

Przemoc w rodzinie: formy, sposoby reagowania, działania profilaktyczne

Definicja przemocy

Zgodnie z personalistyczną wizją rodziny, „rodzinę tworzą: mężczyzna jako osoba, mąż i ojciec, kobieta jako osoba, żona i matka oraz dzieci będące darem dla swych rodziców, którzy zwrótnie są darem dla nich”¹. W rodzinie wszystkie osoby powinny się wzajemnie szanować, kochać i zaspokajać swoje potrzeby. Dom rodzinny postrzegany jest jako środowisko ciepła i opieki, bezpieczne miejsce na ziemi dające schronienie przed całym złem świata zewnętrznego. Jednak dla wielu ludzi dom rodzinny taki nie jest. Jawi się jako miejsce cierpienia, zagrożenia i poniżenia, lęku, żalu i rozpacz. Staje się miejscem niebezpiecznym, gdy dochodzi w nim do przemocy, dominacji fizycznej lub psychicznej w celu zranienia fizycznego bądź moralnego. Przemoc w rodzinie to działanie zamierzone, intencjonalne, mające na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary, gdy sprawca jest silniejszy, a ofiara słabsza. Przemoc narusza prawa i dobra osobiste: prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku, powoduje cierpienie i szkody². Jeśli osoba doświadczająca przemocy domowej w porę nie zareaguje i nie uwolni się od tyranii, z czasem będzie jej coraz trudniej przerwać błędny krąg. Miesiące, a czasem nawet całe lata upokorzeń, zmieniają u ofiary postrzeżenie samej siebie – zaczyna ona stopniowo przejmować taki obraz własnej osoby, jaki wmawia jej oprawca.

Formy przemocy w rodzinie

Przemoc psychiczna to destruktywna krytyka i słowne ubliżanie (krzyki, drwiny, oskarżanie, wulgarne słownictwo, wyzwiska, werbalne groźby), a także

¹ W. Fijałkowski, *Dwurodzicielstwo od poczęcia (Ojcostwo w kształtowaniu się nowego modelu człowieka)*, [w:] *O godność ojcostwa*, red. E. Kowalewska, Gdańsk 2000, s. 357.

² W. Badura-Madej, A. Dobrzyńska-Mesterhazy, *Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia*, Kraków 2000, s. 12.

emocjonalne wykorzystywanie (manipulowanie poczuciem winy, wmawianie choroby psychicznej).

Przemoc psychiczna to także brak szacunku (ustawiczne upokarzanie ofiary przy innych, nieodpowiadanie na pytania ofiary, odmowa pomocy) oraz nadużycie zaufania (kłamstwa, okazywanie zazdrości, zdradzanie, niedotrzymywanie obietnic i wspólnych uzgodnień, odmowa porozumienia i współdziałania), a także izolowanie (podśuchiwanie lub blokowanie rozmów telefonicznych, mówienie dokąd wolno i dokąd nie wolno chodzić ofierze, uniemożliwianie jej kontaktów z przyjaciółmi czy rodziną). Inne przejawy przemocy to nękanie (śledzenie i sprawdzanie ofiary, otwieranie listów, zawstydzanie), taktyka nacisków (dąsanie się, grożenie złożeniem na ofiarę skargi do instytucji socjalnych, zabranie dzieci, a nawet popełnieniem samobójstwa). Przemoc psychiczna doprowadza do zniszczenia poczucia własnej wartości oraz poczucia godności ofiary³.

Przemoc fizyczna występuje wówczas, gdy sprawca narusza nietykalność cielesną drugiej osoby: bije ją, kopie, szarpie, policzkuje, dusi, popycha, krępuje, ciągnie za włosy, szturcha, używa niebezpiecznych narzędzi. Do tego rodzaju przemocy należy też porzucenie, zaniechanie opieki, narażenie na niebezpieczeństwo, a ponadto zaniedbanie podstawowych potrzeb fizycznych, niespełnienie standardów medycznych związanych ze zdrowiem i życiem człowieka⁴. Do przemocy fizycznej należy też agresywna gestykulacja, wykorzystywanie przewagi fizycznej do zastraszania ofiary, niszczenie rzeczy ofiary, tłuczenie przedmiotów, walenie w ściany, grożenie zabiciem lub skrzywdzeniem ofiary albo dzieci.

Przemoc seksualna z kolei to zmuszanie do aktywności seksualnej wbrew woli ofiary, bez pytania o zgodę (zmuszanie siłą i groźbą czy zastraszaniem do płciowego), upokarzające traktowanie. Wszelkie zachowanie wbrew woli drugiej osoby, w tym zmuszanie do oglądania pornografii itd.⁵ Do tego rodzaju przemocy zalicza się także głośne komentowanie wyglądu drugiej osoby, wyśmiewanie, ocenianie sprawności seksualnej.

Pewną formą przemocy seksualnej jest również prowokacyjne zachowanie, wyzywający i skąpy strój, eksponowanie i koncentrowanie uwagi na swojej erotycznej atrakcyjności wśród osób niemających możliwości na realizację tak wzbudzanych potrzeb. Wyzywający strój i makijaż, kokieterijne zachowanie wobec nastolatków budzi u nich napięcie i potrzeby erotyczne, a że są one niemożliwe do zaspokojenia, wywołuje frustrację. Frustracja z kolei rodzi agresję

³ *Ibidem*, s.14.

⁴ B. Parysiewicz, *Dziecko jako sprawca przemocy*, [w:] *Przemoc w małżeństwie i w rodzinie*, red. M. Chuchra, J. Jęczeń, Lublin 2012, s. 90.

⁵ W. Badura-Madej, A. Dobrzyńska-Mesterhazy, *op. cit.* (*Przemoc w rodzinie...*), s. 12.

i przemoc. Oczekiwanie, że nawet nagość kobiety nie powinna wywołać reakcji, której ona nie chce, jest przejawem niedojrzałości. Dobrze jest wiedzieć na co, jak i kiedy ludzie reagują zgodnie ze swoją naturą. I jaki mają na to wpływ. Dobrze, jeśli matki i nauczycielki są zadbane i eleganckie, wyglądają pięknie, ale nie prowokacyjnie. Zawsze, zarówno w szkole, jak i w domu noszą odpowiednie ubranie, niekoncentrujące na cielesności jego właścicielki.

Istnieją również inne rodzaje przemocy, np. przemoc ekonomiczna, gdy narusza się własność ofiary lub ją zaniedbuje (okradanie, zabieranie pieniędzy i dokumentów, zmuszanie do spłacania długów, wyprzedaż wspólnego majątku). Przemocą ekonomiczną jest też zaniedbywanie dzieci przez rodziców – niezapewnianie im godziwych warunków do życia, pozbawianie jedzenia, odzieży, brak opieki w chorobie, brak wsparcia materialnego.

Sprawca przemocy naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody, próbuje swoją ofiarę zdominować, zastraszyć, poniżyć i wymusić na niej określone zachowania. Sprawców przemocy charakteryzuje to, że zaprzeczają zarzutom złego traktowania ofiary. Ponadto wmawiają swojej ofierze, że to ona sama ponosi winę za jej złe traktowanie, po czym płaczą i błagają ofiary o przebaczenie, przyrzekając, że to się już więcej nie zdarzy. Wymuszają przy tym milczenie na temat dokonującej się w domu przemocy. Należy pamiętać, że odpowiedzialny za przemoc jest zawsze ten, który przemoc dokonuje. Przemoc w domu często wiąże się z alkoholizmem i narkomanią oraz niskim dochodem. Występuje również w rodzinach dobrze sytuowanych, posiadających wysoką pozycję społeczną.

Przyczyny przemocy

Na genezę przemocy można spojrzeć z wielu punktów widzenia. Teologicznie można ją wyjaśniać skażeniem ludzkiej natury grzechem pierworodnym. Na gruncie psychologii wskazuje się na mikrouszkodzenia centralnego układu nerwowego, które utrudniają psychologiczną kontrolę nad zachowaniem. Przyczyną przemocy może być zaburzona psychopatyczna osobowość, niska samoocena, niska asertywność, stres, a także spadek poziomu cukru we krwi. Duże znaczenie mają też: jakość kontroli nad własnymi emocjami, postawy wyrażające się w niezdolności i niechęci do empatii, pomniejszanie wartości innych ludzi, wizja świata, zakładanie, że są ludzie, którzy mają moc i mogą jej dowolnie używać oraz tacy, którzy muszą się im podporządkowywać. Gdy ktoś tak myśli o świecie i o ludziach, łatwiej podejmuje działania związane z przemocą.

Uwzględniając prawa psychologiczne, należy wskazać na negatywne wzorce wyniesione z domu rodzinnego oraz czynniki środowiskowe. Badania dotyczące przemocy w rodzinie pokazują, że czynnikami bezpośrednio oddziałującymi na powstawanie przemocy fizycznej w rodzinie są: agresywność oraz strategia radzenia sobie z sytuacjami trudnymi poprzez ucieczkę i unikanie. Są takie środowiska, gdzie się przemoc akceptuje i przy jej pomocy załatwia różne sprawy.

Przyczyną przemocy psychicznej może być też wysoka reaktywność emocjonalna i niska aktywność danej osoby. Zgodnie z analizą transakcyjną każda jednostka posiada indywidualny skrypt życiowy, powstały na bazie doświadczeń z komunikatów rodziców kierowanych do dziecka dla kształtowania podstawowego nastawienia wobec siebie i innych oraz ogólnego planu życiowego. Skrypty najbardziej destrukcyjne kształtują się we wczesnym dzieciństwie pod wpływem negatywnych nacisków rodziców. Doznanie przemocy przez badanych w domu rodzinnym lub nawet jej obserwowanie prowadzi nie tylko do modelowania określonych zachowań w życiu dorosłym, ale powoduje, że dotknięci w dzieciństwie problemem przemocy, powielają ją w swoim życiu dorosłym. Należy zaznaczyć, że jakkolwiek dziecko nie ma wpływu na to, w jakim środowisku rodzinnym wzrasta, to jako osoba dorosła jest odpowiedzialna za to, kim się staje. Gdy ktoś doznawał przemocy w dzieciństwie, powinien poddać się psychoterapii, a w razie potrzeby farmakoterapii zaleconej przez psychiatrę celem odpowiednio wcześniejszego wyciszenia emocji zanim przybiorą one formę przemocy. Niepodejmowanie leczenia oraz psychoterapii jest również formą przemocy wobec samego siebie. Każdy ma obowiązek udzielić sobie odpowiedniego wsparcia zanim nakręci się spirala konsekwencji doznanych urazów. Ofiarę przemocy charakteryzuje niskie poczucie własnej wartości.

Przemocy uczą i przemoc wywołują agresywne gry komputerowe, bardzo niebezpieczne, ponieważ nie pokazują konsekwencji („Zabili go i uciekł”). Gry komputerowe polegają w znacznej mierze na walce, występuje w nich nadreprezentacja agresji w stosunku do otaczającej rzeczywistości, co powoduje błędne wyobrażenie, że zachowania agresywne są powszechne, a więc normalne; nie budzą więc poczucia winy. Działa tu mechanizm „społecznej słuszności” (przekonanie, że wszyscy tak robia).

Przemoc wzmagają ponadto czynniki chemiczne: alkohol i narkotyki, które działając na mózg, osłabiają zdolność do samokontroli. Ponadto systematyczne nadużywanie alkoholu powoduje, że w ludziach jest więcej frustracji, więcej destrukcji i rozdrażnienia, które stymulują agresywne zachowanie.

Źródłem przemocy mogą być pewne zjawiska społeczne. Czasem specjalnie ze względów politycznych podejmowane są działania, które podnoszą poziom agresywności, czego przykładami mogą być rewolucja francuska i bolszewicka.

Przemoc wobec dziecka, jej formy i znaczenie

Przemocą wobec dziecka są zaniedbanie jego zdrowia psychicznego oraz brak koniecznych lub sugerowanych konsultacji z lekarzem, psychologiem czy pedagogiem.

Przejawami zaniedbania emocjonalnego z kolei są: brak wsparcia, nadopiekuńczość, niewłaściwe wymagania, przemoc w obecności dziecka, tolerowanie używania środków psychoaktywnych, tolerowanie zachowań nagannych społecznie, poniżanie, zawstydzanie, zastraszanie, szantaż, tolerowanie używania środków psychoaktywnych.

Do zaniedbań edukacyjnych należą: tolerowanie wagarowania, niezapisanie dziecka do szkoły, lekceważenie jego specjalnych potrzeb edukacyjnych⁶, karanie. Warto dodać, że brutalne karanie powoduje poczucie mniejszej wartości, cofanie się dziecka w rozwoju i lęk przed nowymi zadaniami⁷.

Różne formy przemocy wobec dziecka mogą przejawiać się już na etapie jego rozwoju prenatalnego. Brak bezwarunkowej akceptacji dziecka poczętego jest formą przemocy, ponieważ nieakceptacja i wrogość zaburza jego rozwój. Badania z lat 60. XX wieku (na gruncie psychoanalizy) pokazały, że agresywno-wroga postawa matki wobec dziecka poczętego może być przyczyną nerwicy lub psychozy, która pojawia się w jego późniejszym życiu. Jak to opisowo określił Igor A. Caruso, życie bez kontaktu przed urodzeniem nie jest należyście przez dziecko przeżywane i dziecko „ucieka” z takiego życia w śmierć lub w późniejszą psychozę⁸.

Jak pisała Dorota Kornas-Biela, „przemocą jest każde działanie osoby dorosłej (zamierzone lub niezamierzone), które ujemnie wpływa na zdrowie, rozwój fizyczny i psychospołeczny dziecka. Przemoc jest krzywdą wyrządzoną dziecku świadomie lub nieświadomie, w wyniku podjęcia pewnych działań lub zaniedbań”⁹. Chodzi o zaniedbanie medyczne (wyrażające się w braku troski matki o stan swojego zdrowia), fizyczne (przejawiające się w braku troski o prawidłową dietę, dostateczną ilość snu, odpoczynku, ruchu na świeżym powietrzu,

⁶ B. Parysiewicz, *op.cit.* (*Dziecko jako sprawca...*), s. 90.

⁷ I. Jundziłł, *Dziecko – ofiara przemocy*, Warszawa 1993, s. 56-62.

⁸ *Vorgeburtliches Seelenleben*, hrsg. von G.H. Graber, F. Kruse, München 1973, s.73.

⁹ D. Kornas-Biela, *Pedagogika prenatalna. Nowy obszar nauk o wychowaniu*, Lublin 2009, s. 43.

zwolnienie tempa życia, zmniejszenie wyjazdów) oraz emocjonalne, wyrażające się w odrzuceniu dziecka, jego nieakceptacji, niereagowaniu na sygnalizowane przez dziecko potrzeby.

Wiele badań psychologicznych potwierdza fakt, że stan psychiczny matki ma bardzo duży wpływ na jej nienarodzone dziecko. Negatywne nastawienie do macierzyństwa, trudności w akceptacji siebie w roli matki, brak poczucia rodzicielskich kompetencji, negatywne oczekiwania wobec dziecka i porodu, brak akceptacji dziecka, niedojrzałość psychiczna, dominanta uczuciowa charakteryzująca się depresją, lękiem, agresją i napięciem, a przede wszystkim doświadczenie długotrwałego stresu związanego z niezaspokojeniem najważniejszych potrzeb psychicznych i z poczuciem bezradności może spowodować komplikacje w przebiegu ciąży, zaburzenia w rozwoju dziecka lub jego stratę¹⁰.

Formą przemocy jest silny i długotrwały stres, ponieważ pomiędzy dzieckiem a matką od czasu poczęcia przebiega nieprzerwanie neurohormonalna komunikacja, której mediatorem są wydzielane przez matkę hormony – fizjologiczne odpowiedniki matczynej emocji¹¹. „Gdy matka jest zdenerwowana, jej zachowanie przenosi się na dziecko, jej hormony stresu docierają przez łożysko do jego organizmu”¹². Dziecko nieświadomie towarzyszy matce w jej doświadczeniach i jest współuczestnikiem jej przeżyć. Gdy coś zagraża jego istnieniu i więzi z matką, dziecko reaguje na niebezpieczeństwo, chociaż go nie rozumie.

Formami przemocy wobec dziecka poczętego są palenie papierosów oraz spożywanie przez matkę dziecka alkoholu. Niestety badania wykazują, że co trzecia kobieta (33%) w wieku prokreacyjnym (18-40 lat) pije alkohol w czasie ciąży. A przecież każda ilość alkoholu: piwa i wódki, a nawet lampka wina lub okazjonalnie wypity przez matkę drink działa toksycznie na rozwijające się w jej łonie dziecko. Im większa ilość alkoholu, tym większe jest ryzyko poważnych uszkodzeń. Cząsteczki etanolu zawartego w alkoholu bez problemu przenikają przez łożysko i jeśli matka pije alkohol, to jej dziecko pije razem z nią.

Najbardziej narażony na działanie alkoholu jest tworzący się układ nerwowy. Jego rozwój zostaje zaburzony na trzy sposoby: część komórek nerwowych umiera, a część przemieszcza się w niewłaściwe rejony bądź tworzy nieprawidłowe połączenia.

¹⁰ *Ibidem*, s. 107.

¹¹ D. Kornas-Biela, *Okres prenatalny*, [w:] *Psychologia rozwojowa człowieka. Podręcznik akademicki*, red. J. Trempała, Warszawa 2016, s. 166.

¹² R. Jonas, *Cudowna droga ku życiu. Kronika 38. tygodniowej podróży na świat*, przekł. S. Jończyk, Warszawa 2001, s. 102.

Alkohol spożywany przez kobietę w okresie ciąży może wywołać alkoholowy zespół płodowy u jej dziecka, tzw. FAS (*Fetal Alcohol Syndrome*), opisany przez Jonesa Smitha w 1973 roku. Jest to zespół umysłowych i fizycznych zaburzeń, które mogą wyrażać się jako opóźnienie umysłowe, dysfunkcja mózgu, anomalie rozwojowe, zaburzenia w uczeniu się i zaburzenia psychologiczne. Należy dodać, że alkohol powoduje więcej szkód w rozwijającym się płodzie niż inne substancje łącznie z marihuaną, heroiną i kokainą.

Innymi formami przemocy wobec dziecka w wieku prenatalnym są złe nawyki żywieniowe matki oraz przebywanie w miejscach, które szkodzą dziecku, tzn. tam, gdzie jest głośna muzyka, rażące oświetlenie, zbyt niska lub wysoka temperatura, a ponadto brak troski ze strony ojca dziecka.

Skrajnym przejawem przemocy są próby uśmiercenia dziecka poczętego. Prenatalna przemoc wobec dziecka predysponuje do używania przemocy wobec niego także po jego urodzeniu. Przemoc przed urodzeniem zwiększa prawdopodobieństwo, że dziecko będzie ofiarą przemocy po urodzeniu¹³.

W okresie niemowlęcym przemocą jest niezaspakajanie podstawowych potrzeb biologicznych i psychicznych dziecka. Poza potrzebą snu i pożywienia niezwykle ważna jest potrzeba bezpieczeństwa i miłości wyrażana w stałej obecności matki, jej czułym uśmiechu i dotyku. Jeśli matka dziecku znika, to czuje się ono tak, „jakby spadło w głęboki dół”. W tym kontekście należy spojrzeć na pracę zawodową matki i zapewnienia, że choć nie ma jej w ciągu tygodnia, to w weekendy nadrabia intensywnością kontaktu, wynagradzając dziecku swoją nieobecność. Czy jest to możliwe, skoro dzieci potrzebują stałego kontaktu? Spokojnego i wyrównanego również co do jego intensywności? Obecność matki przy dziecku zawsze wtedy, gdy jej potrzebuje, jest warunkiem powstania bezwarunkowego zaufania do niej, a następnie do innych osób. Jeśli tego kontaktu zabraknie, dziecko w przyszłości może mieć problem z tożsamością i autonomią. Będzie się bało wchodzić w bliskie relacje uczuciowe z innymi ludźmi.

W pierwszych latach życia bardzo ważny dla dzieci staje się kontakt werbalny i wzajemny przekaz informacji oraz werbalizacja przeżyć. Gdy dziecko nie może się swobodnie wypowiedzieć, nie jest dopuszczane do głosu i z należytą uwagą słuchane, dochodzi do przemocy psychicznej, która jest źródłem cierpienia i frustracji rodzącej agresję. Występuje tutaj zdecydowana przewaga sił (dziecko jest zależne od rodzica, rodzic jest starszy, większy, silniejszy), naruszone zostają prawa i dobra dziecka, powodując jego cierpienia. Nauka dowodzi, że wszystkie doświadczenia, nawet te z najwcześniejszych dni życia, są

¹³ D. Kornas-Biela, *op. cit.* (*Pedagogika prenatalna...*), s. 46.

przechowywane w pamięci ciała, w podświadomości. Dziecko nie jest w stanie o nich zapomnieć.

Jak pokazują statystyki, rozmiar przemocy stosowanej wobec dzieci na świecie jest przerażający: w Anglii – 75% matek przyznało, że biło swoje dzieci zanim one ukończyły pierwszy rok życia, w Kanadzie – 70% matek przyznaje się do stosowania przemocy, a w Korei Płd. bitych jest aż 97% dzieci. W Polsce 80% rodziców akceptuje kary cielesne i doznawało ich w swoim dzieciństwie.

Często dorośli nie zdają sobie sprawy ani z motywów swojego postępowania, ani jego konsekwencji. A przecież bite dzieci są mniej inteligentne, wolniej się rozwijają, gorzej się uczą, nie lubią współpracować z innymi, ignorują polecenia. W życiu dorosłym zaś częściej zapadają na depresję, podają w nałogi (alkoholizm i narkomanię), mają skłonność do nadużywania przemocy, co może prowadzić do przestępczości. Warto dodać, że do przemocy i niszczenia dziecięcej psychiki dochodzi również w tak zwanych dobrych domach.

Sposoby reagowania na przemoc w rodzinie

Każdy przejaw przemocy wymaga interwencji, powstrzymania jej. Należy pomóc osobie krzywdzonej, zapewnić jej bezpieczeństwo, wsparcie społeczne i pomoc w odpowiednich instytucjach. Przemoc domowa jest przestępstwem. Przystępstwo to znane jest w polskim kodeksie karnym pod nazwą przestępstwo znęcania się nad rodziną. Czasami jedynym wyjściem jest zwrócenie się do instytucji, które dysponują środkami prawnymi, pomagającymi karać sprawców przemocy. Często ludzie są przekonani, że to, co dzieje się w rodzinie, to jej wewnętrzna sprawa i nie należy ingerować. Nieśluszenie. Rodzice nie mają prawa krzywdzić dziecka. Dziecko nie jest ich prywatną własnością. Jeśli dochodzi do aktów przemocy domowej, świadkowie lub ofiara mają obowiązek jak najszybciej zareagować, np. wezwać policję, a potem sprawdzić czy służby wywiązały się z obowiązku interwencji. Gdy sprawca zachowuje się agresywnie, policja może zastosować tymczasowy areszt na 48 godzin.

Od 1998 obowiązuje procedura „Niebieska Karta”, opracowana przez Komendę Główną Policji wraz z Komendą Stołecznej Policji i Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Jej celem jest odnotowywanie przemocy domowej i przekazywanie informacji instytucjom, których zadaniem jest pomoc ofiarom. Są to centra pomocy rodzinie, centra interwencji kryzysowej, centra pomocy psychologicznej, placówki służby zdrowia, punkty konsultacyjno-informacyjne dla ofiar przemocy w rodzinie.

Najłatwiej udowodnić przed sądem stosowanie fizycznej przemocy w rodzinie, najtrudniej zaś – psychicznej. Ta druga jest też dużo rzadziej zgłaszana organom ścigania, ponieważ często ofiary w ogóle nie są świadome, że ktoś krzywdzi je psychicznie. Groźby, wyzwiska czy nękanie ze strony bliskiej osoby traktują jak element codzienności, stąd brak zdecydowanej reakcji. Kobiety pozostające przez długi czas w związkach, w których dochodzi do przemocy, często zdradzają objawy syndromu wyuczonyj bezradności. Polega on na zaakceptowaniu swojego położenia i przyzwyczajeniu się do znoszenia przemocy. Ofiara ma świadomość, że utraciła kontrolę nad sytuacją i skupia się tylko na tym, aby zminimalizować skutki agresywnego zachowania partnera.

Najczęstsze powody niezgłaszania przemocy to wstyd i lęk przed sprawcą. Kobiety nie chcą, aby sprawca był aresztowany albo nie wierzą, że policja może coś zrobić. Z uwagi na to, że osoby dopuszczające się przemocy zwykle zachowują się na zewnątrz inaczej niż w domu, większość ludzi najczęściej nie zdaje sobie z niej sprawy. Czasem trudno jest uwierzyć, że ktoś, kto zachowuje się publicznie przyzwoicie, może nieludzko traktować swoją rodzinę. Obawa, że inni nie uwierzą, może dodatkowo utrudnić decyzję o zwróceniu się o pomoc.

Profilaktyka

Uwzględniając prawa psychologiczne, powinniśmy zacząć od siebie, tzn. od niestosowania przemocy wobec siebie. Aby akceptować i kochać innych, musimy zaakceptować i pokochać siebie takimi, jakimi jesteśmy oraz swoje życie, takie jakie ono jest. To uwalnia nas od napięcia, niezadowolienia i frustracji, która jest powodem otwartej bądź ukrytej agresji i konieczności wyrażania jej poprzez różne formy przemocy. Prawidłowe funkcjonowanie wymaga odpowiedniej ilości snu, odpoczynku, dobrego pożywienia, przyjemnych doznań, piękna, dobra, czułości, miłości, swobodnego wyrażania siebie i twórczości, w tym przyjaznego patrzenia na świat. Naturalnie, od wieków toczy się w nim walka dobra ze złem, ale dobro jest mocniejsze, ostatecznie zwycięża, choć bardzo często to zwycięstwo okupione jest wysoką ceną. Jest, co prawda, w życiu wiele cierpienia, ale i wiele miłości mocniejszej niż śmierć.

Zadowoleni i mocni wewnętrznie możemy wychowywać bez przemocy, porozumiewać się bez przemocy, kształtować postawy akceptacji i szacunku wobec każdego bez wyjątku człowieka, brać udział w kampaniach na rzecz eliminowania przemocy, stosować w życiu codziennym poniższe rady, zaczerpnięte z kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”:

Szanuj mnie, żebym szanowała innych.
 Wybaczaj, abym umiała wybacząć.
 Słuchaj, abym słuchała.
 Nie bij, żebym nie biła.
 Nie poniżaj, żebym nie poniżała.
 Rozmawiaj ze mną, żebym umiała rozmawiać.
 Nie wyśmiewaj, nie obrażaj, nie lekceważ,
 Kochaj mnie, żebym umiała kochać.
 Uczę się życia od Ciebie.

Nauczyciel również powinien być świadomy swej roli. Ma bowiem wpływ na kształtowanie postaw dzieci i młodzieży, dyscypliny wewnętrznej oraz promuje czystość jako styl życia, bo „człowiek nie jest istotą napędzaną popędami, ale pociąganą przez wartości”¹⁴.

Życie zgodne z wartościami wyklucza przemoc, ponieważ największą wartością jest miłość. Miłość – oczywista powinność moralna – implikuje bezwarunkową akceptację i poszanowanie każdego człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci, niezależnie od jego wieku, stanu zdrowia, rasy czy statusu społecznego. Szczególnie dzisiaj ważne wydaje się wyzwalanie chęci podążania za pięknem ludzkiej miłości, za przeżywaniem jej w czystości, gdyż czystość prowadzi do rozwoju miłości: autentycznej miłości siebie, miłości bliźniego i miłości Boga¹⁵. Tylko takie podejście do życia umożliwia budowanie ludzkiego świata przyjaznego każdemu człowiekowi.

Budowanie cywilizacji miłości jako najskuteczniejsza profilaktyka przemocy

Obecnie doświadczamy epatowania patologią seksualną w mediach, na filmach, ale najczęściej w Internecie. Przykładem jest choćby ostatni film Tomasa Siekielskiego „Tylko nie mów nikomu”. Jego realizator twierdzi, że chciał tylko pokazać problem... również dzieciom i młodzieży? Zauważmy, że jest to film wrzucony do sieci i ogólnie dostępny. Prezentacja przemocy seksualnej dzieciom i młodzieży jest przemocą wobec nich. Informacja w tak delikatnej i ważnej sferze życia nie powinna zacząć się od pokazywania patologii. Nie można chronić dzieci ich kosztem.

¹⁴ ⁴⁵ V.E. Frankl, *Homo patiens*, przeł. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa 1971, s. 33.

¹⁵ J. Augustyn, *Wychowanie seksualne w rodzinie i w szkole*, Kraków 1997, s. 67.

Powszechne udostępnianie obrazów przemocy prowadzi do zubożenia na nią, ponieważ wielokrotne oglądanie scen przemocy i krzywdy oraz branie w nich udziału (nawet jako widz) jest początkowo poruszające, ale z czasem następuje desensytyzacja, czyli zubożenie na tego typu sceny. Aby została wywołana jakaś reakcja, następne obrazy musiałyby być coraz bardziej wstrząsające¹⁶. Chyba nie o to jednak chodzi. Dzieci w spokojnej rozmowie powinny dowiedzieć się, że nie można ulegać zachowaniom dorosłych, które budzą ich niepokój. Rodzic powinien mieć taki kontakt z dzieckiem, aby dzieliło się ono wszystkim, co je spotyka.

Podobnie niektórzy obrońcy życia poczętego usiłują bronić dzieci poczęte, pokazując filmy o aborcji i prezentując w przestrzeni publicznej (często przed kościołami) plakaty antyaborcyjne, na których oglądanie narażane są również dzieci. Czy można bronić życia poprzez prezentację śmierci? Czy edukację najmłodszych o dziecku poczętym należy rozpoczynać od ukazywania martwych, zamordowanych dzieci? Czy nie jest to kolejna forma przemocy w „słusznej sprawie”? Przecież można inaczej, można prezentować żywe i pięknie rozwijające się dziecko w łonie matki oraz radość i czułość jego rodziców. Zarzucanie społeczeństwa różnymi formami patologii wzmacnia jego psychopatologizację i w konsekwencji przemoc. Jak żyć w tak okrutnym, pełnym brzydoty i patologii świecie?

W latach sześćdziesiątych XX wieku, jak mówił Benedykt XVI, „doszło do ważnego wydarzenia w historii, na skalę bezprecedensową. Można powiedzieć, że w ciągu 20 lat od 1960 roku do roku 1980 dotychczasowe standardy normatywne dotyczące seksualności zawaliły się całkowicie i pojawiła się nowa normalność, która do tej pory była przedmiotem żmudnych usiłowań zmierzających ku zamętowi. (...) Wśród wolności, do których w swojej walce dążyła rewolucja roku 1968, była powszechna wolność seksualna, która już nie uznawała żadnych norm. Upadek umysłowy był także powiązany ze skłonnością do przemocy. (...) Częścią fizjonomii rewolucji seksualnej roku 1968 było to, że pedofilia została wówczas także zdiagnozowana jako dopuszczalna i właściwa”¹⁷. Upadek norm w jednej sferze spowodował upadek norm we wszystkich innych sferach życia człowieka. Degradacja podstawowych wartości

¹⁶ M. Braun-Gałkowska, *Mechanizmy wyjaśniające wpływ gier komputerowych na psychikę dzieci*, [w:] *Oddziaływanie „agresywnych” gier komputerowych na psychikę dzieci*, red. A. Gała, I Ulfik, Lublin 2000, s. 52.

¹⁷ Benedykt XVI, *Kościół a skandal wykorzystywania seksualnego*, <https://episkopat.pl/benedykt-xvi-kosciol-a-skandal-wykorzystywania-seksualnego-pelny-tekst-polski/>, [dostęp: 07.05.2019].

wprowadziła zamęt, w którym do dzisiaj trudno się odnaleźć. Dołączyły się do tego: zbyt głośna i często demoniczna muzyka¹⁸, niehigieniczny tryb życia doprowadzający do Syndromu Chronicznego Zmęczenia i Zaburzeń Immunologicznych oraz niewolnicza zależność od zmieniających się trendów mody. Okazuje się jednak, że życie według pseudonowoczesnych i pseudopostępowych trendów, a nie zgodne z logiką i sprawdzonymi zasadami oraz podstawowymi wartościami, nie daje poczucia sensu, wcześniej czy później rodzi frustrację, a ta agresję, przemoc i zniechęcenie.

Zofia Kończewska-Murdzek jest psychologiem, absolwentką Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, autorką książki „Kochane od poczęcia” oraz artykułów z zakresu psychologii prenatalnej i psychologii mediów. Przedmiotem jej zainteresowań jest także psychologia rodziny oraz psychologia wychowania i nauczania. Wiedzę teoretyczną i doświadczenie zdobyte w pracy (na wyższej uczelni, w szkole podstawowej i liceum oraz w poradni i sądzie) łączy z działalnością na rzecz rodziny. Jest członkiem Towarzystwa Uniwersyteckiego „Fides et Ratio”.

¹⁸ Z. Konaszek, *Miejsce muzyki w wychowaniu dzieci i młodzieży*, [w:] *Wychowanie chrześcijańskie a kultura*, red. M. Nowak, T. Ożóg, Lublin 2000 s. 89-105.