

Wojciech Kruczyński

Rok: 2003

Czasopismo: Niebieska Linia

Numer: 5

Przemoc ze strony partnera jest często poprzedzona sielankowym okresem zapoznawania się, flirtowania, rodzenia się gorących uczuć. Jednak już w tym czasie pojawiają się sygnały nadchodzącego zagrożenia. Jak rozpoznać agresora? Jak się przed nim bronić, zanim użyje siły?

Słowami można się bronić równie dobrze jak ciosami. Jeśli agresor nie używa siły, tylko próbuje rozmawiać, oznacza to, że jeszcze nie jest pewien swojego sukcesu. Musi upewnić się co do naszej uległości. Za pomocą słów stara się naruszyć nasze osobiste granice, aby zorientować się, czy umiemy ich bronić. Jeśli nie będziemy się bronić słownie w sposób zdecydowany, stanie się to dla niego sygnałem, że prawdopodobnie nasz przyszły opór także będzie niewielki. Uległość, wywołaną strachem lub wstydem, zinterpretuje jako zachętę bądź grę, którą prowadzimy dla własnej przyjemności. Tak postępują zarówno gwałciciele, jak i domowi tyrani.

Sama tego chciałaś

Aby zrozumieć, dlaczego napastnikowi udaje się zrealizować swój plan i często uniknąć odpowiedzialności, musimy spojrzeć na to wydarzenie zarówno z punktu widzenia ofiary, jak i napastnika. W naszym społeczeństwie, aby mężczyzna mógł stworzyć z kobietą związek, musi wykazać chociażby minimalną inicjatywę. On jest stroną aktywną. Zadaniem kobiety jest ocena kandydata i danie mu szansy lub nie. Jeśli każdy krok mężczyzny byłby natychmiast akceptowany, szybko dochodziłoby do zbliżenia. Kobiety najczęściej nie mają ochoty na takie tempo, dlatego mężczyzna spotyka się często z odmową. Zwykle nie traktuje jej poważnie, uważając, że konsekwencja lub upór mogą tu wiele zdziałać. Nie przejmuje się więc niechęcią kobiety, zakładając, że jest to rodzaj gry, w której udział biorą obie strony. Jeśli pośród oznak odrzucenia dostrzeże choćby najmniejszy sygnał akceptacji, wie, że jest na dobrej drodze. Takim samym schematem posługuje się gwałciciel lub przyszły tyran domowy. Różnica między nimi a zwykłym mężczyzną polega na tym, że agresor w końcu łamie wszelkie bariery, w tym także fizyczne, skoncentrowany wyłącznie na własnej satysfakcji. Natomiast wszelkie zachowania ofiary, które nie były jednoznacznym i otwartym odrzuceniem go, potrafi zinterpretować jako sygnały zachęty seksualnej lub czystą prowokację. W jego poczuciu on jest bez winy. Przecież sama tego chciała - tak często mówią.

Testowanie ofiary

Na początek założmy, że każdy mężczyzna, umawiając się z kobietą na randkę, będzie miał

ochotę na seks, nawet jeśli z całym zaangażowaniem będzie opisywał okres różowy w twórczości Picassa lub błyskotliwie analizował dwumian Newtona. Nic w tym złego, jeśli nie będzie do swego celu dążył wbrew jej oczekiwaniom. Tego właśnie nie potrafi (lub nie chce) przyszły agresor. Dlatego, aby w przyszłości uchronić się przed przemocą, kobieta nie może liczyć na jego domyślność. Musi zdecydowanie postawić granicę i bronić jej. To trudne, bo kobieta przyjmuje w relacjach damsko-męskich pozycję bierną.

Alkohol zbliża ludzi - to niemal dosłowne powtórzenie hasła reklamowego. Dlatego alkoholowa propozycja jest często wykorzystywana w procesie testowania ofiary. Oto typowy dialog na przyjęciu:

M: Napijemy się?

K: Nie, dziękuję.

M: Ale ten drink jest pyszny.

K: Naprawdę nie mogę... Boli mnie głowa.

M: Oj, widziałem, jak przed chwilą tańczyłaś. Specjalnie dla ciebie zrobiłem, proszę.

K: Wiesz, alkohol mi szkodzi.

M: Ten nie zaszkodzi. Jest słabiutki. No, nie bądź dzieckiem...

K (wymęczona): Nooo dobrze... ale tylko trochę.

Rozmowa wygląda na niewinną i czasem taka jest. Ta wymiana zdań nie zwiastuje jeszcze zagrożenia. Jednak wiele wieczorów, które zaczyna się takim dialogiem, kończy się dla kobiety tragicznie. Dla mężczyzn skłonnych do przemocy takie odpowiedzi kobiety są dowodem, że jest ona podatna na przekonywanie, wycofuje się z raz podjętych decyzji oraz, że słowo NIE wcale nie znaczy u niej NIE. Napastnik będzie o tym pamiętał, gdy zacznie nakłaniać ofiarę np. do seksu.

Jakie szczegóły tego dialogu przekonują agresora o uległości przyszłej ofiary? Przede wszystkim rezygnacja z własnego stanowiska. Po drugie, używanie rozmaitych argumentów, czasem ze sobą sprzecznych, szczególnie jeśli rozmowa trwa dłużej. Im więcej argumentów, tym bardziej napastnik jest przekonany, że kobieta nie mówi prawdy, że stara się coś wymyślić na poczekaniu. Jednak to nie wszystko. Kobieta użyła słów nie mogę, co w uszach napastnika brzmi jak: chcę, tylko coś lub ktoś mi nie pozwala. Była też podatna na psychomanipulacje mężczyzny. Jedną z nich to wykorzystanie zasady wzajemności: namęczył się, specjalnie dla niej zrobił drinka, co wyraźnie zaznaczył. Takie działanie wywołuje wdzięczność manipulowanej osoby i chęć zrewanżowania się. Jednak przyszły oprawca nie rozdaje swoich usług za darmo. Wie z doświadczenia, że takie działanie przyniesie mu korzyść.

Drugą manipulacją, użytą przez mężczyznę w cytowanym dialogu, było określenie zachowania, które mu nie odpowiada, jako dziecinne. Działa to skutecznie na osoby o niskiej samoocenie, które w takich wypadkach czują się zobowiązane udowodnić drugiej stronie, że wcale nie są dziecinne. Na każdą osobę działa coś innego □ taki słaby punkt stara się odnaleźć napastnik. Nie bądź idiotką, nie bądź taka pruderyjna □ za które z określeń jesteś gotowa się obrazić? Jeśli za któreś z wymienionych, to właśnie odnalazłaś swój słaby punkt. Gdy więc usłyszysz, że ktoś próbuje przypisać ci nieprawdziwe cechy, spytaj samej siebie, do czego ten rodzaj nacisku jest potrzebny manipulatorowi. Podatność na manipulacje jest kolejną cechą dobrej kandydatki na ofiarę. Z pewnością obrazu dopełniła mowa ciała kobiety, na którą napastnik jest szczególnie wyczulony. Unikanie wzroku mężczyzny, niezdecydowana gestykulacja, proszący ton głosu - wszystko to razem upewnia go, że znalazł dobre narzędzie do realizacji swoich zamiarów.

Sztuka mówienia "nie";

Jak kobieta może sprawdzić, czy mężczyzna może być niebezpieczny? Dialog, w którym namawiał do wypicia alkoholu, może jej posłużyć jako test. Ignorowanie odmowy, dwukrotna próba manipulacji, to wystarczające powody, aby nie utrzymywać z nim kontaktu. Po wielokrotnym zignorowaniu odmowy agresywny mężczyzna czuje się pewniej i często decyduje się na użycie przemocy. Aby dobrze przewidzieć jego zamiary, kobieta musi najpierw mieć pewność, że mężczyzna usłyszał i zrozumiał odmowę. Odmowa niezdecydowana, wykrętna może być odebrana jako przekomarzanie się. Dopiero wtedy, gdy agresor zdecydowanie łamie postawioną granicę, kobieta może mieć pewność, że grozi jej przemoc.

Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, trzeba znać asertywne metody stawiania granic. Jak poprowadzić rozmowę, aby rozpoznać napastnika? Na przykład tak:

M: Napijemy się?

K: Nie, dziękuję.

M: Ale ten drink jest pyszny.

K: Nie, nie będę piła alkoholu.

M: Ale dlaczego?

K: Bo nie mam ochoty. (Bo tak postanowiłam.)

Po zdecydowanym zajęciu stanowiska powinna zapaść cisza, w czasie której mężczyzna musi podjąć decyzję – namawiać dalej czy nie. Ważne, by nie osłabiać siły swej wypowiedzi uśmiechami lub innymi sygnałami zachęty. Napastnikowi nie chodzi o to, żeby kobieta napiła się: chce jedynie wy badać jej zdolność do samoobrony. Powinien on wynieść z tej rozmowy pewność, że kobiecie nie zależy na tym, czy mężczyzna obrazi się z powodu odmowy, czy nie. Jeśli kobieta odmówi, ale będzie z tego powodu zmieszana lub przerażona własną śmiałością, agresor i tak otrzyma informację, o którą mu chodzi. Kobieta, która dba o samopoczucie namolnego mężczyzny bardziej niż o swoje, jest świetnym materiałem na uległą ofiarę. Przytoczona wyżej wymiana zdań zwykle wystarcza i napastnik odchodzi, by poszukać łatwiejszego celu. Jeśli się jednak zdarzy, że mężczyzna decyduje się nalegać mimo tak zdecydowanej odmowy, można mieć pewność, że uczucia i potrzeby stojącej przed nim kobiety, nie mają dla niego najmniejszego znaczenia. Wtedy należy być bardzo ostrożnym.

Jak negocjować?

Momentem, który w wielu historiach przemocy jest kluczowy, to odprowadzenie przyszłej ofiary pod drzwi jej mieszkania. Do tej chwili wielu agresorów nie stwarza żadnej okazji do podejrzeń - czekają na moment, gdy zostaną z kobietą sam na sam. Z drugiej strony, jest to idealna okazja do przetestowania skłonności mężczyzny do naruszania osobistych granic kobiety. Może się zdarzyć, że nowo poznany mężczyzna budzi twoją sympatię, ale na razie nie myślisz jeszcze o seksie. On myśli. Miarą jego wyczulenia na twoje potrzeby jest odsunięcie momentu zbliżenia do czasu, kiedy będziesz do tego gotowa. Gdy więc stoisz przed drzwiami swojego mieszkania z mężczyzną, którego znasz od niedawna, a z którym chciałabyś nawiązać bliższą znajomość, masz niełatwe zadanie: musisz skłonić go do odejścia, ale w taki sposób, aby nie potraktował tego jako końca znajomości. Wiele kobiet, nie umiejąc tego zrobić, wpuszcza mężczyznę, licząc na jego zdrowy rozsądek i uczciwość. Niestety, część z nich wpuszcza do domu gwałciciela. Nie ma on w takim wypadku żadnych skrupułów: oskarży kobietę o prowokację, wskaże

świadków, którzy widzieli, jak ofiara dobrze się z nim bawiła. W końcu i sama kobieta przestaje być pewna, czy była obiektem gwałtu, czy nie.

Oczywiście, nie każdy mężczyzna, który naprasza się by wejść, musi okazać się napastnikiem. Często jednak zdarza się, że kobieta, nie chcąc tracić okazji obiecującej znajomości, robi ustępstwo, na które wcale nie ma ochoty. To ważna informacja dla agresora.

Jak więc skłonić mężczyznę, aby odszedł spod drzwi, nie tracąc zainteresowania dla twojej osoby? Jak zwykle, najważniejsze będzie postawienie granicy. Nie chcę, żebyś do mnie wchodził – wielu kobietom takie słowa nie chcą przejść przez gardło. Obawiają się, że to zbyt ostre sformułowanie zniechęci mężczyznę lub wręcz obrazi. Mężczyznę nie tak łatwo zniechęcić. Na swej drodze zdobywcy usłyszał już tyle odmów, że jedna więcej nie zrobi na nim większego wrażenia. Otwarta odmowa jest konieczna dla zidentyfikowania potencjalnego napastnika. Mężczyzna ma także odejść sprzed drzwi zadowolony. Do postawionej granicy kobieta musi więc coś dodać – coś, co uświadomi mu, że koniec wieczoru nie oznacza końca znajomości. Wypowiedź może brzmieć tak: Było fajnie, jesteś bardzo sympatyczny, ale nie chcę, żebyś dzisiaj do mnie wchodził. Zdanie to zawiera dyskretną obietnicę, którą mężczyzna odbiera na pół świadomie: dzisiaj nie. W jego uszach brzmi to: jutro tak. Może nie jutro, może za tydzień lub za miesiąc. Ważne jest, że uczciwy mężczyzna po takim komunikacie odchodzi spod drzwi. Skłonny do agresji – nie odejdzie. On chce dzisiaj, teraz, już. Dlatego po wypowiedzeniu swojej kwestii kobieta nie powinna otwierać drzwi. Napastnik może czekać na ten moment, aby móc ją wepchnąć do środka. Należy poczekać, aż odejdzie.

Strategia słonia

Może się zdarzyć, że napastnik będzie udawał, że nie słyszy twoich słów. Będzie mówił swoje, licząc, że w końcu cię złamie lub zanudzi i otworzysz drzwi. Musisz wtedy stworzyć sytuację, w której nie będzie mógł cię zignorować. Do tego celu idealna jest strategia słonia, który wolno i spokojnie, ale jednocześnie konsekwentnie zmierza do wyznaczonego celu. Twoje zachowanie powinno kontrastować z zachowaniem natręta. Jeśli on mówi coraz szybciej, ty mów coraz wolniej. Jeśli jego gestykulacja jest coraz żywsza, twoja niech będzie coraz spokojniejsza i wyważona. Patrząc w oczy, niskim głosem mówisz: Posłuchaj, mam ci coś ważnego do powiedzenia – i odczekujesz, aż mężczyzna przestawi się na odbiór. Dopiero potem stawiasz granicę i kończysz wieczór. Gdyby przerywał, nie przekrzykuj go, ale zacznij od początku: Nie słuchasz mnie. Ja powiem swoje, a potem ty, i wygłaszasz swoją kwestię spokojnym i opanowanym głosem. Cały czas pamiętaj o mowie ciała. Otwarta pozycja, minimalna gestykulacja, pilnowanie odpowiedniego dystansu. Jeśli po tych wszystkich zabiegach mężczyzna nie odchodzi, oznacza to, że jesteś poważnie zagrożona. Nie otwieraj drzwi i uważnie obserwuj, czy natręt nie przygotowuje się do ataku. W razie użycia przez niego siły walczyć, krzycz i przede wszystkim nie daj się wciągnąć do mieszkania. Na korytarzu lub pod domem grozi ci być może parę uderzeń zawiedzionego samca – sam na sam w mieszkaniu stanie się z pewnością o wiele groźniejsze.

* * *

Asertywne zachowanie służy do otwartego wyrażania siebie, do ochrony swych praw w sytuacjach konfliktowych bez używania agresji. Opisane wyżej strategie spełniają to zadanie. Kobiety, które ćwiczą takie zachowania na treningu asertywności, przekonują się, że dzięki nim czują się silne i mają do siebie więcej szacunku. Strategie te idą jednak dalej. Dzięki

umiejętnemu postawieniu granicy i obserwowaniu, jak jest ona traktowana, można na bardzo wczesnym etapie znajomości rozpoznać osobę, która ma skłonność do dominacji lub agresji. Z tego względu opisane strategie można traktować jako skuteczną profilaktykę gwałtu i przemocy domowej.