Magiczny Kraków

Jak rozpoznać przemoc?

2025-11-03

Przemoc wyrządza szkody na zdrowiu fizycznym lub psychicznym osób, które jej doznają, powodując dalekosiężne skutki, związane nawet z utratą zdrowia lub życia. Warto umieć rozpoznawać zachowania przemocowe. Poniżej opisane sytuacje mogą w tym pomóc.

Przemoc fizyczna

Jacek wrócił późno. Trzasnął drzwiami. A ze mną przywitał się znowu serią wyzwisk. Krzyczał, że mi nie wierzy, że jestem nikim. Popychał mnie. Złapał za rękę i wykręcił ją. Bolało. A potem… potem nie pamiętam. Leżałam na podłodze. W kuchni. Bolało mnie całe ciało. Jakby z oddali dochodził głos Jacka: Anka, musiałaś się znowu poślizgnąć, rozumiesz, rozumiesz? W drzwiach stał Kubuś, przerażony. A Jacek mówił dalej… mamusia się poślizgnęła. Idź spać.

Szarpanie, popychanie, kopanie, uderzanie przedmiotami, krępowanie ruchów ciała, podduszanie, uderzanie głową, bicie ręką, przypalanie papierosem, okaleczenia ciała ostrymi przedmiotami, pozostawienie bez udzielenia lub wezwania pomocy i inne podobne – to zachowania typowe dla przemocy fizycznej. W ich wyniku możesz odnieść poważne obrażenia zdrowia, lub zagrażać Twojemu życiu.

Przemoc psychiczna

Co rano zabierała dzieci do szkoły. A potem zamykała drzwi na klucz. Od zewnątrz. Od wewnątrz nie można było ich otworzyć. Zaprotestowałem tylko raz. Wtedy usłyszałem od Doroty te słowa: Kuba, kto Ci uwierzy? Jeśli spróbujesz odejść, zostaniesz bez niczego, będziesz jeszcze większym zerem. Stracisz wszystko. Stracisz dzieci! Mój ojciec ma kontakty, o jakich sobie sprawy nie zdajesz. Piśniesz słówko, a pożałujesz".

Groźby, szantażowanie, kontrolowanie, ograniczanie wolności i kontaktów z innymi, wymuszanie posłuszeństwa, podporządkowanie, wulgaryzmy, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, umniejszanie, wyśmiewanie, krytyka, narzucanie swoich poglądów czy opinii – to zachowania świadczące o przemocy psychicznej, mające wymusić zależność i podporządkowanie się decyzjom sprawcy lub posłuszeństwo wobec sprawcy przemocy. Doświadczanie takich zachowań odbija się na Twoim zdrowiu psychicznym i fizycznym, powoduje zaburzenia snu, stres i choroby psychosomatyczne.

Przemoc ekonomiczna

Nie tak miało być. Marek zarabiał dobrze, ale potem się zaczęło. “Wzięliśmy” pierwszą pożyczkę, potem drugą. Miał kupić samochód, ale samochodu nie było. Pieniędzy też nie. Kiedy przychodziły listy zabronił mi otwierać. Ale widziałam, że to z sądu, że to z banku… Kiedy odmówiłam wzięcia trzeciej, zaczęło się piekło. Z domu znikały moje rzeczy. Groźby od Marka. Koleżanki mówiły: Kasia, uciekaj!

Zaciąganie długów i kredytów bez zgody małżonka, zmuszanie do pożyczek, okradanie z rzeczy osobistych i pieniędzy, zabieranie wypłat, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, zmuszanie do pożyczek po rodzinie lub bliskich, niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny, ograniczenie dostępu do rzeczy i pomieszczeń niezbędnych do życia (odcięcie prądu, utrudnienie dostępu do łazienki) – to zachowania będące przemocą ekonomiczną. Mają one na celu odbieranie osobie poczucia godności, pozbawienie możliwości zaspokajania potrzeb i doprowadzenie do sytuacji całkowitej zależności od sprawcy przemocy.

Przemoc seksualna

Najpierw Kamil zaczynał mówić o swoich fantazjach. Potem zaczął mówić „Anita, ty nie myślisz o moich potrzebach” i budzić we mnie poczucie winy. Myślałam, że może ludzie tak robią. Aż w końcu, szczególnie gdy wracał pijany po firmowej imprezie lub spotkaniu z kolegami, zaczął po prostu spełniać swoje zachcianki. Zmuszał mnie do wszystkiego, na co miał ochotę i kiedy ją miał, mówiąc, e jesteśmy małżeństwem. I że to mój obowiązek. Nie mogłam protestować.

Wyśmiewanie, zmuszanie do czynności lub zachowań seksualnych, na które się nie zgadzamy, wymuszanie pożycia seksualnego, gwałt, sadyzm, zmuszanie do współżycia z osobami trzecimi, zmuszanie do oglądania pornografii to zachowania będące przemocą seksualną. Doświadczanie takich zachowań może skutkować obrażeniami fizycznymi, obniżeniem poczucia własnej wartości, prowadzi do bólu i cierpienia, poczucia utraty godności, obniżonej samooceny.

Zaniedbanie

Gdy Halina zmarła, to zostałem sam. Justyna powiedziała wtedy, że dom jest na mnie za duży i że się wprowadzi. Wprowadziła się z nim. Sebastian ma na nią zły wpływ. Ona sama by taka nie była. Najpierw pożyczali z mojej renty. Bo Sebastianowi nie wypłacili w pracy, bo potrzeba na samochód. A potem już nawet renty nie widziałem – brali po prostu. Mówiłem córce, że leków nie mam, że jestem głodny. Usłyszałem, że to dobrze, że może szybciej umrę.

Niezaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych, pozbawianie jedzenia, opieki lub niezbędnej pomocy, odmawianie pomocy medycznej lub zaopatrzenia w niezbędne leki, niezapewnienie godnych do życia warunków lokalowych, ograniczanie dostępu do pomieszczeń w domu, gdzie zaspokajane są podstawowe potrzeby (do kuchni, łazienki), chłód emocjonalny w relacjach – to przykłady przemocy określanej jako zaniedbanie. Stanowi ono rodzaj przemocy ekonomicznej. Najczęściej mówimy o zaniedbaniu w kontekście dzieci, lecz należy podkreślić, że doświadczają go równie często osoby starsze, chore i z niepełnosprawnością.