

Kod Kobiety



28 CZERWCA 2012

Na zakręcie. Daj sobie pomoc

Jak uwolnić się od toksycznego związku, fizycznej i psychicznej przemocy, skąd wziąć siły, by odejść, do kogo zwrócić się o pomoc, by uwierzyć w siebie i zacząć życie na nowo - o kobietach na zakręcie pisze Jolanta Gromadzka-Anzelewicz

Rozmowa z Katarzyną Krakowską - psychologiem i trenerem relacji interpersonalnych

Czym bije mężczyzna?

Bije pięścią, ale również smyczą, kablem. Albo wciska ci dłoń w oczodoły. Dusi, ale tak, by nie udusić, tylko zadać ból.

Nie chce zostawić śladów?

Sprawca przemocy nie martwi się tym, czy zostawi ślady, gdyż doskonale wie, że podporządkowana mu kobieta nie ujawni tego faktu. Założy ciemne okulary, okręci szyję szalem. Będzie chronić mężczyznę.

Tak dzieje się chyba tylko w rodzinach patologicznych, więc czy warto o tym problemie mówić?

Warto, bo skala tego zjawiska jest ogromna. Według statystyk - co roku przemocy doznaje 800 tysięcy kobiet w Polsce. 16 proc. kobiet przynajmniej raz w życiu doświadcza przemocy fizycznej lub seksualnej ze strony swojego partnera. Zdarza się, że przemoc w rodzinie kończy się śmiercią kobiety - co roku w Polsce ok. 150 kobiet ginie w wyniku tzw. nieporozumień domowych. Tak naprawdę to tylko wierzchołek góry lodowej.

Dlaczego?

Bo nie sposób policzyć kobiet, które latami tkwią w toksycznych związkach, które nie potrafią powiedzieć „dość”, określić granicy, poprosić o pomoc nawet najbliższą rodzinę. Czasem zmienia się to, gdy dochodzi do tragedii, czy gdy kobieta nie może już wytrzymać, zawiadamia policję, zgłasza się do centrum pomocy kryzysowej...

Co jest istotą toksycznego związku?

Właśnie utrata przez kobietę niezależności - jest absolutnie podporządkowana mężczyźnie, który odebrał jej prawo decydowania o sobie, godność, całkowicie ją od siebie uzależnił.

Poprzez przemoc fizyczną?

Fizyczną i psychiczną. Często ta druga jest gorsza od tej



Część kobiet znosi przemoc psychiczną, ale mówi „nie”, gdy agresor przekracza ich granicę fizyczną

pierwszej. Polega na upokarżaniu, codziennym poniżaniu, pokazywaniu, że kobieta jest do niczego, nic nie potrafi, nie da sobie sama rady. Z czasem staje się ona całkowicie ubezwłasnowolniona. Często to dręczenie odbywa się na oczach dzieci i to jest najbardziej drastyczne.

To wszystko nie dzieje się jednak z dnia na dzień...

To pewien proces. Najpierw agresor próbuje podporządkować sobie kobietę, odcinając ją od rodziny, przyjaciół. Kobieta traci więź z osobami bliskimi a nawet obcymi, gdyż mężczyzna zabrania jej pracować zawodowo. Nie tylko nie może się rozwijać, ale musi prosić go o pieniądze na życie, bo przecież sama nie zarabia. Agresor manipuluje jej poczuciem winy - fatalnie wychowuje dzieci, jest nic niewarta, bez niego zginie. Kobieta zaczyna w to wierzyć, zgadza się z tą opinią, zaczyna myśleć tak samo jak jej partner. Nie jest w stanie tego przerwać, bo się boi.

Czego?

Właśnie tego, że będzie zdana tylko na siebie. Nie jest w stanie wyjść z tego zaburzonego

kręgu, bo skoro jest głupia, to niby jak miałyby sobie poradzić, np. znaleźć pracę? A często nawet nie miała okazji sprawdzenia się w tej roli!

Czasem kobieta mówi - poświęcam się dla dzieci, żeby miały ojca, żeby miały dom...

To nie jest zdrowe myślenie. Po pierwsze dlatego, że dzieci rodziców żyjących w toksycznym związku stają się współofiarami - przeżywają traumę. Po drugie, że drogą modelowania uczą się bardzo negatywnych postaw. Dziewczynki uczą się uległości, roli szarej myszki, natomiast chłopcy - roli agresora, radzenia sobie pięścią, tego, że to mężczyzna rozdaje karty.

Jak kobieta - poniewierana i nieszczęśliwa - potrafi to wszystko znieść?

Znosi, bo kocha. Nawet jak mężczyzna jest zły, to kobieta wierzy, że pod wpływem miłości on się zmieni. Dostrzega, że w jej związku dzieje się coś złego, ale ma niesamowite poczucie „sprawstwa”, żyje w przekonaniu, że jest w stanie go zmienić, że miłość zwycięży. Kolejna sprawa - nie odchodzi, bo ma niskie poczu-

cie wartości, wyniesione z rodzinnego domu, w którym nie doznała miłości i akceptacji. Cieszy się więc, że teraz jest kochana, choć są to tylko „ochłapy” miłości, które otrzymuje raz na jakiś czas. Mężczyzna działa bowiem specyficznie - przyciąga i odpycha. Raz poniża, upokarza, uderzy, a potem przeprosza, jest potulną owieczką, kocha, przytula, obsypuje prezentami. Wiele kobiet woli mieć taką miłość, niż nie mieć żadnej. Czasem kobieta nie odchodzi też z innych względów.

Jakich?

Bo uznaje wartości religijne, w tym rodzinę, za najważniejsze. Wiele kobiet myśli - niosę swój krzyż i tak musi być. Tymczasem nie jest to wcale zgodne z tym, co mówi Kościół. Kościół nie akceptuje życia w takim chorym związku. Czasem też kobieta - na podstawie rozmów z koleżankami - dochodzi do wniosku, że w zasadzie to nie ma ideałów, ona ma złe, ale inne też nie mają lepiej. Innym razem - paraliżuje ją strach przed samotnością. Ważne, że ma do kogo wrócić. Raz jest gorzej, ale za chwilę nie będzie tak źle. Lepiej być z kimś, ani-

żeli z nikim. Często też kobiety w ogóle nie dostrzegają własnych potrzeb, widzą tylko potrzeby swego partnera.

Co takiego musi się zdarzyć, by doszło do przełomu?

Takim momentem może być przejście przez mężczyznę od jednego rodzaju przemocy do drugiego. Część kobiet znosi przemoc psychiczną, ale mówi „nie”, gdy agresor przekracza ich granicę fizyczną. Czasem latami kobiecie udaje się ukrywać prawdę o związku przed rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, ale przecież są dzieci! Póki są małe, to można im wmawiać różne rzeczy, usprawiedliwiać tatusia. Kiedy jednak dzieci zaczynają dorastać, kobieta zdaje sobie sprawę, że one zaczynają rozumieć, co tak naprawdę się dzieje. I albo znienawidzą ojca, albo psychicznie się załamają, albo... wejdą w jego rolę, bo widocznie tak musi być. Kobieta odbiera od dzieci sygnały, że jest im źle i zaczyna zdawać sobie sprawę, że miłość rodzicielska jest ważniejsza od tej chorej miłości do partnera. I w końcu pęka.

Oddycha z ulgą?

To nie jest euforia - wreszcie jestem wolna, bo po latach uwikłania w tak niszczący związek kobieta jest w emocjonalnej rozsypce, bywa, że w głębokiej depresji, cierpi na silną nerwicę. Nie wierzy w siebie, uważa się za gorszą, często też nigdzie nie pracowała, a musi przecież odnaleźć się na rynku pracy, by zdobyć środki na utrzymanie. Takie kobiety na zakręcie potrzebują pomocy. Wyjść na prostą można jednak tylko drobnymi krokami.

Psycholog potrafi im pomóc? Nie wystarczy przecież powiedzieć takiej kobiecie - musi się pani wziąć w garść, musi być pani silna...

Potrafi. Pomoże jej odzyskać wiarę w siebie, uwierzyć, że ta zmiana w jej życiu może być dobrą zmianą. Nie nastąpi ona z dnia na dzień, bo jest to proces, który musi trwać. Człowiek na ogół boi się zmiany, bo najlepiej być tu i teraz, mieć wroga, którego się zna, co teoretycznie jest bezpieczniejsze niż nieznaną przysz-

łość. Kobieta na życiowym zakręcie można porównać do dziecka, które uczy się chodzić. Z jednej strony chciałoby zrobić samo kilka kroków, z drugiej raczkowanie na podłodze jest takie bezpieczne. Fachowa pomoc psychologiczna pomaga kobietom wyjść ze stanów depresyjnych, nerwicowych, frustracji, przezwyciężyć lęk, uwolnić od poczucia winy, ale również poradzić sobie z poczuciem krzywdy.

Na czym ta pomoc polega konkretnie?

Na indywidualnych spotkaniach z psychologiem, warsztatach stacjonarnych (grupach wsparcia składających się z kobiet w podobnej sytuacji) i wyjazdowych kobiety mają możliwość odbudowania poczucia własnej wartości, mogą odzyskać wiarę w siebie, uczą się patrzeć na to, co spotkało je w życiu jako na wyzwanie. Z pomocą specjalistów, którzy pełnią rolę przewodników, próbują znaleźć swój cel i spojrzeć na życie z innej perspektywy. Dzięki pomocy psychologa, coacha oraz całej grupy innych specjalistów - od choreoterapii, wizażu itd. - uczą się odpowiadać na pytania: kim są, czego pragną i gdzie chcą zmierzać. Uczą się wyjść z roli, którą musiały odgrywać przez wiele lat i odnaleźć się w zupełnie innej roli - kobiety silnej, pewnej siebie, dostrzegającej swoją wartość i atrakcyjność w wielu wymiarach. I to się im udaje!

KATARZYNA KRAKOWSKA



Psycholog i suropedagog, od siedemnastu lat związana ze środowiskiem szkolnym, trener umiejętności interpersonalnych i wykładowca akademicki, zajmuje się diagnozą i doradztwem w zakresie rozwoju osobistego. Współzałożycielka Centrum Psychologicznego Sens w Gdyni.