W 2015 roku przeczytałam w Ogólnopolskiej Gazecie Lekarskiej o problemie uzależnienia lekarzy od alkoholu. Pomyślałam, że alkoholicy mają na swój sposób szczęście. Zgłoszenie się z problemem alkoholowym uruchamia bowiem odpowiednią ścieżkę pomocy dla uzależnionej osoby. Wróciłam myślami do historii mojego życia. Historii studentki medycyny pełnej radości i życia, chcącej pomagać ludziom, odkrywać świat, kształcić się, a nade wszystko założyć własną rodzinę. Realizację marzeń rozpoczęło małżeństwo z pięknej i obustronnej miłości, ze studentem medycyny. Pojawiły się dzieci, małżonek rozpoczął pracę w zawodzie, pnąc się po stopniach specjalizacyjnych i naukowych. Dla dobra rodziny podjęłam decyzję o pozostaniu w domu i wychowywaniu dzieci. Ciesząc się z posiadanej rodziny nie sprzeciwiałam się częstym nieobecnościom męża, które tłumaczył koniecznością kształcenia, pracy, dyżurów, dodatkowych etatów, szkoleń, konferencji, wyjść służbowych itp., potem potrzebą relaksu, odpoczynku, regeneracji sił, realizacją własnego hobby. Wszystko to spowodowane było koniecznością zarobienia pieniędzy, małżonek od początku nalegał na posiadanie oddzielnego konta bankowego, do którego nie miałam wglądu, podobnie nie zgadzał się na ujawienie swoich zarobków, stwierdzając, że i tak ledwie starcza do końca miesiąca i musimy stale zaciskać pasa. Żyłam więc w przekonaniu o konieczności takiego postępowania. Poza tym, sprzeciw nie był możliwy, wyzwalał bowiem u męża zdenerwowanie, tak ogromne u męża, że kończyło się utarczką słowną z upokarzającymi wyzwiskami, do których z czasem dołączyły się groźby użycia siły, manifestacje siły pod postacią niszczenia sprzętów domowych i w efekcie użyciem siły ze strony męża. Zdesperowana, w chwili eskalacji agresji męża, udałam się do teściów prosząc o pomoc. W odpowiedzi usłyszałam, że pewnie niedostatecznie się staram, ze nie jestem wystarczająco dobrą żoną. Narastający brak sił, ogromne zmęczenie fizyczne i psychiczne tłumaczyłam sobie podjęciem pracy zawodowej i zaangażowaniem w wychowywanie dzieci. Było mi przykro, że mąż tak się zachowuje, jednak z czasem uznałam jego retorykę za słuszną, biorąc winę na siebie za postępowanie męża, jako osoba, która prowokuje jego zachowania, jest nieudolna w pełnieniu roli żony i matki i posiada pełno braków. Uznając za prawdę takie przekonania narastał we mnie wstyd, że taka jestem, wiec skrywałam przed znajomymi zachowania męża. Mimo ogromnego wstydu, odważyłam się porozmawiać z rodzicami męża o naszych kłopotach i trudnym zachowaniu męża. Myślałam, że dobro ich własnych wnuków, które były świadkami agresywnych scen, spowoduje konstruktywną pomoc. Jednakże teściowie nie tylko, że nie uwierzyli moim opowieściom, to jednoznacznie opowiedzieli się za swoim synem i jego prawami, a także nasilili krytykę wobec mojej osoby publicznie, nie zważając na obecność dzieci, innych osób z rodziny czy przygodnych gości. Po takich doświadczeniach trudno mi było odważyć się porozmawiać szczerze z jakąkolwiek osobą. W pracy nikt nie pytał, a ja nic nie mówiłam, mimo koszmarnego samopoczucia i wyglądu. Praca była bowiem ostatnią ostoją, gdzie okazywano mi szacunek, bałam się więc, że ujawnienie mojej sytuacji domowej spowoduje, że ich reakcja będzie podobna do zachowania się teściów. Z upływem czasu przyzwyczaiłam się stopniowo do roli ofiary losu, nie mających żadnych praw w oczach męża i jego rodziny, także kontakty z przyjaciółmi się osłabiały, mąż bowiem był niechętny by odwiedzać znajomych, i by odwiedzano nas. Żyłam w strachu do tego stopnia, że przyjście męża do domu powodowało u mnie przyspieszoną akcję serca i pocenie się. Chciałam być niewidoczna i zniknąć mężowi z oczu. Momentem przełomowym tej gehenny była zupełnie przypadkowa pomoc obcej osoby. Rozpoczęłam psychoterapię indywidualną, potem grupową. Doświadczyłam, ile wysiłku trzeba, by przełamać poczucie wstydu, szczególnie lekarzowi, osobie pełniącej zawód zaufania publicznego. Jak trudno było zaufać komukolwiek i podjąć własną terapię. Poznałam, jak trudno znaleźć specjalistyczną pomoc psychologiczną dedykowaną dla ofiar przemocy. Obecnie wiem także, ile trudu i samozaparcia kosztuje zmiana wzorców postępowania i myślenia. Potrafiąc już o tym rozmawiać, ze zdumieniem odkryłam, że jest nas więcej – lekarek - żon doświadczających różnych form przemocy fizycznej, emocjonalnej, finansowej, które nie wiedzą gdzie i jak szukać pomocy. Ufam, że w XXI wieku, w Europie Środkowej, w środowisku medycznym wykształconych osób, niosących codziennie pomoc innym, znajdziemy pomoc, by przełamać tabu przemocy w rodzinach lekarskich.