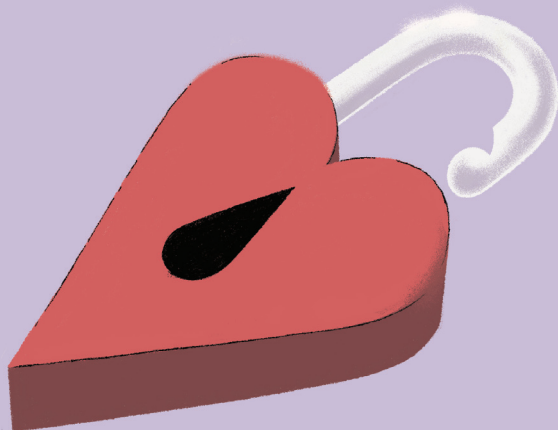


CENTRUM PRAW KOBIET

***DLACZEGO  
NIE ODESZŁA  
WCZEŚNIEJ  
...?***



PORADNIK DLA MEDIÓW

## **SPIS TREŚCI**

**3** wstęp

**6** 1. źródła przemocy wobec kobiet

**9** 2. co to jest przemoc domowa? formy przemocy

**14** 3. co jeszcze sprawia, że kobiety latami  
nie odchodzą z przemocowych związków?

**19** 4. czy człowiek = mężczyzna?  
czyli jakich kalk językowych lepiej się wystrzegać

**25** statystyki dotyczące przemocy wobec kobiet

**26** checklista

# WSTĘP

## ***Dlaczego nie odeszłaś od niego wcześniej? - to jedno z pytań najczęściej stawianych ofiarom przemocy w związku.***

Obserwując czyjąś relację z bezpiecznej odległości, sprawa może się wydawać oczywista: doświadczasz przemocy – powinnaś odejść. Jednak nie zawsze jest to prosta decyzja, nie mówiąc o jej realizacji.

Związek to splot powiązań między dwiema osobami. To uczucia, wspólna codzienność, pasje, sposób spędzania czasu wolnego, ale też dzieci, majątek, czasem biznes. Czy to wszystko łatwo jest porzucić z dnia na dzień?

Zanim w związku dojdzie do przemocy, ofiara zostaje przez sprawcę wciągnięta w całą sieć psychologicznego uwikłania, co dodatkowo utrudnia jej odejście. Opowiemy o tym mechanizmie dalej.

Rozejrzyjmy się dookoła i zauważmy, że żyjemy w kulturze, która utrwała schematy przemocy wobec kobiet. Stereotypy dotyczące płci podtrzymują hierarchię: mężczyzny jako głowy rodziny, tego, który jest stanowczy, zdecydowany, odważny i zdobywca oraz kobiety, która jest mu podporządkowana, jako ta, która kieruje się emocjami, jest słaba, niestała, niesamodzielna, potrzebuje przewodnika czy wręcz zarządcy. To dokładnie ten sam wzorzec, który wprowadzają w domach sprawcy przemocy. To sposób sprawowania władzy nad słabszą stroną tego układu.

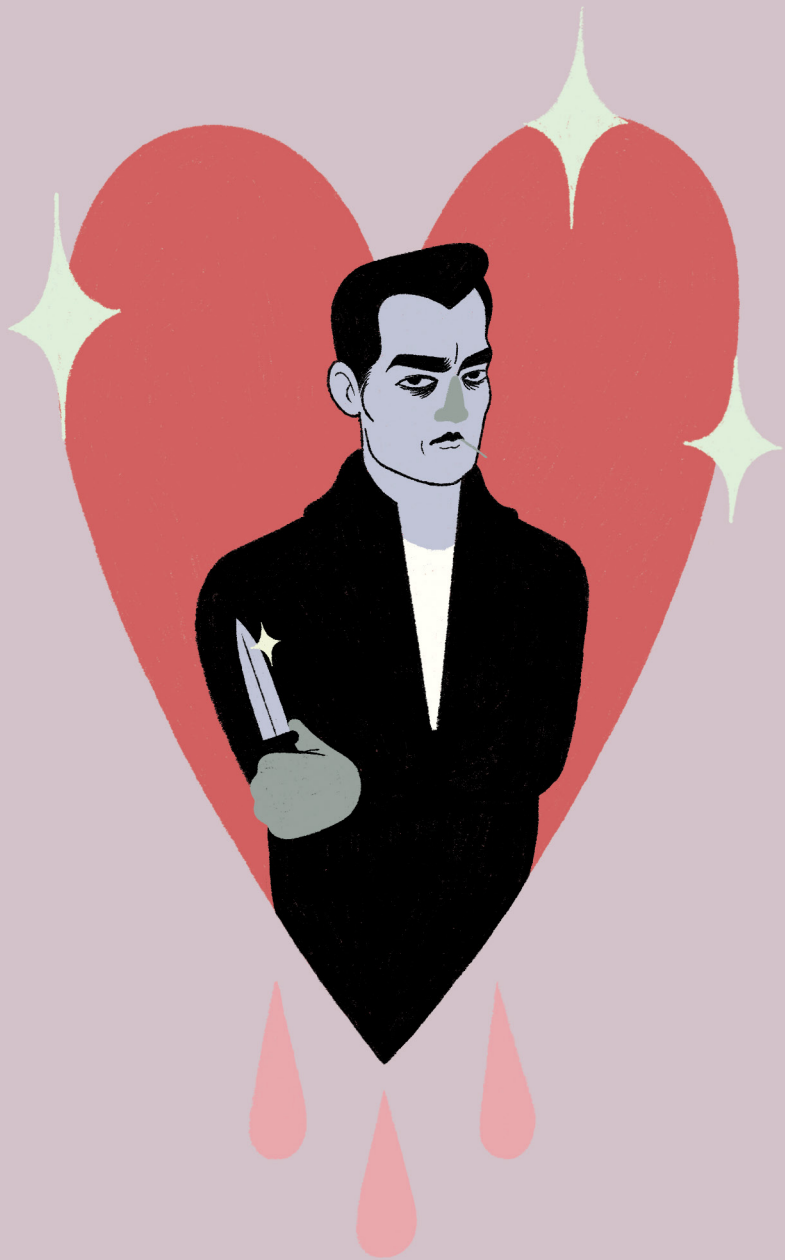
Co więcej, kultura, w której żyjemy, romantyzuje męską zaborczość, chęć sprawowania kontroli nad partnerką, a nawet fizyczną i seksualną przemoc. Najbardziej aktualnym przykładem może tu być seria książek Blanki Lipińskiej i zrealizowane na ich podstawie filmy, w których mężczyzna porywa i gwałci kobietę, a ta uznaje to za dowód miłości i wchodzi z nim w relację, która kończy się ślubem. Podobne przykłady dzieł kultury masowej można mnożyć. Sprawia to, że kobietom trudniej zauważyć czerwone flagi i podjąć decyzję o odejściu od partnera na wczesnym etapie znajomości. Zachowania, które powinny nas niepokoić, są zgodne ze społecznym oczekiwaniem, że mężczyzna będzie przełamywać opór kobiety, by ostatecznie postawić na swoim. Podamy tu przykład z życia:

Pewna nastolatka poznała starszego o kilka lat chłopaka. Nie od razu jej się spodobał. Ona mówiła „nie”, on nie ustępował. Wystawał pod jej szkołą, choć tego nie chciała. Ciągle dzwonił, pytając, gdzie jest, a kiedy mówiła, że w domu, podjeżdżał samochodem, by sprawdzić, czy mówi prawdę. Trochę ją to niepokoiło, ale koleżanki mówiły: „Ale musi być zakochany, że tak się stara. Ty to masz szczęście!”. To samo słyszała od rodziców. W końcu uległa, zaczęli się spotykać. Szybko zaszła w ciążę, pod naciskiem rodziców wzięli ślub. Był zazdrosny, zaborczy i kontrolujący, ale ona wierzyła, że to świadczy o zaangażowaniu. Miała wówczas bardzo niskie poczucie własnej wartości, a takie kobiety są szczególnie narażone na wejście w toksyczny, przemocowy związek i trwanie w nim. Skończyło się przemocą ekonomiczną, fizyczną i wielokrotnymi gwałtami. On ciągle obiecywał poprawę i za każdym razem, gdy oświadczała, że odchodzi, fundował jej miśnięć miodowy: stawał się czuły, delikatny, angażował się w wychowanie dzieci, zabierał ją na randki, kupował kwiaty. Odzyskiwała wiarę, że będą szczęśliwą rodziną. Marzyła o tym, przede wszystkim dla dobra dzieci. Potem sytuacja wracała do punktu wyjścia. Niejednokrotnie drżała o swoje życie, ale bała się odejść. Gdy widział, że mechanizm miodowego miśnięcia przestaje działać, groził, że jeśli odejdzie, odbierze jej dzieci. Od czasu do czasu groził jej śmiercią.

W niektórych środowiskach rozwód wciąż wiąże się ze społeczną stygmatyzacją, traktowany jest jako porażka, egoizm wobec dzieci, które „zasługują na pełną rodzinę”. To dodatkowo utrudnia kobietom odejście z przemocowego związku.

Czy łatwo jest mówić i pisać o przemocy nam, osobom trzecim? Nie, ale musimy mieć świadomość, że język nie tylko opisuje, ale też kreuje rzeczywistość. Jest w nim zakodowanych wiele schematów, które utrwalają społeczne nierówności i hierarchie. Ale za pomocą języka możemy też zmieniać rzeczywistość. Jak? Oddając głos ofiarom przemocy i uważnie się w niego wsłuchując. Mówiąc i pisząc tak, aby nie powielać mitów, nie utrudniać krzywdzonym kobietom odejścia od sprawców, a także nie pogłębiać ich traumy.

***W Centrum Praw Kobiet kierujemy się zasadą zaufania do osób, które mówią, że były lub są ofiarami przemocy. I zachęcamy do tego wszystkich. Do tego, by wierzyć, a nie podważać, słuchać, zamiast oceniać, doceniać odwagę, z jaką wiąże się powiedzenie: „jestem ofiarą przemocy”.***



# 1. ŹRÓDŁA PRZEMOCY WOBEC KOBIET

*Zastanawiały/liście się kiedyś, dlaczego, jeśli w pokoju jest 19 kobiet i 1 mężczyzna, to używamy wobec tej grupy czasowników w rodzaju męskoosobowym (np. “przyszli”)?*

*Dlaczego mamy w Polsce nierówność zarobków pod względem płci? Kobiety dostają średnio prawie o 17% niższe wynagrodzenia od mężczyzn na tych samych stanowiskach.*

*Albo dlaczego 90% ofiar przemocy domowej to kobiety i dzieci, a 90% sprawców to mężczyźni?*

Wszystkie te bardzo zróżnicowane przykłady łączy jedno: pokazują nierówność społeczną ze względu na płeć. A nierówność rodzi przemoc, ponieważ buduje przewagę jednej strony nad drugą. Zwłaszcza jeśli z tą przemocą wiąże się uzasadnione poczucie bezkarności. W Polsce ok. 90% ofiar gwałtu nie informuje o swojej krzywdzie organów ścigania. Wstydzą się, obawiają, że nie zostaną potraktowane poważnie, a sprawca i tak uniknie odpowiedzialności. Spośród spraw dotyczących zgwałcenia, które trafiają na komisariaty, do sądów i prokuratur, ok. 64% kończy się umorzeniem postępowania. Jeśli jednak sprawca zostanie skazany, w 1/3 przypadków usłyszy wyrok w zawieszeniu. Oznacza to, że do więzienia trafia ok. 2% gwałcicieli.

Przemoc wobec kobiet jest wyrazem historycznie ukształtowanych stosunków społecznych, które oparte są na hierarchii płci. Jest tak silnie wrośnięta w tkankę społeczną, że czasem nie zauważamy, że pewne zachowania są przemocowe, ponieważ są tak powszechne, że aż wydają się neutralne. Ale nie są.

Społeczne postrzeganie mężczyzny jako „głowy rodziny”, które znalazło wyraz w obowiązujących przez lata prawach, ugruntowało podrzędność kobiet w społecznej hierarchii. Jeszcze na początku XX wieku na ziemiach dzisiejszej Polski kobiety, wychodząc za mąż, z mocy prawa stawały się własnością męża. Bez prawa głosu, prawa do dysponowania majątkiem czy prawa do opieki nad dziećmi w razie rozstania. Mężczyźni mieli prawo do dyscyplinowania (czyli karania, w tym bicia) swoich „nieposłusznych” żon. Niższa pozycja w hierarchii rodzinnej spychała kobiety na margines życia społecznego i politycznego. Dlatego musiały walczyć o swoje prawa: do głosowania w wyborach powszechnych, zajmowania publicznych stanowisk czy podjęcia studiów.

Udział kobiet w życiu politycznym i społecznym rośnie. Jesteśmy coraz bardziej widoczne i mówimy głośno o swoich prawach. Wciąż nie możemy jednak powiedzieć, że równość i partnerstwo są powszechną praktyką, towarzyszącą budowaniu relacji.

***Wyrazem społecznej nierówności jest ogromna skala przemocy jakiej wciąż doświadczają kobiety, zarówno w swoich domach, jak i w miejscach publicznych, i to na niej się skupimy.***





## 2. **CO TO JEST PRZEMOC DOMOWA? - FORMY PRZEMOCY**

*Przemocą nazywamy intencjonalne zachowania jednej osoby wobec drugiej, które cechują się wykorzystaniem swojej przewagi, czego konsekwencją jest wyrządzenie krzywdy i cierpienia. Jednym z celów stosowania przemocy jest sprawowanie władzy i kontroli. Przemoc najczęściej występuje tam, gdzie mamy do czynienia z nierównością (np. płci). Skutkiem jej stosowania jest naruszenie praw i wolności ofiary oraz całe spektrum wyrządzonych krzywd.*

*Przemoc domowa stosowana jest wobec członków/członkiń rodziny, bez względu na to, czy osoby te mieszkają pod jednym dachem. Jej ofiarami najczęściej są kobiety i dzieci (90%), a sprawcami – mężczyźni (90%). Pojęcie to obejmuje różne formy przemocy wobec bliskich, które nierzadko ze sobą współwystępują.*

## **PRZEMOC FIZYCZNA**

Przemoc fizyczna jest o tyle łatwa do rozpoznania również dla osób postronnych, że często zostawia widoczne ślady. Jednak większość ofiar, o ile to możliwe, próbuje je ukryć: pod ubraniem czy makijażem. Odnosi się do sfery cielesnej i obejmuje takie zachowania jak bicie, kopanie, szarpnięcie, popychanie, ciągnięcie za włosy, wykręcanie rąk, duszenie, głodzenie, rzucanie przedmiotami w osobę, użycie wobec niej ostrych lub ciężkich narzędzi albo broni.

Konsekwencjami przemocy fizycznej są krótko- lub długotrwałe uszkodzenia ciała i uszczerbki na zdrowiu, przewlekłe choroby, a nawet trwała niepełnosprawność. W skrajnych przypadkach przemoc fizyczna prowadzi nawet do śmierci ofiary.

## **PRZEMOC PSYCHICZNA**

Przemoc psychiczna nie zostawia widocznych śladów, jest więc trudna do uchwycenia przez osoby z zewnątrz. Przykładami przemocy psychicznej są zachowania takie jak: wyzwiska, szantaż, kłamstwa, poniżanie, chorobliwa zazdrość, groźby, gaslighting (czyli podważanie w ofierze wiary we własne doświadczenia i towarzyszące im emocje).

Konsekwencją doświadczenia przemocy psychicznej jest nie tylko utrata wiary w siebie i we własną wiarygodność, ale też trwałe poczucie straszenia („jeśli się poskarżę, to on zabierze mi pieniądze/nastawi dzieci przeciwko mnie/zabije mnie”), wycofanie się z relacji społecznych i towarzyskich oraz tzw. wyuczona bezradność. To ostatnie pojęcie oznacza, że osoba, która doświadczyła przemocy spostrzegła, że jej zachowania nie mają wpływu na zachowanie sprawcy i stosowanie przez niego przemocy. Nabywa więc przekonanie, że nie jest w stanie zapobiec negatywnym wydarzeniom, które ją spotykają. W konsekwencji obniża się jej poczucie własnej wartości, a ona sama poddaje się, żyje biernie i w przekonaniu o braku swojego wpływu na to, co dzieje się w jej życiu. Skutkami przemocy psychicznej mogą być również: zespół stresu pourazowego, depresja, stany lękowe.

## **PRZEMOC EKONOMICZNA**

O przemocy ekonomicznej mówimy wtedy, gdy jej sprawca używa pieniędzy albo innych dóbr materialnych po to, aby uzależnić od siebie drugą

osobę. Jest to jednocześnie forma zaspokojenia przez niego swojej potrzeby sprawowania nad nią kontroli i władzy. Przemocą ekonomiczną jest: zakazywanie lub utrudnianie partnerce podjęcia lub wykonywania pracy, warunkowe wydzielanie pieniędzy na potrzeby rodziny i domaganie się przedstawienia paragonów z zakupów, dysponowanie wspólnymi pieniędzmi bez konsultacji z partnerką, korzystanie z karty płatniczej, kredytowej czy debetowej partnerki bez konsultacji z nią, odmowa pójścia do pracy lub łożenia na utrzymanie rodziny, niealimentacja.

Skutkiem tego rodzaju przemocy jest brak niezależności finansowej i własnych środków do dysponowania, a tym samym ryzyko popadnięcia w biedę wskutek odejścia od męża/partnera, finansowe uzależnienie od niego, wypadnięcie z rynku pracy, dezaktualizacja kwalifikacji zawodowych, osiągnięcie wieku, w którym trudniej znaleźć zatrudnienie, negatywne konsekwencje psychiczne, takie jak niskie poczucie własnej wartości, a nawet nerwica czy depresja.

***Przemoc ekonomiczna jest tym, co silnie uwiązuje wiele kobiet w przemocowych związkach i nie pozwala im odejść od sprawcy z powodu braku własnych środków do życia. Bywa, że ofiary przemocy, które zdecydowały się odejść, nie mogą utrzymać siebie i dzieci, wracają do przemocowego partnera.***

## **PRZEMOC SEKSUALNA**

***To każdy rodzaj zachowania skutkującego niechcianym kontaktem w sferze seksualnej.***

Przemoc seksualna może przybierać różne formy: fizyczną, werbalną, pozawerbalną. Przykładem przemocy seksualnej jest gwałt, czyli zmuszenie do odbycia niechcianego stosunku, a także zmuszenie do udziału w innych czynnościach seksualnych, stosowanie w rozmowie określeń o charakterze seksualnym w niechciany i poniżający sposób, naruszenie nietykalności osobistej poprzez dotykanie miejsc intymnych (klepięcie w pośladki czy złapanie za biust), zmuszanie do obcowania z treściami seksualnymi lub pornograficznymi, bezpośrednio albo za pośrednictwem telefonu czy internetu, wymuszanie usług lub pieniędzy pod groźbą upublicznienia intymnych zdjęć (tzw. sextortion), opublikowanie w internecie intymnych nagrań lub zdjęć byłej partnerki (tzw. revenge porn – pornozemsta), nadużycie stosunku zależności w celu doprowadzenia do czynności seksualnych.

W większości sprawcami przemocy seksualnej wobec kobiet są znani im mężczyźni (partnerzy, byli partnerzy, członkowie rodziny, znajomi z pracy, koledzy).

Konsekwencją tego rodzaju przemocy może być zespół stresu pourazowego, depresja czy stany lękowe, ale również trudności w nawiązywaniu satysfakcjonujących kontaktów seksualnych. Skutkiem brutalnego gwałtu mogą być również uszkodzenia ciała, a nawet bezpłodność.

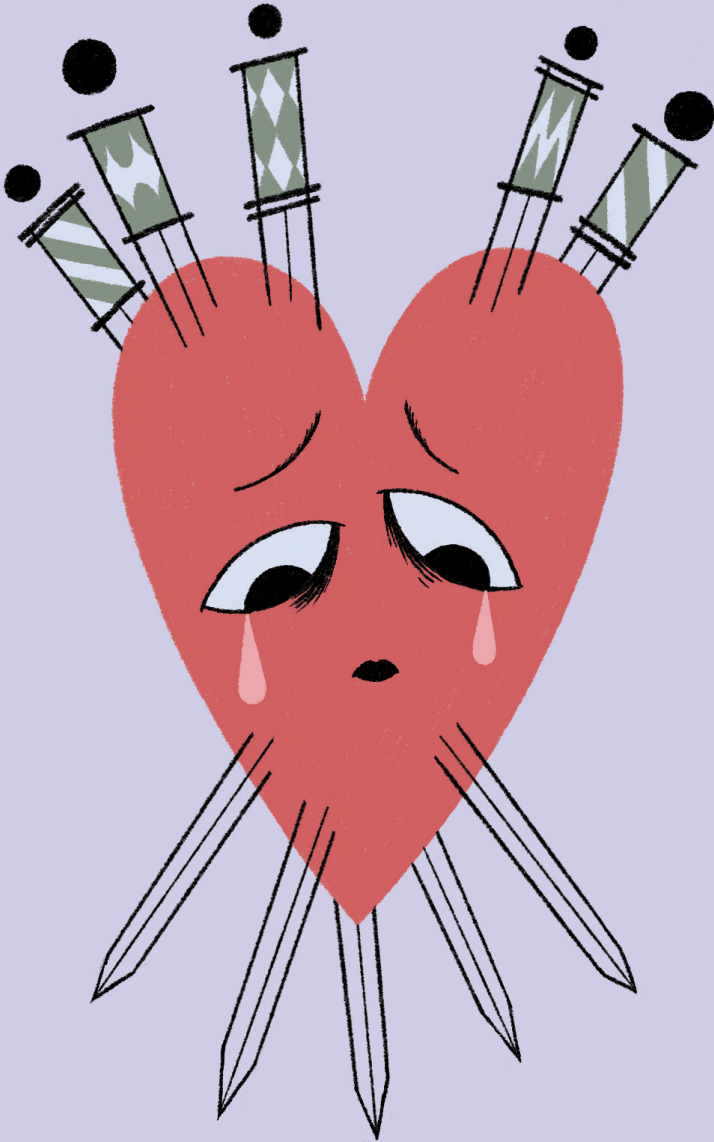
## PRZEMOC REPRODUKCYJNA

O przemocy reprodukcyjnej nie mówi się w Polsce jeszcze wiele. Dotyka ona intymnej sfery życia, jaką jest wolność reprodukcyjna. Jej przykładami są: gwałt lub wywieranie psychicznej presji w celu doprowadzenia do zapłodnienia, zakazywanie stosowania antykoncepcji, okłamywanie odnośnie stosowania antykoncepcji (sabotaż), zmuszanie do aborcji, zakazywanie lub uniemożliwianie zrobienia aborcji.

Konsekwencją tego rodzaju przemocy jest ograniczenie indywidualnych wyborów dotyczących macierzyństwa.

***W połączeniu z ekonomicznym wymiarem przemocy jest to również ta jej forma, która szczególnie utrudnia odejście od przemocowego partnera. W najgorszym położeniu są kobiety doświadczające przymusu reprodukcyjnego, czyli zmuszone do donoszenia niechcianej ciąży, której sprawcą jest przemocowy partner.***

Warto dodać, że w wielu krajach, w tym w Polsce, ten rodzaj przemocy ma także wymiar instytucjonalny, tzn. jest ona stosowana przez państwo wobec kobiet. Przemoc reprodukcyjna w naszym kraju obejmuje zakaz aborcji, penalizację pomocnictwa w aborcji, brak edukacji seksualnej, utrudniony dostęp do antykoncepcji, w tym antykoncepcji awaryjnej, brak dofinansowania programu in vitro. Szczególnie wyraźnym przykładem dyskryminacji ze względu na płeć, a zarazem przemocy reprodukcyjnej, jest zakaz sterylizacji, który dotyczy wyłącznie osób posiadających macicę – mężczyzna może legalnie poddać się zabiegowi wazektomii w Polsce.



# 3. **CO JESZCZE SPRAWIA, ŻE KOBIETY LATAMI NIE ODCHODZĄ Z PRZEMOCOWYCH ZWIĄZKÓW?**

## **CYKLE PRZEMOCY**

*Przemoc ma swoje cykle, które składają się z trzech faz:*

### **1. FAZA NARASTANIA NAPIĘCIA**

Jest to okres, który można porównać do ciszy przed burzą, czyli czas, gdy wyczuwalne jest coraz większe napięcie w związku, a sprawca przemocy szuka pretekstu, by zastosować przemoc. Ofiara w tym czasie stara się go udobruchać, uspokoić, nie zaogniać sytuacji.

### **2. FAZA OSTREJ PRZEMOCY**

To czas, kiedy sprawca stosuje wobec ofiary przemoc, narastające w nim napięcie znajduje upust, a pretekstem może być byle drobiazg. Ofiara próbuje łagodzić sytuację, ale bywa, że jeszcze bardziej

rozsierdza tym sprawcę. Pod koniec tej fazy przemocy ofiara czuje szok, niedowierzanie, a często również wstyd i poczucie winy.

### **3. FAZA MIODOWEGO MIESIĄCA**

Sprawca pokazuje swoją drugą twarz: kochanego męża i troskliwego ojca. Przeprasza za swoje zachowanie i obiecuje poprawę. Zapowiada, że się zmieni, a sytuacja przemocy nie będzie miała więcej miejsca. Osoba doświadczająca przemocy przyjmuje te deklaracje z ulgą i satysfakcją, wierząc, że znów będą szczęśliwą parą/rodziną.

Po ostatniej fazie cykl zaczyna się od początku. Ofiary nie można jednak oskarżać o naiwną wiarę w obietnice sprawcy. Często jest on najbliższą jej osobą. Od czasu do czasu potrafi pokazać swoją dobrą, czułą stronę. Krzywdzona chce wierzyć w jego poprawę, bo jest uwikłana w relację na wielu poziomach, od emocjonalnego po ekonomiczny. To struktura cyklu przemocy sprawia, że po doświadczeniu przemocy ofiara odzyskuje nadzieję, że jej partner się zmieni, że w związku się ułoży i będą szczęśliwą rodziną. Najczęściej tak się jednak nie dzieje.

## **NIEBEZPIECZEŃSTWO ZWIĄZANE Z ODEJŚCIEM**

Wiele kobiet pozostających w przemocowych związkach słyszało od swoich partnerów szantaże i groźby. Ich strach przed eskalacją przemocy nie jest bezpodstawny – nieraz doświadczyły, do czego zdolny jest sprawca przemocy.

Światowe badania dowodzą, że moment, w którym ofiara decyduje się na odejście z przemocowego związku (separację, rozwód, wyprowadzkę, zabranie dzieci), jest dla niej najniebezpieczniejszy i realnie zagrożony kobietobójstwem. Sprawca czuje, że traci nad nią kontrolę. Próbuje więc zmusić partnerkę do pozostania z nim i jest gotów użyć do tego wszelkich sposobów. Potrzeba kontroli jest tak silna, że gotów jest nawet zabić swoją ofiarę, byleby nie stracić nad nią władzy. Według szacunków Centrum Praw Kobiet w Polsce na tle przemocy ze względu na płeć życie traci około 400-500 kobiet rocznie.

## STEREOTYPY UTRWALANE KULTURĄ

W naszej kulturze istnieje wiele stereotypowych przekonań dotyczących ofiar i przemocy domowej. Wpływają one na to, jak społeczeństwo, bliscy, ale też organy ścigania czy wymiar sprawiedliwości widzą sytuację skrzywdzonych. Również nie wszystkie ofiary są od nich wolne.

### 1

Wciąż wiele osób żyje w fałszywym przekonaniu, że przemoc to sprawa prywatna. Tak nie jest: przemoc domowa jest przestępstwem i poważnym problemem systemowym i społecznym.

### 2

Istnieje powszechne przekonanie, że przemoc to problem „marginesu” społecznego. To nieprawda. Zarówno ofiary, jak i sprawcy wywodzą się z najróżniejszych rodzin i środowisk. Różnią się statusem społecznym, stopniem zamożności, wykształcenia czy stanem posiadania.

### 3

Częstym przekonaniem jest, że sprawcami przemocy są osoby obce ofiarom. Tymczasem kobiety najczęściej doświadczają jej ze strony mężczyzn, których znają (swojego partnera, członka rodziny, kolegi, znajomego itd.).

### 4

Niektórzy starają się usprawiedliwiać sprawców przemocy, twierdząc, że zostali oni sprowokowani do agresywnego zachowania. Prawdą jest jednak, że sprawca nie potrzebuje pretekstu, aby zastosować przemoc, która jest stałą częścią jego sposobu postępowania wobec ofiary i budowania nad nią przewagi.

### 5

Wiele osób, w tym również ofiar przemocy, żyje w przekonaniu, że rodzina to rzecz święta i nie wolno jej rozbijać, co, jak wierzą, leży w interesie dziecka. Tymczasem dla rodzin, w których dochodzi do przemocy, rozstanie jest jedynym wyjściem zapewniającym jej członkom, w tym dzieciom, spokój i bezpieczeństwo. Dzieci wychowujące się w przemocowych rodzinach są bardziej narażone na przyswojenie toksycznych wzorców funkcjonowania w związku, które mogą powielać w późniejszym życiu.



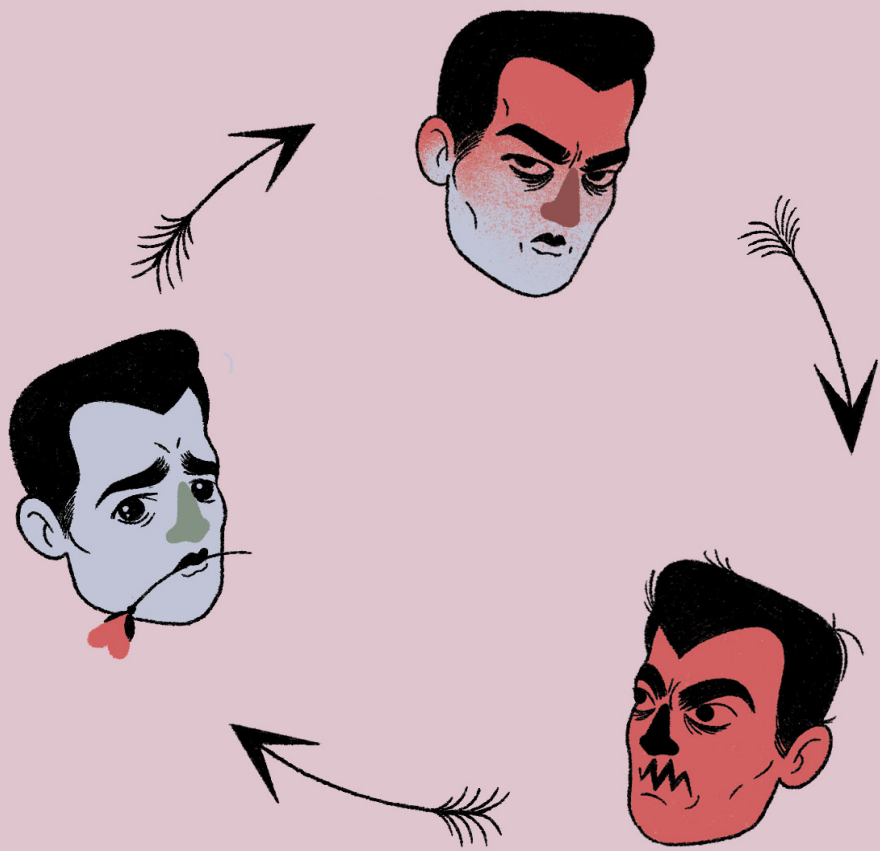
Częste jest również przekonanie, że jeśli skrzywdzona reaguje na doświadczaną przemoc, to znaczy, że jej nie doświadczyła, a być może sama stosowała – aktywny opór godzi w stereotyp biernej, załęknionej ofiary. Jeśli zaś nie reaguje, słyszy, że sama jest sobie winna – bo poprzez bezczynność narażała się i godziła na doznawaną przemoc. Warto więc podkreślić: ofiara NIGDY nie jest winna temu, że doświadczyła przemocy. Winny jest wyłącznie sprawca.

Powyższe silnie ugruntowane społecznie i kulturowo przekonania utrwalają w ofiarach poczucie, że są skazane na swój los, że nikt im nie uwierzy, a tym samym nie pomoże.

## **BEZKARNI SPRAWCY I PODEJRZANE OFIARY**

Ok. 70% spraw o przemoc domową jest w Polsce umarzanych. Sposób, w jaki organy ścigania i wymiar sprawiedliwości traktują sprawców przemocy (umniejszają winę, szukają okoliczności łagodzących, stosują łagodne środki karne) sprawia, że żyją oni w poczuciu bezkarności, a ta ich rozzuchwała i prowadzi do eskalacji przemocy.

Ofiary z kolei są często traktowane przez instytucje jako z gruntu podejrzone. Oczekuje się od nich perfekcyjnego pamiętania faktów i szczegółów, a wszystko, co powiedzą, może zostać wykorzystane przeciwko nim, aby podważyć ich wersję wydarzeń. Zły stan psychiczny ofiar (w którym znalazły się ze względu na doświadczenie przemocy) bywa pretekstem do podważenia wiarygodności ich zeznań.



**4.**  
**KOBIETOBÓJSTWO  
TO NIE ROZSZERZONE  
SAMOBÓJSTWO,  
CZYLI JAKICH KALK  
JĘZYKOWYCH LEPIEJ  
SIĘ WYSTRZEGAĆ**

*Język może tworzyć i utrzymywać stereotypy, uprzedzenia i hierarchię płci. Z drugiej jednak strony język nie-dyskryminujący i inkluzywny może budować równość, podkreślać partnerstwo i oddawać sprawiedliwość grupom dotychczas dyskryminowanym.*

## 1

### *Język, którym piszemy o przemocy powinien być empatyczny dla ofiar i dokładny w opisie faktów.*

Radzimy, aby nie szukać łagodniejszych określeń, umniejszających winę sprawcy i prowadzących do usprawiedliwiania go. Media stosują takie zabiegi notorycznie – czytamy, że „między małżonkami od dawna oskrzyło” zamiast „mąż stosował przemoc”. Zabójstwa kobiet, po których sprawcy popełniają samobójstwa, nazywane są często „rozszerzonymi samobójstwami”. Termin ten, zgodnie ze swoją definicją, odnosi się do sytuacji, w których ktoś morduje osobę od siebie zależną, obawiając się, że bez niego (lub bez niej) sobie nie poradzi – używamy go przede wszystkim w odniesieniu do dzieciobójstwa i zabójstw osó z poważnymi niepełnosprawnościami czy przewlekłe chorych, po których sprawca lub sprawczyni odbiera sobie życie. Morderstwa dokonane przez partnerów (rzadziej partnerki), po których następuje samobójstwo oprawcy, proponujemy nazywać „zabójstwami suicydalnymi”. Opisywanie ich jako „rozszerzonych samobójstw” to wymazywanie ofiar, którymi w tych przypadkach najczęściej są kobiety, poprzez przenoszenie uwagi na samobójstwo mordercy – tak jakby morderstwo było tylko dodatkiem. Choć można się również zastanowić, czy „rozszerzone samobójstwo” to odpowiednie określenie jakiegokolwiek samobójstwa poprzedzonego morderstwem. Określenie „kobietobójstwo” dla wielu osób może brzmieć egzotycznie, ale kto, jeśli nie dziennikarze i dziennikarki, powinien dbać, by język jak najdokładniej opisywał rzeczywistość, będąc jednocześnie ogniwem zmiany?

## 2

Nie traktujmy przypadków przemocy wobec kobiet jako niepowiązanych ze sobą, jednostkowych sytuacji. Media rzadko próbują doszukać się podobieństw między nimi i pomijają fakt, że istnieją powtarzalne wzorce, co czyni pojedyncze sprawy elementami tego samego zjawiska – przemocy ze względu na płeć, która jest problemem systemowym, a nie jednostkowym. Nie ułatwia to potencjalnym ofiarom i ich bliskim rozpoznania zagrożenia zanim będzie za późno.

### 3

Pisząc o przemocy nie odwołujemy się do stereotypów, nie oceniamy postępowania ani wyglądu ofiar.

### 4

W języku codziennym, ale też medialnym nie używajmy językowych klisz wartościujących płcie. Nie piszmy pogardliwie o chłopaku, że jest „zniewieściały”, że „chłopaki nie płaczą”, koleś „jeździ jak baba” ani że „tu trzeba podjąć męską decyzję”. Takie sformułowania są poniżające, a co więcej – od najmłodszych lat budują w członkach i członkiniach społeczeństwa poczucie nierówności płci oraz utrwalają szkodliwe stereotypy.

### 5

W naszym języku i kulturze funkcjonuje niepisana zasada, że domyślny jest rodzaj męski. Widzimy to np. w ogłoszeniach o pracę czy nazwach stanowisk. Warto używać żeńskich form dla prestiżowych funkcji, tytułów oraz tradycyjnie męskich zawodów. To pomaga kobietom w uzyskaniu równego statusu i widoczności. Obecnie mamy podział na lepsze zawody męskie (bardziej prestiżowe i lepiej płatne) oraz gorsze zawody kobiece (mniej prestiżowe i gorzej płatne). Równościowe formułowanie treści ogłoszeń i konkursów ma przełożenie na życiowe wybory kobiet. W publikacjach dotyczących przemocy używajmy feminatywów np. gdy piszemy o zawodzie, jaki wykonywała ofiara: Katarzyna była nauczycielką - to jasne. A gdyby Katarzyna naprawiała samochody lub prowadziła TIR-a? Byłaby mechaniczką lub kierowczynią.

# PRZYKŁADY Z MEDIÓW DOTYCZĄCE PRZEMOCY WOBEC KOBIET



**NIE PISZ** → **PISZ**  
krwawa jatka, koszmarne sceny → doszło do kobietobójstwa /zabójstwa

**NIE PISZ** → **PISZ**  
Od sąsiadów usłyszeliśmy, że w tym mieszkaniu często dochodziło do głośnych awantur, o których były powiadamiane odpowiednie służby. **Nikt jednak nie przypuszczał, że może dojść do takiej tragedii.** Od sąsiadów usłyszeliśmy, że w tym mieszkaniu często dochodziło do głośnych awantur, o których były powiadamiane odpowiednie służby. **Postanowiliśmy sprawdzić, czy odpowiednio reagowały na zawiadomienia. Ignorowanie doniesień o przemoc może doprowadzić nawet do śmierci ofiary.**

**NIE PISZ** → **PISZ**  
zabójstwo z chorej miłości → kobietobójstwo, zabójstwo partnerki/zony

**NIE PISZ** → **PISZ**  
rozszerzone samobójstwo → sprawca po dokonaniu kobietobójstwa/morderstwa popełnił samobójstwo

**NIE PISZ** → **PISZ**  
zabił piękną Natalię → zabił Natalię



ceci n'est pas  
une prune



## **STATYSTYKI DOTYCZĄCE PRZEMOCY WOBEC KOBIET**

- W Polsce **co trzecia kobieta** doświadczyła przemocy fizycznej ze strony partnera.
- Tylko w **co trzecim** przypadku przemocy ze strony partnera zawiadomiona została policja, a **ponad 70%** spraw jest umarzanych.
- W **90% przypadków** sprawcami przemocy w rodzinie są mężczyźni, a ofiarami kobiety.
- **Nawet 80%** dzieci kobiet doświadczających przemocy fizycznej jest świadkami tej przemocy. **Ok. 30-40%** z nich doznaje bezpośredniej przemocy fizycznej. **39% dzieci** doznało obrażeń stając w obronie matki.
- Co roku w Polsce **ok. 400-500 kobiet** traci życie w związku z przemocą domową.
- Szacunkowo, zaledwie **od 15 do 30% przypadków** zgwałceń jest zgłaszanych na policję.
- **87% kobiet** doświadczyło w życiu molestowania seksualnego.
- W **85% przypadków** gwałcicielem jest partner lub były partner kobiety.
- przyswojenie toksycznych wzorców funkcjonowania w związku,

# **CHECKLISTA**

***Przed opublikowaniem materiału  
sprawdź, czy:***

**1**

Nie używasz zwrotów wtórnie wiktyimizujących i traumatyzujących dla ofiar.

**2**

Nie używasz zwrotów wybielających sprawcę przemocy i minimalizujących jego winę.

**3**

Nie używasz określeń i zwrotów odwołujących się do stereotypów ofiary, sprawcy lub przemocy.

**4**

Nie romantyzujesz przemocy.

**5**

Nie oceniasz urody ofiary i sprawcy.

**6**

Ton materiału nie jest wyłącznie sensacyjny oraz czy nie pomija strukturalnego aspektu problemu przemocy.

**7**

Jeśli materiał dotyczy kobietobójstwa spróbuj ustalić, czy było ono poprzedzone stosowaniem przemocy wobec ofiary.

**DLACZEGO NIE ODESZŁA  
WCZEŚNIEJ...?  
PORADNIK DLA MEDIÓW.**

**OPRACOWANIE TEKSTÓW:**

Patrycja Wieczorkiewicz  
Joanna Gzyra

**ILUSTRACJE I SKŁAD:**

Kaja Kochnowicz

**WYDAWCZYNIĘ:**

**Fundacja Centrum Praw Kobiet**  
<https://cpk.org.pl/>

**Aborcyjny Dream Team**  
<https://aborcyjnydreamteam.pl/>

**Oficyna Balans Czerni**  
<https://balansczerni.art/>

Publikacja została wydana  
przy wsparciu Het Actiefonds



**ABORCYJNY  
DREAM TEAM**

