



Pomoc dla osób doświadczających przemocy.

Obrona siebie oraz ucieczka z przemocy domowej

Ucieczka z przemocowego związku nie jest łatwa. Możesz nadal mieć nadzieję, że sytuacja się poprawi. Możesz bać się reakcji swojego partnera, gdy odkryje, że chcesz od niego odejść. Możesz czuć się bezradna i mieć wrażenie, że znajdujesz się w pułapce. Jest jednak wiele osób, które mogą pomóc ci przez to przejść i uwolnić cię od osoby stosującej przemoc. Możesz żyć w zdrowym i bezpiecznym domu bo zasługujesz na to, aby być wolna od strachu i przemocy.

Dlaczego osoba doświadczająca przemocy nie odchodzi? Jest to pytanie, które zadaje sobie wiele osób. Jeśli jesteś w związku, gdzie występuje przemoc to wiesz, że odejście, nie jest wcale takie proste. Jest nawet trudniejsze, kiedy jest się odizolowanym od rodziny, przyjaciół, psychicznie dołowanym i finansowo kontrolowanym.

Jeśli jesteś gotowa, aby podjąć decyzję czy zostać w związku pełnym przemocy czy odejść, możesz mieć wiele sprzecznych ze sobą uczuć. Możesz nawet siebie winić za przemoc, której doświadczyłaś i mieć wrażenie, że znajdujesz się w sytuacji bez wyjścia. Jedyną rzeczą, która się tak naprawdę liczy to twoje bezpieczeństwo. Zanim coś postanowisz, daj sobie czas na podjęcie decyzji.

Jeśli jesteś w związku, w którym jest przemoc:

Nie jest to twoja wina, że ktoś stosuje wobec ciebie przemoc i źle cię traktuje.

Nie jesteś przyczyną zachowania twojego partnera.

Zasługujesz na to, aby być traktowana z szacunkiem.

Zasługujesz na bezpieczne i szczęśliwe życie.

Twoje dzieci zasługują na bezpieczne i szczęśliwe życie.

Nie jesteś sama, są ludzie, którzy czekają na pomoc.

Kiedy stawisz czoła decyzji czy być w związku, w którym jest przemoc czy odejść, pamiętaj o kilku istotnych rzeczach:

- **Jeśli masz nadzieję, że twój partner się zmieni...** Przemoc prawdopodobnie zdarzy się ponownie. Osoby stosujące przemoc mają głębokie psychologiczne i emocjonalne problemy. Zmiana jest możliwa, ale nie jest szybka ani prosta. Zmiana jest możliwa tylko gdy osoba stosująca przemoc weźmie całkowitą odpowiedzialność za swoje zachowanie. Partner musi przestać obwiniać ciebie, swoje nieszczęśliwe dzieciństwo, stres, pracę, alkohol czy temperament.
- **Jeśli myślisz, że możesz mu pomóc...** Jest to naturalne, że chcesz pomóc swojemu partnerowi. Możesz myśleć, że jesteś jedyną osobą, która rozumie go i czuć się odpowiedzialna za rozwiązanie jego problemów. Prawda jest taka, że pozostając i akceptując powtarzającą się przemoc, wzmacniasz i umożliwiasz stosowanie przemocy.
- **Jeśli twój partner obiecał, że przestanie stosować przemoc...** Kiedy osoba stosująca przemoc poniesie konsekwencje, może prosić o kolejną szansę, błagać o przebaczenie i obiecywać poprawę. Może nawet wierzyć w to, co mówi w tej chwili, ale jego prawdziwym celem jest utrzymać kontrolę i powstrzymać cię od odejścia. W większości przypadków osoba stosująca przemoc szybko wróci do swojego poprzedniego zachowania.



- **Jeśli twój partner jest w programie dla osób stosujących przemoc...** Nawet jeśli twój partner podjął terapię, nie ma gwarancji, że się zmieni. Wiele osób stosujących przemoc, którzy przeszli terapię, kontynuuje stosowanie przemocy. Jeśli twój partner przestał minimalizować problem czy tłumaczyć się, jest to dobry znak. Nadal jednak możesz podjąć decyzję czy zostać w związku, bazując na tym jaki jest teraz, a nie jaki masz nadzieję, że będzie w przyszłości.
- **Jeśli obawiasz się tego, co będzie, gdy odejdziesz...** Możesz bać się tego, co twój partner zrobi, gdy od niego odejdziesz. Możesz martwić się o to, gdzie pójdziesz, jak pomożesz sobie i swoim dzieciom. Nie pozwól, aby strach przed nieznanym, trzymał cię w niebezpiecznym i niezdrowym związku.

Sygnaly, świadczące o tym, że twój partner się nie zmieni:

- Minimalizuje znaczenie stosowania przemocy i zaprzecza temu, jak poważna była.
- Kontynuuje obwinianie innych za swoje zachowanie.
- Ma pretensje do ciebie o to, że ty stosujesz wobec niego przemoc.
- Naciska na ciebie, abyście poszli na terapię par.
- Mówi, że jesteś winna mu drugą szansę.
- Musisz zmuszać go, aby pozostał na terapii.
- Mówi, że nie może się zmienić chyba, że zostaniesz z nim i będziesz go wspierać.
- Próbuje uzyskać sympatię twoją, twoich dzieci, rodziny i przyjaciół.
- Oczekuje czegoś od ciebie, w zamian za jego zgodę, na przyjęcie pomocy.
- Naciska, abyś podjęła decyzję dotyczącą waszego związku.

Zanim zdecydujesz się podjąć decyzję dotyczącą pozostania w związku czy odejścia, możesz poznać pewne sposoby, aby obronić siebie. Te rady, dotyczące bezpieczeństwa, mogą być jedyną różnicą pomiędzy byciem wielokrotnie raną, a ucieczką z życiem.

Przygotuj na wszelki wypadek:

- **Poznaj czerwony alarm osoby stosującej przemoc.** Bądź przygotowana na znaki i wskazówki, że osoba stosująca przemoc może wybuchnąć gniewem. Wymyśl kilka łatwych do uwiezenia powodów, dla których mogłabyś wyjść z domu, zarówno w nocy, jak i w dzień. Na wypadek, gdybyś miała wrażenie zbliżających się kłopotów.
- **Znajdź bezpieczne miejsca w domu.** Wiedz, gdzie możesz pójść, na wypadek, gdyby osoba stosująca przemoc chciała cię zaatakować. Unikaj małych, zamkniętych przestrzeni, bez wyjścia (jak szafa czy łazienka). Jeśli to możliwe, schowaj się w pomieszczeniu, gdzie jest telefon, drzwi wyjściowe lub okno.
- **Miej sekretny kod.** Przygotuj słowo, frazę lub sygnał, który możesz użyć, aby dać znać swoim dzieciom, przyjaciołom, sąsiadom lub współpracownikom, że znajdujesz się w niebezpieczeństwie i powinni wezwać policję.

Ułóż swój sekretny plan, który może uratować cię w krytycznym momencie.

- **Bądź gotowa, aby odejść w danym momencie.** Zaparkuj przodem do wyjścia, zatankowany samochód, z otwartymi drzwiami kierowcy. Schowaj kluczyki do samochodu w miejscu, gdzie możesz je szybko zabrać. Miej na wszelki wypadek odłożone w bezpiecznym miejscu (np. w domu przyjaciela) pieniądze, ubrania, ważne numery telefonu i dokumenty.
- **Szybka i bezpieczna ucieczka.** Powtarzaj i zapamiętaj swój plan bezpieczeństwa tak, abyś dokładnie wiedziała co robić, gdyby osoba stosująca przemoc cię zaatakowała. Jeśli masz dzieci, przećwicz również z nimi, twój plan bezpieczeństwa.
- **Zapisz i zapamiętaj listę numerów bezpieczeństwa.** Zapytaj kilka zaufanych osób, czy możesz się z nimi skontaktować, gdybyś potrzebowała podwiezienia czy miejsca, gdzie mogłabyś się



zatrzymać, do momentu kontaktu z policją. Zapisz na swojej liście numery alarmowe, do schronisk oraz do infolinii dla ofiar przemocy domowej.

Jeśli postanowiłaś zostać. Jeśli zdecydowałaś się tym razem zostać z osobą stosującą przemoc, jest kilka rzeczy, które mogą poprawić twoją sytuację oraz ochronić ciebie i twoje dzieci.

- **Skontaktuj się organizacjami ofiarującymi program dla osób doznających przemocy w rodzinie.** Mogą oferować ci emocjonalne wsparcie, terapię, bezpieczne schroniska, pomoc prawną i inne usługi podczas, gdy jesteś w związku, jak również, gdy zdecydowałaś się odejść od osoby stosującej przemoc.
- **Zbuduj mocny system wsparcia w taki sposób, aby twój partner o tym wiedział.** Jeśli tylko jest to możliwe, zaangażuj się wraz z innymi ludźmi w różne aktywności poza domem i motywuj do tego samego swoje dzieci.
- **Bądź wyrozumiała dla siebie! Rozwijaj pozytywny sposób spostrzegania siebie i mówienia do siebie.** Używaj afirmacji, aby blokować negatywne komentarze, które otrzymujesz od osoby stosującej przemoc. Daj sobie czas, który możesz wykorzystać, aby robić rzeczy, które sprawiają ci przyjemność.

Pomoc dla osób doświadczających przemocy. Ochroniaj swoją prywatność. Możesz bać się odejść, prosić o pomoc lub reakcji partnera, gdyby dowiedział się o twoich zamiarach. Jednak, że są pewne zabezpieczenia, które możesz podjąć, aby pozostać bezpieczna i trzymać z dala osobę stosującą przemoc od odkrycia twoich zamiarów. Kiedy znajdujesz się w związku pełnym przemocy i szukasz pomocy, ważne, abyś ukryła ślady swoich działań. Zwłaszcza wtedy, gdy używasz telefonu lub komputera.

Podejmowanie kroków potrzebnych do zdrowienia i dalszego życia. Ślady ran po przemocy domowej są głębokie. Trauma po tym, co przeszłaś mogą pozostać na długo po tym, jak udało ci się uciec ze związku pełnego przemocy. Terapia i wsparcie dla osób, którym udało się wydostać z przemocy domowej mogą pomóc przetrwać ci ten proces. Musisz przez niego przejść, aby budować nowe i zdrowe związki z ludźmi. Możesz zmagać się z przykrymi uczuciami, wspomnieniami pełnymi lęku czy ciągłym poczuciem zagrożenia. Możesz mieć problem z zaufaniem innym ludziom. Możesz potrzebować trochę czasu, zanim przestaniesz cierpieć i znów poczujesz się bezpiecznie. Wsparcie od rodziny i przyjaciół może przyspieszyć gojenie się ran, po psychologicznej i emocjonalnej traumie. Niezależnie od tego, czy przeżyłaś traumę kilka lat, czy kilka dni temu, dziś możesz wyzdrowieć i żyć dalej.

Budowanie zdrowych związków z ludźmi. Po uwolnieniu się ze związku pełnego przemocy, możesz szybko zapragnąć być w nowym związku partnerskim, pełnego bliskości i wsparcia, którego ci brakowało. Lepiej, abyś z taką decyzją się nie spieszyła. Może zająć sporo czasu, zanim poznasz się na nowo i zrozumiesz dlaczego znalazłaś się w związku, gdzie partner stosował wobec ciebie przemoc. Jeśli nie poświęcisz czasu na zrozumienie tego, jak znalazłaś się w takiej sytuacji i uleczenia ran, jest pewne ryzyko, że znów znajdziesz się w związku pełnym przemocy dlatego dobrze przemyśl każdą decyzję, którą dotychczas podjęłaś.

Agnieszka Kosińska na podstawie:

http://www.helpguide.org/mental/domestic_violence_abuse_help_treatment_prevention.htm