

Przemoc to nie to samo, co agresja.

To, co odróżnia przemoc od agresji, to przewaga sił jednej ze stron. W przemocy jest ona zawsze po stronie sprawcy, w przypadku agresji - zrównoważona.

Zachowanie agresywne może:

- zawierać intencje: "zaraz ci dołożę", "popamiętasz", "myślisz, że jesteś taki mocny - przekonasz się, że nie...", "nauczę cię rozumu", "zapamiętaj człowieku",
- naruszać prawa i dobra jednostki poprzez: bicie, popychanie, obrażanie, gryzienie, kopanie, wyzywanie, krzyczenie, wyzwiska, itp.,
- powodować ból, cierpienie oraz szkody, co jest oczywiste, bo agresja ma swoją siłę, dynamikę i "ładunek emocjonalny". I jest nakierowana na obiekt, który ma "oberwać".

Siły obu stron są jednak wyrównane. Każdy ma szansę wygrać. Świetnie tę sprawę wyczuwał i rozumiał Janusz Korczak, który gdy widział silniejszego i słabszego, zawsze interweniował z propozycją: "jeśliś taki silny - zmierz się ze mną" lub gdy spotykał "godnych siebie przeciwników" organizował "ring", ustalał "zasady", wyznaczał "sędziów" i "reguły" walki.

Przykład agresji: *Dwie koleżanki pokłóciły się bardzo i jedna uderzyła drugą w twarz. Ta, nie pozostała dłużna i natychmiast uderzenie oddała. Obie popłakały się i miały czerwone ślady na twarzy. Oskarżały się wzajemnie o wywołanie kłótni. Krzyczały na siebie i wymawiały obraźliwe słowa.*

Przykład przemocy: *Mężczyzna zdenerwował się na swoją żonę. Krzyczał na nią, a ona płakała i prosiła, aby się uspokoił. Jeszcze bardziej go to rozłościło. Potrząsał nią, popychał i w końcu uderzył. Żona miała podbite oko, siniaki na całym ciele i mocno spuchniętą rękę - okazało się, że jest złamana. Mąż był zdziwiony, że jest taka "krucha" - przecież ją tylko "dotknął".*

Rozróżnienie przemocy od agresji jest ważne, bo od tego, z którym ze zjawisk mamy do czynienia, będzie zależało ewentualne dalsze działanie.

Jeśli, bowiem, ktoś stosuje wobec kogoś przemoc, to siły ofiary są mniejsze, niż sprawcy. Stąd konieczność dobrania takich działań obronnych, które będą chroniły bezpieczeństwo i zdrowie ofiary. W większości przypadków wymaga to interwencji z zewnątrz. Bardzo często, w sytuacji przemocy ucieczka jest jedną z najrozsądniejszych strategii obronnych. Warto jednak, pamiętać, by po znalezieniu bezpiecznego miejsca, podjąć działania zmierzające do zatrzymania przemocy w przyszłości.

Gdy siły obu stron są równe i dochodzi do zachowań agresywnych, możemy mówić o sytuacji konfliktowej.

Każda z zaangażowanych osób ma szansę na wygraną i realizację swoich interesów. Może przeanalizować sytuację, wybrać strategię i podjąć korzystne dla siebie działania.

Ofiara przemocy takiej możliwości wyboru nie ma - jeśli podejmie walkę, zawsze przegra.

Należy zawsze wiele uwagi poświęcić bezpieczeństwu i dążyć do uniknięcia dalszego doznania przemocy. Bezwzględnie trzeba bronić się przed powtórным doznawaniem przemocy, ponieważ każdy kolejny akt przemocy wpływa negatywnie na psychiczne i fizyczne zdrowie ofiary.

Warto pamiętać, że przemoc zabiera moc (czyli siłę).

A moc stanowi "paliwo" do życia i działania.

Trzeba więc, z całych sił, bronić się przed doznawaniem przemocy.

Warto też wnikliwie przemyśleć i rozważyć podsuwane przez sprawcę, świadków, a nie kiedy niezorientowanych przedstawicieli różnych służb i instytucji propozycje podjęcia rozmów wyjaśniających i ustalających, mediacji i negocjacji. Z licznych doświadczeń wynika bowiem, że w związkach, gdzie dochodzi do aktów przemocy ich działanie może być mało skuteczne, a niejednokrotnie przyczynić się jeszcze do pogorszenia sytuacji osoby słabszej. Może ona "dla świętego spokoju" zgodzić się na niekorzystne dla siebie rozwiązanie lub ze strachu przed odwetem sprawcy przytakiwać mu i podejmować nieopłacalne dla siebie zobowiązania.

Przykład: *Krystyna, zachęcona przez prawników, zgodziła się na mediację z mężem, który ją bił. Liczyła, że mąż doceni jej chęć porozumienia, przeprosi i zapewni o poprawie zachowania. Niestety, w trakcie, powiedział, że to on jest poszkodowany i oczekuje zadośćuczynienia od Krystyny za to, że niesłusznie ciąga go po sądach.. Dał jej też do zrozumienia, że musi liczyć się z poważnymi konsekwencjami z jego strony, jeśli nadal będzie "upierała się przy swoim". Tak ją to zszokowało, że zupełnie straciła pewność siebie. W efekcie, zgodziła się na wszystko i podpisała jakieś papiery - sama już nie wie co.*

Wanda Paszkiewicz, Anna Wiechcińska

Rodzaje przemocy

Fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej.

Psychiczna - naruszenie godności osobistej.

Seksualna - naruszenie intymności.

Ekonomiczna - naruszenie własności.

Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

Fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie,, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp.;

Psychiczna - naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, itp.;

Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.

Seksualna - naruszenie intymności. Przemoc seksualna polega na zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.;

Ekonomiczna - naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejś własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.

Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.

opracował: Zespół Stowarzyszenia "Niebieska Linia"