

O przemocy w rodzinie z Seniorami

W dniach 19-20.05.2021 w Klubie „Senior +” w Międzyzdrojach odbyły się warsztaty na temat „Przemocy w rodzinie”. Zajęcia odbyły się w przemiłej atmosferze, stworzonej przez gospodarzy klubu i uczestników szkolenia.

Na początku warsztatów została przedstawiona część teoretyczna z zakresu rodzajów i faz przemocy, uwarunkowań prawnych, praw osób doznających przemocy, konsekwencji prawnych w stosunku do osób stosujących przemoc, realizacji założeń ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie na terenie Gminy Międzyzdroje, pracy Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Międzyzdrojach. Następnie wywiązała się bardzo ciekawa dyskusja z udziałem uczestników Klubu „Senior+”



na temat faktów i mitów dotyczących przemocy w rodzinie.

Zarówno gospodarze warsztatów, jak i jego organizatorzy doszli do jednakowych wniosków, że nikt nie powinien pozostawać obojętny na problem przemocy w rodzinie i każdy powinien reagować na krzywdzenie w środowisku domowym.

Na koniec warsztatów uczestnicy otrzymali drobne upominki od organizatora.

Warsztaty zostały zorganizowane przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach.

Iwona Skórkowska

Specjalista z zakresu pomocy ofiarom przemocy w rodzinie

Bezpłatna pomoc dla mieszkańców Gminy Międzyzdroje

• Konsultacje i terapia psychologiczna, psychoterapia systemowa, behawioralno-poznawcza

- ✓ Roksana Nowodworska, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;
- ✓ Izabela Kiljan, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- ✓ Marta Czupryńska, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- ✓ Aleksandra Kruczek, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;

• Pomoc psychologiczna i interwencja kryzysowa

- ✓ Ewa Aksman, tel. 91 32 78 368, 32 80 311, 509 572 167;
- ✓ Małgorzata Musiała, tel. 91 32 78 368, 32 80 311, 509 272 868;

• Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

- ✓ Iwona Skórkowska, tel. 91 328 03 11;

• Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych – Pracownia Motywacja i Działanie Sp. z o. o. Poradnia Terapii Uzależnień – (budynek OPS)

- ✓ Karolina Flacht, tel. 506 59 11 64;
- ✓ Aneta Całus, tel. 501 788 894;
- ✓ Bartosz Ślaski, tel. 504 587 341;
- ✓ Krzysztof Klepacki, tel. 506 59 11 64;

• Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”

- ✓ Ewa Horbań, tel. 91 328 19 19, ul. Kolejowa 33;

• Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

- ✓ Ewa Horbań, ul. Kolejowa 33, tel. 508 480 466;

• Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemocy oraz dla osób stosujących przemoc

- ✓ Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

• Praca terapeutyczna w środowisku domowym u rodzin z problemem przemocy bądź zagrożonych przemocą

- ✓ Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

• Środowiskowa opieka psychiatryczna

- ✓ Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

• Konsultacje prawne

- ✓ Sylwia Juźwiak, tel. 91 32 81 053, 91 32 80 311;

• Terapia EEG BIOFEEDBACK

- tel. 91 32 78 368, 32 80 311;

• Klub Abstynenta „Rozwaga”

- ✓ Zofia Durka, ul. Cicha 2 tel. 91 328 27 30, od poniedziałku do soboty godz. 16.00-20.00

Pomoc kierowana do mieszkańców Gminy Międzyzdroje w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomani.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach, w związku ze swoją działalnością informacyjno-edukacyjną, przedstawia Państwu kolejny artykuł. Artykuł o złości, o emocji, którą prawdopodobnie każdy z nas doświadczył.

Artykuł dr Wandy Sztander, która była psychologiem i psychoterapeutą, zasłużoną członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Pracowała w Instytucie Psychologii Zdrowia w Warszawie. Zajmowała się m.in. terapią rodzin, w tym z problemem alkoholowym. Zmarła w marcu 2020 r.

Małgorzata Musialska, OPS

Kilka prawd o złości

Kiedy strach staje się niepokojem, pragnienie przeradza się w chciwość, irytacja ustępuje złości, a złość nienawiści, przyjaźń zamienia się w zawiść, miłość w obsesję, a przyjemność w uzależnienie, to nasze emocje zaczynają obracać się przeciwko nam.

(J. LeDoux, Mózg emocjonalny)

Ktoś powiedział, że wszystkie emocje są racjonalne. Irracjonalne i niszczące są wyłącznie namiętności. Z tego punktu widzenia emocje zwierząt są zawsze racjonalne (bo służą zachowaniu gatunku, życia itp.). Tylko ludzie mogą być irracjonalni w swoich namiętnościach, czyli emocjach przekształconych w destrukcję. Złość należy do podstawowych (niektórzy mówią - „pierwotnych”) emocji ludzkich, podobnie jak zdziwienie, szczęście, strach, odraza i smutek.

Skąd się biorą emocje?

Nie wiemy zbyt wiele o neurofizjologicznych mechanizmach złości. Eksperymentalna nauka o mózgu emocjonalnym liczy sobie zaledwie około 40 lat. Według niej nie ma jednego „ośrodka emocji”, lecz każdy układ emocjonalny rozwinął się oddzielnie. Każdy był potrzebny do innych funkcji życiowych.

Strach - do uciekania, pociąg seksualny - do rozmnażania.

Najbardziej gruntownie zbadano odpowiedź organizmu na zagrożenie, nazywane złożoną reakcją „uciekaj albo walcz”.

Wiele zjawisk i przemian neurofizjologicznych życia emocjonalnego odbywa się poza kontrolą świadomego umysłu. Dopiero stan ciała (np. wzrost ciśnienia, napięcia mięśniowego, wrogie grymasy twarzy - w przypadku złości) sygnalizuje nam doznania, które rejestrujemy na poziomie świadomym. Pewne konstelacje tych doznań (w odpowiednim kontekście) ostatecznie rozpoznajemy jako emocje - złość, strach czy miłość.

Czy to one nami rządzą?

Wiemy, że istnieją dwa rodzaje połączeń mózgowych - tak zwana droga niska i droga wysoka. Pierwszą przebiegają połączenia, które omijają korę mózgową. Droga wysoka wiedzie poprzez określone obszary korowe. To bardzo ważne rozróżnienie, ponieważ o części reakcji emocjonalnych (4-5%) możemy powiedzieć, że są „odruchowe”, czyli że nie mamy nad nimi władzy. Cała niebagatelna reszta, a więc dziewięćdziesiąt kilka

procent reakcji emocjonalnych (w tym złość, wściekłość itp.) jest związana z procesami poznawczymi i podlega kontroli. Dlatego, poza przypadkami choroby psychicznej czy deficytów neurologicznych, wyrażanie złości może być kontrolowane rozumem i poddawane panowaniu Najjaśniejszej Królowej, której imię brzmi: Świadomość.

Kłopoty ze złością

Generalnie rzecz biorąc, są ich dwa rodzaje. Pierwszy polega na braku, lub też ograniczonej możliwości kontaktowania się ze swoją złością (co dotyczy raczej osób predysponowanych do przyjęcia roli ofiary). Drugi rodzaj to coś wręcz przeciwnego - opanowanie złością, które może prowadzić do dramatycznych zdarzeń. U człowieka ma ono głównie charakter psychologiczny, co znaczy, że korzenie kłopotu tkwią w procesie społecznego uczenia się, sposobach radzenia sobie z emocjami i w systemie osobistych przekonań. Wokół tych zjawisk koncentruje się więc praca psychologiczna nad problemem złości. To z kolei oznacza, że radzenie sobie z tą emocją jest możliwe - zależne od naszej woli i pragnienia doskonalenia siebie.

Asertywność i agresja

Sama złość, rozumiana jako odczucie wewnętrzne, nie jest szkodliwa, ma nawet swoje „zasługi” w dziele rozpoznawania zagrożenia dla naszego porządku i dla naszych wartości. Nawet gdy tym porządkiem i wartością są prawa rodziców do odpoczynku po pracy, co tak uwielbiają naruszać nasze dzieci. Rzecz w tym, jak wyrazimy owo odczucie złości. Możemy zrobić to na dwa sposoby: asertywny i agresywny. Różnica pomiędzy jednym a drugim sposobem zamyka się w odpowiedzi na dwa pytania:

• Czy wyrażając złość, dokonuję inwazji na cudze terytorium, naruszając cudze granice, własność lub godność?

• Czy wyrażając złość deprecjonuję drugą osobę, podważam lub pomniejszam jej wartość oraz złośliwie piętnuję jej słabości? Gdy odpowiedź brzmi „tak”, oznacza to, że

wyrażamy swoją złość agresywnie.

Prawda o asertywności

Poprzez spopularyzowanie tematu asertywności ciągle napotykam przekonanie, że jest ona „nauką wyrażania złości” (w łagodniejszej postaci: „nauką mówienia nie”). Nic bardziej błędnego. Wielu ludzi nie musi uczyć się wyrażania złości, której ma w sobie zbyt dużo, a raczej potrzebuje uczyć się jej tłumienia. Osoby takie niezwykle rzadko trafiają na trening asertywności. Jeżeli jednak tak się zdarzy, to mogą - niestety - wyjść stamtąd z triumfalnym poczuciem prawa do folgowania swojej złości, tyle że w sposób teoretycznie uzasadniony i bardziej wyrafinowany.

Asertywność nie jest niczym więcej niż rozwinięciem ewangelicznego pouczenia, które brzmi: „Niech wasza mowa będzie tak, tak; nie, nie. A co nadto jest, od Złego pochodzi” (Mat. 5,37). Oznacza to, że asertywnie mówimy zarówno „tak”, jak i „nie”. Zawsze wtedy, gdy wyrażamy prawdę. „Tak, potrzebuję ciebie”, „Tak, chcę się tobą opiekować”, to stwierdzenia równie asertywne jak te, które rozpoczynają się od wszelkiego „nie”. Asertywne podejście uczy nieagresywnego, a więc spokojnego, rzeczowego, nieinwazyjnego i nie deprecjonującego wyrażania złości. Do takiego wyrażania gniewu potrzebny jest jednak tak zwany nieobronny kontakt z tą emocją. Oznacza to umiejętność rozpoznawania złości we wczesnym etapie: rozdrażnienia, irytacji i wewnętrznego protestu wobec tego, co dzieje się wobec mnie. Mamy wtedy większą szansę stanowczo, lecz spokojnie i rzeczowo wyrazić swój sprzeciw, protest lub rozdrażnienie i porozumieć się albo wszcząć rzeczowy spór czy negocjacje.

Co naprawdę nas boli?

Znaczna część psychologów i psychoterapeutów sądzi, że prawie zawsze złość jest emocją wtórną. Człowiek uczy się (poprzez wpływ wychowawczy i wzorce społeczne) przykrywać nią inne, prawdziwe uczucia,

takie jak ból, słabość, cierpienie, wstyd czy lęk. Wielu ludziom niezwykle trudno jest świadomie doświadczyć i okazać słabość. Niejako automatycznie dokonują więc „przykrycia” tego uczucia złością, by za jej pomocą kontaktować się z otoczeniem. Reakcja ta, o ile jest silnie wyuczona, dokonuje się nawykowo, więc niejako poza kontrolą świadomości.

Wiele moich doświadczeń w pracy z małżeństwami z problemem alkoholowym potwierdza tę tezę. W treningu komunikacji małżeńskiej jedno z zadań polega na tym, by powiedzieć drugiej osobie (żonie, mężowi) o tym, co rani, boli, co sprawia przykrość. Kobiety mają z tym o wiele mniej kłopotu, o ile już zdecydują się na tego rodzaju wyznaczenie. Około połowy mężczyzn nie potrafiło jednak poradzić sobie z tym zadaniem. Osoby te mimo wyraźnej instrukcji opowiadały o złości.

Nauczmy się mówić

Praca w tym obszarze oznacza zgłębianie siebie i naukę wyrażania (asertywnego!) emocji innych niż gniew. Oznacza zagłębienie „pod pokrywkę” gniewu i uświadamianie sobie pierwotnych wobec niego emocji. Daje szansę zakomunikowania otoczeniu głębszej prawdy o sobie bez wyrażania złości, w tym szansę powiedzenia: „To, co mówisz, sprawia mi przykrość i myślę, że jest niesprawiedliwe. Jeśli moje uczucia cokolwiek znaczą dla ciebie, chcę, żebyś wiedział(a), że słowa te mnie ranią”.

Tak otwarte komunikowanie się jest możliwe w warunkach poczucia bezpieczeństwa, a więc w sytuacji, gdy zwierzenie nie spotka się z napastliwą, złośliwą i raniącą krytyką. Jednak od czegoś trzeba zacząć. Najpierw rozpoznać ukryte pod złością uczucia i umieć wyrażać je, a potem decydować się, lub też nie, na ryzyko powiedzenia o swojej trosce, bólu, lęku czy zmieszaniu. Tak czy inaczej stanowi to inną jakość doświadczenia emocjonalnego niż automatyzm złości.

Co to jest przeniesienie?

Zjawisko przeniesienia rozpoznaje się po tym, że jakaś reakcja (w całości lub części) nie przystaje do sytuacji. Na przykład gdy powiemy coś zgoła niewinnego i nieoczekiwanie otrzymamy ostrą, pełną złości odpowiedź. Czasem sami zareagujemy agresywnie, by po jakimś czasie z niesmakiem stwierdzić, że stało się to właściwie bez racjonalnej przyczyny. Dlaczego? Jeśli jesteśmy wystarczająco wnikliwi i uczciwi, a do tego mamy pewien trening w poszukiwaniach siebie, możemy odkryć, że nasze dziecko powiedziało właśnie coś, co zwykle mówi teściowa, lub tym nieznośnym tonem, którym zwracał się do mnie ojciec. Może powiedziało coś w chwili, gdy myślałam właśnie o moim szefie, do którego żywię głęboką niechęć. I tak dalej. I że moja reakcja jest odpowiedzią na „tamto”, a nie na to, co stało się tu i teraz. Wściekłość została

przeniesiona na inną osobę i inną sytuację. Naturalnie musi istnieć jakaś nić podobieństwa, coś na kształt liny, po której ogień złości przeskakuje „stamtąd, wtedy i wobec X-a” na „tu i teraz wobec Y-ka”. Jak radzić sobie z tą sytuacją? Remedium stanowi odwieczne: Poznaj siebie.

Odreagować i nie kaleczyć

Blisko przeniesienia leży reakcja, którą nazywamy odreagowaniem. Dotyczy jej wspomniany przykład złości na siebie w domu z powodu nie wyrażonego w pracy gniewu na szefa. Jak radzić sobie z takim problemem? Czytałam kiedyś spis pomysłów dzieci na to, co można robić, żeby niesprawiedliwie nie wylewać złości na innych.

Rąbać drzewo. Iść na spacer z psem. Liczyć do dziesięciu. Pobięgać. Rzucić kulami z papieru. Powiedzieć komuś. Pójść do lasu i pokrzyknąć. Słuchać muzyki. I tak dalej. Nie wyrażone emocje, w tym złość - uciskają ciało i duszę. Jeśli z jakiegoś powodu pakujemy je do kotła, który może zostać rozsadzony przez nadmierne ciśnienie, trzeba zadbać o zawór bezpieczeństwa, którego otwarcie nie okaleczy innych. Nad emocjami trzeba panować jak, nie przymierzając, nad układem wydalniczym. „Emocjonalne rozwolnienie” jest stanem kwalifikującym się do leczenia.

Racjonalna terapia zachowań

Ten kierunek w psychoterapii głosi, że ludzie dręczą i unieszczęśliwiają samych siebie z powodu własnych irracjonalnych przekonań. Zgodnie z takim podejściem trzeba uznać, że fakty są całkowicie obojętne emocjonalnie. Oto ktoś mówi: „To przez ciebie”. Tekst ten - jako fakt - jest ani przyjemny, ani nieprzyjemny, nie wywołuje złości, tęsknoty ani strachu. Jeśli jednak pomyśleć: „On(a) ma rację, zawsze muszę wszystko zepsuć” - poczuć smutek, lęk, wyrzuty sumienia. Mogę jednak pomyśleć coś innego: „Świetnie! Chciałam(em) ci zepsuć tę słodką chwilę!” Poczuć satysfakcję i coś w rodzaju dumy. Mogę też pomyśleć: „Znowu się mnie czepiał!” Poczuć wściekłość. Lecz jeżeli pomyśleć: „To naprawdę biedny człowiek. Wiele by zyskał, gdyby zrozumiał, że sam jest odpowiedzialny za tę sytuację”, odczuję współczucie, życzliwość, a może nawet chęć pomocy.

Psychologia poznawcza mówi, że pomiędzy faktami a emocjami zawsze stoją nasze przekonania. Dobrze, jeśli przekonania te są racjonalne, ponieważ emocje, które zostają przywołane, służą wtedy naszemu zdrowiu i bezpieczeństwu. Jednak znaczna część naszych przekonań jest irracjonalna. Zostają przywołane wtedy emocje, które nam nie służą. Nie ma to nic wspólnego z tym, czy są to emocje przyjemne, czy też nieprzyjemne. Jeśli widzę postawnego mężczyznę wymachującego w moją stronę kijem bejsbolowym, to moja szczerza myśl oceniająca

(czyli przekonanie): „Ten człowiek chce mi zrobić krzywdę”, może okazać się zbawienią, ponieważ uruchamia mój strach i każe mi uciekać. Emocje, choć nieprzyjemne, uchronią mnie przed niebezpieczeństwem. Irracjonalne i szkodliwe może okazać się tu inne (zakładam, że złudne) przekonanie: „Ten człowiek chce mnie zaprosić na miłą pogawędkę”. Mimo że emocje towarzyszące temu przekonaniu będą przyjemne, rzecz cała może skończyć się nieszczęściem.

Tak więc racjonalność to zdrowy realizm, adekwatna ocena zdarzeń rzeczywistości i samego siebie oraz adekwatne do tego emocje.

Przykład z praktyki terapeutycznej

Pacjentka, złościąca się permanentnie na matkę (i doświadczająca jednocześnie poczucia winy oraz wstydu), relacjonuje następującą sytuację: W dzień jej 50. urodzin matka wchodzi rano do pokoju z tortem. Na torcie widnieje wylukrowana cyfra 50 i życzenia. Pacjentka opowiada, jak bardzo się „wściekła” i jak widok ten ją rozstroił. Nie wiedziała, co zrobić z tortem, wzięła go i coś burknęła. Nie bardzo wie, dlaczego. Przecież to był tort na urodziny. Powinna podziękować. Matka jest starą kobietą. Pacjentka czuje się winna. Odkrywamy przekonanie pacjentki: „Ona zawsze musi mi dopieć! Tymi dużymi cyframi na torcie przypomina, ile mam lat i jak wygląda moje życie”. Nie wiemy z góry, czy przekonanie to jest racjonalne, czy też nie. Możemy jednak poddać je racjonalnej analizie, odpowiadając na pięć pytań:

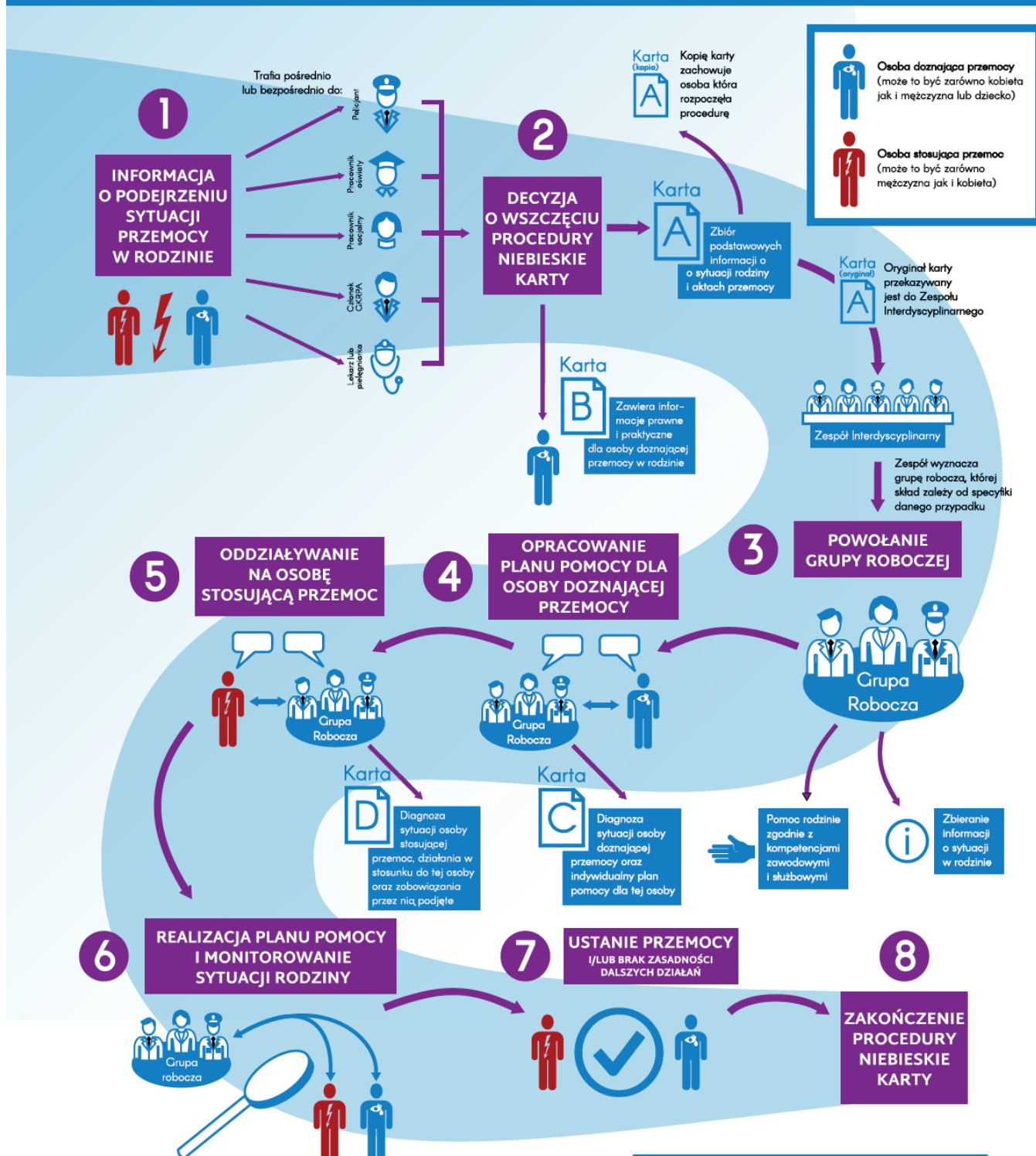
1. Czy moje przekonanie oparte jest na oczywistych faktach?
2. Czy pozwala mi ono chronić własne życie i zdrowie (również psychiczne)?
3. Czy pomaga mi osiągać krótko- i długoterminowe cele?
4. Czy pozwala unikać niepożądanych konfliktów?
5. Czy umożliwia przeżywanie tych uczuć, które chcę przeżywać?

Warto przymierzyć te pytania do własnych przekonań wywołujących złość. Czasem wymaga to solidnej pracy, ponieważ myśli te są tak automatyczne, że aż nieświadome.

Trzeba pamiętać jednak, że nie wszystkie konflikty w życiu są niepożądane. Jeśli ktoś uporczywie krzywdzi moje dziecko, to konflikt z nim jest pożądany, ponieważ broni ważną dla mnie osobę i ważne dla mnie wartości. Także emocje, które chcę odczuwać, nie muszą być zawsze przyjemne. Ważne są te chroniące mnie w danej sytuacji. Chcę odczuwać zdrowy lęk, gdy mam do czynienia z osobą nieodpowiedzialną. Może jednak nie chcę czuć wściekłości i bać się staruszki z tortem.

Źródło:
Niebieska Linia, nr 6/2001
www.psychologia.edu.pl

SCHEMAT PRZEBIEGU PROCEDURY NIEBIESKIE KARTY



**PORADNIA TELEFONICZNA
NIEBIESKIEJ LINII**
 DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZEMOCĄ
TEL. 22-668-70-00



www.niebieskalinia.pl