

ANTYPRZEMOCOWNIK WAKACYJNY

NIEBIESKA
LINIA 

DODATEK SPECJALNY – LIPIEC 2026



**5 wskazówek,
jak reagować
na przemoc**

Katarzyna Miłkowska

**Cyberprzemoc
nie bierze urlopu
Wakacyjne zagrożenia
cyfrowe i nowe formy
przemocy
w bliskich relacjach**

Leszek Tasiemski

**NIE MA wakacji
od przemocy**

**Rozmowa
z Mają Kuźmicz**

LATO BEZ PRZEMOCY

- 5** Rozmowa Katarzyny Miłkowskiej z Mają Kuźmich
NIE MA wakacji od przemocy
- 16** Katarzyna Miłkowska
5 wskazówek, jak reagować na przemoc
- 25** Agata Teutsch
WenDo – poszerzanie przestrzeni wolności
i bezpieczeństwa dziewczyn i kobiet
- 36** Kinga Barszcz
Gwałt na randce

WAKACJE OKIEM DZIECI

- 49** Maksymiliana Żaczek
Wakacje poza radarem
- 61** Anna Maria Nowakowska
Rzeczy, o których nie wiedziałas
- 68** Justyna Kotowicz
Ciche skutki głośnych słów. Destrukcyjna siła krzyku
w bliskich relacjach

PRAWO PRZEZ CAŁY ROK

- 80** Damian Aptowicz
Przestępstwo porzucenia a przemoc domowa
- 89** Katarzyna Syroka-Marczewska
Nieodpłatna pomoc prawna

KONTROLA POD KONTROLĄ

- 100** Leszek Tasiemski
Cyberprzemoc nie bierze urlopu. Wakacyjne zagrożenia
cyfrowe i nowe formy przemocy w bliskich relacjach
- 110** Paulina Pawlak
Czym różni się troska od kontroli?

DROGIE CZYTELNICZKI I DRODZY CZYTELNICY,

Tego jeszcze nie było! Czasopismo, które właśnie czytasz, to rozszerzenie dla klasycznego numeru „Niebieskiej Linii”. W tym roku, wspólnie z grantodawcą, który dofinansowuje wydawanie naszego pisma, postanowiliśmy przekazać do Waszej dyspozycji jeszcze więcej wiedzy. Bo choć lato wielu osobom kojarzy się z luzem i wypoczynkiem – jak dobitnie wskazał wywiad, który przeprowadziłam z Mają Kuźmich, kierowniczką Niebieskiej Linii IPZ – coś takiego jak „wakacje od przemocy” nie istnieje.

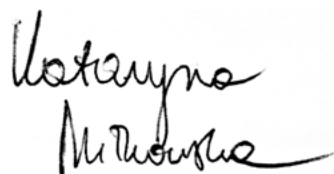
Stąd też przygotowaliśmy „Antyprzemocownik wakacyjny”, którego większość tekstów bezpośrednio nawiązuje do okresu urlopowego i letniej swobody. Z pełną odpowiedzialnością mogę jednak stwierdzić, że wszystkie materiały, które w tym wydaniu oddajemy w Wasze ręce, są uniwersalne i spokojnie można je czytać przez cały rok.

Tematem, który osobiście opracowałam – bo też według mnie jest szalenie ważny – jest kwestia reagowania na przemoc. Opisane zostały skuteczne i najczęściej stosowane metody, przy jednoczesnym pełnym szacunku dla emocji nie tylko osób, których przemocowa sytuacja bezpośrednio dotyczy, ale też świadków i świadkiń. Tak, można czuć lęk czy nawet strach, ale wcale nie musi wykluczać to reakcji, która przecież może okazać się dla kogoś ratunkiem.

Dużą wagę przywiązujemy także do dzieci, dla których wakacje potrafią być szczególnie zagrażające. Bo choć często szkołę traktuje

się jak „udrękę”, nieraz to właśnie ona stanowi jedyną stabilną bazę, która jest niezbędna dla bezpieczeństwa najmłodszych. Pisze o tym w swoim artykule m.in. Maksymiliana Żaczek, psycholożka i psycho-terapeutka, a od strony prawnej porzuceniu małoletniego albo niepo-radnego przygląda się Damian Aptowicz, radca prawny.

Zapraszam serdecznie do lektury i życzę – zgodnie z tytułem naszej publikacji – antyprzemocowych wakacji! ■



NIEBIESKA LINIA

ISSN 1507-2916

Ukazuje się od 1998 roku

www.pismo.niebieskalinia.pl

Redakcja: 00-023 Warszawa, ul. Widok 24, II piętro, tel./faks: 22 824 25 01

Redaktor naczelna: Katarzyna Miłkowska

Sekretarz redakcji: Katarzyna Kulesza, pismo@niebieskalinia.pl

Wydawca: Instytut Psychologii Zdrowia Polskie Towarzystwo Psychologiczne

Redakcja: tel. 22 824 25 01 (wtorek i czwartek) Księgowość: 22 863 87 38 wew. 120
ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa

Druk: LOTOS Poligrafia sp. z o.o. www.lotos-poligrafia.pl

Skład i łamanie: Anna Abratańska

Ilustracje w numerze: 123RF

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów
Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

RADA PROGRAMOWA:

Renata Durda, dr Dorota Dyjakon,
prof. dr hab. Beata Gruszczyńska,
dr Magdalena Grzyb, prof. dr hab.
Ewa Jarosz, prof. Krzysztof
Krajewski, prof. Anna Kwak, Jacek
Lelonkiewicz, dr Michał Lewoc,
prof. Ilona Michailovič, dr Marek
Michalak, prof. Ewa Pisula,
prof. dr hab. Monika Płatek
– Przewodnicząca Rady,
dr Monika Sajkowska, Krzysztof
Sarzała, Zofia Sobolewska-
Mellibruda, dr Grzegorz Wrona



„NIEBIESKA LINIA” dostępna jest w w wersji cyfrowej (pełne wydanie) i wersji drukowanej (skrócone wydanie).
Obydwie formy są dostępne nieodpłatnie. Posiadamy niektóre numery archiwalne.

Szczegółowe informacje na stronie internetowej dwumiesięcznika

INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA, ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa

Santander Bank Polska, O/Warszawa 32 1090 1056 0000 0001 0128 5123 z dopiskiem „Niebieska Linia”

NIE MA wakacji od przemocy



Czy faktycznie wakacje wszystkim kojarzą się z bez troską i odpoczynkiem? Czy lato zawsze oznacza większą swobodę i budzi same dobre emocje? O sezonowości w kontekście przemocy domowej – a raczej jej braku – z **Mają Kuźmich, kierowniczką Niebieskiej Linii IPZ**, rozmawia Katarzyna Miłkowska, redaktorka naczelna pisma „Niebieska Linia”.

Katarzyna Miłkowska: Czy można mówić o sezonowości w zakresie przemocy domowej? Mam na myśli to, czy w określonych momentach roku – na przykład podczas wakacji lub świąt – zmienia się liczba osób zgłaszających się po pomoc albo charakter doznawanej przemocy?

Maja Kuźmich: Jeśli przez sezonowość rozumiemy zależność od pór roku, to nie dostrzegam takiej prawidłowości. Myślę jednak, że wakacje mogą być okresem, kiedy przemoc domowa się nasila. Wiąże to przede wszystkim z większą ilością czasu spędzanego razem. Podobną sytuację obserwowaliśmy podczas pandemii, kiedy ludzie przez wiele tygodni pozostawali ze sobą niemal przez całą dobę. Wakacyjny urlop może działać w podobny sposób.

Myślę również, że lato sprzyja wzrostowi przemocy interpersonalnej w szerszym znaczeniu. To czas większej swobody, częstszych spotkań, festiwali i wyjazdów. Pojawiają się używki, spada poziom sa-

mokontroli, a ryzyko przekraczania granic – również tych związanych z przemocą seksualną – wyraźnie wzrasta.

Co ciekawe, pamiętam, że jakiś czas temu czytałam badania prowadzone w jednym z krajów Ameryki Południowej – wydaje mi się, że chodziło o Ekwador – z których wynikało, że podczas okresów wyjątkowo wysokich temperatur policja odnotowywała więcej interwencji dotyczących przemocy domowej.

Zapewne miało na to wpływ obciążenie fizyczne i frustracja, które wiążą się z doświadczaniem upałów.

Dokładnie. W konsekwencji upałów ludzie byli bardziej rozdrażnieni i impulsywni. To zresztą o tyle ciekawe, że wydawać by się mogło, że jak jest gorąco, to nic się ludziom nie chce, z krzykiem i agresją włącznie. Okazuje się jednak, że może być różnie.

Niezmiennie jednak uważam, że jest to wieloczynnikowe i na pewno nie powiedziałabym, że lato oznacza „wakacje od przemocy”. Wakacje od przemocy są tylko wtedy, gdy osoba stosująca przemoc zostaje odizolowana od osoby jej doznającej albo po prostu przestaje krzywdzić. Sama pora roku nie ma tu większego znaczenia.

Myszę też o dzieciach – w końcu wakacje oznaczają dla rodziców konieczność zorganizowania im opieki. To kolejny czynnik, który może generować napięcie.

Zdecydowanie. Co więcej, bardzo często pojawia się w tym aspekcie także kwestia przemocy ekonomicznej. Świetnie obrazuje ją paradoks, gdy osoba stosująca przemoc nie widzi potrzeby finansowania kolonii czy półkolonii, a jednocześnie oczekuje, że dzieci

będą odpowiednio zaopiekowane. Osoba krzywdzona, odpowiedzialna za tę opiekę, nie ma jednak wpływu na rodzinny budżet i tym samym środków.

Błędne koło!

Niestety nasze klientki często opowiadają, jak trudne i stresujące jest pogodzenie pracy zawodowej z opieką nad dziećmi podczas wakacji. Towarzyszy temu presja, aby wszystko funkcjonowało bez zarzutu – dzieci mają być spokojne, nie sprawiać problemów i nie zwracać uwagi otoczenia. To kolejny ciężar, który spada na osobę doświadczającą przemocy (nie mówiąc już o samych najmłodszych).

Wracając jednak do kwestii wyjazdów urlopowych. Zastanawiam się w tym kontekście nad cyklem przemocy i pojawia mi się myśl, że jeśli wakacje „wypadną” w okresie miesiąca miodowego, to przecież niekoniecznie musi być trudno – może wręcz przeciwnie: okaże się, że jest to najpiękniejszy czas danej rodziny?

Cóż, nasza rozmowa sprawiła, że wróciło do mnie wiele historii opowydanych przez klientki Niebieskiej Linii. Niestety, dla dużej większości z nich wakacje były niezwykle obciążające, bo w ich trakcie rozgrywał się w zasadzie cały cykl przemocy – czyli nie tylko miesiąc miodowy, ale wszystkie pozostałe fazy również. Jednocześnie rodzina przebywała wtedy w obcym miejscu, z dala od swojego środowiska i bez wsparcia bliskich.

Przypominam sobie naprawdę ogrom relacji, gdy klientki opisywały, jak trudne było chociażby wychodzenie na wspólne posiłki z in-

nymi uczestnikami danego wyjazdu. Chwilę wcześniej była ostra awantura w pokoju, a w tej nieszczęsnej jadalni trzeba przecież zachować pozory, że nic złego się nie dzieje (nawet jeśli miały świadomość, że krzyki było słychać wszędzie).

Co więcej, osoby krzywdzone w czasie takich wyjazdów stają się jeszcze bardziej zależne od osoby stosującej przemoc. Często to ona dysponuje pieniędzmi, dokumentami czy samochodem, a pobyt w obcym miejscu wzmacnia poczucie bezradności i izolacji. Zwykle są to więc bardzo trudne emocjonalnie chwile, wbrew temu, co mogłoby się wydawać.

No tak - większość osób zapewne kojarzy urlop z odpoczynkiem. Dla tych, którzy doświadczają przemocy, może to być jednak jeszcze większy stres.

Zdecydowanie tak. Dochodzi do tego wstyd i konieczność nieustannego podtrzymywania pozorów. Osoby doświadczające przemocy często czują, że nie mogą nikomu pokazać, co naprawdę dzieje się za zamkniętymi drzwiami pokoju hotelowego.

Wakacje bywają również okresem większej kontroli. Przykładowo (tak, stereotypowo) mężczyzna stosujący przemoc ma partnerkę i dzieci niemal cały czas przy sobie – łatwiej mu kontrolować ich zachowania, ograniczać kontakty z innymi ludźmi i możliwość szukania pomocy.

Wszystko, o czym mówisz, ma bardzo duży ciężar... Może więc spojrzeć na to nieco inaczej? Bo przecież bycie w obcym miejscu to szansa na spotkanie ludzi, którzy nie znają co-

dzienności danej osoby i nie są wraz z daną rodziną uwikłani w przemocowe schematy. Jest szansa, że patrząc zupełnie z zewnątrz, nazwą to, co widzimy, po imieniu.

Tak, taka szansa na pewno jest, ponieważ dla osoby żyjącej w przemocy wiele zachowań z czasem staje się codziennością. Kiedy jednak ktoś z zewnątrz reaguje jednoznacznie, mówiąc: „To nie jest w porządku”, „To jest przemoc”, „Nie powinnaś się na to godzić” – może to być bardzo poruszające doświadczenie.

Pamiętam historię kobiety, która podczas urlopu poznała inną turystkę, a ta, obserwując zachowanie jej partnera, powiedziała wprost, że widzi silną agresję i że to nie jest normalne. Dla naszej klientki było to niezwykle ważne, ponieważ po raz pierwszy ktoś spoza jej najbliższego otoczenia nazwał sytuację zgodnie z rzeczywistością.

Taka reakcja potrafi zachwiać przekonaniem, że „wszędzie tak jest” albo że „to moja wina”. Bywa pierwszym krokiem do szukania pomocy.

Myślę, że można to odczytać szerzej. Wyjazd nieraz oznacza przecież wyjście z wielu różnych codziennych schematów. Czasami dopiero zmiana otoczenia pozwala zobaczyć własną sytuację z innej perspektywy.

Dokładnie. W swoim najbliższym środowisku ludzie często przyzwyczajają się do pewnych zachowań. Sąsiedzi mówią: „Oni już tak mają”, „To taka wybuchowa para”, „U nich zawsze jest głośno”. Przemoc zostaje znormalizowana i przestaje budzić reakcję. Tymczasem ktoś, kto widzi tę sytuację po raz pierwszy, nie ma takiego bagażu

przyzwyczaję. Reaguje spontanicznie, bo nie uznaje przemocy za coś zwyczajnego. To właśnie taka reakcja może być dla osoby krzywdzonej bardzo ważnym doświadczeniem.

Czyli urlop może być jednocześnie jednym z najtrudniejszych momentów, ale też szansą na zmianę?

Myślę, że tak. Trzeba jednak pamiętać, że kiedy rodzina wyjeżdża na wakacje, przemoc wyjeżdża razem z nią. Sama zmiana miejsca nie rozwiązuje problemu przemocy domowej, jeśli nic nie zmienia się w relacji, a zmienia się jedynie otoczenie. Zamiast domowych ścian są hotel, plaża czy pensjonat. Problem pozostaje jednak ten sam, choć – tak – patrzą na niego już inni ludzie. To właśnie obecność nowych świadków może sprawić, że osoba doświadczająca przemocy po raz pierwszy usłyszy, że to, czego doświadcza, nie jest normą. To bardzo ważne, bo nie chciałabym zostawić czytelników wyłącznie z poczuciem beznadziei. Wakacje rzeczywiście mogą się stać impulsem do zmiany. Czasami właśnie wtedy pojawia się ktoś, kto zareaguje, okaże wsparcie albo pomoże spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

Przyjmijmy zatem perspektywę gabinetu specjalisty i cofnijmy się o krok: słyszysz od osoby doświadczającej przemocy, że za kilka tygodni wyjeżdża z partnerem na urlop. Jak taka informacja wpływa na waszą pracę?

To zależy, na jakim etapie jest dana osoba – czy dopiero zaczyna dostrzegać przemoc, czy już podejmuje działania, aby się przed nią chronić. Ważne jest także to, z jaką formą przemocy mamy

do czynienia. Inaczej rozmawiamy z osobą, która doświadcza przede wszystkim kontroli, izolacji czy przemocy psychicznej, a inaczej z kimś, kto żyje w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia.

Czy zdarza się, że wspólnie przygotowujecie plan bezpieczeństwa również na czas wyjazdu?

Tak. Najpierw zawsze pytam, czy ten wyjazd rzeczywiście musi się odbyć. Czasami okazuje się, że istnieje możliwość rezygnacji, ale bardzo często słyszę, że ze względu na dzieci, wcześniejsze zobowiązania czy presję ze strony partnera – nie.

Jeśli wyjazd jest nieunikniony, wspólnie zastanawiamy się, jak zwiększyć bezpieczeństwo. Rozmawiamy o tym, gdzie przechowywać dokumenty, do kogo można zwrócić się po pomoc, będąc już na miejscu, jakie numery telefonów warto mieć zapisane itp. Jeśli wyjazd odbywa się za granicę, omawiamy również możliwość kontaktu z ambasadą lub lokalnymi służbami.

To właściwie taki sam plan bezpieczeństwa, jaki przygotowujemy dla osób pozostających w domu. Zmienia się jedynie miejsce.

No tak... dla osób doświadczających przemocy przygotowanie do wyjazdu wakacyjnego to nie tylko pakowanie walizek, ale też zabezpieczenie wielu innych, nieraz przerażających scenariuszy.

Niestety tak. Dla nich wakacje nie oznaczają beztroski. Oprócz ubrań pakują także lęk, niepewność i konieczność ciągłego przewidywania, co może się wydarzyć.

Zapewne podobnie jest też z dziećmi. Często myślimy, że jeśli wyjadą na kolonie lub obóz, przynajmniej na chwilę odpoczną od trudnej sytuacji w domu...

Cóż, chciałabym, żeby tak było, ale rzeczywistość jest znacznie bardziej skomplikowana. To, że dziecka fizycznie nie ma w domu, nie oznacza, że przestaje ono myśleć o tym, co w tym czasie dzieje się z rodzicami. Wiele dzieci żyjących w przemocowych domach bierze na siebie ogromną odpowiedzialność za utrzymanie spokoju w rodzinie. Często wierzą, że ich obecność pomaga zapobiegać awantom albo łagodzi napięcie. Kiedy więc wyjeżdżają, tracą nawet tę drobną iluzję kontroli (której przecież i tak nie mają). Zaczynają się zastanawiać, co dzieje się pod ich nieobecność: czy mama jest bezpieczna, czy po powrocie zastaną kolejną awanturę itd.

Czy ten lęk może być widoczny podczas wyjazdów?

Oczywiście, może. Często jednak nie jest to takie oczywiste dla otoczenia. Jedno dziecko będzie bowiem wycofywać się z aktywności, będzie smutne, zamknięte w sobie, nie będzie potrafiło cieszyć się wakacjami, a inne zareaguje odwrotnie – będzie pobudzone, impulsywne, będzie miało trudności z przestrzeganiem zasad. Z perspektywy wychowawców ten drugi przypadek może wskazywać na problemy wychowawcze, podczas gdy w rzeczywistości jest sposobem radzenia sobie z ogromnym napięciem. Zawsze podkreślam: zachowanie dziecka warto rozpatrywać w szerszym kontekście. Czasami za pozornie „trudnym zachowaniem” stoi doświadczenie przemocy, którego nie widać na pierwszy rzut oka.

A jeśli obecność dziecka w domu w pewnym stopniu faktycznie powstrzymuje osobę stosującą przemoc?

To również się zdarza. Nawet jeśli nikt nie mówi o tym wprost, dzieci bardzo dobrze odczytują emocje swoich rodziców. Potrafią wy-czuć napięcie, lęk czy niepokój, zanim padnie jakiekolwiek słowo. Dla-tego właśnie wyjeżdżają z dodatkowym bagażem – nie tylko tym spa-kowanym do plecaka, ale również emocjonalnym. Zabierają ze sobą poczucie odpowiedzialności, obawy o bliskich i niepewność, co za-staną po powrocie. I właśnie dlatego powiedziałabym, że od przemocy naprawdę nie ma wakacji...

Ale – jak to wyniknęło już z początku naszej rozmowy – mogą być także doświadczeniem, które wzmocni osoby wychodzące z przemocy.

Tak. I myślę, że warto w tym kontekście wrócić jeszcze do kwe-stii tego, jak wiele zależy od etapu, na którym jest dana osoba. Jeśli ktoś jest już na głębszym poziomie wprowadzania zmian – korzysta ze wsparcia, odzyskuje sprawczość i stopniowo buduje samodziel-ność – znakomitym sposobem dodatkowego wzmocnienia może być np. samodzielny wyjazd. Jest to wtedy nie tylko urlop. To doświad-czenie pokazujące, że świat wygląda inaczej, niż przez lata próbowała przekonywać osoba stosująca przemoc.

Nagle okazuje się, że można spokojnie odpoczywać, poznawać ludzi, podejmować własne decyzje i czuć się bezpiecznie. Dla wielu osób to pierwszy moment od dawna, kiedy naprawdę doświadczają wolności. Oczywiście nie dzieje się to często, bo też osoby doznające przemocy względnie rzadko mają możliwość samodzielnego wyjazdu.

Jeśli jednak są już na etapie wychodzenia z przemocowej relacji, taki wyjazd może bardzo wiele dać, włącznie z odwagą do wprowadzania dalszych zmian.

To bardzo ciekawe – nasza rozmowa pokazała, jak wiele różnych scenariuszy może się kryć za pozornie prostym hasłem: „Wakacje”. Dla jednych będą czasem odpoczynku, dla innych okresem szczególnie trudnym, a dla jeszcze kolejnych – początkiem życiowej rewolucji.

Dokładnie. W przypadku przemocy domowej bardzo rzadko istnieją proste odpowiedzi. Choć wiele mechanizmów pozostaje wspólnych, każda historia wygląda inaczej. ■



MAJA KUŹMICZ

– psycholożka, specjalistka i superwizorka ds. przeciwdziałania przemocy domowej, kierowniczką Niebieskiej Linii IPZ.



KATARZYNA MIŁKOWSKA

– redaktorka naczelna pisma „Niebieska Linia”.

5 WSKAZÓWEK, jak reagować na przemoc



Lato, długie wieczory, restauracje przy deptaku, koncerty, plaża – wydawać by się mogło, że w takich warunkach nie ma miejsca na przemoc. Niestety, nic bardziej mylnego... Czasami wakacyjna atmosfera rozluźnienia wzmacnia wręcz agresję i – co akurat dobre! – utrudnia ukrycie przemocy w czterech ścianach. Jak wtedy reagować (z pozycji świadka/świadkini)?

KATARZYNA MIŁKOWSKA

Wyobraźmy sobie następującą scenkę: jest ciepły wieczór w nadmorskiej miejscowości. Tłumy spacerują po deptaku, dzieci stoją w kolejkach po lody i gofry, muzyka leci z głośników licznych knajpek. Nagle w całym tym zgietku na plan pierwszy wysuwa się krzyk. Ona płacze, on przeklina i szarpie ją za ramię. Na chwilę cichną, przechodzą kilka kroków w spokoju i znów rozpoczyna się awantura...

Niestety, zapewne większość dorosłych widziało taką scenę nie raz, nie dwa. Część być może zareagowała, ale inni zapewne bali się o swoje bezpieczeństwo lub ich „zamurowało” i – owszem – zależało im na uspokojeniu sytuacji, ale w zasadzie nie wiedzieli, jak powinni to zrobić. „Grunt to nie pozostawać obojętnym” – mówi Maja Kuźmich, kierowniczka Niebieskiej Linii IPZ.

Dlaczego to takie ważne? Po pierwsze, nasza reakcja jest jasnym sygnałem, że mówimy przemocy STOP – nie zgadzamy się na nią, jest zła i nieakceptowalna w społeczeństwie, w którym żyjemy. Reagując, możemy ją zatrzymać lub zapobiec jej eskalacji. Po drugie, to ogromnie ważne z perspektywy osoby doznającej przemocy – widzi, że nie jest sama. Dzięki temu łatwiej jej m.in. przeciwstawić się osobie stosującej przemoc, zwiększa się jej poczucie sprawczości, a także jest mniejsze ryzyko, że ulegnie komentarzom typu: „I tak nikt ci nie uwierzy”, „Przesadzasz”, „Sama jesteś sobie winna”, które kompletnie odbierają siły w walce o siebie. Po trzecie, zwiększamy szerzej rozumiane bezpieczeństwo społeczne. Naszą reakcję widzi bowiem nie tylko osoba stosująca przemoc w tej konkretnej sytuacji, ale też wszyscy dookoła – zarówno potencjalne osoby krzywdzone, jak i potencjalni krzywdziciele.

Co istotne, sposobów reagowania na przemoc jest wiele. Za każdym razem warto dostosować je do okoliczności, w tym np. poziomu agresywności osoby stosującej przemoc, a także do swoich własnych zasobów. Poniżej przedstawiam kluczowe wskazówki w tym zakresie.

KONFRONTACJA? BEZ AGRESJI!

Jeśli decydujesz się na konfrontację, czyli w przypadku opisanej wyżej scenki – podchodzisz do kłócącej się pary, przez cały czas musisz zachować stanowczość w swoich reakcjach, słowach i postawie. Konieczny jest też przy tym spokój i brak agresywności, która mogłaby tylko nakręcić osobę stosującą przemoc i zaostrzyć sytuację. W efek-

cie mogłaby być ona niebezpieczna nie tylko dla osoby krzywdzonej, ale też dla ciebie, a bezwzględnie obowiązuje tu zasada znana z samolotów: zanim podamy maskę tlenową komuś innemu, najpierw zakładamy ją sobie.

W tym, co mówisz, bazuj na faktach, stosując przy tym jasne komunikaty: „Zostaw ją”, „Przestań krzyczeć”, „Odejdź”.

NAGRYWANIE Z JASNYMI ZASADAMI

Dość kontrowersyjnym tematem jest nagrywanie takich sytuacji. To, czy finalnie będzie to konstruktywna metoda, zależy od wielu czynników. Jeśli chodzi o korzyści, bez wątpienia może to być ważny dowód dla policji, innych służb czy np. w procesie rozwodowym. Co się z tym wiąże, musimy bardzo pilnować, komu przekazujemy stworzone nagrania. Absolutnie nie można np. publikować ich w internecie, a zdarza się, że niektóre osoby chcą krzywdziciela w ten sposób „ukarać” (czy wręcz poddać publicznemu linczowi). To bardzo zły pomysł, gdyż – po pierwsze – jest to zachowanie przemocowe, a zwalczanie przemocy przemocą z założenia jest błędne. Po drugie, może to zaszkodzić także osobie krzywdzonej, której bazowo chcemy pomóc. Po trzecie, możemy w ten sposób przekroczyć prawo i ściągnąć na siebie poważne kłopoty.

Co ważne, trzeba też liczyć się z faktem, że nagrywanie może doprowadzić do konfrontacji i stać się sytuacją potencjalnie niebezpieczną dla nas samych. Jeśli bowiem wyciągamy telefon i w jawny sposób zaczynamy filmować przemocową scenkę, może to rozsierdzić osobę stosującą przemoc. Owszem, jest szansa, że

jej reakcją na nagrywanie będzie uspokojenie (wystraszy się, że ktoś będzie miał dowód na jej przemocowość), ale – niestety – jest duże ryzyko, zwłaszcza w momencie, gdy i tak jest już w dużych emocjach, że zachowa się zupełnie przeciwnie. Tzn. agresja eskaluje i przeniesie się na ciebie. Trzeba być w tym kontekście bardzo uważnym i dwa razy zastanowić się, zanim klikniemy ikonkę nagrywania.

REAKCJE POŚREDNIE

Reagowanie pośrednie jest jedną z najbezpieczniejszych i najskuteczniejszych form. Potrafi w błyskawiczny sposób zdekoncentrować osobę stosującą przemoc, obniżając przy tym poziom emocji, w których znajdują się obie zaangażowane w tę sytuację osoby.

Reakcją pośrednią może być zagadanie do osoby krzywdzonej – możemy udawać jej znajomą/znajomego, zwracając się przykładowo: „Ojej, cześć! Jak dawno cię nie widziałam!”. Można też zaczepić osobę krzywdzoną z pytaniem o drogę czy godzinę. Sprawdza się również np. upuszczenie przy danej parze torebki, rozsypując całą jej zawartość, rozlanie napoju, potłuczenie szklanki itp. Co istotne, w takiej sytuacji najlepiej zrobić to nawet nie tyle obok wybranych osób, co ustawić się w pozycji pomiędzy nimi – gdy na deptaku jest tłum, nieraz można to zrobić w sposób bardzo niepozorny. To ma znaczenie, ponieważ może znacznie ułatwić osobie krzywdzonej oddalenie się czy wręcz ucieczkę.

„Podejście i zapytanie, którędy dojść do baru Rybka, naprawdę nie wymaga wiele, a pozwala przynajmniej trochę rozładować sytu-

ację. Choć trzeba pamiętać, że wiele zależy od tego, co się dzieje. Jeśli bowiem widzimy gorącą przemoc, nie będzie to dobre rozwiązanie. Raczej tego typu formę reakcji stosujemy wtedy, gdy po prostu widzimy napięcie i poczucie osaczenia w osobie pokrzywdzonej” – podsumowuje Maja Kuźmich, a Agnieszka Łukowiak, psycholożka i psychoterapeutka Niebieskiej Linii IPZ dodaje: „W ten sposób przerywasz także izolację osoby zagrożonej”.

ZNAJDŹ WSPARCIE

„Jeśli możesz, nie interweniuj sam. Poproś kogoś, aby uczestniczył w tej sytuacji razem z tobą” – poleca Agnieszka Łukowiak. Może to być na przykład pomoc od innego przechodnia, ale też warto prosić o wsparcie osoby, które mają jakiś rodzaj kompetencji, są w pewien sposób odpowiedzialne za dane miejsce czy sytuację. W autobusie może to być np. kierowca, w galerii handlowej – ochroniarz, na deptaku chociażby manager znajdującej się obok restauracji czy patrolujący strażnik miejski.

Pamiętaj też, że szukając w takiej sytuacji wsparcia, zawsze trzeba kierować swoją prośbą do konkretnej osoby: „Czy może pan ze mną podejść do tej pary?”, a w razie interwencji: „Proszę panią w czerwonej bluzce, niech pani zadzwoni na 112”.

112

„W momentach, gdy widzimy użycie siły fizycznej, np. ktoś kogoś gdzieś ciągnie, przytrzymuje, chwyta, szarpie, głośno wyzywa, wul-

garnie krzyczy i dodatkowo jest jeszcze pod wpływem alkoholu albo po prostu widzimy, że nie ma tam już żadnej kontroli, wtedy na pewno należy zadzwonić na 112” – mówi Maja Kuźmich.

Jeżeli jednak przemoc jest mniej jawna, warto decyzję o zgłoszeniu pozostawić osobie pokrzywdzonej. Jednocześnie nie powinno się jej zostawiać z tym samej – można przypomnieć o tym, że w ogóle jest taka opcja lub podać kontakt do organizacji, które oferują pomoc w tego typu sprawach. Przydatny może być np. numer 116 123 lub strona 116sos.pl, gdzie wsparcie mogą uzyskać wszystkie dorosłe osoby będące w kryzysie emocjonalnym.

„Niezwykle istotne jest zapewnienie osobie pokrzywdzonej bezpiecznego miejsca i zaproponowanie wsparcia po zdarzeniu. Możesz zostać z tą osobą do czasu przyjechania służb, możesz podać jej numer telefonu zaufania, gdzie specjaliści udzielą profesjonalnego wsparcia – napisz go na kartce lub wpisz w jej telefon komórkowy” – podkreśla Agnieszka Łukowiak.

CZEGO NIE ROBIĆ?

„Najgorsze jest udawanie, że nic się nie dzieje albo zatrzymywanie się i po prostu gapienie się na przemoc, jakby dana sytuacja była spektaklem – nie, to życie realnej osoby! Takie podejście dodatkowo ją obciąża. Wzmaga w niej wstyd, zakłopotanie, zażenowanie czy poczucie winy”.

Maja Kuźmich

„Po pierwsze, nie należy prowokować agresora, gdyż może to prowadzić do eskalacji przemocy. Po drugie, nie należy wymagać od

osoby poszkodowanej natychmiastowego odejścia od osoby, która ją krzywdzi. Decyzja należy do niej, a czasami jej podjęcie bywa poprzedzone długim procesem, w którym warto, aby towarzyszył jej psycholog. W Polsce wsparcie dla osób pokrzywdzonych przemocą jest bezpłatne”.

Agnieszka Łukowiak

PREWENCJA – ZADANIE KAŻDEGO Z NAS

Omawiając sposoby reagowania na przemoc, nie sposób nie poruszyć też tematu prewencji – i to szeroko rozumianej. Latem zwiększa się bowiem ryzyko różnego rodzaju przemocy interpersonalnej, którą nieraz można przewidzieć wcześniej. Jak mówi Maja Kuźmich: „Bardzo często widzimy ludzi *pod wpływem*, wychodzących np. z ogródka piwnego czy klubu, którzy zaczynają się samotnie oddalać. Zwłaszcza myślę o kobietach, samotnie idących w środku nocy w stronę parku czy lasu. Na to trzeba reagować! Mam poczucie, że jesteśmy społeczeństwem, którego totalnie nie obchodzi, w co mogą się wpakować inni ludzie, a przecież w prosty sposób możemy zapobiec wielu nieszczęściom”.

Jeżeli więc widzimy taką sytuację, warto podejść do danej osoby i powiedzieć: „Hej, widzę, że nie jesteś do końca okej, a idziesz w miejsce, gdzie jest ciemno. Tam już nie będzie ludzi, więc zastanów się, czy to dobry pomysł – może zamówić ci taksówkę?”. Zajmuje to dosłownie kilkadziesiąt sekund!

Tak, to kwestia odpowiedzialności społecznej – tj. zarówno reagowanie na przemoc, jak i chęć jej aktywnego przeciwdziałania-

nia. Dorosłe osoby powinny „brać to na siebie”, bo tylko w ten sposób możemy tworzyć świat bezpieczny i wolny od przemocy. Oczywiście, lęk i strach są w niektórych sytuacjach w pełni zrozumiałe, ale dlatego właśnie warto przypominać, że określone reakcje wcale nie muszą wymagać od nas narażania się na doświadczenie przemocy. ■



KATARZYNA MIŁKOWSKA

– redaktorka naczelna pisma „Niebieska Linia”.

WenDo – poszerzanie przestrzeni wolności i bezpieczeństwa dziewczyn i kobiet



WenDo i inne metody feministycznej samoobrony powstały w latach 60.-70. XX wieku, kiedy kobiety zaczęły otwarcie mówić o męskiej przemocy fizycznej i seksualnej, w tym przemocy domowej. Stanowią odpowiedź na tę przemoc oraz są formami aktywnego wobec niej oporu.

AGATA TEUTSCH

AKTYWNY OPÓR WOBEC PRZEMOCY

Choć WenDo jest metodą, w której szkolą się konkretne jednostki – dziewczynki, kobiety oraz inne osoby socjalizowane do roli kobiet – a jej celem jest upełnomocnienie uczestniczek warsztatu WenDo, to nie możemy tracić z oczu szerszej perspektywy. Dyskryminacja, wykluczenie i przemoc ze względu na płeć to problem systemowy. To łamanie praw człowieka i poważne zagrożenie z zakresu bezpieczeństwa, zdrowia publicznego oraz ekonomii. Bo z przemocą spotykamy się we wszystkich miejscach, w których spędzamy czas: w szkole, pracy, na ulicy, w internecie, w prawie i praktyce jego stosowania, a także w domu. Nie możemy zatem patrzeć na nią tylko przez pryzmat konkretnego przekroczenia/przestępstwa, cierpienia, i na to WenDo (i inne podobne metody) dają przestrzeń.

Nazwa WenDo pochodzi od słów: *women* („kobiety”) i japońskiego *do*, co oznacza „drogę”. Metoda ta została wypracowana w Kanadzie we wczesnych latach 70. XX wieku, a następnie trafiła do Europy Zachodniej. Została stworzona na podstawie doświadczeń kobiet i wiedzy o mechanizmach związanych z przemocą ze względu na płeć, bazując na ekspertyzie organizacji zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy wobec kobiet oraz badaniach naukowych. Wszystko po to, by kobiety mogły lepiej chronić siebie przed przemocą i poszerzać przestrzeń swojej wolności oraz samostanowienia.

W WenDo chodzi właśnie o odzyskanie prawa do stanowienia o sobie, przekształcenie strachu w gniew/opór i gotowość do działania, a także dostrzeganie rozwiązań, zamiast zagrożeń. WenDo jest oparte na idei i zasadach upełnomocnienia (*empowermentu*) – ma na celu nie tylko bezpieczeństwo, ale także poszerzenie sprawczości i wolności kobiet. Uwidacznia szerszy, społeczno-kulturowo-prawny kontekst, co pozwala na zrozumienie przemocy wobec kobiet jako narzędzia struktur społecznych, zorientowanych na utrzymanie relacji płci opartych na polaryzacji, dominacji toksycznej męskości i podporządkowaniu kobiet (model socjoekologiczny/środowiskowy). Metody takie jak WenDo adresują czynniki sprzyjające przemocy, w tym szkodliwe wzorce związane z postrzeganiem i przypisywaniem określonych ról płci. Celem działań „empowermentowych” jest zmiana zarówno na poziomie indywidualnym, jak i strukturalnym/systemowym.

WenDo jest metodą popartą badaniami nad skutecznością w zapobieganiu przemocy. Pomaga we wzmacnianiu pewności siebie, poczucia sprawczości, odzyskiwania siły i mocy, głosu i ciała, podmiotowości i możliwości współdziałania z innymi. Wykorzystuje narzędzia

dzia związane z komunikacją interpersonalną oraz asertywnością, nazywaniem oraz formułowaniem interesów i praw jednostki, pracę z ciałem i głosem oraz podstawowe techniki samoobrony fizycznej. Służy m.in. wzmocnieniu zdolności do oceny sytuacji, rozpoznawania sygnałów zagrożenia na wczesnym etapie, przełamywania barier związanych z wychowaniem na „grzeczną dziewczynkę” i stosowania różnych (w tym werbalnych oraz fizycznych) strategii oporu wobec przekroczeń granic, naruszeń i ataków. Co ważne, WenDo nie jest więc ani sztuką samoobrony, ani metodą terapeutyczną. Jednocześnie kładzie jednak szczególny nacisk na mentalne i psychologiczne komponenty oporu oraz samoobrony werbalnej i fizycznej, które są kluczowe dla uruchomienia możliwości rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych czy przekroczeń i reakcji na nie. To bardzo ważne, ponieważ stanowi wyróżnik WenDo oraz innych metod feministycznej samoobrony od wspomnianych wcześniej sztuk walki i różnego rodzaju nefeministycznych kursów. Znane są bowiem przypadki mistrzyń sztuk walki, które doświadczały przemocy i zdarzało się, że w takich sytuacjach pozostawały bezbronne – nie dlatego, że nie znały technik obrony, tylko nie były w stanie ich użyć.

Na warsztatach WenDo przyjmujemy, że odpowiedzialność za atak (czy to werbalny, czy fizyczny) jest nie tylko po stronie osoby, która dokonuje napaści. Odpowiedzialność tę ponosi także społeczeństwo i instytucje publiczne, państwa, wraz z ich systemami norm społecznych (w tym przyzwoleniem na przemoc wobec kobiet), edukacji, wymiaru sprawiedliwości etc. Odpowiadają one za niewypełnianie zobowiązań zarówno wobec swoich obywateli, jak i wynikających z umów międzynarodowych – za brak działań zapobiegawczych (by do przemocy

nie doszło) i skutecznych działań chroniących osoby zagrożone przemocą. To powoduje, że kobiety w toku swojego życia wypracowują szereg strategii, które mają pomóc im przetrwać. Są ekspertkami od swojej sytuacji, ale – co ważne – nie ma dwóch identycznych sytuacji. Miejsce, czas, relacja pomiędzy osobami, poczucie własnej wartości i siły, posiadanie wsparcia, kondycja psychofizyczna, sygnały z najbliższego otoczenia etc. To wszystko może się różnić, wpływając na strategię, jaką stosuje dana kobieta, chcąc przetrwać i zminimalizować szkody. Dlatego – jeśli chodzi o reakcje – nie ma recept i sztywnych scenariuszy (gdy „a”, to „b”). Inne strategie można stosować, by chronić się przed przemocą fizyczną, odmienne przed przemocą seksualną, a jeszcze inne przed psychiczną, ekonomiczną, werbalną. Odrębne w sytuacji, gdy napastnik jest osobą nam bliską, a odmienne, gdy zupełnie go nie znamy (co jednak ważne, dane wskazują, że przemoc fizyczna i seksualna ze strony obcych mężczyzn jest rzadsza niż ze strony partnerów, chłopaków, mężów, konkubentów, innych członków rodziny).

WARSZTATY WENDO OD ŚRODKA

Zgodnie z WenDo mówimy: „Nie jesteś winna napaści, a każda strategia, na jaką się w danym momencie zdecydujesz, by ochronić siebie, będzie uszanowana”. Jednocześnie podkreślamy: „Masz prawo aktywnie się bronić”. W myśl tego podejmujemy szereg działań, by zwiększyć możliwości dziewczyn i kobiet w zakresie rozpoznawania sygnałów zagrożenia oraz reagowania w takich sytuacjach na możliwie wczesnym etapie.

Zajęcia prowadzone są wyłącznie przez wykwalifikowane trenerki: kobiety oraz osoby z doświadczeniem socjalizacji i życia jako

kobiety. Uczestniczkami warsztatów – jak już wspomniano – także są dziewczęta i kobiety, a czasem także osoby, które mają doświadczenie socjalizacji do roli kobiet. Taka zasada została przyjęta dlatego, że większość kobiet ma porównywalne doświadczenie socjalizacji, a przemoc, której doświadczają, różni się od tej doświadczanej przez mężczyzn (choć w obu przypadkach w absolutnej większości osobami krzywdzącymi są mężczyźni). Jednocześnie w trakcie warsztatów WenDo bierzemy pod uwagę perspektywę intersekcyjną – kobiety doświadczają bowiem przemocy oraz dyskryminacji w różnych skali i formach, w zależności od swojego wieku, stopnia sprawności, pochodzenia etnicznego, orientacji seksualnej, statusu obywatelskiego i wielu innych czynników, które nakładają się na siebie.

Co ważne, WenDo jest nie tylko dla sprawnych i dorosłych kobiet. W ćwiczeniach mogą uczestniczyć dziewczynki już od 7. roku życia, a także kobiety starsze i z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Z ogólnych szacunków wynika, że w warsztatach WenDo w Polsce wzięło udział co najmniej 10 000 kobiet i dziewcząt, w tym z niepełnosprawnościami, doświadczeniem migracji i uchodźstwa, mówiących po polsku, rosyjsku i ukraińsku. Podstawowy warsztat trwa 12 godzin zegarowych i odbywa się w małych, maksymalnie kilkunastoosobowych grupach.

Warsztaty WenDo są w Polsce realizowane od prawie 30 lat. Pierwszy kurs trenerski odbył się w latach 2001-2004, dzięki inicjatywie Fundacji Kobiecej eFKa i trenerek z Niemiec. Aktualnie liderką w rozwoju i zastosowaniu WenDo jest fundacja Autonomia. Misją Autonomii jest, „by każda dziewczynka i kobieta była bezpieczna i odważna, mogła decydować o sobie, rozwijać się i razem z innymi wpływać na kształt świata”. Autonomia zrealizowała kolejne cztery kursy trenerskie – Aka-

demie Treningu WenDo, prowadzone już przez trenerki z Polski i uwzględniające nasz kontekst społeczno-polityczno-kulturowy. Kursy ukończyło około 100 trenerek, w tym kobiety z niepełnosprawnościami, z doświadczeniem migracji i uchodźstwa, lesbijki, osoby queer i inne transpłciowe.

STRATEGIE SAMOBRONY

Poniższa lista to zbiór pomysłów zbudowanych na doświadczeniach tysięcy kobiet. Nie masz obowiązku ich stosować – śmiało możesz opracować swoje własne, samodzielnie czy w gronie przyjaciółek.

- Staraj się przełamać efekty wychowania na „grzeczną dziewczynkę” – masz prawo się bronić. Nie jesteś niczyją własnością, nikt nie ma prawa cię poniżać. To wychowanie pozbawiło nas instynktu samoobrony – nie jest nam łatwo stawać w swojej obronie, krzyczeć, być aktywną – poszukaj miejsc, w których możesz to ćwiczyć z innymi kobietami.

- Najbardziej niebezpiecznym miejscem wcale nie jest garaż podziemny czy ulica, a dom. Zobacz jednak przemoc wobec kobiet w szerszym kontekście społecznym i historycznym. Podważaj mity dotyczące przemocy. Nie ty jesteś winna sytuacji, w której się znalazłaś.

- Staraj się stać stabilnie, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, wyprostowanymi plecami i dotleniać mózg, oddychając – takie działanie sprawdza się i na przystanku, i w trakcie spotkania służbowego, i w domu.

- Monitoruj sytuację, identyfikuj zagrożenia. Zaufaj swojej intuicji: jeśli sytuacja wydaje ci się niepokojąca, uznaj, że tak jest. Działaj.

- Sięgaj po pomoc, wsparcie – podejdź/zadzwoń do innej osoby (kierowcy, kogoś na ulicy, sąsiadki itd.). Powiedz, co się dzieje i czego potrzebujesz, np. proszę zadzwonić na policję, proszę przez chwilę mnie odprowadzić itd.
- Używaj swojego głosu jako broni – stanowczo (gesty, mimika, postawa) i głośno stawiaj granice („Nie! Stop!"). To zwraca uwagę i konfrontuje napastnika. Masz też prawo krzyczeć („Zostaw mnie, spadaj, ratunku, pali się!").
- Znajdź bezpieczne miejsce, oddal się z tego, w którym jest zagrożenie (jeśli to możliwe). Uciekaj. Dystans, to jedna z najważniejszych strategii obrony.
- Pokrzyżuj plany napastnikowi – możesz np. zacząć robić dziwaczne/zwariowane rzeczy (chodzi o to, żeby wydawać się „nieobliczalną" i żeby zwrócić uwagę otoczenia).
- Broń się ciałem: jeśli ucieczka nie jest możliwa, wykorzystaj potencjał swojego ciała, aby zaatakować wrażliwe punkty (np. oczy, nos).
- Jeśli doświadczyłaś/doświadczasz przemocy – mów o tym, co się stało. Poproś o pomoc, czy to kontaktując się z organizacjami działającymi na rzecz kobiet czy generalnie osób doświadczających przemocy, w tym przemocy domowej, ośrodkiem interwencji kryzysowej, czy zaufanymi bliskimi osobami. W kontakcie z organami ścigania i wymiarem sprawiedliwości postaraj się mieć wsparcie sprzyjające ci osoby.

Jeśli doświadczasz przemocy w związku:

- Dowiedz się więcej i rozpoznaj sygnały ostrzegawcze (np. wybuchy gniewu, zachowania kontrolujące ze strony partnera, silną

zazdrość, izolowanie od rodziny/bliskich i przyjaciółek). Nie ma badań wskazujących na to, by osoba, która takie zachowania stosuje, zmieniała się samoistnie. Przyjrzyj się swojej sytuacji, zapisz takie zachowania.

- Jeśli jesteś w związku/relacji, która zagraża twojemu bezpieczeństwu i poczuciu własnej wartości, zbuduj dla siebie plan bezpieczeństwa, np. wybierz zaufaną osobę (lub organizację), której dasz znać, co się dzieje i która będzie gotowa ci pomóc. Zidentyfikuj miejsce, w którym będziesz mogła przynajmniej przez jakiś czas się schronić. Zgromadź w jednym miejscu ważne dokumenty (dowód osobisty, paszport, dane bankowe) – a następnie wdrażaj ten plan.

Więcej o tym, co możesz zrobić, żeby zwiększać swoje zasoby do samostanowienia i ochrony, znajdziesz w materiałach Autonomii, m.in.:

- „Uciszmy antyfeminizm! Przewodnik werbalnej samoobrony dla feministek”: <https://autonomia.org.pl/publikacje/2437/>
- Broszura „Nie znaczy nie. Przewodniczka dla kobiet z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności”: <https://autonomia.org.pl/publikacje/nie-znaczy-nie-przewodniczka-dla-kobiet-z-niepelnosprawnoscia-i-bez-niepelnosprawnosci/> (dostępna także w wersji łatwiejszej do rozumienia, wersji audio, w Polskim Języku Miogowym i języku ukraińskim).
- Animacja z napisami i lektorką PJM „Nie znaczy nie! Strategie feministycznej samoobrony”: <https://youtu.be/Zzung1KXgc8?si=bSY-q8rLWGCT4R6LR>

SKUTECZNOŚĆ WENDO

Dzięki temu, że feministyczne metody samostanowienia i samoobrony są wykorzystywane od kilkadziesiąt lat i były przedmiotem badań naukowych, dysponujemy już szeregiem dowodów na ich skuteczność (przede wszystkim w zapobieganiu/profilaktyce przemocy i dyskryminacji). Dobrze zaprojektowane i rzetelnie realizowane programy z tego nurtu mogą ograniczyć m.in. liczbę skutecznie napadniętych seksualnie o połowę (wyniki badań realizowanych w USA i kilku krajach Afryki). Po udziale w warsztatach z feministycznej samoobrony, kobiety i dziewczęta czują się mniej bezbronne, skuteczniej i wcześniej rozpoznają zarówno sygnały zagrożenia (np. zachowania kontrolujące oraz bazujące na przekonaniu o podległości kobiet), jak i własne granice. Mają większą kontrolę w obliczu zagrożenia, są mniej narażone na napad seksualny, a w przypadku ataku – są bardziej pewne swoich możliwości stawiania oporu i skuteczniej się bronią. Udział w zajęciach z feministycznej samoobrony zmniejsza też poczucie winy u osób, które doznały przemocy seksualnej i fizycznej.

Wyniki badań międzynarodowych zostały potwierdzone w jedy-nych zrealizowanych w Polsce badaniach dotyczących WenDo, które przeprowadziła fundacja Autonomia (<https://autonomia.org.pl/publikacje/wendo-raport/>). Ewaluacje warsztatów zrealizowanych w Polsce pokazują, że 90 proc. uczestniczek deklaruje wzrost umiejętności rozpoznawania i reagowania na przemoc, a 86 proc. stwierdziło, że wiedza i umiejętności zdobyte podczas WenDo były dla nich przydatne w życiu prywatnym i zawodowym.

Od prawie 20 lat Autonomia podejmuje działania, by WenDo i inne metody profilaktyki przemocy zostały włączone do działań publicznych. W niektórych miejscach i na niewielką skalę to się udaje. Wciąż jednak brakuje kompleksowych, opartych na międzynarodowych standardach rozwiązań w zakresie profilaktyki przemocy, w tym uwzględniających chociażby oddziaływania właśnie takie jak WenDo. Potrzebujemy wsparcia i wzmocnienia naszych wysiłków. Więcej informacji o WenDo na stronie: <https://autonomia.org.pl/odkryj-moc-i-dzialaj/wendo/>. ■

„Dzięki WenDo uświadomiłam sobie siłę, którą mam w sobie”, „Wzmocniłam pewność siebie”, „Czuję się bezpieczniej. Mam ochotę dużo zmienić w swoim życiu”, „Wiem, jak reagować na codzienne sytuacje, w których bliscy i obcy ludzie próbują przekraczać moje granice, wymuszać coś na mnie, podważają moje decyzje”.



AGATA TEUTSCH

– superwizorka i certyfikowana trenerka WenDo, ekspertka w zakresie profilaktyki przemocy wobec kobiet i innej przemocy ze względu na płeć, badaczka, autorka opracowań, członkini m.in. Rady ds. Równego Traktowania Ministerstwa Edukacji Narodowej i delegatka krajowa do Rady Doradczej Sieci „Women Against Violence Europe”. Założycielka m.in. fundacji Autonomia, Juniper, Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej i grupy nieformalnej Ulica Siostrzana.

GWAŁT na randce



Gwałt i przemoc seksualna nie zawsze mają miejsce między osobami obcymi. Często sprawcą jest ktoś znany: partner, były partner, osoba poznana przez aplikację, znajomy, ktoś, z kim wcześniej był flirt, pocałunek albo seks. Dlatego wiele osób ma trudność z nazwaniem przemocy, której doświadczyły. Mity obecne w świadomości społecznej, wzmacniane niewłaściwymi i podwójnie stygmatyzującymi komunikatami, podpowiadają: „Przecież poszłaś na randkę”, „Przecież byliście razem”, „Przecież wcześniej chciał”. Tymczasem żadna z tych okoliczności nie zwalnia z obowiązku uzyskania obustronnej zgody.

KINGA BARSZCZ

RANDKA, ZWIĄZEK, MAŁŻEŃSTWO. ZGODA NADAL JEST KONIECZNA

Niezależnie od rodzaju relacji, jej początkowego lub zaawansowanego etapu, formalnego lub nieformalnego statusu, **zgoda na szeroko pojęty seks lub aktywności do niego prowadzące (np. flirt) jest niezbędna**. Randka, związek trwający kilka miesięcy lub lat, małżeństwo – model relacji nie ma tu znaczenia.

Szczególną uwagę w kontekście zgody należy poświęcić relacjom trwałym – związkom i małżeństwom. Istnieje fałszywe przekonanie, że wcześniejsze aktywności seksualne lub zachowania o charakterze seksualnym z partnerem są jednorazowo nadanym przyzwoleniem obowiązującym przez cały czas trwania relacji. To nieprawda. Jedną z podstawowych cech zgody jest jej „wycofywalność”. **Na każdym etapie aktywności seksualnej, jak również w każdym momencie relacji, zgoda na określone czynności może zostać wycofana i musi być uszanowana przez partnera** (APA, 2020).

Dobrym zwyczajem w relacjach jest aktualizowanie wiedzy o tym, co partner lubi, na co się zgadza, czy coś w jego preferencjach uległo zmianie. Pozwala to poszerzać świadomość partnerów o sobie nawzajem i rozwijać w relacji poczucie bezpieczeństwa oraz zrozumienia. Aktywne dbanie i chęć bycia poinformowanym o potrzebach partnera jest wyrazem troski i intymności w długotrwałej relacji. Naturalnym procesem jest, że ludzie zmieniają swoje preferencje i zachowania w ciągu życia, dlatego ważne, aby być tego świadomym i odpowiednio dopasowywać zachowania seksualne w relacji.

PRZEMOC SEKSUALNA TO NIE TYLKO GWAŁT

Kiedy w przestrzeni publicznej podejmowany jest wątek przemocy seksualnej, często kojarzy się ją z wąsko postrzeganym gwałtem. Jednakże przemoc seksualna to każdy rodzaj zachowania skutkującego kontaktem w sferze seksualności. Może przybierać różne

formy: **fizyczną, werbalną, pozawerbalną**. Przykładami przemocy seksualnej są:

- używanie w rozmowie obraźliwych, seksualnie nacechowanych określeń, mających poniżyć drugą osobę;
- wymuszanie kontaktu z treściami o charakterze seksualnym lub pornograficznym, w tym przez telefon, internet lub komunikatory;
- wymuszanie usług, pieniędzy lub zastraszanie ujawnieniem prywatnych materiałów o charakterze seksualnym (sextortion);
- wykorzystywanie relacji zależności, władzy lub pozycji do osiągnięcia kontaktu seksualnego bez zgody drugiej osoby;
- wymuszenie udziału w aktywności seksualnej, której osoba nie chce lub na którą nie wyraziła zgody;
- naruszanie nietykalności cielesnej poprzez dotykanie miejsc intymnych, klepnięcia w pośladki czy chwytywanie za piersi;
- nakłanianie do wykonywania czynności o charakterze seksualnym lub obserwowanie takich czynności.

Wszystkie powyżej wymienione czynności podejmowane wobec osoby, która jasno i bezpośrednio nie wyraziła na nie zgody, są formą przemocy seksualnej (WHO, 2021). Bardzo ważne jest, aby pamiętać, że żadna forma relacji oraz jej czas trwania nie zwalnia z obowiązku szanowania zgody i woli drugiej strony, która jest zaangażowana w aktywność seksualną.

CZERWONE FLAGI, CZYLI TESTOWANIE GRANIC

Popularne obecnie sformułowanie „**czzerwona flaga**” jest świetnym określeniem na zachowania, które są sygnałami budzącymi pierwsze

wątpliwości wobec drugiej osoby. Czerwone flagi bezpośrednio odnoszą się do **pierwszych zachowań przekraczających granice lub takich, które mogą wskazywać na przekraczanie ich w późniejszym czasie**. Naruszenie woli osoby partnerskiej nie musi ujawniać się pełnoskalowo od początku znajomości. Te zachowania mogą objawiać się w formie słownej – nieodpowiedniego żartu, głośno wyrażanych przekonań lub pewnego rodzaju uwodzenia, które ma na celu podkreślenie wyjątkowości i odmienności drugiej osoby, tak aby nienaturalnie szybko pokonać dystans i zbudować fałszywe poczucie bezpieczeństwa.

Pierwsze randki to obszar szczególnie ważny w rozmowie o sygnałach ostrzegawczych, ponieważ już podczas tych interakcji często można zaobserwować pierwsze zachowania przekraczające lub mające na celu zbadanie granic drugiej osoby (a konkretnie: na ile można je przekraczać i czy niesie to za sobą konsekwencje). Co ważne, pierwsze spotkania mogą być ekscytujące, pełne nadziei na spotkanie nowej, odpowiedniej osoby – to zupełnie naturalne, że ludzie się na nie umawiają. Nie chodzi więc o to, by z nich rezygnować, ale by pamiętać, że **krzywdzenie nigdy nie jest odpowiedzialnością osoby doświadczającej zachowań przekraczających**.

Dla własnego bezpieczeństwa ważne jednak, by mieć świadomość, jakie zachowania są potencjalnie niepokojące i w jakim celu są podejmowane – to może pomóc w szybkim rozeznaniu się w sytuacji i postawieniu granic lub całkowitej rezygnacji z danej relacji.

OBSZAR	SYGNAŁ OSTRZEGAWCZY	DLACZEGO ISTOTNY
Tempo relacji	bardzo szybkie deklaracje czy komentarze typu: „Jesteś idealn_”, presja na wyłączność	może być elementem <i>love bombingu</i> i szybkiego skracania dystansu
Kontrola	wypytywanie, gdzie jesteś, z kim mieszkasz, kto wie o randce	może służyć ocenie izolacji i podatności
Granice	nacisk na spotkanie w mieszkaniu albo odludnym miejscu, mimo odmowy	testowanie, czy twoje „nie” można zmienić
Alkohol/ substancje	naciskanie na picie, dolewanie, zamawianie za ciebie	ryzyko ograniczenia zdolności do świadomej zgody
Seksualizacja	szybkie przechodzenie do seksualnych tematów, mimo dyskomfortu	sprawdzanie reakcji na przekraczanie granic
Cyfrowa kontrola	żądanie zdjęć, lokalizacji, screenów, dostępu do profili	początek kontroli lub przemocy cyfrowej
Reakcja na odmowę	obrażanie się, wyśmiewanie, presja, komentarze typu: „Nie bądź sztywn_”	kluczowy wskaźnik braku szacunku dla granic

ZGODA A ALKOHOL, MILCZENIE I INNE OGRANICZENIA

Zgoda to **dobrowolne, świadome, konkretne i odwoływalne** wyrażenie przyzwolenia na zaangażowanie w aktywność seksualną lub bycie poddanym precyzyjnie określonym działaniom. Jeśli którykolwiek z wyżej wymienionych czynników nie został spełniony w momencie wyrażania zgody lub podejmowanej aktywności – zgoda nie obowią-

zuje. Aby wystąpił kontakt seksualny, obie strony muszą wyrazić pełną, świadomą zgodę na to, co będzie się działo – jeśli to nie nastąpiło, zachowania podejmowane wobec drugiej strony są przemocą seksualną, a nie seksem.

Dobrowolna zgoda zakłada, że osoba wyrażająca przyzwolenie na kontakt seksualny nie była poddana żadnym naciskom, szantażom ani ukrytym manipulacjom ze strony osoby partnerskiej. Niezależnie od czasu trwania relacji i zaawansowanego poziomu znajomości, dobrowolność jest niezbędnym elementem zgody. Wywieranie presji na osobie partnerskiej na kontakt lub zachowania seksualne przy użyciu argumentów powołujących się na status partnerów lub inne czynniki obecne w długotrwałej relacji, są zachowaniami przemocowymi, które mają na celu uzyskać aktywność, przekraczając wolę drugiej strony. Osoby partnerskie w relacji mogą używać zdań złudnie bazujących na zaufaniu, bliskości i zobowiązaniu, aby manipulacją osiągnąć swój cel:

- „Jesteś moją partnerką, więc to normalne”.
- „Po tym, ile dla ciebie zrobiłem, powinnaś/powinieneś chcieć”.
- „W związku seks się należy, a jeśli mi go odmówisz, znajdę kogoś innego”.
- „Mam swoje potrzeby, a ty – jeśli mnie kochasz – powinnś się nimi zaopiekować”.
- „Nie możesz mnie tak odrzucać, przecież cię kocham”.

Wszystkie wyżej wymienione zdania są formą manipulacji, która przekracza założenie dobrowolności zgody. Jeśli więc przyzwolenie na aktywność seksualną zostało udzielone po takich komunikatach, nie jest ono obowiązujące jako pełna zgoda. Należy przy tym ponow-

nie podkreślić: **odpowiedzialność za te zachowania leży wyłącznie po stronie osoby je stosującej.**

Co ważne, świadoma zgoda oznacza, że osoba wyraża przyzwolenie na aktywność seksualną w pełni rozumiejąc, na co się zgadza oraz – jak to zostało już wspomniane – mając w każdej chwili możliwość swobodnego wyboru i wycofania. Osoby wyrażające świadomą zgodę nie mogą być przy tym pod wpływem substancji ograniczającej odbiór rzeczywistości i rozumienie kontekstu. Przykładami takich substancji są alkohol, narkotyki czy leki (PTZS, 2023).

Warto też dodatkowo uściślić zagadnienie konkretności zgody. Oznacza to bowiem, że osoba wyraża jasną i jednoznaczną wolę dotyczącą konkretnej aktywności seksualnej w danym momencie. Zgoda nie może być domyślna ani wynikać z wcześniejszych kontaktów, relacji czy intymności. Dlatego tak ważne jest, aby pamiętać, że przyzwolenie na określone aktywności w długotrwałej relacji może ulegać zmianie i musi być przez drugą stronę uszanowane. Każda czynność wymaga odrębnego przyzwolenia, w każdym kontekście relacji. Nie wystarczy ogólne: „Tak” lub bierne przyzwolenie – osoba musi jasno określić, na co się zgadza i w jakim zakresie. Brak precyzyjnego wyrażenia zgody może skutkować naruszeniem granic i traktowaniem aktywności seksualnej jako wymuszonej, nawet jeśli pozornie nie padło słowo: „Nie”.

Ostatnią, równie ważną cechą zgody, jest jej odwoływalność. Oznacza to, że osoba może w dowolnym momencie zmienić zdanie i wycofać swoje przyzwolenie na aktywność seksualną, niezależnie od wcześniejszego: „Tak”. Zgoda nie jest jednorazowym przyzwoleniem na całą relację ani na kontynuowanie czynności bez

końca. Każda aktywność wymaga możliwości jej zatrzymania. Nawet jeśli wcześniej osoba zgodziła się na pewien kontakt, ma pełne prawo powiedzieć: „Nie” lub w każdej chwili go przerwać. Każde ignorowanie takiego sygnału lub kontynuowanie aktywności wbrew odwołanej zgodzie, stanowi naruszenie granic i jest formą przemocy.

„PO” PRZEMOCY. BEZPIECZEŃSTWO, ZDROWIE I WSPARCIE

Po doświadczeniu przemocy seksualnej najważniejsze jest zadbanie o **bezpieczeństwo i własne potrzeby**. Osoba pokrzywdzona powinna mieć możliwość znalezienia bezpiecznego miejsca, kontaktu z zaufaną osobą lub specjalistą oraz dostępu do wsparcia psychologicznego i medycznego. W przypadku urazów, ryzyka ciąży lub zakażeń STI, warto skorzystać z natychmiastowej pomocy lekarskiej.

Równocześnie kluczowa jest **pełna autonomia osoby pokrzywdzonej w podejmowaniu decyzji** – zarówno co do zgłoszenia zdarzenia, jak i wyboru formy wsparcia. Nikt nie może narzucać, jakie działania powinna podjąć (Feminoteka, 2022).

Wsparcie może obejmować rozmowę z psychologiem, grupy wsparcia, konsultacje prawne, zabezpieczenie dowodów lub skorzystanie z całodobowej infolinii. Ważne, by osoba poczuła się wysłuchana i nieoceniana, a działania były **dostosowane do jej tempa i potrzeb** – tak, aby mogła odzyskać poczucie kontroli nad własnym życiem i zdrowiem.

FORMY WSPARCIA, KTÓRE MOŻNA ZAOFEROWAĆ OSOBIE W LUB PO DOŚWIADCZENIU PRZEMOCY SEKSUALNEJ:

1. Wsparcie emocjonalne i psychologiczne

- **Rozmowa z osobą zaufaną:** bliska przyjaciółka, członek rodziny, partner/ka.
- **Kontakt z psychologiem lub psychoterapeutą:** specjalistyczne wsparcie pozwala przetworzyć traumę i zrozumieć emocje.
- **Grupy wsparcia:** spotkania z osobami, które przeszły podobne doświadczenia, pomagają poczuć, że nie jest się samemu.

2. Wsparcie medyczne

- **Badania lekarskie i zabezpieczenie śladów przemocy:** przydatne w przypadku zgłoszenia na policję lub dla ochrony zdrowia (urazy, ryzyko ciąży, infekcje STI).
- **Dostęp do leków awaryjnych i profilaktyki STI:** np. antykoncepcja po stosunku bez zgody, profilaktyka HIV (PEP).
- **Opieka psychofizyczna:** pomoc w radzeniu sobie ze stresem, bólem lub objawami PTSD.

3. Wsparcie prawne

- **Konsultacje z prawnikiem lub radcą prawnym:** informacja o możliwościach zgłoszenia przestępstwa, procedurze, prawach pokrzywdzonego.
- **Pomoc przy zgłoszeniu na policję:** m.in. przygotowanie do przesłuchania, obecność psychologa lub osoby wspierającej.

- **Zabezpieczenie dowodów:** nagrania, wiadomości, zdjęcia, zapis rozmów, dokumentacja medyczna.

4. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych

- **Całodobowe infolinie:** np. 116 123 czy 800 120 002.
- **Ośrodki interwencji kryzysowej:** szybkie wsparcie, schronienie w sytuacji zagrożenia.

5. Wsparcie społeczno-organizacyjne

- **Organizacje pozarządowe i fundacje:** np. Feminoteka, Niebieska Linia IPZ, które oferują kompleksowe wsparcie, poradnictwo, terapię, pomoc prawną.
- **Programy długoterminowej pomocy:** wsparcie mieszkaniowe, pomoc w kontaktach z instytucjami, reintegracja społeczna.

6. Wsparcie cyfrowe i edukacyjne

- **Platformy informacyjne:** materiały o przemocy, poradniki bezpieczeństwa, wskazówki, gdzie szukać pomocy.
- **Aplikacje do zgłaszania przemocy lub alarmowania w sytuacjach zagrożenia:** np. funkcje SOS, monitoring lokalizacji w nagłych wypadkach.

NIE ZNACZY NIE

Nie każda relacja zaczyna się od gwałtu, nie każda randka niesie zagrożenie, ale każda aktywność seksualna wymaga **dobrowolnej zgody**, która jest świadoma, konkretna i w pełni odwoływalna. Zgoda nie wy-

nika z długości znajomości, wcześniejszych kontaktów ani wcześniejszego seksu. Dlatego nie można jej domniemywać na podstawie uprzednich zachowań. Każdy kontakt wymaga osobnego i wyraźnego przyzwolenia.

Presja, manipulacja i szantaż emocjonalny niszczą założenie pełnej zgody. Sformułowania takie jak: „W związku seks się należy” lub „Nie możesz mnie tak odrzucać, przecież cię kocham” nie są oznaką zaangażowania ani troski. To próba **wymuszenia aktywności seksualnej**, naruszająca granice drugiej osoby. Jeśli zgoda zostaje wyrażona pod takim naciskiem, **nie jest ona pełna ani obowiązująca**.

Trzeba też pamiętać, że tzw. czerwone flagi pojawiają się wcześnie, czasem bardzo subtelnie. Szybkie deklaracje miłości, izolowanie od przyjaciół, próby kontrolowania, nadmierna seksualizacja rozmowy lub dotyku. Te wszystkie zachowania to sygnały, które warto dostrzegać. Presja emocjonalna, poczucie winy, manipulacja poprzez wcześniejsze „przysługi” lub bliskość nie są oznakami relacji romantycznej, lecz **próbą naruszenia autonomii i granic**. Umiejętność ich rozpoznawania można ćwiczyć, budując własną świadomość, pamiętając jednocześnie, że to osoba stosująca manipulację ponosi pełną odpowiedzialność za przekroczenia, których się dopuszcza.

Po przemocy seksualnej najważniejsze jest **zadbanie o bezpieczeństwo i potrzeby – własne lub osoby, której to doświadczenie dotyczy**. Każdy ma prawo znaleźć bezpieczne miejsce, kontaktować się z zaufanymi osobami, skorzystać z pomocy psychologicznej, medycznej i prawnej. W przypadku obrażeń fizycznych, ryzyka niechcianej ciąży czy infekcji przenoszonych drogą seksualną, bardzo ważna

jest szybka interwencja medyczna. Równocześnie każda decyzja należy do osoby pokrzywdzonej. Nikt nie może ponownie przekraczać jej woli i podważać decyzji.

Podsumowując, najważniejszymi pytaniami nie są: „Czy to była randka?”, „Czy wcześniej flirtowali?”, „Czy byli w związku?”, „Czy ktoś zapłacił za kolację?”, „Czy osoba poszła do mieszkania?”. Najważniejsze brzmi: **„Czy osoba chciała tej konkretnej aktywności seksualnej, w tym konkretnym momencie, z tą konkretną osobą i czy mogła swobodnie odmówić albo zmienić zdanie?”**. ■

BIBLIOGRAFIA

American Psychological Association (APA). (2020). *Guidelines for Psychological Practice with Adults Who Have Experienced Sexual Assault*. Washington, DC: APA.

Feminoteka. (2022). *Wsparcie dla osób doświadczających przemocy seksualnej w Polsce*. Warszawa: Feminoteka.

Instytut Psychologii Zdrowia. (2022). *Przemoc seksualna i jej konsekwencje psychiczne*. Warszawa: IPZ.

Polskie Towarzystwo Zdrowia Seksualnego (PTZS). (2023). *Rekomendacje dotyczące zgody i komunikacji w relacjach seksualnych*. Warszawa: PTZS.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). (2021). *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines*. Geneva: WHO.



KINGA BARSZCZ

– edukatorka seksualna, koordynatorka promocji i komunikacji Grupy PONTON. Absolwentka psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej, obecnie studentka seksuologii na Uniwersytecie SWPS. Doświadczona w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzicami, zarówno w długoterminowym wsparciu psychologicznym, jak i w interwencjach kryzysowych.

WAKACJE poza radarem



Zaniedbanie jest jedną z najbardziej osamotniających form przemocy. Dziecko nie doświadcza bowiem jednorazowego aktu agresji, a nieobecności, braku zainteresowania i reakcji na to, co się z nim dzieje. To forma krzywdzenia, która rozgrywa się nie tyle poprzez działanie, ile przez jego brak. I właśnie dlatego tak łatwo ją przeoczyć.

MAKSYMILIANA ŻACZEK

Dla niektórych dzieci zakończenie roku szkolnego wcale nie oznacza początku beztroski, lecz utratę jednego z najważniejszych czynników ochronnych, jakie są obecne w ich życiu. Szkoła dla wielu dzieci stanowi bowiem przestrzeń przewidywalności i codziennego kontaktu z dorosłymi, którzy mogą dostrzec symptomy przemocy, zaniedbania lub kryzysu psychicznego. Jednocześnie wzrasta liczba godzin spędzanych w domu, ponieważ w okresie wakacyjnym dziecko pozostaje najczęściej wyłącznie w systemie rodzinnym. Jeśli funkcjonuje on prawidłowo, lato rzeczywiście może sprzyjać rozwojowi i budowaniu więzi. Jeżeli jednak rodzina zmaga się z przemocą domową, uzależnieniem, ubóstwem opiekuńczym, chorobą psychiczną lub przewlekłym konfliktem, wakacje mogą zwiększać ryzyko doznawania przez dziecko różnorodnych form krzywdzenia. Część dzieci

doświadcza bowiem nie tylko większej samotności, lecz także nasilenia przemocy psychicznej, parentyfikacji czy bycia świadkiem przemocy pomiędzy dorosłymi.

Jedna z nastolatek podczas konsultacji psychologicznej powiedziała: „Lubię rok szkolny, bo wtedy przynajmniej wiem, kiedy taty nie ma w domu”. Zdanie to dobrze ilustruje znaczenie szkoły, jako przestrzeni względnego bezpieczeństwa dla dzieci wychowujących się w rodzinach z problemem przemocy domowej.

SAMODZIELNOŚĆ CZY OPUSZCZENIE? ZANIEDBANIE W WAKACJE

Warto przy tym zauważyć, że jedną z najbardziej rozpowszechnionych, a jednocześnie najmniej dostrzegalnych form przemocy stosowanej wobec dzieci jest zaniedbanie. Jak wskazuje Włodarczyk (2022), to zjawisko trudne do identyfikacji zarówno przez specjalistów, jak i przez otoczenie społeczne dziecka. Co więcej, te najbardziej zaniedbane często nie zwracają na siebie uwagi. Bywają określane jako „grzeczne”, „samodzielne”, „rozsądne” czy „dojrzałe ponad wiek”. Nie sprawiają problemów wychowawczych, nie proszą o pomoc i nie ujawniają swoich potrzeb. Z perspektywy otoczenia wydają się funkcjonować prawidłowo, a w rzeczywistości ich pozorna samodzielność to efekt przystosowania się do środowiska, w którym nie mogą liczyć na wsparcie dorosłych.

Co przy tym istotne, współcześnie znacznie rzadziej mamy do czynienia z niezaspokajaniem podstawowych potrzeb materialnych niż z zaniedbaniem emocjonalnym, relacyjnym czy opiekuńczym. Dziecko może mieć własny pokój, telefon komórkowy, markowe ubra-

nia i dostęp do internetu, a jednocześnie być opuszczone pod względem psychologicznym.

Niestety, dla części rodziców konieczność pogodzenia pracy zawodowej z opieką nad dziećmi, ograniczony dostęp do zorganizowanych form wypoczynku, problemy finansowe czy brak wsparcia ze strony rodziny powodują wzrost napięcia i frustracji. W rodzinach, które już wcześniej funkcjonowały na granicy wydolności opiekuńczej, wakacje mogą prowadzić do dalszego pogorszenia sytuacji dziecka.

ZANIEDBANIE Z PERSPEKTYWY POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ

Jednym z najczęściej spotykanych mechanizmów utrudniających rozpoznanie zaniedbania jest **społeczna idealizacja dziecięcej samodzielności**. W wielu rodzinach, ale również w szerzej postrzeganej kulturze, samodzielność uznawana jest za dowód dojrzałości, zaradności i prawidłowego wychowania. Rodzice słyszą, że dziecko powinno być „samodzielne”, „niezależne” i „umieć sobie radzić”. Samo w sobie nie jest to oczywiście założenie błędne. Problem pojawia się wtedy, gdy samodzielność staje się eufemizmem dla braku opieki.

W praktyce psychologicznej granica między rozwijaniem autonomii a zaniedbaniem przebiega tam, gdzie dziecko zostaje pozostawione samo z zadaniami, emocjami i odpowiedzialnością przekraczającą jego możliwości rozwojowe. Mały człowiek może samodzielnie przygotować sobie śniadanie, ale nie powinien organizować całego dnia bez wsparcia dorosłych. Może nauczyć się wypełniać adekwatne

do wieku obowiązkowej, ale nie powinien przejmować odpowiedzialności za funkcjonowanie rodziny.

Podejście poznawczo-behawioralne pozwala lepiej zrozumieć konsekwencje takich doświadczeń. Kluczowym założeniem CBT jest bowiem przekonanie, że sposób interpretowania rzeczywistości wpływa na emocje i zachowania człowieka. Dziecko nie przeżywa wyłącznie samych wydarzeń. Nadaje im określone znaczenie, które staje się podstawą budowania przekonań na temat siebie, innych ludzi i świata.

W terapii schematów Jeffrey Young opisuje tego rodzaju doświadczenia jako podłoże rozwoju nieadaptacyjnych schematów wczesnodziecięcych (Young, Klosko i Weishaar, 2003). Szczególnie istotne w kontekście zaniedbania wydają się schematy:

- **deprywacji emocjonalnej** – rozwija się wtedy, gdy dziecko doświadcza chronicznego braku troski, zainteresowania i emocjonalnej nieobecności ze strony opiekunów. Osoba dorastająca z takim schematem często wierzy, że jej potrzeby emocjonalne nigdy nie zostaną w pełni zaspokojone. W dorosłości może mieć trudność z budowaniem bliskich relacji, proszeniem o wsparcie oraz rozpoznawaniem własnych potrzeb;
- **opuszczenia** – wiąże się z przekonaniem, że ważne osoby nie są dostępne emocjonalnie lub wcześniej czy później odejdą. Wakacyjne doświadczenia pozostawiania bez opieki, szczególnie jeśli mają charakter przewlekły, mogą wzmacniać tego rodzaju przekonania;
- **samopoświęcenia** – często rozwija się u dzieci, które bardzo wcześnie uczą się, że potrzeby innych ludzi są ważniejsze niż ich własne. W praktyce klinicznej często obserwuje się go u dzieci sparentyfikowanych oraz wychowujących się w rodzinach z problemem uzależnienia lub przemocy.

Warto podkreślić, że dzieci nie tworzą tych przekonań świadomie. Formułują raczej proste wnioski, wynikające z codziennych doświadczeń. „Mama nie ma czasu” może stopniowo przekształcić się w przekonanie: „Nie jestem ważna”. „Muszę zajmować się młodszym bratem” może prowadzić do przekonania: „Moje potrzeby są mniej ważne niż potrzeby innych”. „Nie mogę powiedzieć, że jest mi źle” może stać się podstawą myślenia, że: „Nie powinienem sprawiać problemów”.

Przykładem może być dziesięcioletnia dziewczynka, która podczas konsultacji psychologicznej wielokrotnie podkreślała, że generalnie „nie ma problemu”, ponieważ „mama dużo pracuje”. Dopiero w dalszej części rozmowy okazało się, że przez większość wakacji opiekuje się młodszym bratem, sama przygotowuje posiłki i nie wychodzi z domu, ponieważ obawia się reakcji matki. Dziewczynka nie postrzegała swojej sytuacji jako trudnej. Przeciwnie – była dumna z tego, że potrafi sobie radzić. Jednocześnie prezentowała wysoki poziom napięcia, nadmierną odpowiedzialność i znaczące trudności w rozpoznawaniu własnych potrzeb.

Takie dzieci często nie trafiają do systemu pomocy. Jak to zostało już wspomniane: nie sprawiają problemów wychowawczych, nie wdają się w bójki, nie uciekają z domu, nie eksperymentują z używkami. Funkcjonują poprawnie lub nawet ponadprzeciętnie, przez co ich cierpienie jest ciche, a w efekcie – łatwe do przeoczenia.

PARENTYFIKACJA I „NIEWIDZIALNE DZIECI”

Jednym z najbardziej charakterystycznych skutków zaniedbania jest parentyfikacja. Pojęcie to odnosi się do odwrócenia ról w ro-

dzinie, w wyniku którego dziecko przejmuje zadania, odpowiedzialność lub funkcje emocjonalne należące do dorosłych (Schier, 2018). Katarzyna Schier, przedstawiając problem parentyfikacji, używa określenia „niewidzialne dzieci” – dzieci, które pozostają niezauważone właśnie dlatego, że zbyt dobrze przystosowały się do trudnych warunków życia.

W praktyce pomocowej, szczególnie poruszające bywają sytuacje, w których dziecko opisuje własne potrzeby jako mniej ważne niż potrzeby dorosłych. Podczas jednej z konsultacji, trzynastoletnia dziewczynka tłumaczyła, że nie może wyjechać na kolonie, ponieważ „mama źle znosi samotność”. Dziewczynka nie mówiła o własnym rozczarowaniu. Skupiała się wyłącznie na samopoczuciu matki. Pytana o własne potrzeby, długo nie potrafiła odpowiedzieć. Znacznie łatwiej było jej mówić o tym, czego potrzebuje dorosły.

To właśnie jeden z najbardziej charakterystycznych objawów parentyfikacji. Dziecko stopniowo traci kontakt z własnymi emocjami i potrzebami, co w dorosłości może prowadzić do trudności w budowaniu relacji, chronicznego poczucia odpowiedzialności za innych ludzi oraz przekonania, że własne potrzeby są mniej ważne od potrzeb otoczenia. A takie cechy predestynują do roli ofiary.

DZIECKO JAKO ŚWIADEK PRZEMOCY

Warto jeszcze raz to podkreślić: w ciągu roku szkolnego dziecko przebywa znaczną część dnia poza domem. Latem czas spędzany w środowisku rodzinnym znacząco się wydłuża. Oznacza to również większą ekspozycję na konflikty, przemoc psychiczną, nadużywanie alko-

holu przez jedno lub oboje rodziców czy zachowania kontrolujące, występujące pomiędzy dorosłymi.

W praktyce klinicznej widać, że dzieci będące świadkami przemocy często prezentują objawy podobne do tych obserwowanych u osób doświadczających traumy: zaburzenia snu, trudności z koncentracją, nadmierna czujność, objawy lękowe, problemy somatyczne czy wybuchy złości. Niektóre dzieci reagują wycofaniem i zamrożeniem emocjonalnym. Inne stają się nadmiernie odpowiedzialne i próbują przejąć rolę mediatora między rodzicami.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, w której dziecko zaczyna wierzyć, że od jego zachowania zależy przebieg konfliktów pomiędzy dorosłymi. Próbuje być grzeczniejsze, bardziej pomocne lub mniej wymagające, licząc na to, że w ten sposób ograniczy napięcie w rodzinie. Jest to ciężar psychiczny, którego dziecko nie powinno nigdy ponosić.

UZALEŻNIENIA – DLACZEGO WAKACJE BYWAJĄ SZCZEGÓLNIIE TRUDNE?

Analizując sytuację dzieci doświadczających zaniedbania w okresie wakacyjnym, nie sposób pominąć kwestii uzależnień, które występują w niektórych rodzinach. Uzależnienie nie jest oczywiście bezpośrednią przyczyną przemocy, ale może stanowić istotny czynnik zwiększający prawdopodobieństwo jej wystąpienia lub nasilenia. Nadużywanie alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych, a także inne zachowania nałogowe, np. hazard, wpływają na kontrolę impulsów, zdolność regulacji emocji oraz umiejętność przewidywania konsekwencji własnych działań.

Dlaczego wakacje mogą być trudne także i w tym kontekście? Dla części rodzin lato wiąże się bowiem ze zmianą rytmu dnia, częstszymi spotkaniami towarzyskimi, urlopami oraz większą dostępnością używek. Małoletni stają się wówczas świadkami większej liczby konfliktów, awantur lub zachowań wynikających z utraty kontroli przez rodzica. Takie dzieci uczą się funkcjonowania w stanie permanentnej gotowości. Ich uwaga nie koncentruje się wtedy na własnych potrzebach, lecz na monitorowaniu otoczenia. W języku psychologii traumy mówi się o **nadmiernej czujności**, która pozwala szybciej wychwycić sygnały potencjalnego zagrożenia. Mechanizm ten pomaga przetrwać, ale w dłuższej perspektywie może prowadzić do przewlekłego napięcia, problemów z regulacją emocji oraz trudności w budowaniu bezpiecznych relacji.

CO MOGĄ ZROBIĆ SPECJALIŚCI? ZNACZENIE WCZESNEGO ROZPOZNAWANIA ZANIEDBANIA

Z perspektywy praktyki pomocowej jednym z największych wyzwań związanych z zaniedbaniem dzieci pozostaje jego późne rozpoznawanie. W kontekście wakacji jest to tym trudniejsze, że przerwa od szkoły może powodować czasowe osłabienie naturalnych mechanizmów monitorowania małych dzieci. Oznacza to, że szczególna odpowiedzialność spoczywa wtedy na wszystkich „pozaszkolnych” profesjonalistach mających kontakt z dzieckiem oraz jego rodziną. Dotyczy to nie tylko psychologów i pedagogów, ale również lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarek, pracowników socjalnych, kuratorów sądowych, wychowawców kolonijnych, trenerów sportowych czy osób prowadzących wakacyjne zajęcia.

Rozpoznawanie zaniedbania wymaga jednak szczególnej uważności. Dziecko zaniedbywane nie zawsze bowiem prezentuje objawy, które intuicyjnie kojarzą się z krzywdzeniem. Często nie ujawnia przemocy, nie mówi o niej wprost i nie zachowuje się w sposób zwracający uwagę otoczenia. W praktyce klinicznej podkreśla się jednak, że sygnałami alarmowymi m.in. mogą być:

- nadmierna i nieadekwatna do wieku samodzielność,
- przewlekłe zmęczenie,
- trudności w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji,
- silne poczucie odpowiedzialności za innych,
- wycofanie społeczne,
- nadmierna czujność,
- trudności z odpoczynkiem i zabawą,
- częste objawy psychosomatyczne,
- skłonność do bagatelizowania własnych potrzeb.

Warto podkreślić, że pojedynczy objaw nigdy nie powinien stanowić podstawy do formułowania daleko idących wniosków. Znaczenie ma jednak cały wzorzec funkcjonowania dziecka oraz kontekst rodzinny i społeczny, w którym ono na co dzień funkcjonuje.

Szczególnie istotna jest umiejętność prowadzenia rozmowy z dzieckiem w sposób pozwalający na stopniowe budowanie poczucia bezpieczeństwa. Dzieci doświadczające zaniedbania nie powiedzą, że doświadczają deprywacji emocjonalnej, parentyfikacji czy przemocy psychicznej. Opowiedzą natomiast o codzienności. Psycholog, pedagog czy wychowawca kolonijny może usłyszeć, że dziecko codziennie przygotowuje obiady dla młodszego rodzeństwa. Że nie może

wyjechać na kolonie, ponieważ „mama sobie nie poradzi”. Że od kilku tygodni nie spotkało się z rówieśnikami. Że nie pamięta, kiedy ostatnio rozmawiało z rodzicem o swoich problemach. To właśnie z takich pozornie drobnych informacji często wyłania się obraz zaniedbania.

SPOŁECZNA NORMALIZACJA ZANIEDBANIA

Jednym z powodów, dla których zaniedbanie dzieci tak długo pozostaje niewidoczne, jest jego społeczna normalizacja. Bywa usprawiedliwiane, minimalizowane lub interpretowane jako naturalna konsekwencja trudnych warunków życia.

Komunikaty typu: „Przecież nic mu nie brakuje”, „Ma co jeść i gdzie spać”, „Musi się nauczyć życia”, „Nie można dziecka chować pod kloszem” sprowadzają potrzeby dziecka wyłącznie do poziomu biologicznego. Tymczasem dziecko potrzebuje również bezpieczeństwa emocjonalnego, przewidywalności, zainteresowania, wsparcia oraz obecności dorosłych. Zdarza się, że małe dziecko funkcjonuje w pozornie zwykłym domu, ale mimo że aspekt materialny jest spełniony, doświadcza samotności, odrzucenia i emocjonalnej niedostępności opiekunów.

Niepokojące jest również to, że społeczne przyzwolenie na zaniedbanie często wzrasta wraz z wiekiem dziecka. Małe dziecko pozostawione samo przez kilka godzin budzi zwykle niepokój otoczenia. Dziesięcioletek opiekujący się młodszym rodzeństwem może już spotkać się z pochwałami za odpowiedzialność. Czternastolatka wspierająca emocjonalnie matkę po rozstaniu bywa określana jako „bardzo dojrzała”. Im starsze dziecko, tym łatwiej przeoczyć fakt, że nadal pozostaje dzieckiem.

I na koniec truizm, ale jakże ważny! Dziecko nie potrzebuje wyłącznie przetrwać wakacji, ale także mieć możliwość przeżywania ich w sposób odpowiadający jego potrzebom rozwojowym. Potrzebuje dorosłych, którzy nie będą oczekiwać od niego przedwczesnej dojrzałości, przejmowania odpowiedzialności za innych ani rezygnowania z własnych potrzeb. ■

BIBLIOGRAFIA

Clarke, J., Coll-Seck, A.M., Banerjee, A., Peterson, S., Dalglish, S.L., Ameratunga, S., i in. (2022). After COVID-19, a future for the world's children? *The Lancet*, 399(10336), 298–308. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02540-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02540-1)

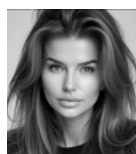
Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M., Edwards, V., Koss, M.P., Marks, J.S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Jarosz, E. (2017). Prawo dziecka do życia wolnego od przemocy. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 16(2), 24–44.

Schier, K. (2018). *Dorośle dzieci. Psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Włodarczyk, J. (2022). Przemoc wobec dzieci i zaniedbanie dzieci. W: M. Sajkowska & R. Szredzińska (red.), *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce* (s. 238–255). Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.



MAKSYMILIANA ŻACZEK

– psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, pedagożka na co dzień współpracująca z Niebieską Linią IPZ. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej (PTTPB). Pracuje z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi.

Rzeczy, o których nie wiedziałaś



Tak, zaniedbanie emocjonalne to jedna z form przemocy domowej. Jakże niepozorna, prawda?

Usypiające czujność przeświadczenie: „To takie ciche, spokojne dziecko”. Wygaszające niepokój: „Poradzi sobie – trzeba mieć przecież do dziecka zaufanie”. Zdejmujące odpowiedzialność: „Wszystkie dzieciaki siedzą teraz w internecie”. To o wiele łatwiejsze. Szkoda tylko, że dla samych rodziców... Na dzieci spada bowiem trud samodzielnego radzenia sobie z życiem, którego najzwyczajniej w świecie nie są w stanie udźwignąć (i nie powinny!).

ANNA MARIA NOWAKOWSKA

NIGDY BYŚ SIĘ NIE DOWIEDZIAŁA

Mówisz, mamo, że zepsułam twój Dzień Matki. Ty przygotowałaś sernik z wiśniami i kupiłaś dobrą kawę, a ja przy tej kawie, sernika nawet nie spróbowałam, zrujnowałam twój nastrój. Masz do mnie żal, że ciasto wylądowało w śmietniku, ale chyba nie o to chodzi, prawda? Twoje złudzenia, mamo, wylądowały w śmietniku i o to masz największy żal. Wolałabyś nie wiedzieć, rozumiem cię. I nigdy byś się nie dowiedziała, gdyby nie twoje upodobanie do kryty-

kowania sposobu, w jaki wychowuję swoje córki. Milczałam o tym dopóty, dopóki mogłam milczeć bezpiecznie. Jednak przekroczyłaś granicę, gdy postanowiłaś tworzyć z moimi dziećmi jakieś tajemne koalicje.

Miałam przekonanie graniczące z pewnością, że gdy dziewczynki są u ciebie, mogę być o nie spokojna. Na czym opierałam tę pewność? Doprawdy, nie wiem. Może na pobożnych życzeniach. Szkoda, że nie na własnym doświadczeniu. Ja nie twierdzę, że byłaś złą matką. Byłaś miła, traktowałaś mnie z czułością, dbałaś o mnie. Ale nie byłaś uważna. Ty nazywasz to inaczej, mówisz o „pełnym zaufaniu matki do dziecka”. Tymczasem ja wiem, jakie mogą być tego ślepego zaufania skutki. Dlatego musiałam ci opowiedzieć o rzeczach, których nie byłaś świadoma. Żebyś nie nazywała mnie osobą nadmiernie kontrolującą. Żebyś nie była powierniczką swoich wnuczek, bo one mówią ci dokładnie to, co chcesz usłyszeć, żebyś pozwoliła im na to, na co my, ich rodzice, się nie zgadzamy.

NIE TĘDY DROGA

Przede wszystkim nie zgadzamy się na to, żeby nasze córki korzystały z mediów społecznościowych bez nadzoru. Nie, nie będzie negocjacji w tej sprawie. Ani z nimi, ani z tobą, mamó. Chcesz być kochającą babcią, to zrozumiałe. Ale nie tędy droga! Nie przez tajne układy przeciwko „okrutnej matce”.

Jak mogłaś mnie tak nazwać?! Co ci przyszło do głowy, żeby używać takich określeń przy dzieciach?! Przecież wiem, że „w wielkiej tajemnicy” zabierałaś je na pizzę i kebaba, kupowałaś im śmieciowe je-

dzenie i gazowane słodkie świństwa do picia. Nie robiłam z tego problemu, nie jestem fanatyczką (wbrew temu, co twierdzisz). Ale pełna swoboda w nawiązywaniu kontaktów przez internet? Mamo, czy ty sobie zdajesz sprawę, o czym twoje wnuczki rozmawiały na czatach? No pewnie, nie chcesz wiedzieć! Jakże wygodnie i błogo jest nie wiedzieć.

O tym, co przytrafiło się mnie, też nie wiedziałaś. Byłam dobrą córeczką, prawda? Grzeczną, skromną, dobrą uczennicą, której nie w głowie było fiu-bździu. Zawsze podkreślałaś, że podstawą było zaufanie i wzajemna szczerłość. Mamo, ty nie masz o niczym pojęcia. Ani ty nie byłaś ze mną szczerą (tak, wiem, chciałaś mnie chronić przed problemami dorosłych), ani ja nie byłam grzeczną, prawdopodobną córeczką mamusi.

TO, CO CHCIAŁAŚ WIDZIEĆ

Jak to się zaczęło? No cóż, to było łatwe. Jako dziecko ery cyfrowej miałam nad tobą znaczną przewagę. Zanim ty nauczyłaś się ode mnie czegokolwiek o internecie, ja już biegle korzystałam z możliwości, jakie daje sieć. To był czas eksplozji popularności mediów społecznościowych. Można było mieć kilka równoległych żyć.

Pamiętasz Baśkę? Oczywiście, że pamiętasz. Zawsze się nią zachwycałaś. Byłaś pewna, że my we dwie, gdziekolwiek jesteśmy, dokądkolwiek planujemy iść, zachowamy się odpowiedzialnie i mądrze. Przez „mądrze” rozumiałaś zero używek, żadnych kontaktów z płcią przeciwną, twarze czyste i bez makijażu, ciuchy skromne, zakrywające rozkwitającą kobiecość. Wiesz co? Z Baśką wypłam swoje pierw-

sze piwo, to od niej dostałam „coś fajnego przeciwsmutkowego”. Byłam wtedy w szóstej klasie. Jak dzisiaj twoja starsza wnuczka. Papierosy mi nie smakowały, a poza tym śmierdziały i mogłabyś to wyczuć. Wolałam próbować substancji bez zapachu. Więcej ci nie powiem, niech zadziała twoja wyobraźnia.

Dziś jest tego jeszcze więcej i jest to jeszcze bardziej dostępne dla dzieciaków. W szkole, na ulicy, a przede wszystkim – w sieci. Ty się dziwisz, że po szkolnej wycieczce zrobiłam starszej córce przeszukanie bagażu? Planowałam też zrobić test na narkotyki. Przesadzam? Nie sądzę. Troje gówniarzy z tej wycieczki zakończyło swój wyjazd w szpitalu. Zatrucie alkoholem i jeszcze jakimś świństwem, które bez problemu kupili na deptaku w tak zwanym „czasie wolnym”.

TO, CO BYŁO NAPRAWDĘ

A wracając do Baśki i tych „fajnych” rzeczy, których mnie uczyła. Ona była trochę starsza, powtarzała kiedyś rok przez chorobę. O, miała ona pomysły, mówię ci, mamu. Założyła sobie konto „grzeczna_dziewczynka”. Zarabiała tam w tydzień więcej niż moje roczne kieszonkowe. Nie, nie czułam się wciągana w bagno. Wręcz przeciwnie, miałam wrażenie, że otwiera się przede mną świat pełen tajemniczych możliwości, dobrej zabawy i łatwych pieniędzy. Dziś zadaję sobie pytanie, gdzie bym była, jakie byłoby moje życie, gdyby Baśka nie wyjechała z rodzicami na drugi koniec świata. Jeszcze przez jakiś czas utrzymywałyśmy kontakt, ale to już nie było to. A bez niej, mojej przewodniczki po nieznanym planecie, pełnej starszych panów, gotowych płacić za fotki

naszych ledwie-ledwie rozwiniętych cycuszków, nic już nie było takie łatwe. Widocznie nie mam w sobie takiej przedsiębiorczości i to mnie uratowało, zanim moja „kariera modelki” na dobre się rozwinęła. I teraz, wyobraź sobie, mam, że ci „starsi panowie” wydawali mi się wtedy nieszkodliwymi durniami. Czy ty to słyszysz? Takie było wtedy moje pojęcie o życiu i ludziach.

W BAŃCE PRZEŚWIADCZEŃ

Miałam jednak trochę szczęścia, bo nie znalazłam „siostrzanej duszy”, z którą mogłabym wyruszyć na podbój świata przez bezdroża internetu. Pamiętam, gdy byłam już w liceum, zawsze powtarzałaś, że od razu widać, kto jest kim i komu grozi demoralizacja lub atak zboczeńca. To zawsze była ta, która się maluje, stroi w mini i dekolty, wtyka kolczyki do nosa i robi tatuaże. Myliłaś się, mam. Grzeczne dziewczynki, których nikt nie ostrzegł przed drapieżnikami czyhającymi w sieci i w realu, są o wiele bardziej narażone i bezbronne. I nie wszystkie mają tyle szczęścia, co ja.

Wybacz, że byłam zmuszona zepsuć ten dzień, zburzyć twój dobry nastrój i naruszyć sielankowy obraz „dobrej babci-kumpelki”. Nigdy więcej nie mów swoim wnuczkom, że ich matka ma paranoję i przesadza. Nigdy więcej nie pozwalaj na nic, na co my, rodzice, nie wyrażamy zgody. To dotyczy przede wszystkim internetu, ale nie tylko.

A przy okazji... zastanów się nad tym, co publikujesz na swojej grupie „Wdowy/Wdowcy”. Pomyśl o tych kobietach, które miały pecha, trafiając w sieci na oszustów. Wiem, wiem, uważasz, że ciebie to

nie dotyczy, bo nie jesteś głupia. Uwierz mi, one też głupie nie były. Ale to już temat na inną rozmowę, gdybyś kiedyś chciała szczerze porozmawiać... Chyba że wolisz pogniewać się na mnie za to, że powiedziałam ci rzeczy, o których nie wiedziałaś. Nie wszystkie, ale mam nadzieję, że tyle wystarczy. ■

** Opisana historia jest fabularyzowaną wersją doświadczeń gabinetowych autorki. Nie jest to wypowiedź konkretnej osoby, ale zbiór różnych opowieści, które złożone w jedną, tworzą obraz zjawiska, jakim jest zaniedbanie (nieraz niezwykle niepozorne, a mogące nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje).*

ANNA MARIA NOWAKOWSKA

– terapeutka i pisarka, autorka książki „Przeklęte” (2002) o molestowaniu seksualnym dziewczynek oraz trzech części cyklu o „Dziuni” – „Dziunia”, „Dziunia na uniwersytetach”, „Wymarzony dom Dziuni” (Wydawnictwo W.A.B.).



Ciche skutki
głośnych słów
Destrukcyjna siła krzyku
w bliskich relacjach

Wiele osób stosujących przemoc werbalną bagatelizuje własne zachowanie, powtarzając: „Przecież nie uderzyłem”. Ujawnia to jeden z najtrwalszych społecznych mitów – przekonanie, że krzyk należy do „łagodniejszej” kategorii przemocy i nie pozostawia realnych śladów. Tymczasem współczesna neurobiologia pokazuje, że krzyk nie jest jedynie głośniejszą formą rozmowy. To akustyczny sygnał zagrożenia, który uruchamia w mózgu odbiorcy podobną reakcję alarmową do tej, jaka pojawia się w obliczu ataku fizycznego.

JUSTYNA KOTOWICZ

W relacjach domowych krzyk działa szczególnie destrukcyjnie, ponieważ pojawia się tam, gdzie człowiek powinien doświadczać bezpieczeństwa, regulacji i odpoczynku. Zamiast tego układ nerwowy zostaje zmuszony do pracy w trybie obronnym: rośnie napięcie, czujność i lęk, a mózg przełącza się z myślenia na przetrwanie. W efekcie słowa przestają być nośnikami komunikacji, a stają się narzędziem dominacji, które podważa więź, osłabia zaufanie i stopniowo zmienia sposób funkcjonowania całego systemu rodzinnego.

ANATOMIA KRZYKU: MÓZG W TRYBIE OBLĘŻENIA

Krzyk w relacjach domowych nie jest dla mózgu zwykłą informacją, lecz sygnałem zagrożenia. Co więcej, trzeba przy tym pamiętać, że mózg najpierw reaguje, a dopiero później próbuje interpretować treść komunikatu. W pierwszej kolejności aktywuje się ciało migdałowate, czyli ośrodek alarmowy **układu limbicznego**, który błyskawicznie ocenia bodziec jako potencjalnie niebezpieczny i uruchamia reakcję obronną. W praktyce oznacza to wejście w **stan przetrwania**, a nie w stan uczenia się.

To właśnie w tym momencie uruchamiają się klasyczne reakcje stresowe 4F: **fight, flight, freeze, fawn**. Organizm może odpowiedzieć walką, ucieczką, zamrożeniem albo podporządkowaniem, czyli próbą obłaskawienia zagrożenia. Każda z tych reakcji jest biologicznie sensowna: ma pomóc przeżyć sytuację, którą mózg odczytuje jako zagrażającą. Krzyk nie jest więc „silniejszą motywacją do posłuszeństwa”, ale bodźcem, który przestawia układ nerwowy na tryb alarmowy.

Na poziomie fizjologicznym aktywacja **ciała migdałowatego** uruchamia oś podwzgórze–przysadka–nadnercza oraz układ współczulny, co prowadzi do wzrostu **adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu**. Skutkiem jest zwiększone tętno, napięcie mięśni, płytszy oddech, czujność i gotowość do szybkiej reakcji. Jednocześnie jednak ograniczony jest dostęp do bardziej złożonych procesów poznawczych, dlatego osoba słyszająca krzyk – np. strofowane dziecko – nie przetwarza go w formie rzeczowej informacji zwrotnej czy „wskazówki wychowawczej”. To bodziec alarmowy. Mózg próbuje w takiej sytuacji przede wszystkim przetrwać.

Najważniejszym następstwem tego stanu jest osłabienie pracy **kory przedczołowej**, czyli obszaru odpowiedzialnego za planowanie, refleksję, hamowanie impulsów i wyciąganie wniosków. Gdy poziom pobudzenia rośnie, zasoby poznawcze przesuwają się z analizy i uczenia się na reakcję obronną. Dlatego krzyk nie wspiera rozumienia błędni ucznia się nowych zachowań, lecz czasowo „odłącza” możliwość spokojnego, logicznego myślenia. U dziecka ten mechanizm jest szczególnie wyraźny, bo jego układ nerwowy jest bardziej plastyczny i silniej zależny od jakości środowiska emocjonalnego.

Jeżeli więc krzyk staje się dominującą formą komunikacji, organizm zaczyna funkcjonować w stanie **przewlekłego czuwania**. Wtedy szczególnie ważne są zmiany w strukturach mózgu odpowiedzialnych za regulację emocji, pamięć i kontrolę zachowania. Badania nad przewlekłym stresem i przemocą werbalną pokazują zmiany w ciele migdałowatym, korze przedczołowej, hipokampie, zakręcie obręczy, ciele modzelowatym oraz w obszarach skroniowych odpowiedzialnych za przetwarzanie dźwięku i mowy. Nie są to abstrakcyjne różnice: przekładają się na sposób reagowania, zapamiętywania i regulowania emocji.

Ciało migdałowe może stać się bardziej reaktywne, co oznacza silniejszą i szybszą odpowiedź na sygnały zagrożenia. **Kora przedczołowa**, odpowiedzialna za logiczne myślenie, hamowanie impulsów i ocenę konsekwencji, może działać słabiej i mniej wydajnie. **Hipokamp**, kluczowy dla pamięci i porządkowania doświadczeń, bywa mniejszy lub funkcjonalnie osłabiony, co utrudnia spokojne kodowanie i interpretację zdarzeń. Z kolei **zakręt obręczy i ciało modzelowe**, ważne dla integracji emocji, uwagi i komunikacji między półkulami,

mogą wykazywać zmiany strukturalne, które osłabiają regulację nastroju, empatię i spójne przetwarzanie bodźców.

W przypadku przemocy werbalnej badania sugerują zmiany w obrębie przedniego zakrętu obręczy i jego połączeń z innymi obszarami frontolimbicznymi. Oznacza to, że **nawet jeśli krzyk nie zostawia śladów fizycznych, może pozostawiać ślad neurobiologiczny**: w sposobie reagowania na stres, w gotowości do lęku, w pamięci emocjonalnej i w zdolności do regulowania własnych stanów wewnętrznych.

Jak zatem widać, krzyk nie uczy posłuszeństwa ani rozumienia błędu – wręcz przeciwnie! Jego doświadczanie biologicznie utrudnia naukę. W środowisku, w którym dominuje, przebywająca tam osoba – zwłaszcza dziecko – przestaje być odbiorcą komunikatu, a staje się organizmem broniącym się przed stresem.

PSYCHOSPOŁECZNE ECHO KRZYKU

Krzyk w relacji domowej działa nie tylko jako bodziec stresowy, ale też jako czynnik organizujący cały sposób funkcjonowania psychicznego i społecznego osoby na niego narażonej. W praktyce oznacza to, że poza natychmiastową reakcją lękową, pojawiają się długofalowe konsekwencje w obszarze więzi, obrazu siebie, regulacji emocji, zachowań społecznych i zdrowia somatycznego. W literaturze podkreśla się, że chroniczna przemoc werbalna może być równie dewastująca jak przemoc fizyczna.

Co więcej, trzeba pamiętać, że krzyk nie oddziałuje wyłącznie „tu i teraz”. Tworzy środowisko relacyjne zbudowane na nieprzewi-

dywalności, napięciu i czujności, a to z czasem prowadzi do utrwalenia wzorca funkcjonowania opartego na unikaniu, podporządkowaniu albo agresji zwrotnej. U dziecka taki klimat zakłóca rozwój bezpiecznej bazy: dom przestaje pełnić funkcję miejsca regulacji i regeneracji, a zaczyna być przestrzenią skanowania zagrożeń. W konsekwencji wzrasta ryzyko lęku, obniżonego poczucia własnej wartości, wycofania społecznego i trudności w budowaniu zaufania.

BÓL EMOCJONALNY I WIĘŹ

Współczesne badania nad bólem społecznym (Eisenberger, 2003; 2012) pokazują, że odrzucenie, upokorzenie i agresja słowna angażują obwody związane z przetwarzaniem cierpienia emocjonalnego, w tym okolice zakrętu obręczy. Oznacza to, że krzyk nie jest tylko „mocnym komunikatem”, lecz doświadczeniem realnie bolesnym psychobiologicznie.

Z perspektywy relacyjnej przekłada się to na osłabienie więzi – osoba stale atakowana słownie najczęściej zaczyna chronić się dystansem, zamykaniem emocji, ucieczką w milczenie albo nadmiernym dopasowaniem i chronicznym napięciem. Ten mechanizm jest szczególnie widoczny w relacji rodzic–dziecko. Dziecko uczy się nie tyle treści komunikatu, ile klimatu emocjonalnego, w jakim dany komunikat pada. Jeżeli dominują krzyk, napięcie i straszenie, to podstawowym doświadczeniem staje się nie współpraca, lecz nieprzewidywalność. To z kolei niszczy fundament relacji, utrudnia rozwój ufności, empatii i stabilnego przywiązania.

WZORCE OBRONNE I RELACYJNE

Jednym z najważniejszych skutków psychospołecznych krzyku jest powstawanie mechanizmów obronnych. Osoba narażona na stałą agresję werbalną może reagować wycofaniem, które chwilowo zmniejsza ryzyko kolejnego ataku. Może też reagować agresją, gdyż w środowisku pełnym napięcia agresja bywa jedynym znanym sposobem odzyskania wpływu. W modelu 4F odpowiada to przede wszystkim reakcjom *freeze* i *fight*, a w dłuższej perspektywie może zostać utrwalone jako styl relacyjny. To właśnie tutaj pojawia się błędne koło: krzyk wywołuje lęk i obronność, a obronność bywa odczytywana przez osobę stosującą przemoc jako „nieposłuszeństwo”, co zwiększa prawdopodobieństwo kolejnego krzyku. W ten sposób relacja przesuwą się z dialogu w stronę eskalacji, a dom zaczyna działać jak system wzajemnego podtrzymywania stresu.

OBJAWY PSYCHICZNE I PSYCHOSOMATYCZNE

Do najczęściej opisywanych skutków narażenia na krzywdę należą: wolno płynący lęk, nadmierna czujność, trudności z koncentracją, obniżenie nastroju, drażliwość i zaburzenia snu. Jak zauważa w swoich badaniach nad przemocą werbalną dr Martin Teicher (2010), mózg dziecka adaptuje się do wrogiego środowiska poprzez zwiększenie wrażliwości na bodźce negatywne, co w dorosłości może skutkować zaburzeniami lękowymi lub depresją. W dłuższym czasie mogą pojawiać się trudności w regulacji emocji, problemy w relacjach interpersonalnych oraz skłonność do unikania konfrontacji (albo przeciwnie

– do reakcji impulsywnych). Często współwystępują też objawy psychosomatyczne, takie jak bóle brzucha, napięcie mięśniowe, kołatanie serca czy zaburzenia trawienia.

Z perspektywy funkcjonowania społecznego, krzyk może osłabiać kompetencje komunikacyjne. Osoba, która długo żyje w atmosferze napięcia, ma mniejszy dostęp do refleksji, większą reaktywność i trudność w rozpoznawaniu własnych stanów wewnętrznych. To przekłada się na relacje w dorosłości: większą podatność na konflikty, trudność w stawianiu granic, lęk przed autorytetem lub przeciwnie – odtwarzanie wzorca przemocy w swoich związkach.

TRANSGENERACYJNY PRZEKAZ PRZEMOCY

Krzyk ma także wymiar międzypokoleniowy. Dzieci uczą się nie tylko tego, co wyrażane jest bezpośrednio do nich, lecz przede wszystkim tego, jak sami dorośli regulują emocje i rozwiązują konflikty. Jeśli krzyk jest codziennym narzędziem komunikacji w rodzinie, staje się modelem, który może być odtwarzany później w roli rodzica, partnera albo przełożonego. W tym sensie przemoc werbalna nie kończy się na jednym domu – może przechodzić dalej, jako wzorzec społeczny.

ARCHITEKTURA ZMIANY: OD BIOLOGICZNEGO PRZYMUSU DO ŚWIADOMEJ RELACJI

Zrozumienie mechanizmu, który stoi za podniesionym głosem, jest pierwszym krokiem do przerwania cyklu przemocy werbalnej. Zamiast patrzeć na krzyk jako na dowód „złego charakteru”, warto spojrzeć na

niego jak na **biologiczny bezpiecznik**, który wysiada, gdy napięcie staje się zbyt duże. Takie rozumienie staje się pomocne w procesie przechodzenia od utraty kontroli do odzyskania równowagi.

W ujęciu metody **Self-Reg** (dr. Stuarta Shankera), krzyk nie jest wynikiem braku silnej woli, ale efektem przeciążenia stresorami. Kiedy jesteśmy niewyspani, przebudźcowani lub żyjemy w przewlekłym napięciu, nasze zasoby energetyczne się wyczerpują. W takim stanie nasz układ nerwowy interpretuje nawet drobne trudności (np. rozlane mleko czy krytyczną uwagę partnera) jako poważne zagrożenie. W ułamku sekundy uruchamia się kaskada reakcji. Mózg błyskawicznie przełącza się w tryb przetrwania (walki lub ucieczki), co skutkuje funkcjonalnym „odłączeniem” kory przedczołowej. Gdy traci ona kontrolę na rzecz struktur limbicznych, zostajemy zdominowani przez pierwotne instynkty. Krzyk staje się wówczas automatycznym wyładowaniem, nad którym w danej chwili niemal nie mamy kontroli poznawczej.

Zanim jednak dojdzie do eksplozji werbalnej, nasze ciało wysyła szereg sygnałów ostrzegawczych, które w nurcie **Somatic Experiencing**, stworzonym przez Petera Levine’a, nazywamy „depeszami” z układu nerwowego. Nauka ich odczytywania jest fundamentalnym narzędziem terapeutycznym. Proces ten zaczyna się od subtelного napięcia w żwaczach, zaciśnięcia gardła, spłycenia oddechu czy narastającego uczucia gorąca w klatce piersiowej. To **punkty krytyczne** – biologiczne znaki STOP. Jeśli nauczymy się zauważać je odpowiednio wcześnie, zyskujemy szansę, by zatrzymać wybuch, zanim biologia weźmie górę nad naszą kulturą osobistą i wartościami relacyjnymi.

Przerwanie tego błędnego koła wymaga wdrożenia tzw. **pauzy strategicznej**, znanej szerzej jako zasada pięciu sekund. To niezbędny czas,

aby kora przedczołowa mogła się ponownie „zalogować” do systemu decyzyjnego. Czasem wystarczy fizyczne oddalenie się od źródła konfliktu lub prozaiczne napięcie się wody, by przerwać impulsywny odruch. Równolegle niezwykle skuteczne okazuje się aktywowanie **nerwu błędnego**. Kilka głębokich wydechów, wyraźnie dłuższych niż wdechy, wysyła do pnia mózgu fizjologiczny komunikat o bezpieczeństwie, co pozwala na stopniowe obniżenie poziomu kortyzolu i wyciszenie reakcji obronnej.

Dopiero w stanie odzyskanej równowagi możemy sięgnąć po narzędzia komunikacyjne, takie jak np. Porozumienie bez Przemocy (**NVC**) Marshalla Rosenberga. Zamiast raniących ocen i oskarżeń, które jedynie pogłębiają dystans, uczymy się wówczas nazywać fakty i własne potrzeby. Komunikat typu: „Czuję frustrację, bo potrzebuję wsparcia w codziennych obowiązkach” zamienia atak w dialog, budując most tam, gdzie dotąd był mur.

Należy jednak pamiętać, że proces zmiany jest drogą, na której błędy są nieuniknione. Jeśli dojdzie do sytuacji, kiedy dominuje krzyk, kluczowa staje się **reperacja więzi**, rozumiana w duchu teorii przywiązania Johna Bowlby’ego. Największym zagrożeniem dla odbiorcy nie jest sam konflikt, lecz następująca po nim cisza i chłód emocjonalny. Magia przeprosin polega na wzięciu pełnej odpowiedzialności za swoje zachowanie bez szukania wymówek. Przyznanie przed bliską osobą: „Moja reakcja była zbyt silna, byłem przeciążony i przepraszam, że cię przestraszyłem”, działa jak lekarstwo na układ nerwowy osoby, która wcześniej doświadczyła przemocowego zachowania. Nazywając i omawiając to, co się stało, „rozbrajamy” traumatyczne wspomnienie i wspólnie odbudowujemy bezpieczną bazę, która jest fundamentem zdrowej, wolnej od przemocy relacji.

REFLEKSJA NA KONIEC

Krzyk w relacjach domowych nigdy nie jest „tylko głośniejszym słowem”. Jak pokazują przytoczone badania oraz teorie z zakresu neurobiologii i psychologii traumy, jest on realnym, bolesnym uderzeniem w architekturę ludzkiego mózgu. Przerwanie destrukcyjnej pętli agresji werbalnej wymaga od nas wyjścia poza schemat oceniania charakteru, a zwrócenia się ku zrozumieniu biologii stresu i mechanizmów samo-regulacji. Świadomość własnych reakcji fizjologicznych, umiejętność zatrzymania impulsu oraz gotowość do autentycznej naprawy więzi to jedyna droga do stworzenia domu, który jest bezpieczną przystanią, a nie polem walki o przetrwanie. Musimy pamiętać, że mózg dziecka jest jak gąbka – chłonie nie tylko słowa, ale przede wszystkim ich ładunek emocjonalny i hormonalny, budując na tym fundamencie obraz świata i samego siebie na całe dorosłe życie. Ostatecznie warto przyjąć kojącą i niezwykle ważną prawdę, że to właśnie proces świadomej naprawy relacji, a nie utopijny brak konfliktów, buduje u dziecka najsilniejszy fundament odporności psychicznej (*resilience*) na lata. ■

BIBLIOGRAFIA

- Chotkowska K. (2022). Doświadczanie przemocy w dzieciństwie – skutki w życiu dorosłym. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka* Vol. 21 Nr 1.
- Eisenberger N.I. i in. (2003). *Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion*, Science.
- Eisenberger N.I. (2012). The Neural Bases of Social Pain: Evidence for Shared Representations With Physical Pain, *Psychosomatic Medicine*.
- Levine P.A. (2017). *Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy*. Warszawa: Czarna Owca.
- McCrory E., De Brito S. A., Viding E. (2011). Research review: The neurobiology and genetics of maltreatment and adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.

McEwen B.S. (2007). *Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain*, Physiological Reviews.

Porges S.W. (2020). *Teoria poliwagalna. Przewodnik po bezpiecznym nawiązywaniu więzi społecznych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rosenberg M.B. (2016). *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Warszawa: Czarna Owca.

Shanker S. (2016). *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie,) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa: Mamanian.

Teicher M.H. (2010). Hurtful words: association of exposure to peer verbal abuse with elevated psychiatric symptom scores and corpus callosum abnormalities. *American Journal of Psychiatry*.

Teicher M.H. i in. (2012). Childhood maltreatment is associated with reduced volume in the left anterior cingulate and amygdala. *Biological Psychiatry*.

Teicher M.H., Samson J.A. (2016). *Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect*, European Journal of Psychotraumatology.

Tomoda A. i in. (2011). *Reduced amygdala volume in children with early life abuse: A VBM study*, Neuroscience Research.



JUSTYNA KOTOWICZ

– psycholożka, psychoterapeutka, trenerka umiejętności miękkich, coachka rodzicielska, terapeutka przez sztukę. Prowadzi Nove Centrum Rozwoju w Bielsku Podlaskim.



PRZESTĘPSTWO PORZUCENIA a przemoc domowa

Jednym z przestępstw, któremu ze względu na powiązanie ze zjawiskiem przemocy domowej warto przyjrzeć się bliżej, jest porzucenie osoby małoletniej poniżej 15. roku życia bądź osoby nieporadnej ze względu na stan psychiczny lub fizyczny. Przestępstwo to znajduje swoje odzwierciedlenie w treści art. 210 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 roku – Kodeks karny (Dz.U. z 2025 r. poz. 383 ze zm.).

DAMIAN APTOWICZ

Przestępstwo to zostało umieszczone w zapisach Kodeksu karnego (dalej w artykule „k.k.”) w rozdziale XXVI, regulującym przestępstwa przeciwko rodzinie i opiece. Czym tak naprawdę jest to przestępstwo, kiedy dochodzi do jego popełnienia i jaka odpowiedzialność karna grozi osobie, która się go dopuściła? Kwestie te zostaną przybliżone w kolejnych akapitach.

Zgodnie z art. 210 § 1 k.k., kto wbrew obowiązкови troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę tę porzuca, **podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5**. Jeżeli skutkiem czynu zabronionego jest śmierć osoby małoletniej albo nieporadnej, sprawca

przestępstwa **podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15 (art. 210 § 2 k.k.).**

Co ważne, Sąd Najwyższy przybliżył, co należy rozumieć przez pojęcie „porzucenia”:

„Porzucenie”, o którym mowa w art. 187 § 1 d k.k. (obecnie art. 210 § 1 k.k.), oznacza działanie polegające na opuszczeniu dziecka lub osoby nieporadnej, połączone z zaprzestaniem troszczenia się o nią, bez zapewnienia jej opieki ze strony innych osób. Do istoty „porzucenia” należy więc pozostawienie osoby, nad którą miała być roztoczona opieka, własnemu losowi, przy czym chodzi tu nie tylko o zaniechanie sprawowania opieki nad osobą małoletnią lub nieporadną, lecz także o uniemożliwienie takiej osobie udzielenia natychmiastowego wsparcia¹.

Podobnie również określił to Sąd Apelacyjny w Białymstoku: *Aby uznać dany czyn za porzucenie, konieczne jest jednoczesne wystąpienie dwóch elementów, a mianowicie: opuszczenia osoby wymagającej opieki oraz – co bardzo istotne – uniemożliwienia innym jej wsparcia (pomocy). Opuszczenie danej osoby w warunkach przejęcia opieki nad nią przez inne osoby nie stanowi przestępstwa porzucenia².*

Poglądy te są zresztą spójne z powszechnym rozumieniem bezokolicznika „porzucać” oraz opisem, który znajduje się w Słowniku Języka Polskiego: „Przestać się czymś zajmować, zrezygnować z czegoś”³.

1 Wyrok SN z 4 czerwca 2001 r., V KKN 94/99, LEX nr 49445, dostęp elektroniczny w dniu 3 czerwca 2026 roku.

2 Wyrok SA w Białymstoku z 11 lipca 2014 r., I ACa 206/14, LEX nr 1506654, dostęp elektroniczny w dniu 3 czerwca 2026 roku,

3 <https://sjp.pwn.pl/sjp/porzuci%C4%87;2505593.html>, dostęp elektroniczny w dniu 3 czerwca 2026 roku.

Uwzględniając zatem powyższe, porzucenie będzie zachowaniem powodującym pozbawienie opieki małoletniego do ukończenia przez niego 15 lat bądź osoby nieporadnej (ze względu na stan psychiczny bądź fizyczny tej osoby), z zamiarem pozostawienia jej bez jakiejkolwiek innej opieki czy nadzoru odpowiedniej osoby trzeciej. Nie będzie zatem przestępstwem porzucenia, np. pozostawienie małoletniego w tzw. oknie życia czy nieodebranie małoletniego dziecka ze szpitala, w którym przebywało z uwagi na stan zdrowia⁴.

CZY TYLKO RODZIC MOŻE „PORZUCIĆ”?

Chociaż, kierując się pewnymi społecznie przyjętymi standardami, może się wydawać, że przestępstwo porzucenia małoletniego bądź osoby nieporadnej może zostać popełnione wyłącznie przez rodziców, którzy są zobowiązani do wychowywania i opieki nad taką osobą, nie jest to jednak do końca prawidłowy tok myślenia. Niezwykle ciekawy pogląd został przedstawiony w literaturze prawniczej:

*Okolicznością ograniczającą zakres podmiotowy jest obciążenie sprawcy **obowiązkiem opieki**, obejmującym ochronę wskazanych w zespole znamion osób. Źródłem obowiązku troszczenia się może być ustawa, orzeczenie sądu, umowa (pielęgniarka, opiekunka do dziecka), dobrowolne przyjęcie zobowiązania, w tym incydentalne (doraźna pomoc w opiece nad osobą nieporadną, wzięcie cudzego dziecka na spacer, podjęcie się opieki nad zagubionym dzieckiem⁵.*

4 Przykładowo uchwała SN z 5 lutego 1966 r., VI KZP 57/65, OSNKW 1966, nr 4, poz. 48.

5 J. Kulesza [w:] A. Behan i in., *Kodeks karny. Komentarz*, Warszawa 2025, art. 210, dostęp elektroniczny w SIP Lex w dniu 4 czerwca 2026 roku.

KIM JEST OSOBA „NIEPORADNA FIZYCZNIE LUB PSYCHICZNIE”?

O ile okoliczność porzucenia małoletniego, który nie ukończył 15 lat nie wzbudza wątpliwości interpretacyjnych, to może pojawić się pytanie, kim tak naprawdę jest osoba nieporadna fizycznie bądź psychicznie. Kwestię tę przybliżył prof. Jerzy Lachowski:

Osobą nieporadną ze względu na stan psychiczny będzie osoba chora psychicznie, a także dotknięta niedorozwojem umysłowym lub uzależnieniem. Nieporadność fizyczna to niepełnosprawność fizyczna. Nieporadność to taki stan, w którym osoba fizyczna potrzebuje pomocy osoby trzeciej w sprawach życia codziennego, stan, w którym człowiek nie może samodzielnie zaspokoić wszystkich swoich podstawowych potrzeb. Może mieć ona charakter przejściowy lub trwały. Musi zachodzić w chwili porzucenia. Sprawca nie będzie uwolniony od odpowiedzialności karnej, jeśli po porzuceniu osoba nieporadna wróci do stanu, w którym może samodzielnie zajmować się wszystkimi swoimi sprawami. Nie ma również znaczenia to, że pokrzywdzony po porzuceniu ukończy 15. rok życia⁶.

INNE ASPEKTY MATERIALNE I PROCESOWE PRZESTĘPSTWA PORZUCENIA

Przestępstwo porzucenia stanowi występki w rozumieniu art. 7 § 3 k.k. Zgodnie z jego treścią występkiem jest czyn zabroniony zagrożony

6 J. Lachowski [w:] Kodeks karny. Komentarz, wyd. IV, red. V. Konarska-Wrzošek, Warszawa 2023, art. 210, dostęp elektroniczny w SIP LEX w dniu 4 czerwca 2026 roku.

grzywną powyżej 30 stawek dziennych albo powyżej 5000 zł, karą ograniczenia wolności przekraczającą miesiąc albo karą pozbawienia wolności przekraczającą miesiąc. Wskazany czyn zabroniony może być popełniony wyłącznie umyślnie. W ciekawy sposób kwestię umyślności przestępstwa porzucenia przedstawiła Agnieszka Kilińska-Pękacz:

*Przypisanie sprawcy w takim przypadku winy nieumyślnej będzie skutkowało brakiem karalności, ponieważ zgodnie z art. 210 § 1 k.k. **opiekun musi działać z zamiarem bezpośrednim lub ewentualnym**. Różnica pomiędzy umyślnym porzuceniem dziecka, a pozostawieniem dziecka na skutek niedbalstwa czy lekkomyślności polega przede wszystkim na tym, że sprawca nie ma zamiaru porzucenia dziecka, czyli wyzbycia się na stałe obowiązku troski, lecz jego działanie wynika z niezachowania reguł ostrożności, które są wymagane od opiekuna w konkretnych okolicznościach. Wówczas w grę wchodziłaby odpowiedzialność z art. 160 § 3 k.k., tj. za nieumyślne narażenie człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Nie ma więc w tym zakresie luki prawnej, a w konsekwencji nie zachodzi potrzeba postulowania wprowadzenia karalności nieumyślnego porzucenia dziecka. Taka konstrukcja pozostawałaby zresztą w sprzeczności z istotą porzucenia, które obejmuje element woli sprawcy wyzbycia się opieki nad dzieckiem w sposób trwały, bowiem sprawca tego chce lub przynajmniej przewidując taką możliwość, godzi się na nią⁷.*

7 A. Kilińska-Pękacz, *Przestępstwo porzucenia dziecka*, „Prokuratura i Prawo” 2016, nr 4, s. 22-34, dostęp elektroniczny w dniu 4 czerwca 2026 roku.

Porzucenie jest przestępstwem ściganym z oskarżenia publicznego, zatem podmiotem działającym w postępowaniu karnym przed sądem będzie prokurator. Z kolei sądem właściwym do rozpatrzenia sprawy będzie sąd rejonowy (art. 24 § 1 k.p.k.) w stosunku do typu podstawowego przestępstwa porzucenia z art. 210 § 1 k.k., natomiast w stosunku do przestępstwa porzucenia, którego skutkiem jest śmierć osoby porzuconej, postępowanie karne będzie prowadzone przez sąd okręgowy (art. 25 § 1 pkt 2 k.p.k.). Każdej ze stron postępowania niezadowolonej z rozstrzygnięcia przysługuje prawo do wniesienia środka zaskarżenia w postaci apelacji do sądu II instancji.

Obok konkretnej kary, sąd może orzec o jednym ze środków karnych wymienionych w art. 39 k.k. W szczególności takimi środkami karnymi mogą być: zakaz zajmowania określonego stanowiska, wykonywania określonego zawodu lub prowadzenia określonej działalności gospodarczej, zakaz prowadzenia działalności związanej z wychowaniem, leczeniem, edukacją małoletnich lub z opieką nad nimi czy zakaz przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, kontaktowania się z określonymi osobami, zbliżania się do określonych osób lub opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu.

PRZESTĘPSTWO PORZUCENIA A PRZEMOC DOMOWA

Osobie uprawnionej do wszczęcia procedury „Niebieskie Karty” i podjęcia działań w ramach ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domo-

wej wystarczy uzasadnione podejrzenie, że przemoc domowa miała miejsce. Mając na uwadze definicję przemocy domowej w rozumieniu art. 2 ust. 1 pkt 1 ww. ustawy, aby o niej mówić, muszą zostać spełnione łącznie cztery przesłanki:

- 1) działanie albo zaniechanie, nawet jednorazowe,
- 2) o charakterze umyślnym,
- 3) z wykorzystaniem przewagi przez osobę stosującą przemoc domową,
- 4) narażające prawa, wolności i dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej.

Nie ulega zatem wątpliwości, że czyn, który potencjalnie mógłby być czynem zabronionym, skutkującym wszczęciem postępowania karnego, może jednocześnie stanowić podstawę do uruchomienia procedur w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej. Uściślając: **podejrzenie porzucenia osoby małoletniej poniżej 15. roku życia bądź osoby nieporadnej ze względu na stan psychiczny lub fizyczny może stanowić podstawę do wszczęcia procedury „Niebieskie Karty”**. Przestępstwo porzucenia jest bowiem działaniem o charakterze umyślnym (co odpowiada wskazanym wyżej punktom 1. i 2.), a także godzi ono w dobro osoby, która, z uwagi na wiek bądź stan zdrowia, wymaga wsparcia i opieki sprawowanej przez osoby najbliższe, od których jest też zależna (punkt 3.). Co więcej, porzucenie takiej osoby bez zapewnienia wsparcia ze strony innych osób naraża jej dobra osobiste, jak chociażby wywołuje poczucie zagrożenia utraty zdrowia czy nawet życia (punkt 4.).

Trzeba przy tym podkreślić, że obie opisane procedury – tj. „Niebieskiej Karty” oraz postępowanie karne – są od siebie nieza-

leżne i rozstrzygnięcie jednej nie wpływa na działania podejmowane w ramach drugiej. Inne są bowiem cele obu tych procedur, o czym należy pamiętać podczas analizowania każdej indywidualnej sytuacji. ■

DAMIAN APTOWICZ

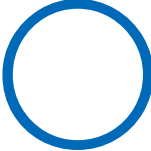
– radca prawny, wykładowca akademicki w zakresie prawa administracyjnego i pracy socjalnej, pracuje w Zespole Prawnym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bydgoszczy.

NIEODPŁATNA pomoc prawna



Prawo bywa złożone, przepisy szybko się zmieniają, a orientacja w dynamicznie rozwijających się regulacjach prawnych wymaga czasu i specjalistycznej wiedzy. Jako że wiele osób doświadczających przemocy domowej potrzebuje wsparcia w tym zakresie, wyjaśniamy, kto i na jakich zasadach może skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej, jakie formy wsparcia są dostępne oraz jak praktycznie wykorzystać ten mechanizm, by skutecznie rozwiązywać problemy, z którymi borykają się osoby doznające przemocy domowej.

KATARZYNA SYROKA-MARCZEWSKA

 d ponad 10 lat w Polsce działa system nieodpłatnej pomocy prawnej. Został on utworzony ustawą z 5 sierpnia 2015 roku o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (dalej: unpp)¹. Jest to pierwsza w Polsce regulacja prawna, która określiła organizację systemu nieodpłatnej pomocy oraz główne zasady jej udzielania.

¹ Ustawa z dnia 5 sierpnia 2015 r. nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej, Dz.U.2026, poz. 44.

Aktualnie porady w ramach systemu nieodpłatnej pomocy prawnej udzielane są w każdym powiecie² w około 1500 punktach w całej Polsce. Zainteresowana osoba nie ma obowiązku zapisywania się na wizytę w powiecie zamieszkania i może skorzystać z pomocy w najbardziej dogodnym dla siebie miejscu. Uprawnienie to obejmuje także osoby fizyczne prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą, jeżeli w ciągu ostatniego roku nie zatrudniały innych osób. Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują również osobie, która chce dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z dnia 14 czerwca 2024 roku o ochronie sygnalistów³. System ten ma na celu wyrównywanie szans dostępu do profesjonalnej pomocy, w tym pomocy prawnej.

Dostępność punktów nieodpłatnej pomocy można sprawdzić w internecie i zapisać się na wizytę, korzystając ze strony Ministerstwa Sprawiedliwości (<https://zapisy-np.ms.gov.pl>). Informacje o dostępnych punktach znajdują się także w starostwach powiatowych, urzędach gmin i urzędach miast oraz na ich stronach internetowych⁴.

2 Zgodnie z ustawą, powiat powierza połowę punktów do prowadzenia adwokatom i radcom prawnym z przeznaczeniem na udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej, a połowę organizacji pozarządowej prowadzącej działalność pożytku publicznego z przeznaczeniem na udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Zadania polegające na udzielaniu nieodpłatnej pomocy prawnej, świadczeniu nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz edukacji prawnej są zadaniami zleconymi z zakresu administracji rządowej, realizowanymi przez powiat w porozumieniu z gminami albo samodzielnie.

3 Ustawa z dnia 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów, Dz.U. 2024, poz. 928.

4 <https://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc/npp>, dostęp z dnia 05.06.2026 r.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Jak już wspomniano, osoba, która doświadcza przemocy, może borykać się z wieloma sprawami prawnymi – zarówno o charakterze karnym, jak i cywilnym – dlatego zakres nieodpłatnej pomocy prawnej też jest zróżnicowany. W praktyce oznacza to, że niektóre sprawy są obsługiwane kompleksowo, inne tylko informacyjnie lub poprzez wskazanie dalszych kroków. Stąd też warto, jeszcze przed zgłoszeniem się do punktu nieodpłatnej pomocy prawnej, zorientować się, jakie wsparcie będzie najlepsze (i dostępne) dla danego typu sprawy.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje udzielenie informacji o obowiązującym stanie prawnym oraz o przysługujących prawach i obowiązkach (także w kontekście toczących się postępowań przygotowawczych, administracyjnych, sądowych czy sądowno-administracyjnych). W ramach systemu można uzyskać wskazówki dotyczące możliwych sposobów rozwiązania problemu prawnego oraz, w uzasadnionych przypadkach, projekt pisma procesowego – na przykład wniosku o zwolnienie z kosztów sądowych czy przygotowanie projektów pism niezbędnych do ustanowienia obrońcy lub pełnomocnika w postępowaniu sądowym (adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego). Osoby korzystające z pomocy są ponadto informowane o przewidywanych kosztach postępowania i związanym z nim ryzyku finansowym. W wybranych sprawach dostępna jest również nieodpłatna mediacja jako alternatywna metoda rozwiązania sporu.

Osobami udzielającymi nieodpłatnej pomocy prawnej⁵ mogą być adwokaci, radcowie prawni, aplikanci adwokaccy lub radcowscy⁶. Ponadto nieodpłatnej pomocy prawnej w punktach powierzonych do prowadzenia organizacji pozarządowej może udzielać także osoba, która ukończyła wyższe studia prawnicze i uzyskała tytuł magistra lub zagraniczne studia prawnicze uznane w Rzeczypospolitej Polskiej oraz posiada co najmniej trzyletnie doświadczenie w wykonywaniu wymagających wiedzy prawniczej czynności, bezpośrednio związanych ze świadczeniem pomocy prawnej. Oznacza to, że wszyscy są wykształconymi prawnikami.

NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie⁷ obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym sporządzenie wspólnie

5 W zakresie prawa podatkowego, z wyłączeniem praw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, porady może udzielić także doradca podatkowy.

6 Nieodpłatnej pomocy prawnej osobom uprawnionym udzielają adwokaci lub radcowie prawni, którzy są zrzeszeni w tej lokalnej jednostce samorządu zawodowego (okręgowej izbie radców prawnych), która ma siedzibę w miejscowości będącej siedzibą władz powiatu. Wybór ustawodawcy w tym zakresie, a więc co do formalnego powiązania uprawnienia do świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej mieszkańcom danego powiatu z terytorialną przynależnością danego radcy prawnego do właściwej okręgowej izby radców prawnych obejmującej obszar tego powiatu, należy uznać za zgodny z założeniami analizowanej ustawy i w pełni racjonalny, zob. wyrok Naczelnego Sądu Administracyjnego z dnia 26 maja 2023 r., II GSK 1078/22, Legalis nr 2960402.

7 M. Parlicki, Poradnictwo obywatelskie jako aktywizacyjna forma pomocy oferowana jednostkom i rodzinom, *Państwo i Społeczeństwo*, nr 4 (2012).

z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. **Nieodpłatna porada obywatelska kierowana jest do osób borykających się z problemami, które nie mają natury wyłącznie prawnej.** Doradca obywatelski analizuje problem, który został zgłoszony np. przez osobę doznającą przemocy domowej, a następnie omawia istniejące prawa i obowiązki. Doradca obywatelski nie musi mieć wykształcenia prawniczego. Funkcję tę może pełnić osoba z różnorodnym wykształceniem wyższym, pod warunkiem ukończenia studiów i odbycia specjalistycznego kursu przygotowawczego dla doradców obywatelskich. Poradnictwo obywatelskie ma zatem szerszy zakres przedmiotowy niż poradnictwo prawne, gdyż oprócz aspektów prawnych, obejmuje też wszelkie inne kwestie, w tym społeczne czy finansowe, które są istotne dla konkretnego przypadku⁸.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje również mediację, czyli bezpłatną formę polubownego rozwiązywania konfliktów. Mediację prowadzi wykwalifikowany mediator/mediatorka⁹, którego zadaniem jest ułatwienie dialogu pomiędzy stronami i wspólne wypracowanie porozumienia, bez konieczności kierowania sprawy na drogę sądową. Mediator może także pomóc w praktycznych czynnościach procesowych: przygotować projekt umowy mediacyjnej, sporządzić wniosek o przeprowadzenie mediacji przed sądem, wniosek

8 A. Jakubiak-Mirończuk, Nieodpłatne poradnictwo w świetle ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej, *Prawo i Więź*, 3(37)/2021.

9 Mediatorem może być osoba wpisana na listę stałych mediatorów prowadzoną przez prezesa sądu okręgowego, o której mowa w ustawie z dnia 27 lipca 2001 r. – Prawo o ustroju sądów powszechnych (Dz.U. z 2024 r. poz. 334, z późn. zm.), lub wpisana na listę mediatorów prowadzoną przez organizację pozarządową w zakresie swoich zadań statutowych lub uczelnię, o której mowa w ustawie z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego, o której informacji przekazano prezesowi sądu okręgowego.

o mediację w sprawie karnej lub wnioskować do sądu o zatwierdzenie zawartego porozumienia. Z usług nieodpłatnej mediacji wyłączone są postępowania, w których mediacja została zlecona przez sąd oraz sprawy, w których istnieje uzasadnione podejrzenie stosowania i doznawania przemocy pomiędzy stronami.

Warto podkreślić, że nieodpłatnej mediacji nie może prowadzić osoba, która w sprawie którejkolwiek ze stron uprzednio świadczyła pomoc prawną lub poradnictwo obywatelskie, była świadkiem, wydawała opinię, sporządzała wywiad środowiskowy lub prowadziła terapię, a także osoba, co do której zachodzi okoliczność tego rodzaju, że mogłaby wywołać uzasadnioną wątpliwość co do jej bezstronności. W takim przypadku mediator odmawia przeprowadzenia nieodpłatnej mediacji, informując osobę uprawnioną o możliwości skorzystania z nieodpłatnej mediacji, prowadzonej przez innego mediatora w tym samym punkcie lub innych punktach, w których udzielana jest nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.

ORGANIZACJA SYSTEMU NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ

W ocenie Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego we Wrocławiu, zaspokajanie zbiorowych potrzeb w zakresie świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej stanowi zadanie publiczne¹⁰.

¹⁰ Wyrok Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego we Wrocławiu z dnia 12 października 2017 r., IV SAB/Wr 115/17, Legalis nr 1690970.

Jak już wspomniano, porady w ramach systemu nieodpłatnej pomocy prawnej udzielane są **w każdym powiecie w około 1500 punktach w całej Polsce**. Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej dla osób doznających przemocy, w tym domowej, oraz świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się w formie dyżurów¹¹. Dyżury prowadzone są w punktach zazwyczaj pięć dni w tygodniu i każdego dnia trwają co najmniej 4 godziny (z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy).

Każda osoba doznająca przemocy może skorzystać z pomocy w punkcie albo zdalnie¹². Ponadto osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, a także osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 roku o języku migowym i innych środkach komunikowania się¹³, może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub może być

11 Każdy przypadek udzielenia nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego dokumentuje się w karcie nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego przez podanie w szczególności informacji dotyczących zgłoszonej sprawy i udzielonej pomocy, dziedziny prawa, której dotyczyła ta pomoc, kategorii sprawy, formy udzielonej pomocy, czasu poświęconego na jej udzielenie i liczby wizyt osoby uprawnionej w tej samej sprawie, ogólnych informacji o osobie uprawnionej dotyczących w szczególności wieku, płci, wykształcenia, dochodu, gospodarstwa domowego i miejsca zamieszkania oraz danych dotyczących punktu, osoby udzielającej pomocy i daty jej udzielenia. Karta pomocy zawiera część obejmującą opinię osoby uprawnionej o udzielonej pomocy. Wypełnienie przez osobę uprawnioną tej części karty pomocy, w tym podanie numeru telefonu w celu zasięgnięcia dalszej opinii, jest uzależnione od zgody osoby uprawnionej. W karcie pomocy nie podaje się danych osobowych osoby uprawnionej, które mogą bezsprzecznie identyfikować osobę.

12 W przypadku obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii albo wprowadzenia stanu nadzwyczajnego starosta może ustalić, że udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego następuje wyłącznie za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

13 Ustawa z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się Dz.U. z 2023 r. poz. 20.

świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie także poza punktem.

Poradnictwo świadczone jest w kolejności zgłoszeń, po wcześniejszym umówieniu terminu wizyty. Obsługa poza kolejnością przysługuje kobiecie w ciąży. Zgodnie z art. 8 ust. 4 ustawy, prowadząc rejestrację zgłoszeń, dąży się do równomiernej rejestracji zgłoszeń osób uprawnionych odpowiednio do dyżurów w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej lub w punktach nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w danym powiecie.

Warto w tym kontekście zauważyć, że ustawa nie precyzuje, ile razy osoba uprawniona może uzyskać pomoc prawną, np. w przeciągu jednego miesiąca czy roku¹⁴. **Osoby doznające przemocy mogą zatem wielokrotnie korzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego**, zarówno w tej samej sprawie, jak i w odrębnych sprawach, niezależnie od upływu czasu od zakończenia poprzedniej sprawy. Taka elastyczność systemu ma kilka istotnych zalet.

Po pierwsze, zapewnia ciągłość wsparcia w sprawach, które wymagają wieloetapowego działania, co zwiększa szansę na skuteczne dochodzenie praw. Po drugie, umożliwia dostęp do porady w nowych, nieprzewidzianych okolicznościach, bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest szczególnie ważne dla osób doznających przemocy. Po trzecie, system pozwala na równoczesne prowadzenie różnych spraw – cywilnych, rodzinnych, karnych czy ad-

14 B. Paxford, R. Rynkun-Werner, dr M. Wasylkowska-Michór, *Ustawa o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej. Komentarz*, Warszawa 2016.

ministracyjnych, co ułatwia kompleksowe wsparcie dla osób doświadczających przemocy. Elastyczność może także wspierać profilaktykę prawną: osoby zainteresowane mogą zwracać się po poradę już na wczesnym etapie problemu, co często zapobiega eskalacji sporu i zmniejsza koszty procesu.

Osoba uprawniona, zanim otrzyma nieodpłatną pomoc prawną lub nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, składa oświadczenie potwierdzające, że nie może ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. W przypadku gdy pomoc dotyczy prowadzonej działalności gospodarczej, oświadczenie musi również zawierać zapewnienie, że w ciągu ostatniego roku nie zatrudniała innych osób.

Co ważne, zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawnymi, starosta odpowiada za upowszechnianie wiedzy o działalności systemu nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego wśród mieszkańców powiatu. Ponadto starosta sporządza i aktualizuje listę jednostek nieodpłatnego poradnictwa, dostępnego dla mieszkańców powiatu, które obejmuje w szczególności: poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne, z zakresu pomocy społecznej, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień, w sprawie przeciwdziałania przemocy domowej, w ramach interwencji kryzysowej, dla bezrobotnych, dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, a także z zakresu praw konsumentów, praw dziecka, praw pacjenta, ubezpieczeń społecznych, prawa pracy, prawa podatkowego, dla osób w sporze z podmiotami rynku finansowego.

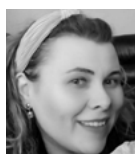
PODSUMOWANIE

Rozwiązania przyjęte w Polsce w zakresie przedsądowej pomocy wpisują się w zasadę szerokiego dostępu do systemu nieopłatnej pomocy prawnej i doradztwa obywatelskiego opartego na zasadzie zaufania do obywateli¹⁵. Usługi nieopłatnej pomocy prawnej oraz nieopłatnego poradnictwa obywatelskiego **są finansowane są z budżetu państwa**. Kierowane są one do osób, których sytuacja majątkowa nie pozwala na skorzystanie z odpłatnych usług.

Nieopłatna pomoc prawna, poradnictwo obywatelskie i mediacja to mechanizmy, które wzmacniają prawa obywateli¹⁶ i przeciwdziałają wykluczeniu prawnemu. Finansowane ze środków publicznych, oferują wsparcie m.in. dla osób doznających przemocy domowej. ■

15 A. Jakubiak-Mirończuk, Nieopłatne poradnictwo w świetle ustawy o nieopłatnej pomocy prawnej, nieopłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej, *Prawo i Więź*, 3(37)/2021.

16 M. Stefaniuk, Społeczna potrzeba nieopłatnej pomocy prawnej – beneficjenci regulacji ustawowej, *Studia Iuridica Lublinensia*, t. III, 2016.



KATARZYNA SYROKA-MARCZEWSKA

– doktor nauk prawnych, adiunkt na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego, adwokatka przy Okręgowej Radzie Adwokackiej w Warszawie, prawniczka wrażliwa na problemy społeczne.

Cyberprzemoc nie bierze urlopu

Wakacyjne zagrożenia cyfrowe
i nowe formy przemocy
w bliskich relacjach



Wakacje to czas kojarzący się z relaksem, bez troską, anonimowością oraz swobodą. Jednocześnie jednak jesteśmy cały czas w sieci.

Zawieramy nowe znajomości, imprezujemy, a pokusa społecznej walidacji skłania nas do obszernego relacjonowania letnich przygód w mediach społecznościowych. Niestety, może się zdarzyć, że pozornie błaha cyfrowa interakcja przerodzi się w koszmar trwający latami.

LESZEK TASIEMSKI

Wakacje powinny być dla wszystkich czasem spokoju, relaksu i bezpieczeństwa. Aby tak było, warto zdawać sobie sprawę z cyfrowych zagrożeń i środków bezpieczeństwa, które możemy podjąć. To o tyle istotne, że okres urlopowy może wyzwalać zachowania wynikające z niezdrowej ciekawości czy wręcz potrzeby kontroli: gdzie spędza urlop była partnerka po rozstaniu? Czy kogoś poznała? Czy stać ją na ekskluzywny wypoczynek? Technologia ułatwia pozyskiwanie takich informacji.

„Ale ja przecież prawie nie używam komputera!” – oczywiście, lato to dla wielu z nas czas swego rodzaju „detoksu cyfrowego”. Laptop zostaje w biurze lub w domu, a my wypoczywamy. Cóż, musimy jednak pamiętać, że w naszym otoczeniu jest coraz więcej komputerów, które nie wyglądają jak klasyczne tego typu urządzenia. Mowa

oczywiście o telefonach czy tabletach, a coraz częściej również zegarkach, okularach, pierścionkach i różnego rodzaju elektronicznych przypinkach. Niestety, podobne sprzęty także mogą być wykorzystywane do stosowania różnych form cyberprzemocy. W efekcie w wielu przypadkach nie zaczyna się ona przed komputerem, ale na plaży, w hotelowym pokoju czy podczas letniej imprezy nad basenem.

PRZEMOC PO ROZSTANIU – GDY TECHNOLOGIA SŁUŻY KONTROLI

Pierwsze lato po burzliwym rozwodzie, jedno z małżonków w końcu może odetchnąć po wyjściu z przemocowego związku. Drugie – nie może się pogodzić z utratą kontroli. Trackery, czyli lokalizatory ukryte w zabawkach, które zabrały ze sobą dzieci. Telefony do hotelu. Monitorowanie sieci społecznościowych (być może z fałszywych kont, które nieuważnie drugie z małżonków dopuściło do znajomych). Kontrolowanie wydatków z karty czy połączeń telefonicznych z billingu (bo jeszcze nie zostały rozdzielone). Ostatecznie pojawienie się zazdrosnej osoby w miejscu wypoczynku i zawstydzające sceny wybuchów frustracji.

To brzmi jak scenariusz kiepskiego thrillera, ale tak wyglądają realia wielu osób w początkowym okresie po rozstaniu. Stąd też trzeba pamiętać, że po zakończeniu związku niezwykle ważne powinno być skrupulatne rozdzielenie kont i billingów, usunięcie potencjalnie śledzących urządzeń (np. trackery Bluetooth czy telefony dzieci skonfigurowane przez drugiego z rodziców), zmiana hasła z wylogowaniem obcych urządzeń w kontach, np. Google czy iCloud oraz oszczędne dzielenie się wspomnieniami w mediach społecznościowych. Cyfrowe

odcięcie się po rozstaniu – zwłaszcza w przemocowych czy kontrolujących relacjach – to podstawa.

WAKACYJNE ZDJĘCIA W ERZE SZTUCZNEJ INTELIGENCJI

Większość z nas instynktownie broni swojej intymności. Nagość jest zarezerwowana wyłącznie dla najbliższych relacji. Niestety, technologie oparte na AI umożliwiają bardzo realistyczne rozbieranie osoby na podstawie zdjęcia. Aplikacje tego typu, tak zwane nudifiery, wymagają od użytkownika tylko przekazania ubranego zdjęcia danej osoby, kliknięcia w kilka zgód (pełnoletność, zgoda osoby ze zdjęcia) i – zazwyczaj – niewielkiej płatności lub subskrypcji. Następnie osoba znajdująca się na grafice pozbawiana jest ubrania, a w niektórych przypadkach można ustawić ją nawet w żądanej pozie erotycznej, np. uwidaczniając organy płciowe. Co więcej, niektóre aplikacje umożliwiają po rozebraniu wygenerowane filmu z wizerunkiem rozebranej osoby. Są proste w użyciu, czasami darmowe i wystarczy kilka kliknięć, żeby uzyskać rozebrane nagranie.

Aplikacje tego typu działają również w przypadku w pełni ubranych, nie-wakacyjnych zdjęć źródłowych, natomiast im bardziej rozebrana jest osoba na prawdziwym zdjęciu, tym realistyczniej algorytm będzie mógł ją do końca rozebrać. Z tego powodu plażowe zdjęcia są szczególnie cenne dla osób stosujących zachowania przemocowe. Oczywiście, o ile uchronienie się przed wszystkimi obiektywami na plaży może być nie do zrobienia – zdjęcia można wykonać nawet okularami czy słuchawkami – to możemy kontrolować to, jakie fotki i komu sami udostępniamy, chociażby przez media społecznościowe czy komunikatory.

Co ważne, trzeba też pamiętać, że wakacyjne zdjęcia, które przedstawiają dzieci, są bardzo cenne dla osób ze skłonnościami pedofilnymi. Warto więc porozmawiać z dziećmi o tym, czy i z kim dzielą się zdjęciami w strojach kąpielowych. Mogą nie być świadome ryzyka – podobnie zresztą jak niektórzy rodzice, publikując zdjęcia, filmy i relacje z życia swoich pociech w internecie (tzw. sharenting).

SMART GLASSES I ŚWIAT POD CIĄGLĄ OBSERWACJĄ

Wyobraźmy sobie sytuację w barze przy plaży: relaksujemy się, jesteśmy już po drinku albo dwóch. Podchodzi do nas atrakcyjna osoba i zaczyna rozmowę. Jesteśmy trochę zainteresowani, trochę zmieszani, na pewno zaskoczeni taką interakcją i atencją. Pojawiają się śmiałe stwierdzenia, kłopotliwe (ale ekscytujące) pytania, powodujące u nas nerwowy śmiech, odpowiedzi, których nie przemyśleliśmy. Umysł nie miał czasu ocenić sytuacji na trzeźwo i zrozumieć, że coś tu nie gra... Cały „flirt” ma jedynie na celu nagranie rozmowy, publikację jej i zbudowanie zasięgów przez osobę, której na filmie nawet nie będzie widać i która pozostanie anonimowa.

Tego lata pojawiło się nieznane wcześniej zagrożenie. W sieci, zwłaszcza wśród influencerów z tzw. manosfery, zaistniał nowy trend. Polega na filmowaniu interakcji z kobietami przy pomocy *smart glasses* („inteligentnych okularów”) i następnie upokarzaniu przedstawianych na tych nagraniach kobiet. Tego typu filmy są bardzo popularne, zwiększają zasięgi (a nierzadko przychody) „twórców”, a przedstawiane na nich osoby bywają identyfikowane przez społeczność i zalewane toksycznymi wiadomościami czy komentarzami. Zazwyczaj filmowane są próby flirtu czy podrywu.

Okulary umożliwiające nagrywanie nie odróżniają się na pierwszy rzut oka od zwykłych. Miniaturyzacja elektroniki powoduje, że osoba niebędąca na bieżąco z technologią, może ich nie odróżnić. Trzeba jednak pamiętać, że większość z nich posiada diodę, która sygnalizuje nagrywanie, ale... w letnim słońcu może być ona niewidoczna. Ponadto istnieją sposoby na jej zakrycie, żeby nagrywana osoba nie miała szans zareagować. Nagrywają obraz i dźwięk – dokładnie tak, jak standardowe kamery.

WAKACYJNE ZNAJOMOŚCI, SEXTORTION I OSZUSTWA EMOCJONALNE

Podczas wakacji poznajemy nowych ludzi. Możemy dodać swoje konto do znajomych w sieciach społecznościowych, wymienić kontaktem – pretekstem może być chociażby wysłanie zdjęć, czasem są to relacje romantyczne. Oczywiście, większość ludzi nie chce wyrządzić innym krzywdy i szuka autentycznych relacji, natomiast warto pamiętać, że i w tym obszarze są pewne zagrożenia.

Pierwszą kategorią jest sextortion. Będąc w relacji, ulegamy pokusie i wdajemy się w wakacyjną romantyczną przygodę – być może pod wpływem substancji dodanej do drinka. Po szalonej nocy otrzymujemy jednak kopię kompromitujących zdjęć oraz informację, że jeśli nie zapłacimy określonej kwoty, zostaną upublicznione lub przesłane osobie, z którą jesteśmy w stałym związku. Zaczyna się koszmar...

Innym wariantem takiego oszustwa jest „romance scam”, przez przestępców nazywany też „pig-butchering”, co pokazuje prawdziwy stosunek do osób krzywdzonych. W przypadku tej taktyki nie jeste-

śmy szantażowani i nikt nie żąda od nas okupu. Tego typu oszustwa to bardziej długofalowy projekt, gdzie oszust lub oszustka zbliża się do nas emocjonalnie, buduje zaufanie, bliskość. Po jakimś czasie sygnalizuje, że znajduje się w trudnej sytuacji (choroba, brak pieniędzy na bilet lotniczy, wypadek – to tylko niektóre scenariusze), a następnie, zazwyczaj podkreślając niezręczność takiej sytuacji, prosi o pomoc finansową. Zwykle ma to być jedynie pożyczka. Przytaczając jeden z bardziej ekstremalnych przypadków: starsza osoba z Japonii została skutecznie oszukana na znaczną kwotę, ponieważ oszust podawał się za astronautę na misji w kosmosie, a pieniądze były mu potrzebne na zakup tlenu – oczywiście w kosmosie.

Co więcej, nie zawsze problematyczne znajomości oznaczają próbę oszustwa. Nieraz dochodzi do zauroczenia, które może przerodzić się w wielomiesięczne prześladowanie czy stalking. Pamiętajmy, że podając o sobie nawet niewielki strzępek informacji, dajemy punkt zaczepienia do znalezienia naszej prawdziwej tożsamości, adresu, numeru telefonu. Nawet jeśli w mediach społecznościowych ukrywamy się pod pseudonimem, są algorytmy AI, które mogą skutecznie i szybko nas zdemaskować, właśnie poprzez korelację różnych strzępków informacji, które pochodzą zarówno z profilu anonimowego, jak i innych, na których używamy prawdziwej tożsamości. Wbrew obiegowej opinii, pełna anonimowość w sieci jest bardzo trudna i wymaga ogromnej dyscypliny oraz sporej wiedzy.

Nasze dane kontaktowe możemy udostępniać zupełnie nieświadomie i bez takiej intencji. Ciekawym aspektem nieświadomego dzielenia się informacjami mogą być mikropłatności, chociażby popularny w Polsce BLIK. Kiedy płacimy za coś kartą, sprzedawca nie wie o nas nic. Kiedy

przesyłamy komuś mikropłatność, ujawniamy pełne imię i nazwisko, a w niektórych przypadkach również numer telefonu (co jest niezgodne ze standardem BLIK i pokazywanie numeru telefonu nadawcy przelewu jest przez banki usuwane). Coraz częściej tego typu płatności są preferowane, np. na straganach czy wakacyjnych stoiskach usługowych. Najczęstszym i racjonalnym powodem są ceny terminali oraz prowizje od transakcji kartą. Dla nas ceną jest jednak część naszej prywatności.

CO ROBIĆ, GDY DOJDZIE DO CYBERPRZEMOCY?

Nawet, gdy mamy pełną świadomość zagrożeń, nie jest realne, aby w pełni się zabezpieczyć. Przykładowo nie mamy wpływu na to, że jakaś osoba zrobi nam zdjęcie i je rozbierze czy zdobędzie w jakiś sposób nasze dane kontaktowe. Co zatem zrobić, kiedy zorientujemy się, że dotknęła nas cyberprzemoc?

Przede wszystkim należy szukać profesjonalnej pomocy. Zazwyczaj będzie to zgłoszenie sytuacji nadużycia operatorowi danej usługi, np. sieci społecznościowej. Warto zabezpieczyć dowody, zrobić zrzuty ekranu, nie usuwać wiadomości (i również je zabezpieczyć zrzutem ekranu).

W wielu sytuacjach bardzo pomocna będzie policja, która może skutecznie uzyskać informacje od operatorów usługi czy zabezpieczyć monitoring wizyjny z miejsca, w którym wydarzyła się sytuacja, w celu identyfikacji sprawcy. Mimo potocznej opinii, że takie czynności będą trwały długi czas, podczas pracy w Fundacji Czas Kobiet wielokrotnie spotykałem się z bardzo szybkim i skutecznym działaniem policji przy zwalczaniu cyberprzemocy.

Warto też skontaktować się z jedną z organizacji pomagających osobom dotkniętym przemocą, żeby uzyskać wsparcie prawne, psychologiczne, a także technologiczne. Eksperci mogą pomóc cyfrowo odciąć się od natrętnej albo przemocowej osoby.

POMOCNE KONTAKTY:

Dyżurnet – zespół ekspertów podejmuje działania na rzecz usunięcia treści przedstawiających krzywdzenie w internecie: dyzurnet@dyzurnet.pl, tel. 801 615 005

Take it down – bezpłatna usługa, która może pomóc w usunięciu lub zatrzymaniu udostępniania treści o charakterze seksualnym: takeitdown.ncmec.org/pl

Fundacja Czas Kobiet – bezpłatna pomoc psychologiczna, prawna i z zakresu cyberprzemocy dla kobiet doświadczających przemocy: biuro@czaskobiet.org, tel. 577 998 112

TO NIE TWOJA WINA!

Często cyberprzemoc związana z intymnymi relacjami wiąże się z poczuciem wstydu albo wręcz współwiny za sytuację: „Po co z nim rozmawiałam?”, „Po co dawałam mu swój numer telefonu?”. To – zupełnie niepotrzebnie – powstrzymuje wiele osób przed zgłoszeniem sytuacji i otrzymaniem profesjonalnej pomocy. Przemoc nigdy nie jest winą osoby, która jej doświadcza, a powody do wstydu ma jedynie osoba ją stosująca. Jest to jednak realne zjawisko i warto pomóc osobie, która podzieliła się przemocowym

doświadczeniem, w spojrzeniu na tę sytuację z racjonalnej perspektywy.

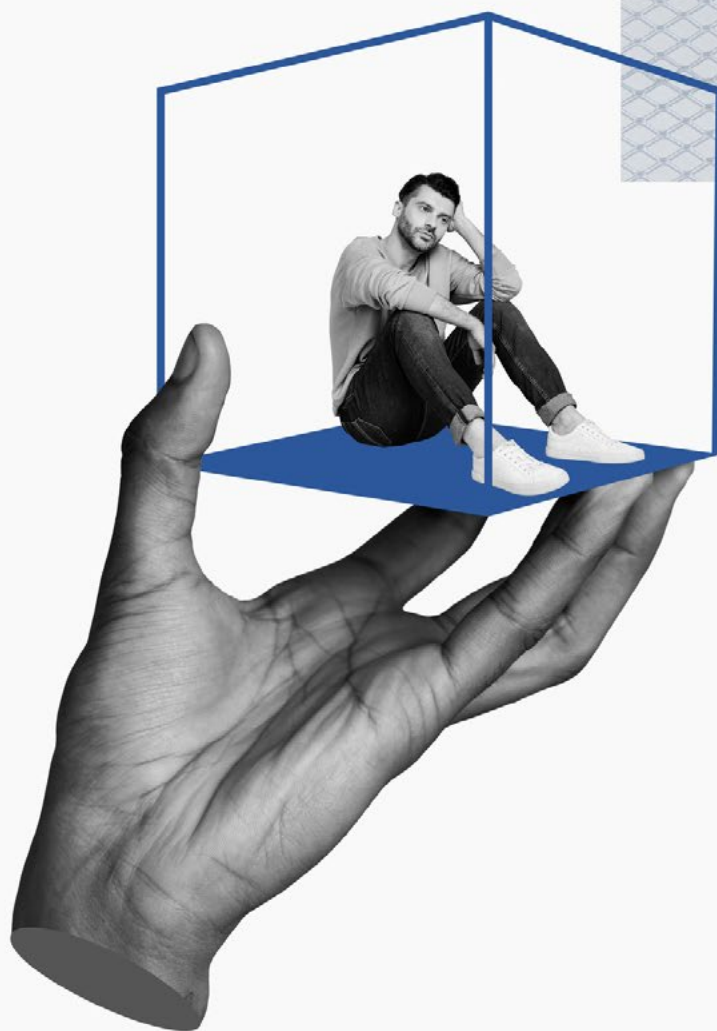
Technologie zmieniają narzędzia, nie mechanizmy przemocy. Mechanizmy przemocy, kontroli czy uprzykrzania życia w zasadzie pozostają takie same. Osoby stosujące przemoc chcą podkreślać swoją obecność, zastraszać, wymuszać, wiedzieć wszystko, poniżać, umniejszać. Postęp technologiczny daje takim osobom niesamowicie skuteczne narzędzia, zasięg oraz łatwość realizacji takich celów. Lepsze zrozumienie tych mechanizmów oraz technologii daje nam zatem większe szanse na uniknięcie zagrożeń. ■



LESZEK TASIEMSKI

– ekspert ds. cyberbezpieczeństwa współpracujący z poznańską Fundacją Czas Kobiet. W ramach programu „Cyfrowy Bohater” współpracuje ze szkołami i prowadzi szkolenia dla rodziców, a także gościnnie wykłada na uczelniach wyższych.

Czym różni się TROSKA od KONTROLI?



„Piszę, bo się martwię”. „Sprawdzam, czy dojechałeś/aś bezpiecznie”. „Chcę wiedzieć, z kim się spotykasz, bo mi na tobie zależy”.

Wiele zachowań kontrolujących bywa przedstawianych jako wyraz troski i miłości. Granica między autentyczną opieką a próbą przejęcia kontroli nad drugim człowiekiem bywa jednak cienka i nie zawsze łatwa do uchwycenia.

Kiedy zainteresowanie drugą osobą staje się ograniczaniem jej wolności? Jak odróżnić wsparcie od nadzoru? I dlaczego kontrola tak często ukrywa się pod maską dobrych intencji?

PAULINA PAWLAK

TROSKA

Troska jest jednym z najważniejszych elementów zdrowych relacji międzyludzkich. Stanowi naturalną odpowiedź na potrzeby drugiego człowieka i wyraża się poprzez zainteresowanie jego dobrostanem, bezpieczeństwem oraz emocjami. Osoby troszczące się o innych starają się dostrzegać ich potrzeby, oferować wsparcie oraz pomoc wtedy, gdy jest ona potrzebna.

Psychologowie podkreślają jednak, że troska opiera się na szacunku dla autonomii drugiej osoby. Oznacza to, że nawet jeśli mar-

twimy się o kogoś lub nie zgadzamy się z jego decyzjami, uznajemy jego prawo do samodzielnego wyboru. Troska nie polega na przejmowaniu odpowiedzialności za życie drugiego człowieka, lecz na towarzyszeniu mu i wspieraniu w podejmowaniu własnych decyzji.

W praktyce troska może przyjmować różne formy: wysłuchanie, zainteresowanie samopoczuciem, oferowanie pomocy, okazywanie ciepła czy obecność w trudnych momentach. Jej celem jest dobro drugiej osoby, a nie redukcja własnego lęku czy zaspokajanie potrzeby wpływu.

KONTROLA

Kontrola również często wynika z obaw o bezpieczeństwo, jednak jej mechanizm jest odmienny. Osoba kontrolująca nie poprzestaje na wyrażeniu swoich obaw czy udzieleniu wsparcia. Próbuje wpływać na zachowania, decyzje lub relacje drugiego człowieka tak, aby były zgodne z jej oczekiwaniami.

Kontrola może być jawna lub bardzo subtelna. Niekiedy przyjmuje formę wydawania poleceń, zakazów czy ciągłego monitorowania. Innym razem przejawia się poprzez wzbudzanie poczucia winy, emocjonalny szantaż, nadmierne wypytywanie lub wywieranie presji.

Osoba kontrolująca często jest przekonana, że działa dla dobra drugiej strony. W rzeczywistości jednak głównym celem jest zmniejszenie własnego niepokoju, lęku przed odrzuceniem, stratą czy utratą wpływu. Kontrola ma dawać poczucie bezpieczeństwa osobie, którą stosuje, nawet jeśli odbywa się to kosztem autonomii drugiego człowieka.

DOBRE INTENCJE NIE ZAWSZE WYSTARCZAJĄ

Jednym z powodów, dla których tak trudno odróżnić troskę od kontroli jest fakt, że obie mogą wynikać z podobnych emocji. Rodzic może martwić się o swoje dziecko, partner o ukochaną osobę, a dorosłe dziecko o starzejącego się rodzica. Sam lęk czy niepokój nie przesądza jeszcze o tym, czy mamy do czynienia z troską, czy kontrolą. Kluczowe znaczenie ma sposób reagowania na te emocje, czyli: co z tym zrobimy w praktyce.

Osoba kierująca się troską może powiedzieć: „Martwię się o ciebie. Czy mogę ci jakoś pomóc?”. Osoba kierująca się kontrolą częściej komunikuje: „Nie zgadzam się, żebyś to zrobił”, „Masz mnie słuchać”, „Muszę wiedzieć o wszystkim, co robisz”.

W pierwszym przypadku odpowiedzialność za decyzję pozostaje po stronie drugiego człowieka. W drugim – zostaje mu częściowo odebrana.

To właśnie dlatego dobre intencje nie są wystarczającym kryterium oceny zachowania. Można szczerze kochać drugą osobę i jednocześnie ograniczać jej wolność. Można również działać w przekonaniu, że chroni się kogoś przed błędem, nie zauważając, że odbiera się w ten sposób możliwość samodzielnego uczenia się na własnych doświadczeniach.

TROSKA SZANUJE GRANICE, KONTROLA JE NARUSZA

Jednym z najważniejszych kryteriów odróżniających troskę od kontroli jest stosunek do granic psychologicznych. Granice pozwalają człowiekowi zachować poczucie odrębności i autonomii. Obejmują

m.in. prawo do własnych emocji, poglądów, decyzji, relacji oraz prywatności. Osoba troszcząca się respektuje te granice nawet wtedy, gdy nie zgadza się z wyborami drugiej strony. Może wyrazić swoje zdanie, ostrzec przed możliwymi konsekwencjami lub zaproponować pomoc, ale nie próbuje wymusić określonego zachowania.

Kontrola natomiast często wiąże się z przekraczaniem granic. Może przejawiać się poprzez sprawdzanie telefonu partnera, żądanie haseł do kont społecznościowych, śledzenie lokalizacji, czytanie prywatnej korespondencji czy nieustanne domaganie się informacji o każdym aspekcie życia drugiej osoby. Co istotne, naruszanie granic nie zawsze jest spektakularne. Niekiedy występuje pod postacią ciągłego wypytywania, komentowania wyborów, podważania decyzji lub wywierania presji emocjonalnej.

PRAKTYCZNE PRZYKŁADY

W codziennym życiu granica między troską a kontrolą nie zawsze jest oczywista. Oba zachowania mogą wyglądać podobnie, szczególnie na początku relacji. Różnica często ujawnia się dopiero wtedy, gdy przyjrzymy się intencjom, sposobowi komunikacji oraz temu, czy druga osoba ma możliwość samodzielnego podjęcia decyzji.

PRZYKŁAD 1. POWRÓT DO DOMU

Osoba okazująca troskę może powiedzieć: „Daj znać, kiedy do- trzesz na miejsce, będę spokojniejsza”. Jeśli wiadomość nie na- dejdzie, prawdopodobnie poczuje niepokój, ale będzie potrafiła go wytrzymać.

Osoba kontrolująca może natomiast oczekiwać szczegółowych raportów z podróży, wielokrotnie dzwonić, domagać się natychmiastowej odpowiedzi, a brak kontaktu traktować jako przewinienie lub dowód braku szacunku.

PRZYKŁAD 2. SPOTKANIA Z PRZYJACIÓŁMI

Troska może wyrażać się zainteresowaniem: „Jak było na spotkaniu?” albo „Mam nadzieję, że dobrze się bawiłaś”.

Kontrola częściej przybiera formę przesłuchiwania: „Kto tam był?”, „Dlaczego siedzieliście tak długo?”, „Na pewno był tylko ten kolega?”. Pytania nie służą poznaniu przeżyć drugiej osoby, lecz zdobyciu informacji dających poczucie wpływu i nadzoru.

PRZYKŁAD 3. PODEJMOWANIE DECYZJI

Osoba troszcząca się może powiedzieć: „Nie jestem pewna, czy to najlepszy pomysł, ale to twoja decyzja. Jeśli będziesz potrzebować pomocy, jestem obok”.

Osoba kontrolująca częściej próbuje narzucić własne rozwiązanie: „Jeżeli mnie kochasz, zrobisz tak, jak mówię” albo „Gdybyś był rozsądny, posłuchałbyś mnie”.

PRZYKŁAD 4. ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO

Rodzic może martwić się o dorosłe dziecko, które wraca późno do domu. Troska będzie polegała na wyrażeniu niepokoju i zaproponowaniu wsparcia. Kontrola pojawia się wtedy, gdy rodzic oczekuje codziennych meldunków, obraża się za brak kontaktu lub próbuje wpły-

wać na wszystkie decyzje dorosłego dziecka, pod pretekstem dbania o jego bezpieczeństwo.

PRZYKŁAD 5. PRYWATNOŚĆ W ZWIĄZKU

W zdrowej relacji partnerzy mogą dzielić się wieloma informacjami o swoim życiu, ale robią to dobrowolnie. Troska nie wymaga dostępu do telefonu, skrzynki mailowej czy kont w mediach społecznościowych.

Kontrola często posługuje się argumentem: „Jeśli nie masz nic do ukrycia, pokaż mi telefon”. Jest to jednak fałszywy wybór. Prawo do prywatności jest naturalną granicą każdego człowieka.

Warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden element. Troska zwykle pozostawia przestrzeń na odmowę. Osoba troszcząca się może poczuć rozczarowanie lub niepokój, ale respektuje decyzję drugiego człowieka. Kontrola natomiast bardzo często ujawnia się właśnie wtedy, gdy pojawia się: „Nie”. Wkradają się wtedy naciski, obrażanie się, wzburzanie poczucia winy albo próby przekonania drugiej osoby, że jej granice są przejawem egoizmu lub braku miłości. To właśnie reakcja na odmowę bywa jednym z najważniejszych wskaźników pozwalających odróżnić troskę od kontroli.

KONTROLA W ZWIĄZKU – SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNA FORMA PRZEMOCY

Temat odróżniania troski od kontroli jest szczególnie ważny w kontekście relacji partnerskich. Wiele zachowań kontrolujących bywa bowiem romantyzowanych i społecznie przedstawianych jako dowód miłości. Zazdrość bywa mylona z zaangażowaniem. Ciągłe monito-

rowanie kontaktów partnera tłumaczone jest troską o związek. Ograniczanie relacji z innymi ludźmi przedstawiane jest jako potrzeba bliskości. W rzeczywistości często są to jednak sygnały ostrzegawcze, wskazujące na rozwijającą się przemoc psychiczną.

Badania pokazują, że zachowania kontrolujące należą do najczęstszych elementów przemocy emocjonalnej. Mogą pojawiać się długo przed wystąpieniem przemocy fizycznej i stopniowo prowadzić do izolowania jednej ze stron, osłabiania jej poczucia własnej wartości oraz zwiększania zależności od osoby stosującej kontrolę. Wśród niepokojących sygnałów m.in. można wymienić:

- konieczność ciągłego informowania partnera o swoim miejscu pobytu,
- ograniczanie kontaktów z rodziną lub przyjaciółmi,
- kontrolowanie wydatków,
- sprawdzanie telefonu lub mediów społecznościowych,
- wzbudzanie poczucia winy za samodzielne decyzje,
- przedstawianie własnej zazdrości jako dowodu miłości.

W zdrowym związku bliskość nie wymaga rezygnacji z autonomii.

DLACZEGO LUDZIE KONTROLUJĄ INNYCH?

Zachowania kontrolujące rzadko wynikają ze złej woli. Znacznie częściej ich źródłem są lęk, niepewność oraz trudność w regulacji emocji. Osoby, które doświadczyły w przeszłości odrzucenia, zdrady lub niestabilnych relacji, mogą szczególnie silnie obawiać się utraty bliskich. Kontrola staje się wtedy strategią mającą zapobiec cierpieniu. Paradoks polega jednak na tym, że im silniej ktoś próbuje kontrolo-

wać drugą osobę, tym bardziej zwiększa ryzyko osłabienia relacji. Kontrola wywołuje bowiem opór, frustrację i poczucie ograniczenia. Zamiast budować bezpieczeństwo, często prowadzi do konfliktów oraz emocjonalnego oddalenia.

Źródłem kontroli mogą być również przekonania wyniesione z domu rodzinnego. Osoby wychowywane w środowisku, w którym granice były słabo respektowane, mogą nie dostrzegać różnicy między opieką a nadzorem. Jeśli rodzic ingerował w każdy aspekt życia dziecka, dorosły człowiek może uznawać takie zachowania za naturalny przejaw miłości.

Warto pamiętać, że niektóre zachowania kontrolujące są wzmacniane również przez normy społeczne. W wielu kulturach nadal funkcjonuje przekonanie, że prawdziwa miłość oznacza całkowitą dostępność, rezygnację z prywatności czy obowiązek informowania partnera o każdym aspekcie życia. Zazdrość bywa przedstawiana jako dowód uczucia, a stawianie granic jako przejaw egoizmu. Takie przekonania utrudniają rozpoznanie kontroli, ponieważ zachowania ograniczające wolność drugiego człowieka mogą wydawać się czymś normalnym, a nawet pożądanym. **Tymczasem zdrowa bliskość nie opiera się na nadzorze, lecz na zaufaniu.** Im więcej w relacji zaufania, tym mniej potrzeby kontroli.

JAK REAGOWAĆ, GDY CZYJAŚ TROSKA STAJE SIĘ KONTROLĄ?

Pierwszym krokiem jest zauważenie własnych emocji. Jeśli w relacji regularnie pojawia się poczucie osaczenia, konieczność tłu-

maczenia się z każdej decyzji lub lęk przed reakcją drugiej osoby, warto potraktować te sygnały poważnie. Pomocne może być zadanie sobie kilku pytań:

- Czy mam prawo do własnych decyzji?
- Czy mogę powiedzieć: „Nie”, bez obawy przed karą emocjonalną?
- Czy moja prywatność jest szanowana?
- Czy wsparcie drugiej osoby jest dobrowolne, czy wiąże się z oczekiwaniem posłuszeństwa?

Ważne jest również jasne komunikowanie granic. Można powiedzieć: „Rozumiem, że się martwisz, ale chcę samodzielnie podjąć tę decyzję” albo „Doceniam twoją troskę, jednak nie chcę udostępniać ci swoich prywatnych wiadomości”.

Warto przy tym pamiętać, że niektóre zachowania kontrolujące wynikają nie ze złej woli, lecz z trudności w radzeniu sobie z własnym lękiem. Osoby nadmiernie zamartwiające się często próbują odzyskać poczucie bezpieczeństwa poprzez zdobywanie kolejnych informacji, upewnianie się lub monitorowanie bliskich. W takiej sytuacji pomocne może być skierowanie uwagi na emocje osoby kontrolującej. Zamiast odpowiadać wyłącznie na jej pytania czy żądania, można nazwać to, co się dzieje: „Widzę, że bardzo się martwisz” albo „Mam wrażenie, że ta sytuacja budzi w tobie dużo niepokoju”. Taka reakcja pozwala przenieść rozmowę z poziomu kontroli zachowań na poziom przeżywanych emocji.

Niekiedy warto również zachęcić bliską osobę do poszukiwania innych sposobów regulowania lęku. W niektórych przypadkach pomocne może okazać się wsparcie psychologiczne lub psychoterapia.

Istnieje również pułapka, w którą wiele osób wpada w dobrej wierze. Chcąc uspokoić partnera, rodzica lub inną bliską osobę, zaczynają stopniowo podporządkowywać się jej oczekiwaniom. Wysyłają wiadomości o każdym swoim kroku, stale informują, gdzie są i z kim przebywają, rezygnują z części prywatności lub tłumaczą się z podejmowanych decyzji. Krótkoterminowo może to rzeczywiście przynosić ulgę obu stronom – osoba kontrolująca czuje się spokojniejsza, a druga unika konfliktu. Problem polega na tym, że takie zachowanie często wzmacnia mechanizm kontroli. Osoba zamartwiająca się nie „trenuje” wytrzymywania lęku i samodzielnej jego regulacji. Przeciwnie – otrzymuje potwierdzenie, że poczucie bezpieczeństwa zależy od ciągłego monitorowania drugiego człowieka. W rezultacie potrzeba kontroli może stopniowo rosnąć, a osoba podporządkowująca się coraz bardziej traci poczucie autonomii i sprawczości.

TROSKA NIE ZABIERA WOLNOŚCI

Być może najprostszym sposobem odróżnienia troski od kontroli jest odpowiedź na pytania: co dzieje się z wolnością drugiego człowieka i jak druga osoba reaguje na odmowę?

Autentyczna troska sprawia, że czujemy się bezpieczniej, ale nadal możemy być sobą. Pozwala popełniać błędy, podejmować decyzje i rozwijać się we własnym tempie. Wspiera, ale nie przejmuje sterów. Kontrola natomiast stopniowo zawęża przestrzeń wolności. Owszem, może początkowo dawać poczucie bezpieczeństwa, lecz z czasem prowadzi do ograniczenia samodzielności, prywatności i poczucia sprawczości.

W zdrowych relacjach troska nie wymaga podporządkowania. Nie oznacza rezygnacji z własnych granic ani oddania odpowiedzialności za swoje życie drugiej osobie. Jej istotą jest obecność, szacunek i gotowość do wsparcia – nawet wtedy, gdy ktoś wybiera drogę inną, niż sami uznalibyśmy za najlepszą. ■

BIBLIOGRAFIA

Aronson E. (2018). *Człowiek – istota społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bowlby J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.

Cialdini R.B. (2024). *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Clark D.A., Beck A.T. (2018). *Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Forward S. (1997). *Szantaż emocjonalny*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Johnson S.M. (2019). *Teoria więzi w praktyce. Emocjonalnie skoncentrowana terapia par*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



PAULINA PAWLAK

– psycholożka, psychoterapeutka, w trakcie certyfikacji 4-letniej Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej CBT-EDU w Warszawie, autorka książek i artykułów o tematyce psychologicznej.

STOP
VIOLENCE

