



TEKST:  
AGNIESZKA TOBOTA

## Starsza pani w oknie

SIEDZIAŁA W OKNIE, CODZIENNIE. DLA WIELU Z NAS STAŁA SIĘ ELEMENTEM KRAJOBRAZU – CZYMŚ UVSPOKAJAJĄCYM, STAŁYM W ŚWIECIE, W KTÓRYM TYLE SIĘ ZMIENIA. MIAŁA SPOKOJNĄ TWARZ. NIE PŁAKAŁA. PO PROSTU SIEDZIAŁA I PATrzyŁA W DAL. KTÓREGOŚ DNIA ZNIKNEŁA. ZNIKNEŁY TEŻ FIRANKI, KWIATEK NA PARAPECIE, A PO KRÓTKIM CZASIE W MIESZKANIU – JAK TO W ŻYCIU – ZAMIESZKAŁ KTOŚ INNY.

Spróbujmy jednak na moment zajrzeć za tę firankę. Pięćdziesięcioletni syn tej pani rozwiódł się, stracił pracę i wrócił do mieszkania mamy, aktualnie emerytki. Tak było wygodniej, taniej, bez pytań. Z czasem zaczął podbierać drobne kwoty z portfela – dwadzieścia złotych, trzydzieści, w końcu to nie majątek. Gdy matka zaprotestowała, usłyszała groźbę: „Oddam cię do domu starców, będziesz tam zdychać w samotności”. Przestała mówić. Coraz częściej nie miała co jeść, więc siadała w oknie, żeby patrzeć na ludzi, by choć na chwilę zapomnieć o głodzie. W końcu podpisała dokumenty, których nie rozumiała. Syn wziął na nią kredyt, sprzedał mieszkanie, wyjechał. A ona trafiła do placówki, do której tak bardzo się bała trafić. W mieszkaniu zdomowił się ktoś inny.

*O przemocy wobec osób starszych, której nie chcemy widzieć*



Fot. Pexels, Andrea Prochilo

To nie opowieść z mrocznych lat 90. To Warszawa, niedawno. I to prawdopodobnie jedna z tysięcy historii, których nie znamy. Nie znamy, bo osoby starsze rzadko zgłaszają się po pomoc. Wstydzą się. Boją się donosić na dziecko. Nie wierzą, że mają prawo powiedzieć „dość”. A jednak mają – i prawo sprzeciwu, i prawo do godności.

### PRZEMOC, KTÓRA NIE ZOSTAWIA SINIĄKÓW

Kiedy mówimy „przemoc”, wyobrażamy sobie uderzenie. Tymczasem przemoc wobec seniorów najczęściej ma twarz zależności ekonomicznej i psychicznego nacisku. Zaczyna się od „Pożycz mi” i „Przecież pomagam ci w domu”, a szybko przechodzi w kontrolę pieniędzy, kart bankomatowych,

emerytury, w wymuszanie podpisów, zaciąganie kredytów, sprzedaż mienia. Obok pojawia się upokorzenie: wyzwiska, groźby, izolowanie od znajomych, zastraszanie, podsycanie poczucia winy („Przez ciebie mam takie życie”). Często dochodzi zaniedbanie – brak jedzenia, higieny, leków. Siniaków można nie zauważyć – zaciśnięte gardło i pustą lodówkę widać nawet rzadziej.

Polskie prawo przewiduje ochronę przed przemocą. Znęcanie się nad osobą najbliższą jest przestępstwem (art. 207 kodeksu karnego). Ale prawo – jakkolwiek potrzebne – bywa wobec milczenia bezradne. A milczymy wszyscy: rodzina, sąsiedzi, wspólnota mieszkaniowa. Bo przecież to ich sprawa, bo z dziećmi nie warto się kłócić, bo sama sobie nie radzi. To właśnie cisza wokół przemocy krzyczy najmocniej.

## DLACZEGO SENIORZY NIE PROSZĄ O POMOC?

Powody są zawsze bardzo ludzkie. Wstyd i lojalność wobec dziecka. Lęk przed samotnością („Jeśli go wyrzucą, kto mi poda kubek wody?”). Nieznajomość praw i skomplikowanych procedur. Obawa, że instytucje nie zrozumieją, że po co komu starsza babcia z problemem. Do tego dochodzą kruche zdrowie, zależność ruchowa, czasem zaburzenia pamięci, które utrudniają formalności. A jednak to wszystko nie odbiera nikomu prawa do bezpieczeństwa.

## CO MOŻEMY ZROBIĆ – JAKO SĄSIEDZI, JAKO MIASTO, JAKO BLISCY?

Po pierwsze: patrzmy uważniej. Dla osoby starszej okno bywa ramą świata. Jeśli w tym oknie z dnia na dzień widać wychudzenie, brak zadbania, spłoszone ruchy – to sygnały. Jeżeli nagle znikają firanki i kwiatki, a w drzwiach pojawiają się obcy mężczyźni, którzy „pomagają” – to też sygnał. Jeśli w nocy słychać awantury, a w dzień pani mówi: „Wszystko w porządku, nie przesadzajmy” – to bardzo poważny sygnał.

Po drugie: rozmawiajmy bez oceniania. Zapukajmy z zupą, zaproponujmy wspólny spacer, zapytajmy, czy taka osoba nie potrzebuje leku z apteki. Codzienna obecność to często pierwszy most do pomocy.

Po trzecie: kierujmy do wsparcia. W Warszawie działają ośrodki pomocy społecznej, ośrodki interwencji kryzysowej, organizacje pozarządowe. Zgłoszenie nie oznacza od razu wojny w rodzinie. Czasem to zwykła porada, jak zabezpieczyć dokumenty i pieniądze, jak porozmawiać z bliskim, jak nie zostać samemu. W sytuacji zagrożenia życia zawsze wzywamy służby.

Po czwarte: organizujmy bezpieczeństwo finansowe. Jeżeli podejrzewamy wyłudzenia, warto rozmawiać z bankiem i prawnikiem, rozważyć pełnomocnictwa ograniczone, kontrolę wypłat, zmianę PIN-u, zabezpieczenie dokumentów. Dla wielu seniorów to dzungla, dlatego potrzebni są przewodnicy.

## SYSTEM I CZŁOWIEK

Często słyszymy: „System nie działa”. Bywa, że reaguje zbyt wolno, bywa, że gubi człowieka między paragrafami. Ale system tworzą ludzie. Dobra współpraca między OPS, policją, służbą zdrowia i organizacjami społecznymi może działać skutecznie, jeśli odważymy się mówić jednym głosem: najpierw bezpieczeństwo. Tam, gdzie trafia jasne zgłoszenie i jest gotowość do współpracy, da się przerwać łańcuch krzywdy. Tak – wymaga to czasu, cierpliwości i czasem odwagi, by podważyć rodzinne tabu. Ale inaczej nigdy nie zobaczymy, co tak naprawdę kryje się za firanką.

## JAK ROZPOZNAĆ, ŻE BLISKI MOŻE DOŚWIADCZAĆ PRZEMOCY?

- **Nagłe zmiany w finansach:** znikające pieniądze, nieopłacone rachunki, nowe kredyty „na prośbę”.
- **Izolacja:** odwołane spotkania, unikanie kontaktu, tłumaczenia typu „jestem zmęczona, nie mogę”.
- **Lęk w domu:** zdania wypowiedziane szeptem, pospieszne kończenie rozmów, „nie mówmy teraz”.
- **Zaniedbanie:** brudne naczynia, brak jedzenia, niedobór leków, zapach wilgoci.
- **Ślady presji:** podpisane dokumenty, których nikt nie rozumie, „znajomi” decydujący za starszą osobę.

Jeśli to widzisz – działaj. Delikatnie, ale stanowczo. Zadaj proste pytania: „Czy czujesz się bezpiecznie?”, „Czy ktoś cię straszy?”, „Czy potrzebujesz, żebym poszła z tobą porozmawiać?”. Wiele osób starszych nie prosi, bo nie chcą kłopotu. Bądźmy tymi, którzy mówią: „To nie kłopot. To ważne”.

## ZAMIAST EPILOGU – POWRÓT DO OKNA

Czasem myślimy o sprawach seniorów jak o temacie, który nie sprzedaje się w mediach. Nie jest atrakcyjny. Ale godność nigdy nie jest modą. Jest czymś, co albo uznajemy bezwarunkowo, albo tracimy po kawałku – najpierw u kogoś, potem u siebie. Kiedy więc następnym razem miniesz starszą panią w oknie, zatrzymaj się myślą przy tym, czego nie widać. Może wystarczy zapytać, czy wszystko w porządku. Może wystarczy wizytówka z numerem do miejsca, gdzie ktoś czeka i potrafi pomóc. Może wystarczy, że nie odwrócisz wzroku.

**Agnieszka Tobota** – z zawodu pedagog, z serca – społeczniczka, z doświadczenia – kobieta, która przeszła wiele i nie chce, by ktokolwiek musiał iść tą drogą samotnie. Prezeska Fundacji A.R.T., którą stworzyła z potrzeby serca i z przekonania, że nikt nie zasługuje na przemoc. Autorka książki *Historia jednej znajomości*, która jest osobistą, ale uniwersalną opowieścią o relacji z przemocą. Na jej podstawie powstał monodram pokazujący, że teatr może być narzędziem uzdrawiania i uświadamiania.

Fundacja A.R.T. od 2008 roku prowadzi bezpłatne konsultacje psychologiczne, prawne i grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy – w tym dla seniorów. Więcej informacji: [fundacjaart.pl](http://fundacjaart.pl), [pomoc@fundacjaart.pl](mailto:pomoc@fundacjaart.pl), tel. 88 555 22 22