

BYSTRZYCA KŁODZKA - Jak budować świat bez przemocy?

Napisano dnia: 2025-12-06 11:54:48



(Inf. wł.). **W sali widowiskowej BOKiS, w piątek, 5 bm. odbyło się poruszające spotkanie z Martą Waniszewską - psycholożką, pedagogką i superwizorką w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej. Spotkanie zorganizowane z okazji trwającej kampani "16 Dni Przeciw Przemocy ze Względu na Płeć" stanowiło nie tylko refleksję nad problemem przemocy, ale także lekcję o tym, jak budować głębokie, wartościowe relacje.**



Wydarzenie przyciągnęło szczególnie młodzież, która wcześniej uczestniczyła w marszu ulicami miasta. Jak podkreśliła prelegentka, już sama obecność uczestników stanowiła wyraz sprzeciwu wobec krzywdzenia drugiego człowieka. Spotkanie było nie tylko okazją do rozmowy o przemocy, ale również - a może przede wszystkim - do refleksji nad tym, jak tworzyć relacje oparte na szacunku, zaufaniu i odpowiedzialności.

M. Waniszewska od ponad 27 lat zajmuje się przeciwdziałaniem przemocy, zarówno pracując z ofiarami, jak i ze sprawcami. Jej doświadczenie pokazuje, że przemoc domowa nie ogranicza się wyłącznie do zachowań fizycznych. Choć to one są najłatwiejsze do zidentyfikowania, równie dotkliwa potrafi być przemoc psychiczna, emocjonalna czy słowna - często niewidoczna, ale pozostawiająca głębokie ślady.



- Kiedy rozmawiam z młodymi ludźmi bardzo często słyszę jak bardzo czują się nieusłyszani, jak czują się poniżeni, wyśmiani przez kolegów, koleżanki, jak czują się bezradni, jak nie chcą iść do szkoły, bo tam nie spotyka ich nic dobrego, albo przynajmniej tak dużo złego, że tego dobrego nie widzą - mówiła prelegentka. Jak podkreśliła, wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że lekceważące spojrzenie, milczenie „dla ukarania” czy ośmieszanie drugiej osoby mogą stanowić formę przemocy, która rani równie głęboko jak cios.

Doświadczenia z pracy z osobami stosującymi przemoc pokazały jej, że za agresywnymi zachowaniami nierzadko stoją głęboko zakorzenione traumy z dzieciństwa, samotność i brak wsparcia. *- To są ludzie, którzy nie są źli, choć podjęli w życiu bardzo złe decyzje, czasem nieodwracalne. To są ludzie, którzy opowiadają o swoim życiu, o swoim dzieciństwie, które wcale nie było proste, w którym też była przemoc czasem większa, intensywniejsza niż ta, którą sami stosują. W ich świecie, w którym się wychowali, nie pojawił się na ich drodze nikt, kto by wyciągnął do nich pomocną dłoń i musieli przetrwać. Nauczyli się nie czuć - mówiła M. Waniszewska, akcentując znaczenie obecności życzliwego człowieka w procesie zmiany.*

Istotną częścią wystąpienia była rozmowa o emocjach. Prelegentka przekonywała, że kluczem do budowania zdrowych relacji jest świadomość własnych uczuć - zarówno tych przyjemnych, jak i trudnych, takich jak złość, wstyd czy lęk. Złość, jak zaznaczyła, może być sygnałem naruszenia granic i nie powinna być utożsamiana ze złem. Smutek - informuje o stracie i potrzebie zatrzymania się. Wstyd z kolei, choć często paraliżuje i izoluje, bywa sygnałem wewnętrznego konfliktu moralnego.



Szczególne miejsce w prelekcji zajęła przyjaźń - rozumiana jako jedna z najważniejszych relacji w życiu człowieka. M. Waniszewska przekonywała, że przyjaciel to ktoś więcej niż znajomy - to osoba uczciwa, lojalna, dostępna, gotowa powiedzieć prawdę nawet wtedy, gdy jest niewygodna. Z relacji budowanych na szczerości i życzliwości rodzi się poczucie bezpieczeństwa i bliskości, a to właśnie ono - zdaniem psycholożki - stanowi fundament zdrowego społeczeństwa. Zaznaczyła, że przyjaźń wymaga czasu, zaangażowania i uważności, a nie powierzchownych kontaktów ograniczonych do komunikatorów i mediów społecznościowych.

Spotkanie zakończyło się przesłaniem, że zmiana świata zaczyna się od jednostki. Młodzi ludzie - jak podkreśliła prelegentka - mają realny wpływ na kształt rzeczywistości, w której żyją. Każdego dnia podejmują decyzje, które mogą budować albo ranić - poprzez słowa, gesty, reakcje, a także przez milczenie i obojętność. Dlatego tak ważne jest, by już teraz świadomie kształtować swoje postawy, uczucia i relacje. Bo - jak przypomniała M. Waniszewska - świat, w którym żyjemy jutro, tworzymy dzisiaj.

Hanna Źródłowska