

# Przemóc

# PRZEMOC!

## TE HISTORIE WYDARZYŁY SIĘ NAPRAWDĘ

Przez lata są gnębione, wykorzystywane i poniżane. Wyzwiska, zabieranie pieniędzy, groźby, gwałty czy pobicia – kobiety doświadczające przemocy domowej potrafią znieść wiele, zanim sięgną po pomoc. O ile w ogóle to zrobią. Według ogólnopolskich badań, trzy czwarte osób, które zetknęły się z przemocą, nie szuka wsparcia. Często niewiedza, strach lub wstyd przed przyznaniem się do swojej sytuacji skazują je na terror psychiczny i fizyczny. O tym, dlaczego mimo wszystko warto o siebie zaważać, opowiadają Ewa, Raisa oraz Helena, które same zamiast przemocy wybrały pomoc.

### „Trzeba zacząć od siebie” – Ewa

Mówi krótkimi zdaniami, rzeczowo i pewnie. Emocji związanych z przeżyciami nie ujawnia od razu. Dopiero gdy zaczynam dopytywać, w jej głosie chwilami pojawia się wahanie, w opowieści – dłuższe pauzy. „To się działo od lat” – opowiada o psychicznym tłumieniu ze strony męża. Ona, niepracująca matka, „takie nic”, i on „pan i władca” – wspomina. Pamięta wiele agresywnych sytuacji, „z tym, że to wszystko było w sferze psychicznej” – dodaje. Mówi, że od początku wiedziała, że musi coś zmienić, ale trudno walczyć o siebie, gdy nie ma pracy, są małe dzieci... Choć sama dodaje, że „nieszczęśliwa matka to nieszczęśliwe dzieci”. W końcu, jak mówi, „doszła do ściany”. Psychiczenie wymęczona bała się, że sama może zrobić komuś coś złego. „Człowiek się budzi pewnego dnia i myśli – jak mogło do tego dojść?” – wspomina. Nie chciała uciekać, wolała spróbować innej drogi. Pomocy szukała w internecie. Tak trafiła na stronę fundacji pomagającej kobietom, które doświadczyły przemocy. Terapia pomogła jej zrozumieć mechanizmy relacji z mężem i nauczyła technik komunikacji. Ich małżeństwo przetrwało. Dalej są razem, „ale na zupełnie innym poziomie” – dodaje. Bo chociaż charakter męża się nie zmienił, jego stosunek do niej jest diametralnie inny. „Dzisiaj otwarcie mówię o swoich potrzebach i uczuciach. Żyję, jak chcę. Sytuacja się zmieniła, bo ja się zmieniłam” – podsumowuje Ewa. Zapytana o słowa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy,

zamyśla się. Po chwili stwierdza: „Trzeba zacząć od siebie. Siebie wzmocnić”. (Pani Ewa dziś jest wolontariuszką w fundacji, która ją kiedyś wsparła, i stara się pomagać innym kobietom, namawiając je, żeby zrobiły coś dla siebie. Imię zostało zmienione ze względów osobistych).

### „Teraz idę jak człowiek do przodu i ani kroczku do tyłu” – Raisa

Zaczął się od wielkiej miłości Ukrainki i Polaka. Potem był ślub. Pani Raisa się wzrusza, mówiąc o początkach romantycznej historii, która po kilku latach przerodziła się w horror. „Wtedy jeszcze wspierałam go w sądzie podczas sprawy o znęcanie się nad byłą żoną. Wtedy nie wierzyłam, że on to zrobił, a potem mi zrobił to samo” – wspomina gorzko. Kłopoty zaczęły się, gdy wygrał proces. Poczł się pewny, zbyt pewny. „Jak kochasz kogoś bardzo i słyszysz takie wyzwiska, nie możesz w to uwierzyć” – mówi Raisa z płaczem w głosie. „To były małe impulsy, a ja byłam taka zakochana... Trzeba było już wtedy złożyć papiery!” Na początku były groźby: że pobije tak, że widać nie będzie, że kwasem obleje – ale dopiero gdy spełnił pierwszą z nich, wezwała na pomoc sąsiada. Przyszedł, pijanego męża uspokoił, zgodził się zeznawać. Jednak ostatecznie zmienił zdanie i zaprzeczył temu, co widział. Pewnie ze strachu. Później, w zimie, mąż wymienił zamki w drzwiach do mieszkania. Wtedy zdecydowała się pójść na policję. Dwa razy była na komisariacie, pierwszy raz zawróciła, bo tak się bała. Policjanci bardzo jej pomogli. Do dzisiaj jest im wdzięczna. Potem były różne instytucje, telefony, aż w końcu trafiła do fundacji oferującej pomoc pokrzywdzonym kobietom. Praca z psychologiem wiele jej uświadomiła. „Dała mi fundament wiary w siebie” – mówi. Początkowo bezdomna i bez pieniędzy, dzisiaj Pani Raisa opiekuje się niewidomą staruszką w zamian za dach nad głową. Nauczyła się biegle polskiego, skończyła kurs masażu i jak sama mówi: „Mimo strachu jestem pełna dobrych myśli”. (Obecnie Pani Raisa z obawą czeka na rozprawę rozwodową i stara się wszystkim pomagać ze swoim „serduszkiem złamanym”).

### „Wyjście z tego to jest cud!” – Helena

Nie chce wspominać złych chwil. Przykrość sprawia jej ludzka ciekawość. Przez lata cierpiała, zamknięta w czterech ścianach własnego domu. „Nie funkcjonowałam jako osoba” – wspomina. Kiedy udało się jej wyjść, chodziła na policję. Do wzięcia sprawy w swoje ręce skłonił ją 17-letni syn, mówiąc: „Mamo, on cię zabije!”. Te słowa podziałały. Zaczęła szukać kompleksowej pomocy.



W gazecie przeczytała artykuł o fundacji wspierającej ludzi w podobnej sytuacji. Dla kogoś, kto cierpi, pocieszeniem są zwykle słowa „wierzę ci” i „jestem z tobą” – tłumaczy. Na spotkaniach poznała inne osoby „z problemami” – jak mówi. „Można było porozmawiać o przemocy. Po prostu czerpie się siłę z bycia razem” – opowiada. Te „babskie spotkania” i praca z psychologiem, a także wsparcie rodziny pozwoliły jej odzyskać pewność siebie. Teraz potrafi otwarcie wyrażać własne zdanie, a nawiązane w fundacji przyjaźnie trwają do dziś. Co powiedziałyby innym kobietom, które doświadczają przemocy? „Nie musisz być w tym sama” – odpowiada po chwili namysłu. (Od traumatycznych doświadczeń Pani Heleny minęło 14 lat. Dzisiaj jej dzieci są już dorosłe i same zakładają rodziny. Imię zostało zmienione ze względów osobistych).

Każda z tych kobiet znalazła siłę w ludziach, zarówno tych bliskich, jak i obcych, także w osobach, które też przeszły przez piekło przemocy i przetrwały. Myśl, że nie są same, dawała im pocieszenie w najczarniejszych chwilach. Może chociaż z tego powodu, mimo strachu i wstydu, mimo wszystko, trzeba wyciągnąć rękę i wybrać pomoc.


Jeśli potrzebujesz rozmowy, bezpłatnej porady prawnej lub wsparcia psychologicznego, zadzwoń pod numer 800 120 002 Ogólnopolskiego Telefonu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Możesz też zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej w każdej gminie, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w każdym powiecie, Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Ośrodka Wsparcia, Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (SOW), Ośrodka Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem (OPOPP) lub Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, na policję lub do najbliższej placówki ochrony zdrowia. Każde dziecko, które doświadcza przemocy lub jest jej świadkiem, może także zgłosić ten fakt do pedagoga szkolnego lub nauczyciela.

Więcej informacji o kampanii na [www.wyberampomoc.pl](http://www.wyberampomoc.pl).

## TEKST POWSTAŁ PRZY WSPÓŁPRACY Z FUNDACJĄ CENTRUM PRAW KOBIEC.

Artykuł został opublikowany jako część kampanii społecznej „Wyberam pomoc”, realizowanej w ramach projektu „Rodzina polska - wolna od przemocy”. Projekt współfinansowany jest z Funduszy Norweskich w ramach Programu PL14 „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy ze względu na płeć”, którego Operatorem jest Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

 norway grants

 Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej