



„To, że ktoś stosuje przemoc nie oznacza, że jest „sprawcą przemocy” i taką etykietę będzie nosił przez całe życie. To oznacza, że ta osoba, w różnych okolicznościach i momentach swojego życia, wchodzi w taką rolę. (...) Nasi klienci pokazali nam przez lata, że mają określony tok myślenia i rozumienia różnych zjawisk, który nierzadko uprawomocniał przemocowy sposób wywierania wpływu. Kiedy słyszą i widzą poprzez modelowanie, że można osiągać cel inaczej, nie krzywdząc i nie łamiąc praw drugiej osoby, ich sposób rozumienia różnych zjawisk ulega zmianie.” O tym, jak pracuje się z osobami stosującymi przemoc w rodzinie rozmawiamy z Ewą Podgórską, koordynatorką programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w rodzinie prowadzonego przez Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.

Redakcja: Czy zdarza się, że osoby stosujące przemoc same zgłaszają się do was po pomoc?

Ewa Podgórska: Zdarza się, jak najbardziej. Nawet powiem, że osób, które przychodzą do nas z własnej inicjatywy, jest proporcjonalnie nieco więcej niż tych, które są kierowane na terapię przez służby czy instytucje w toku różnych procedur i postępowań, wszczętych w związku z podejrzeniem czy wystąpieniem przemocy w danej rodzinie.

Jaka jest główna motywacja tych osób? Co sprawia, że zaczynają szukać pomocy?

Główną siłą motywującą jest to, że coś niedobrego zaczyna się dziać w ich domu, rodzinie, związku. Bo oczywiście oprócz konsekwencji formalnoprawnych, jakie może ponieść osoba stosująca przemoc przy obecnie funkcjonującym systemie prawnym, to drugą pulą takich czysto ludzkich konsekwencji jest to, że w rodzinach, w których dochodzi do przemocy, zaczyna się jakiś kryzys. Osoba, która doznaje przemocy – często partnerka czy żona zapowiada np. wyprowadzkę lub też podejmuje inne kroki: zabiera dzieci, udaje się do ośrodka pomocy czy otrzymuje pomoc od swoich bliskich, przyjaciół, rodziny. W związku z czym losy danej rodziny czy związku zaczynają „wisieć na włosku”. I to często jest bezpośrednią przyczyną tego, że dana osoba zaczyna zastanawiać się, czy może rzeczywiście

nie warto byłoby gdzieś się udać i porozmawiać ze specjalistą.

Kiedy do osoby, która weszła w rolę sprawcy przemocy, dochodzi myśl, że w wyniku jej działań czy jej sposobu zachowywania się wobec bliskich traci i oddala się od tego wszystkiego, czego pragnęła – szczęścia, rodziny, bliskich relacji, realizacji planów i marzeń – to powoduje duże przeżycia emocjonalne. Nierzadko zgłaszają się do nas osoby, które mówią wprost „proszę mi pomóc i powiedzieć, co ja mam zrobić i jak postępować, aby odzyskać rodzinę, uratować małżeństwo i żeby moja żona wróciła do mnie”. To są bardzo częste wypowiedzi naszych klientów.

Czy wśród osób, które przychodzą do was z prośbą o pomoc, dominuje stosowanie którejś z form przemocy?

Trudno tu dokonać rozróżnienia, ponieważ my nie pracujemy z klientem w ten sposób, że zgłębiamy i badamy, jaki to był rodzaj przemocy, co konkretnie ta osoba robiła... My o to nie pytamy. W terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (TSR), zgodnie z którą pracujemy, staramy się rozpoznać i ustalić z klientem cel, jego potrzeby i znaleźć najlepsze możliwe rozwiązanie danej sytuacji, w której klient się znajduje. I wcale niekonieczne jest do tego zajmowanie się zgłębianiem problemu i pytaniem, co ten konkretny klient robił, jak robił i z jakim natężeniem... Oczywiście czasem klienci sami nam o tym mówią, bo jest to dla nich ważne, aby o tym po prostu powiedzieć. To jest kwestia indywidualna. Niektórzy pozostawiają to dla siebie, natomiast nadal pracują nad postawionym celem i wprowadzeniem zmiany w sobie, swoim sposobie zachowania, postępowania.

Z jaką ofertą wychodzicie do osób stosujących przemoc?

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” od wielu lat realizuje kompleksowe i nieodpłatne programy pomocy dla osób i rodzin uwikłanych w przemoc, w tym dla [osób stosujących przemoc](#). Dla tych ostatnich realizujemy m.in. podstawowe programy korekcyjno-edukacyjne, ale także program zaawansowany pomocy psychologicznej skierowany do osób, które chcą, przy wykorzystaniu profesjonalnej pomocy i dzięki poznanych narzędziom, dalej utrzymywać w sobie wprowadzone zmiany.

W obydwu programach prowadzimy cykliczne zajęcia grupowe. W programie podstawowym są to dwie edycje w roku, dwa cykle. W każdym mieści się 20 spotkań grupowych oraz 3 warsztaty umiejętności psychospołecznych. Warunkiem uczestnictwa w programie jest zgłoszenie się do nas, odbycie minimum jednego spotkania wstępnego, podczas którego ustalamy z klientem jego potrzeby i cele. I jeśli jest to zasadne, to zapraszamy taką osobę do udziału w grupie.

W ramach programu zaawansowanego odbywa się 30 spotkań grupowych (łącznie 75 godzin), które dopełniają ponad 60 godzin treningu umiejętności psychospołecznych oraz konsultacje indywidualne. Z tego programu korzystają przede wszystkim „absolwenci” oddziaływań podstawowych, bo to poniekąd ze zgłaszanego przez nich zapotrzebowania powstał ten program. Osoby, które kończyły podstawową część, po kilku miesiącach wracały i mówiły o kolejnych wyzwaniach. Mówiły, co im się sprawdziło, co zadziało, ale wskazywały, że jeszcze potrzebują dalej rozwijać nabyte umiejętności. Dlatego w 2015 roku przeprowadziliśmy pilotaż programu zaawansowanego i od tamtej pory, nieprzerwanie, we współpracy z m.st. Warszawa, które finansuje nasze działania, realizujemy tę ofertę. Stąd dla osób korzystających z naszej oferty jest to pomoc nieodpłatna.

Mówi się, że osoba stosująca przemoc ma wprowadzić zmianę. Nad jakimi umiejętnościami konkretnie pracują wasi klienci?

Jako pierwszą można zidentyfikować zmianę zachowania. Jeśli ktoś np. ubliżał, krzychał, wyzywał, bił to w zamian tych zachowań ma się pojawić jakieś inne zachowanie, inny rodzaj wywierania wpływu na osoby bliskie. To jest pierwszy kierunek, w którym ta zmiana rzeczywiście jest obserwowalna.

Drugim kierunkiem do pracy jest rozwój sfery emocjonalnej. U osób stosujących przemoc ta sfera jest bardzo represjonowana. Już w dzieciństwie np. mężczyźni, których statystycznie jest więcej wśród odbiorców naszych programów (kobiety w programach stanowią około 10 proc. uczestników), dostawali taki przekaz, że trzeba być twardym, nie wolno okazywać emocji. Jest mnóstwo mitów i stereotypów, które dotyczą sfery męskości. I okazuje się, że w toku życia tworzy się wzorzec reagowania w sytuacjach trudnych, konfliktowych, kryzysowych. Te skrypty załączają się w pewnych okolicznościach i zdarza się, że osoby te zaczynają wchodzić w rolę osób stosujących przemoc. Zatem taki przemocowy wzorzec reagowania powstaje w toku życia i np. bardzo często, można by nawet zaryzykować stwierdzenie, że niemal prawie zawsze – osoby stosujące przemoc same, np. w dzieciństwie, doznawały przemocy lub były jej świadkiem. Tak „przekazana” wiedza o tym, jak funkcjonuje świat, jak się rozwiązuje sytuacje kryzysowe, jak się rozmawia z drugim człowiekiem, przy jednoczesnym braku wsparcia ze strony osób, które powiedzą „słuchaj, tak nie można. Ty doznawałeś przemocy”, może skutkować powielaniem podobnych zachowań w dorosłym życiu. Można by zadać pytanie skąd ta osoba ma wiedzieć, że można było inaczej się zachować? Prawdopodobnie osoby te czują, że to, czego doświadczyły w przeszłości, było krzywdzące, przykre. Czasem mają traumatyczne wspomnienia związane z okresem dzieciństwa. Czyli gdzieś „podskórnie” wiedzą, że to nie było dobre... Ale jednocześnie same nie potrafią np. inaczej rozmawiać, wyrażać emocji. Na to trzeba poświęcić uwagę i czas. I u nas, w bezpiecznych warunkach, mogą się tego dowiedzieć, doświadczyć, przećwiczyć i

poeksperymentować, by dalej ten eksperyment, wiedzę, zmianę wprowadzać w życie.

Pamiętajmy także, że to, że ktoś stosuje przemoc nie oznacza, że jest „sprawcą przemocy” i taką etykietę będzie nosił przez całe życie. To oznacza, że ta osoba, w różnych okolicznościach i momentach swojego życia, wchodzi w taką rolę. W naszych programach duży nacisk kładziemy na uczucia i potrzeby. Staramy się stworzyć takie warunki, aby nasi klienci mogli przyjrzeć się, zobaczyć, nazwać to, co przeżywają. Często nasi klienci mówiąc o emocjach potrafią wymienić tylko złość i smutek. Podobnie jest z potrzebami. Kiedy uczestnicy programów na warsztatach dostają tzw. listy potrzeb, to bardzo często dziwią się, ponieważ nie zdawali sobie sprawy, że tych możliwych potrzeb jest aż tak dużo! Po czym w toku rozmów okazuje się, że one są ogólnoludzkie, uniwersalne i wszyscy mamy takie same potrzeby. W przypadku osób stosujących przemoc dzieje się tak, że dobierają one niewłaściwe, niekonstruktywne sposoby zaspokojenia tych właśnie potrzeb. Wiedza o tym, że te potrzeby są uniwersalne, jest dla nich bardzo przydatna. Dzięki temu dowiadują się, że nie są złymi ludźmi z natury, ale zaczynają też widzieć, że strategie, które obrały do zaspokojenia ważnych potrzeb w rezultacie sprawiały komuś krzywdę, a można je zaspokajać i realizować inaczej. Tego uczą się także w toku różnych warsztatów umiejętności psychospołecznych, np. z zakresu porozumiewania się bez przemocy, konstruktywnej komunikacji interpersonalnej, asertywności czy wyrażania uczuć i potrzeb.

Trzecim kierunkiem pracy jest cała sfera poznawcza. Nasi klienci pokazali nam przez lata, że mają określony tok myślenia i rozumienia różnych zjawisk - np. tego, jakie są role w rodzinie, jak powinny wyglądać relacje, jak należy wychowywać dzieci - który nierzadko uprawomocniał przemocowy sposób wywierania wpływu. Kiedy zaczynamy z nimi o tym rozmawiać okazuje się, że istnieje mnóstwo różnych przekonań, które kompletnie nie służą budowaniu dobrych relacji. Natomiast kiedy słyszą i widzą poprzez modelowanie, że można osiągać cel inaczej, nie krzywdząc i nie łamiąc praw drugiej osoby, ich sposób rozumienia różnych zjawisk ma szansę ulec zmianie.

Na tych trzech komponentach - zachowaniach, emocjach i myślach - pracujemy równolegle. Dodam także, że my traktujemy osoby zgłaszające się do nas po pomoc jako ekspertów od własnego życia, co oznacza, że to one są w stanie ocenić i zdecydować, co będzie dla nich najlepsze, na co są gotowe, jakimi zasobami dysponują. Nie ma potrzeby stwarzać takiego kontekstu, że coś powinny, że dobrze by było, żeby coś kontynuowały... Dlatego u nas poświęcamy bardzo wiele czasu na to, aby każdy klient jasno i klarownie określił, co chce osiągnąć w wyniku naszych oddziaływań, ponieważ to jest niezwykle istotne. Nie jest sztuką utrzymywać kogoś w terapii przez nie wiadomo ile czasu. Chodzi o to, aby umieć dostrajać różne narzędzia do potrzeb danej osoby, aby nauczyła się ona z nich konstruktywnie korzystać w codziennych sytuacjach, a nie tylko podczas spotkań z grupą czy konsultacji z

psychologiem.

Czy długo czeka się na udział w programie?

W tej chwili znajdujemy się w sytuacji, że mamy o połowę przekroczoną listę osób oczekujących na udział w grupie i prowadzimy listy rezerwowe. Jednak stale prowadzimy również psychologiczne konsultacje indywidualne, które służą temu, aby była ciągła rekrutacja do naszych programów. Nie chcemy też, aby osoba, która trafia na listę rezerwową czekała na udział w np. w cyklu zajęć grupowych pozostawiona bez żadnego wsparcia i pomocy z naszej strony. Dlatego dzięki tym spotkaniom możemy pracować w trybie indywidualnym. Nawet jeśli najbliższe wolne terminy konsultacji są zajęte, rolą koordynatora jest to, aby klient długo nie czekał. Wychodzimy z takiego założenia, że jeżeli ktoś się zgłasza, zaczyna myśleć nad zmianą i chce tę zmianę wprowadzić w życie, to warto to wykorzystać, bo to jest zasób do pracy. Dlatego u nas, w skrajnych przypadkach, maksymalnie klienci czekają dwa tygodnie na pierwszą konsultację ze specjalistą.

Czy po terapii udaje się odbudować relacje z bliskimi?

Owszem, udaje się. A wiemy to nie tylko od naszych klientów, ale też od ich bliskich. W toku naszych programów klienci zwyczajnie opowiadają nam o tym, co jest lepiej, co jest inaczej. Ale również prowadząc ewaluację naszych oddziaływań kontaktujemy się z bliskimi naszych klientów, których oni sami wskazują na początku naszych wspólnych działań. I muszę powiedzieć, że to robi duże wrażenie, bo w większości to są duże zmiany na plus. Niektórzy wręcz mówią, że stał się cud, że takie zmiany zaszły... Podają przy tym bardzo konkretne przykłady z codziennego życia, mówią nawet o „nowej jakości” życia. Ale oczywiście są też takie sytuacje, gdzie czasem ta druga strona podejmuje decyzję o odejściu, o rozstaniu się. To też się zdarza. Nie zmienia to jednak faktu, że taka sytuacja jest kolejnym wyzwaniem dla osoby, która stosowała przemoc, by zmierzyć się z kryzysem w nowy, konstruktywny sposób.

Dziękuję za rozmowę.

Ewa Podgórska – certyfikowany specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie (PARPA). Od początku pracy zawodowej związana ze [Stowarzyszeniem na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”](#). Prowadzi terapię indywidualną, grupy i warsztaty dla osób zgłaszających się po pomoc do stowarzyszenia. Pracuje w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR). Prowadzi szkolenia, jest wykładowcą Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Od lat uczestniczy w pracach Komisji

Dialogu Społecznego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Urzędzie m.st. Warszawy. Jest współzałożycielką i członkinią zarządu Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.