



„Najważni

ejsze jest to, że w toku terapii osoby stosujące przemoc uczą się realizować swoje potrzeby w zgodzie ze sobą i nie krzywdząc innych. Muszą zmienić perspektywę, bo jeżeli do tej pory te same czynności mogły realizować za pomocą wzbudzania strachu, dominacji, czasem krzyku czy przymusu, to jak to teraz robić, skoro tych strategii nie mogą podejmować? Jak wtedy przekonać kogoś do czegokolwiek? Jak prowadzić dyskusję, bez możliwości używania argumentów siłowych? Jak przyjmować to, co się w nich dzieje, bez np. wentylowania swoich emocji poprzez wybuch gniewu?... Tego wszystkiego na nowo uczą się podczas terapii”. O procesie terapii osób stosujących przemoc rozmawiamy z Robertem Smyczyńskim, psychologiem, terapeutą TSR i Prezesem Fundacji UNA.

Redakcja: Na czym – z perspektywy osoby stosującej przemoc – skupiają się działania służb po uruchomieniu procedury Niebieskie Karty?

Robert Smyczyński: Tak, jak mówiłem przy okazji naszej rozmowy o [świadcach przemocy](#), procedura Niebieskie Karty jest dla służb, ale działania są realizowane na rzecz rodziny. W wyniku uruchomienia procedury różne służby zaczynają się komunikować, czyli wymieniać poglądami i wiedzą na temat danej rodziny, co ma skutkować wypracowaniem wspólnej decyzji na temat tego, jak najskuteczniej pomóc rodzinie.

Następnie osoba stosująca przemoc zostaje wezwana na spotkanie grupy roboczej. Na tym spotkaniu osoba stosująca przemoc dowiaduje się, jakie działania służby podejmują, jakie planują i że służby będą się teraz intensywnie interesować sytuacją rodziny, a specjaliści poznają perspektywę osoby stosującej przemoc.

Pamiętajmy, że znakomita większość osób stosujących przemoc tylko dzięki procedurze, tylko dzięki temu, że służby się pojawiły, ma motywację do tego, aby zacząć jakąkolwiek zmianę. Wiedząc, że już nie mogą w ten sposób realizować swoich potrzeb mogą zacząć szukać sposobów jak można inaczej – szukać wsparcia. My to wsparcie im dajemy, bo integralną częścią spotkania z grupą roboczą jest rozmowa o dalszych możliwościach – o

ośrodkach, miejscach, ludziach, którzy są w stanie w tej sytuacji wesprzeć osobę stosującą przemoc. Bo należy pamiętać, że ona też doświadcza kryzysu. Ona też musi sobie poradzić. Często nie ma zasobów ku temu, dlatego pojawia się propozycja udziału w grupach korekcyjno-edukacyjnych, grupach rozwojowych, konsultacjach indywidualnych z terapeutą, ale też powinna się pojawić propozycja kontaktu bezpośredniego z którymś z pracowników, być może pracownikiem socjalnym, na czas trwania procedury Niebieskie Karty.

Powiedział Pan o tym, że motywacja do zmiany u osób stosujących przemoc jest z reguły zewnętrzna. Co zatem w przypadku, jeśli kontakt ze służbami nie wystarczy?

Nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie raczej da narzędzia służbom, by obligatoryjnie kierowały osoby stosujące przemoc do udziału w programach korekcyjno-edukacyjnych, wsparciowych i do pracy indywidualnej z terapeutą. Bo celem grupy roboczej jest zatrzymanie przemocy i wsparcie osoby, która jest krzywdzona, ale też tej, która krzywdzi.

Proszę wziąć pod uwagę perspektywę osoby stosującej przemoc, która latami posługiwała się pewnym schematem, który jej działał, nauczyła się, że może kontrolować rzeczywistość za pomocą strategii przemocowych. Teraz jednak okazuje się, że ten świat przestaje jej działać, bo pojawiły się służby, które mówią: „Nie może pan/i już tego tak robić. Nie może pan/i w ten sposób wpływać na partnerkę/ra. Nie może pan/i w taki sposób realizować swojej władzy rodzicielskiej wobec dzieci”. No więc tak naprawdę ta osoba znajduje się w kryzysie. Owszem, mogłaby nic nie zrobić. Może nie interesować się wsparciem które może pomóc. Tylko, że wtedy pozostanie bez wiedzy czy umiejętności, że można inaczej. Spotkanie z terapeutą i możliwość udziału w grupie wsparcia jest niczym innym, jak właśnie narzędziem do tego, aby ta osoba nauczyła się inaczej funkcjonować.

Tak jak powiedziałem, motywacja wewnętrzna do zmiany u osób stosujących przemoc zdarza się bardzo rzadko. To w głównej mierze przymus sprawia, że te osoby szukają wsparcia terapeutycznego. A tu w ośrodku wspierającym okazuje się, że one nie są ponownie osądzane, ani przez terapeutę, ani przez grupę. Zamiast oceny otrzymują narzędzia do realizowania własnych potrzeb, ale w inny sposób. Mają też szansę wymiany doświadczeń, przestrzeń do rozwoju.

Co się u nich zmienia w toku terapii?

Najważniejsze jest to, że uczą się realizować swoje potrzeby w zgodzie ze sobą i nie krzywdząc innych. Muszą trochę zmienić perspektywę, bo jeżeli do tej pory te same czynności mogły realizować za pomocą wzbudzania strachu, dominacji, czasem krzyku czy

przymusu, to jak to teraz robić, skoro tych strategii nie mogą podejmować? Jak wtedy przekonać kogoś do czegokolwiek? Jak prowadzić dyskusję, bez możliwości używania argumentów siłowych? Jak przyjmować to, co się w nich dzieje, bez np. wentylowania swoich emocji poprzez wybuch gniewu? Tego wszystkiego na nowo osoba stosująca przemoc zaczyna się uczyć.

Jak to wygląda w praktyce?

Zaczynamy od zwykłego treningu. Kiedy osoba stosująca przemoc opowiada sytuacje przemocowe – kiedy reagowała w dany sposób – zaczynamy się zastanawiać, co zrobić, aby takie sytuacje zatrzymać. Zatrzymanie reakcji daje szansę na to, aby pojawiła się myśl. Dochodzimy do bardzo ciekawej sytuacji. Mianowicie osoby, które stosują przemoc, często mają trudność w kontakcie ze sobą. Często afekt, napięcie, stres powodują, że ludzie zamykają się na myślenie logiczne. Chodzi więc o to, aby wylapać ten pierwszy moment, kiedy jesteśmy napięci, kiedy możemy pójść za tą emocją i zamknąć się na rozumienie rzeczywistości. Jeżeli już ta osoba będzie się w stanie zatrzymać, pojawi się refleksja. Ta refleksja to czas na to, by wejść w rozumienie rzeczywistości. W efekcie otrzymuje wybór. Dlaczego? Bo opanowała emocje. Może więc wybrać strategię działania. Najważniejsze, aby najpierw nauczyć się zatrzymywać sytuacje przemocowe.

A co potem?

Mogą wprowadzić kolejne etapy. Jeżeli uda jej się dokonać kilku zatrzymań, po pierwsze – zaczynają zbierać wiedzę o sobie. Często mówię, że gromadzimy je w takim słoju na parapecie, przez który patrzymy na świat. W głowie osoby, która stosowała przemoc, buduje się alternatywna rzeczywistość, zbudowana na podstawie strategii, które zadziałały i nie krzywdziły. Okazuje się, że inne strategie są tak samo skuteczne, jak wcześniej strategie przemocowe. Zaczyna się wewnętrzna dyskusja, a z terapeutą osoba stosująca przemoc omawia to, co ją hamuje. Skąd to jest? Co jej pomaga się hamować? Czy kiedyś działała inaczej? Pojawia się rozbieżność i myśl: „kurcze, mogę inaczej”. Oczywiście to nie jest jeszcze trwała zmiana, bo długo jeszcze ta osoba będzie zbierać doświadczenia i dobre rozwiązania, by je wrzucić do tego swojego słoja.

W miarę stosowania nowych strategii, rolą terapeuty i grupy jest zauważanie owych zmian. To jest bardzo ważne, bo będąc samemu, często w sytuacji konfliktowej, nawet w przypadku wprowadzania zmian, niekoniecznie jest tak, że otoczenie będzie nastawione hurra-optimistycznie. Często bliskie otoczenie będzie zachowywać powściągliwość, co zresztą jest zalecane przez terapeutów. Zatem trudno będzie osobie w terapii otrzymać ze środowiska pierwotnego mocną informację zwrotną, że ta zmiana jest dobra i pożądana.

Później, im więcej takich doświadczeń, tym szybciej pojawią się pierwsze pozytywne emocje, pierwsza satysfakcja z wprowadzonych zmian i świadomość wpływu na własne życie. Znika automatyzm, okazuje się, że więcej jest stabilności, spokoju. Ważne jest to, aby w tym momencie nie pozostać z tym samym, bez wsparcia zewnętrznego, bo wówczas efekt może zostać rozmyty, ponieważ rzeczywistość jest bardzo prozaiczna. Często wymaga od nas uproszczonych reakcji, krótkich, szybkich. Albo też stres, którego doświadczamy, może spowodować powrót do poprzednich strategii przemocowych.

No właśnie, z jakimi trudnościami spotykają się osoby, które są po terapii? Jak sobie radzą w tej prozaicznej rzeczywistości?

Pierwsze, co mi przychodzi na myśl, to moment, kiedy osoba po terapii doświadcza kryzysu. Na przykład to, co przeszliśmy w związku, spowodowało jakąś trwałą zmianę u naszego partnera i on być może ma już inny pomysł na swoje życie. Wówczas osoba po terapii może stanąć przed dylematem i zadawać sobie pytanie „po co ja to robiłem/am?” Chciałem się zmienić, zmieniłem się, więc po co mam teraz działać po nowemu?” Wówczas dana osoba może spróbować wrócić do starych strategii, tym bardziej, że pamiętajmy, że każdy kryzys powoduje zawężenie uwagi. To jest stres, to jest napięcie. I wtedy mózg sięga do tych strategii, które działały w przeszłości.

Drugą trudnością, która przychodzi mi do głowy, to ta, gdy podczas procesu zmiany nie zbudowaliśmy pewnego alternatywnego kontekstu społecznego. Mam tu na myśli, że po terapii wracamy do rzeczywistości, która jest przemocowa, wracamy do tego samego środowiska. Niestety wpływ społeczny jest tak silny, że powrót wydaje się być atrakcyjny, choćby dlatego, że to przemocowe środowisko nas akceptuje. Dlatego warto pamiętać, że w procesie zmian niezwykle ważne są szukanie wokół siebie osób, które podobnie myślą, oraz otwarcie się na nowe perspektywy. Jeżeli stworzymy nowe relacje, to mamy szansę na to, że powróciliśmy do tego środowiska, nie będziemy go traktować jako jedyne lustro. Bo wiemy, że można inaczej. Mamy o tym z kim rozmawiać. Mamy się do kogo odezwać, kiedy jest nam trudno, kiedy mamy pokusę np. zareagować przemocowo.

Z Pana doświadczenia, w jaki sposób po terapii układają się relacje par, w których występowała przemoc?

To trudne pytanie. Myślę, że najważniejsze jest to, że po terapii oni mogą wreszcie decydować. Jedna i druga strona nabywa większej świadomości tego, co się dzieje, a to daje im szansę wyboru. Dla osoby krzywdzonej terapia daje szansę dostrzeżenia, że osoba stosująca przemoc nie jest jedynym lustrem w jej życiu i nie żyje dla kogoś, więc może zająć się sobą. Nie ma przymusu. Osoba stosująca przemoc z kolei dowiaduje się, że przemoc nie

jest jej jedynym źródłem mocy. Być może inne osoby z grupy ją zaakceptowały, być może zobaczyły w niej coś ciekawego, czego ta osoba wcześniej nie dostrzegała. A to powoduje zmiany. Więc ja nie wiem, czy ich relacja przetrwa i będą ze sobą w przyszłości. Bardzo bym chciał i bardzo mocno trzymam za to kciuki, bo to są często fajne historie życiowe. Jednak wynikiem terapii jest to, że one mają wybór i już nie są zmuszane do tego, aby być w tej relacji. W praktyce często jest tak, że niewielka zmiana u osoby stosującej przemoc może spowodować dużą i wystarczającą zmianę dla systemu rodzinnego. Wcale nie trzeba bardzo dużo, aby ta osoba krzywdzona, która musiała podjąć tak stanowcze działania, zaakceptowała tę rzeczywistość. Dlatego bardzo do tego zachęcam, bo ten system rodzinny czeka na taką zmianę. A każda zmiana na pozytyw natychmiast powoduje sytuację, w której oddychają wszyscy.

Dziękuję za rozmowę.

Robert Smyczyński – psycholog kliniczny (SWPS); specjalizuje się w pracy ze zjawiskiem kryzysu, traumy i motywacji. Terapeuta TSR (BSFT), trener, praktyk, na co dzień pracujący w gabinecie, na sali szkoleniowej i w terenie. Współzałożyciel i Prezes [Fundacji UNA](#) zajmującej się wspieraniem w rozwoju rodziny, społeczności i wsparciem specjalistów pracujących w środowisku szkolnym i pomocowym. Fundacja UNA od 5 lat realizuje wieloletnie programy wsparciowe finansowane ze środków m.st. Warszawy, skierowane do osób zagrożonych sytuacjami kryzysowymi, zmagających się z problemami rodzinnymi oraz problemami uzależnień i współuzależnienia.