

Cykle przemocy

Przemoc domowa nie jest czynem jednorazowym. Często ma długą, nawet kilkunastoletnią historię. Przemoc domowa zwykle powtarza się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy składa się z trzech następujących po sobie faz:

1. Faza narastania napięcia

W tej fazie partner jest napięty i stale poirytowany. Prowokuje kłótnie, nadużywa alkoholu, narkotyków, staje się niebezpieczny, przerażający. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę. Może poniżyć 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. Przeprasza, ulega mu, nadskakuje mu lub unika go, chce poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym, powstrzymać przed wyrządzeniem jej krzywdy. Często przeprasza sprawcę. 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. Narasta w nich napięcie i lęk, co objawia się w dolegliwościach fizycznych - bóle głowy, żołądka, brak energii do życia, pobudliwość nerwowa, niepokój.

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".

2. Faza gwałtownej przemocy

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szal 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 na prawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

3. 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. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemijają 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.

4. Faza narastającego napięcia

Cykl się powtarza. Przemoc w następnym cyklu staje się gwałtowniejsza, narasta, powtarza się dopóki nie będzie interwencji z zewnątrz. Cykle takie mogą trwać przez wiele lat. Przemoc z czasem nasila się, za każdym razem jest coraz gorzej. Sprawca zwykle zaczyna od uszczypliwej uwagi, lekkiego popchnięcia, siarczystego przekleństwa, by po jakimś czasie dopuścić się ciężkiego uszkodzenia ciała, wymyślnych psychicznych tortur, trwałego okaleczenia czy zabójstwa. Bardzo ważnym zjawiskiem jest brak świadków przemocy w rodzinie. Sprawca skutecznie potrafi odizolować ofiary od źródeł pomocy, skutecznie nakłonić je do milczenia, a jeśli ktoś się dowie albo się domyśla i chce interweniować, zostaje skutecznie zastraszone.

Ofiara, pomimo powtarzającego się cyklu przemocy, pozostaje w związku. Jakże są tego przyczyny:

- o Brak umiejętności stanowczego powiedzenia "nie";
- o Niemożność określenia tego, co we wzajemnych kontaktach jest dopuszczalne a co nie; bezsilność wobec przemocy fizycznej partnera;
- o Strach przed własnym odważnym, stanowczym działaniem;
- o Słabość, brak konsekwencji, brak odpowiedzialności za siebie o i za dzieci;
- o Wstyd przed ludźmi, rodziną, sąsiadami, znajomymi;
- o Nieświadomość, że podlega przemocy;
- o Nieświadomość prawa obrony siebie (czy i jak się bronić);
- o Strach przed partnerem (jego siłą, jego reakcją);
- o Strach przed samotnością;
- o Poczucie bezradności, bezsilności, rezygnacji, poddania się;
- o Brak szacunku do siebie samej;
- o Strach przed utratą partnera, pozycji społecznej;
- o Niczym nieuzasadniona nadzieja na zmianę;
- o Zaprzeczanie przemocy lub branie winy na siebie;
- o Kierowanie się stereotypami: "tak musi być", "lepsze znane zło niż dobro, które jest niepewne i obce", "widocznie zasłużyłam sobie na to".