „lepszej” przeszłości, wzbudzanie nadziei: odzyskiwanie „wymykającej się” relacji kontroli.

Opisana wyżej dynamika zachowań OSP interpretowana jest jako przejaw adaptacyjno-obronnych strategii radzenia sobie z poczuciem małej wartości, nieadekwatności społecznej, lęku przed odrzuceniem.

Dla OSP w rodzinie, z upływem czasu przemoc nabiera właściwości uzależnienia – podlega eskalacji, zmianom. **Poddawanie się przez członków rodziny kontroli, podporządkowanie i godzenie się na brutalność nie zmniejsza dynamiki przemocy, ani częstotliwości zachowań agresywnych – paradoksalnie, prowadzi do ich wzmożenia.**

Przykładowe specyficzne problemy OSP w rodzinie:

- brak świadomości znaczenia stosowanej przemocy w rodzinie;
- nabyte i akceptowane wzory zachowań przemocowych;
- przekonanie, że najlepszą metodą uzyskania szacunku jest wywołanie lęku;
- alkoholizm, stosowanie środków odurzających, leków;
- problemy emocjonalne związane z poczuciem własnej wartości.

RELACJE, W KTÓRYCH WYSTĘPUJE PRZEMOC

Mężczyzna - Kobieta

W tej relacji zazwyczaj dochodzi do przemocy, gdy mężczyzna, wykorzystując swoją przewagę w wielu obszarach funkcjonowania tj. fizycznym, psychicznym, ekonomicznym i prawnym podporządkowuje sobie partnerkę krzywdząc ją. Jest to typowy układ oparty na zasadach „pana i niewolnika”. Oczywiście przemoc mogą stosować również kobiety wobec mężczyzn.

Rodzic - Dziecko

Oprócz niezaprzeczalnej przewagi we wszystkich aspektach życia, dokłada się tu jeszcze tzw. „władza rodzicielska”, dająca prawo do niekwestionowanego decydowania o metodach wychowawczych. Wtedy mamy do czynienia z zasadą „moje dziecko - moja własność”.

Krewny - Dziecko

Dorosły członek rodziny (dziadkowie, wujowie, ciotki), często z całkowitą aprobatą ze strony rodziców, stosują brutalne metody wywierania wpływu na dzieci. Tutaj częstym powodem ideologicznym jest uczenie szacunku dla starszych.

Starsze rodzeństwo - Młodsze dzieci

W ramach tej relacji obserwujemy karykaturę (czasem bolesną i tragiczną) tego, co robią dorośli w imię wychowania i uczenia szacunku a także egzekwowaniu posłuszeństwa. Starsze dzieci często znęcają się nad młodszymi, odtwarzając w ten sposób wyuczony (a najczęściej doświadczany na sobie samym) wzorzec podporządkowania za pomocą zachowań przemocowych. Wydaje się, że tu rozpoczyna się pierwotna struktura zjawiska „fali”.

Dorosłe dzieci - Starzejący się rodzice

Ten układ wskazuje na pewną patologię życia rodzinnego. Dorosłe dzieci (przez wiele lat katowane, maltretowane i poniżane) w wyniku zmiany układu sił przyjmują latami podpatrywaną (a często wymarzoną) rolę oprawców. W ten sposób następuje swoiste uregulowanie rachunków z przeszłości. Wydaje się, że to jest naturalna konsekwencja treningu w stosowaniu przemocy.

Rodzina - Niepełnosprawny

Informacje o tej grupie osób krzywdzonych często nie są w stanie ujrzeć światła dziennego. Wynika to z braku dostępu do życia społecznego przez ludzi chorych i niepełnosprawnych. Przemoc zdarzająca w tym zamkniętym świecie zazwyczaj wynika z wysokiego poziomu frustracji członków rodziny, którzy musieli zrezygnować z wielu pragnień i marzeń na rzecz opiekania się chorym. W tej relacji obserwujemy wyraziste stany emocjonalne tj. żal, bezradność bezsilność, frustracja, poczucie niespecyficznego krzywdy (doznanej od losu, Boga). Te stany często są kanalizowane poprzez zachowania agresywne, które w tym układzie zależnościowym automatycznie stają się przemocą.

Rodzina – „Inni”

Ten rodzaj przemocy w rodzinie znajduje się niemal całkowicie pod ziemią. Obejmuje członków rodziny o innej orientacji seksualnej, którzy właśnie z tego powodu są przedmiotem okrutnych szykan, ostrej przemocy fizycznej, często seksualnej oraz niszczącej przemocy psychicznej. Niestety z powodu wielkiego wstydu i poczucia bycia nie w porządku, ta grupa rzadko zgłasza się po pomoc.

Wymienione relacje pokazują tło psychospołeczne, na którym rozgrywa się zjawisko przemocy w rodzinie. Badania i obserwacje kliniczne odsłaniają fakt, że większość osób doświadczających przemocy we własnej rodzinie nieraz, w zależności od układu w danej chwili, znajdują się po jednej lub drugiej stronie tejże przemocy. Większość „sprawców” to były ofiary.

PLĘĆ A STOSOWANIE PRZEMOCY

Statystyki pokazują, że zdecydowana większość przestępstw jest popełniana przez mężczyzn. Mężczyźni przejawiają najczęściej agresję bezpośrednią, w obszarze przemocy fizycznej: szantażowanie, grożenie karą w razie skargi, wulgarne obelgi i groźby, wyzwiska, bicie, gwałt. Zjawisko to tłumaczy się:

- związkiem zachowań agresywnych z poziomem testosteronu i na odwrót,

- modelem socjalizacji chłopców i dominacją męskich form społecznego patriarchy w życiu społecznym (różnice kulturowe),
- modelowaniem przez ojców i utożsamianiem się chłopców z rolą mężczyzny realizującego siłowo swe potrzeby,
- instytucjonalizacją męskich zawodów kojarzonych z używaniem siły (wojsko, policja, straż...),
- chęcią ucieczki od dominacji emocjonalnej kobiet, feminizacją zawodów wychowawczych związanych z zależnością i dominacją władzy w dzieciństwie (nauczycielki, wychowawczynie, pedagodzy, psychologowie),
- wpływem pornografii i obrazów przemocy w filmach – ofiary napaści są często portretowane jakby skrycie owej napaści pożądały,
- zaprogramowaniem agresji w męskim DNA (narzędzie rywalizacji o przewagę reprodukcyjną) – dowód wojny i gwałty,
- większą niż u kobiet tendencją do podejmowania zachowań ryzykownych.

Kobiety, znacząco bardziej niż mężczyźni już po krótkiej znajomości z człowiekiem potrafią wskazać jego słabsze punkty, a nawet skrywane lęki. Kobiety posługują się o wiele szerszym wachlarzem agresywnych zachowań (głównie w obszarze przemocy psychicznej): agresją werbalną, milczeniem, złośliwościami, intrygą, manipulacją, szantażem emocjonalnym.

DIAGNOZA PRZEMOCY

Diagnoza przemocy to wiedza o:

- **specyficje sytuacji przemocy,**
- **kontekście tego zjawiska, tj. uwarunkowaniach wynikających z funkcjonowania systemu rodzinnego, występowaniu w rodzinie problemów towarzyszących,** czyli innych czynników ryzyka stosowania przemocy: zażywania środków psychoaktywnych, choroby psychicznej jednego z członków, niepełnosprawności lub innych chorób, szczególnie o przebiegu chronicznym.

Diagnoza zagrożenia obejmuje m.in. określenie:

- skali i specyfiki problemu – ma czym polega problem, jakie jeszcze problemy występują, hierarchia ważności /które można rozwiązać szybko, które wymagają czasu i nakładów/
- kręgu osób, których problem dotyczy
- przyczyn problemu
- kręgu osób, które znają problem
- okoliczności sprzyjających istnieniu zagrożenia
- innych cech i uwarunkowań zagrożenia
- dotychczas podejmowanych działań i ich skuteczności

Rozpoznawanie przemocy to proces rozciągnięty w czasie, zwykle połączony równolegle z podejmowaniem **działań chroniących** o charakterze **interwencyjnym i wspierającym**.

Cele procesu **diagnozy** /rozpoznawania/ przemocy:

- **zrozumienie sytuacji osoby, rodziny,** z uwzględnieniem dynamiki procesu przemocy, poziomu jego nasilenia, form występowania, uwarunkowań oraz skutków,
- **dopasowanie określonych,** specyficznych dla sytuacji **oddziaływań w kierunku powstrzymania przemocy i form pomocy** nakierowanych na łagodzenie jej skutków,
- **ocena zakresu odpowiedzialności osoby stosującej przemoc,** w tym odpowiedzialności prawnej za jej stosowanie.

ALKOHOL I INNE UZALEŻNIENIA A PRZEMOC

Stosowanie przemocy i uzależnienia są zjawiskami, które często współwystępują i wzajemnie na siebie wpływają. Badania pokazują, że prawdopodobieństwo wystąpienia przemocy w rodzinie z problemem alkoholowym jest dwukrotnie większe niż w rodzinach, w których problem ten nie występuje.

Ze statystyk policyjnych dotyczących procedury „Niebieskie Karty” wynika, że blisko 70% osób, wobec których interweniują policjanci w związku z przemocą w rodzinie, to osoby, które w chwili, gdy krzywdziły swoich bliskich były pod wpływem alkoholu. Z kolei z badań przeprowadzonych przez dr D. Rode (*„Psychologiczne uwarunkowania przemocy w rodzinie” Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2010*) na grupie mężczyzn skazanych za znęcanie się nad rodziną (art. 207 kk), wynika, że 18% to osoby, u których zdiagnozowano uzależnienie od alkoholu, a 38% to osoby nadużywające alkoholu. Alkohol zajmuje również pierwsze miejsce wśród czynników ryzyka przemocy w rodzinie w opinii publicznej. 88% respondentów badania przeprowadzonego na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w 2010 wskazało alkohol jako „przyczynę” przemocy w domach (*badanie: „Diagnoza dotycząca osób stosujących przemoc w rodzinie: przemoc w rodzinie z perspektywy dorosłej populacji Polski”. MillwardBrowns SMG/KRC, 2011*).

Według innych statystyk 95% przypadków bicia partnerki ma związek z alkoholem. Niektóre badania wskazują, że 40% partnerów znęcających się nad rodziną to osoby uzależnione od alkoholu. Istnieją badania, które stwierdzają, iż w przypadku kobiet maltretowanych przez nadużywających alkohol mężów, wyraźna jest tendencja do powtarzania się w ich małżeństwie sytuacji rodzinnej z dzieciństwa. Córki brutalnych, nadużywających alkoholu ojców, decydowały się na małżeństwo z mężczyznami prezentującymi te same cechy czy skłonności.

Mimo, że alkohol znacząco ułatwia występowanie przemocy, nie ma bezpośredniej zależności, że alkohol jest przyczyną przemocy. Przemoc jest stosowana również bez używania alkoholu.

W przypadku osób stosujących przemoc w rodzinie uzależnionych od alkoholu, środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków, w pierwszej kolejności należy uwzględnić terapię uzależnień ponieważ podejmowanie jakichkolwiek innych działań będzie bezskuteczne.

Zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie procedury „Niebieskie Karty” § 17 ust. 4 „Jeśli osoba, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie nadużywa alkoholu, członkowie zespołu interdyscyplinarnego lub grupy roboczej kierują tę osobę do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych”. Działania gminnej komisji w tym wypadku mają zmierzać do motywowania do zachowania trzeźwości, podjęcia leczenia odwykowego i ewentualnego uruchomienia wobec danej osoby procedury zobowiązania do leczenia odwykowego. Niezależnie od tej procedury członek gminnej komisji nadal pracuje w zespole interdyscyplinarnym lub grupie roboczej.

W kontakcie z osobą uzależnioną warto pamiętać, że:

- uzależnienie pomaga regulować emocje – poczuć się lepiej, albo nie czuć się tak źle,
- osoba uzależniona wytwarza „system iluzji i zaprzeczeń” - jest to zestaw mechanizmów obronnych, najczęściej zaprzeczania, minimalizowania, obwiniania i racjonalizacji, który pozwala unikać trudnych emocji i zachowywać dobry obraz samego siebie,
- równocześnie takie same mechanizmy może mieć, ktoś kto nie jest uzależniony,
- osoba uzależniona sama siebie oszukuje i często wierzy w to co mówi, przez co może być bardzo przekonująca,
- w czasie procedury „Niebieskie Karty”, czy w oddziaływaniach korekcyjno edukacyjnych u osób stosujących przemoc pojawiają się silne emocje – osobę uzależnioną będzie to skłaniało do picia alkoholu (zachowań/substancji od których jest uzależniona). Stąd tak ważne, by najpierw zająć się terapią uzależnienia.

SANKCJE PRAWNE WOBEC OSP

Problematykę przemocy domowej regulują dwa, podstawowe w tej mierze akty prawne:

- I. Kodeks Karny
- II. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 29 lipca 2005 roku (Dz. U. nr 180 poz. 1493 ze zm.).

I. Uregulowania dotyczące przemocy w rodzinie zawarte w Kodeksie Karnym.

Art. 207 kk - znęcanie się:

§1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§2. Jeżeli czyn określony w § 1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Do zaistnienia przestępstwa wystarczy dopuszczenie się przez sprawcę jednego rodzaju przemocy: fizycznej lub psychicznej.

Art. 156 kk - ciężki uszczerbek na zdrowiu

Art. 157 kk - naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia;

Art. 190 kk – groźby karalne

Art. 191 kk - przemoc lub groźba bezprawna w celu zmuszenia do określonego zachowania

Art. 197 kk – gwałt

Art. 199 kk - wymuszanie współżycia

Art. 200 kk – pedofilia:

§ 1. Kto obcuje pociowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Art. 209 kk - uporczywie uchylenie się od wykonywania obowiązku opieki

Art. 210 kk – porzucenie małoletniego poniżej lat 15

II. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. nr 180 poz. 1493 ze zm.)

Definicja czym jest przemoc domowa - art. 2 pkt 2 określa przemoc w rodzinie jako „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób wymienionych w pkt 1, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą”.

Dotyczy osób najbliższych - zgodnie z art. 115 §11 kk małżonka, wstępnych (rodzice, dziadkowie), zstępnych (dzieci, wnuki), rodzeństwa, powinowatych w tej samej linii lub stopniu, osób pozostających w stosunku przysposobienia (przysposobiony i przysposabiający) oraz ich małżonków, a także osób pozostających we wspólnym pożyciu (partner w związku nieformalnym), rozszerzając to pojęcie o inne osoby wspólnie zamieszkujące lub gospodarujące (art. 2 pkt 1).

Środki izolacji sprawcy od pokrzywdzonego:

1. **W postępowaniu cywilnym**, niezależnie od postępowania karnego (np. przed wszczęciem postępowania);
2. **W postępowaniu karnym**, na etapie postępowania przygotowawczego;
3. **Po zakończeniu postępowania karnego** – środki karne lub probacyjne, orzekane w orzeczeniu kończącym, na czas określony.

1. Środki izolacji sprawcy od pokrzywdzonego w postępowaniu cywilnym:

- zobowiązanie do opuszczenia mieszkania orzekane na wniosek przez sąd cywilny (niezależnie od postępowania karnego).

2. Środki izolacji sprawcy od pokrzywdzonego w postępowaniu karnym – przygotowawczym:

- nakaz opuszczenia lokalu mieszkalnego (275a kpk) przez podejrzanego wspólnie zamieszkującego z pokrzywdzonym;
- 3. Środki karne orzekane wobec sprawcy przemocy w rodzinie w postępowaniu sądowym przy zawieszeniu wykonania kary:**
- zakaz zbliżania się do określonych osób (art. 72 § 1 pkt 7a kk) – sąd powinien wskazać odległość od osób chronionych;
- nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym (art. 72 § 1 pkt 7b kk);
- art. 72 § 1 pkt 6a kk – nałożenie obowiązku uczestnictwa skazanego w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych bez jego zgody (art. 74 § 1 kk);

INTERWENCJA I POMOC WOBEC PRZEMOCY W RODZINIE

Interwencja wobec OSP /w ramach „Niebieskiej Karty – D”/

W interwencji i działaniach wobec OSP ważna jest stanowczość i konsekwencja, ponieważ osoby te często czują się bezkarne, manipulują nie tylko osobami doznającymi przemocy i świadkami, ale także osobami, które interwenują. Ich celem jest zbagatelizowanie przemocy i uniknięcie konsekwencji oraz zwiększenie kontroli. Próbują zatem odwracać uwagę od czynów, jakie popełniają, usprawiedliwiać /czasem bardzo racjonalnie/ przemoc, przerzucać odpowiedzialność na innych. Chętnie też przedstawiają siebie jako ofiarę. Zdarza się, że osoby dowiadujące się o przemoc, na skutek manipulacji OSP odstępują od interwencji lub ograniczają się jedynie do wymuszenia obietnicy o poprawie zachowania i zaprzestaniu przemocy.

Osoba stosująca przemoc w kontakcie z profesjonalistami

Kontakt z OSP w rodzinie jest utrudniony, przede wszystkim przez powszechnie panującą atmosferę wieloznaczności zdarzeń dotyczących przemocy w rodzinie, znowę milczenia, panujący w rodzinie wstyd i strach. W szczególności każdy profesjonalista, narażony jest na specyficzne, kamuflujące zachowania OSP:

- **kwestionowanie odpowiedzialności** – przekonywanie, że przyczyną zdarzeń są: **przypadek, siły natury** lub inne okoliczności, na które nikt nie ma wpływu;
- **kwestionowanie szkody**: przekonywanie, że **nic się nie stało**, że zdarzeniu należy nadać inne znaczenie, niż przedstawia to pokrzywdzona osoba;
- **kwestionowanie osoby dotkniętej przemocą**: odbieranie osobie pokrzywdzonej prawa do nazywania siebie ofiarą, przedstawianie swoich zachowań, jako aktów usprawiedliwionych, np. kary, słusznego odwetu, obrony itp.;
- **potępienie potępiających**: odbieranie, np. pracownikowi socjalnemu, kuratorowi sądowemu, prawa do oceny zdarzeń; odwracanie uwagi od tego, co zrobił i skierowanie jej na motywy czy zachowania osób interwenujących;
- **odwoływanie się do wyższych racji**: OSP uznaje konieczność poświęcenia jednego dobra w imię innego, tak, jakby działał w imię wyższej racji (wychowawczo, profilaktycznie, itp.);
- **odwoływanie się do solidarności**: poszukiwanie i odwoływanie się do realnych lub pozornych podobieństw między osobą interwenującą a OSP w rodzinie;
- **„uwodzenie”**: taktyka charakterystyczna, przede wszystkim dla OSP z rysem psychopatycznym, polegająca na budowaniu więzi, obdarowaniu, a następnie żądaniu wzajemności od profesjonalisty (więź tzw. podwójnego wiązania);
- **okłamywanie, „podwójne życie”** i inne techniki.

Interwencja to początek procesu pomagania opartego na założeniach:

- najważniejsze jest bezpieczeństwo osób doznających przemocy;
- za przemoc zawsze odpowiedzialny jest sprawca, bez względu na to, co zrobiła osoba doznająca przemocy;
- nie ma żadnego usprawiedliwienia przemocy, nikt nie ma prawa znęcać się nad innymi;

- zrozumiałe i dopuszczalne są wahania i niekonsekwencje w zachowaniu i decyzjach osób doznających przemocy - jest to objaw doznanego urazu.

Interwencja to pierwszy i podstawowy krok w procesie pomagania, często pomoc /wsparcie/ udzielane jest po interwencji.

INTERWENCJA	POMOC /WSPARCIE/
zabezpiecza interesy służb, pośrednio klienta	zabezpiecza interesy klienta
służby podejmują działania, aby zadbać o interesy klienta	klient sam przychodzi po pomoc
inicjatywa służb wynika z procedur prawnych	inicjatywa klienta
działania arbitralne służb, często bez zgody klienta	dobrowolność klienta

W procedurze „Niebieskie Karty” interwencja jest rozumiana jako:

1. **Działanie doraźnie – celem jest zatrzymanie aktualnej przemocy (znaczenie węższe).**

Taką interwencję przeprowadzają policjanci (służby patrolowo-interwencyjne) i działają na zasadzie „straży pożarnej”.

Jej celem w ogólnym rozumieniu jest:

- a. przywrócenie porządku,
- b. w razie konieczności podjęcie działań ochronnych wobec osób doznających przemocy (np. izolowanie OSP),
- c. pouczenie o przysługujących prawach i grożących konsekwencjach,
- d. rejestracja zdarzenia.

Interwencja policji jest działaniem jednorazowym, chociaż może być podejmowana wielokrotnie w danej rodzinie, ponieważ cechą charakterystyczną przemocy jest to, że nie zatrzymana - powtarza się i z czasem nasila.

2. **Szereg skoordynowanych działań rozłożonych w czasie – celem jest zmiana sytuacji (znaczenie szersze).**

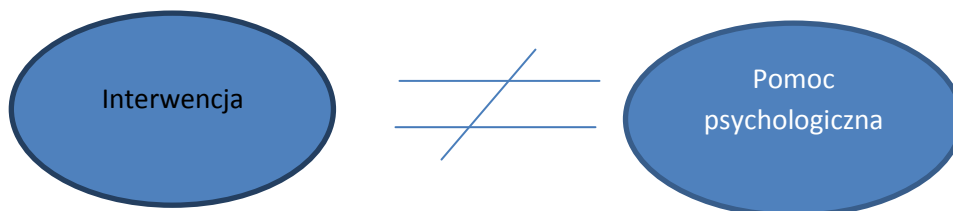
Tak rozumiana interwencja bliższa jest działaniom prowadzonym w sytuacji silnego, długotrwałego kryzysu (**interwencja kryzysowa**).

Jej celem jest wprowadzenie zmian w funkcjonowaniu poszczególnych osób i całej rodziny, tak aby wyjść z kryzysu, uporać się z jego skutkami i zacząć normalnie funkcjonować. Jest więc interwencją w sensie doraźnym i wsparciem.

Taką interwencję podejmują najczęściej np. specjaliści w dziedzinie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, pracownicy socjalni, dzielnicowi. Działania podejmowane są nie tylko na rzecz osób doznających przemocy, ale także wobec OSP. Celem pracy jest trwała zmiana nie tylko zachowań, ale i postaw OSP.

Działania doraźne policji i innych służb (pracownika socjalnego, sądu) są więc elementem działań zmierzających do zmiany sytuacji osoby, rozłożonych w czasie. Interwencja w sensie doraźnym jest więc początkiem i warunkiem wsparcia.

JAK PRACOWAĆ Z OSOBĄ STOSUJĄCĄ PRZEMOC W RODZINIE - DLACZEGO POMOC ?



Podejmowanie działań interwencyjnych bardzo często jest niezbędnym czynnikiem doprowadzającym OSP do szukania pomocy psychologicznej, rozważania zmiany swojego zachowania, poszukiwania innych możliwości rozwiązywania sytuacji konfliktowych w rodzinie. To właśnie wyraźne reakcje ze strony innych członków rodziny, znajomych, sąsiadów, czy też przedstawicieli służb społecznych często stanowią pierwszy poważny sygnał dla osoby stosującej przemoc, że bez względu na to kto ma „rację”, używanie przemocy jest przestępstwem, za które całkowitą odpowiedzialność ponosi osoba, która tak się zachowuje. **Właśnie konsekwencja w działaniu ze strony dzielnicowego, pracownika socjalnego, kuratora lub innego przedstawiciela służb społecznych może być tym czynnikiem, który ułatwi osobie stosującej przemoc podjęcie decyzji o zmianie swojego zachowania.** Nawet jeśli na początku motywacja OSP odnosi się jedynie do uniknięcia dalszych kłopotów związanych z działaniem przedstawicieli służb społecznych. Właśnie w takim momencie pojawia się, **jako naturalna konsekwencja działań interwencyjnych, możliwość skierowania osoby stosującej przemoc do programu terapeutycznego.** Przedstawiciele służb społecznych: pracownik socjalny, kurator, dzielnicowy **w ramach działań interwencyjnych** mają do spełnienia ważną rolę **monitorowania sytuacji w środowisku rodzinnym.** Tej pracy z wielu powodów **nie może wykonywać terapeuta** pracujący z OSP.

Trzeba rozróżnić 2 sytuacje:

- I. **Interwencje** wobec OSP rozumiemy jako podjęcie działań w obronie praw osób doznających przemocy, w oparciu o uprawnienia i cele instytucji.
- II. **Pomoc psychologiczna**, której celem jest udzielenie niezbędnej pomocy OSP w osiągnięciu jej celów, tak długo jak mieszczą się one w granicach dopuszczalności prawnej i kulturowej.

Ad I. Interwencja

Dopuszczalne środki stosowane w interwencji, wynikają z zadań nałożonych na konkretną instytucję - stąd **różnica w interwencji policji podczas awantury domowej**, gdy **celem jest zapewnienie bezpieczeństwa** osobie doznającej przemocy poprzez odizolowanie OSP, a sposobami oddziaływań **podczas interwencji**, której celem jest **zmotywowanie OSP do poszukania pomocy** w sprawie zmiany własnych zachowań.

Celem interwencji jest:

- zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim członkom rodziny (izolacja, procedury prawne),
- otoczenie szczególną uwagą kwestii bezpieczeństwa i dobra dzieci przebywających w danym środowisku,
- zebranie informacji na temat sytuacji w rodzinie,
- dostarczanie informacji o: zjawisku przemocy, konsekwencjach prawnych i innych, planowanych działaniach, możliwościach szukania pomocy - zarówno dla osób doznających, jak i stosujących przemoc.

Celem interwencji jest nie tylko przerwanie gorącej przemocy (a ten rodzaj interwencji jest najpowszechniejszy) czy zmuszenie do zmiany, ale przede wszystkim stworzenie warunków, w których zmiana postępowania, rezygnacja ze stosowania przemocy zacznie się jawić jako rozsądne i korzystne rozwiązanie dla osoby stosującej przemoc w rodzinie oraz wprowadzanie takich środków oddziaływania które będą wzmacniać bezpieczeństwo i bronić praw innych osób w rodzinie ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji dzieci.

Interwencja może prowadzić w kierunku stworzenia sytuacji, w której OSP zacznie ponosić nie tylko moralne, psychologiczne lub też interpersonalne konsekwencje swoich zachowań, ale zacznie również ponosić szeroko rozumiane konsekwencje prawno-instytucjonalne. OSP winna dostać możliwość wyboru pomiędzy ponoszeniem nieuchronnych, szeroko pojętych konsekwencji prawno-instytucjonalnych, a skorzystaniem z pomocy w dokonywaniu zmian we własnych schematach zachowań. Tak prowadzone interwencje, na kolejnych poziomach ich stosowania, pozwalają interwentom odwoływać się do decyzji podjętej przez OSP i wynikających z tej decyzji konsekwencji (pożądanych bądź niepożądanych z punktu widzenia OSP).

To podejście zmniejsza szanse na wzmacnianie przekonań OSP o zemście i wrogości interwentów, a otwiera perspektywę odpowiedzialności i wpływu OSP na rodzaj ponoszonych konsekwencji, jednocześnie wyklucza aspekt zmuszania do zmiany.

Z tej perspektywy zmiana jest osobistym wyborem i ponoszenie konsekwencji też jest wyborem OSP.

Możliwość wyboru i odwoływanie się do dokonanego przez OSP wyboru, jest podstawowym elementem modelowania nieprzemocowych zachowań - interwencja nie wymusza zmiany, ale stwarza perspektywę wyboru pomiędzy konsekwencjami a zmianą.

Każda instytucja podejmuje interwencje w oparciu o prawne środki, którymi dysponuje. W praktyce terapeuta ma małe możliwości podejmowania bezpośrednich interwencji. Jego rola raczej polega na stworzeniu warunków do uruchomienia zmian przez samego klienta, któremu „pali się grunt pod nogami”. Dopiero w sytuacji współpracy opartej na wzajemnym zaufaniu proces zmiany ma szansę się powieść. Oznacza to, że **zachodzi konieczność rozdzielenia funkcji osoby podejmującej interwencję od terapeuty lub konsultanta psychologicznego. Interwent podejmuje działania, których sam jest inicjatorem. Terapeuta-konsultant zaś podejmuje działania uzgodnione z samym klientem.**

Wyjątkiem są tutaj sytuacje związane z zagrożeniem życia lub zdrowia klienta czy też innych osób, kiedy trzeba podejmować pewne interwencje w celu ochrony tego dobra niezależnie od uzgodnień czy akceptacji klienta. Wymaga to jednak wyraźnego określenia od pierwszego spotkania z czym musi się liczyć i na co może liczyć klient przychodzący na konsultacje związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie w odniesieniu do granic zachowania tajemnicy zawodowej terapeuty-konsultanta. Ze szczególną troską terapeuta powinien brać pod uwagę kwestię dobra i bezpieczeństwa dzieci żyjących z OSP w rodzinie. Należy pamiętać, że każda osoba, która dowiaduje się o zagrożeniu dla życia lub zdrowia dziecka ma prawny obowiązek powiadomić stosowne instytucje o takiej sytuacji. W praktyce mówimy tutaj o przekazaniu informacji do sądu rodzinnego lub prokuratury.

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie wymaga podejmowania działań interdyscyplinarnych, co wiąże się z koniecznością współpracy pomiędzy przedstawicielami poszczególnych służb społecznych pomagających danej rodzinie.

Ad II. Pomoc psychologiczna - kierunki pomagania

Zjawisko przemocy w rodzinie opiera się na pewnym specyficznym sposobie wykorzystywania przewagi i własnej mocy wobec innych osób, przez co naruszane są podstawowe prawa tych osób do integralności, nietykalności, wolności wyrażania siebie i dokonywania wyborów. Bez względu na to czy osoba doświadczająca przemocy postępuje w sposób akceptowalny, czy też nie.

Pracując z osobami stosującymi przemoc łatwo ulec pokusie wykorzystania, często iluzorycznej przewagi osoby pomagającej nad klientem, instytucji nad jednostką w celu wywarcia presji w procesie pomocy psychologicznej na wprowadzenie zmian. W praktyce posługujemy się wtedy tym samym mechanizmem wykorzystania własnej mocy, aby uzyskać przewagę i doprowadzić do realizacji naszych (choćby i słusznych) celów. Będzie więc to sytuacja „wbijania klina klinem”. Mówimy tutaj o wykorzystywaniu swojej przewagi do „zmuszania” kogoś do zmiany własnego postępowania.

Zmuszanie do zmiany nie jest jednak celem pomocy psychologicznej !

Panuje dość powszechny pogląd, że działania wobec OSP w rodzinie powinny doprowadzić do „osłabienia” jego sił. Jeśli jednak stosowanie przemocy w bliskich relacjach jest oznaką słabości, sposobem poradzenia sobie z własną bezsilnością w subiektywnie trudnych sytuacjach, to strategię zmierzającą do „osłabiania” sprawców przemocy w rodzinie, będą głównie stwarzały jeszcze więcej okazji sprzyjających stosowaniu przemocy w rodzinie. Program dla OSP w rodzinie powinien być nastawiony na takie wzmocnienie OSP, aby były w stanie radzić sobie z trudnymi dla nich sytuacjami w sposób „pozaprzemocowy”. Program dla tych osób powinien być oparty na takich zasadach pracy, które od samego początku pokazywałyby jak w sposób „pozaprzemocowy” można wykorzystać własną siłę i moc w

kontakcie z drugim człowiekiem. Gdzie osoba pomagająca sama swoim zachowaniem wobec OSP modelowałyby pożądane reakcje u klienta.

Wobec OSP w rodzinie należy odwoływać się do strategii, które u swych podstaw dają klientowi szeroko rozumianą możliwość wyboru. Żeby jednak stwarzać klientom możliwość rozwijania takich umiejętności, sami na początku musimy zwrócić naszą uwagę na to w jaki sposób my wykorzystujemy własną MOC wobec klientów. Moc, która jest wykorzystywana zarówno do stawiania granic (np. w obronie praw osób doświadczających przemoc), jak i szanująca obszar OSP, z jasnym zaznaczeniem konsekwencji wynikających z jej wyborów. Często przyjmowanie takiej postawy wydaje się szczególnie efektywne w pracy z klientami, wobec których były przeprowadzone interwencje ze strony służb społecznych mające na celu obronę praw osób doświadczających przemocy. Interwencje, które dawały OSP możliwość wprowadzenia zmian i szanowały jego podmiotowość.

Rozpoczynając pracę z OSP trzeba postawić pytanie, co ma być celem pomocy psychologicznej czy też w ogóle pracy z OSP w rodzinie. Zakładamy, że z punktu widzenia tzw. „dobra publicznego”, celem działania programów pracy z OSP jest doprowadzenie do wyeliminowania zachowań przemocowych. Na płaszczyźnie pracy psychologicznej, cztery najbardziej pożądane zmiany powinny zajść w następujących obszarach:

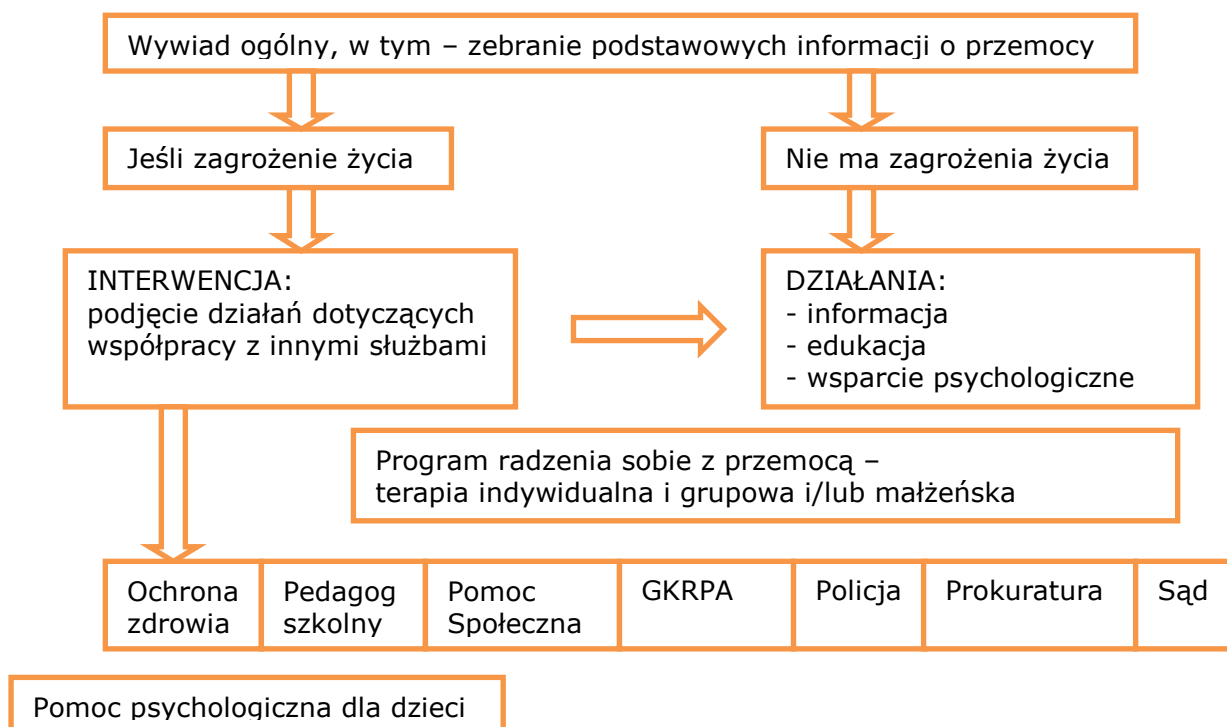
- **na poziomie poznawczym** – zmiana sposobów postrzegania sytuacji konfliktowych i możliwości znajdowania bardziej konstruktywnych rozwiązań niż stosowanie przemocy,
- **zmiana wartości i przeformułowanie przekonań dotyczących ról:** męża/żony, rodzica, mężczyzny/kobiety, rodziny,
- **na poziomie emocjonalnym** – tworzenie umiejętności bezpiecznego dla otoczenia przeżywania złości, żalu, frustracji, itd.
- **na poziomie behawioralnym** – wprowadzania innych sposobów wyrażania złości, jak również innych sposobów radzenia sobie z takimi stanami emocjonalnymi.

Wymienione wyżej cele sformułowane są oczywiście z perspektywy osoby pomagającej, a to oznacza, że często nie będzie to zbieżne z celami klienta. W pracy z OSP musimy być szczególnie uważni na ten aspekt pracy, ponieważ nadmierne forsowanie własnych pomysłów będzie prowadziło do wzrostu oporu i osłabiania relacji z klientem.

Podczas kiedy w przypadku podejmowania **interwencji będziemy mieć często do czynienia z sytuacją, w której nasze cele jako osób interweniujących będą różne od celów i potrzeb OSP**, wobec której podejmujemy działania, tak w przypadku udzielania pomocy psychologicznej musimy zadbać o to, **aby w jak największym stopniu koncentrować się na celach i potrzebach OSP.**

Przydatna jest umiejętność postrzegania zachowań przemocowych jako środka do osiągnięcia celu, który najczęściej jest „dobry”, czy też zgodny z normami społecznymi. OSP chcą w ten sposób **coś** osiągnąć i to **coś** jest bardzo często platformą, na której zaczyna się budować obszar współpracy z klientem, bez narzucania mu perspektywy innych osób czy też instytucji.

SCHEMAT POMOCY OSOBOM STOSUJĄCYM PRZEMOC W RODZINIE



ODDZIAŁYWANIA WOBEC OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC W RODZINIE - PROGRAM KOREKCYJNO-EDUKACYJNY

Obowiązek realizacji programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie określony została przepisami ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, nowelizacja w 2010 roku (Dz. U. Nr 180, poz. 1493, z 2009 r. Nr 206, poz. 1589 oraz z 2010 r. Nr 28, poz. 146 i Nr 125, poz. 842).

Szczegółowe zasady prowadzenia programów reguluje **ROZPORZĄDZENIE MINISTRA PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ z dnia 22 lutego 2011 r. w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacji osób zatrudnionych w tych ośrodkach, a także szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływanie korekcyjno-edukacyjne.**

Programy te powinny stanowić część systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz uzupełniać różne formy interwencji prawnych i administracyjnych podejmowanych wobec OSP. **Podstawowym celem tych wszystkich działań jest powstrzymanie OSP i zakończenie przemocy w rodzinie.**

Oddziaływanie korekcyjno-edukacyjne wobec osób stosujących przemoc w rodzinie powinny być prowadzone w formie programów działań **psychologicznych, edukacyjnych i socjalizacyjnych**, ukierunkowanych na taką **zmianę zachowań i postaw OSP, która zmniejszy ryzyko dalszego stosowania przez nie przemocy oraz zwiększy ich zdolność do kontroli agresywnych zachowań i do konstruktywnego współżycia w rodzinie, wykazującego postawę szacunku i empatii wobec osób krzywdzonych.**

Programy edukacyjno-korekcyjne, ukierunkowane są więc na korygowanie niepożądanych i szkodliwych zachowań oraz postaw OSP.

Program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie ma charakter programu terapeutycznego. Nie podejmuje się tradycyjnie rozumianych interwencji wobec OSP w rodzinie (wezwanie policji, złożenie doniesienia do prokuratury czy też zawiadomienie sądu

rodzinnego). Program ten nastawiony jest na udzielanie profesjonalnej pomocy psychologicznej OSP w rodzinie w związku ze stosowaniem przemocy i z innymi problemami osoby. Często osoby te kierowane są przez instytucje podejmujące interwencje.

Interwencja wobec OSP a Program Korekcyjno-Edukacyjny

INTERWENCJA WOBEC OSP	PROGRAM KOREKCYJNY DLA OSP
<ul style="list-style-type: none"> • Interwencja nie rozstrzyga, która ze stron ma „rację”, • Jest informacją dla OSP, że sposób rozstrzygania sporu jest niezgodny z prawem, • Podkreśla, że odpowiedzialność za przemocowe rozwiązanie konfliktu ponosi osoba stosująca przemocowe zachowanie, • Wskazuje konkretne konsekwencje, jakie OSP poniesie za zachowanie, • Pokazuje alternatywę w przypadku zaprzestania przemocy (warunki na jakich konsekwencje mogą być mniej bolesne dla OSP), • Gdy brak jest decyzji OSP o zaprzestaniu przemocy, uruchamia procedury prawno – instytucjonalne, aby poniesienie konsekwencji dla OSP stało się nieuchronne, • Opiera się na rzeczowej analizie sytuacji, • Przedstawia OSP plan działań w przypadku dalszego stosowania przemocy, • Nie opiera się na odwecie i zemście (to schemat OSP), • Wymaga przygotowania, • Jest procesem (tyle spotkań z OSP ile potrzeba do rozwiązania problemu – podjęcie pracy nad zmianą bądź uruchomienie ponoszenia konsekwencji). 	<ul style="list-style-type: none"> • Działania na rzecz stworzenia warunków sprzyjających do zmiany osobistej OSP w zakresie: <ul style="list-style-type: none"> – postaw, – przekonań, – zachowań, – obrazu siebie, – poczucia wartości, – zaspokajania potrzeb w sposób poza przemocowy, – układania relacji z otoczeniem. • Uczestnictwo OSP oparte o kontrakt, w którym zawarte jest upoważnienie prowadzących do udzielania informacji o efektach zmian u OSP, instytucjom kierującym do programu, • Zasady programów korekcyjnych są tożsame z zasadami każdej terapii.

SPOSOBY BUDOWANIA RELACJI, KOMUNIKACJI, MOTYWOWANIA I TOWARZYSZENIA

Motywowanie OSP w rodzinie:

- Wobec OSP w zasadzie skuteczniejsze jest stosowanie działań motywujących, identyfikowanych z motywacją zewnętrzną, która odnosi się zaś do tych sytuacji, w których człowiek podejmuje działanie z uwagi na czynniki warunkowane sytuacją zewnętrzną, koniecznością stanowiącą efekt zachęty lub przymusu, bądź dla płynących z działania korzyści zewnętrznych
- Motywowanie do zmiany zachowania często rozpoczyna się od skierowania OSP do specjalisty przez sąd lub instytucję, np. pomoc społeczną jako niezbędnego warunku procesu pomocy rodzinie dotkniętej przemocą lub wynika z obawy przed zagrożeniem karą.
- OSP w rodzinie obawia się różnych konsekwencji, które mogą ją spotkać, jeśli nie podejmie pracy nad swoim zachowaniem.
- Możesz stosować w motywowaniu do zmiany elementy poczucia odpowiedzialności („Na pewno kocha Pan/i swoje dzieci i nie chce, żeby były nieszczęśliwe”; „Zależy Panu/i na dzieciach”).
- Motywacja zewnętrzna ma szansę przekształcić się w motywację wewnętrzną, czyli taką, która aktywizuje OSP do pracy nad swoim zachowaniem nie dlatego, że został skierowany przez sąd lub instytucję, ale dlatego, że on sam widzi sens i potrzebuje tej zmiany dla

siebie i swoich bliskich. Taka motywacja jest najbardziej pożądana w procesie zmiany wewnętrznej sprawcy przemocy.

- Pamiętaj, że ludzi nie zmienia kara, ale nieuchronność kary.
- Weź pod uwagę, że człowiek się nie zmieni, jeżeli nie będzie widział korzyści z tej zmiany wynikających.
- Z osobą stosującą przemoc w rodzinie rozmawiaj w ten sposób, aby z rozmowy wynikało, że zmiana zachowania jest najkorzystniejszym dla niej rozwiązaniem.

Towarzyszenie OSP w rodzinie:

W wypadku podjęcia przez OSP działań prowadzących do zaniechania stosowania przemocy, można na wniosek OSP lub/i jej zgodą, podjąć działania o charakterze towarzyszenia, np.:

- wzmacniaj i podtrzymuj podopiecznego w decyzji o dokonywaniu zmian;
- towarzysz w dotarciu na pierwsze spotkanie w ramach programu oddziaływań korekcyjno - edukacyjnych dla OSP;
- w przypadku uzależnienia od alkoholu, substancji odurzających, środków psychotropowych lub leków, umów podopiecznego na spotkanie w poradni uzależnień itp.;
- dostosowuj tempo pracy (terminarza zadań do realizacji) do możliwości klienta;
- zauważaj i podkreślaj każdy postęp dokonany przez OSP (np. systematyczny udział w grupie, zauważalny przez rodzinę spadek siły zachowań związanych z przemocą, itd.).

Narzędzia rozwijania samokontroli u osób stosujących przemoc. Plan bezpieczeństwa.

W pracy z OSP ważne jest nie tylko to, że nie może stosować przemocy, ale także dostarczenie wiedzy, co zrobić zamiast tego. Profesjonaliści również wpływają na OSP przez modelowanie postaw i zachowań konstruktywnych (głównie chodzi o zachowanie postawy asertywnej). Może oczywiście zdarzyć się przemoc instytucjonalna (wykorzystanie przewagi z pozycji instytucji), ale też sami profesjonaliści mogą stać się ofiarami ze strony OSP.

Asertywność jako postawa (styl komunikacji) pomiędzy uległością (pasywnością) i dominacją (agresją) zakłada, że jest się tak samo ważnym jak każdy inny człowiek.

Narzędzia pomocne w realizacji postawy asertywnej i samokontroli:

- I. **Komunikat „Ja”**, który zawiera trzy elementy:
 1. Opis zachowania (fakty, a nie oceny i interpretacje),
 2. Nazwanie własnych emocji, które te zachowania wzbudzają,
 3. Związane z tym oczekiwania.
- II. **4 kroki wyrażania złości:**
 1. Nazwanie czyjegoś zachowania, które wzbudza złość,
 2. Ponowne nazwanie tego zachowania i swojej złości,
 3. Powtórzenie kroku drugiego + przywołanie wsparcia (co zrobię, jeżeli ktoś nie zmieni swojego zachowania),
 4. Realne przywołanie wsparcia (realizacja zapowiedzi wyrażonej w kroku trzecim).
- III. **Umiejętności asertywne:**
 1. Wyrażanie własnych przekonań i praw,
 2. Radzenie sobie z krytyką (np. potwierdzenie, „sonda”, zamglenie i inne szczególne techniki asertywne),
 3. Przyjmowanie pochwał,
 4. Prośzenie o pomoc.
- IV. **„Plan bezpieczeństwa”.**

A. Techniki poznawczo-behawioralne.

Analiza sytuacji, w której OSP utraciła kontrolę nad swoim zachowaniem. Sytuację tę należy podzielić na 3 etapy (co można porównać do sygnalizacji świetlnej):

1. Kiedy emocje zaczynały się pojawiać („zielone światło”)
2. Czas tuż przed utratą kontroli („żółte światło”)
3. Moment utraty kontroli („czerwone światło”)

W każdym etapie trzeba przeanalizować:

- myśli (jakie się pojawiają),
- uczucia i emocje,
- sygnały z ciała (fizjologia),
- zachowania (co wtedy robił).

Chodzi o rozpoznanie stanu, w którym możliwa staje się utrata kontroli. Jakie myśli mogą to sygnalizować, uczucia, odczucia z ciała, czy też własne zachowania. Kiedy rozpoznaje się w sobie ten stan trzeba jak najszybciej przerwać sytuację.

B. „Stop przerwa”

Zastosowanie przerwy może pomóc powstrzymać się od przemocy i nikogo nie skrzywdzić. W momencie zauważenia w sobie złości i wzmożonego napięcia, odejście, aby ochłonać, pomyśleć i nie zadać bólu. Wzięcie przerwy nie rozwiąże za problemu, ale pozwoli go przeanalizować. Etapy:

1. Przygotuj się

Wyłumacz partnerowi/ce, że wzięcie przerwy pomoże Ci zakończyć stosowanie przemocy. Umówcie się, że będziesz mówił/a „STOP-PRZERWA” przed odejściem, aby partner/ka wiedział/a, że odchodzisz na przerwę, a nie po to by uniknąć tematu.

2. Rozpoznaj złość

Bądź świadom chwili, w której Wasza kłótnia przestaje być pożyteczna. Zauważaj w sobie zmiany fizyczne (ból głowy, zaczerwieniona twarz, pędzące myśli, przyspieszone bicie serca, zaciśnięte pięści i zęby, niezdolność uważnego słuchania).

3. Weź przerwę

Nie skrzywdzisz kogoś z kim akurat nie przebywasz. Powiadom partnera/kę o przerwie. Nie wahaj się. Nie staraj się mieć racji. Odejdź.

4. Po odejściu

Odpnij się fizycznie i psychicznie przez minimum 25 minut. Pamiętaj, że Twój/a partner/ka nie jest wrogiem. Zastanów się, jaki może być jej punkt widzenia.

5. Zanim wrócisz

Zadzwoń do kogoś znajomego z terapii. kto pomoże Ci rozpoznać twoje uczucia, myśli i pragnienia. Zaplanuj, co zrobisz po powrocie z przerwy. Możesz teraz zadzwonić do domu i zapytać partnera/kę czy zechce porozmawiać jak wrócisz.

6. Wróć

Zapytaj czy chce porozmawiać, jeżeli nie zrobiłeś/łaś tego przez telefon. Wyłumacz, że czuleś/aś złość. Spróbujcie znaleźć rozwiązanie konfliktu. Jeżeli nie potraficie, przełóżcie rozmowę na inny termin i nie zapomnijcie o tym. Jeżeli poczujesz, że znów wzbiera w tobie złość weź jeszcze jedną przerwę.

C. Przerwa na „ochłonięcie” - metoda na uniknięcie agresywnego zachowania. Ważne jest jej zaplanowanie:

1. Poinformuj partnera/kę przed rozpoczęciem rozmowy na konfliktowy temat, że jeśli się zdenerwujesz będziesz chciał/a wyjść, żeby się uspokoić
2. Zaplanuj, kiedy będziesz potrzebował/a przerwę
3. Zaplanuj gdzie pójdziesz w trakcie przerwy
4. Zaplanuj jak długo ona będzie trwała (15-30 min.)
5. Zaplanuj, co będziesz robił/a w trakcie przerwy.

Kolejność postępowania w czasie „przerwy na ochłonięcie”:

1. Daj sygnał, że chcesz wziąć przerwę i natychmiast wyjdź z pokoju,
2. Wyładuj nagromadzone napięcie (nie bij i nie uderzaj),
3. Zrelaksuj się,
4. Pomyśl, co czujesz,
5. Pomyśl o konflikcie,
6. Po upływie od 15 do 30 minut wróć i kontynuuj rozmowę.

FILOZOFIA I ZAŁOŻENIA POMOCY OSP TERAPII KRÓTKOTERMINOWEJ SKONCENTROWANEJ NA ROZWIĄZANIACH

Filozofia i założenia **terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach** (*Solutions Focused Brief Therapy*, w Polsce używany skrót – TSR) skupia się na **budowaniu rozwiązań zamiast na analizie problemu i patologii**. Ważniejsze jest to, **co klienci chcą osiągnąć**, niż to, dlaczego doszło do problemu.

Krótkoterminowość – wspieranie klientów w realizowaniu ważnych dla nich celów tak szybko, jak tylko jest to możliwe, przy maksymalnym wykorzystaniu istniejących zasobów.

Konieczne jest **oddzielenie działań interwencyjnych od pomocy psychologiczno-terapeutycznej**. Interwent realizuje cele instytucji, którą reprezentuje (stawia wymagania, dostarcza wiedzy na temat procedur, określa warunki, ale także informuje, co stanie się, jeśli nie zostaną one spełnione). Osoba stosująca przemoc staje przed wyborem: czy zmieni swoje zachowanie i skorzysta z pomocy, czy nadal będzie używać przemocy – jednak wówczas poniesie konsekwencje swoich czynów, zarówno moralne, psychologiczne, interpersonalne, jak i prawno-instytucjonalne.

W kontakcie pomocowym to klient zgłaszający się po pomoc ma swój własny cel (aczkolwiek nieuświadomiony). W toku procesu pomocy precyzujemy, co dana osoba chce osiągnąć, pytamy o potrzeby, jakie nią kierują, a także o wspomniane już zasoby, czyli wszystko to, co klient może wykorzystać do szukania rozwiązań. Taki sposób postrzegania osoby stosującej przemoc znacznie poszerza naszą perspektywę i ułatwia nawiązanie z nią takiego rodzaju kontaktu, który wzmacnia motywację do zmiany i zachęca do rezygnacji z zachowań przemocowych.

Obie formy wyżej wymienionych działań są ważne i potrzebne, wymagają jednak zaangażowania innych instytucji i osób – tylko wtedy są naprawdę skuteczne. Cel nadrzędny to pomoc osobom stosującym przemoc w zaprzestaniu jej stosowania i budowaniu niekrzywdzących sposobów wywierania wpływu (tym samym działamy na rzecz ochrony przed przemocą w rodzinie). Cel ten osiąga się przez realizację następujących **celów szczegółowych**:

- **na poziomie poznawczym** – zmiany przekonań związanych z kształtowaniem się tożsamości i ich wpływu na zachowanie (w tym: rola kobiety i mężczyzny we współczesnym świecie i rodzinie),
- **na poziomie emocjonalnym** – pomocy w odzyskiwaniu kontroli i radzeniu sobie z uczuciami,
- **na poziomie zachowań** – uczenia komunikacji i wywierania wpływu w kontaktach interpersonalnych, bez stosowania przemocy.

W środowisku profesjonalistów dość często spotyka się pogląd, że motywacja, z jaką zgłasza się osoba stosująca przemoc, powinna determinować działania, jakie jej zaproponujemy. Ale **skoro dany człowiek zdecydował się przyjść**, to niezależnie od tego, czy była to jego własna inicjatywa, czy wymóg instytucji, już **zyskujemy punkt wyjścia do rozmowy o tym, co pożytecznego miałyby dla niego wynikać z uczestnictwa w programie**. Tym, co ułatwia nam pracę, jest **odróżnianie relacji, w jakich zgłaszają się do nas klienci**. Rozpoznając to, czym się kierują, możemy mówić o:

- **relacji goszczenia**, gdy klient uważa, że nie ma problemu, ale przyszedł na konsultację, bo „ktoś mu kazał” (np. dzielnicowy, kurator, sąd itp.),
- **relacji narzekania** – klient uważa, że ma problem, ale jego rozwiązanie zależy od kogoś lub czegoś innego albo że problem leży w drugiej osobie (np. w żonie, dziecku, kuratorze, złych przepisach prawnych),
- **relacji współpracy** – klient umiejscawia problem raczej w sobie i uważa, że rozwiązanie tej sytuacji zależy choćby w jakimś stopniu od niego samego.

W każdym przypadku modyfikujemy sposób prowadzenia rozmowy, starając się wzmocnić motywację do uruchomienia zmian, które mimo że wymagają wysiłku, to w dłuższej perspektywie są dla klientów bardzo opłacalne.

Zadaniem osób prowadzących jest pomoc każdemu klientowi m.in. w:

- ustaleniu, **czego konkretnie potrzebuje** oraz **w jakim stopniu** zaspokojenie tej potrzeby **postrzega jako realne (CEL)**,
- sprecyzowaniu, jak ma wyglądać „**preferowana przyszłość**”, tzn. **jak ma wyglądać jego świat po osiągnięciu celów**, kiedy obecne problemy zostaną rozwiązane (**CUD**),
- określeniu „**WYJĄTKÓW**”, tzn. **kiedy już były takie sytuacje, gdy potrafił** konstruktywnie zaspokajać swoje potrzeby i osiągać ważne dla siebie cele,
- określeniu „**obecnego stanu posiadania**”, czyli tego, **co już jest obecne w jego życiu i tego, co chce, aby było** w przyszłości (**SKALA**),
- **zaplanowaniu kolejnych kroków** w kierunku polepszenia swojej sytuacji i wprowadzenia ich w życie,
- sprawdzeniu, na **ile podjęte działania przynoszą pożądane EFEKTY**.