**Symptomy przemocy w bliskim związku.**

W poprzednim artykule dotyczącym przemocy w rodzinie określiłam podstawowe formy przemocy i jej istotę. W uzupełnieniu, chciałabym przedstawić kwestionariusz dotyczący przemocy w związku oraz rozpoznawania nadużyć emocjonalnych, opracowany na bazie kwestionariuszy udostępnianych m.in. na szkoleniach z przeciwdziałania przemocy w rodzinie, organizowanych przez Państwową Agencję Rozwiazywania Problemów Alkoholowych. Kwestionariusze precyzują, w jaki konkretny sposób może przejawiać się przemoc w konkretnym związku. Jeżeli ktoś z Państwa znajdzie u siebie symptomy doświadczania przemocy lub bycia jej sprawcą – zachęcam do skontaktowania się z placówkami zajmującymi się pomocą w kwestii przemocy (z Niebieską Linią, z placówką interwencji kryzysowej, a w przypadku przemocy związanej z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych – również do poradni leczenia uzależnień, lub z skontaktować się z pełnomocnikiem ds. zdrowia lekarzy i lekarzy dentystów, który będzie służył pomocą w znalezieniu odpowiedniej pomocy). Większość osób zgłaszających się po pomoc to kobiety (wg badań – ok. 85% ofiar przemocy to kobiety). Jednak bywają sytuacje odwrotne, lub - w parach homoseksualnych - jedna z osób jest zdecydowanie silniejsza i to ona może być sprawcą przemocy. Z tego względu kwestionariusz zawiera formę zwracania się do respondenta traktującą w równy sposób kobiety i mężczyzn.

**KWESTIONARIUSZ DOTYCZĄCY WYSTĘPOWANIA PRZEMOCY W ZWIĄZKU**

Poniżej znajdą Państwo listę zachowań, która może pasować do sposobu, w jaki Pani/Pana partner zachowuje się wobec Pani/Pana w trakcie kłótni lub w innych okolicznościach. Są to różne formy przemocy psychologicznej lub fizycznej.

Czy Pani/Pana partner kiedykolwiek zachował się wobec Pani/Pana w opisany sposób w trakcie trwania Waszego związku? (określenie „partner” odnosi się zarówno do mężczyzny, jak i kobiety)

**Czy Twój partner**

1.Zrobił lub powiedział coś, żeby Ciebie urazić, lub traktuje Cię w sposób, który Cię rani

2. Obraził się lub nie zgadzał się rozmawiać na jakiś temat

3. Ostentacyjnie opuścił pokój, dom, np. trzaskając głośno drzwiami

4. Użył wobec Ciebie obraźliwych słów, wyzwisk czy gestów

5. Przerwał Twój sen, posiłek, naukę czy odpoczynek, aby wyładować swoją złość

6. Zabronił Ci wyjścia lub spotkania się z rodziną, przyjaciółmi czy innymi ludźmi

8. Krytykował i ośmieszał Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)

9. Ośmieszał lub obrażał ludzi, których lubisz i cenisz

10. Mówił, że do niczego się nie nadajesz, że jesteś złym partnerem i/ lub rodzicem

11. Groził, że nie da Tobie pieniędzy na utrzymanie, że zabierze dzieci, że Cię opuści

12. Zachowywał się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw

13. Odmawiał kontaktów seksualnych

14. Obwiniał Cię za swoje agresywne zachowanie, mówiąc, że to wszystko przez Ciebie

15. Mówił, że zrobi Ci krzywdę, jak od niego odejdziesz

16. Podnosił głos, krzyczał na Ciebie

17. Rozbijał, kopał przedmioty, uderzał czy rzucał nimi; niszczył Twoją własność

18. Groził, że Cię uderzy lub czymś w Ciebie rzuci lub, że Cię zabije lub zrani

19. Straszył, że zaszkodzi Twoim przyjaciołom, jeśli będą próbowali Ci pomóc

20. Popchnął, szarpnął, zatrzymał Cię siłą w domu lub zamknął w jakimś pomieszczeniu

21. Gwałtownie prowadził samochód, aby Cię przestraszyć

22. Dusił, kopnął Cię, uderzył pięścią lub dłonią, wykręcał ręce, poparzył Ciebie, szarpał za włosy

23. Zmuszał Cię siłą do pożycia seksualnego lub niechcianych przez Ciebie praktyk seksualnych

24. Zabierał Ci pieniądze, kazał o nie prosić, nie chciał Ci ich dawać

25. Uderzył Ciebie lub próbował uderzyć jakimś przedmiotem; pobił Ciebie (wielokrotnie uderzał)

26. Przepraszał Cię i rozpieszczał prezentami po tym, jak Cię zranił emocjonalnie lub fizycznie

27. Czy zranił Cię w taki sposób, że potrzebne były interwencje lekarskie lub leczenie szpitalne

28. Groził Ci nożem, siekierą lub bronią palną

29. Pchnął Cię nożem lub użył broni

30. Zrobił inne rzeczy, które mogły spowodować, że Twoje życie lub zdrowie mogły być zagrożone (np. poprzecinał opony w Twoim samochodzie, tak, żeby nie było tego widać)

**Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałaś/eś twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w związku. Zastanów się, czy czujesz się bezpieczna/y w swoim domu. Być może Twoje życie lub zdrowie mogą być poważnie zagrożone. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym, o tym, co się dzieje w twoim związku. Zatroszcz się o Siebie.**

**ROZPOZNAWANIE NADUŻYĆ EMOCJONALNYCH**

Jeżeli opisane powyżej zachowania tworzą zwarty system, umożliwiający kontrolowanie partnera, niszczą poczucie własnej wartości osób, doprowadzają do poddania w wątpliwość własnej zdolności do logicznego myślenia oraz odbierają osobie doświadczającej przemocy prawa do podejmowania decyzji, możemy mówić o procesie wiktymizacji (stawania się „ofiarą”). Poniżej zamieszczona jest lista zachowań, które świadczą o przemocy emocjonalnej w związku.

**CZY JESTEŚ PODDAWANA/PODDAWANY PRZEMOCY EMOCJONALNEJ?**

Na pytania odpowiadaj używając skali: **często czasem rzadko nigdy**

***Czy twój partner izoluje Cię od innych ludzi?***

**A.** 1. Ośmiesza lub znieważa osoby, które lubisz?

2. Jest zazdrosny o Twoich przyjaciół, rodzinę, a nawet psa lub kota?

3. Podsłuchuje twoje rozmowy telefoniczne, lub czyta Twoją korespondencję?

4. Okazuje zniecierpliwienie lub złość przed lub w trakcie spotkania rodzinnego, czy towarzyskiego, odbierają Ci radość z jego przeżywania?

**B.** 1. Czy zniechęcasz ludzi do telefonowania do Ciebie gdy jesteś w domu, ponieważ Twój partner okazuje niezadowolenie, gdy poświęcasz swój czas komu innemu w jego obecności?

2. Czy o wiele mniej kontaktujesz się z rodziną i znajomymi od kiedy jesteś w związku ze swoim partnerem?

3. Czy czujesz się niezręcznie będąc naraz ze swoim partnerem i znajomymi?

4. Czy odczuwasz zdenerwowanie lub obawę przed tym, co powie lub zrobi Twój partner jeśli spóźnisz się o kilka minut wracając z pracy, zakupów, lub odwiedzin u znajomych?

Jeśli na wiele pytań odpowiedziałaś/odpowiedziałeś twierdząco, grozi Ci odizolowanie od wsparcia od strony innych ludzi, a także od możliwości dowiedzenia się, jak Twoja sytuacja wygląda z punktu widzenia kogoś z zewnątrz. Utrudni Ci to dokonanie oceny tego, co się dzieje w Twoim życiu, i ewentualnie rozpoznanie niebezpiecznej sytuacji czy osoby. Jeśli wiele razy odpowiedziałaś/eś twierdząco na pytania z grupy „B”, może to oznaczać, że na tyle się przystosowałaś/eś do narzuconej Ci przez partnera izolacji, że sama/sam izolujesz się od ludzi.

***Czy twój partner koncentruje na sobie całą Twoją uwagę***

1. Czy musisz mieć akceptację partnera dla swoich ubrać, opinii, decyzji?

2. Czy czujesz się przytłoczona/y przez partnera niezależnie od tego, czy jest fizycznie przy Tobie obecny?

3. Czy uważasz na to co mówisz, lub w ogóle unikasz mówienia, żeby nie denerwować partnera?

4. Czy planujesz swoje zajęcia w taki sposób, żeby Twój partner nie zorientował się, co robisz?

5. Czy często masz poczucie, że musisz uważać na każdy swój ruch?

 Jeśli na pytania z tej grupy odpowiadałaś/eś „często” lub „czasami”, może to oznaczać, że nadmiernie koncentrujesz się na opiniach i reakcjach Twojego partnera. Grozi Ci w związku z tym, że zapomnisz o własnych prawach, uczuciach, potrzebach. Takie zmonopolizowanie Twojej uwagi przez partnera w połączeniu z izolacją może Cię doprowadzić do nadmiernej zależności od niego. Warto zacząć pracować nad odzyskiwaniem świadomości własnych potrzeb i uczuć.

***Czy twój partner prezentuje siebie jako mającego przewagę nad innymi ludźmi w różnych zakresach?***

1. Czy twierdzi, że jest wyjątkowo bystry, posiada nieprzeciętną wiedzę, lub ma niezwykłe właściwości?

2. Czy twierdzi, że wie więcej o życiu niż Ty?

3. Czy twierdzi, że ma przyjaciół lub sposób na dowiedzenie się, co robisz będąc poza domem?

4. Czy twierdzi, że on wie, jak należy postępować, a Ty tego nie wiesz?

Jeśli odpowiedziałaś/eś twierdząco na dwa lub więcej pytań, zastanów się. Może jesteś przekonana/y o jego wszechmocy albo przynajmniej o tym, że on Cię przewyższa pod wieloma względami, a co za tym idzie, że Ty sama nie potrafisz podejmować słusznych decyzji.

***Czy twój partner żąda abyś spełniała/spełniał proste, konkretne wymagania?***

1. Czy nalega, aby różne czynności przebiegały w określony sposób, lub w dokładnie określonym czasie?

2. Czy przerywa Twoją pracę, sen, lub inne ważne dla ciebie czynności, aby zaspokoić swoje potrzeby?

3. Czy domaga się, abyś nosiła/nosił wyłącznie ubrania, biżuterię, itp., które on akceptuje?

4. Czy wymaga, abyś to Ty wykonywała/wykonywał niewdzięczne prace fizyczne, lub mu usługiwała/ał?

5. Czy kontroluje Twoją pracę robiąc przy tym przesadnie krytyczne uwagi?

6. Czy domaga się od Ciebie szczegółowego relacjonowania tego, jak spędzasz czas?

Jeśli Twój partner żąda od Ciebie, abyś spełniała/ł proste, konkretne wymagania, możesz się czuć jak służąca/y lub niesamodzielne dziecko. Koncentrujesz się na prostej, mechanicznej czynności, która masz wykonać, i przestajesz się zastanawiać nad tym czy Ty sama/sam uważasz ją za potrzebną. Należy pamiętać, że wymagania sprawców przemocy emocjonalnej mogą także dotyczyć poważniejszych spraw. Często zaczynają od prostych rzeczy, stopniowo rozbudowując swoje żądania. Czasem postępują odwrotnie - zaczynają od wymagania niemożliwego do zaakceptowania, w porównaniu z którym następnie, trochę mniej wygórowane, które będzie Ci łatwiej przyjąć. Partner może się na przykład domagać pożyczenia przez Ciebie od kogoś pieniędzy, których on potem nie zwraca.

***Czy jesteś wyczerpana/y, osłabiona/y lub zależna/y od niego?***

1. Czy sprawiają Ci trudności sprawy, z którym dotychczas radziłaś/eś sobie z łatwością?

2. Czy masz mniej lub bardziej poważne kłopoty zdrowotne?

3. Czy bywasz przerażona/y?

4. Czy masz poczucie, że nie poradziłabyś/poradziłbyś sobie bez swojego partnera?

Twierdzące odpowiedzi wskazują na to, że podejmowane przez Ciebie wysiłki sprostania wymaganiom partnera wyniszczają Cię. Być może zastanawiasz się, dlaczego czujesz się osłabiona/y lub zależna/y. Przypomnij sobie, jak się czujesz, kiedy nie ma w pobliżu Twojego partnera. Jeśli dawno się to nie zdarzyło, spróbuj wyjechać na parę dni, żeby sprawdzić jak się czujesz bez ciągłego nacisku z jego strony. Może się okazać, że będziesz miała/miał dużo więcej energii, spokój wewnętrzny, lepszy nastrój, przestaniesz się bać.

 ***Czy czujesz się poniżona/y lub zdegradowana/y?***

1. Zmusza cię do robienia rzeczy niezgodnych z Twoimi przekonaniami religijnymi lub z wyznawaną przez Ciebie hierarchią wartości?

2. Ośmiesza cechy, które najbardziej w sobie cenisz?

3. Mówi Ci, że nikt inny by Cię nie chciał?

4. Namówił Cię do zrobienia czegoś, a potem wypominał Ci to w taki sposób, że czułaś się winna/winny lub się wstydziłaś/eś?

5. Trzyma cię długo w nocy, wypytując o prawdziwe lub wyimaginowane sytuacje romansowe, w których jego zdaniem, brałaś/eś udział?

6. Zmusza Cię do przepraszania za rzeczy, których nie zrobiłaś/eś?

7. Domaga się, abyś zwracała/ł się do niego o pozwolenie na wydanie pieniędzy na dom lub osobiste rzeczy, niezależnie od tego czy fundusze pochodzą ze wspólnej kasy, czy z Twoich zarobków?

8. Używa wobec Ciebie poniżających wyzwiska typu „dziwka”, „kurwa”/ „chuj”, „gnój” etc.?

9. Popisuje się swoimi podbojami lub flirtuje z innymi kobietami/mężczyznami w Twojej obecności?

 Powyższe pytania dotyczą zachowań i wymagań, które powodują, że możesz czuć się poniżona/y i zdegradowana/y. Takie doświadczenie paradoksalnie często nie motywują ludzi do szukania pomocy poza związkiem lub do zakończenia związku. Ludzie często bardzo wstydzą się siebie oraz mają nadzieję, że uda im się „naprawić” obecny związek bez pomocy innych ludzi.

***Czy Twój partner stosuje wobec Ciebie groźby?***

1. Grozi, że opowie komuś, co robiłaś lub mówiłaś gdy byliście sami?

2. Czy w czasie kłótni grozi, że opuści Cię lub rozwiedzie się z Tobą?

3. Czy mówi, że popadnie w chorobę psychiczną albo popełni samobójstwo, jeśli go opuścisz, lub przestaniesz kochać?

4. Jeśli jest uzależniony od alkoholu lub innych substancji, czy daje Ci do zrozumienia, że zacznie znowu pić lub zażywać, jeśli nie spełnisz jego oczekiwań, lub czymś go zdenerwujesz?

5. Czy Grozi Ci, że „da Ci nauczkę” lub ukarze, jeśli będziesz „niegrzeczna”/y?

6. Czy grozi Ci odebraniem pieniędzy, zablokowaniem konta w banku, lub kluczy do samochodu, jeśli nie spełnisz jego wymagań?

7. Czy używa głosu, mimiki, postawy ciała, aby cię przestraszyć pokazując, że stracił panowanie nad swoją wściekłością?

8. Jeśli uderzył lub pobił Cię, czy boisz się, że to się powtórzy, jeśli się przeciwstawisz?

9. Czy Twój partner trzyma „pod ręką” broń, nóż, lub inne niebezpieczne narzędzia?

Każdy rodzaj groźby, niezależnie, czy jej przedmiotem jest porzucenie, odpowiedzialność za chorobę psychiczną lub samobójstwo, czy wreszcie Twoje okaleczenie, jest rodzajem przymusu i jako taki wyklucza możliwość budowania relacji opartej na wzajemnym szacunku i miłości. Jeśli odpowiedziałaś/eś twierdząco na jedno z pytań znajdujących się między 5. a 9., możesz być w poważnym niebezpieczeństwie. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo, warto też w tym momencie rozważyć decyzję o dalszym trwaniu w związku lub wyjściu z niego.

***Czy zdarzają się chwile, kiedy Twój partner spełnia Twoje marzenia?***

1. Kupuje Ci drogie prezenty, gdy Ty właśnie rozważałaś rozwód, lub gdy wyrządził Ci jakąś krzywdę, lub bez powodu?

2. Niespodziewanie robi coś, o co bezskutecznie prosiłaś/eś go od dawna?

3. Czy niespodziewanie staje się wyrozumiały dla rzeczy, która zazwyczaj wywołałaby wybuch jego wściekłości?

4. Czy zdarza się, że jesteś zaskoczona/y jego niezwykłą wrażliwością na Twoje przeżycia i pragnienia?

5. Czy po tym jak Cię szczególnie dotkliwie zrani, okazuje Ci specjalne względy, otacza troską i opieką?

Ta kategoria zachowań Twojego partnera „unieruchamia Cię” w tym związku. Może się to zdarzać bardzo rzadko, ale chwile, kiedy partner spełnia Twoje marzenia budzą w Tobie nadzieję na to, że przyjdzie czas, gdy on zawsze będzie taki. Stosunkowo szybko jednak wszystko wraca „do normy”.

***Czy twój partner próbuje wywołać w Tobie poczucie, że nie jesteś w pełni władz umysłowych?***

**A.** 1. Czy w sytuacji, gdy się z nim nie zgadzasz, twierdzi, że jesteś „głupia”/i lub, że „zwariowałaś/eś”?

2. Czy przepraszając Cię, mówi, że krzywdzące Cię zachowanie świadczy o sile jego miłości i wynika z obawy przed tym, że Cię straci?

3. Czy wmawia Ci, że żyjecie we wrogim świecie, zdani wyłącznie na siebie nawzajem?

4. Czy po akcie przemocy, partner okazuje tak wielki żal, poczucie winy, lub nienawiść do samego siebie, że to Ty zaczynasz go pocieszać?

5. Czy zwierzył Ci się w tajemnicy z czegoś, co Cię obciąża ze względu na to, że budzi Twój głęboki sprzeciw, wstyd, lub ma charakter kryminalny?

6. Czy okłamuje Cię w błahych, mało ważnych sprawach?

7. Czy stawia Ci sprzeczne wymagania?

8. Czy zaprzecza pozytywnym opiniom innych ludzi na Twój temat?

9. Czy wyraża się negatywnie na temat cechy, która w sobie cenisz?

10. Czy nie pytany czyni Ci przysługę, a następnie reaguje złością lub urazą, jeśli nie zrobisz w zamian czegoś dla niego?

**B.** 1. Czy ufasz swoim odczuciom dotyczącym siebie samej, partnera, innych ludzi?

2. Czy obecnie wstydzisz się rzeczy, z których kiedyś byłaś dumna?

3. Czy obawiasz się, że nikt by Cię nie lubił, gdyby wiedział, jaka/jaki naprawdę jesteś?

4. Czy uważasz, że jesteś jedyną osobą, która może uratować Twojego partnera przed „wykolejeniem się”, popadnięciem w depresję, alkoholizm, chorobę psychiczną, lub popełnieniem samobójstwa, a jednocześnie, że to Ty jesteś stroną zależną w Waszym związku?

5. Czy zdarza się „przypadkiem”, że właśnie wtedy, gdy przygotowujesz się do egzaminu, wstępnej rozmowy w sprawie pracy, o którą się ubiegasz, lub innego ważnego dla Ciebie wydarzenia, Twoja uwaga zostaje odciągnięta przez kryzys, który partner właśnie przechodzi, i który wydaje się ważniejszy niż Twoje sprawy?

6. Czy Twój partner sprawia, że zaczynasz poddawać w wątpliwość wartość Twoich długotrwałych przyjaźni?

7. Czy przestałeś odróżniać, co jest miłością, a co nienawiścią, co jest dobrem, a co złem?

8. Czy jesteś przez partnera bombardowana/y słowami, czasem skomplikowanymi, aż dochodzisz do wniosku, że on na pewno wie lepiej, i rezygnujesz ze swojego stanowiska?

Pytania te sprawdzają, czy osoba stosująca przemoc stara się osłabić swojego partnera, ale w grupie B odpowiedzi twierdzące wskazują do jakiego stopnia sama zaczęłaś brać udział w tym procesie kwestionowania własnych zdolności do myślenia i wyciągania wniosków. Powyższemu procesowi sprzyja odizolowanie od innych ludzi, i demonstracja mocy ze strony Twojego partnera.

***Czy Twój partner ignoruje Twoje potrzeby emocjonalne, lub zachowuje nadmierny dystans?***

**A.** 1. Czy nie zwraca na Ciebie uwagi lub przytakuje Ci, chociaż ewidentnie Cię nie słucha, gdy zaczynasz do niego mówić

2. Czy demonstracyjnie wzdycha, narzeka, lub wyśmiewa Cię, gdy płaczesz, martwisz się czymś, lub prosisz go o wsparcie?

3. Czy odmawia Ci, gdy prosisz go by zwierzył Ci się ze swoich kłopotów, gdy jest zmartwiony, przygnębiony, lub przestraszony?

4. Czy ignoruje Twoje zapotrzebowanie na seks, lub odmawia robienia rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność?

5. Czy lekceważy Twoje sukcesy i zniechęca Cię do Twoich planów?

6. Czy nie chce się z Tobą dzielić swoimi planami i nadziejami na sukces?

7. Czy ignoruje Twoje zapotrzebowanie na pomoc, gdy jesteś chora, zmęczona, lub przeładowana obowiązkami?

**B.**1. Czy rezygnujesz z zapraszania partnera do bycia we dwoje?

2. Czy przestałaś/eś oczekiwać wsparcia i zrozumienia dla Twoich problemów?

3. Czy zrezygnowałaś z proszenia go o pomoc, gdy jesteś chora/y, zmęczona/y lub jesteś w potrzebie z innego powodu?

4. Czy przestałaś go pytać o jego plany, zmartwienia, sukcesy?

5. Czy zaczęłaś/zacząłeś unikać seksu, gdy tylko jest to możliwe, a nauczyłaś się go znosić jak uciążliwy obowiązek, kiedy nie da się go uniknąć?

Jeśli wiele powyższych sytuacji ma miejsce w Twoim związku, oznacza to, że Twój partner jest dla Ciebie niedostępny emocjonalnie, i że Cię zaniedbuje. Jeśli masz więcej odpowiedzi twierdzących w części „B”, może to oznaczać, że minimalizujesz zaniedbanie, którego doświadczasz. W pewnym stopniu przystosowałaś/eś się do sytuacji i nauczyłaś/eś się, że nie możesz więcej oczekiwać od partnera. Być może nie otrzymasz nigdy tego czego potrzebujesz od niego, ale możesz sobie pomóc przebywając wśród przyjaciół, którzy będą Ci okazywać zainteresowanie, i znajdując pracę, która będzie Ci przynosić satysfakcję.

**PODEJMOWANE ZMIAN**

 Jeśli po odpowiedzeniu na powyższy test nie jesteś pewna/pewien, które z osób w związku stosuje przemoc, przeformułuj pytania tak, by dotyczyły one Twoich zachowań. Jeśli okaże się, że obydwoje stosujecie przemoc emocjonalną, a nie dochodzi do bicia, może Wam pomóc terapia małżeńska. A może po raz pierwszy zastosowałaś/eś przemoc emocjonalną w chwili, gdy przeżywałaś/eś bezsilną furię w odpowiedzi na bicie lub nadużycia seksualne ze strony partnera, i przez chwilę doznałaś/eś poczucia mocy. Ale umiejętność poniżenia drugiej osoby nie jest prawdziwą mocą na której mogłoby oprzeć się budowa szczęśliwego życia. Ponadto, może spowodować, że będziesz się czuć się winna/winien lub, że Ci się należy kara z jego strony.

**Masz wpływ na to, czy stosujesz przemoc wobec partnera, decyzja należy do Ciebie. Wymaga to pracy nad sobą. Jeśli Twój partner stosuje przemoc wobec Ciebie, warto, byś skorzystała/ł z pomocy.**