



Vademecum dla członkiń
i członków zespołu
interdyscyplinarnego

Renata Durda

Przemoc poseparacyjna

Joanna Gzyra-Iskandar

Psychoterapia
integracyjna w pracy
ze złościącą się parą

Sylwia Kita

To już 150 numer!

SYSTEM PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY

- Renata Durda**
Vademecum dla członkiń i członków zespołów interdyscyplinarnych
- Ewa Bilka**
Szkoląc mundurowych
Skuteczne interwencje Policji i Żandarmerii
Wojskowej z użyciem procedury „Niebieskie Karty”

OKIEM PSYCHOLOGA

- Joanna Gzyra-Iskandar**
Przemoc poseparacyjna
- Aneta Gawełek**
W krainie fantazji
Doznawanie przemocy a choroba psychiczna
- Paulina Pawlak**
Adaptacja do przemocy
- Anna Maria Nowakowska**
Nigdy mnie nie uderzył
- Przemysław Mućko**
Trudności w pracy z krzesłami
Jak je przezwyciężyć?

WARSZTAT PRACY Z PARAMI

- Sylwia Kita**
Psychoterapia integracyjna w pracy ze złościącą się parą
- Sebastian Pluta**
Para z problemem przemocy
Różne podejścia i programy terapii, cz. 1

Z TERENU

- Tadeusz Pulcyn**
Stowarzyszenie DROGA w Olsztynku

Jutro – 15 lutego 2024 – w życie wchodzi niektóre przepisy ustawy tzw. Kamilkowej. Do 15 sierpnia będziecie mieć czas, aby opracować i wdrożyć Standardy Ochrony Małoletnich. Pamiętajcie, że krąg podmiotów zobowiązanych do ich przyjęcia jest naprawdę szeroki. To każdy organizator działalności: oświatowej (czyli osoby prowadzące działalność gospodarczą jako korepetytorzy także), opiekuńczej, wychowawczej, resocjalizacyjnej, religijnej (tak, kościoły także!), artystycznej (chóry, domy kultury, teatry, kina itd.), medycznej, rekreacyjnej, sportowej, każdej związanej z rozwijaniem zainteresowań małoletnich. Także podmioty świadczące usługi hotelarskie, turystyczne oraz prowadzące miejsca zakwaterowania zbiorowego. Oraz zakłady pracy, gdzie praktyki odbywają osoby poniżej 18. roku życia.

„Niebieska Linia” IPZ od ponad 3 lat posiada Politykę Ochrony Dzieci – jej opracowywanie i wdrażanie było procesem, w który zaangażowanych było wiele osób z zespołu i spoza niego. To była dobra okazja do dyskusji o bezpieczeństwie dzieci, ale też o naszym podejściu do tego, co jest przydatne, a co może ograniczać nasze zaangażowanie w pomaganie dzieciom. Potraktujcie proces wdrażania standardów jako okazję, a nie zmuszony obowiązek. Od jutra powinny także pojawić się kwestionariusze do szacowania ryzyka zagrożenia dla życia lub zdrowia dziecka służące stwierdzeniu zasadności zapewnienia dziecku ochrony podejmowanej na podstawie art. 12a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej, czyli z inicjatywy pracownika socjalnego. Niestety minister właściwy do spraw zabezpieczenia społecznego nie przygotował stosownego rozporządzenia i kwestionariuszy brak. Oby ten stan nie przeciągał się zbyt długo.

My nie spóźnimy się z nowym numerem „Niebieskiej Linii”. Przygotowaliśmy dla Was pakiet ciekawych artykułów zarówno dotyczących pracy z parami w kryzysie (temat kontynuujemy od roku), jak i pracy z psychicznymi skutkami doznawanej przemocy. Dla członków i członkiń powołanych jesienią 2023 roku zespołów interdyscyplinarnych przygotowaliśmy kompendium podstaw działania z garścią praktycznych wskazówek. Dobre praktyki będziemy opisywać w 2024 roku na łamach „Niebieskiej Linii” także dla członków i członkiń grup diagnostyczno-pomocowych.

Pożytecznej lektury!

Renata Durda

Okładka: Marcin Lenczowski **Niebieski nr 84** <https://www.gallerystore.pl>

NIEBIESKA LINIA ISSN 1507-2916

Ukazuje się od 1998 roku

Redakcja: **00-023 Warszawa, ul. Widok 24, II piętro, tel./faks: 22 824 25 01**

Redaktor naczelna: **Renata Durda**

Sekretarz redakcji: **Katarzyna Kulesza, pismo@niebieskalinia.pl**

Wydawca:  **INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA**
Polskie Towarzystwo Psychologiczne

Redakcja:
tel. 22 824 25 01 (wtorek i czwartek)
Księgowość:
22 863 87 38 wew. 120
ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa

Przygotowanie i druk: LOTOS Poligrafia sp. z o.o. **www.lotos-poligrafia.pl**

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

www.pismo.niebieskalinia.pl

Rada Programowa:

dr Dorota Dyjakon, prof. dr hab. Beata Gruszczyńska, dr Magdalena Grzyb, prof. dr hab. Ewa Jarosz, prof. Krzysztof Krajewski, prof. Anna Kwak, Jacek Lelonkiewicz, dr Michał Lewoc, prof. Ilona Michailovič, dr Marek Michalak, prof. Bibiana Mossakowska, prof. Ewa Pisula, prof. dr hab. Monika Płatek – Przewodnicząca Rady, dr Agnieszka Popiel, dr Ewa Pragłowska, dr Monika Sajkowska, Krzysztof Sarzała, Zofia Sobolewska-Mellibruda, dr Grzegorz Wrona



„**Niebieska Linia**” dostępna jest w prenumeracie. W 2024 roku roczna prenumerata pisma jest bezpłatna. Prenumerata może być rozpoczęta od dowolnego numeru pisma. Posiadamy niektóre numery archiwalne.

INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA, ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa

Santander Bank Polska, O/Warszawa 32 1090 1056 0000 0001 0128 5123 z dopiskiem „Niebieska Linia”

Vademecum dla członkiń i członków zespołu interdyscyplinarnego

Większość z Was we wrześniu 2023 roku została powołana do zespołu interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy domowej. Dla niektórych to nienowa sytuacja – byliście członkami/ członkiniami zespołów interdyscyplinarnych przed 2023 rokiem (nieliczni nawet od 2010 roku!). Niektóre osoby są w zespole pierwszy raz. Wszyscy zapewne zastanawiacie się „co dalej? jakie ciążą na mnie obowiązki? czy i kto będzie kontrolować moją pracę?”. Postaram się odpowiedzieć Państwu na te pytania krok po kroku.

Renata Durda

Znowelizowana 9 marca 2023 roku ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej (dawniej o przemoc w rodzinie) przebudowała nieznacznie lokalne systemy przeciwdziałania przemocy. Pozostał schemat dwóch grup o charakterze interdyscyplinarnym (łączącym zadania i kompetencje różnych służb, instytucji i zawodów) – czyli zespołu interdyscyplinarnego i grup diagnostyczno-pomocowych, ale wyraźnie rozdzielono charakter tych gremiów. W tym artykule zajmę się wyłącznie kompetencjami zespołu interdyscyplinarnego (ZI), czyli ciała o stałym składzie osobowym, o charakterze bardziej strategicznym niż wykonawczym.

Kto tworzy ZI?

Powołanie zespołu interdyscyplinarnego jest zadaniem własnym każdej gminy (także gminy Zakopane ☺) na mocy art. 6 ust. 2, p. 4 ustawy¹. Powołanie zespołu poprzedza uchwała Rady Gminy określająca tryb i sposób powoływania oraz odwoływania członków zespołu interdyscyplinarnego (art. 9a ust. 15). Następnie wójt/burmistrz/prezydent miasta powołuje imiennie skład zespołu interdyscyplinarnego (art. 9a ust. 2). Zwykle jako ciało doradcze co do konkretnych nazwisk służą dyrektorzy/kierownicy ośrodków pomocy społecznej i podmiotów, które wystawią swoich reprezentantów. Zespół interdyscyplinarny działa na podstawie porozumień zawartych między wójtem, burmistrzem albo prezydentem miasta a tymi podmiotami (art. 9a ust. 8).

W skład zespołu interdyscyplinarnego wchodzi przedstawiciele (art. 9a ust. 3, 3a, 4):

- 1) jednostek organizacyjnych pomocy społecznej;
- 2) gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych;
- 3) Policji;
- 4) oświaty;
- 5) ochrony zdrowia;

- 6) organizacji pozarządowych;
- 7) Żandarmerii Wojskowej (jeżeli Żandarmeria Wojskowa złoży taki wniosek do wójta, burmistrza albo prezydenta miasta);
- 8) kuratorzy sądowi.

W skład zespołu interdyscyplinarnego mogą wchodzić także prokuratorzy oraz przedstawiciele innych podmiotów niż wymienione powyżej, działających na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej (art. 9a ust. 5).

Jak wynika z powyższych zapisów ZI liczy zazwyczaj od 7 (bez przedstawiciela żandarmerii i czasem bez przedstawiciela organizacji pozarządowej) do dwudziestu kilku osób (jeśli np. przedstawiciele oświaty jest kilku – po jednym z każdej szkoły/przedszkola z terenu gminy). Co do zasady – im mniejszy ZI, tym łatwiej będzie zebrać go w komplecie oraz tym większa odpowiedzialność za decyzje ZI (im więcej osób podejmuje decyzje, tym bardziej ciężar odpowiedzialności jednostkowej się rozmywa).

Wybór przewodniczącej/go ZI i jego zadania

Osobę, która obejmie funkcję przewodniczącego ZI wybierają członkowie ZI spośród siebie na pierwszym posiedzeniu (art. 9a ust. 6). Zespół wybiera także zastępcę przewodniczącego ZI (art. 9a ust. 6a), „który wykonuje obowiązki powierzone mu przez przewodniczącego ZI i zastępuje go w czasie jego nieobecności. Do zastępcy przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego stosuje się przepisy o przewodniczącym”. I choć język ustawodawcy jest konsekwentnie w rodzaju męskim, to praktyka pokazuje, że funkcje przewodnie w ZI pełnią w zdecydowanej większości kobiety.

Zadania spoczywające na przewodniczącej/ym ZI ustawa określa bardzo enigmatycznie. Art. 9a ust. 7i mówi:

„Przewodniczący zespołu interdyscyplinarnego w szczególności:

- 1) kieruje pracami zespołu interdyscyplinarnego;
 - 2) organizuje pracę zespołu interdyscyplinarnego;
 - 3) reprezentuje zespół interdyscyplinarny na zewnątrz”.
- W praktyce na przewodniczącym/ej ciąży dużo więcej

¹ Jeśli nie zaznaczono w tekście inaczej „ustawa” to Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej (Dz.U. z 2021 r. poz. 1249 z późn. zm. oraz z 2023 r. poz. 289 i 535).

zadań – np. wysyłanie pism do różnych instytucji, składanie sprawozdań i wyjaśnień, zawiadamianie o podejrzeniu popełnienia wykroczenia przez osoby stosujące przemoc itd.

Ustawowym zadaniem przewodniczącego/ej jest także zwoływanie posiedzeń ZI co najmniej z 7-dniowym wyprzedzeniem oraz pilnowanie obecności na posiedzeniach ZI. Wiele zespołów ustala harmonogram spotkań na pół roku czy rok do przodu (np. każdy trzeci poniedziałek miesiąca parzystego), co pozwala stabilnie planować pracę.

Zadania członkiń/członków ZI – ogólne

Nowym zadaniem spoczywającym na członkach/członkiniach ZI jest odbycie **szkolenia z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej**, które organizuje samorząd województwa. Ustawodawca wyznaczył termin szkolenia na 12 miesięcy od dnia powołania w skład ZI (art. 9a ust. 5a). Szkolenia te powinny być zgodne z wydawanymi co 2 lata „Wytycznymi ds. prowadzenia szkoleń w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej, w tym obowiązkowych szkoleń dla członków zespołu interdyscyplinarnego oraz grup diagnostyczno-pomocowych” (art. 8 ust. 5)². Niektóre województwa już rozpoczęły te szkolenia.

Obowiązkiem osoby powołanej do ZI jest **udział w posiedzeniach** zespołu interdyscyplinarnego (art. 9a ust. 7d). Powtarzająca się nieusprawiedliwiona nieobecność na posiedzeniu ZI może skutkować powiadomieniem pracodawcy o tym fakcie. Szczegółowo rozpisano to w art. 9a ust. 7 e-g. Posiedzenia zespołu interdyscyplinarnego odbywają się w zależności od potrzeb, jednak nie rzadziej niż raz na **dwa miesiące** (art. 9a ust. 7).

Obowiązkiem osoby powołanej do ZI jest także **zachowanie poufności** w sprawach konkretnych osób, z których danymi osobowymi będzie się w trakcie pracy w ZI stykać. Art. 9c ustawy dotyczy szczegółów związanych z gromadzeniem, przetwarzaniem i udostępnianiem danych osobowych.

W uzasadnionych przypadkach zespół interdyscyplinarny realizuje swoje działania **za pomocą środków komunikacji elektronicznej** (art. 9a ust. 7c).

W większości przypadków członkostwo w ZI jest **bezterminowe**. Dopóki nie zajdą okoliczności określone we wspomnianej na wstępie uchwale rady gminy – będziecie uczestniczyć w pracach ZI. Najczęściej członka zespołu odwołuje wójt/burmistrz/prezydent miasta: 1) na wniosek członka zespołu, 2) na wniosek podmiotu, którego jest przedstawicielem, 3) w przypadku skazania członka zespołu prawomocnym wyrokiem za przestępstwo umyślne lub umyślne przestępstwo skarbowe, 4) na wniosek przewodniczącego zespołu. Jednak w uchwale Waszej gminy te warunki mogą zostać (mogły zostać) inaczej określone – warto znać uchwały!

Zadania członków/członkiń ZI – szczegółowe

Zadania merytoryczne ZI określa art. 9b, który mówi ogólnie (ust. 1), że „zespół interdyscyplinarny realizuje działania określone w gminnym programie przeciwdziałania przemocy domowej oraz ochrony osób doznających przemocy

domowej”, ale w ust. 2 rozkłada te działania na konkretne 10 zadań:

„art. 9b ust 2. Do zadań zespołu interdyscyplinarnego należy tworzenie warunków umożliwiających realizację zadań z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej oraz integrowanie i koordynowanie działań podmiotów, o których mowa w art. 9a ust. 3–5, w szczególności przez:

- 1) diagnozowanie problemu przemocy domowej na poziomie lokalnym;
- 2) inicjowanie działań profilaktycznych, edukacyjnych i informacyjnych mających na celu przeciwdziałanie przemocy domowej i powierzanie ich wykonania właściwym podmiotom;
- 3) inicjowanie działań w stosunku do osób doznających przemocy domowej oraz osób stosujących przemoc domową;
- 4) opracowanie projektu gminnego programu przeciwdziałania przemocy domowej oraz ochrony osób doznających przemocy domowej;
- 5) rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym;
- 6) powoływanie grup diagnostyczno-pomocowych i bieżące monitorowanie realizowanych przez nie zadań;
- 7) monitorowanie procedury „Niebieskie Karty”;
- 8) przekazywanie informacji, o której mowa w art. 9e ust. 3, oraz dokumentacji, o której mowa w art. 9c ust. 5a;
- 9) kierowanie osoby stosującej przemoc domową do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym dla osób stosujących przemoc domową lub programie psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc domową;
- 10) składanie, na wniosek grupy diagnostyczno-pomocowej, zawiadomienia o popełnieniu przez osobę stosującą przemoc domową wykroczenia, o którym mowa w art. 66c ustawy z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń”.

Co może się kryć pod tymi punktami?

Ad. 1. Diagnoza problemu przemocy domowej jest bazą do odpowiedzi na pytanie – czy nasz gminny program przeciwdziałania przemocy domowej jest dobrze skonstruowany i czy jego realizacja przynosi zakładany cel, którym zwykle jest „zmniejszenie skali zjawiska”. Aby to stwierdzić, potrzebujecie znać punkt wyjścia, czyli skalę zjawiska na początku realizacji programu, które zwykle są kilkuletnie – od 3 do nawet 7 lat. A w trakcie realizacji programu powinniście śledzić trendy – coś wzrasta, coś maleje itd. Ja zachęcam, aby diagnozę wyjściową zlecić specjalistom – czyli komuś, kto potrafi przygotować i opracować taką diagnozę. Dobry raport będzie zawierał także wskazówki, jak badać zmiany – czyli jakie dane zbierać, co obserwować. Ten etap możecie realizować własnymi siłami, bo członkowie ZI mają dostęp do danych zbieranych i analizowanych w Waszych podmiotach – Policji, sądzie, prokuraturze, pomocy społecznej, oświacie, placówkach ochrony zdrowia, pieczy zastępczej itd. Wy też najlepiej zinterpretujecie te dane. Na przykład, czy spadająca liczba Niebieskich Kart A świadczy o zmniejszającej się liczbie rodzin, w których dochodzi do przemocy, czy może jest wynikiem braków kadrowych w Policji lub słabnącego

² Wytyczne ministra właściwego do spraw zabezpieczenia społecznego z dnia 15 kwietnia 2022 r. do prowadzenia szkoleń w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie na lata 2022-2023.

zaufania społecznego do skuteczności Waszych działań. Hipotez „wzrostu lub spadku” może być bardzo dużo, a najtrafniejszej interpretacji dokonacie Wy sami.

Ad. 2. Inicjowanie działań profilaktycznych i informacyjnych może oznaczać, że coś zrealizujecie „własnymi siłami” (np. sami opracujecie materiały edukacyjne i zamieścicie je na stronach swoich podmiotów albo pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznej będą realizować program podnoszenia kompetencji rodzicielskich na terenie gminnych przedszkoli i/lub szkół) lub zdecydujecie, że kupicie jakieś działanie od podmiotu zewnętrznego (np. broszury edukacyjne zakupicie u wydawcy albo zamówicie realizację rekomendowanego programu profilaktycznego u podmiotu zewnętrznego). Wszystko zależy od posiadanych środków finansowych oraz od tego, czy budujecie lokalne kompetencje, czy raczej korzystacie z zewnętrznych ekspertów.

Ad. 3. Inicjowanie działań w stosunku do osób doznających przemocy domowej oraz osób stosujących przemoc domową – w tym zadaniu mieści się wszystko, co można nazwać rozwojem lokalnego systemu przeciwdziałania przemocy domowej. Sprawdźcie, czy oferta pomocy dla osób doznających przemocy jest wystarczająca – czy macie na terenie gminy to, czego wymaga art. 3 ustawy, czyli poradnictwo medyczne, psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne, interwencję kryzysową, badania lekarskie, bezpieczne miejsce schronienia itd. Czy oferta jest dostosowana do potrzeb różnych grup – dzieci, osób starszych, osób z niepełnosprawnością itd. W przypadku osób stosujących przemoc chodzi głównie o dostęp do programów korekcyjno-edukacyjnych i psychologiczno-terapeutycznych, ale bądźcie uważni także na inne potrzeby tych osób, które mogą powstrzymać ich udział w programie – dostęp do terapii uzależnień, do konsultacji psychiatrycznych itd.

Ad. 4. Opracowanie projektu gminnego programu przeciwdziałania przemocy domowej oraz ochrony osób doznających przemocy domowej – to zadanie realizujecie co kilka lat. Ponieważ gminy realizują programy od 2010 roku, to jakąś praktykę zapewne macie. W wielu gminach projekt programu przygotowuje osoba, która zajmuje się „programami społecznymi” lub osoba wskazana przez wójta/burmistrza/prezydenta miasta. Rolą członków ZI jest omówić ten projekt, sprawdzić, czy jest tam wszystko, co chcecie realizować w najbliższych latach, zaproponować wskaźniki realizacji, które są SMART, czyli zarówno mierzalne, jak i realne. Warto też sprawdzić, czy Wasz gminny program jest kompatybilny z programem powiatowym, wojewódzkim i rządowym (najnowszy na lata 2024-2030).

Ad. 5. Rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym – to zadanie łączy się z zadaniem 2. Możecie wykorzystywać do tego lokalne media, tablice informacyjne w swoich placówkach, strony internetowe swoich instytucji.

Ad. 6. Powoływanie grup diagnostyczno-pomocowych i bieżące monitorowanie realizowanych przez nie zadań. Powoływanie GDP w praktyce spocznie na przewodniczącym/cej lub zastępcy/zastępczyni przewodniczącego/cej ZI, bowiem GDP musi zostać powołana w ciągu 3 dni roboczych od dnia wpłynięcia do ZI formularza „Niebieska Karta A” lub zgłoszenia o przemoc, a zwołanie ZI w tak krótkim terminie zwykle jest niemożliwe. Zwykle też niezauważalne,

bo podstawowy skład osobowy GDP wynika z logiki sytuacji – będą to dzielnicowy i pracownik socjalny z regionu zamieszkania danej rodziny. Jeśli GDP wzbogacamy o pedagoga ze szkoły/przedszkola, do którego uczęszczają dzieci, to także nie ma konieczności organizowania wokół tego faktu burzy mózgów całego zespołu. Bieżące monitorowanie działań GDP zwykle także dzieje się w siedzibie ZI (czyli w większości przypadków OPS/CUS), gdzie spływa korespondencja w danej sprawie, odbywają się spotkania GDP, przechowywana jest dokumentacja itd.

Ad. 7. Monitorowanie procedury „Niebieskie Karty” – w tym zadaniu możecie się bardzo przydać. Monitorowanie oznacza zarówno śledzenie statystyk „Niebieskich Kart” na bieżąco, czyli co dwa miesiące. Na przykład, ile nowych „Niebieskich Kart” wpłynęło do ZI, ile procedur GDP zamknęły, ile procedur po zamknięciu jest w monitoringu, w ilu sprawach osoba stosująca przemoc została skierowana do udziału w programie korekcyjno-edukacyjnym lub psychologiczno-terapeutycznym, ile wydano nakazów opuszczenia lokalu przez osobę stosującą przemoc itd. Ale monitoring może także mieć wymiar jakościowy. Oznacza to, że możecie służyć wsparciem członkom GDP w sytuacjach szczególnie trudnych lub niejednoznacznych – zwłaszcza gdy członkowie GDP (a często będą to zaledwie dwie osoby) nie mogą wypracować jednogłośnej decyzji.

Ad. 8. Przekazywanie informacji, o której mowa w art. 9e ust. 3, oraz dokumentacji, o której mowa w art. 9c ust. 5a. Jakie informacje ma na myśli ustawodawca? Art. 9e ust. 3 mówi o przypadkach, gdy z powodu zmiany miejsca zamieszkania osoby, w stosunku do której są realizowane działania w ramach procedury „Niebieskie Karty”, trzeba poinformować zespół interdyscyplinarny odpowiedni do jej nowego miejsca zamieszkania. Art. 9c ust. 5a mówi, że na wniosek ZI obecnego miejsca zamieszkania tych osób, macie przekazać dokumentację wytworzoną w trakcie procedury „Niebieskie Karty”. W praktyce czynności te wykona przewodniczący/a ZI lub zastępca/zastępczyni albo osoba wskazana do obsługi administracyjnej ZI, a nie cały zespół.

Ad. 9. Skierowanie osoby stosującej przemoc domową do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym lub w programie psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc domową. To zadanie, które najbardziej zbliża Was do sedna przeciwdziałania przemocy domowej. W praktyce oznacza to, że jeśli członkom GDP nie uda się zmotywować osoby stosującej przemoc do dobrowolnej decyzji o wzięciu udziału w programie – teraz Wasza kolej. Zapraszacie/wzywacie osobę stosującą przemoc na posiedzenie ZI, informujecie tę osobę o konieczności zaprzestania stosowania przemocy, w czym może pomóc udział w programie, wręczacie pouczenie o obowiązkach spoczywających na tej osobie zgodnie z art. 4 ustawy oraz wręczacie, za pokwitowaniem odbioru, skierowanie do udziału w programie. Niektóre ZI nastawiają się na realizację tego zadania „zdalnie”, czyli wystanie pocztą tegoż skierowania (za potwierdzeniem odbioru). Ja jednak uważam, że realizacja celu, jakim jest wywieranie nacisku/wpływu na osobę stosującą przemoc wymaga osobistego kontaktu i wzbudzenia poczucia, że wiele osób jest zaangażowanych w tę sprawę i że te osoby są jednomyślne co do sensu uczestniczenia w programie. Oddziaływanie grupowe wywiera duży

większy wpływ niż przesyłka pocztowa. Pozwoli Wam to również podnosić swoje kompetencje w zakresie pierwszego kontaktu z osobami stosującymi przemoc oraz poczuć moc pracy zespołowej.

Ad. 10. Składanie, na wniosek grupy diagnostyczno-pomocowej, zawiadomienia o popełnieniu przez osobę stosującą przemoc domową wykroczenia. To kolejne zadanie, przy którym trudno byłoby założyć sens pracy grupowej. W praktyce zawiadomienie to złoży (i podpisze) przewodniczący/a ZI.

Skargi i nadzór

Zgodnie z art. 9a ust. 7h skargę na działalność zespołu interdyscyplinarnego lub członka zespołu interdyscyplinarnego może wnieść osoba objęta procedurą „Niebieskie Karty”. Osobom, które nie są objęte procedurą takie uprawnienie nie przysługuje. Skargę rozpatruje wójt/ burmistrz/prezydent miasta, który powołał zespół, w trybie przepisów Kodeksu postępowania administracyjnego. W praktyce oznacza to najczęściej zastosowanie przepisów kpa o terminach, w których należy odpowiadać na skargi oraz możliwość nieudzielania odpowiedzi na kolejne skargi od tej samej osoby, w których nie są wnoszone nowe okoliczności sprawy.

Nadzór nad działalnością ZI sprawują:

- w zakresie ochrony danych osobowych – Inspektor Ochrony Danych Osobowych przy ośrodku pomocy społecznej (lub Centrum Usług Społecznych);
- wójt/burmistrz/prezydent – jako organ powołujący;
- wojewoda na mocy art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy oraz rozporządzenia ministra właściwego do spraw zabezpieczenia społecznego, które określa organizację i tryb przeprowadzania nadzoru i kontroli, kwalifikacje inspektorów upoważnionych do wykonywania czynności nadzorczych i kontrolnych, a także wzór legitymacji uprawniającej do wykonywania czynności nadzorczych i kontrolnych³.

³ Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z 20 czerwca 2023 roku w sprawie nadzoru i kontroli nad realizacją zadań z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej, Dz.U. z 21 czerwca 2023 roku, poz. 1165.

Dodatkowo warto pamiętać, że ponieważ członkostwo w ZI (lub GDP) jest w ramach obowiązków służbowych lub zawodowych (art. 9a ust. 13) to obowiązują nas regulaminy i przepisy pracownicze.

Satysfakcja

Praca w ZI nie jest dodatkowo opłacana. Wykonujemy ją w godzinach pracy (nie wszyscy i nie zawsze – np. przedstawiciele organizacji pozarządowych lub gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych mogą mieć trudności) i za ten czas otrzymujemy pensję. Doceniając wagę tych zadań oraz ich ciężar emocjonalny, kolejni sekretarze stanu w ministerstwie pomocy społecznej usiłowali znaleźć metodę na wynagradzanie tych zadań. Nie udało się znaleźć niczego, co nie byłoby sprzeczne z kodeksem pracy (przeszkody to niemożność podwójnego wynagrodzenia za ten sam czas pracy lub wykonywania obowiązków zawodowych poza godzinami zatrudnienia). Możecie więc tylko liczyć na docenienie tej pracy przez pracodawcę i włodarzy gminy. Zdarzają się sytuacje uwzględniania członkostwa w ZI w uzasadnieniach do premii lub listy gratulacyjne i podziękowania od wójta/burmistrza/prezydenta miasta.

Doceniajcie też sami siebie i siebie nawzajem. Dbajcie o dobrą atmosferę w ZI, celebrujcie wspólny czas jako czas współpracy i działania dla wspólnego celu.

Poza korzyściami materialnymi w życiu ważne jest także poczucie, że Wasza praca i zaangażowanie czyni świat lepszym. A na pewno poprawia los konkretnych ludzi.

Renata Durda – certyfikowana specjalistka i superwizorka ds. przeciwdziałania przemocy domowej IPZ PTP, Warszawa.

Instytut Psychologii Zdrowia PTP zaprasza na szkolenie:
STUDIUM PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY DOMOWEJ I STOPNIA
 (dawniej Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie)
 Kurs podstawowy – **135 godzin** dydaktycznych (4 sesje)

Edycja wiosenna 2024

I sesja 25-29.03.2024
 II sesja 15-19.04.2024
 III sesja 20-22.05.2024
 IV sesja 17-21.06.2024

Edycja letnia 2024

I sesja 01-05.07.2024
 II sesja 29.07-02.08.2024
 III sesja 02-04.09.2024
 IV sesja 07-11.10.2024

Program merytoryczny studium został opracowany i jest realizowany przez zespół ekspertów - certyfikowanych specjalistów i superwizorów z zakresu przeciwdziałania przemocy, którzy na co dzień pracują z osobami pokrzywdzonymi przemocą, jak i stosującymi przemoc. Program odpowiada wytycznym Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej dotyczącym prowadzenia szkoleń w zakresie przeciwdziałania przemocy.

Więcej informacji o szkoleniach oraz rekrutacji na stronie: <https://www.niebieskalinia.pl/szkolenia>.

Szkoląc mundurowych

Skuteczne interwencje Policji i Żandarmerii Wojskowej z użyciem procedury „Niebieskie Karty”

Interwencje domowe w sprawach związanych z przemocą domową wymagają szerokiej wiedzy z obszaru psychologii, prawa i aspektów szczególnie związanych ze specyfiką tego rodzaju interwencji. To od zakresu doświadczenia i znajomości mechanizmów przemocy oraz umiejętnego zastosowania przepisów prawa wielokrotnie zależy skuteczność zatrzymania przemocy domowej i udzielenia właściwej pomocy osobom jej doznającym.

Ewa Bilka

O potrzebie szkolenia funkcjonariuszy Policji na temat procedury „Niebieskie Karty” pisałam w numerze 1/132/2021 „Niebieskiej Linii”¹. Przedstawiłam podsumowanie pierwszego cyklu szkoleń realizowanego w latach 2019-2020 przez specjalistów i specjalistki Pogotowia „Niebieska Linia” IPZ we współpracy z m.st. Warszawa. W szkoleniach wzięło udział ponad 250 policjantów. W ramach wniosków ewaluacyjnych podkreślono, że ze względu na dużą rotację kadr w pionie interwencyjno-patrolowym, a także ze względu na niewystarczającą wiedzę funkcjonariuszy na temat specyfiki zjawiska przemocy domowej i specyfiki kontaktu z osobami doznającymi przemocy oraz stosującymi przemoc, konieczna jest kontynuacja szkoleń.

Drugi cykl obejmujący 29 siedmiogodzinnych spotkań szkoleniowych realizowano w okresie od lipca 2021 do końca listopada 2023 roku. Szkolenia odbyły się w ramach projektu „Skuteczne interwencje Policji i Żandarmerii Wojskowej z użyciem procedury Niebieskie Karty”. Adresowane były do policjantów z pionów patrolowo-interwencyjnych siedmiu Komend Rejonowych Policji w Warszawie, ale również do żandarmów realizujących interwencje domowe w sprawach przemocy domowej żołnierzy zawodowych w całej Polsce. Włączenie żandarmów do szkoleń policyjnych było innowacyjnym rozwiązaniem i próbą wyjścia naprzeciw potrzebom Żandarmerii Wojskowej, która wcześniej nie realizowała szkoleń w tym zakresie. Z wywiadu przeprowadzonego z koordynatorem szkolenia z Żandarmerii Wojskowej wynika, że wprawdzie Żandarmeria w chwili rozpoczęcia programu szkoleniowego nie miała jeszcze uprawnień do realizacji procedury „Niebieskie Karty”², ale miała obowiązek rozpoznawania sytuacji przemocy, a także uczestnicze-

nia w pracach grup roboczych, jeśli zajdzie taka potrzeba. Wspólne szkolenie było więc dla żandarmów nie tylko okazją do poszerzenia swojej wiedzy na temat realizacji interwencji domowych w sprawach przemocy i poznania realiów pracy policjantów wszczynających procedurę „Niebieskie Karty”, ale także dawały możliwość przygotowania się do realizacji tej procedury w przyszłości.

Diagnoza potrzeb

Przy projektowaniu drugiej edycji szkolenia realizatorzy skorzystali z doświadczeń z pierwszej edycji oraz przeprowadziły wywiady z policjantami uczestniczącymi w pracach Zespołów Interdyscyplinarnych ds. przeciwdziałania przemocy w poszczególnych dzielnicach Warszawy oraz z przedstawicielem Żandarmerii Wojskowej. Założono, że policjanci uczestniczący w pracach ZI, dzięki bezpośredniemu kontaktowi z osobami doznającymi przemocy, będą mieli wiedzę na temat jakości interwencji domowych prowadzonych przez funkcjonariuszy z pionów patrolowo-interwencyjnych. Wielu policjantów dzieliło się nie tylko sugestiami dotyczącymi zawartości szkolenia, ale również swoimi obserwacjami dotyczącymi specyfiki ich pracy w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej.

Pierwszy obszar, który należałoby rozwijać u policjantów, to **umiejętność identyfikowania przemocy domowej, odróżnianie jej od konfliktu małżeńskiego (partnerskiego)**. W związku z tym, że w zespołach patrolowo-interwencyjnych służbę często pełnią młodzi policjanci z niewielkim doświadczeniem zawodowym i życiowym, wiele problemów następcza im właściwe rozpoznanie zjawiska przemocy, szczególnie gdy w rodzinie dominuje przemoc chłodna lub gdy sprawca przemocy jest sprawnym manipulatorem. Pewną trudnością młodym policjantom sprawia również rozmowa na temat przemocy seksualnej występującej w związkach osób dużo starszych od nich samych, będących np. w wieku ich rodziców. Zdarza się, że w uruchomieniu procedury przeszkadzają policjantom stereotypy dotyczące zachowań

¹ E. Bilka, *Skuteczne interwencje Policji z użyciem procedury „Niebieskie Karty”*, „Niebieska Linia” 1/132/2021.

² Uprawnienie do uruchamiania procedury Żandarmeria Wojskowa otrzymała na mocy ustawy z dnia 9 marca 2023 roku o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej oraz niektórych innych ustaw (DZ.U. z 2023 r. poz. 535).

w relacjach partnerskich. Konsekwencją wymienionych braków w zakresie wiedzy i umiejętności jest odstąpienie od uruchomienia procedury w sytuacji, gdy istniało uzasadnienie do jej uruchomienia. Osoby doznające przemocy pozostają wówczas z poczuciem osamotnienia i utwierdzają się w przekonaniu, że Policja nie pomaga osobom dotkniętym przemocą lub że staje po stronie sprawców.

Drugim, dość często występującym problemem, wynikającym z braku umiejętności identyfikowania przemocy jest uruchamianie procedury „Niebieskie Karty” „na wszelki wypadek” lub „dla świętego spokoju”. Procedura NK często jest wykorzystywana przez osoby sprawnie manipulujące służbami interwencyjnymi. Potrafią one podczas interwencji zachowywać się tak, by procedura mogła stać się narzędziem do walki o ograniczenie partnerowi władzy rodzicielskiej lub w walce o majątek. W sytuacjach okołorozwodowych procedura ewidentnie pomaga tej stronie, która w formularzu Niebieska Karta A występuje jako ofiara przemocy.

Osoby stosujące przemoc wykorzystują manipulację, by np. niemal natychmiast po uruchomieniu procedury NK doprowadzić do uruchomienia kolejnej procedury, tyle że tym razem to oni występują w roli ofiary przemocy. Zdarza się, że ci sami policjanci muszą uruchamiać kolejną procedurę NK w rodzinie, a jej członkowie występują w zupełnie innej konfiguracji jako ofiary i sprawcy przemocy. Policjanci mają wówczas poczucie, że procedura jest nadużywana, a oni sami jako przedstawiciele służby interwencyjnej są po prostu wykorzystywani. Jednocześnie pozostają wierni zasadzie, która mówi, że nie mając pewności co do roli poszczególnych osób w zdarzeniu, lepiej uruchomić o jedną procedurę NK więcej niż mieć na sumieniu osobę doznającą przemocy, gdyby zaniechanie procedury miało doprowadzić do rodzinnej tragedii.

Bardzo ważnym zagadnieniem dla podniesienia jakości pracy Policji i Żandarmerii jest **wiedza na temat realizacji nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i zakazu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia przez osobę stosującą przemoc**. W okresie poprzedzającym nadanie policjantom uprawnień do wydawania nakazów/zakazów realizowane były szkolenia organizowane przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, które miały przygotowywać do podejmowania czynności związanych z tymi uprawnieniami. Jednak ze względu na fakt, że stanowią one nowość w zakresie wykonywanych przez policjantów czynności, wiele problemów związanych z wydaniem „nakazu-zakazu” ujawniło się dopiero po pierwszych próbach jego stosowania.

Policjanci otwarcie zgłaszają obawy związane z konsekwencjami stosowania „nakazu-zakazu” i nie chodzi tutaj o konsekwencje błędnie podjętej decyzji, ale raczej o prawa osoby stosującej przemoc do podważania zasadności jego zastosowania. Z doświadczeń policjantów wynika, że sprawy krzywdzenia mają tendencję do manipulowania faktami, korzystając z pomocy prawników oraz innych zasobów wynikających z wykonywanego przez siebie zawodu, zajmowanego stanowiska czy pozycji w lokalnej społeczności. Zdarza się, że w obawie przed konsekwencjami zastosowania „zakazu-nakazu” policjanci stosują areszt wobec osoby stosującej przemoc, a tym samym przenoszą odpowiedzialność za izolację sprawcy na prokuratora.

Policjanci wciąż potrzebują treningu w **precyzyjnym wypełnianiu formularza Niebieska Karta A**. Młodzi policjanci rozpoczynający pracę w oddziałach patrolowo-interwencyjnych procedurę „Niebieskie Karty” znają głównie w teorii. Nie zawsze mają świadomość jak duże znaczenie mają informacje na temat specyfiki przemocy, które powinni przekazywać, wypełniając dokładnie formularz Niebieska Karta A. Jeśli w grupie warsztatowej jest wielu młodych policjantów, wskazane jest wspólne przećwiczenie wypełniania formularza Niebieska Karta A połączone z analizą znaczenia poszczególnych rubryk z perspektywy osoby doznającej przemocy oraz z perspektywy członków zespołu interdyscyplinarnego i grup diagnostyczno-pomocowych. Np. podczas wypełniania formularza Niebieska Karta A nie należy stosować skrótów literowych czy myślowych. Każde środowisko zawodowe używa własnego zawodowego języka (żargonu). Warto pamiętać, że określone skróty mogą być proste do rozszyfrowania w środowisku policyjnym, ale nie zawsze są rozumiane przez przedstawicieli innych instytucji, np. pracowników socjalnych, pedagogów czy psychologów. Niebieska Karta powinna być wypełniona tak, by każdy był w stanie odczytać zawarte w niej informacje.

Dużym ułatwieniem w pracy ZI i GDP, a także dzielnicowych, którzy odwiedzają rodzinę, jest notatka na końcu formularza o tym, że osobie doznającej przemocy została (lub że nie została) przekazana Niebieska Karta B³. Jeśli z przyczyn niezależnych od policjantów Niebieska Karta B nie została przekazana (np. nie było takiej możliwości, bo osoba doznająca przemocy została zabrana przez pogotowie itp.), wówczas przy najbliższym kontakcie można tę czynność uzupełnić.

Notatka taka może również ochronić policjantów interwenujących przed oskarżeniem o niedopełnienie obowiązków. Często zdarza się, że osoby doznające przemocy zapytane o to, czy policjant poinformował je o przysługujących prawach i możliwości poszukiwania pomocy, twierdzą, że takich informacji nie otrzymały. Tymczasem wręczenie Niebieskiej Karty B jest właśnie formą pouczenia o przepisach prawa oraz możliwościach uzyskania wsparcia przez osobę doznającą przemocy.

Kolejnym ważnym wątkiem szkoleniowym, na który zwrócili uwagę policjanci, którzy brali udział w pracy ZI, jest **sytuacja dzieci podczas interwencji w sprawach przemocy domowej**. Interwenujący policjanci muszą mieć świadomość, że wykonując swoją pracę, powinni jednocześnie chronić dzieci przed traumatycznymi doświadczeniami związanymi z interwencją Policji wobec ich rodziców lub bliskich. Warto przypomnieć policjantom, że w czasie realizacji poszczególnych etapów procedury dziecko należy w miarę możliwości odizolować, skierować do drugiego pokoju pod opieką innego domownika lub drugiego policjanta, a takie czynności jak rozmowa na temat doświadczeń przez jednego z rodziców rodzajów przemocy (fizycznej, psychicznej czy seksualnej) czy też zastosowanie form przymusu bezpośredniego wobec drugiego rodzica (np. zakuwanie ojca w kajdanki) powinno się odbywać bez obecności dzieci.

³ Obecnie ta informacja jest integralną częścią formularza (w punkcie XII).

Drugie ważne zagadnienie to troska o sporządzenie notatek na temat sytuacji dzieci w formularzu Niebieska Karta A. Policjanci powinni dopytać o to, czy dziecko również doznaje przemocy, dokonać dokładnego opisu sytuacji dzieci w formularzu, jeśli to możliwe porozmawiać na miejscu zdarzenia z dziećmi na temat ich doświadczeń, nie bagatelizować ich roli jako świadków przemocy. Dzieci mogą być ważnym źródłem informacji na temat sytuacji rodziny.

W sugestiach dotyczących zagadnień, które należy poruszyć na szkoleniu, pojawiła się również potrzeba **wyraźnego określenia specyfiki procedury „Niebieskie Karty”** i podkreślenia, że procedura:

- nie jest procedurą karną,
- nie jest „przeciwko sprawcy”,
- jest procedurą pomocową,
- służy udzieleniu kompleksowej pomocy całej rodzinie, w tym również osobie stosującej przemoc w radzeniu sobie z agresją.

W szkoleniach policjantów należy również zwrócić uwagę, że **za każdym razem, gdy przyjeżdżają oni na interwencję do danej rodziny powinni wypełniać kolejną Niebieską Kartę A**. Niektórzy policjanci wciąż są przekonani, że jeśli procedura NK została już raz uruchomiona, to nie należy drugi raz wypełniać formularza Niebieska Karta A. Przekazując taką informację osobom doznającym przemocy, ograniczają ich prawo do formalnego uzupełnienia informacji na temat eskalacji przemocy domowej. Zwrócono uwagę, że sytuacja osoby doznającej przemocy, analizowana przez członków ZI, jest inna, gdy dotarł do nich jeden formularz Niebieska Karta A oraz w przypadku, gdy dotarły 2 lub 3 formularze. Wówczas zwraca się uwagę na inne cele, inaczej jest także konstruowany plan pomocy.

Ciekawym i potrzebnym wątkiem w szkoleniu jest także **uruchamianie procedury „Niebieskie Karty” w sytuacji, gdy osobą stosującą przemoc jest nieletni**⁴. Wśród policjantów daje się zauważyć dwie odmienne opinie na ten temat. Część policjantów uważa, że w takiej sytuacji nie należy uruchamiać procedury, gdyż sprawca jako osoba niepełnoletnia nie może uczestniczyć w posiedzeniach grup roboczych. Brak możliwości wezwania na spotkanie z grupą niepełnoletniej osoby stosującej przemoc jest w ich opinii przesłanką wykluczającą możliwość uruchomienia procedury NK. Przeciwnicy takiego stanowiska uważają, że NK jako procedura pomocowa jest adresowana do całej rodziny i jeśli na spotkanie z ZI/GDP przyjdzie osoba dorosła poszkodowana przez nieletniego sprawcę, to główny cel procedury, tj. udzielenie wsparcia rodzinie w procesie radzenia sobie z przemocą, będzie zrealizowany.

Warto omówienia podczas szkoleń są także **problemy i dylematy etyczne związane z uruchomieniem procedury „Niebieskie Karty”** w sytuacjach:

- „nieoczywistych”, np. gdy trudno określić kto stosuje przemoc, co często zdarza się w rodzinach zajmujących wysoką pozycję społeczną (prawników, artystów, polityków, osób dobrze sytuowanych, wykształconych);

– gdy osoba doznająca przemocy jawnie deklaruje, że małżeństwo jest w sytuacji okoforowodowej i Niebieska Karta jest potrzebna jako dowód w sądzie.

Wszystkie sugestie wynikające z ewaluacji wstępnej zostały uwzględnione w projekcie szkolenia i realizowane w zależności od potrzeb poszczególnych grup szkoleniowych.

Specyfika grup szkoleniowych

Wywiady przeprowadzone z osobami prowadzącymi szkolenia pozwoliły określić specyfikę grup szkoleniowych, z jakimi pracowali w drugiej edycji tego szkolenia. Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że:

- W każdej grupie szkoleniowej było po 2 policjantów z siedmiu warszawskich komend rejonowych oraz 2 żandarmów.
- Podobnie, jak w pierwszej edycji szkolenia, grupy były bardzo zróżnicowane pod względem wieku i stażu pracy uczestników szkolenia. Ten efekt był zamierzony. Uznano, że dla młodych policjantów możliwość wymiany doświadczeń ze starszymi kolegami będzie miała istotny walor dydaktyczny.
- Cechą specyficzną drugiej edycji szkolenia była zdecydowanie większa niż w pierwszej edycji grupa bardzo młodych policjantów, którzy nie mieli jeszcze dużego doświadczenia zawodowego i dojrzałości życiowej. Trudniej jest im podejmować odpowiedzialne decyzje zawodowe i z całą pewnością są one okupione większym stresem. Duża liczba tych policjantów spowodowała, że osoby szkolące dostosowywały program szkolenia do potrzeb tej grupy. Często niezbędne było szczegółowe rozwinięcie np. sposobu definiowania przemocy domowej, mechanizmów kierujących zachowaniami osób stosujących przemoc, także odwoływania zeznań przez osoby doznające przemocy albo uporczywego trwania w związkach z krzywdzącym partnerem.
- Zainteresowaniem uczestników cieszyły się te tematy, które bezpośrednio związane były z praktyką zawodową, np. wypełnianie formularzy Niebieskie Karty, stosowanie kwestionariusza szacowania ryzyka przy wydawaniu „nakazu-zakazu”, praktyka wydawania natychmiastowego nakazu opuszczenia przez sprawcę przemocy wspólnie zajmowanego mieszkania.
- W niektórych grupach pojawiły się dyskusje dotyczące mechanizmów przemocy domowej. Policjanci dzielili się swoimi emocjami związanymi z zachowaniem osób doznających przemocy, które były niekonsekwentne, składały zeznania w trakcie interwencji, a potem je odwoływały, prosiły o interwencję, a później chroniły osobę stosującą przemoc przed Policją. Innym zagadnieniem wzbudzającym emocje były obserwacje policjantów dotyczące osób fałszywie oskarżających swoich partnerów o przemoc. Policjanci potrafili rozpoznać osoby, które próbują wykorzystać procedurę NK do sprawnego przeprowadzenia rozwodu z orzekaniem o winie partnera. Z perspektywy osób prowadzących szkolenie sytuacja ta jest dość niebezpieczna, bo z jednej strony wykorzystywanie procedury NK do innych celów jest nagannym zjawiskiem, ale z drugiej strony zbyt pochopne ocenianie osób doznających przemocy jako tych, które intencjonalnie postępują się procedurą NK może prowadzić

⁴ Od 22 czerwca 2023 roku sytuacja ta została unormowana. Zgodnie z art. 2, ust. 1 pkt 3 przez osobą stosującą przemoc domową należy rozumieć pełnoletniego, który dopuszcza się przemocy domowej.

do niedzielenia pomocy pokrzywdzonym w sytuacji, gdy jest ona naprawdę potrzebna. Dlatego też analiza mechanizmów rządzących zjawiskiem przemocy domowej i zrozumienie sytuacji osób doznających przemocy oraz ją stosujących powinny być jednym z ważniejszych celów takich szkoleń.

- Dla policjantów i żandarmów szkolenia prowadzone przez psychologów są okazją do rozmów o trudnych doświadczeniach wynikających z charakteru ich pracy. Należy pamiętać, że są to grupy zawodowe, które narażone są na traumatyczne doświadczenia i jednocześnie w niewielkim stopniu korzystają ze wsparcia psychologicznego. Dlatego też podejmowane były rozmowy na temat wpływu tych doświadczeń na kondycję psychiczną policjantów i żandarmów. Obserwacje te utwierdziły osoby prowadzące szkolenie w przekonaniu, że czynniki prowadzące do realizacji lepszych i tych nieco gorszych interwencji domowych są bardzo złożone. Na jakość interwencji wpływa nie tylko dojrzałość życiowa, doświadczenie zawodowe, wiedza i umiejętności rozwinięte na szkoleniach, ale również kondycja psychiczna funkcjonariuszy, o którą trzeba zadbać, aby ta niezwykle trudna praca wykonywana była na najwyższym poziomie.

Opinie uczestników szkoleń

W koncepcji badań ewaluacyjnych założono, że po zajęciach każda grupa będzie wypełniała ankiety ewaluacyjne, w których uczestnicy podzielą się opiniami na temat zawartości szkolenia, określą, które z zagadnień omawianych podczas zajęć były dla nich zupełnie nowe oraz jakie fragmenty wiedzy uzyskanej podczas szkolenia wydają im się szczególnie przydatne w ich pracy zawodowej. Do analizy ilościowej zakwalifikowano 386 ankiet.

W pierwszej części ankiety poproszono uczestników szkolenia o ocenę, w jakim zakresie zagadnienia prezentowane na szkoleniu były im znane (wykres 1).

Policjanci przyznali, że żadne z prezentowanych zagadnień nie było im w pełni znane. W dużej części znana jest im zawartość formularza Niebieska Karta A. Dość często w swojej pracy posługują się również narzędziem do szacowania ryzyka eskalacji przemocy. Policjanci uznali, że w dużej mierze znane jest im również ustawowe pojęcie przemocy domowej i znęcania się nad rodziną oraz mity i stereotypy dotyczące relacji międzyludzkich związane z przemocą. Należy jednak zaznaczyć, że osoby prowadzące szkolenie mają pewne wątpliwości, czy sposób rozumienia przez policjantów i żandarmów terminu „przemoc” jest zgodny z aktualnymi regulacjami prawnymi. Często bowiem przemoc utożsamiana jest z przestępstwem znęcania się, a pojęcia te nie są tożsame. Mniej znane są im zagadnienia dotyczące: pełnego przebiegu procedury „Niebieskie Karty” i jej dalszych etapów, informacji udzielanych osobom doznającym przemocy podczas interwencji oraz kompetencji służb zaangażowanych w przeciwdziałanie przemocy domowej.

Uczestnicy ocenili także, które z zagadnień poruszanych na szkoleniu wydają im się szczególnie przydatne w lepszej realizacji interwencji domowych w związku z przemocą domową (tabela 1).

Policjanci z oddziałów interwencyjno-patrolowych oraz żandarmi uważają, że dla podniesienia jakości interwencji domowych największe znaczenie miałyby pogłębienie wiedzy dotyczącej nakazu opuszczenia mieszkania i zakazu zbliżania się sprawcy do osoby doznającej przemocy domowej. Przepisy te, mimo że zostały wprowadzone 3 lata temu, wielu osobom wciąż wydają się nowe. Możliwe, że tak duże zainteresowanie tą problematyką wynika z faktu, że niektórzy policjanci i żandarmi nigdy nie mieli okazji ich stosować w swojej pracy, więc są nimi szczególnie zainteresowani. Ale posiadanie własnych doświadczeń w tym obszarze pozwala funkcjonariuszom osobiście odczuć skalę odpowiedzialności za wydanie nakazu natychmiastowego opuszczenia mieszkania przez osobę stosującą przemoc. Zauważają również jak bardzo zróżnicowane są okoliczności prowadzące do tak trudnych decyzji.

Uczestnicy szkolenia zwrócili również uwagę, że dla skutecznego prowadzenia interwencji ważna jest znajomość psychologicznych mechanizmów kierujących zachowaniem osób uwikłanych w przemoc. Nieco mniejszą wagę przywiązują do pogłębienia wiedzy na temat procedury „Niebieskie Karty”, którą powinni przekazać osobom doznającym przemocy przy jej uruchamianiu. Możliwe, że przekazanie osobie doznającej przemocy formularza Niebieska Karta B jest w opinii policjantów wystarczającą formą informowania o procedurze.

Spójność informacji przekazywanych w miejscu pracy oraz podczas szkolenia

Jedynie 5% uczestników szkolenia (20 z 386 badanych osób) zauważyło, że podawane na szkoleniu informacje na temat sposobu realizacji interwencji domowych i realizacji procedury „Niebieskie Karty” nie są spójne z informacjami, które funkcjonariusze otrzymują w miejscu pracy. Nie wszyscy wskazali, na czym te niespójności polegają, ale w kilku przypadkach dopisano do tej oceny komentarz:

- *Według moich przełożonych Niebieska Karta musi wiązać się z zatrzymaniem osoby stosującej przemoc.*
- *W pracy przekazują nam zupełnie inne informacje na temat tego jak wypełniać Niebieską Kartę.*
- *W moim miejscu pracy brak precyzyjnych informacji na temat procedury Niebieskie Karty.*
- *W moim miejscu pracy jakiegokolwiek informacje są przekazywane w małym stopniu.*

W jednym z komentarzy zwrócono uwagę na podawanie błędnych informacji, w drugim jedynie podkreślono, że są to po prostu inne informacje, a dwa komentarza zwracały uwagę na to, że informacje te są niekompletne lub w ogóle się ich nie przekazuje policjantom. Wydaje się jednak, że ogólnie liczba niespójnych przekazów nie jest znacząca.

Opinie na temat rezultatów szkolenia

Po zakończonym szkoleniu przeprowadzono wywiady z 14 przedstawicielami warszawskich Komend Rejonowych Policji na temat zrealizowanego szkolenia i perspektyw szkoleń dotyczących problemu przemocy domowej.

Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że szkolenia realizowane przez specjalistów z Pogotowia „Niebieska Linia” IPZ dotyczące interwencji Policji w sprawach przemocy domowej cieszą się dobrą opinią zarówno policjantów ze służb interwencyjno-patrolowych, jak i ich przełożonych koordynujących realizację procedury „Niebieskie Karty” w Komendach

Wykres 1. Opinie policjantów dotyczące znanych sobie i nowych zagadnień prezentowanych na szkoleniu.

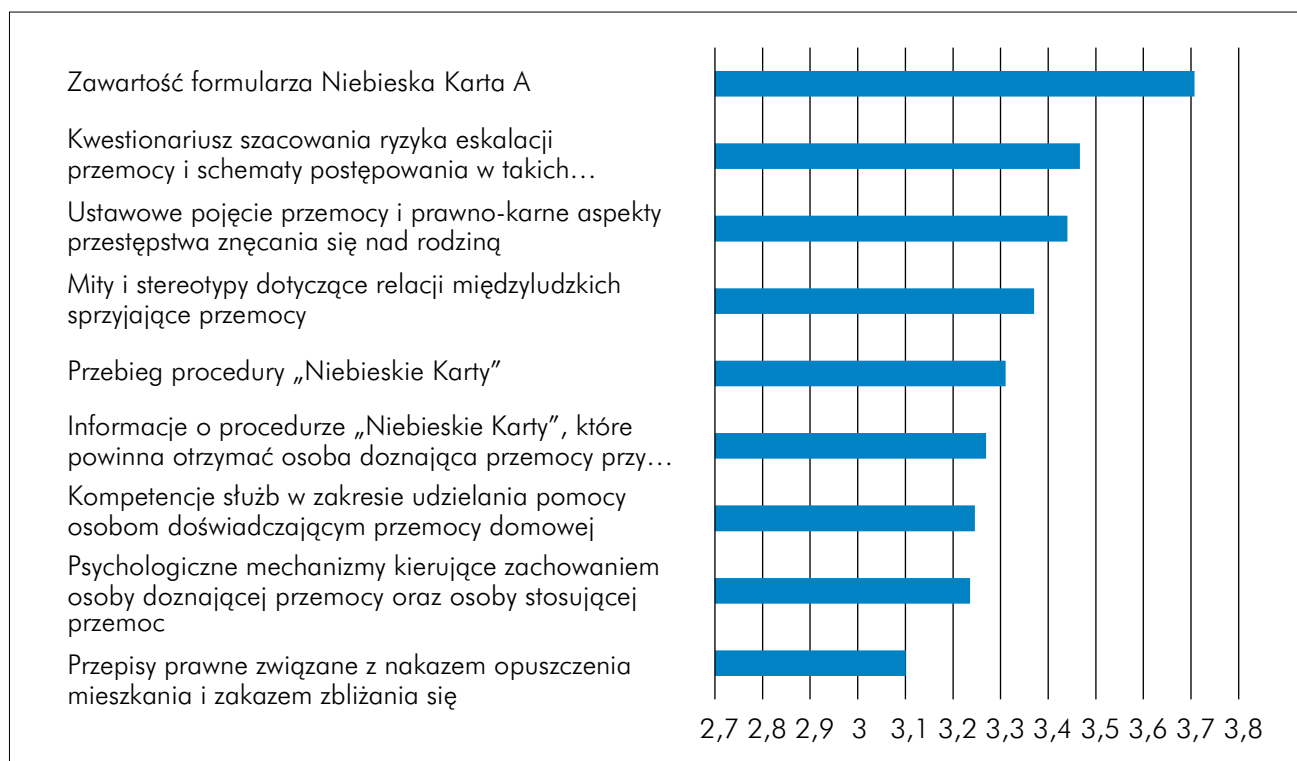


Tabela 1. Zagadnienia poruszane na szkoleniu przydatne w lepszej realizacji interwencji domowych w sprawach związanych z przemocą domową.

Pozycja w rankingu „ważności”	Tematyka zajęć
1	Przepisy prawne związane z nakazem opuszczenia mieszkania i zakazem zbliżania się
2	Psychologiczne mechanizmy kierujące zachowaniem osoby doznającej przemocy i stosującej przemoc
3	Przebieg procedury „Niebieskie Karty”
4	Kompetencje służb w zakresie udzielania pomocy osobom doświadczającym przemocy domowej
5	Ustawowe pojęcie przemocy domowej i prawno-karne aspekty przestępstwa znęcania się nad rodziną
6	Mity i stereotypy dotyczące relacji międzyludzkich sprzyjające przemocy
7	Kwestionariusz szacowania ryzyka eskalacji przemocy i schematy postępowania w takich sytuacjach
8	Zawartość formularza Niebieska Karta A
9	Informacje o procedurze „Niebieskie Karty”, które powinna otrzymać osoba doznająca przemocy przy wszczynaniu procedury

Rejonowych Policji. W żadnej z komend nie zanotowano krytycznych uwag uczestników szkoleń na temat ich jakości lub przydatności. Choć interwencje w sprawach przemocy domowej stanowią jedno z wielu zadań policjantów, to zazwyczaj wiążą się z silnymi przeżyciami emocjonalnymi, koniecznością rozstrzygnięcia dylematów i podejmowania trudnych decyzji. Dlatego policjanci, którzy odbyli szkolenie uważają, że jest ono potrzebne, zwłaszcza że w obliczu wielości zadań i dużej liczby szkoleń poświęconych innym zagadnieniom nie mieli zbyt wielu okazji do rozmowy na temat przebiegu interwencji w sprawach związanych z przemocą domową i zmian w przepisach wprowadzonych nową ustawą o przeciwdziałaniu przemocy domowej z 2023 roku.

Efekty szkolenia widoczne są przede wszystkim w prezentowanych postawach policjantów, większej wrażliwości na problem przemocy oraz większej pewności siebie policjantów realizujących interwencje, szczególnie w chwilach podejmowania trudnych i odpowiedzialnych decyzji, takich jak wydanie nakazu natychmiastowego opuszczenia mieszkania przez osobę stosującą przemoc.

Z podsumowania zebranych informacji wynika, że policjanci uczestniczący w szkoleniu szczególnie cenią sobie:

- realizację tematyki stosowania nakazu natychmiastowego opuszczenia mieszkania oraz zakazu zbliżania się do miejsca zamieszkania dla osób stosujących przemoc domową,
- ćwiczenia w stosowaniu kwestionariusza szacowania ryzyka eskalacji przemocy,
- ćwiczenia w wypełnianiu formularza „Niebieska Karta A”, w szczególności z wykorzystaniem różnorodnych casusów,
- możliwość spojrzenia na sytuację z perspektywy osób doznających oraz stosujących przemoc,
- profesjonalizm osób prowadzących szkolenia,
- dostosowywanie tematyki szkoleń do potrzeb grupy.

Przeprowadzone rozmowy wskazują, że realizatorzy podobnych szkoleń dla policjantów ze służb interwencyjno-patrolowych powinni zwrócić szczególną uwagę na następujące zagadnienia:

- Prawne i organizacyjne zasady stosowania narzędzia, jakim jest „nakaz- zakaz”, w szczególności takie jego aspekty jak: przesłuchanie stron, stosowanie kwestionariusza szacowania ryzyka, sposób wypełniania licznych formularzy, sporządzenie notatki służbowej z interwencji, pouczenie osób stosujących przemoc o konsekwencjach „zakazu-nakazu”, odpowiedzialność policjantów za bezpieczeństwo osób doznających przemocy i konsekwencje niezastosowania „nakazu-zakazu” w sytuacji, gdy był on niezbędny.
- Precyzyjne wypełnianiem formularzy Niebieskie Karty. Wprawdzie policjanci mogą w pracy skorzystać ze stosowanych instrukcji pomocnych przy wypełnianiu formularzy, ale możliwość przeciwczenia tych czynności w grupie jest bardzo ważna, bo można było porozmawiać o różnych trudnościach i „pułapkach” w wypełnianiu formularzy.
- Wyrobienie nawyku dokładnego wypełniania formularzy Niebieskie Karty. Ważne jest, by policjanci wiedzieli jak duże znaczenie te informacje mają dla innych służb, które będą realizować dalsze etapy procedury

i na podstawie tychże informacji podejmować ważne decyzje dotyczące rodziny.

- Przeciwczenie interwencji w sprawie przemocy domowej (inscenizacja) na przykładzie 2-3 casusów z różnorodnymi uwarunkowaniami rodzinnymi, z uwzględnieniem sytuacji nietypowych, nieoczywistych.
- Dyskusja na temat znaczenia empatii w zawodzie policjanta i jej roli w interwencjach w sprawach przemocy domowej.
- Zwrócenie uwagi na sytuację dzieci podczas interwencji, podkreślenie konieczności zatroszczenia się o sytuację dzieci i uwzględnianie tych informacji w notatkach. Ważne jest uświadomienie policjantom, że dzieci obserwujące przemoc między rodzicami, same również stają się jej ofiarami.
- Możliwość korzystania przez młodych stażem lub zdeorientowanych policjantów z pomocy policjanta dyżurnego w przypadku wątpliwości dotyczących uruchomienia procedury lub zastosowania „nakazu-zakazu”.
- Obciążenia w pracy Policji oraz ich wpływ na jakość interwencji.
- Wykorzystywanie różnorodnych metod i narzędzi dydaktycznych w czasie szkoleń.
- Przygotowanie i przekazywanie policjantom i żandarom po szkoleniu ważnych informacji ze szkolenia na wydrukach, które policjanci mogą przechowywać w swoich szafkach albo włożyć do notatnika i korzystać z nich w czasie służby.

W trakcie wywiadów zwrócono również uwagę na potrzebę przeszkolenia **policjantów dyżurnych** pod kątem realizacji procedury „Niebieskie Karty” oraz stosowania „nakazu-zakazu”. Policjanci dyżurni powinni spełniać funkcję wspierającą wobec policjantów z oddziałów interwencyjno-patrolowych.

Opinie przedstawiciela Żandarmerii Wojskowej

Żandarmi wysoko ocenili zawartość szkolenia i zwrócili uwagę na możliwość przyjrzenia się problematyce przemocy w perspektywy psychologicznej oraz prawnej. Żandarmi uczestniczący w szkoleniu bardzo cenią sobie możliwość poznania szczegółów realizacji procedury „Niebieskie Karty” od policjantów, którzy jako grupa zawodowa mają bogate doświadczenie w jej realizacji. W przyszłości warto byłoby zastanowić się nad uzupełnieniem szkoleń o analizę specyfiki przemocy w rodzinach wojskowych i wynikającej z tego faktu konotacji dla interwencji w takich przypadkach.

Choć siedmiogodzinne szkolenie daje dość duży zakres wiedzy na temat interwencji w sprawach przemocy domowej, to ze względu na fakt, iż szkolenia dotyczące problematyki przemocy domowej w tej grupie zawodowej dopiero się rozpoczynają, istnieje duże zapotrzebowanie na rozszerzenie m.in. tematów:

- Przepisy dotyczące stosowania nakazu natychmiastowego opuszczenia mieszkania i zakazu zbliżania się przez osobę stosującą przemoc. Dla żandaromów to wciąż nowe przepisy i potrzebują wiedzy na temat stosowania tego narzędzia.
- Przebieg dobrze przeprowadzonej interwencji domowej w sprawach związanych z przemocą domową. Instrukcje: jak zacząć rozmowę, jak formułować pytania

w czasie interwencji, żeby dobrze i sprawnie poznać sytuację rodziny i zdiagnozować przemoc.

- Analiza casusów rodzin z problemem przemocy oraz sposobów przeprowadzania interwencji tak, by zabezpieczyć zarówno osobę doznającą przemocy, jak i osobę przeprowadzającą interwencję, np. żandarmów podejmujących decyzję o zastosowaniu „zakazu-nakazu”.
- Rozwinięcie zagadnienia dalszych etapów procedury „Niebieskie Karty”, by żandarmi potrafili wyjaśnić osobom doznającym przemocy domowej czemu służy procedura i jakie konsekwencje będzie miało jej uruchomienie.
- Poświęcenie uwagi interwencjom, w których bezpośrednimi ofiarami oraz świadkami przemocy są dzieci.

Porównując wnioski przedstawicieli Policji i żandarmerii wojskowej można uznać, że zapotrzebowanie na określoną tematykę szkoleń jest niemal identyczne i realizacja wspólnych szkoleń może obu środowiskom przynieść wiele korzyści.

Konkluzje ewaluacyjne

Podsumowując wyniki ankiet i wywiadów z instruktorami oraz przedstawicielami Komend Rejonowych Policji i Żandarmerii Wojskowej warto podkreślić, że szkolenia poświęcone problematyce interwencji Policji i Żandarmerii Wojskowej w sprawach przemocy domowej oraz procedury „Niebieskie Karty” prowadzone przez „Niebieską Linie IPZ są ważnym sposobem uzupełniania wiedzy i rozwijania umiejętności policjantów z grup interwencyjno-patrołowych oraz przedstawicieli Żandarmerii Wojskowej.

Ponadto ważnym aspektem jest objęcie w przyszłości szkoleniem kolejnej grupy policjantów ze względu na zmia-

nę pokoleniową w szeregach Policji. Dodatkowym atutem jest możliwość nowego spojrzenia na zagadnienia związane z interwencjami dotyczącymi przemocy domowej. Dyskusje policjantów z różnych jednostek i z żandarmerii wojskowej dają szansę skonfrontowania swojej wiedzy i doświadczeń z doświadczeniami innych praktyków oraz porozmawiania na wybrane tematy z ekspertami.

Zarówno policjanci uczestniczący w szkoleniu, jak i ich przełożeni wskazują na zagadnienia, które warto byłoby dodatkowo rozwinąć. Są to m.in.: prawne aspekty i praktyka stosowania „nakazu-zakazu” wobec osób stosujących przemoc domową, wypełnianie krok po kroku formularzy Niebieskich Kart z wykorzystaniem zróżnicowanych sytuacji rodzinnych (sytuacje, w których pokrzywdzone są dzieci, kiedy przemoc doznają osoby starsze, kiedy mamy do czynienia z rodziną wielodzietną, kiedy przemoc stosują nastolatki itp.), przeprowadzanie rozmów z uczestnikami zajęcia w celu dokonania diagnozy sytuacji rodzinnej.

Warto podkreślić, że w trakcie wywiadów z przedstawicielami Policji po raz pierwszy wyartykułowana została potrzeba objęcia szkoleniem dotyczącym realizacji interwencji domowych z wykorzystaniem procedury „Niebieskie Karty” policjantów dyżurnych, którzy powinni w realizacji obowiązków wspierać policjantów prowadzących interwencje.

Ewa Bilska – dr n. hum., adiunkt w Instytucie Pedagogiki Specjalnej, Zakład Psychopedagogiki Resocjalizacyjnej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa.

Przemoc poseparacyjna

Wbrew temu, co może się wydawać, odejście ze związku z osobą stosującą przemoc nie równa się automatycznie zakończeniu przemocy i możliwości nowego startu. Bardzo wiele osób, przede wszystkim kobiet, które doznawały przemocy w bliskiej relacji, doświadcza jej nadal, mimo że związek ustał. W Polsce skala przemocy poseparacyjnej nie jest znana, jednak badania kanadyjskie czy brytyjskie wskazują, że dotyka ona ponad połowy kobiet pokrzywdzonych przemocą w związku.

Joanna Gzyra-Iskandar

Dlaczego tak trudno jest odejść z przemocowego związku i czy naprawdę jest się czego bać?

Osobie doświadczającej przemocy w związku bardzo trudno jest go opuścić z wielu powodów. Stosowanie wobec niej przemocy psychicznej podkopuje jej wiarę we własne doświadczenie i emocje. Sprawcy przez lata utrwalają w pokrzywdzonych poczucie osamotnienia w doświadczeniu przemocy i przekonują je, że nawet jeśli szukałyby dla siebie pomocy, to nikt im nie uwierzy.

Wiele osób doznających przemocy domowej doświadcza jej także w wymiarze ekonomicznym. Zakaz podjęcia pracy zarobkowej albo edukacji, utrudnianie powrotu do pracy po urodzeniu dziecka, wydzielanie pieniędzy, ograniczanie pieniędzy na zaspokojenie podstawowych potrzeb rodziny, zastawianie czy wyprzedawanie wspólnego majątku bez wiedzy i zgody współmałżonka – można wymienić

jeszcze wiele przykładów. Osoba podległa ekonomicznie sprawcy nie posiada wystarczających własnych środków dla zaspokojenia podstawowych potrzeb – swoich i osób zależnych, w tym dzieci, a także zwierząt. Bardzo utrudnia jej to odejście od prześladowcy.

Znając okrucieństwo partnera i wiedząc, do czego jest się gotów posunąć, osoba, która rozważa porzucenie sprawcy krzywdzenia zasadnie obawia się, czy nie spełni on swoich gróźb czących życia i zdrowia jej samej, dzieci czy zwierząt.

Dla osób żyjących w przemocowych związkach – czy sformalizowanych czy nie – odejście wiąże się z koniecznością zmierzenia się z rozliczeniem wspólnych spraw z partnerem, takich jak kwestie podziału majątku czy ustalenia kontaktów z dzieckiem. Dodatkowo stoją np. przed decyzją o rozwodzie czy rozpoczęciu procedury karnej przeciwko byłemu partnerowi.

Nierzadko osoby, które dotychczas krzywdziły, po rozstaniu stosują tzw. *love bombing*, czyli „bombardowanie miłością”, mające na celu przekonanie osoby pokrzywdzonej o ich głębokim uczuciu, nakłonienie, aby dała im kolejną szansę i wróciła do sprawcy. Częścią tej gry jest również szantażowanie i groźenie pokrzywdzonej, że jeśli nie wróci, to sprawca np. popełni samobójstwo (czemu rzekomo miałaby być winna była partnerka). W swoją manipulacyjną grę osoby stosujące przemoc potrafią wciągnąć dzieci, pozostawiając część rodziny czy wspólnych znajomych, aby wstawiali się za nim/nią i przekonywali byłą partnerkę do powrotu.

Dlaczego sprawcy stosują przemoc po rozstaniu?

Gdy sprawca odkrywa lub dowiaduje się, że osoba, którą krzywdził chce odejść, staje wobec groźby utraty kontroli. Chcąc za wszelką cenę tę kontrolę utrzymać, gotów jest się posunąć nawet do próby morderstwa. Jak wskazują światowe badania, moment, gdy osoba krzywdzona chce odejść od sprawcy krzywdzenia, jest dla niej szczególnie niebezpieczny.

Niestety, rozstanie, wyprowadzka czy rozwód nie zamykają całkowicie dróg wywierania nacisków i sprawowania kontroli nad przynajmniej częścią życia osoby krzywdzonej. Osoby stosujące przemoc nierzadko wykorzystują wszelkie okoliczności, które zmuszają osoby krzywdzone do utrzymywania z nimi kontaktu. W szczególnie trudnej sytuacji są osoby, które mają z prześladowcami dzieci. Sprawcy nie wahają się krzywdzić ich fizycznie, seksualnie lub psychicznie, nastawiać ich przeciwko matce i nimi manipulować.

Co to jest przemoc poseparacyjna i jakie ma formy?

Przemoc poseparacyjna to zachowania sprawcy, które nie ustają nawet po rozstaniu z żoną czy partnerką. To próby dalszego sprawowania władzy i kontroli nad nią i różnymi aspektami jej życia. To także działania mające na celu jej dalsze podporządkowywanie albo po prostu zadawanie jej cierpienia.

Oprócz fizycznego, psychicznego i seksualnego maltretowania, do typowego „repertuaru” przemocy poseparacyjnej należy **stalkowanie i śledzenie**, aby kontrolować, co była partnerka robi albo czy się z kimś spotyka. To ciągłe próby nawiązania kontaktu z pokrzywdzoną wbrew jej woli – telefoniczne, mailowe, za pośrednictwem komunikatorów internetowych albo poprzez wspólne osoby bliskie lub zna-

jome. Sprawca krzywdzenia próbuje pozyskać informacje na temat swojej byłej ofiary, aby skuteczniej ją osaczać. Jako źródła informacji potrafi wykorzystywać np. dzieci, które wypytuje o nowe życie mamy, nowego partnera, pracę, mieszkanie.

Inną formą przemocy poseparacyjnej są działania na płaszczyźnie prawnej, takie jak **nękanie** byłej partnerki pozwami i wezwaniami, składanie skarg i nasyłanie kontroli pod często zmanipulowanymi lub nieprawdziwymi pretekstami. To także łamanie zakazu zbliżania się i/lub kontaktu, jeśli sprawca taki otrzymał.

Nawet po rozstaniu sprawcy krzywdzenia dalej potrafią stosować **przemoc ekonomiczną**, np. wciągając pokrzywdzoną w długie i kosztowne dla niej procesy czy nie płacąc alimentów na dzieci. Z tym drugim przykładem często wiąże się ukrywanie majątku, aby uniknąć płacenia alimentów i innych wspólnych kosztów.

Osoby stosujące przemoc starają się wykorzystywać opiekę nad wspólnymi dziećmi do kontynuowania krzywdzących zachowań wobec byłej partnerki i kontrolowania jej. To przede wszystkim podważanie jej kompetencji macierzyńskich i opiekuńczych, ale również zatajanie informacji o dziecku, nieprzestrzeganie godzin spotkań z dzieckiem, manipulowanie nim i nastawianie go przeciwko matce. Osoby stosujące przemoc potrafią się uciekać nawet do porwania dziecka oraz wystosowywania pod adresem jego matki zarzutów o tzw. alienację rodzicielską.

Stosowanie przemocy poseparacyjnej ma różne cele. Może być nimi zmuszenie pokrzywdzonej do powrotu, dalsze sprawowanie władzy i kontroli, uniemożliwienie pokrzywdzonej realizowania swoich praw, zemsta czy potrzeba „wygrania” i pokazania, do kogo należy ostatnie słowo.

Pseudonaukowa koncepcja „alienacji rodzicielskiej” i jej skutki

Jednym ze szczególnych sposobów nękania byłej partnerki jest wykorzystywanie pseudonaukowej teorii Richarda Gardnera nt. „syndromu alienacji rodzicielskiej”, aby oskarżyć ją o działanie na szkodę dziecka. Poświęćmy jej szczególną uwagę.

Gardner przedstawił swoją koncepcję po raz pierwszy w 1985 roku w artykule „Najnowsze trendy w sporach dotyczących rozwodów i opieki nad dzieckiem”. Opisał w nim rzekome zaburzenie, na jakie zapadają dzieci „alienowane” od drugiego rodzica, najczęściej ojca. W opinii Gardnera rzutuje to na całe przyszłe życie dziecka, skutkuje u niego zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami tożsamości, depresją czy podatnością na nałogi. Żadne badania nie potwierdziły tezy Gardnera, a w środowisku naukowym oraz wśród organizacji eksperckich jego teoria uchodzi za skompromitowaną.

Do dziś jednak jest ona wykorzystywana głównie przez ojców (i ich pełnomocników) do tego, aby nękać byłą partnerkę, wobec których często stosowali przemoc w trakcie trwania związku. Matka, która chroni swoje dzieci przed sprawcą przemocy, nie dopuszczając do ich kontaktu z ojcem (bywa, że wbrew decyzji sądu, który przyznał kontakty), zostaje oskarżona o „alienację”, czyli przerwanie relacji ojca z dziećmi, rzekomo czyniąc dziecku niepowetowane szkody. W tym rodzaju myślenia nie jest bowiem istotne,

czy ojciec stosował w przeszłości przemoc (wobec matki lub dziecka), czy nadal istnieje zagrożenie, że będzie ją stosował, ani jak obecnie traktuje dziecko i jego matkę. Wartością nadrzędną staje się wyłącznie relacja ojca z dzieckiem. Bez względu więc na wszystkie zagrożenia wynikające z takiej relacji, dziecko powinno być nawet zmuszane do tego, aby ją budować i podtrzymywać.

Teoria ta służy sprawcom również do tego, aby podważać prawdziwość byłej partnerki, jej relacje i doświadczenia, a także – aby kontrolować przynajmniej tę bardzo istotną część jej życia i mieć pretekst do dalszego utrzymywania z nią kontaktów. Każdy taki kontakt jest jednak zarówno dla matki, jak i dziecka zagrożeniem eskalacją lub ponownym pojawieniem się przemocy.

Polskie sądy, wydając decyzje nt. kontaktów dziecka z rodzicem, powszechnie powołują się na pseudonaukową teorię „zespołu alienacji rodzicielskiej” jako uzasadnienie zasądzenia kontaktów, nawet jeśli rodzic stosował w przeszłości przemoc. (Ze względu na protesty środowisk specjalistycznych, coraz częściej sądy i Opiniodawcze Zespoły Specjalistów Sądowych zamiast terminu „zespół alienacji rodzicielskiej” używają rozmaitych eufemizmów, co jednak nie zmienia istoty zjawiska). Z pola widzenia znikają prawa i bezpieczeństwo matki oraz dziecka, od których ważniejsze staje się bezwzględne prawo ojca do realizowania kontaktów.

Świat wycofuje się z używania koncepcji „alienacji rodzicielskiej” – Polska również powinna

Wymiary sprawiedliwości na całym świecie wycofują się z powoływania się na teorię Gardnera. Na rzecz jej wyeliminowania działają również instytucje międzynarodowe.

Parlament Europejski w 2021 roku wydał rezolucję „w sprawie wpływu, jaki na kobiety i dzieci wywierają przemoc ze strony partnera oraz prawo pieczy nad dzieckiem”. W dokumencie PE zwraca uwagę, że dzieci „doświadczając różnego rodzaju form złego traktowania, np. aktów przemocy fizycznej, słownej, psychicznej, seksualnej i ekonomicznej, wymierzonych przeciwko osobom, które stanowią dla nich punkt odniesienia, lub przeciwko innym drogim im osobom” również są narażone na traumę. W takich przypadkach „należy zwracać należytą uwagę na ten aspekt przy ustaleniach dotyczących separacji i opieki rodzicielskiej, dbając, aby dobro dziecka było kwestią nadrzędną”.

Parlament w rezolucji pisze również wprost: „dwie z najbardziej prestiżowych instytucji zajmujących się zdrowiem psychicznym – Światowa Organizacja Zdrowia i Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologiczne – odrzucają stosowanie tzw. zespołu alienacji rodzicielskiej oraz podobnych pojęć i terminów, ponieważ „mogą być one wykorzystywane jako strategia przeciwko osobom doświadczającym przemocy poprzez podważanie umiejętności rodzicielskich ofiar, odrzucanie ich słów i lekceważenie przemocy, na którą narażone są dzieci”. Przypomina również, że „oskarżenia o alienację rodzicielską wysuwane przez dopuszczających się nadużyć ojców przeciwko matkom należy postrzegać jako dalsze wykorzystywanie pozycji siły i kontroli przez instytucje i podmioty państwowe, w tym te, które podejmują decyzję o pieczy nad dzieckiem”.

W tym samym roku GREVIO (Grupa Ekspertów Rady Europy ds. Przeciwdziałania Przemocy wobec Kobiet i Prze-



Obraz: Erich Westendarp z Pixabay.

mocy Domowej) wydała pierwszy raport w sprawie realizacji przez Polskę Konwencji Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej (Konwencji Stambulskiej). W raporcie GREVIO podkreśla, że sądy przy orzekaniu o kontaktach rodzica z dzieckiem powinny brać pod uwagę negatywny wpływ, jaki wywiera na dzieci bycie świadkiem przemocy jednego rodzica wobec drugiego oraz badać historię przemocy domowej. Jednocześnie GREVIO wzywa do zaprzestania stosowania przez sądy oraz inne instytucje „koncepcji „alienacji rodzicielskiej” lub równoważnych, według których matki wskazujące na przemoc ze strony ojca dziecka są uznawane za „niewspółpracujące” lub „winne” złych relacji ojca z dzieckiem” (cyt. za Biurem Rzecznika Praw Obywatelskich).

Po wydaniu raportu GREVIO Rzecznik Praw Obywatelskich wystąpił do Ministra Sprawiedliwości z wnioskiem o implementację tych zaleceń. Przypomnił również, że Światowa Organizacja Zdrowia w 2020 roku usunęła pojęcie „alienacja rodzicielska” z Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11, a w 2018 roku Europejskie Stowarzyszenie Psychoterapeutów uznało terminy „alienacja rodzicielska” czy „syndrom alienacji rodzicielskiej” za niewłaściwe do użytku w praktyce psychoterapii i niosące duże ryzyko niedostrzeżenia bądź zbagatelizowania przemocy domowej. W odpowiedzi Ministerstwo Sprawiedliwości wystąpiło z raportem GREVIO do kierowników Opiniodawczych Zespołów Sądowych Specjalistów oraz zaproponowało uwzględnienie uwag zawartych w raporcie w ramach szkoleń w Krajowej Szkole Sądownictwa i Prokuratury oraz kształcenia ustawicznego sędziów i prokuratorów.

W „Założeniach harmonogramu działalności szkoleniowej Krajowej Szkoły Sądownictwa i Prokuratury na 2024 rok” znajdujemy jednak pozycję dotyczącą „zapobiegania alienacji rodzicielskiej”. Wcześniej również przedstawiciele/lki sądów i prokuratorów byli szkoleni z teorii „alienacji”. Obecnie więc bardzo ważne jest podjęcie systemowych wysiłków, aby polski system sprawiedliwości raz na zawsze pożegnał teorię „alienacji rodzicielskiej”.

Rekomendacje

- Znowelizowana w 2023 roku ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej rozpoznaje przemoc poseparacyjną. Istotnym pozostaje, aby dla przedstawicieli/lek wymiaru sprawiedliwości organizowane były systematyczne szkolenia i treningi prowadzone przez osoby eks-

perckie z dziedziny przeciwdziałania przemocy, a dotyczące znowelizowanych przepisów.

- Konieczna jest zmiana praktyki postępowania przez sądy, które muszą (teraz już zgodnie ze znowelizowaną ustawą o przeciwdziałaniu przemocy domowej) traktować dzieci będące świadkami przemocy jako osoby pokrzywdzone przemocą. Powinno przekładać się to na kształt decyzji o kontaktach (lub ich braku) z rodzicem krzywdzącym.
- Opisane wyżej działania mające na celu wyeliminowanie pojęcia „alienacji rodzicielskiej” z praktyki wymiaru sprawiedliwości okazują się niewystarczające.

Ważne jest więc podjęcie przez Ministerstwo Sprawiedliwości systematycznych działań w tym obszarze.

- Nie dostrzegamy konieczności zaostrożenia sankcji karnych za utrudnianie kontaktów przemocowego rodzica z dzieckiem, które w praktyce jest chronieniem siebie oraz dziecka przed przemocą.

Joanna Gzyra-Iskandar – rzeczniczka ds. przeciwdziałania przemocy wobec kobiet Fundacji Feminoteka, Warszawa.

W krainie fantazji

Doznawanie przemocy a choroba psychiczna

Osoby doznające przemocy ze wstydu, lęku i poczucia winy w kontaktach interpersonalnych często zaprzeczają rzeczywistości, tworząc fałszywy obraz siebie. To działanie, pozornie chroniące, może prowadzić do silnego pomieszania w obszarze własnej tożsamości. Doświadczenie przemocy może mieć realny wpływ na pojawienie się zaburzeń i chorób psychicznych, w tym zwiększa ryzyko ujawnienia się i rozwoju psychozy.

Aneta Gawętek

Doświadczenie przemocy odnosi się do chronicznej sytuacji, w której jedna osoba w sposób intencjonalny, z naruszeniem granic drugiej osoby i w przewadze siły (fizycznej i/lub psychicznej) stosuje wobec niej zachowania, które powodują obniżenie poczucia godności osobistej oraz negatywne konsekwencje emocjonalne, zdrowotne czy społeczne. Gdy ktoś doświadcza przemocy, zostaje naruszony jego obraz samego siebie. Samoocena i poczucie własnej wartości ulegają gwałtownemu pogorszeniu, a sposób postrzegania świata i innych ludzi staje się przepełniony lękiem i złością. Przemoc zawsze pozostawia ślad w psychice. W jej wyniku często rozwijają się zaburzenia emocji i nastroju, takie jak depresja, zaburzenia lękowe czy zespół stresu pourazowego, ale również uzależnienia od substancji czy choroby psychiczne.

Zaburzenia oraz choroby psychiczne powstałe u osób doświadczających przemocy można rozumieć z jednej strony jako konsekwencję doznawanych traum, z drugiej zaś jako wytworzony przez umysł mechanizm obronny. Umysł próbuje w jakikolwiek sposób zapewnić przetrwanie w sytuacji, która wydaje się niemożliwa do zmiany. Jeśli nie mamy wpływu na rzeczywistość, możemy próbować zmienić sposób jej postrzegania i przeżywania.

Przejawy psychozy

Psychozę można najogólniej opisać jako stan psychiczny, w którym występuje zmieniony obraz rzeczywistości oraz sto-

sunek do niej. W psychodynamicznym rozumieniu psychiki ludzkiej rozróżnia się to, w jaki sposób ludzie odbierają zewnętrzną rzeczywistość od tego, jak zmieniają postrzeganie realności w procesie wewnętrznego opracowywania jej i tworzenia swojej wewnętrznej, emocjonalnej rzeczywistości, istniejącej równolegle do tej zewnętrznej. Jest to, można powiedzieć, „normalny” proces opracowywania świata i towarzyszących mu doświadczeń życiowych przez psychikę, który umożliwia przystosowanie do wymagań życia codziennego.

W psychozie jednak następuje nieco inny proces, w którym umysł tworzy nowy świat, bardziej dla osoby akceptowalny, ale wykraczający poza granice tzw. zdrowego rozsądku (Martindale & Summers, 2013). Jest to sposób radzenia sobie z tymi aspektami zewnętrznej rzeczywistości, które wydają się niemożliwe do zniesienia i bardzo zagrażające dla jednostki. Elementy te zostają odpowiednio usunięte ze świadomości. Zwykle pod tak rozwiniętym procesem psychotycznym leżą głębokie lęki, poczucie dezintegracji wewnętrznej oraz emocjonalne cierpienie. Jeśli uda się odnaleźć kontekst objawów psychotycznych, wówczas pojawia się szansa na lepsze zrozumienie osoby cierpiącej na chorobę psychiczną.

W pewnym stopniu każdy z nas w sposób nieświadomy używa podobnych mechanizmów radzenia sobie, aby móc

dostosować się do wielu nakładających się na siebie wymiarów zmieniającej się rzeczywistości. Wszyscy ludzie czasem zaprzeczają niewygodnym faktom ze swojego życia, aby obronić się przed wstydem, upatrują w innych przyczyn swoich własnych stanów emocjonalnych, aby zrzucić z siebie poczucie odpowiedzialności czy idealizują niektóre relacje, ponieważ nie chcą integrować z tym dobrym obrazem mniej przyjemnych cech danej osoby, aby tę relację ochronić przed rozpadem. W przypadku osób chorujących psychotycznie mechanizmy obronne powodują dosłowne pofragmentowanie w obszarze psychiki (Martindale & Summers, 2013).

Twierdzenie, że choroba psychiczna wynika wprost z doznawanej w przeszłości chronicznej przemocy czy przeżytej traumy byłoby dużym uproszczeniem. Nie u każdej osoby, która ma w swojej historii tego rodzaju doświadczenia, rozwija się w późniejszym etapie życia choroba psychiczna. Duże znaczenie wydaje się mieć czynnik genetyczny, który nie jest związany z konkretnym zestawem genów, odpowiedzialnych za powstanie psychozy u danej osoby, a raczej z podatnością na jej rozwój. Jeżeli u kogoś w rodzinie w linii prostej występowała choroba psychiczna, wówczas taka osoba ma większą podatność na pojawienie się choroby czy też zaburzenia psychicznego w sytuacji doświadczania długotrwałego silnego stresu, załamania, kryzysu czy traumatycznego zdarzenia.

Psychoza a trauma w dzieciństwie

Varese wraz ze współpracownikami (2012) przeprowadzili dokładną analizę 41 badań, która dowodzi związku pomiędzy poważnymi trudnościami występującymi w dzieciństwie a rozwojem psychozy w późniejszych etapach życia. Doświadczenie traumy w dzieciństwie, a przemoc niewątpliwie do takich przeżyć należy, zwiększa podatność na rozwój m.in. choroby psychicznej. Istnieje sporo dowodów naukowych potwierdzających tezę, że ludzie, którzy cierpią w wyniku choroby psychicznej, mogli w przeszłości doznać silnej traumy, doświadczać przemocy oraz mogą rozwijać pozabezpieczne style przywiązania (oparte głównie na lęku wobec bliskich relacji oraz tendencji do unikania bliskości i wycofywania się) oraz być znacznie bardziej podatni na stres (Martindale & Summers, 2013). Osoby z psychozą cechuje mała odporność na wymagania zewnętrznego świata, stresory i napięcia towarzyszące codziennemu życiu oraz prezentują ubogi zakres umiejętności przezwycięzania trudności. Tego rodzaju kompetencje rozwijają się w dużej mierze na bazie bliskich, wspierających więzi w procesie wychowania i dorastania.

Jeśli człowiek dorasta w środowisku, w którym jego potrzeby nie są zauważane i brane pod uwagę, w klimacie agresji lub odwrotnie – wyjątkowości i poczucia, że wszystko mu się należy, w dorosłości może mieć poważne kłopoty w adaptowaniu się do wymagań świata. Powtarzające się niepomysłne doświadczenia i problemy mogą z kolei poważnie nadwerężyć poczucie osobistej wartości i sprawczości, rozwijając przekonanie o własnej kruchości i bezradności. Może pojawić się trudność w zaakceptowaniu tych słabszych części siebie i w związku z tym rozwinąć się silnie krytykująca, wroga i agresywna część w sobie (nazywana potocznie sumieniem), która wzbudza poczucie winy i wstyd. W psychozie może ona zostać w pewnym sensie

odłączona od psychiki i przejawiać się w postaci krytykującego, komentującego głosu. Lęk przed własną złością i siłą może z kolei napędzać procesy psychotyczne, w których osoba „pozbywa się” tych swoich części i przypisuje je innym ludziom czy światu zewnętrznemu. Wówczas ten głos jawi się jakby z zewnątrz, od świata.

Związek między doświadczeniem przemocy a psychozą

Warto podkreślić, że doświadczenie przemocy niezwykle narusza i destrukcyjnie wpływa na obraz samego siebie. Podważone zostają fundamenty tożsamości, naruszone i pogwałcone są granice osobowości, a jednostka zostaje wprowadzona w stan głębokiej bezradności, lęku i tłumionej wściekłości, której nie potrafi i nie może wyrazić. Bowiem wyrażenie tych emocji może być realnie zagrażające i niebezpieczne. Może wiązać się z ryzykiem ściągnięcia na siebie reperkusji w postaci agresywnego zachowania osoby stosującej przemoc.

Doświadczenie wieloletniej przemocy może zniekształcić postrzeganie siebie, innych i świata w ten sposób, że samego siebie przeżywa się jako słabego, ale i zastępującego na niesprawiedliwe traktowanie. Natomiast inne osoby jako wrogi, niebezpieczne i niegodne zaufania. Może to prowadzić do paranoicznego interpretowania rzeczywistości oraz sytuacji, które nie są do końca zrozumiałe (Dvir, Denieolis & Frazier, 2013). Kiedy nie wiadomo, jakie intencje ktoś miał, może to wzbudzić lęk, poczucie zagrożenia i podejrzliwość. A to z kolei może prowadzić do zniekształcenia rzeczywistości, nadania wrogich znaczeń zachowaniom innych oraz wtórnie wzmocnić przeżywany lęk, a on zaś pogłębić wrogi postrzeganie otoczenia.

Według Braakmana i współpracowników (2009) dorośli cierpiący na zespół stresu pourazowego i wtórny wobec niego psychozę często doświadczają więcej pozytywnych objawów psychozy niż negatywnych. Znacznie częściej więc towarzyszą im urojenia i halucynacje niż wycofanie społeczne czy spłycona ekspresja emocjonalna. Owe pozytywne symptomy, zwane również objawami wytwórczymi, często nawiązują w swojej treści do doznanych w przeszłości traumatycznych doświadczeń. Treść urojeń zazwyczaj ma charakter prześladowczy, co oznacza, że osoba ma silne wewnętrzne przekonanie (choć realnie i obiektywnie niczym nieuzasadnione), że inni są do niej niechętnie, nieprzyjaźnie i agresywnie nastawieni. W przeżyciu takiej osoby ludzie z jej otoczenia mogą wyrażać się o niej negatywnie za jej plecami, utrudniać jej funkcjonowanie, robić jej na złość. Różne zachowania, które realnie nie są z nią związane, może interpretować jako wymierzone przeciwko sobie. Na przykład fakt, że ludzie przerywają rozmowę, gdy przechodzi obok nich i wznawiają ją, gdy przejdzie dalej, może odebrać jako dowód na to, że rozmowa dotyczyła jej osobiście i nie była przyjemna. Można to rozumieć jako konsekwencję uwewnętrznienia agresywnych i nienawistnych komunikatów czy aktów przemocy doznanych ze strony osoby stosującej przemoc (czyli podświadomego przyswojenia i przywiązania się do nich jako prawdziwej narracji na swój temat). Wystawienie na chroniczną krytykę, upokarzanie, obwinianie oraz wyśmiewanie może prowadzić do tego, że osoba utożsami się z treścią tych komunikatów i zacznie sama podobnie o sobie myśleć. Rozwinie więc agresywną

i dewaluacyjną postawę wobec siebie oraz podobnego traktowania będzie spodziewać się ze strony otoczenia. Może w konsekwencji stać się wyczulona na negatywne komentarze o sobie, a wręcz doszukiwać się ich tam, gdzie ich nie ma. Osoby, u których rozwinęła się psychoza z halucynacjami słuchowymi, mogą słyszeć agresywny głos komentujący ich postępowanie i atakujący za podejmowane decyzje i wybory, który w ich poczuciu pochodzi z zewnątrz. Wzbudza to poczucie bycia ocenianym i krytykowanym, a głos czyniący te komentarze wydaje się pochodzić jakby z zewnątrz, ze świata. To, co może z kolei podsycać obawę, że ludzie wokół też go słyszą i widzą to wszystko, co te osoby robią nie tak, jak powinny.

Treść halucynacji z kolei może być wprost związana z doświadczoną w przeszłości traumą, ale mogą w nią być wplecione niezwiązane z nią elementy, jak w przykładzie pacjentki psychotycznej opisaną przez Franco de Massi (2022), która w sytuacjach silnego stresu, ujawniającego się w dorosłości, doznawała gwałtownych halucynacji wzrokowych, podczas których widziała atakujące ją czarne kruki. Doświadczenie to było dla niej tak realne, że kiedy halucynacja ta pojawiła się w trakcie pracy w restauracji, zaczęła rzucać nożami w te kruki, chcąc ochronić się przed przeżywanym zagrożeniem. Dla obserwatora takie zachowanie wydaje się szalone i pozbawione sensu. Pacjentka ta została zresztą zwolniona z pracy za to, co zostało odebrane jako gwałtowne i agresywne zachowanie. Jednakże, kobieta ta w okresie dzieciństwa została zgwałcona w lesie pod drzewem, na którym siedziały czarne kruki, takie same jak te, które zaatakowały ją w restauracji. Symbolizowały one obiekt przemocy, zagrażający jej oraz wzbudzający lęk i bezradność.

Korzenie psychozy

Zdaniem de Massi (2022) proces psychotyczny może mieć swoje korzenie już w okresie dzieciństwa w przypadku dzieci, które izolują się od rówieśników i unikają ich towarzystwa. Część z takich dzieci mogła doznać poważnych traum, które osłabiły lub nawet uszkodziły proces rozwoju osobowości. Może się tak zdarzyć, jeśli dziecko nie czuje się ważne lub kochane przez bliskich. Innymi słowy – czuło się niechciane, nieakceptowane i odrzucone. Takie uczucia mogą czynić świat zewnętrzny naprawdę zagrażającym, przed którym można szukać schronienia w alternatywnych światach wielkościowych fantazji, które dzieci same tworzą, uciekając od nieznośnej rzeczywistości. Takie wycofanie, rozumiane nie tylko jako rezygnacja z kontaktów rówieśniczych,

BIBLIOGRAFIA:

Braakman, M.H., Kortmann, F.A. & van den Brink, W. (2009). Validity of post-traumatic stress disorder with secondary psychotic features: a review of the evidence. *Acta Psychiatrica Scandinavica Impact Factor*, 119(1), 15-24.

De Massi, F. (2022). *Odszanie tajemnic psychozy. Podstawy terapii psychoanalitycznej*. Łódź: Oficyna Ingenium.

Dvir, Y., Denietolis, B. & Frazier, J.A. (2013). Childhood trauma and psychosis. *Child Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 22, 629-641.

Eliot, T.S. (1941). *Burnt Norton*. [w:] *Four Quartets*. Londyn: Faber&Faber.

ale również emocjonalne wycofanie w głąb siebie, co prezentuje się osłabioną ekspresją emocjonalną, odpowiada za rozwój procesu psychotycznego. Tworzy się stan stan psychiczny, wypełniony halucynacjami i urojeniami, które często najpierw mają pochwalną i wspierającą treść, a potem stają się destrukcyjne, krytyczne i atakujące. Pełnoobjawowa psychoza może rozwinąć się wiele lat później, kiedy człowiek staje się coraz starszy metrykalnie, ale jego osobowość nie radzi sobie ze stawianiem czoła dorostemu życiu.

Pojawienie się psychozy zatrzymuje i uniemożliwia rozwój osobowości. Aby osobowość człowieka mogła się rozwijać i osiągać dojrzałość, konieczne jest świadome przechodzenie przez różne życiowe etapy, rozwiązywanie kryzysów z nimi związanych, integrowanie ze sobą swoich słabych i mocnych stron, przepracowywanie wstydu, lęku i nieśmiałości w relacjach z innymi. Osoba doznająca przemocy przeżywa siebie w głębi duszy jako słabą, nie wierzy w swoje umiejętności i nie widzi swoich zasobów. Jednocześnie w kontaktach z otoczeniem może tego w ogóle nie pokazywać, prezentując siebie jako kogoś, u kogo nic złego się nie dzieje. Tworzy tym samym fałszywy obraz siebie, którego używa w relacjach interpersonalnych, wstydząc się doznawanej przemocy, za którą czuje się częściowo odpowiedzialna. Posługiwanie się taką fałszywą tożsamością może pozornie dawać namiastkę normalności oraz chronić przed spodziewanym zranieniem ze strony innych. Jednakże, pokazując innym jedynie jakąś część siebie, a nie to, jakim się jest w rzeczywistości, może prowadzić do silnego pomieszania w obszarze własnej tożsamości. Taka osoba może ostatecznie nie wiedzieć kim i jaka jest, a jeśli nałoży się na to dodatkowo proces psychotyczny, to pomieszanie staje się jeszcze silniejsze.

Leczenie osób cierpiących na choroby psychiczne nie powinno koncentrować się wyłącznie na objawach chorobowych, czyli halucynacji i urojeniach, ale także wspierać rozwój emocjonalny i osobowości wyposażonej w narzędzia niezbędne do radzenia sobie z życiem. Życie w świecie fantazji, niezależnie od ich treści, uniemożliwia rozwinięcie siły charakteru, które staje się możliwe tylko na podstawie ciągłych doświadczeń w relacji z ważnymi ludźmi (de Massi, 2022).

Aneta Gawętek – psycholożka, pedagogka resocjalizacji, specjalistka psychoterapii uzależnień, psychoterapeutka w trakcie procesu certyfikacji. Pracuje w Ośrodku Psychoterapii DDA oraz gabinecie prywatnym, Kraków.

Martindale, B. & Summers, A. (2013). The psychodynamics of psychosis. *Advances in Psychiatric Treatment*, 19(2), 124-131.

Schäfer, I. & Fisher, H.L. (2011). Childhood trauma and psychosis – what is the evidence? *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(3), 360-365.

Varese, F. i in. (2012). Childhood Adversities Increase the Risk of Psychosis: A Meta-analysis of Patient-Control, Prospective-and Cross-sectional Cohort Studies. *Schizophrenia Bulletin*, 38(4), 661-671.

Adaptacja do przemocy

Gdy doświadczamy przemocy pierwszy raz w życiu, mogą targać nami różne emocje. Możemy nie rozumieć tego, co się dzieje. Może nas sparaliżować lęk lub możemy odierać przemoc agresją. To, jak na nią reagujemy, zależy od kilku czynników. Dlaczego niektórzy ludzie zamiast uciekać, chronić swoje zdrowie, pozostają w przemocowym środowisku?

Paulina Pawlak

Adaptacja do przemocy to traktowanie zachowań patologicznych jako normy. Traktowanie nie tylko na poziomie poznawczym (*Wiem, że to normalne*), lecz także na poziomie emocjonalnym (*Czuję, że to normalnie/że na to zasługuję*) i głębokich, nieświadomych przekonań (*Wierzę, że właśnie tak wygląda świat/związek*).

Adaptacja jako podstawowa strategia przetrwania

Adaptacja do zmieniającego się środowiska to przejaw inteligencji człowieka. Umiejętność dostosowania się do nieuniknionych zmian umożliwia ewolucję i przetrwanie. Od tysięcy lat zdolność ta pozwala człowiekowi reagować na wyzwania i przeżyć w nowych, zmieniających się warunkach. Potrzebujemy jej zatem społecznie i ewolucyjnie. Problem jest wtedy, kiedy adaptujemy się do warunków szkodliwych dla nas i tracimy z oczu alternatywne strategie.

Dzieci a dorośli

Dzieci mają niesamowitą zdolność do adaptacji. Ich mózg oraz ciało dopiero się rozwijają, są w fazie intensywnego wzrostu i przyswajania informacji. Uczą się otaczającego świata i to, czego doświadczają, automatycznie uznają za normę. To ich rzeczywistość. Nie mają innego punktu odniesienia. Jeśli zdarzy się, że dziecko jest zamknięte w kręgu przemocy, zwłaszcza kiedy dopuszczają się jej rodzice – jego JEDYNĄ strategią przetrwania jest właśnie adaptacja.

Dorośli posiadają już dojrzałe struktury układu nerwowego, są odpowiedzialni za własne życie i mają wybór. Niestety nie wszyscy potrafią go zauważyć. Niekiedy aktywujące się mechanizmy psychologiczne i społeczne wspomagają uwikłanie w sytuację zagrażającą życiu i zdrowiu.

Przemoc doświadczana w dzieciństwie, zwłaszcza z rąk rodziców, niesie ze sobą najdotkliwsze konsekwencje. Dzieci zaniedbane, którym brakuje troski i uwagi ze strony dorosłych, w konsekwencji mogą być nieśmiałe, lękliwe, wycofane – częściej stają się ofiarami wyśmiewania czy zaczepiania, a niekiedy wręcz nękania przez inne dzieci (czasami nawet dorosłych). Zaczynają traktować przemoc jako część codzienności, coś normalnego.

Długotrwałe doświadczanie przemocy, w tym zwłaszcza przemocy seksualnej, niesie za sobą jeszcze bardziej dotkliwe konsekwencje – skutkuje obniżoną samooceną, niższym poziomem poczucia własnej wartości i pewności siebie. Może przerodzić się w wyuczoną bezradność.

Dorośli, którzy jako dzieci dorastali w dysfunkcyjnej rodzinie, są dużo bardziej narażeni na to, że powtórzą sche-

maty – i w swojej nowej rodzinie wejdą w rolę ofiary albo sprawcy przemocy.

Jaka jest różnica między byciem ofiarą a wejściem w rolę ofiary?

Kiedy ktoś nas napadnie i pobije, stajemy się ofiarą przestępstwa w kontekście prawnym. Jesteśmy ofiarą tego zdarzenia, przytrafiła nam się tragiczna sytuacja. Nie oznacza to wejścia w rolę ofiary, które z kolei wiąże się ze zinternalizowaniem tej części jako części własnej tożsamości. Kiedy godzi to w nasze poczucie własnej wartości, kiedy zaczynamy wierzyć, że w jakiś sposób na to zasłużyliśmy, kiedy czujemy się kimś gorszym. Zaczynamy patrzeć na siebie przez pryzmat bycia ofiarą. Niemały wpływ na to mają reakcje otoczenia. Jeśli ktoś nas obwinia czy lituje się (nie mylić ze współczuciem!) nad nami, zaczyna nas postrzegać właśnie przez to jedno wydarzenie w naszym życiu. **Ten proces wchodzenia w rolę ofiary nazywa się wiktymizacją.**

Cechami charakterystycznymi dla wiktymizacji jest postrzeganie świata jako niebezpiecznego, pełnego zagrożeń, zniszczeniu ulega obraz własnej osoby. Rozpoczyna się proces zniekształcania obrazu rzeczywistości i traktowanie przemocy czy zagrożeń jako normy, a siebie jako osoby biernej, która nie ma wpływu na to, co jej się przydarza.

Mózg ludzki działa na podstawie znanych sobie schematów, potwierdzając własne przekonania. Unikamy w ten sposób dysonansu poznawczego, a tym samym podtrzymujemy spójność świata i samoocenę. Jeśli zatem ktoś jest przekonany, że ludzie krzywdzą, może nieświadomie wchodzić w niedobre dla siebie relacje, potwierdzać schemat i adaptować się do takiej rzeczywistości. Na podstawie literatury (Hołyst, 2006) oraz doświadczenia czerpanego z prywatnej praktyki, pracując z osobami doświadczającymi przemocy, przedstawię podstawowe mechanizmy zachowań w obliczu przemocy oraz czynniki ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo wejścia w rolę ofiary.

Predyspozycje do stania się ofiarą i czynniki ryzyka do wejścia w rolę ofiary

Nie każda osoba doświadczająca przemocy wejdzie w rolę ofiary. Kto zatem ma większe predyspozycje do tego, by zinternalizować traumę jako część siebie?

- Płeć żeńska – to kobiety najczęściej doświadczają przemocy, choć oczywiście mogą być nimi również mężczyźni. Badania dotyczące mężczyzn nie są wystarczające, by

wskazać konkretne cechy u tej płci – wynika to z dużej stygmatyzacji oraz wstydu.

- Ekstrawersja – to zapotrzebowanie na kontakty z ludźmi, ekstrawertycy ładują baterie przy innych, podczas gdy introwertycy w konfrontacji z innymi zużywają swoje zasoby. Ekstrawertyk, wchodząc w relacje, szybko się angażuje, dużo daje od siebie – łatwiej wówczas wejść w relację, ale też trudniej z niej wyjść.
- Wyuczona bezradność – poczucie, że nic co zrobię nie zmieni mojego losu, brak wiary we własną sprawczość, negatywny filtr myślenia.
- Wysoki poziom tolerancji – takie osoby są w stanie znieść więcej niedogodności, unieważniając własny dyskomfort.
- Niski poziom lęku społecznego – osoby te zazwyczaj są towarzyskie, nie boją się budować nowych relacji, ufnie w nie wchodzić.
- Wysoki poziom otwartości na doświadczenia – to jeden z wymiarów osobowości – osoby te lubią nowe rzeczy, są ciekawe świata, bardziej wyrozumiałe, otwarte na inne punkty widzenia niż własny.
- Wysoki poziom lęku przed oceną – osoby te potrzebują aprobaty innych, by budować swoją samoocenę, unikają krytyki czy konfrontacji, w związku z tym mogą nie wyjawiać swoich trudności innym ludziom i wzmacniać swoje poczucie osamotnienia.
- Niski poziom agresywności, także niski poziom złości.
- Niskie poczucie zaradności – brak wiary lub realny brak posiadanych narzędzi, by sprostać wymaganiom danej sytuacji.
- Wysoki poziom poczucia winy – nawykowe obwinianie siebie za sytuacje przytrafiające się losowo w przebiegu życia.
- Niski poziom poczucia własnej wartości – nieświadoma, głęboka wiara w bycie gorszym albo niezastępowalnym na traktowanie z szacunkiem.
- Skłonność do rywalizacji – cecha, która może opóźniać wyjście nawet z brutalnej relacji w imię „posiadania racji” czy udowodnienia winy partnera, zbierania przeciw niemu dowodów itd. To także forma zaniechania własnego bezpieczeństwa.
- Kontrolujący, autorytarni rodzice, wymagający bezwzględnego posłuszeństwa – warunkują postawy sprzyjające pozostawianiu w przemocowych relacjach.
- Doświadczenia przemocy w dzieciństwie.
- Sprawstwo rodzica – gdy przemoc dopuszcza się osoba, która powinna zapewniać bezpieczeństwo – dużo bardziej destrukcyjnie wpływa to na psychikę, niż przemoc doświadczana od osoby spoza kręgu najbliższej rodziny.
- Drugi rodzic bierny – opiekun, który nie staje w obronie dziecka i sam doświadcza przemocy, unika sprawczości, jest przekonany, że nic się nie da zrobić.

Towarzyszące mechanizmy obronne

Każdy z nas posiada mechanizmy obronne mające na celu chronić dobrostan psychiczny. Zapominamy o drobnych błędach i potknięciach, które mogą mieć negatywny wpływ na postrzeganie samego siebie. Chcemy myśleć o sobie jako o dobrych, przyzwoitych ludziach. Mechanizmy te,

aktywujące się w małym nasileniu, chronią nas. Niestety w momencie, gdy potrzebna jest konfrontacja z realnie zagrożającą rzeczywistością, na którą nie mamy gotowości, mechanizmy obronne zniekształcają nam jej obraz i sprawiają, że nie potrafimy się jej przeciwstawić.

Przykłady mechanizmów, które mogą ułatwić adaptację do przemocy to:

- Wypieranie – zapominam o tym, co nieprzyjemne, „wyrzucam z głowy” fakt, że rano bliska osoba wyśmiała mój wygląd, używając krzywdzących słów.
- Zaprzeczanie – myślenie typu: nic złego się nie dzieje, to nie ma na mnie wpływu, to tylko po mnie splota, dziecku nie dzieje się przecież krzywda.
- Tłumienie – może zachodzić na różnych poziomach. Można tłumić własne reakcje – np. mimikę czy gesty, chęć zaprotestowania, wybuch złości czy pokazanie niezadowolenia, niezgoda na coś, co sprawia nam przykrość. Przykładem tłumionego płaczu jest potocznie zwana „gula w gardle”. Można tłumić emocje i czuć pustkę czy obojętność. Można także tłumić własne potrzeby, unieważniać je. Konsekwencją tłumienia są przeróżne bóle somatyczne, np. ból brzucha, migreny. Jeśli nie mamy dostępu do tego, co czujemy, tracimy zdolność adekwatnego rozumienia sytuacji i reagowania na nią, przestajemy dbać o siebie. Utrudniony lub uniemożliwiony jest także proces zdrowienia.
- Racjonalizacja – szukanie wytłumaczenia dla danej sytuacji, które brzmi pozornie racjonalnie: Miał trudne dzieciństwo, dlatego się tak zachowuje, Porządne łanie sprawia, że ludzie szybciej się uczą.
- Generalizacja – wszyscy mężczyźni piją, każdy daje klapsy, kobiety wiecznie się obrażają, ludzie, gdy się złością, wyżywają się na innych osobach.
- Idealizacja – podkreślanie pozytywnych momentów ze sprawcą z unieważnianiem tych krzywdzących.
- Regresja – mechanizm polegający na reagowaniu na sytuację zagrożenia w sposób charakterystyczny dla wcześniejszych etapów rozwojowych, np. dorosła osoba reaguje jak dziecko – tj. zamyka oczy, by nie widzieć, co się dzieje (czasami dosłownie); impulsywnością – sama wpada w gniew i agresję, bije ludzi wokół siebie (jak małe dziecko, które złości się i uderza matkę, niszczy zabawki).

Mechanizmy te działają silniej, gdy osoba, która krzywdzi, używa również przemocy emocjonalnej, manipulacji oraz własnych mechanizmów obronnych, zrzucając z siebie odpowiedzialność. Postawy te zamykają w błędnym kole z agresorem, który z kolei uczy się, że jego ofiara nie będzie się bronić, tylko tolerować jego przemocowe zachowanie. Osoba używająca agresji z kolei wynosi z tego korzyść dla siebie – wyładowuje emocje na drugiej osobie, traktując ją w sposób przedmiotowy.

Strategie przetrwania pojawiające się w momencie utožsamienia się z rolą ofiary:

- podporządkowanie,
- postawa posłuszeństwa,
- uległość.

Wszystkie te postawy umacniają bierność i są przeciwstawne do sprawczości, stawania we własnej obronie czy

opuszczenie miejsca (fizycznie oraz emocjonalnie), w którym doznajemy krzywdy. Wraz z nimi uczymy się, że to nasz los i tracimy wiarę (lub nigdy jej nie nabywamy!) w to, że mamy kompetencje do zadbania o siebie i zmiany własnego losu.

Strategie radzenia sobie w sytuacji stresowej

Organizm ludzki posiada trzy podstawowe mechanizmy poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia: ucieczka, atak lub zastyganie. Hans Selye opracował koncepcję OGR (*General Adaptation Syndrome*) Ogólnego zespołu reakcji organizmu na stres (Kalat, 2021). Według niego każdy z nas jest wyposażony w zestaw podstawowych reakcji płynących z naszego ciała, które fizjologicznie adaptuje się do nowych wyzwań. To, który ze sposobów radzenia sobie będzie dominujący, zależy zarówno od naszych indywidualnych cech oraz predyspozycji i wcześniejszych doświadczeń, jak i od sytuacji zagrożenia. Najczęściej „wybieramy” tę strategię nieświadomie, automatycznie, rzut adrenaliny w naszym ciele rozjaśnia nam umysł, napędza bicie serca, które z kolei pompuje krew do mięśni – jesteśmy gotowi do walki albo szybkiej ucieczki. Mamy predyspozycje, by zachowywać się inaczej niż na co dzień, możemy przeskoczyć płot, którego nie zdołalibyśmy pokonać w codziennej sytuacji. Biegniemy szybciej niż w bezstresowych warunkach.

Reakcja zastygnięcia z kolei pojawia się w momencie, gdy jesteśmy w sytuacji fizycznie bez wyjścia (np. przywiązani w piwnicy) albo gdy nasz umysł tak daną sytuację postrzega. Zwierzęta zastygają, gdy ucieczka jest niemożliwa, paraliż sprawia, że rozszarpanie ciała jest mniej bolesne. Ludzki umysł również w taki sposób przygotowuje nas na konfrontację postrzeganą jako wręcz śmiertelne zagrożenie. To brutalnie uświadamia nam, w jak dużym stresie znajdują się osoby, które zastygają. Im bardziej zaskakująca sytuacja i im bardziej bezsilni się czujemy, tym większe ryzyko zastygnięcia.

BIBLIOGRAFIA:

Clark, D.A., Beck, A.T. (2018). Zaburzenia lękowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego: Kraków.
 Frączek, A., Kofta, M. (1975). *Psychologia*. PWN: Warszawa.
 Harwas-Napierata, B., Trempała, J. (2002). *Psychologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN: Warszawa, T. 3.
 Hołyst, B. (2006). *Psychologia kryminalistyczna*. Wydawnictwo Prawnicze „LexisNexis”: Warszawa.
 Kalat, J.W. (2021). *Biologiczne podstawy psychologii*. Wydawnictwo Naukowe PWN: Warszawa.

Zdrowa reakcja na przemoc

Zdrową reakcją na krzywdzenie jest pojawienie się adekwatnych emocji – np. złości, która służy zasygnalizowaniu, że dzieje się coś wbrew naszej woli, gdy ktoś przekracza nasze granice; smutku – że spotkało nas coś takiego (zwłaszcza jeśli jest to osoba bliska); rozczarowania – zachowaniem drugiej osoby wobec nas.

Drugim ważnym aspektem jest świadomość istnienia przemocy, choć nie jest to warunek konieczny, by wyjść z danej sytuacji. Jednak pomaga zbudować adekwatną narrację w głowie i zadbać o siebie.

Jeśli mamy adekwatne poczucie własnej wartości, gdy nie jest ono ani zaniżone ani zawyżone, a sytuacja nie zagraża naszemu życiu, jest szansa na to, że szybko wyjdziemy z przemocowej relacji.

Podsumowanie

Posiadając pewne cechy osobowościowe jesteśmy bardziej narażeni na adaptację do przemocy. Kształtują nas nasze doświadczenia. Gdy nie mamy dostępu do zachowań, które nas chronią, „stawania we własnej obronie” możemy automatycznie podporządkować się zaistniałej sytuacji i uznać ją za normę.

Kluczową rolę odgrywają nasze doświadczenia z dzieciństwa i rodzice, którzy mogą pokazać dziecku jak dbać o siebie, obronić się przed zagrożeniem albo wręcz przeciwnie – nauczyć bezwzględnych, przemocowych zachowań lub uległego podporządkowania się. Przemoc dzieje się w pewnym cyklu oraz w relacji i nie zawsze jest oczywista.

Paulina Pawlak – psycholożka, psychoterapeutka, w trakcie certyfikacji Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej szkoły CBT-EDU w Warszawie, Łódź.

Padesky, Ch.A., Greenberger D. (2004). *Umysł ponad nastrojem – podręcznik terapeuty*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego: Kraków.

Sęk, H. (2005). *Psychologia kliniczna*. Wydawnictwo Naukowe PWN: Warszawa.

Stanik, J.M. (2013). *Psychologia sądowa*. Wydawnictwo Naukowe PWN: Warszawa.

www.superwizorzy.eu

Informacje o miejscu superwizji w systemie pomagania osobom doznającym przemocy i oddziaływania wobec osób stosujących przemoc, opis warunków certyfikowania superwizorów oraz kontakty do osób posiadających certyfikat superwizora w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie/domowej.

www.superwizorzy.eu

Nigdy mnie nie uderzył

Czy dorosłego wolnego człowieka da się wytresować? Czy będąc przy zdrowych zmysłach kobietę można ubezwłasnowolnić? – pyta bohaterka reportażu, który jest historią powolnego zatracania siebie, manipulacji i stawiania się marionetką w rękach narcyza.

Anna Maria Nowakowska

Kim jestem?

Mam na imię..., niech będzie Lila. Zawsze mi się podobało, takie kobiece, miękkie. Moje własne też mi się podoba, ale chcę pozostać anonimowa, skoro mam o sobie opowiedzieć.

Trudno mi znaleźć odpowiednie słowa, żeby się przedstawić; jaka jestem, kim jestem, czego chcę. Znam swoją historię, ale siebie samej nie znam i nie rozumiem. Jeszcze nie rozumiem, jak twierdzi moja terapeutka, dodając, że to kwestia czasu i stopniowego wglądu. Jak to wszystko złożyć w sensowną całość, skoro nie mogę uchwycić sensu? Zabrakło lustra-wyroczeni.

Lustro-wyroczenia wyjechało za granicę i twierdzi, że raczej nie wróci, co raz doprowadza mnie do płaczu, a innym razem chce mi się tańczyć z wielkiej ulgi. Wszystko pomieszane. Kłębowisko sprzeczności w uczuciach, niedorzeczne pragnienia. Moja terapeutka rozumie, że można odczuwać i ulgę, i tęsknotę jednocześnie. Kochać, nie wiem czy to właściwe słowo, i nie chcieć nigdy więcej widzieć. Tak, ona rozumie, ale czuję się rozumiana tylko przez godzinę, raz na dwa tygodnie. Chciałabym częściej, jednak dojazd na terapię trwa dłużej – dwa razy dłużej – niż samo spotkanie. Więc bez przesady.

Teraz, gdy zostałam sama, czas przecieka mi przez palce. Nie ma już tego, który pilnował, dyscyplinował i karał rozczarowanym spojrzeniem, westchnieniem, grymasem. Tylko tyle. Powiedziałam na początku terapeutce: on mnie nigdy nie uderzył. Spojrzała na mnie dziwnie, tak mi się wtedy wydawało. Pomyślałam, że może ja sobie wymyśliłam tę przemoc, zgodnie z tym, co twierdzi moja matka i ciotki, a także nieliczni znajomi, którzy nadal się ze mną kontaktują. Chcę sobie wreszcie założyć profil na fejsbuku, żeby poznać nowych ludzi, a jednocześnie się do nich za bardzo nie zbliżać. Czy to jest trudne, założyć taki profil? Dla Wiktora to było nie do pomyślenia, żebym miała jakiś własny zakątek, nawet w internecie. Sama nie bardzo potrafię się zorganizować. Nic ważnego, takie codzienne drobiazgi jeszcze niedawno pod jego „opieką” proste i oczywiste, teraz mi umykają. I dręczy mnie z tego powodu nieustające poczucie winy. Nawet w nocy nie odpoczywam, śniąc o egzaminach, do których zapominałam się przygotować, albo o pracy, w której nie mam pojęcia, jakie są moje obowiązki. Budzę się zmęczona, winna i pełna wstydu.

Pozorny spokój

Uspokaja mnie składanie papierowych chusteczek. Nie żadne origami, nic z tych rzeczy. Po prostu siedzę i składam, równiutko, krawędź do krawędzi, kąty proste, ideal-

ne, aż chusteczka zmienia się w maleńki kwadracik. Rozkładam ten kwadracik i składam w drugą stronę, równiutko, krawędź do krawędzi. Chusteczka robi się wilgotna i nie widać już czym była na początku, wtedy przychodzi namiastka spokoju. Ta monotonna czynność pomaga mi porządkować myśli, sortować je i wkładać do odpowiednich szufladek. Chodzi o to, żeby mniej dudniły w głowie, żeby na pewien czas – krótki, bo krótki, ale zawsze – przestać prowadzić wewnętrzny dialog ze sobą. Albo z nim. Głowa pęka od natłoku myśli. Spokój przychodzi przez dłonie zajęte składaniem, składaniem, składaniem. Równiutko, krawędź do krawędzi. O, popatrz, zanim skończymy tę rozmowę, pójdzie całe opakowanie. Nie przeszkadza ci to? Bo moja matka nie może na to patrzeć. *Rób coś pożytecznego, krzyczy, skoro już zniszczyłeś sobie życie. Było ci jak w bajce, dodaje, nie umiałas docenić, nigdy niczego nie potrafiłas docenić.*

Ubezwłasnowolnienie

Czy wolnego człowieka da się wytresować? Albo inaczej, co sprawia, że normalna, będąca przy zdrowych zmysłach dziewczyna pozwala przejść nad sobą kontrolę? A gdy mówię „kontrolę”, to nie mam na myśli takiego prostego sprawdzania, odpytywania czy narzucania swojej wizji życia i wartości. Nie, od takich rzeczy się zaczęło, a kilka lat później byłam już ubezwłasnowolniona. To znaczy nie formalnie, tylko faktycznie: bez własnej woli. I nadal nie mogę jej odnaleźć. Gdy pada pytanie „czego chcesz?”, przez kilka pierwszych sekund szukam kogoś, kto za mnie odpowie, kto powie mi, czego ja chcę. Pewnie dlatego obiecałam sobie, że nie będzie żadnych nowych znajomości, a tym bardziej związków. Boję się, że szybko znalazłabym chętnego, który miałby dla mnie pomysł na życie. I tym razem mogłabym się nie wypłatać. Czytam sporo literatury, także powieści, ale przede wszystkim psychologicznej, żeby znaleźć odpowiedź na pytanie, skąd mi się wzięło to upodlenie. Spotkałam się nawet z opinią, że kobieta, która tkwi w toksycznym związku i nie czyni wysiłków, żeby się uwolnić to... ohotniczka! Co za podłość, pomyślałam. Kto napisał te słowa? Mężczyzna, oczywiście.

A przy okazji, obejrzałam pewien film, nie pamiętam tytułu, opowiadający o kobietach żyjących w religijnej wspólnocie. I one w tej wspólnocie nie mają własnego głosu, nie chodzą do szkoły, a w dodatku są seksualnie wykorzystywane. I wszyscy się na to godzą, milczą, aż wreszcie kilka z nich się buntuje, doprowadzając do przebudzenia i uwolnienia

spod tyranii mężczyzn dyktujących zasady¹. Zaczynają mówić własnymi głosami, jakby nie wiadomo kiedy przeczytały tonę feministycznej literatury. Skąd one znają takie pojęcia, pytałam siebie, jak im się tak szybko wszystko poukładało w głowach, podczas gdy w mojej panuje taki chaos? Czy ja jestem po prostu głupia? Za głupia, żeby żyć własnym wolnym życiem? Oj, jak mnie wkurzył tamten film. Wiem, że to fikcja, skrót myślowy i symboliczny obraz wyzwolenia kobiet, ale dla mnie jest tak odległy od rzeczywistości, jak tylko być może.

Małżeństwo

W swoje małżeństwo weszłam z ufnością i radośnie. Wychowując się bez ojca, który zmarł, gdy byłam niemowlakiem, nie wiedziałam wiele o codzienności z mężczyzną. Nie miałam nawet wujków, tylko same ciotki. Dziadek był tajemniczą istotą z maską na twarzy. Trochę się go bałam, nie rozumiejąc, że maska ułatwia mu oddychanie. Szybko zmarł, nie zdążyłam go dobrze poznać. Przez te wszystkie śmierci (jeden brat mamy zginął w wypadku na motocyklu), mężczyźni byli uważani za dar niebios dla kobiet. Łapał go, powiedziała ciotka, gdy po raz pierwszy przyprowadziłam Wiktora na obiad. Nie musiałam go „łapać”. Spodobało mu się uwielbienie, jakim natychmiast obdarzyła go mama i ciotki. Komplementy, przysmaki, zagładanie w oczy, żeby odgadnąć, czego akurat pragnie i dać mu to bez zwłoki. Pławił się w tym, a ja nie posiadałam się z radości. Czy miałam wątpliwości? Nie pamiętam. Gdy teraz na to patrzę, wiem, że nie miałam szans. To była ogromna presja, żeby szybko wyjść za mąż. Presję wywierał Wiktor, któremu podobał się przestronny dom z wolnym piętrem, czekającym na nas, ale dopiero po ślubie. Jeszcze bardziej naciskała mama, babcia i ciotki, liczące na męską obecność w monotonnym życiu. Tak o tym mówiły: „męska obecność”, tonem sugerującym, że to jakiś przywilej i klucz do szczęścia. Więc dobrze, powiedziałam, róbmy jak sobie życzyście, chociaż miałam w planach dwuletnie studium, podnoszące kwalifikacje. Wiktor na to, że przecież on jako informatyk zarobi na naszą rodzinę, a ja nigdy nie będę musiała szukać pracy.

Czy mi się to podobało? Nie bardzo. Ale stawiając weto, musiałabym uciec z domu, a nie miałam dokąd ani za co. I znowu, z perspektywy czasu myślę, że trzeba było wiać, nawet do szafasu w lesie albo na dworzec. Ale to teraz, gdy jestem kobietą po przejściach, której nie wierzy własna rodzina, o znajomych nie wspominając. Zresztą jakich znajomych? To znajomi Wiktora, którzy przysięgną na wszystkie świętości, że on jest cudownym człowiekiem, a ja wariatką.

Jak to on mnie nazwał? „Kobieta kastrująca”! Wiesz, kto to jest według niego kobieta kastrująca? Taka, która mówi dość. Kobieta, wypowiadająca posłuszeństwo. Nawet jeśli robi to przypadkiem, przez nieuwagę. Były takie sytuacje, drobiazgi, gdy z obiektywnych powodów nie mogłam zrobić tego, czego Wiktor ode mnie żądał. Jego „zmień się, bo masz potencjał cudownej żony, tylko z niego nie

korzystasz” to wielka tajemnica. Nie wiem, w jaki sposób albo w kogo miałabym się zmienić. Z całą pewnością nigdy nie byłam wystarczająco dobrą żoną, żeby zasłużyć na jego miłość. A bardzo jej pragnęłam, podobnie jak jego uznania i szacunku, w którym sam się pławił wśród rodziny i znajomych. No, ale to Wiktor, ten czarujący, ujmujący, uroczy, ciepły, inteligentny Wiktor, który, owinąwszy sobie kogoś wokół palca, zaczynał go niszczyć.

Władza i kontrola

Czy zawsze taki był, czy może ten kult, jakim go otoczyły kobiety w naszym domu zrobił z niego potwora? Terapeutka mówi mi, nie zajmuj się Wiktorem, nie prowadź psychologicznego dochodzenia na temat jego osobowości, pobudek, zaburzeń. Skupiając się na nim, nadal pozostajesz pod jego władzą. On wciąż kontroluje twoje myśli i uczucia, chociaż jest fizycznie nieobecny. Zajmij się sobą Lila, mówi. Ale ja nie potrafię zajmować się sobą, nie wiem w jaki sposób i nie mam pojęcia, kim właściwie jestem. Skąd mam to wiedzieć? Przecież to Wiktor decydował o moich potrzebach. Mówił mi, co powinnam jeść, w co się ubierać, z kim rozmawiać i o czym. Wybierał dla mnie odpowiedni makijaż, ale tylko na specjalne okazje, bo umalowana twarz według niego to oszustwo. Sprawdzał co czytam, z kim się kontaktuję i o czym rozmawiam z sąsiadką w sklepie. Złościł się, jeśli nie konsultowałam z nim wszystkich decyzji, poczuwszy od wyboru pieczywa, a skończywszy na wizytach u lekarzy. No i seks. Tutaj też Wiktor decydował, co jest normalne, a co zboczone. Szybko się nauczyłam nie wyrażać własnych potrzeb, spełniając wyłącznie jego fantazje. Oględnie powiem, że nie zawsze przyjemne, a czasem wręcz bolesne.

Moja mama była i nadal jest nim zachwycona: jak on o ciebie dba, docień to, nie denerwuj go, co ci szkodzi ustąpić. I tak przez kilka lat. Aż do tej sprawy z piersiami, gdy po raz pierwszy powiedziałam, że czegoś nie chcę. Nie chciałam operacji podniesienia piersi, moje piersi są okej, powiedziałam i rozpętało się piekło. Nie, nie uderzył mnie, jeszcze raz przypomnę, że on mnie nigdy nie uderzył. Po prostu mnie wyszydził, ośmieszył, poniżył. Już nawet nie chce mi się do tego wracać, ale wierz mi, to bardzo wyrafinowane tortury. Nagle znajomi patrzą na ciebie z politowaniem, a ty nie wiesz dlaczego. Matka robi dziwne uwagi, kompletnie niezrozumiałe. Ciotki gapią się i szepczą. Tak, zrobił ze mnie wariatkę i do dziś zdarza mi się tak o sobie myśleć. A wiesz, słyszałam, że ma dziewczynę tam, w Londynie. To dobrze, mam nadzieję, że nie wróci. I mam nadzieję, że wróci. Rozumiesz?

Anna Maria Nowakowska – terapeutka i pisarka, autorka książki „Przekłete” (2002) o molestowaniu seksualnym dziewczynek oraz trzech części cyklu o „Dziuni” – „Dziunia”, „Dziunia na uniwersytetach”, „Wymarzony dom Dziuni” (Wydawnictwo W.A.B.).

¹ Chodzi o film „Women Talking” w reżyserii Sarah Polley w oparciu o książkę Miriam Toews „Głosy kobiet”, Wyd. Czarne – przyp. red.

Trudności w pracy z krzesłami

Jak je przezwyciężyć?

Włączenie pracy z krzesłami w poradnictwie czy psychoterapii nie tylko pozwala rozszerzyć swój profesjonalny warsztat, ale może stanowić miłą odmianę dla tradycyjnej formuły rozmowy. Zanim nabierzemy wprawę w tej metodzie, możemy się potknąć. Ale błędy na drodze do biegłości są czymś normalnym, warto je przeanalizować i wyciągnąć wnioski.

Przemysław Mućko

Praca z krzesłami to konkretna umiejętność. I podobnie jak w przypadku innych umiejętności, zanim nabierzemy w niej swobody i biegłości, możemy natrafić na pewne trudności. Z moich doświadczeń wynika, że trzy najczęściej powtarzające się to:

- zbyt intelektualne podejście do pracy z krzesłami,
- brak jasnej ramy,
- zbyt sztywne trzymanie się założeń.

W artykule omówię szerzej te trudności oraz przekażę wskazówki pomagające w poradeniu sobie z nimi.

Trudność pierwsza: zbyt intelektualne podejście do pracy z krzesłami

Praca z krzesłami daje najlepsze efekty wtedy, kiedy angażuje daną osobę zarówno emocjonalnie, jak i poznawczo. Aktywizacja obu tych sfer, które kolokwialnie możemy nazwać „wiem” (czyli sfera poznawcza) i „czuję” (czyli sfera emocjonalna) sprzyja pogłębieniu zrozumienia danej sytuacji oraz rozwijaniu zdrowych sposobów regulacji emocji. Zanim jednak dojdziemy do tego poziomu, najpierw potrzebujemy nabrać swobody w tym rodzaju pracy. Metaforycznie można to porównać do nauki gry na instrumencie. Na początku wyzwaniem jest artykulacja (czyli wydobywanie z instrumentu czystego dźwięku) oraz opanowanie gam i akordów. Analogicznie w przypadku krzesła – na początku bardzo może nas absorbować poszukiwanie odpowiedzi na pytania *gdzie postawić dane krzesło?* oraz *jaką część mam na nim posadzić?*. Łatwo wpaść wtedy w pułapkę polegającą na skupianiu się na procedurze i treści na tyle mocno, że nie starcza nam już uwagi na formę: słyszymy i widzimy **co się dzieje**, a umyka nam **jak się to dzieje**. Siłą rzeczy zarówno my, jak i osoba, z którą pracujemy, będziemy skupiać się przede wszystkim na sferze „wiem”, ponieważ to pozwoli nam lepiej zrozumieć i ponazywać to, co się dzieje. Jednak, żeby w pełni wykorzystać potencjał krzesła, potrzebujemy zaangażować również sferę „czuję”.

Wskazówka: pytaj o uczucia

Prostym sposobem na przelamanie tej trudności jest **powtarzanie co jakiś czas w trakcie pracy z krzesłami pytania: jak się teraz czujesz?** To pozwoli obu stronom przekierować uwagę na emocje, pogłębiając doświadczenie pracy z krzesłami.

Trudność druga: brak jasnej ramy

Gdy już oswoimy się z pracą z krzesłami i nauczymy się zwracać w jej trakcie uwagę zarówno na „wiem”, jak i na „czuję”, łatwo wpaść w pułapkę innego rodzaju: zdać się na intuicję i popłynąć na fali spontanicznie pojawiających się emocji tak bardzo, że w efekcie umknie nam „poznawcze obrobienie” danego doświadczenia, czyli omówienie poszczególnych części, jakie ujawniły się podczas pracy z krzesłami. Bez takiego omówienia wciąż jesteśmy w stanie dać danej osobie wartościowe doświadczenie sprzyjające osiągnięciu zmiany na poziomie emocjonalnym. Jednak, żeby zdrowa część tej osoby była w stanie lepiej wykorzystać to doświadczenie, potrzebuje wiedzieć co i dlaczego się stało. Metaforycznie można porównać to do sytuacji, gdy częstujemy kogoś wartościowym i smacznym posiłkiem. Jeśli na jego zakończenie poświęcimy jeszcze chwilę czasu na powiedzenie jakie są jego składniki oraz jak je przyrządziliśmy, wtedy ta osoba będzie w stanie nie tylko delektować się smakiem, ale również może pokusić się o samodzielne przygotowanie takiego dania.

Wskazówka: zarezerwuj sobie czas na omówienie

W tym przypadku również nie potrzebujemy jakichś wyszukanych narzędzi. Najprostszy sposób to **zakończenie ćwiczenia omówieniem co i dlaczego się wydarzyło**. Dobrą praktyką jest tu poproszenie osoby, z którą pracujemy, żeby zrobiła to samodzielnie i własnymi słowami, my zaś możemy wtedy uzupełnić jej podsumowanie i/lub przedstawić własne.

Trudność trzecia: pułapka zbyt sztywnych założeń

Kolejną powszechną w mojej opinii trudnością, z jaką stykają się osoby wprowadzające pracę z krzesłami do repertuaru swoich technik, jest **zbyt sztywne trzymanie się wstępnych założeń co do tego, jakie „części” (tryby schematów, postawy, aspekty Ja danej osoby) będą pojawiać się na poszczególnych krzesłach**. Jako przykład weźmy bardzo popularną w terapii schematu pracę z trybami schematów (zob. Arntz, Jacob, 2016; Mućko, 2023). Na początkowych etapach terapii najczęściej używamy krzesła do stworzenia wstępnej konceptualizacji trybów pacjenta/ki. Zwykle sprowadza się to do tego, by

wychodząc od zauważonej trudności czy zgłaszanego problemu, zidentyfikować powiązane z nimi:

- tryb radzenia sobie i obrony,
- tryb Dysfunkcyjnego Krytyka,
- tryb Wewnętrznego Dziecka.

Stoi za tym bazowe dla terapii schematów założenie, że doświadczane trudności są konsekwencją nieumiejętności zdrowego zaspokajania własnych potrzeb emocjonalnych (Young i wsp., 2013). Innymi słowy **doświadczana trudność to efekt działania trybu radzenia sobie i obrony, który rozwinął się jako sposób na poradzenie sobie z konfliktem pomiędzy potrzebami Wewnętrznego Dziecka a ograniczeniami narzucanymi przez tryb Dysfunkcyjnego Krytyka**. Idąc tym tropem, możemy przyjmując założenie, że gdy pracując z pacjentem/ką natrafimy na jakąś zauważalną trudność, to:

- widoczne zachowanie będzie przejawem działania trybu radzenia sobie i obrony,
- wszelkie wymagania czy negatywne oceny stojące za danym zachowaniem będą płynące z trybu Dysfunkcyjnego Krytyka,
- ujawniające się „wrażliwe” uczucia i potrzeby będą pochodzić z trybu Wewnętrznego Dziecka.

Teraz wystarczy tylko przygotować trzy krzesła i sprawdzić te założenia w działaniu, jak w poniższej scenie:

Terapeuta: Słyszę, że często pracujesz do późna i przez to zostaje ci bardzo mało czasu na przyjemności, rozwijanie pasji czy czas spędzany z bliskimi. [Wypowiadając te słowa terapeuta jednocześnie przyjmuje założenie, że ma do czynienia z trybem radzenia sobie i obrony pacjentki]. Wezmę teraz dodatkowe krzesło dla tej części ciebie, która pracuje do późna. [wstaje z fotela i bierze dodatkowe krzesło]. Czy możesz przesiąść się teraz na to krzesło i przez moment być tylko tą częścią siebie?

Pacjentka przesiada się na dodatkowe krzesło.

[T]: Co mówi ta część ciebie?

[P]: Że tych zadań jest strasznie dużo i że jak nie zostaną w pracy dłużej, to po prostu się z nimi nie wyrobię. Ale jeśli...

[T]: przerywa pacjentce, przyjmując założenie, że dalsza część wypowiedzi płynie z trybu Dysfunkcyjnego Krytyka: Zatrzymaj się na chwilę, bo tu już chyba odzywa się twój Wewnętrzny Krytyk. Wezmę dla niego kolejne krzesło. [Dostawia następne krzesło dla Krytyka]. Ok, przesiądź się teraz na to krzesło.

[P]: przesiada się na nowo dostawione krzesło.

[T]: Co mówi ta część ciebie, która każe ci zostać i dokończyć zadania, zamiast pójść do domu i spędzić czas w jakiś przyjemniejszy sposób?

[P]: Ta część mówi, że muszę to zrobić w terminie i że nie mogę tego zawiązać. Że jak to zawiązę, to wtedy szef zwolni mnie z pracy i znów okaże się, że jestem do niczego!

[T]: Okej, czyli mamy już twój tryb radzenia sobie oraz twój Krytyk. [Dostawia trzecie krzesło]. To jest krzesło dla tej części, do której mówi twój Wewnętrzny Krytyk. Usiądź teraz proszę na nim i spróbuj wczuć się w tę część siebie.

[P]: Przesiada się na ostatnie krzesło i od razu zabiera głos: Ta część mnie wcale nie chce tu być. Nie podo-

ba się jej, że musi siedzieć w pracy zamiast spędzać czas w jakiś przyjemniejszy sposób!

[T]: Super! Mamy to! [Wskazuje na pierwsze krzesło]: Tu siedzi ta część ciebie, która zostaje w pracy dłużej, żeby zrealizować wszystkie zadania. To jest twój tryb radzenia sobie i obrony – ta część ciebie, która spędza wieczór w pracy... [wskazując na drugie krzesło] ...żeby spełnić oczekiwania części z tego krzesła. To jest krzesło twój Wewnętrzny Krytyk. Wewnętrzny Krytyk nakazuje ci siedzieć w pracy i realizować zadania. Twój tryb radzenia sobie spełnia jego oczekiwania, starając się w ten sposób zadowolić nie tylko wymagania Krytyka, ale też oczekiwania twój szefa. A jednocześnie... [wskazując na ostatnie krzesło] ...nikt nie zwraca uwagi na potrzeby twój Wewnętrzny Dziecko, które wcale nie chce tu być i jednocześnie boi się odrzucenia i krytyki.

Wszystko w powyższym przykładzie brzmi spójnie i logicznie. Teraz w zgodzie z duchem terapii schematu należałoby ograniczyć działanie Krytyka i pozwolić Dziecku na więcej przyjemności. Gdzie tu pułapka? Wprowadźmy drobną modyfikację w momencie, gdy **terapeuta przerwał pacjentce, ponieważ założył, że dalsza wypowiedź będzie płynąć z trybu Krytyka**:

[T]: Co mówi ta część ciebie?

[P]: Że tych zadań jest strasznie dużo i że jak nie zostaną w pracy dłużej, to po prostu się z nimi nie wyrobię. Ale jeśli... [terapeuta zakłada, że dalsza część wypowiedzi płynie z trybu Dysfunkcyjnego Krytyka, ale postanawia to zweryfikować i pozwala pacjentce kontynuować] ...tego nie zrobię, to po raz kolejny zawiązę. A zawiąziłam już tyle razy, że szef jest na mnie naprawdę wkurzony. Nie chcę stracić tej pracy i wolę przemęczyć się te dwa tygodnie do końca projektu, zamiast znów odpuścić, a potem stracić pracę i mieć poczucie, że znów zawiąziłam.

[T]: W pierwszej chwili myślałem, że do głosu dochodzi twój Wewnętrzny Krytyk, ale to co mówisz brzmi całkiem trzeźwo i sensownie. O co chodzi z tym zawiązaniem?

[P]: Mam problem z tym, żeby zmobilizować się do pracy. Najpierw myślę sobie, że mam jeszcze bardzo dużo czasu i robię mnóstwo różnych rzeczy, a potem okazuje się, że nie jestem w stanie się wyrobić. Miałam już ileś takich sytuacji i tym razem postanowiłam sobie, że to już ostatni raz. Dlatego w pracy zaciskam zęby, żeby znów nie zawiąziłam. Dlatego też przyszedłam do ciebie po pomoc...

Coś, co pierwotnie brzmiało jak Wewnętrzny Krytyk, okazuje się być zdrową częścią pacjentki. Jej Wewnętrzne Dziecko najwyraźniej ma trudności z poradzeniem sobie z impulsywnością i zdrową dyscypliną, przez co pacjentka najpierw nie jest w stanie zmobilizować się do pracy nad zadaniami, a potem doświadcza przykrych konsekwencji w postaci pracy po godzinach czy kolejnych porażek. Idąc tropem z pierwszej scenki, próbowalibyśmy więc ograniczać działanie części, którą, jak się później okazało, potrzebujemy w terapii wzmacniać.

W opisanym powyżej przykładzie **pomyłka polegała na błędnym rozpoznaniu trybu**, a konkretnie pomyleniu zdrowej części z trybem Dysfunkcyjnego Krytyka. Inna pułapka tego rodzaju polega na **przyjęciu założenia, że zmiana krzesła oznacza automatycznie zmianę trybu**. Tymczasem gdy jakiś tryb jest u danej osoby silny, mogą zdarzać się sytuacje, kiedy po zmianie krzesła mamy do czynienia wciąż z tym samym trybem. Dana osoba może na przykład na jednym krześle mówić dlaczego lepiej ukrywać swoje uczucia, a na kolejnym, że ujawnianie własnych uczuć może wpędzić nas w kłopoty. I znów łatwo przyjąć, że na pierwszym krześle mamy do czynienia z trybem radzenia sobie i obrony (formą kontrolowania własnych uczuć), a na drugim z trybem Dysfunkcyjnego Krytyka (który zakazuje ujawniania uczuć). Tymczasem to ten sam tryb, który najpierw mówi o zaletach płynących z danego zachowania, a następnie o kosztach wynikających z jego porzucenia.

Wskazówka: pamiętaj o delfinie

Jeśli coś ma płetwy, podłużny kształt ciała i żyje w morzu, to najprawdopodobniej jest to ryba. Ale czy zawsze? Wspomniany delfin to prosty sposób na przypomnienie sobie o tym, żeby nie trzymać się zbyt sztywno założeń. Ma płetwy, podłużny kształt ciała i żyje w morzu. Ale delfin to nie ryba, tylko ssak. Ssaki jak wiadomo żyją przede wszystkim

na lądzie. Ale delfin na lądzie nie będzie szczęśliwy. Wprost przeciwnie – gdy będzie na lądzie zbyt długo, najprawdopodobniej czeka go śmierć.

Pamiętanie o delfinie to prosty sposób na przypomnienie sobie o tym, żeby nie trzymać się zbyt sztywnych założeń. Bo delfin, choć wygląda jak ryba, nią nie jest. Z drugiej strony delfin to delfin, niezależnie od tego, czy spotkamy go w morzu, basenie czy wyrzuconego przez fale na plażę.

Podsumowanie

Trzy przedstawione tu sposoby na przełamywanie najczęstszych trudności w pracy z krzesłami, czyli: pytanie o uczucia, rezerwowanie sobie czasu na podsumowanie oraz pamiętanie o delfinie przydadzą się nie tylko w pracy z krzesłami, ale też w przypadku rozwijania wszelkich innych terapeutycznych umiejętności. A błędy na drodze do biegłości są czymś normalnym. Nie chodzi o to, by ich nie popełniać, ale by je zauważać i wyciągać wnioski.

Przemysław Mućko – psycholog, pracuje w Centrum Terapii Schematu InTeGral, prowadzi bloga psychoedukacyjnego pn. „Psychowiedza”, Warszawa.

BIBLIOGRAFIA:

Arntz, A., Jacob, G. (2016). *Terapia schematów w praktyce. Praca z trybami schematów*. Sopot: GWP.

Mućko, P. (2023). *Echa naszej historii. Tryby schematów na krzesłach*. Pismo „Niebieska Linia”, 3/146/2023.

Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2013). *Terapia schematów*. Przewodnik praktyka. Sopot: GWP.

Psychoterapia integracyjna w pracy ze złościącą się parą

Gniew jest emocją, która mówi wiele o niezaspokojonych potrzebach i naruszeniu granic. Problem w relacji pojawia się nie z powodu odczuwania gniewu, tylko nieumiejętności konstruktywnego wyrażania złości. Integracyjna psychoterapia par doskonale sprawdza się w pracy ze złościącymi się partnerami, ponieważ daje możliwość korzystania z wielu metod i technik różnych psychoterapii.

Sylwia Kita

Gniew – jaka to emocja?

Gniew należy do grupy emocji podstawowych, a więc takich, które występują wraz z doświadczaniem przez człowieka sytuacji nie tylko w czasie teraźniejszym, ale również takich, które miały miejsce w przeszłości lub potencjalnie mogą wystąpić w przyszłości. Z tego powodu, warto w zależności od sposobu interpretacji oraz subiektywnego odczuwania pobudzenia fizjologicznego organizmu, może

pojawić się smutek, gniew, strach, radość, zdziwienie czy też wstręt. Co więcej, wraz z ich wystąpieniem wytwarza się automatyczna reakcja organizmu, nad którą czasem trudno jest zapanować. Przykładem takiej reakcji, kiedy pojawia się smutek, może być napięcie między uniesionymi policzkami a opuszczonymi kącikami ust, a w przypadku gniewu – piorunujące spojrzenie.

Teoretycy zajmujący się analizowaniem emocji gniewu wskazują na złożoność i wielość źródeł jego powstania, co z kolei może prowadzić do uproszczonego, pejoratywnego myślenia o osobie, u której gniew często występuje: „niegrzeczne dziecko”; „awanturnik/awanturница”; „wariatka”, „wybuchowy”; „histeryczka” itp. Tymczasem **najczęstszym powodem powstania gniewu jest deprywacja, czy też brak zaspokojonej potrzeby/zaspokojonych potrzeb.** Z tego powodu dobrze jest wiedzieć, iż gniew (podobnie jak inne emocje) nie jest emocją złą, a jedynie trudną czy też nieprzyjemną, która może, ale nie musi, prowadzić do powstania szeroko rozumianych zaburzeń i patologii.

Warto również wspomnieć, iż gniew, w odróżnieniu od innych podstawowych emocji, nie pozostaje długo w izolacji. Często wraz z gniewem pojawia się strach, np. przed samym aktem agresji partnera, a u niektórych osób strach przed utratą kontroli nad własnym gniewem. Wraz z gniewem mogą wystąpić tzw. emocje samoświadomościowe, do których zalicza się m.in. poczucie winy i wstydu. Są to niezwykle trudne, wywołujące ból emocje, które pojawiają się w relacji z drugim człowiekiem. Nic dziwnego zatem, iż osoba, która nie radzi sobie z konstruktywnym wyrażeniem złości i boleśnie odczuwa konsekwencje w postaci innych, trudnych emocji, poszukuje sposobów tłumienia gniewu. Niestety, może to prowadzić do powstania zachowań bierno-agresywnych i agresywnych, unikania oraz wycofywania się z relacji.

Przyczyny pojawiania się gniewu

Warto podkreślić, iż **problemem nie jest gniew sam w sobie. Problemem jest jedynie sposób jego wyrażania**, a dokładniej mówiąc, zachowanie człowieka, który odczuwając gniew, nie jest w stanie sobie z nim poradzić w konstruktywny sposób. Jakie są zatem powody powstania gniewu? Pierwszym i najczęstszym źródłem gniewu jest brak możliwości otrzymania czegoś, co jest dla człowieka ważne i atrakcyjne lub też sytuacja, w której ktoś/coś utrudnia, czy też uniemożliwia robienie czegoś, na co człowiek ma ochotę. Poziom gniewu nasila się, jeśli wspomniane utrudnienia w realizacji woli nie są przypadkowe, a wynikają z autonomicznej decyzji drugiego człowieka. Niewątpliwie gniew może być również potęgowany narastającą frustracją spowodowaną własnymi brakami i deficytami, np. uczenia się, koncentracji uwagi, niemożnością przewidywania przyszłości itp.

Kolejnym powodem powstania gniewu jest sytuacja, w której człowiek doświadcza krzywdy (zdrada, gwałt, przemoc) lub ma poczucie krzywdy. Bez względu na realne możliwości i adekwatność interpretowania, czym jest krzywda, gniew przejmuje kontrolę nad procesami poznawczymi człowieka i często prowadzi do aktów agresji, nie tylko wobec drugiej osoby, ale również wobec zwierząt.

Kolejnym źródłem gniewu jest rozczarowanie czymś zachowaniem, zwłaszcza zachowaniem osób ważnych, bliskich, np. w relacji partnerskiej. Dlaczego? Wyniki badań wskazują, iż największy gniew wśród ludzi jest kierowany przeciwko tym, których człowiek najbardziej kocha. Wyrażanie gniewu wobec osób z najbliższego otoczenia jest przede wszystkim „bezpieczniejsze”, aniżeli w stosunku do obcych. Co więcej, gniew wyrażany wobec bliskich jest często spowodowany własnym lękiem przed zranieniem, czy też

lękiem przed emocjonalną bliskością i tym samym – lękiem przed pogłębianiem relacji z drugą osobą. Najczęściej taki sposób reagowania jest charakterystyczny dla osób, które doświadczały trudnych, jeśli nie patologicznych relacji z głównymi opiekunami w dzieciństwie. Ponadto w myśleniu osoby, która doświadczała trudnych relacji w okresie dzieciństwa i dorastania, dominuje przekonanie, iż przyjaciele, partnerzy, rodzeństwo, rodzice itp. znając jej czułe punkty, w każdej chwili mogą ją zranić, zawstydzić, oszukać, a nawet zdradzić. Dodatkową zmienną, którą należałoby uwzględnić w pracy z gniewną parą, są ich przekazy rodzicielskie, tzw. skrypty pokoleniowe, a także przekonania na swój temat oraz innych osób.

Wyróżnione powody powstania emocji gniewu oraz zachowań z nią związanych (tzw. strategii behawioralnych) są częstym powodem powstania konfliktów, narastającego napięcia emocjonalnego między partnerami. Jedną z najbardziej niebezpiecznych cech gniewu jest jego eskalacja: gniew prowokuje gniew i tym samym prowadzi do zapętlenia i destrukcji (rozpadu) relacji. Jeśli w relacji małżeńskiej/partnerskiej jednocześnie występują: uczucie miłości oraz wysoka częstotliwość emocji gniewu, psychoterapia wydaje się niezbędna, aby partnerzy mogli czerpać radość i satysfakcję ze wspólnego życia.

Praca nad gniewem w terapii

Psychoterapia relacji partnerskiej, w której dominuje gniew, jest czasem dużym wyzwaniem dla terapeutów par. Skonfliktowani partnerzy często poszukując u terapeuty wsparcia, zrozumienia, jednocześnie próbują nawiązać sojusz przeciwko drugiemu partnerowi. W jaki sposób sobie z tym radzić? Odpowiedź na tak postawione pytanie jest dość złożona i wymaga od specjalisty wielu poszukiwań i dokładnej analizy źródeł obserwowanego objawu. Ponadto, wybór metody leczenia jest zależny od modalności, w jakiej pracuje psychoterapeuta/terapeuta par. Pomocnym wydaje się skorzystanie z podejścia łączącego empirycznie zweryfikowane teorie, metody i techniki terapeutyczne w jedną spójną całość. Takim podejściem jest właśnie psychoterapia integracyjna, która pozwala psychoterapeutom korzystać z dorobku innych modalności.

Jednym z głównych i podstawowych etapów **pracy z parą w ujęciu psychoterapii integracyjnej jest wypracowanie przez partnerów umiejętności wyrażania emocji gniewu, a nie jego „likwidacji” czy też tłumienia i wygaszania.** W psychoterapii integracyjnej w pracy z gniewem często korzysta się z dorobku psychoterapii humanistycznej i behawioralno-poznawczej (zwłaszcza na początku procesu psychoterapeutycznego). Metody opracowane przez wspomniane modalności doskonale sprawdzają się w początkowej fazie psychoterapii pary, która nie radzi sobie z gniewem. Celem jest przede wszystkim nabycie przez partnerów umiejętności rozpoznawania, samoobserwacji własnego gniewu już we wczesnym etapie jego powstawania oraz nabycie behawioralnych umiejętności w wyrażaniu i tym samym zmniejszaniu poziomu nasilenia gniewu. W tym etapie pracy można zastosować m.in. skalę emocji gniewu (skala od 0-100%), listę czynników spustowych, a więc takich, które w sposób szczególny nasilają konflikty w relacji, czy też można rozrysować z parą wzajemne na-

silanie złości¹. Ogólnie praca nad graficznym zobrazowaniem wzajemnego nasilenia złości polega na uwzględnieniu przez terapeutę konkretnych myśli, emocji i zachowań obydwójga partnerów, które powodują, że gniew eskaluje.

Warto edukować parę, iż konflikty – podobnie jak emocja gniewu – nie są destrukcyjne. Co więcej, można uznać, że z uwagi na odmienne potrzeby, przyzwyczajenia i wyznawane wartości wyniesione z rodzin pochodzenia – są zupełnie naturalne i mogą stanowić źródło kształtowania się autonomicznego (nie w oparciu o model rodziców) modelu relacji partnerskiej. Ważne jest, aby podczas trwania psychoterapii partnerzy, przy pomocy specjalisty, nauczyli się asertywnego wyrażania swojego niezadowolenia i trenowali umiejętność kompromisowego rozwiązywania trudności.

Podczas pracy terapeutycznej z gniewną parą można zaobserwować zjawisko obwiniania. Czasem obwiniany jest jeden partner, czasem partnerzy obwiniają siebie nawzajem. Zadaniem psychoterapeuty/terapeuty jest zatrzymanie partnerów, nawet w trakcie trwania wypowiedzi (zwłaszcza jeśli zauważymy wycofywanie się osoby obwinianej), aby pomóc partnerom rozpoznać ich własne odczucia i myśli powstałe w trakcie obwiniania. Wspomniane zatrzymywanie zazwyczaj pomaga prowadzącemu terapię zaobserwować reakcje behawioralne partnerów i tak skierować ich uwagę, by mogli dokonać głębszej refleksji (wglądu) w swoje automatyczne i podświadome działanie. Psychoterapeuci integracyjni korzystają wówczas z dorobku psychoterapii psychodynamicznej oraz humanistycznej. Celem omawianego etapu jest przygotowanie partnerów do szukania źródeł wspomnianych automatyzmów. Pomocną metodą jest praca terapeutyczna z wykorzystaniem tzw. figurek do terapii, czy też tworzenie genogramów z każdym z partnerów. Podczas trwania psychoterapii może się okazać, że któryś z partnerów (lub obydwójga) dodatkowo potrzebuje rozpocząć psychoterapię własną (u innego psychoterapeuty). W takich sytuacjach łączenie dwóch procesów terapii nie tylko nie jest szkodliwe, ale może stanowić ważne uzupełnienie psychoterapii pary. **Ważne jest jednak pozyskanie od partnerów zgody na nieujawnianie i niewykorzystywanie usłyszanych treści przeciwko sobie.**

Podczas trwania całego procesu psychoterapii gniewnej pary niezbędne jest podejmowanie przez partnerów wspólnych działań w kierunku zacieśniania więzi poprzez stosowanie tzw. rytuałów, mówienia sobie czułych słów oraz dowartościowywanie. Podczas wprowadzania przez psychoterapeutę/terapeutę nowych lub rzadko stosowanych przez parę zachowań może powstać tzw. **opór, a więc lęk przed zmianą**. Warto wówczas **nie podążać** za partnerami i tym samym

rezygnować ze wspomnianych terapeutycznych oddziaływań. To, co byłoby ważne, to zaproponowanie partnerom ćwiczeń opartych na terapii skoncentrowanej na emocjach (EFT). Integracyjni psychoterapeuci par chętnie stosują metody wypracowane przez EFT (ang. *Emotionally Focused Therapy*). W modelu tym łączy się indywidualne doświadczanie emocjonalne partnerów z interakcjami między partnerami. Dzięki metodom EFT integracyjni terapeuci par pomagają każdemu partnerowi w związku przyjrzeć się własnym uczuciom i potrzebom oraz pomagają w nabywaniu umiejętności ich wyrażania w taki sposób, który będzie stanowić źródło pozytywnej zmiany w relacji. Wspomniana zmiana wiąże się niewątpliwie ze zmniejszeniem mechanizmów obronnych w relacji partnerskiej.

Potrzeba bezpieczeństwa i proces zmiany

Integracyjna psychoterapia par w pracy ze złościącymi się partnerami wymaga od specjalistów wiedzy na temat metod i technik różnych modalności psychoterapii. Psychoterapia pary, której problemem jest niezaspokajanie swoich potrzeb, należy do psychoterapii długoterminowej i może trwać nawet dwa lata (sesje zazwyczaj odbywają się co dwa tygodnie). Oczywiście zdarzają się pary, które kończą psychoterapię wcześniej, po kilku miesiącach. Jednakże warto wspomnieć, iż złość należy do grupy emocji podstawowych i często jest pochodną lęku i strachu. Partnerzy, którzy złością się na siebie, w pierwszej kolejności potrzebują poczuć się bezpiecznie. Często na początku to poczucie bezpieczeństwa odczuwają w relacji ze swoim wspólnym psychoterapeutą/terapeutą. Jest to dla nich bardzo ważne doświadczenie, ponieważ mogą zaobserwować zarówno u siebie samego, jak i u swojego partnera umiejętności rozmawiania bez gniewu.

Ponadto każde doświadczenie korektywnej rozmowy wzmacnia proces zmiany w procesach myślowych. Jeśli partnerzy są również rodzicami, pożądane jest, aby psychoterapeuta/terapeuta pytał rodziców o reakcje ich dzieci na zachodzące zmiany. Jest to ważne co najmniej z dwóch powodów. Po pierwsze, reakcja dzieci może zwiększyć motywację do korzystania z narzędzi wypracowanych podczas terapii. Po drugie, psychoterapeuta/terapeuta stwarza pacjentom/klientom okazję do wyjścia z ich własnego egocentryzmu, dzięki czemu mają możliwość lepszego zrozumienia doświadczanych przez dzieci, często trudnych i przykrych odczuć oraz spostrzeżeń relacji panujących między członkami rodziny.

Sylwia Kita – psycholożka, doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii, certyfikowana psychoterapeutka, certyfikowana psychoterapeutka par, socjoterapeutka. Autorka monografii oraz wielu artykułów naukowych i popularnonaukowych o tematyce psychologiczno-socjologicznej, Częstochowa.

¹ Szczegółowy opis poszczególnych technik można znaleźć w książce: D. Brewińska, S. Kita (2023). *Metodyka pracy terapeutycznej z parą w ujęciu psychoterapii integracyjnej*, Wydawnictwo Difin: Warszawa.

BIBLIOGRAFIA:

Ekman, P. (2012). *Emocje ujawnione*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
Kallós-Lilly, V., Fitzgerald, J. (2019). *Porozmawiajmy o emocjach*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kita, S., Brewińska, D. (2023). *Metodyka pracy terapeutycznej z parą w ujęciu psychoterapii integracyjnej. Opracowanie na podstawie poszczególnych procesów terapeutycznych*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Para z problemem przemocy

Różne podejścia i programy terapii, cz. 1

Praca z parą ze śladem przemocy jest możliwa, ale wymaga od terapeuty wnikliwej diagnozy i dostosowania do specyfiki relacji odpowiedniego kierunku pracy terapeutycznej. W artykule zostały zaprezentowane wybrane metody pracy z parami ze śladem przemocy, których skuteczność potwierdziły liczne badania.

Sebastian Pluta

W opublikowanych dotychczas artykułach na łamach „Niebieskiej Linii” miałem możliwość podzielenia się z Czytelnikami przemyśleniami, wnioskami naukowymi oraz praktycznymi względami pracy z parami, u których w trakcie trwania związku pojawiła się przemoc. Dokonałem przeglądu metod i kierunków pracy z ww. parami i wybrałem te, które zostały przebadane i potwierdzono ich skuteczność w obszarze zminimalizowania nasilenia przemocy w relacji bądź jej wykluczenia, a same badania wskazują, że uzyskano tym samym poprawę w satysfakcji odczuwanej przez osoby tworzące związek. Ze względu na obszerność tematu, tekst jest podzielony na dwie części. W tym artykule przedstawię dwa programy: Program zapobiegania nadużyciom w parach (CAPP) oraz Systemową terapię dla par stosujących przemoc (HST). W kolejnym artykule przedstawię dwa inne modele pracy z parą: Terapię par skoncentrowaną na przemocy domowej (DVFACT) oraz Terapię skoncentrowaną na emocjach (Emotionally Focused Therapy, EFT).

Cechy wspólne programów dedykowanych związkom doświadczonym przemocą

By przegląd czterech podejść do pracy ze związkiem ze śladem przemocy był spójny jako całość, warto odnieść się i uporządkować kilka kwestii, które mogą się pojawić jako wątpliwości co do słuszności obranej linii przez „autorów” i realizatorów przedstawionych podejść. Wątpliwości te mogą dotyczyć rozumienia danych form pracy czy też podejścia do definiowania przemocy istniejącej w związkach w danej modalności, które mogą wzbudzać w niektórych fragmentach sporo kontrowersji.

1. To, co łączy wszystkie cztery wybrane przeze mnie podejścia do pracy z parami, to wspólny punkt widzenia dotyczący możliwości podjęcia pracy z parą z doświadczaniem przemocy do pracy w takiej formie. We wszystkich programach wskazano, że **do terapii par nad relacją należy dopuszczać wyłącznie pary, w których przemoc przyjmowała postać sytuacyjną (SCV)**. Z racji tego, że modele, które przedstawię są realizowane poza granicami Polski, pokrótce przypomnę prawdopodobnie najbardziej rozpowszechnione rozumienie przemocy, by wytłumaczyć, co oznacza ten zwrot.

Przemoc sytuacyjna (SCV – *Situational Couple Violence*) jest jedną z dwóch form kategoryzowania przemocy w ujęciu Johnson (1995, za: Karakurt i wsp., 2016) i odnosi się do **zachowań przemocowych między partnerami pojawiających się w odpowiedzi na określone czynniki stresogenne lub wydarzenia życiowe jako sposób rozwiązania konfliktu**. Innymi słowy – **przemoc jest w tym rozumieniu efektem dwukierunkowej negatywnej interakcji między partnerami**. Drugą formę tzn. terroryzm intymny (IPV – *Intimate Partner Violence*) definiuje się głównie dominacją partnera, dążeniem do kontroli i władzy, znęcaniem nad drugą osobą. **W przypadku wystąpienia IPV nie umożliwia się parze pracy wspólnej z troski o bezpieczeństwo osoby doświadczającej przemocy.**

2. W zasadzie wszystkie formy pracy są poprzedzone dogłębną **diagnostyką w celu kwalifikacji na terapię par**. Badanie poziomu bezpieczeństwa w związku jest elementem obecnym w trakcie całej terapii pary, przy czym terapeuta ma możliwość przerywania pracy w przypadku występowania przemocy i skierowanie do innych programów czy form pomocy.
3. We wszystkich nurtach nie podważa się istoty odpowiedzialności osoby stosującej przemoc za własne zachowanie, przeciwnie – **wspiera się i buduje umiejętność brania odpowiedzialności za własne zachowania tak, by w przyszłości osoba posiadała poczucie wpływu na samą siebie i umiejętności radzenia sobie z własnymi impulsami, które są m.in. przyczyną zachowań przemocowych**. To, co różni te podejścia od siebie, to sposób, w jaki kształtuje się u klientów tę dyspozycję i sposób ekspozycji tematu zachowań przemocowych podczas sesji.
4. Badania nad efektywnością opisanych przeze mnie podejść do pracy z parami kładą nacisk na **potrzebę dostosowania modeli pracy do uwarunkowań socjokulturowych** w miejscu ich realizacji.
5. Wszystkie analizy i opracowania wskazują na dalszą potrzebę prowadzenia badań w obszarze skuteczności i prawidłowości podejmowanych działań w terapii par doświadczonych przemocą.

Przegląd metod pracy z parami ze śladem przemocy

Spośród różnych systemów w praktyce ugruntowało się kilka podejść, które zostały przebadane metodologicznie i sprawdzone pod kątem skuteczności. Przedstawię je w niniejszym i kolejnym artykule. Są to:

- Program zapobiegania nadużyciom w parach (CAPP),
- Systemowa terapia dla par stosujących przemoc (HST),
- Terapia par skoncentrowana na przemocy domowej (DVFACT),
- Terapia skoncentrowana na emocjach (Emotionally Focused Therapy, EFT).

Program zapobiegania nadużyciom w parach – CAPP (The Couples Abuse Prevention Program)

Program zapobiegania nadużyciom w parach (CAPP) jest programem opartym na nurcie poznawczo-behawioralnym, wprowadzonym przez Epstein i wsp. (Epstein i wsp., 2005, za: LaTaillade, Epstein, Werlinich, 2006).

Ogólnie można określić, że CAPP skupia się na identyfikacji i ograniczaniu czynników ryzyka zaistnienia przemocy psychicznej i fizycznej. Terapeuta koncentruje się na psychoedukacji względem zachowań agresywnych i ich negatywnych konsekwencjach, pracuje nad wykorzystaniem przez partnerów umiejętności skutecznego zarządzania gniewem podczas konfliktów, wspiera poprawną komunikację, umiejętności rozwiązywania problemów, pomaga parze odzyskać siły po traumie przemocy z przeszłości i nadszarpiętym zaufaniu oraz wspiera rozwój umiejętności i zachowań służących wzajemnemu wsparciu i wspólnym działaniom na rzecz związku.

W ramach procedury kwalifikacyjnej klienci **wypełniają zestaw formularzy samoopisowych (każda osoba wypełnia formularz oddzielnie)**. W celu zapewnienia bezpieczeństwa i swobody wypowiedzi możliwe jest również przeprowadzanie oddzielnych wywiadów z każdym z partnerów. W ramach bezpośredniego spotkania zaleca się, by zostały poruszone następujące wątki: analiza czynników poprzedzających incydent przemocy, sekwencja wzajemnych zachowań w sytuacjach przemocy, analiza częstotliwości, typowości i dotkliwości w sytuacjach przemocy w związku. Dodatkowo należy uwzględnić pytanie o wszelkie odniesione obrażenia oraz to, czy w wyniku zdarzenia wezwano Policję lub poproszono o pomoc inne osoby z zewnątrz. W trakcie wstępnej oceny klienci są również pytani o dane demograficzne, w tym pochodzenie oraz o objawy psychopatologiczne.

Warunkiem koniecznym, by para mogła podjąć się wspólnej terapii jest zdiagnozowanie niskiego bądź umiarkowanego poziomu przemocy (SCV) oraz brak narażenia osoby dotkniętej przemocą na ryzyko wyrządzenia krzywdy fizycznej. Osoba krzywdzona musi się czuć bezpiecznie, zamieszkujejąc wspólnie z partnerem/partnerką, i uczestnicząc we wspólnym leczeniu, a także czuć się komfortowo w obecności partnera/partnerki na wspólnych sesjach.

Jeżeli po diagnozie okaże się, że wspólna terapia nie jest zalecana, proponuje się klientom indywidualne formy pracy.

Po pozytywnej weryfikacji para jest umawiana na 10 cotygodniowych 90-minutowych sesji terapeutycznych. Protokół CAPP składa się z elementów skupiających się na:

- psychoedukacji na temat przemocy, agresji i jej konsekwencji,
- wspieraniu brania odpowiedzialności za swoje zachowanie wobec partnera,
- edukacji i ćwiczeniach w zakresie panowania nad złością i technik redukcji napięcia,
- rozwijaniu umiejętności komunikacji i rozwiązywania problemów,
- restrukturyzacji poznawczej w celu modyfikacji negatywnych atrybucji i przekonań, które sprzyjają zachowaniom przemocowym,
- wspieraniu budowania nowej relacji po wcześniejszych doświadczeniach przemocy domowej oraz wzmocnieniu pozytywnych interakcji w parach, które służą zarówno zmniejszeniu ryzyka przemocy, jak i zwiększeniu zadowolenia każdego z partnerów z jakości relacji.

Uproszczony schemat (na potrzeby niniejszego artykułu) przebiegu terapii zawiera tabela 1.

Odnosząc się do powyższego opisu, należy uznać i zaznaczyć, że program przyjmuje jasno określoną strukturę oraz ramy terapii, co bez wątpienia ułatwia przeprowadzenie procesu terapeutycznego i stanowi cenny wkład w metodykę pracy z parami z doświadczeniem przemocy. Tym bardziej, że istniejące wyniki badań dotyczących zastosowania CAPP, wskazują, że podejście to stanowi jedną z form **skutecznego ograniczania agresywnych zachowań w związkach, w których partnerzy dopuścili się przemocy w formie od łagodnej do umiarkowanej** (La-Taillade, Epstein, Werlinich, 2006).

Tabela 1. Schemat przebiegu sesji CAPP (opracowanie własne na podstawie: LaTaillade, Epstein, Werlinich, 2006).

Sesja 1
Podczas pierwszej sesji w parze ustalane są zasady współpracy, przeprowadza się wywiad dotyczący historii związku, mocnych i słabych jego stron. Z parą zawierany jest „kontrakt na niestosowanie przemocy”. Informuje się parę, że głównym celem CAPP jest budowanie związku wolnego od przemocy. W ramach pracy domowej para jest proszona o zrewidowanie swoich celów do osiągnięcia w procesie terapii.
Sesja 2
Podczas drugiej sesji dookreśla się cele terapii, w które włącza się rozwój umiejętności poznawczych oraz behawioralnych. Udziela się psychoedukacji m.in. w zakresie konstruktywnych i destrukcyjnych sposobów wyrażania myśli i emocji, oraz uczy się strategii skutecznego powstrzymywania konfliktu oraz radzenia sobie ze złością (w tym m.in. procedur samouspokajania, przerw na odpoczynek i restrukturyzacji poznawczej myśli wywołujących gniew). W ramach pracy domowej para otrzymuje polecenie ćwiczenia strategii radzenia sobie ze złością.

Sesja 3 i 4

W ramach kolejnych sesji para przechodzi trening umiejętności komunikacyjnych. Terapeuta wprowadza ćwiczenia z umiejętności w zakresie wzajemnej ekspresji i słuchania siebie nawzajem, zaczynając od stosunkowo łagodnych dla klientów tematów, powoli zwiększając poziom trudności, aż do tematów prowadzących zazwyczaj do poważnych konfliktów. Dodatkowymi komponentami tego etapu pracy jest psychoedukacja dotycząca procesów poznawczych obecnych w wywoływaniu gniewu, agresji psychicznej i przemocy. Pracuje się z parą nad błędami w myśleniu (np. przypisywanie sobie wzajemnych intencji). Partnerzy są również instruowani, jak stosować techniki restrukturyzacji poznawczej, aby podważać błędne przekonania i przeciwdziałać nieprawidłowemu myśleniu. Praca domowa odnosi się do ćwiczenia umiejętności komunikacyjnych i ciągłego stosowania technik zarządzania złością.

Sesja 5 i 6

Praca z parą koncentruje się na umiejętnościach rozwiązywania konfliktów bez stosowania przemocy. Terapeuci ćwiczą rozwiązywanie problemów razem z klientami, dostosowując protokoły do potrzeb pary. Terapeuta kontynuuje dalej pracę nad identyfikacją i modyfikacją negatywnych przekonań, które przeszkadzają w skutecznym radzeniu sobie. Prace domowe, poza kontynuacją ćwiczeń z poprzednich sesji, odnoszą się do praktykowania ww. obszaru.

Sesje od 7 do 10

Na ostatnich sesjach w tym programie uaktywnia się strategie odzyskiwania i wzmacniania relacji. Terapeuci poświęcają również sporo czasu na psychoedukację dotyczącą kierowania się cierpliwością w uzyskiwaniu stopniowej poprawy relacji. Kładzie się nacisk na: potrzebę empatii i wsparcia ze strony osoby stosującej przemoc w sytuacji, gdy osoba, która doznała wcześniejszej przemocy, nadal wykazuje objawy traumy oraz potrzebę wspierania partnera/ki pokrzywdzonego w radzeniu sobie ze skutkami wcześniejszych doświadczeń. Wspiera się także branie osobistej odpowiedzialności za krzywdzące czyny z przeszłości, unikanie obwiniania i krytykowania partnera/ki za problemy w związku, przebaczenie i zaangażowanie się w osobistą zmianę. Pary zachęca się do równoważenia przyznania się do błędów z przeszłości i przyjęcia postawy akceptacji wobec partnera za negatywne zachowanie w przeszłości, aby ułatwić pojednanie i zmniejszyć prawdopodobieństwo zaangażowania się w zachowania odwetowe.

Systemowa terapia dla par stosujących przemoc (HST)

Druga formuła pracy jest prawdopodobnie najmłodsza z obszaru badań. Systemowa terapia par z doświadczeniem przemocy wyewoluowała z podejścia HST do terapii rodzinnej rozwijanej przez Paritsisa (2006, 2010, za: Batała i wsp., 2023).

By zrozumieć podejście opisane przez Batałę i wsp. (2023) do pracy z parami z doświadczeniem przemocy, na początku scharakteryzuję w skróconej wersji podejście systemowe. W dużym uogólnieniu w podejściu systemowym postrzega się parę jako złożony system osadzony w rodzinie, w której osoby tworzące związek wzajemnie na siebie oddziałują na zasadzie sprzężeń zwrotnych (zachowanie jednej osoby ma wpływ na drugą osobę). W trakcie pracy z parą rozpoznaje się mechanizmy wzajemnej interakcji, skupia się na przyczynach kryzysu i z poziomu neutralności terapeutycznej pracuje się z parą nad odkrywaniem wzajemnych oddziaływań, pracując nad przerywaniem negatywnych interakcji i modyfikując je w kierunku pożądanych pozytywnych i budujących schematów tworzenia związku. Nurt systemowy zwraca również szczególną uwagę na postrzeganie ról męskich i żeńskich w rodzinie i obejmuje kontekst przemian w tym obszarze. Wpływa to niewątpliwie na relacje i jej funkcjonowanie wewnętrzne oraz z otoczeniem.

W poszukiwaniu przyczynowości przemocy model HST proponuje jako punkt wyjścia rozumienie przemocy jako zaburzenia hierarchicznej pozycji osób tworzących parę w połączeniu z innymi czynnikami. Zazwyczaj pozycja osoby stosującej przemoc przestaje być równa lub nigdy nie była równa w systemie relacyjnym w związku z uwarunkowaniami społeczno-kulturowymi i relacyjnymi. Zakłócenie hierarchii, nawet przez pewien czas, powoduje zaburzenia, zatem **celem tego podejścia jest przywrócenie hierarchii w systemie pary**. Metoda HST nie jest nastawiona na bezpośrednią interwencję wobec osoby stosującej bądź doświadczającej przemocy, ale szuka przyczynowości w parze i innych systemach (w tym międzypokoleniowych).

Model HST opiera się na pracy krótkoterminowej do 10 sesji, jednak z możliwością przedłużenia w przypadku pojawienia się takiej potrzeby. Terapii nie łączy się z innymi formami pracy (poza krótkimi spotkaniami indywidualnymi w szczególnych sytuacjach). Początek i koniec każdej sesji obejmuje ocenę zmian, które zaszły w relacji pomiędzy parą oraz w relacji terapeutycznej. Co istotne, ta metoda nie narzuca jednego schematu pracy z każdą parą. Terapeuta może dostosowywać metody i sposób pracy do trudności właściwych dla konkretnej relacji.

Podczas pracy w tym modelu stosuje się wiele sposobów i technik. Jednak w pracy z parą z doświadczeniem przemocy kładzie się nacisk na używanie metod tworzących warunki bezpieczeństwa, komfortu i akceptacji, usuwając potencjalny opór i ułatwiając tworzenie relacji terapeutycznej. Jako przykład tych technik można przytoczyć:

- skupianie się na **nadmiernie pozytywnych opisach** (opisywanie cech systemu, w którym znajduje się klient tak pozytywnie, jak to możliwe),
- **wyrażanie podziwu**,
- **przeformułowanie skarg** w celu zwiększenia bezpieczeństwa i promowania korzyści terapeutycznych,
- używanie **pytań cyrkularnych na każdej sesji** (meto-

da ta polega na zadawaniu tych samych pytań kolejno poszczególnym członkom pary. Przy każdym nowym pytaniu zmienia się kolejność odpowiadania. Pytania mogą dotyczyć spraw rodzinnych, wzajemnych relacji, czy ewentualnych reakcji jednego z nich na zachowania innego z członków rodziny),

- **opracowanie genogramu** i jego analiza,
- dawanie zadań domowych,
- ponadto techniki specjalne, takie jak „**opis pozycji na poziomie ogólnym**” (*position description*), „**podobne historie**” (*similar stories*), **odwołanie do autorytetu** (*appeal to authority*) oraz techniki paradoksalne, takie jak „**alchemia terapeutyczna**” (*therapeutic alchemy*), „**terapia prowokacyjna**” (*provocative therapy*) oraz **zadania** (*assignments*).

Opis schematu pracy metodą HST na podstawie propozycji Paritisa (2021) zamieszczam w tabeli 2.

Tabela 2. Podstawowy schemat pracy w metodzie HST (opracowanie własne na podstawie: Paritis, 2021).

ETAP 1. Zapoznanie się i przeprowadzenie wywiadu z parą
Z racji trudności, które mogą wystąpić w trakcie pierwszej sesji autor sugeruje, by podczas sesji korzystać z techniki nadmiernego pozytywnego opisu w celu nawiązania bezpiecznej więzi oraz aby klienci odnieśli wrażenie, że terapeuta ma o nich ogólnie pozytywne zdanie. Sugeruje się również unikanie negatywnych konotacji i pokazywania opisu z innej, pozytywniejszej perspektywy, normalizując doświadczenia. Jakkolwiek terapeuta musi się koncentrować na uzyskaniu równowagi pomiędzy akceptacją problemu, który jest na tyle negatywny, że można go poddać terapii, a jednocześnie redukowaniem jego negatywnych aspektów.
ETAP 2. Identyfikacja celu terapii
W trakcie tego etapu autor zaleca powstrzymanie pary od interpretowania sytuacji i opowiadania swojej historii, a raczej dążenie do ustalenia celów terapii, czyli stworzenia katalogu zmian w relacji. Jednocześnie, w sytuacji wystąpienia sprzecznych celów, terapeuta prowadzi sesję tak, by dojść do porozumienia i ustalić wspólny kierunek pracy.
ETAP 3. Kategoryzacja i formułowanie hipotez
Podczas tego etapu pracy terapeuta dokonuje kategoryzacji, czyli diagnozuje problem pary, jednocześnie formułując hipotezy na temat jej funkcjonowania. To służy uporządkowaniu i zaplanowaniu pracy. Z założenia jednak uchyla się od podzielenia się tą wiedzą z klientami, ponieważ założenia terapeuty mogą spotkać się z oporem ze strony klientów.

ETAP 4. Interwencja

Na tym etapie para opracowuje genogram wraz z szeroką analizą wszystkich implikacji, które to narzędzie ze sobą niesie. Odbывается to przy wsparciu terapeuty. Za pomocą tego narzędzia pracuje się zarówno nad uświadomieniem procesów, które wpłynęły na jednostkę, jak i na funkcjonowanie w parze. Tego narzędzia używa się kolejno do pracy nad zmianą dezadaptacyjnych wartości i zasad jednostek tworzących parę, tym samym pracuje nad zaangażowaniem i zmianą zachowań oraz interakcji w relacji.

ETAP 5. Monitorowanie

W tej części terapeuta wraz z parą monitoruje poziom postępów za pomocą określenia na skali osiągnięć od 1 do 10 w realizacji celów wytyczonych na początkowych sesjach.

ETAP 6. Proces okrężny

Na tym etapie pracy w sytuacji wystąpienia trudności w terapii następuje redefinicja problemów pary i dalsza praca nad problemem.

Można zauważyć, że w pilotażowym badaniu poświęcono niewiele przestrzeni na dbanie o bezpieczeństwo w parze, poza możliwością odbycia krótkich spotkań indywidualnych, co zdecydowanie odróżnia ten schemat postępowania od innych. Mimo to i ten nurt podtrzymuje oddawanie odpowiedzialności za swoje zachowanie osobom stosującym przemoc. Badanie pilotażowe opisanego podejścia (Batala i wsp., 2023) dostarczyło jednakże wskazówek potwierdzających skuteczność interwencji poprzez HST w poprawie/zmniejszeniu agresji i eliminowaniu przemocy w relacjach partnerów. O trwałości efektów interwencji świadczy fakt, że w ciągu roku po zakończeniu pracy nie miały miejsca żadne incydenty przemocy. Drugim wnioskiem z tego badania był wzrost pozytywnych emocji jednego partnera wobec drugiego i odpowiadający mu spadek emocji negatywnych.

Podsumowanie

Podsumowując opis powyższych programów i odnosząc je do pracy z parami, można zauważyć, że przedstawione modele sięgają do różnych szkół psychoterapeutycznych. Psychoterapia systemowa rozpatruje trudności klienta w odniesieniu do „systemu”, z którego pochodzi i jakim on funkcjonuje. Natomiast psychoterapia poznawczo-behawioralna źródła problemów upatruje m.in. w obszarze przekonań, myśli, odbioru sytuacji i zachowania. Patrząc z szerokiej perspektywy, integrującej rozumienie problemów człowieka, należy uznać, że na funkcjonowanie w związku ma wpływ konstrukcja poznawcza, która wpływa na zachowanie, a z drugiej strony wiele komponentów naszego postępowania ma swoje źródła w systemie rodzinnym i społecznym, z którego pochodzimy i w jakim jesteśmy. Dla

nabycia jeszcze szerszej perspektywy w następnym artykule zostaną przedstawione modele pracy w ujęciu Psychoterapii skoncentrowanej na emocjach (EFT) oraz Psychoterapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (BSFT-TSR) w modelu skoncentrowanym na przemocy domowej (DVFCT).

Bibliografia do artykułu dostępna w redakcji.

Sebastian Pluta – psycholog, psychoterapeuta integracyjny w trakcie szkolenia, certyfikowany terapeuta par (IPZ PTP), nauczyciel akademicki, specjalista i certyfikowany superwizor przeciwdziałania przemocy IPZ PTP, założyciel Centrum Rozwoju i Wsparcia w Brzegu.

Stowarzyszenie DROGA w Olsztynku

Stowarzyszenie Wspierania Działań na Rzecz Osób Potrzebujących Pomocy DROGA w Olsztynku istnieje od 2010 roku. Jego celem jest realizowanie zadań w zakresie integracji społecznej, ochrony i promocji zdrowia, pracy socjalnej, profilaktyki i leczenia uzależnień, ze szczególnym uwzględnieniem grup podwyższonego ryzyka.

Tadeusz Pulcyn

Ta organizacja pozarządowa realizuje m.in. działania w obszarze profilaktyki i ograniczania przemocy domowej; podejmuje zadania o charakterze terapeutycznym, profilaktycznym, szkoleniowym i badawczym. Udziela pomocy ofiarom przemocy poprzez organizowanie grup wsparcia. Prowadzi terapię dla osób stosujących przemoc oraz zajęcia o charakterze socjoterapeutycznym dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym, w których stosowana jest przemoc. Organizuje również szkolenia dla instytucji zajmujących się zapobieganiem przemocy i zdobywa mieszkania chronione dla osób doświadczających przemocy domowej.

Stowarzyszenie DROGA prowadzi projekty ponadnarodowe we współpracy z organizacjami pozarządowymi z Francji, Włoch, Finlandii i Malty.

W ubiegłym roku Stowarzyszenie zakończyło realizację projektu: „Hybrydowy punkt interwencji kryzysowej dla ofiar przemocy domowej i seksualnej”. Przedsięwzięcie było dofinansowane z programu *Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy* – finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy Europejskiego Obszaru Gospodarczego.

W ramach projektu (trwającego 18 miesięcy) zrealizowano prawie 200 godzin wsparcia psychologicznego, 200 godzin wsparcia terapeutycznego oraz 190 godzin pomocy prawnej – z której skorzystały 252 osoby – świadczony przez specjalistów ze Stowarzyszenia DROGA na rzecz osób doświadczających przemocy i osób stosujących przemoc. Zrealizowano również ogólnopolską kampanię społeczną (podjętą przez ponad 100 podmiotów w mediach społecznościowych) na temat przemocy domowej. Ponadto, projekt umożliwił świadczenie pomocy telefonicznej pierwszego kontaktu osobom pokrzywdzonym przemocą domową z całej Polski przez wolontariuszy z Olsztyńskiego Telefonu Zaufania.

Informacje te zaczerpnąłem m.in. ze strony (znakomicie prowadzonej) Stowarzyszenia DROGA, na której w krótkim filmie wypowiadają się jego przedstawiciele: prezes Anna Burcz, Monika Kotowska, Andrzej Kurowski i wiceprezes Krzysztof Wilczek. Co akcentują w swoich wypowiedziach, podsumowując realizację projektu, co wpisuje się w rzeczywistości (zdaniem znawców przedmiotu) sukces tego przedsięwzięcia?

Otóż m.in. to – mówią liderzy DROGI – że w wyznaczonym okresie wypracowano 160 godzin na konsultacje dotyczące budowania strategii dla beneficjentów programu, na zajęcia superwizyjne ze specjalistami prowadzącymi punkty konsultacyjne. Tyleż samo godzin poświęcono na wsparcie osób przebywających w mieszkaniu chronionym.

Programem zostali objęci również decydenci lokalni, pracownicy oświaty, pomocy społecznej, przedstawiciele policji, kuratorów sądowych, pracowników straży miejskiej – dla nich odbywały się spotkania instruktorskie dotyczące zapobiegania przemocy domowej.

Ludzie często szukali wsparcia – w sprawach dotyczących m.in. dziedziczenia, możliwości przepisania majątku na dzieci, ale i możliwości odzyskania (w przypadku niewdzięczności dzieci) dóbr materialnych (np. nieruchomości).

„W listopadzie ubiegłego roku byliśmy (w ramach projektu) jednym z realizatorów europejskiej kampanii *Responsible Together*. dotyczyła przemocy w związkach ludzi, którzy wchodzić w dorosłe życie, którzy na wczesnym etapie dorosłości obciążeni są bagażem przemocy domowej. Kampania ta była realizowana przez europejską sieć *WORK WITH PERPETRATORS*, skupiającą ponad 70 organizacji pozarządowych z całej Europy. Objęła nie tylko nasz kraj, w którym byliśmy głównym koordynatorem tego działania, ale również ponad 20 innych krajów europejskich. Dzięki

tej kampanii dotarliśmy do ponad tysiąca osób” – informuje wiceprezes DROGI.

W bezpośredniej rozmowie z Krzysztofem Wilczkiem pytam o inne zadania realizowane ostatnio przez Stowarzyszenie i te, które są realizowane obecnie, a także o plany DROGI na przyszłość.

– W roku 2023 – relacjonuje mój rozmówca – realizowaliśmy też projekt Przemoc to niemoc. Oddolny program aktywizacji społeczności lokalnej w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie”. Jego celem było dawanie wsparcia inicjatywom na rzecz ograniczenia przemocy domowej poprzez: indywidualne konsultacje prawne, psychologiczne i terapeutyczne, lokalne kampanie społeczne i programy zapobiegania przemocy. Jednym z elementów tego projektu była kampania „Reaguj na przemoc” – skierowana do dzieci i młodzieży ze szkół w Olsztynku i w całym województwie. Była to reakcja na alarmujący głos ekspertów – że w Polsce dzieci są świadkami przemocy znacznie częściej niż w innych krajach europejskich.

Dobitnie wybrzmiał główny przekaz kampanii: reagowanie na przemoc w społecznościach lokalnych jest kluczowe i konieczne, żeby zapewnić dzieciom odpowiednie warunki do rozwoju. One właśnie znakomicie obrazowały zło przemocy domowej i rówieśniczej, uczestnicząc – w ramach kampanii – w konkursie plastycznym. Wymowne są ich rysunki i plakaty, które można obejrzeć na naszej stronie internetowej.

Projekt „Przemoc to niemoc” umożliwił też przygotowanie trzech publikacji o przemocy wobec dzieci, ale też wobec osób starszych oraz na temat terapii dla osób stosujących przemoc według tak zwanego fińskiego modelu Jyväskylä.

Podkreślam: celem wszystkich działań w ramach projektu „Przemoc to niemoc” było m.in. uwrażliwienie przedstawicieli oświaty, policji, pracowników służb społecznych i władz lokalnych na zjawisko przemocy domowej, tak aby móc systemowo przeciwdziałać jego skutkom.

Śmiało można powiedzieć – zaznacza wiceprezes DROGI – iż wydarzeniem minionego roku (w ramach wspomnianego projektu) było pięciodniowe (nieodpłatne) spotkanie warsztatowe dla terapeutów i psychologów z województwa warmińsko-mazurskiego, poświęcone terapii dla sprawców przemocy w rodzinie. Prowadził je prof. Juha Holma z Uniwersytetu Jyväskylä w Finlandii; przez pięć dni opowiadał specjalistom pracującymi ze sprawcami przemocy, jak w praktyce wygląda fińska metoda Jyväskylä, wzbudzając ich ogromne zainteresowanie. Przedstawiali trudne przypadki ich klientów, które prof. Holma interpretował w świetle swojego doświadczenia zawodowego – pracy metodą do tej pory w Polsce nieznaną. Wprowadzeniem do niej jest wydana przez nasze stowarzyszenie publikacja: „Model Jyväskylä. Innowacyjny program w zakresie psychoterapii rodzin z problemem przemocy”. Książka pokazuje praktyczny wymiar rzeczoności modelu pracy na bazie rzeczywistych przypadków.

Czy w tym roku można spodziewać się kolejnych istotnych inicjatyw i sukcesów DROGI?

– Na początku tego roku – mówi Krzysztof Wilczek – weszliśmy w obszar przemocy cyfrowej. Mamy kilka takich projektów, m.in.: „Partnerstwo na rzecz rozwoju narzędzi edukacyjnych do walki z cyberprzemocą ze względu na płeć” (dofinansowane ze środków programu Erasmus Plus). Projekt jest realizowany we współpracy z długoletnim partnerem Stowarzyszenia DROGA – maltańską fundacją Victim Support Malta (VSM). Jego celem jest m.in. wyposażenie członków partnerstwa w umiejętności cyfrowe i analityczne, które pomogą w zbudowaniu potencjału umożliwiającego zapobieganie i zwalczanie nowych form przemocy cyfrowej ze względu na płeć w internecie. W ramach projektu już powstają programy szkoleniowe dla przedstawicieli organizacji pozarządowych, samorządów lokalnych i specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy m.in. w social mediach. Podjęte są działania pilotażowe na temat sposobów prowadzenia kampanii społecznych przeciwdziałających cyberprzemocy; opracowywane są narzędzia i treści na temat zasad prowadzenia takich kampanii.

W tym roku jesteśmy też współorganizatorami nowej edycji wspomnianej kampanii *Responsible Together*. Działamy głównie w internecie, ale organizujemy też spotkania w środowiskach lokalnych i zachęcamy osoby prywatne oraz instytucje – typu MOPS – do organizacji spotkań edukacyjnych, na które dostarczamy nieodpłatnie materiały (publikacje książkowe, filmy) we wspomnianym zakresie.

W tej chwili DROGA rozpoczęła szkolenia – dla pracowników sądów, policji, miejskich ośrodków pomocy społecznej, przedstawicieli organizacji pozarządowych, liderów społeczności lokalnych w zakresie stosowania komunikacji z ofiarami przestępstw – a także dotyczących przemocy – której celem jest unikanie wtórnej wiktyimizacji. Szkolenia prowadzone są nieodpłatnie w ramach grantu pn. „Popularyzacja zapisów europejskiej dyrektywy ustanawiającej normy minimalne w zakresie praw, wsparcia i ochrony ofiar przestępstw”, który jest dofinansowany ze środków Unii Europejskiej.

Obecnie jesteśmy również – mówi z satysfakcją Krzysztof Wilczek – jednym z partnerów dużego projektu „Crossing protect”. Jego celem jest zbudowanie międzynarodowego partnerstwa organizacji wspierających system budowy kompetencji i narzędzi edukacyjnych służących do rozwoju sprawiedliwości naprawczej na rzecz osób doświadczających przemocy domowej. W ramach projektu przeszkolimy przedstawicieli instytucji zajmujących się wspieraniem ofiar przemocy domowej w zakresie wykorzystania narzędzi oferowanych przez system sprawiedliwości naprawczej – do ochrony ofiar przemocy domowej. Projekt będzie realizowany m.in. przez włoską organizację Lider Welcome.

O wszystkich naszych aktualnych inicjatywach można dowiedzieć się na stronie internetowej Stowarzyszenia Wspierania Działania na Rzecz Osób Potrzebujących Pomocy DROGA <https://stowarzyszeniedroga.com.pl>.

Tadeusz Pulcyn – dziennikarz, redaktor, publicysta, Warszawa.

My i emocje, granice, relacje - nasze lektury



Metodyka pracy terapeutycznej z parą w ujęciu psychoterapii integracyjnej

Sylvia Kita, Dorota Brewińska

Wydawnictwo Naukowe Difin, Warszawa 2023, s. 180



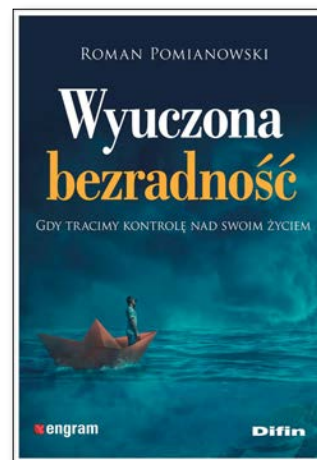
Książka jest opracowaniem, które pozwala terapeutom par i psychologom na poznanie integracyjnych sposobów pracy z parami wykazującymi złożone problemy w relacji. Jest doskonałą pomocą dla nowych terapeutów uczących się prowadzenia tej terapii w porządkowaniu wiedzy w tym zakresie, a także inspiracją dla tych terapeutów par, którzy mają trudność w wybraniu nurtu w pracy z parami, zachęcając do stosowania integracji w ramach różnych podejść.

Dużą zaletą publikacji są zawarte w niej przykłady pracy z parami, cytaty z sesji terapeutycznych oraz autoanalizy psychoterapeuty. Zaprezentowane procesy psychoterapeutyczne pozwalają na lepsze przyswojenie wiedzy teoretycznej oraz zwiększanie kompetencji odbiorców w ramach własnej praktyki. Z tego względu monografia może posłużyć jako podręcznik w terapii par.

Wyuczona bezradność. Gdy tracimy kontrolę nad swoim życiem

Roman Pomianowski

Wydawnictwo Naukowe Difin, Warszawa 2023, s. 228



Wiele osób doświadcza w swoim życiu różnego rodzaju kryzysów, a gdy są one długotrwałe, mogą stać się przyczyną wyuczonej bezradności. Autor w swojej książce dokonał przeglądu wiedzy na temat przyczyn i mechanizmów powstawania syndromu wyuczonej bezradności, jego groźnej dynamiki i postępującego charakteru. Omówił także specyfikę szkód powstających w wyniku utraty kontroli nad istotnymi aspektami życia człowieka – tzw. treningu bezradności. Zawarł także przegląd możliwych zastosowań proponowanego podejścia w różnych obszarach pomocy m.in.: pomocy osobom doznającym przemocy, w terapii uzależnień, wsparcia osób zadłużonych, w działaniach penitencjarnych, procesie edukacji czy przeciwdziałania bezrobociu.

Zdrowe granice – zdrowe relacje

Sharon Martin

Tłumaczenie: Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2023, s. 248



Umiejętność dbania o zdrowe granice jest niezwykle ważna dla budowania szeroko pojętego dobrostanu człowieka. Granice w znaczeniu psychologicznym określają naszą tożsamość, nasze potrzeby, budują poczucie własnej wartości i sprawczości. Pomagają w określeniu, jakie zachowania są w porządku, a jakich nie akceptujemy.

Poradnik „Zdrowe granice – zdrowe relacje”, oparty na

technikach zaczerpniętych z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) oraz koncepcji uważności i samowspółczucia, stanowi bogate źródło wiedzy na temat, czym są granice, jak je postawić i jak o nie dbać, a także jak rozpoznawać manipulacje i różnego rodzaju nadużycia w toksycznych relacjach.

Praca nad zmianą sposobu myślenia i zachowania zaczyna się od autodiagnozy – zaproponowane przez Autorkę ćwiczenia pomogą określić, jakie są negatywne konsekwencje braku lub zbyt słabych granic w naszym życiu, zastanowić się, w jaki sposób jasno postawione granice poprawią nasze relacje z ludźmi, zdrowie fizyczne i emocjonalne oraz naszą samoocenę oraz uzmysłowić sobie, jakie obawy i lęki blokują nas w pracy nad tworzeniem zdrowych granic.

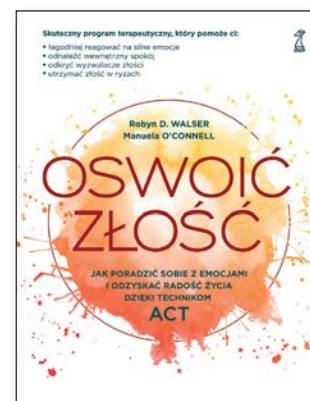
Oswoić złość

Jak poradzić sobie z emocjami i odzyskać radość życia dzięki technikom ACT

Manuela O'Connell, Robyn D. Walsler

Tłumaczenie: Anna Sawicka-Chrapkowicz

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2024, s. 248

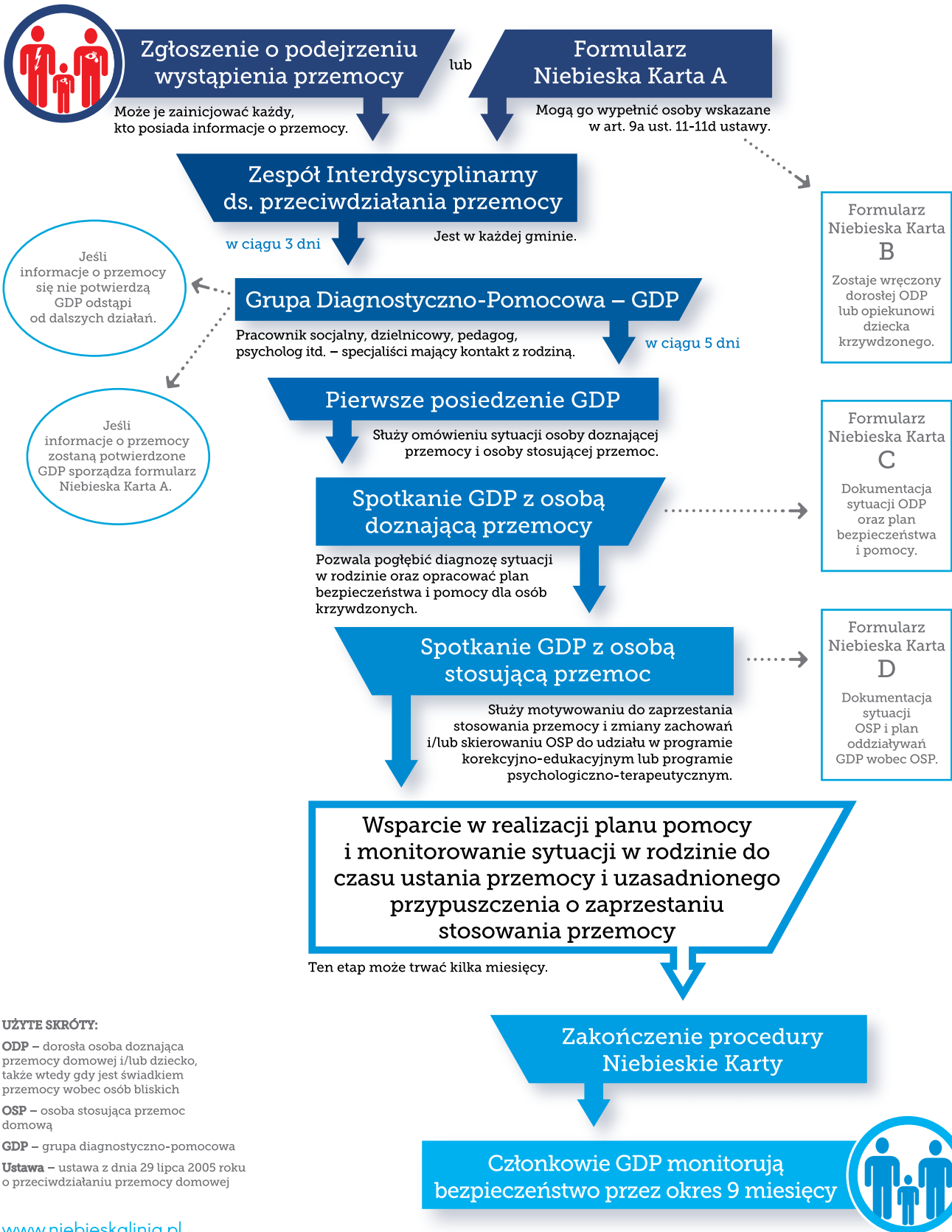


Emocja ta może jednak się spustoszenie w życiu osobistym i zawodowym. Dzieje się tak wtedy, gdy reagujemy na złość w sposób impulsywny, unikowy, niemądry. Jeśli zmagamy się z przewlekłym, niekontrolowanym gniewem, to jest wyraźny sygnał, że potrzebujemy pomocy.

Książka „Oswoić złość” zawiera kompleksowy program radzenia sobie ze złością. Czytelnik dowie się z niej, jak reagować na tę emocję, aby żyć w zgodzie ze sobą i z własnymi wartościami, zaspokajając swoje potrzeby oraz osiągać zamierzone cele. Autorzy proponują także ćwiczenia i sposoby na to, aby nauczyć się bardziej kontrolować swoją złość i nie pozwalać, by ona nas przytłoczyła. Pokazują, że złość może mieć także pozytywne oddziaływanie i motywować do zmiany i do działania. A dzięki temu poradnikowi opartemu na technikach ACT, czytelnik ma szansę wypracować zdrowe podejście do złości i nauczyć się powściągać auto-matyczne reakcje.

Procedura Niebieskie Karty

KROK PO KROKU



UŻYTE SKRÓTY:

ODP – dorosła osoba doznająca przemocy domowej i/lub dziecko, także wtedy gdy jest świadkiem przemocy wobec osób bliskich

OSP – osoba stosująca przemoc domową

GDP – grupa diagnostyczno-pomocowa

Ustawa – ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy domowej