



❌ Świadek przemocy domowej, mimo że intuicja mu podpowiada, że powinien coś zrobić, często zastanawia się, czy interweniować, bo m.in. obawia się konsekwencji. Głównym powodem takiego stanu rzeczy jest brak wiedzy na temat zjawiska przemocy. „Osoby, które są krzywdzone, rzadko doświadczają społecznego rozumienia tego, czego doświadczają. Częściej spotykają się z brakiem wiedzy, z sytuacjami, gdy dostają rady, a czasem – kiedy się wycofują ze swoich działań – brak akceptacji, ocenę, co tak naprawdę utrwała stan pozostawiania w przemocy”. O tym, co może zrobić świadek przemocy domowej, rozmawiamy z Robertem Smyczyńskim, psychologiem, terapeutą TSR i Prezesem Fundacji UNA.

Redakcja: Mogłoby się wydawać, że tzw. świadkowie przemocy nie doświadczają przemocy, a jednak jest inaczej...

Robert Smyczyński: I tutaj dwie perspektywy – pierwsza – uczestnika rodzinnego, zwykle to są dzieci lub osoby teoretycznie nie krzywdzone, które są świadkami przemocy. O [dzieciach krzywdzonych](#) mówiliśmy w poprzednim wywiadzie.

Inna perspektywa to osoby z zewnątrz – to może być dalsza rodzina, sąsiedzi, znajomi. I wbrew pozorom te wszystkie osoby, doświadczając tego, co widzą, co słyszą, co obserwują, same cierpią, choć często się do tego nie przyznają. Często mówią „nie można się włączyć”, a tak naprawdę mają pewien kłopot z tym, bo nie wiedzą, co zrobić. Muszą poradzić sobie z frustracją, pewnym stanem napięcia. Bo wiedzą, że coś jest nie tak i czują, że powinni coś zrobić.

W kontekście otoczenia, mamy kilka perspektyw. Można by je nazwać kręgami. Krąg najbliższy to bezpośredni świadkowie tego, co się dzieje. Następnie perspektywę otoczenia możemy rozszerzać – na dalszą rodzinę, znajomych, system zewnętrzny. Każdy z tych kręgów w jakimś sensie odbiera daną sytuację na swój sposób. Gdyby przyjrzeć się pierwszemu kręgowi, który jest bardzo mocno zaangażowany w sytuacje rodzinne, to osoby



będące świadkami przemocy bardzo często - przez swoje zachowanie - chcą mieć bezpośredni wpływ na własne bezpieczeństwo. One reagują zazwyczaj wtedy, kiedy rzeczywiście coś im zagraża. Inaczej jest w przypadku osób z zewnątrz. W ich przypadku „włącza” się szereg czynników, które powodują, że te osoby nie interweniują, albo reagują w sposób powściągliwy. Im dalej od tego pierwszego, bezpośredniego kręgu, tym więcej rozpraszaczy, więcej „zakłóaczy” pomagania.

Co to za „zakłóacze”?

Pierwsze, co mi się nasuwa - my w ogóle zaczynamy reagować w danej sytuacji, gdy czujemy, że mamy zasoby, by coś zrobić. W przypadku przemocy, takim zasobem będzie świadomość, że to, co widzę jest prawdą. Niestety wiedza nt. czym właściwie jest przemoc nadal w naszym społeczeństwie nie jest powszechna, a to jest kluczowe, bo stwarza większą gotowość do włączenia się w taką sytuację i interweniowania. Chociażby poprzez nazwanie danego zachowania przemocą!

Innymi zakłóaczami są mity i stereotypy związane z rolami i wpływ pewnych sieci zależności rodzinnych. Przez niepewność w działaniu i konieczność konsultowania się z innymi członkami rodziny, nasze pierwotne podejrzenia co do występowania przemocy, mogą być rozmywane. Co więcej, wersja żony, wersja męża - mogą być inne. Wersja dziecka może być jeszcze inna. Skupienie się na dziecku z kolei i akceptowanie tego, że dziecko jest najważniejsze, co powinno być absolutną normą w moim rozumieniu rzeczywistości, często jest traktowane jako atak na spójność rodziny i mieszanie się w nie swoje sprawy...

Spółeczność, która jest osadzona w tradycyjnym rozumieniu spójności rodziny, relacji, związków, ról, raczej będzie nastawiana na obserwację, a nie na interwencję. Będzie oczekiwała raczej naszych działań lub działań służb.

Bardzo często wikłające, ograniczające, jest to, że nie podejmujemy interwencji z obawy przed oceną, osądem. Dlatego zachęcam do tego, aby konsultować to, co widzimy, z inną osobą z szerszego kręgu, która zna daną rodzinę. Co prawda w środowiskach, które posługują się sztywnymi schematami, taka konsultacja może sprzyjać wycofaniu z działania. Ale jeżeli okaże się, że mój sąsiad czy ktoś inny powie - „Tak, ja też to widzę”, to bez wątplenia wzrośnie w nas gotowość do realnej pomocy.

Czyli główną przeszkodą w skutecznym interweniowaniu jest niepewność, co do tego, czy to co widzę jest prawdą i mieści się w definicji przemocy?

Dokładnie. I ta niepewność jest podsycana przez kilka elementów. Po pierwsze, brak wiedzy, np. nie wiem co jest przemocą, a co jest agresją. A agresywne zachowania są powszechne.



Po drugie - mity i stereotypy. Czyli czy to, co ja widzę, jest zgodne z tym, co ja myślę, sędzę, z moją postawą, czy też z zasadami mojej lokalnej społeczności. Pojawia się pytanie, czy moja interwencja będzie traktowana jako coś pozytywnego? Czy ta rodzina odbierze to pozytywnie?

Ale też bardzo ważną kwestią jest to, że nasze działania wtedy są skuteczne, kiedy mają szansę na efekt w przewidywalnej przyszłości. Rzadko jesteśmy gotowi do podjęcia działań, szczególnie interwencyjnych, kiedy nie wiemy, jakie będą tego skutki. To często też bardzo powstrzymuje osoby z zewnątrz. Bo one oczywiście mogą uruchomić działania, ale tak naprawdę nie mają wpływu na to, co się dzieje. To często też powoduje, że te osoby się wycofują. Mało tego - często narracje osób doświadczających przemocy, wynikające niejednokrotnie z nierozumienia zjawiska przemocy, każą otoczeniu myśleć „kurczę, raz starałem się pomóc, drugi raz starałem się pomóc, a ta osoba nadal wraca do tego, kto krzywdzi. Nie rozumiem tego, a to mnie frustruje. Ja interweniowałem, a ona zaczęła go bronić. Nie rozumiem. Wycofuję się”. I właśnie dochodzimy to tego podstawowego punktu - rozumienia zjawiska przemocy. Mówienie o nim wprost, nazywanie mechanizmów przemocy są absolutnie kluczową kwestią. Bo my się będziemy frustrowali, zarówno sąsiedzi, jak i specjaliści, kiedy nie będziemy rozumieli tego, co się dzieje z osobą krzywdzoną. Rozumienie tego, że ona może się wycofać, że są pewne fazy w zjawisku przemocy, które są mocno zależne od zachowania osoby stosującej przemoc, pozwalają reagować odpowiednio do danej sytuacji. Wówczas przyjmujemy, że tak - ona ma prawo się wycofać, powiedzieć, że nie potrzebuje pomocy. Wtedy my wręcz musimy się cofnąć i powiedzieć „jakby co jestem z Tobą”. Czyli budujemy pomost.

Otoczeniu przychodzi też do głowy myśl i obawa „a co, jeśli zgłoszę i będzie jeszcze gorzej?...”

Mało tego. System rodzinny może być na tyle hermetyczny, że każda interwencja z zewnątrz, która „ma pomysł na to, jak uratować tę rodzinę, bez konsultacji z tą rodziną”, może być skazana na niepowodzenie. I często tak się dzieje, kiedy np. służby - nie rozpoznając sytuacji dokładnie, wchodzą niejako bez porozumienia i rzeczywiście ta rodzina się zamyka. No bo ona funkcjonuje, źle bo źle, ale ten system wewnętrzny powoduje, że oni jakoś jednak trwają. Każda osoba, która „ma pomysł na tę rodzinę”, jest dla niej niejako zagrożeniem. I chodzi o to, aby nasze działania dostosować do tego, na jakim etapie znajduje się ta rodzina. Jeżeli jesteśmy sąsiadem albo bliską rodziną, to najważniejsze jest to, aby spróbować zaopiekować tę osobę, która jest najbardziej krzywdzona i ponosi największe koszty. I na początku wcale nie należy proponować jej rozwiązań. Fundamentalną sprawą jest nawiązanie z nią relacji. Zbudowanie porozumienia, sprawienie, że ta osoba będzie nas traktować jak sojusznika. Wówczas być może nasz punkt widzenia będzie łatwiej przez nią



przyjmowany i akceptowany i nie będzie traktowany jak ingerencja kogoś z zewnątrz.

A co z instytucjami? Jak np. szkoły powinny reagować, gdy podejrzewają, że dziecko doświadcza przemocy?

Znów dotykamy bardzo specyficznej sytuacji. Szkoła – bezpieczne miejsce, wyposażone w wielu specjalistów. Mało tego – osób, które wiele wiedzą na temat zjawiska przemocy. Ale czasem się zdarza, że szkoła nie reaguje w sposób satysfakcjonujący. Niestety nauczyciele często zostają sami ze swoją wiedzą czy przypuszczeniem na temat doświadczania przemocy przez dane dziecko. Ja zawsze rekomenduję sytuację tzw. czterech oczu. Czyli jeżeli ja coś widzę, konsultuję to z innym nauczycielem, który mógł to także zaobserwować. Wtedy cztery oczy widzą więcej, jestem pewniejszy co do tego, co się dzieje. Dopiero wtedy spotykam się z dzieckiem i z nim rozmawiam. I potwierdzam swoje przypuszczenie. Jeżeli tak się dzieje – idziemy z tym „wyżej”, np. do dyrekcji. Już nie pojedynczo, nie w sposób „domysłowy”. Jest nas troje i w trójkę podejmujemy decyzję, co z daną sytuacją zrobić, jakie działania podjąć.

Znów wracamy do kwestii rozwiewania niepewności.

Tak. Musimy też pamiętać o tym, że my, przez rozpoczęcie działań, od razu nie naprawimy tego, co się dzieje w tej rodzinie. Ale damy sygnał systemowi rodzinnemu, że ta osoba, która krzywdzi, nie jest już bezkarna – my się już interesujemy, nie odpuszczamy i będziemy się interesować dalszą sytuacją rodzinną. A osoba krzywdzona otrzymuje sygnał, że jesteśmy po jej stronie. Ostatecznie, mamy szansę na wyrównanie pewnej przewagi, którą ma osoba stosująca przemoc.

Musimy mieć świadomość tego, że często osoby krzywdzone mają jedyną pomoc w tych, którzy widzą to na zewnątrz. Jedyną. Jesteśmy w stanie uruchomić pewien łańcuszek pomocowy.

Czy procedury zawsze są takie same, niezależnie od tego, kto jest świadkiem stosowania przemocy? Załóżmy, że mamy pewność, że w danej rodzinie jest przemoc i chcemy pomóc. Co powinniśmy zrobić konkretnie?

Musimy pamiętać, że przemoc karmi się tajemnicą i zamkniętymi drzwiami. My, wchodząc do tej rodziny, nawet jeśli ta osoba zaprzecza, mamy prawo, by nazwać to, co się dzieje, przemocą. „W moim rozumieniu jesteś krzywdzona. On/Ona nie ma prawa tak do Ciebie mówić. To jest przestępstwo”. Osoba krzywdzona musi to usłyszeć. Ale to też nie jest tak, że ta osoba od razu sobie to „weźmie”. To jest proces. Tak samo jak procesem jest wchodzenie w rolę osoby, która doznaje przemocy, tak samo procesem jest wychodzenie z tej roli. I im



więcej osób spotkamy na tym etapie, pozytywnych, wspierających, tym mamy więcej zasobów. Wiemy, że ten świat jest bezpieczny i nie jest jedynie definiowany przez osobę, która stosuje przemoc.

Do jakiego momentu możemy poczekać? Co jeśli wiemy, że za drzwiami dzieją się naprawdę złe rzeczy?

Możemy za każdym razem uruchomić służby. Bezpośrednio możemy kontaktować się z Policją, Ośrodkiem Pomocy Społecznej, aby zainterweniowali w tej sprawie. W sytuacji skrajnej – kiedy widzimy, że to co się dzieje, jest zagrożeniem zdrowia i życia, polecam kontakt bezpośrednio z Policją i przekazanie im konkretnych faktów, które się wydarzają, jasne sprecyzowanie, że my nie mamy pewności co tam się dzieje, ale z tego co słyszymy, tam jest np. dziecko, tam może być zagrożenie życia i zdrowia. I to jest wystarczające, a podobnym sytuacjom Policja nadaje wysoki priorytet. Policja i inne służby następnie rozpoczynają procedurę Niebieskie Karty, która służy zaopiekowaniu całej rodziny, łącznie z osobą stosującą przemoc, która otrzymuje szansę na to, aby wprowadzić zmiany.

Wcześniej mówiliśmy o tym, że często obawiamy się interweniować, ponieważ nie wiemy, jakie konsekwencje to przyniesie. No to załóżmy, że zaczyna się procedura. Jak to dalej przebiega?

Wiedza na temat tego, jak procedura może przebiegać, rzeczywiście może być dużym ułatwieniem. Tak jak powiedziałem, procedura jest dla służb, ale działania są realizowane na rzecz rodziny. Policja, po interwencji, rozpoczyna procedurę Niebieskie Karty, czyli aktywuje pewne działania służb, które są zaprojektowane, koordynowane i mają swój cel. Policja wysyła informacje do Ośrodka Pomocy Społecznej, który organizuje grupę roboczą do pracy z daną rodziną. Procedura powoduje, że 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.

Po rozpoznaniu sytuacji, na spotkanie grupy roboczej zapraszana jest do współpracy osoba, która doznaje przemocy. Tym samym pokazujemy jej, że jesteśmy po jej stronie, będziemy z nią budować plan indywidualnej pomocy, będziemy ją wspierać na bieżąco. Integralną częścią tej procedury jest również wezwanie na (inne) spotkanie osoby stosującej przemoc, która otrzymuje informacje m.in o ewentualnych konsekwencjach, jeżeli jej zachowania nie ustaną, ale co ważne – jakie ma możliwości zmiany w tym momencie. Ogólnie rzecz ujmując, celem służb jest wprowadzenie strategii, które wzmocnią osobę doznającą przemocy, i postawienie granicy osobie, która stosuje przemoc. Procedura jest kontynuowana do czasu, aż służby nie zdecydują o zamknięciu procedury i nie ma na to wpływu żadna z osób



uwikłanych w zjawisko przemocy.

Czy po takiej interwencji statystycznie częściej dochodzi do rozpadu czy jednak do odbudowy systemu rodziny?

Od razu powiem, że działania służb nie są zainteresowane tym, aby rodzina się rozpadła, nie są nastawione na to, aby kogoś wsadzić do więzienia. Trzeba mieć od razu tego świadomość. Celem procedury [Niebieskie Karty](#) jest zatrzymanie przemocy, wsparcie osoby, która jest krzywdzona oraz dobranie takich oddziaływań, które sprawią, że system rodzinny będzie funkcjonował w sposób wydolny.

Służby nie są także zainteresowane zabieraniem dzieci z rodziny. Skupiają się na tym, by nastąpiła zmiana u rodziców, by nie krzywdzili. Rodzic krzywdzący dostaje informację, że system wsparcia jest po stronie dziecka. Od tej chwili dziecko może się bronić, a sprzyja temu to, że służby są po jego stronie. Rodzic ma wtedy szansę na zmianę - może podjąć warsztaty rodzicielskie, doskonalić umiejętności rodzicielskie, podjąć terapię. Niestety często rodziców motywuje do zmiany dopiero perspektywa utraty dziecka.

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.