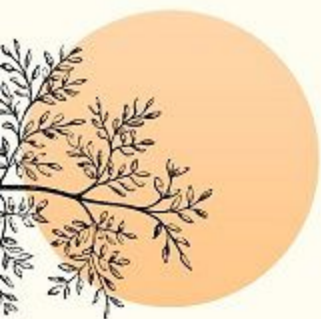




# Rodzinna tajemnica

Przemoc w rodzinach  
z problemem alkoholowym





## **Opracowanie broszury:**

Zespół Ogólnopolskiego Pogotowia  
dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"  
Instytutu Psychologii Zdrowia  
Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Warszawa 2021

Broszurę przygotowano w ramach kampanii edukacyjnej  
**PRZEMOC - UZALEŻNIENIE - WSPÓLUZALEŻNIENIE**  
Wydawnictwo "Zielone Drzewo"  
ISBN 978-83-60747-43-8



## Problem alkoholowy a przemoc

Osoby doświadczające przemocy w rodzinie bardzo często są przekonane, że to uzależnienie partnera od alkoholu jest główną przyczyną ich trudnej sytuacji. Wierzą, że gdyby sprawca przemocy przestał pić, to przestałby także być agresywny - nie wszczynalby awantur, nie używałby siły do narzucenia własnej woli, nie stosowałby przemocy fizycznej. W wypowiedziach osób krzywdzonych często słychać zdania typu: *Gdyby nie pił, to w domu byłby spokój, Wszystko przez to, że sięga do kieliszka, To alkohol wywołuje w nim agresję, bo na trzeźwo to przecież dobry człowiek.* Czasami łatwiej jest przypisać odpowiedzialność za przemoc jakiejś zewnętrznej sile, nad którą sprawca nie panuje, niż otwarcie przyznać, że najbliższa osoba w sposób zamierzony krzywdzi członków swojej rodziny.

Również same osoby stosujące przemoc często wskazują nadużywanie alkoholu jako przyczynę stosowania przez nich przemocy i w ten sposób tłumaczą swoje agresywne zachowania. Gdy wytrzeźwieją, dowiadują się co zrobili i widzą skutki swoich działań - starają się przekonać innych, że nigdy tak by się nie zachowali, gdyby nie byli pod wpływem alkoholu. Te iluzoryczne przeświadczenia często dają nadzieję na zmianę sytuacji w rodzinie tylko za sprawą rozwiązania problemu alkoholowego. Osoby doznające przemocy zdecydowanie częściej szukają pomocy z powodu uzależnienia partnera, a nie stosowanej przez niego przemocy. Szukają pomocy nie dla siebie, a dla osoby uzależnionej. Zazwyczaj nie zgłaszają służbom aktów przemocy ze strony sprawcy, ponieważ „nie chcą wyrządzić mu krzywdy”, upatrując jednocześnie nadziei na zmianę postawy partnera w jego obietnicach poprawy czy udziału w terapii uzależnień.

W rzeczywistości samo leczenie uzależnienia, a nawet ukończenie procesu terapii, nie gwarantuje zaprzestania stosowania przemocy. Czasem zdarza się, że przemoc nasila się w trakcie terapii, ponieważ u osoby, która się leczy, pojawia się dodatkowy stres związany z odstawieniem alkoholu. Nadużywanie czy uzależnienie od alkoholu jednego z członków rodziny jest jednym z ważniejszych czynników ryzyka pojawienia się przemocy w tej rodzinie, jednak nie tłumaczy i nie usprawiedliwia agresywnych zachowań partnera. Przemoc nie jest charakterystyczna wyłącznie dla rodzin z problemem alkoholowym - może wystąpić w każdej rodzinie, bez względu na jej status materialny i społeczny.

### Czym jest przemoc?

Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie (lub zaniechanie działania) przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody. Istotą przemocy jest demonstrowanie władzy i używanie siły po to, aby przejąć kontrolę nad drugą osobą i wywierać na nią określony wpływ. Przemocą może być zarówno działanie powtarzające się wielokrotnie, jak i jednorazowe.



## Formy przemocy

Przemoc nie stanowi jednorodnej kategorii. Jest zróżnicowana ze względu na rodzaje stosowanej przemocy, jej natężenie czy częstotliwość. Podział zachowań przemocowych na **przemoc gorącą** i **chłodną** wiąże się z ich dynamiką. Pierwsza z nich oznacza takie działania, u podłoża których leży złość, gniew, wściekłość, a nawet furia. Osoby stosujące przemoc gorącą doświadczają przypływu gwałtownych emocji, których podłożem mogą być różne frustracje, zablokowane dążenia czy niespełnione oczekiwania. Znajdują one ujście w agresywnych zachowaniach. **Przemoc chłodna** jest zwykle związana ze skutecznym tłumieniem, ukrywaniem i kontrolowaniem swoich uczuć. Osoba stosująca przemoc chłodną zmierza do realizacji swoich celów za pomocą wyrafinowanych zachowań, które postrzegane są przez ofiary jako rodzaj znęcania się. Osoby stosujące ten rodzaj przemocy zwykle znajdują dla swoich zachowań istotne i wiarygodne z ich punktu widzenia wytłumaczenia, np. realizację zadań wychowawczych czy działania podejmowane w imię prawidłowego funkcjonowania rodziny.

Ze względu na rodzaj występujących zachowań agresywnych wobec członków rodziny oraz ich natężenie możemy wyróżnić kilka form przemocy: fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną czy zaniedbanie. Każda z tych form może mieć zarówno charakter aktywny, jak i bierny, gorący bądź chłodny, dużą częstotliwość lub małą.

**Przemoc fizyczna** – to m.in. bicie, popychanie, odpychanie, kopanie, szarpanie, duszenie, policzkowanie, wykręcanie rąk, itd.

**Przemoc psychiczna** – to m.in. poniżanie, wyśmiewanie, upokarzanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z bliskimi i znajomymi, izolowanie, nieustanna krytyka, narzucanie własnych sądów, wyzywanie, zawstydzanie, wprawianie w zakłopotanie, ignorowanie, oczernianie, ośmieszanie, stosowanie gróźb, domaganie się posłuszeństwa, itd.

**Przemoc seksualna** – wymuszanie pożycia seksualnego (również w małżeństwie), molestowanie seksualne, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, itd.

**Przemoc ekonomiczna** – odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy, niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny. Sprawca używa pieniędzy albo innych środków materialnych do stworzenia relacji władzy i kontroli nad partnerką, podporządkowania jej sobie albo przerwania na nią odpowiedzialności za utrzymanie domu. Sprawca uniemożliwia dostęp do wspólnego konta, wydziela i kontroluje wydatki, utrudnia podjęcie pracy, uzależnia przekazanie środków na utrzymanie wspólnego gospodarstwa od spełnienia swoich wymagań, nie płaci zasądzonych alimentów, zaciąga kredyty bez wiedzy i zgody drugiej osoby, itd.

**Zaniedbanie** – niezaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych i psychicznych osoby zależnej od opiekuna dziecka, osoby starszej, osoby chorującej, itd.



## Cykliczność przemocy

Charakterystyczny dla przemocy domowej jest fakt, że rzadko bywa czynem jednorazowym. Bardzo często przemoc w rodzinie ma kilku lub kilkunastoletnią historię. Badania wykazały, że związki, w których kobiety doznają przemocy fizycznej ze strony sprawcy przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu:

### Faza narastania napięcia

W tej fazie partner jest napięty i stale poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość. Może poniżać partnerkę, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Kobieta stara się jakoś opanować sytuację - uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprosza sprawcę. Ciągłe zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia, lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby "mieć to już za sobą".

### Faza ostrej przemocy

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne - podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Kobieta stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierne poddawanie się mu nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się naprawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

### Faza miodowego miesiąca

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie, że posunął się za daleko, nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje za to, co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dbą o ofiarę, spędza z nią czas i utrzymuje bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Ale faza miodowego miesiąca przemija i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca, jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza.

## Fakty i mity na temat przemocy

Mity to uproszczone, silne i często ponadczasowe przekonania gromadzące wiedzę i sposób rozumienia różnych wydarzeń życiowych w danej społeczności. Przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Istnieje wiele mitów, które próbują usprawiedliwiać i tłumaczyć przemoc w rodzinie.

### MIT

Przemoc dotyczy tylko rodzin z marginesu społecznego.

### FAKT

Przemoc w rodzinie może spotkać każdego - niezależnie od sytuacji ekonomicznej, wykształcenia czy grupy społecznej.

### MIT

Alkohol jest główną przyczyną przemocy w rodzinie.

### FAKT

Alkoholizm nie jest przyczyną przemocy. Przyczyną przemocy są agresywne zachowania sprawcy. Wielu mężczyzn zachowuje się agresywnie w stosunku do domowników, kiedy są trzeźwi, ale są i tacy, którzy biją tylko pod wpływem alkoholu.

### MIT

To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy.

### FAKT

Akt przemocy domowej rzadko jest jednorazowym incydem. Jeżeli nie zostaną podjęte stanowcze działania wobec sprawcy, istnieje duże prawdopodobieństwo, że znowu się powtórzy.

### MIT

Przemoc w rodzinie to prywatna sprawa. Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny.

### FAKT

Niekontrolowana agresja może prowadzić do eskalacji przemocy. Żadnej sytuacji, w której może dojść do utraty zdrowia lub życia, nie można traktować jako kwestii prywatnej. Mit ten utwierdzą powszechnie powtarzane powiedzenia: *brudy pierze się we własnym domu*, *zły to ptak co własne gniazdo kala*, *nie mów nikomu co się dzieje w domu*.

### MIT

Nie donosi się na rodzinę/znajomych/sąsiadów na policję.

### FAKT

Przemoc domowa nie jest tylko sprawą rodzinną, ale przestępstwem ściganym z urzędu. Policja jest powołana do ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ścigania sprawców przestępstw.

## Kwestionariusz diagnostyczny dotyczący przemocy

Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- Traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- Obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- Zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają?
- Popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- Nie pozwala Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi i rodziną?
- Niszczy Twoją własność?
- Mówi Ci, że wie, co jest słuszne dla Ciebie?
- Ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?
- Stale Cię krytykuje (Twoje poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?
- Mówi Ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?
- Dusił Cię, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?
- Groził Ci nożem, siekierą, bronią palną?
- Groził, że Cię zabije lub dotkliwie zrani?
- Obwinia Cię za swoje agresywne zachowanie, mówi, że wszystkiemu Ty jesteś winna?
- Zmuszał Cię do pożycia seksualnego?
- Zmuszał Cię do uprawiania praktyk seksualnych, które Ci się nie podobają?
- Straszyl, że pobije Twoich przyjaciół/bliskich, jeśli będą próbowali Ci pomóc?
- Zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?
- Zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?
- Grozi, że zabierze Ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna?
- Przeprasza Cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak Cię pobił?

Jeśli choć **na jedno pytanie** odpowiedziałas **twierdząco**, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Porozmawiaj o tym z kimś zaufanym. Możesz także zadzwonić do poradni telefonicznej "Niebieskiej Linii" IPZ (22-668-70-00), aby skonsultować swoją sytuację i uzyskać informację o możliwych rozwiązaniach Twoich problemów.



## Co czuje i myśli osoba doświadczająca przemocy?

Zwykle osoby doznające przemocy mają świadomość krzywdzenia, jednak lęk przed zemstą sprawcy (związany głównie z lękiem o zdrowie i życie własne i/lub dzieci) oraz postrzeganie go jako kogoś silniejszego i bezkarnego sprawia, że pomimo tej świadomości nie podejmują zdecydowanych działań związanych ze zgłoszeniem przemocy odpowiednim służbom w celu ochrony siebie.

Sytuacja, w której znajduje się osoba doznająca przemocy, jest **bardzo bolesna**. Cierpi, bo jest krzywdzona przez bliską osobę. W związku z tym może odczuwać:

- strach przed zachowaniem sprawcy i samą jego obecnością; strach ten może się uogólnić i objawiać się dużym poziomem lęku bez realnej przyczyny
- przerażenie
- smutek, apatię, bierność
- wstyd, że bliska osoba tak postępuje
- nastroje depresyjne; trudnością jest wykonywanie najprostszych codziennych czynności
- wzmożoną czujność i wyczulenie na nastroje, humory i zachowania sprawcy
- złość, gniew i wrogość wobec sprawcy
- chęć wytłumaczenia jego niewłaściwych zachowań wobec innych ludzi lub rodziny
- wdzięczność, gdy zachowa się wobec osoby doznającej przemocy, zwłaszcza w obecności innych, zgodnie z normami
- miłość, czułość, troskę i chęć opieki – zwłaszcza w okresie spokoju i trwania tzw. fazy miodowego miesiąca
- nadzieję, że sprawca się zmieni i nie powrócą krzywdzące zachowania.

Sytuacja doświadczania przemocy jest bardzo trudna i ofiara może mieć także sprzeczne myśli:

- Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych.
- We wszystkich rodzinach jest podobnie – inne kobiety też tak mają, więc nie mogę protestować.
- Jeśli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasługuje.
- Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny.
- Nie można zmienić swojego przeznaczenia.
- Muszę sama sobie poradzić, bo co ze mnie za partnerka/matka/żona.
- Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia.
- Coś ze mną jest nie tak – zaczynam wariować.
- Seks to mój „obowiązek małżeński”.
- On nie lubi moich znajomych, więc nie będę się z nimi spotykać, ale to nie przemoc.
- Nic takiego się nie stało, on tylko...
- Przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego, my mamy zwykle „konflikty małżeńskie”.
- Alkohol/narkotyki/złe towarzystwo powodują przemoc, a my jesteśmy dobrą rodziną.
- To dobry człowiek, tylko sobie nie radzi.
- Każdy mężczyzna ma prawo wydzielać pieniądze kobiecie, zwłaszcza jeśli ta nie pracuje.

Wszystkie te myśli są **normalne i typowe** dla kogoś, kto doświadcza przemocy.



## Wpływ problemu alkoholowego i przemocy na funkcjonowanie rodziny

Rodzina z problemem alkoholowym to taka, w której jedna z osób dorosłych pije szkodliwie alkohol, nadużywa alkoholu czy jest uzależniona. Związek pomiędzy nadużywaniem alkoholu a stosowaniem przemocy jest złożony. Osoba uzależniona nie zawsze stosuje przemoc, kiedy znajduje się pod wpływem alkoholu i nie zawsze powstrzymuje się od bicia, kiedy jest trzeźwa. W rodzinach z problemem alkoholowym akty przemocy fizycznej występują dwukrotnie częściej niż w rodzinach wolnych od problemu alkoholowego. Z badań wynika, że 80 proc. żon alkoholików doświadczyło różnego rodzaju przemocy ze strony męża, w tym ponad połowa z nich doznała łagodniejszej przemocy fizycznej (popychanie, szarpanie, niszczenie przedmiotów), a co trzecia doznała ciężkiej przemocy fizycznej (bicie, kopanie, szarpanie za włosy) i przemocy seksualnej. Prawie wszystkie doznawały przemocy psychicznej, która najczęściej towarzyszy każdej innej formie przemocy.

Osoby stosujące przemoc w rodzinie używają szeregu manipulacji, które mają zminimalizować ich odpowiedzialność za to, co robią i usprawiedliwić ich negatywne zachowanie wobec członków rodziny. Bagatelizują rozmiar krzywd, które wyrządzili swoim najbliższym (*Przecież nic takiego się nie stało, Przez przypadek tak niefortunnie spadła ze schodów*), przerzucają odpowiedzialność za swoje zachowanie na swoje ofiary (*Uderzyłem, bo mnie sprowokowała, Gdyby ustąpiła, to do awantury by nie doszło*), przypisują swoim agresywnym zachowaniom pozytywne intencje (*Chciałem jej tylko przetłumaczyć, że powinna więcej czasu poświęcać rodzinie a nie koleżankom*), przekonują, że przyczyna przemocy tkwi w nadużywaniu alkoholu (*Gdybym był trzeźwy, nigdy bym się tak nie zachował, Nie wiem, co we mnie wstąpiło, to wszystko przez to, że za dużo wypilem*).

Nadużywanie alkoholu przez członka rodziny destabilizuje funkcjonowanie całego systemu rodzinnego, powoduje poważne problemy, jest przyczyną cierpienia psychicznego dorosłych i dzieci. Przejawia się to m.in.: zniszczeniem więzi emocjonalnej pomiędzy członkami rodziny (ze względu na dominujący niepokój, lęk, poczucie zagrożenia, złość, wstyd), brakiem wsparcia, pomocy i zrozumienia wśród członków rodziny (ze względu na stałą obecność manipulacji i kłamstw, udawanie, zaniedbywanie emocjonalne i materialne), izolacją społeczną (członkowie rodziny dokładają wszelkich starań, żeby to, co się dzieje w domu z powodu nadużywania alkoholu nie zostało ujawnione, żeby nikt obcy nie poznał „rodzinnej tajemnicy”).



Narastanie problemu alkoholowego i eskalacja zachowań przemocowych skłania niepijących członków rodziny do szukania sposobów pozwalających im przetrwać w sytuacji permanentnego stresu, braku poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, niemożności zaspokojenia elementarnych potrzeb psychologicznych czy materialnych. Osoba pijąca z biegiem czasu coraz silniej koncentruje się na alkoholu, przestaje interesować się sprawami rodziny i wycofuje się z odpowiedzialnego pełnienia ról życiowych, niszcząc życie swoje i wpływając na destrukcję życia najbliższych.

Konsekwencją życia z partnerem nadużywającym alkoholu może być wykształcenie się współzależnienia. **Współzależnienie** jest formą przystosowania się do życia w długotrwałej, niszczącej sytuacji związanej z patologicznymi zachowaniami partnera, która ogranicza w sposób istotny wybór postępowania, prowadzi do pogorszenia własnej sytuacji czy własnego stanu zdrowia i utrudnia wprowadzenie konstruktywnej zmiany. Osoba współzależniona im bardziej stara się coś zmienić na lepsze, tym bardziej się wikła i tym bardziej wzmacnia patologię układu, w którym tkwi. Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia picia partnera, osoba współzależniona nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu.

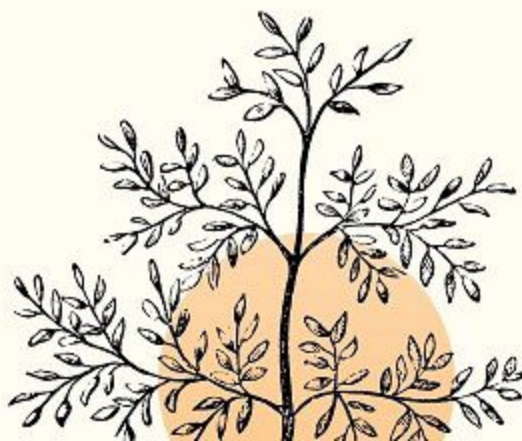
Osoba współzależniona najczęściej przestaje myśleć o sobie: traci kontakt z własnymi potrzebami, nie ufa swoim odczuciom, tłumi emocje, nie prosi o pomoc. Nie odchodzi od partnera, ponieważ swoje poczucie wartości opiera na związku, który za wszelką cenę chce utrzymać, niezależnie od ponoszonych strat fizycznych i psychicznych. Jest zależna emocjonalnie od partnera i nie wierzy, że może sobie bez niego poradzić, choć tak naprawdę to ona dźwiga ciężar odpowiedzialności za funkcjonowanie rodziny. U części osób współzależnionych rozpoznaje się ostrą reakcję na stres, zaburzenia stresowe pourazowe lub zaburzenia adaptacyjne. Współzależnienie diagnozuje się wyłącznie u osób dorosłych, które formalnie mogą wybrać inną drogę poradzenia sobie z problemem picia partnera.



Zachowania charakterystyczne dla osoby współuzależnionej:

- przejawianie silnej koncentracji myśli, uczuć i zachowań na problemie alkoholowym partnera
- szukanie usprawiedliwień sytuacji picia, zaprzeczanie istnieniu problemu
- ukrywanie problemu picia partnera przed innymi
- rozwiązywanie problemów uzależnionego czy podejmowanie starań łagodzenia jego cierpienia, niezależnie od tego, ile to ją emocjonalnie kosztuje
- przejmowanie kontroli nad piciem osoby bliskiej (ograniczanie sytuacji alkoholowych, wylewanie alkoholu, odmierzanie ilości, kupowanie alkoholu, aby pijący nie wychodził z domu itp.)
- udawanie przed innymi, a często także przed sobą, że wszystko jest w porządku, choć wcale tak nie jest
- obwinianie siebie za wszystko, co się nie udaje, lub staranie się jeszcze bardziej
- koncentrowanie się na tym, że najważniejszą sprawą w jej życiu jest miłość do i ze strony partnera i gotowość do poświęceń na rzecz trwania tej relacji.

Życie w długotrwałym stresie spowodowanym piciem osoby bliskiej i stosowaniem przez nią przemocy, brak skuteczności własnych działań nakierowanych na rozwiązanie problemu picia i zatrzymania przemocy powodują poważne konsekwencje psychologiczne: zaburzenia psychosomatyczne, doświadczanie chaosu emocjonalnego i zagubienia, stanów chronicznego napięcia, stanów lękowych i depresyjnych. Osoba doświadczająca przemocy ma trudność w rozpoznawaniu własnych potrzeb, w realizacji własnych ambicji i celów. Jej życie często ogniskuje się wokół pomocy partnerowi, jednak paradoks polega na tym, że wiele podjętych przez nią prób nie przynosi oczekiwanych rezultatów. W związku z tym pojawia się w niej poczucie braku wpływu na zmianę sytuacji, bezradność, poczucie osamotnienia, braku nadziei i sensu życia.



## Sytuacja dzieci w rodzinie dysfunkcyjnej

Podstawowym źródłem zagrożeń dla dziecka wychowującego się w rodzinie dysfunkcyjnej, w której występuje problem alkoholowy i przemoc, jest stan chronicznego napięcia i stresu. Wzrastanie w atmosferze niepewności i ciągłej nieprzewidywalności wydarzeń wywołuje u dziecka poczucie braku stabilności i bezpieczeństwa, braku kontroli nad swoim życiem, co utrudnia prawidłowy rozwój dziecka. Dzieci z rodzin alkoholowych w wielu przypadkach doznają przemocy fizycznej i psychicznej. Nawet jeśli same nie są bezpośrednimi ofiarami przemocy, to zazwyczaj są jej świadkami poprzez obserwowanie przemocy jednego rodzica w stosunku do drugiego.

W rodzinie dysfunkcyjnej niepijący i niekrzywdzący rodzic zazwyczaj nie jest wystarczającym oparciem dla dziecka, ponieważ jest emocjonalnie zaabsorbowany uzależnionym partnerem i kształtem ich relacji, a to wpływa na jego zdolność do prawidłowej opieki nad dzieckiem i adekwatnego reagowania na jego potrzeby. W ten sposób dziecko doświadcza wielu traumatycznych sytuacji związanych z przemocą, destrukcją ról rodzicielskich, chaosem i awanturami. Nie są zaspokajane jego podstawowe dziecięce potrzeby psychologiczne: potrzeba poczucia bezpieczeństwa i bliskości, poczucia, że jest się ważnym i kochanym. Dziecku towarzyszą różne stany emocjonalne, począwszy od złości i nienawiści do rodzica, strachu przed rodzicem pijącym i stosującym przemoc, poprzez wstyd za sytuację domową, osamotnienie, aż do poczucia winy związanego z przypisywaniem sobie odpowiedzialności za trudności rodziny.

U dzieci wychowywanych w rodzinach alkoholowych występuje stałe poczucie niższej wartości oraz obniżone poczucie szacunku do samego siebie. Wyraża się to w samokrytyce, deprecjonowaniu własnych osiągnięć czy działaniach autodestrukcyjnych. Życie w chronicznym stresie, któremu towarzyszy poczucie bezsilności, wpływa na funkcjonowanie systemu immunologicznego i powoduje choroby somatyczne. Dzieci alkoholików w porównaniu z dziećmi ze zdrowych rodzin mają więcej problemów zdrowotnych z powodu obniżenia odporności biologicznej. Częściej cierpią z powodu bólu głowy, bezsenności, osłabienia, nudności, nerwobólów zębów czy problemów związanych z odżywianiem (bulimia lub anoreksja). Mogą pojawiać się także problemy wiążące się z nadużywaniem alkoholu, czy korzystaniem z innych środków zmieniających świadomość.



Dzieci z rodzin alkoholowych uczą się trzech zasad: "**nie odczuwaj**", "**nie ufaj**", "**nie mów**". Nie odczuwaj - bo to, co czujesz za bardzo boli lub jest zbyt przerażające. Nie ufaj - bo wielokrotnie składane przez dorosłych obietnice były łamane i niedotrzymywane. Nie ma więc nic pewnego, na czym mógłbyś się oprzeć. Nie mów o tym, co czujesz i co myślisz na temat picia swojego rodzica. Nie mów o tym, co dzieje się w domu i o konsekwencjach wynikających z picia. Te zasady zaburzają komunikację nie tylko wewnątrz rodziny, ale i w relacjach ze światem zewnętrznym, który mógłby dla dziecka stanowić źródło wsparcia. W ten sposób powstaje rodzinna tajemnica, której dzieci usilnie strzegą w poczuciu wstydu, lęku i nadziei, że może w końcu będzie lepiej. Wszystko to sprawia, iż dziecko zaczyna przyjmować postawę obronną i zamkniętą wobec otaczającej rzeczywistości.

W reakcji na chorobę alkoholową, członkowie rodziny nieświadomie zaczynają spełniać określone role, które pozwalają "zneutralizować" skutki zachowania alkoholika i sprawiają, że rodzina może nadal funkcjonować, zachowując pozory normalności. Role te służą więc jako zbiorowy system ochronny, dając poszczególnym członkom rodziny swoiste poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie odciągają uwagę zewnętrznych obserwatorów od rzeczywistych problemów i skrywanych uczuć.

Dzieci w rodzinie dysfunkcyjnej odgrywają cztery podstawowe role: bohatera rodzinnego, kozła ofiarnego, maskotki i dziecka niewidzialnego.

**Bohater rodzinny** - najczęściej jest to najstarsze dziecko, pomagające w rozwiązywaniu rodzinnych problemów. Rodzinny bohater ratuje, wspiera, broni najsłabszych. Jest skoncentrowany na problemach rodziny, więc zapomina o sobie, o swoich potrzebach, pragnieniach, planach życiowych.

**Kozioł ofiarny** - skupia na sobie negatywne emocje członków rodziny: źle się uczy lub zachowuje, wplątuje się w problemy. W ten sposób zwraca uwagę na siebie, a odwraca ją od problemów rodziny. Przeważnie na niego zrzucana jest wina za wszystkie problemy i frustracje rodziny. Zawsze można powiedzieć, że rodzinne problemy wynikają nie z alkoholizmu jednego z rodziców i współzależnienia drugiego, a z powodu dziecka, które jest łobuzem. Rodzice czują się przynajmniej częściowo zwolnieni z odpowiedzialności za sytuację kryzysową w domu.



**Maskotka rodzinna** - często jedno z młodszych dzieci, urocze, zabawne, odbierane przez otoczenie jako zawsze wesołe. Świetnie rozładowuje napięcia rodzinne, można się nim pochwalić - zaśpiewa, powie wierszyk, przytuli się do płaczącej matki, obniży poziom agresji ojca. Pogodne usposobienie, niekiedy nawet błaznowanie często maskują głęboki smutek i samotność dziecka. Chce ono być docenione, zauważone. Wchodząc w rolę maskotki przez chwilę czuje się ważne, ma poczucie wpływu na rodzinę.

**Dziecko niewidzialne** - to bardzo ciche, wycofane dziecko, niesprawiające problemów i niewyróżniające się osiągnięciami w szkole, w rodzinie, wśród rówieśników. Żyje tak, jakby chciało być niedostrzegalne, jakby chciało zniknąć. Ta rola jest strategią na przetrwanie w patologicznym systemie rodzinnym. Problem, z jakim boryka się jego rodzina, jest dla niego tak mocno krzywdzący, że wycofuje się z życia rodziny, tworząc swój własny świat.

Dziecko czasami może podejmować więcej niż jedną rolę i zachować się różnie w zależności od sytuacji, w jakiej się znalazło. Może zdarzyć się tak, że z chwilą odejścia z domu bohatera rodzinnego (co nie jest częste, bo bohater jest mocno związany z rodziną swoim poczuciem obowiązku opiekowania się innymi) dziecko pełniące rolę kozła ofiarnego przejmuje jego zadania i samo wchodzi w rolę bohatera. Dotychczasowa „czarna owca” w rodzinie staje się jej podporą. Potwierdza to fakt, że role są nieświadomą próbą odpowiedzi na sytuację rodzinną, próbą przystosowania się do "chorego" układu rodzinnego i utrzymania go w równowadze.

Role odgrywane przez dzieci są funkcjonalne w rodzinie, tzn. rodzina (jako system) oczekuje od poszczególnych dzieci właśnie takich zachowań i wzmacnia je. Pozwalają one przetrwać, ponosząc możliwie najmniejsze straty. Jednak poza rodziną, tracą swoją aktualność. Nie przynoszą już takich korzyści, a wręcz przeciwnie - zaczynają działać na szkodę dzieci. Z każdym kolejnym rokiem, kiedy sytuacja w rodzinie nie zmienia się, a uzależnienie rozwija się, mechanizmy obronne dzieci utrwala się, doprowadzając do coraz większych niepowodzeń w świecie zewnętrznym.

Ostatecznie dzieci z rodzin dysfunkcyjnych jako dorośli, cierpią z powodu zachowań, które przestały pełnić już swoją pierwotną funkcję, nastawioną na przetrwanie. Dorośli bohaterowie zatracają się w pracy, gubiąc z pola widzenia własne potrzeby, stają się zależni od "bycia potrzebnym" i oceny innych osób. Kozioł ofiarny staje społecznym wyrzutkiem, odtrącanym przez innych ludzi. Zagubione dziecko staje się odludkiem, stroni od kontaktów z ludźmi i od okazji towarzyskich. Maskotki często nikt nie traktuje poważnie, a maska komedianta/teki skrywa głębokie cierpienie.



## Gdzie szukać pomocy?

Osoby współzależnione wymagają pomocy. Mogą poprawić jakość swojego życia i uzyskać poprawę stanu zdrowia psychosomatycznego, niezależnie od tego, czy ich partner podejmie leczenie odwykowe i zatrzyma picie, czy będzie dalej pił. Mogą one korzystać z **bezpłatnej pomocy** terapeutycznej i medycznej oferowanej im w **placówkach terapii uzależnień i współzależnienia**. Lista placówek leczenia odwykowego w Polsce znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ([www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)).

Jeśli w rodzinie występuje przemoc, to osoby jej doświadczające mogą korzystać z oferty pomocy instytucji i organizacji pozarządowych zajmujących się tą tematyką. Nieodpłatną pomoc można uzyskać w punktach informacyjno-konsultacyjnych, specjalistycznych ośrodkach wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, ośrodkach interwencji kryzysowej, ośrodkach dla osób pokrzywdzonych przestępstwem. W każdej gminie przy ośrodku pomocy społecznej funkcjonuje zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, który prowadzi procedurę „Niebieskie Karty” mającą na celu pomoc rodzinie w zatrzymaniu przemocy ze strony sprawcy. W jego skład najczęściej wchodzi przedstawiciele pomocy społecznej, policji, oświaty, ochrony zdrowia oraz gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, którzy mają uprawnienia do uruchamiania i prowadzenia procedury.

Niezależnie od lokalnych instytucji czy organizacji osoby żyjące w rodzinie z problemem alkoholowym i doświadczające przemocy mogą korzystać z poradnictwa zdalnego w formie rozmów i korespondencji mailowej.

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ** prowadzi poradnię telefoniczną 22-668-70-00 dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, która działa 7 dni w tygodniu w godzinach 8.00-20.00. Można kontaktować się również z poradnią mailową pod adresem: [pogotowie@niebieskalinia.pl](mailto:pogotowie@niebieskalinia.pl). Informacje o dostępności oferty pomocy bezpośredniej są dostępne na stronie [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl).





## Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" Instytutu Psychologii Zdrowia

ul. Widok 24 (II piętro), 00-023 Warszawa

✉ sekretariat@niebieskalinia.pl

☎ 22 824-25-01 (sekretariat)

faks: 22 823-96-64

<http://www.niebieskalinia.pl>

Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii" IPZ: 22 668-70-00 każdego dnia od 8.00 do 20.00

działa dzięki wsparciu Rossmann Polska oraz Avon Cosmetics Polska



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

