

Zrozumienie przemocy psychicznej

1

Wpływ przemocy psychicznej (emocjonalnej) na ofiarę jest tak samo destrukcyjny, jak wpływ przemocy fizycznej, a często nawet bardziej. Wystarczy sobie uświadomić, że napaść fizyczna może pozostawić po sobie widoczne ślady, na przykład siniaki na ciele. Ofiara może więc podjąć kroki prawne przeciwko sprawcy, choćby wnieść oskarżenie lub zażądać wydania sądowego zakazu zbliżania. Nie jest to możliwe w przypadku przemocy emocjonalnej, która jest znacznie bardziej wszechobecna i na ogół albo poprzedza przemoc fizyczną i przemoc na tle seksualnym, albo im towarzyszy.

Przemoc psychiczna bywa znacznie skuteczniejszym środkiem kontroli, gdyż osłabia pewność siebie ofiary i sprawia, że ta zaczyna kwestionować własne postrzeganie sytuacji. Tego rodzaju przemoc może zniszczyć człowieka od środka. O jej skuteczności decyduje naprzemienność zachowań troskliwych i zachowań przemocowych.

Przemoc emocjonalna obejmuje wszelkie niefizyczne zachowania – zarówno taktyki jawne, jak i ukryte – które z czasem tworzą określony wzorzec. Zaliczają się do nich: krytyka (zniewagi, wyzwiska, infantylizacja), wrogość (krzyk, nieodzywanie się, agresja słowna), zastraszanie (przybieranie określonej postawy ciała, groźby), poniżanie (wykorzystywanie posiadanych informacji w celu zawstydzenia ofiary) i nękanie (uporczywe, powtarzające się żądania). Celem jest uzyskanie kontroli nad ofiarą lub jej zdominowanie, co może prowadzić do obniżenia jej poczucia własnej wartości, wzbudzenia w niej strachu, wywołania objawów choroby psychicznej czy myśli samobójczych. Dręczenie emocjonalne

i psychiczne stanowi element szerszego zjawiska przemocy psychicznej, którą można zdefiniować jako zachowania i komunikaty zasadzające się na kontroli, dezaprobachie i dominacji. Tego typu relacje cechuje nierównowaga sił – zatem do przemocy może dochodzić między partnerami w związku, rodzicem a dzieckiem czy przełożonym a podwładnym.

Oznaki przemocy psychicznej

Opisane w tym podrozdziale zachowania skupiają się przede wszystkim na okazywaniu przewagi i uzyskiwaniu kontroli. Łatwiej je zrozumieć, jeśli postrzega się je jako kontinuum, a nie jako całkowicie dobre lub złe. Relacje między partnerami w związku rzadko jawią się od początku jako przemocowe. Pierwsze przejawy przemocy raczej przypominają troskę i uwagę. Jednak zachowanie opiekuńcze także może być formą kontroli.

Poznanie partnera w początkach związku bywa przyjemne i ekscytujące. Zdarza się jednak, że coś, co nowy partner mówi lub robi, wywołuje w nas uczucie dyskomfortu. Gdzieś w środku rodzą się w nas jakieś złe przeczucia, zapala się ostrzegawcza czerwona lampka. Nieśmiałym uczuciem ekscytacji nowym związkiem, wolelibyśmy zignorować te sygnały, ale warto zwracać baczną uwagę na swoje przeczucia. Daj sobie czas i starannie przeanalizuj słowa, zachowania oraz intencje partnera. Ważne jest, by rozpoznać znaki ostrzegawcze i jak najszybciej podjąć stosowne działania.

Kontrola

Kontrola stanowi główne zjawisko pozwalające zrozumieć przemoc. Wszystkie opisane w niniejszym rozdziale taktyki i oznaki przemocy wynikają z chęci utrzymania kontroli nad ofiarą. Z początku mogą przybierać formę działań nastawionych na ochronę oraz na okazywanie zainteresowania i troski. W relacji przemocowej jednak tego typu zachowania stanowią próbę kontrolowania większości aspektów życia ofiary.

Przemocowy partner na ogół chce dokładnie wiedzieć, dokąd ofiara idzie i gdzie przebywa, nalega na to, aby być z nią w stałym kontakcie, mówi jej, z kim może się spotykać, a z kim nie, jak ma się ubierać i tym podobne. Może przy tym okazywać złość i stawiać żądania albo łagodniej podsuwać „pomocne sugestie”. W jego słowa może być wpleciona krytyka, a zdarza się i tak, że ofiara dopiero z czasem się orientuje, iż w przypadku niestosowania się do sugestii krzywdziciela ponosi określone konsekwencje.

Wyzwiska

Wyzwiska mające na celu uzyskanie przewagi podczas kłótni, poniżenie rozmówcy lub osłabienie jego poczucia własnej wartości mogą mieć jawny charakter bądź być maskowane żartami lub żartobliwością. Celem jest zawsze umniejszenie wartości drugiej osoby. Kiedy argumenty w dyskusji stale idą w stronę ataków na charakter oraz zawierają słowa „zawsze” lub „nigdy”, ich jedynym celem jest kontrolowanie, osłabienie i zdominowanie ofiary. Przykładem tego typu taktyki jest następujący komentarz: „Zawsze zapominasz zrobić to, o co cię proszę. Jesteś po prostu głupia/głupi czy coś innego jest z tobą nie w porządku?”

Krzyk

Krzyczenie na kogoś zwykle kojarzy się z podnoszeniem głosu, ale osoby dopuszczające się przemocy psychicznej wykorzystują krzyk jako formę warunkowania. Ofiara jest poddawana warunkowaniu, by uległa krzywdzicielowi, który próbuje w ten sposób narzucić jej swoją wolę. Krzyk ma osłabić ofiarę i uniemożliwić jej wyrażenie własnego zdania. Z czasem wyniszcza ją psychicznie i odziera z godności.

Gaslighting

Gaslighting jest to zjawisko, o którym ostatnimi laty wspomina się coraz częściej. Jego nazwa wywodzi się ze sztuki teatralnej *Gas light* z lat trzydziestych XX wieku, której bohater podstępnie manipuluje żoną tak,

aby myślała, że traci zmysły. O technice tej mówimy wtedy, gdy sprawca przemocy:

- zataja przed ofiarą pewne informacje;
- tak manipuluje informacjami, by pasowały do jego wersji wydarzeń;
- za pomocą żartów i sarkazmu odrzuca uczucia i doświadczenia ofiary;
- neguje i minimalizuje jej reakcje i wątpliwości;
- zachowuje się tak, jakby ani on, ani ofiara nie powiedzieli tego, co powiedzieli, lub jakby nie wydarzyło się to, co naprawdę miało miejsce.

Gaslighting powoduje, że ofiara zaczyna wątpić w swoje spostrzeżenia i poczucie rzeczywistości. Oto powszechne stwierdzenia osoby stosującej tę taktykę:

- „Nigdy czegoś takiego nie mówiłam”.
- „Nigdy mi tego nie mówiłeś”.
- „Nic takiego nigdy nie miało miejsca”.
- „Jesteś pewna, że to ci się nie przyśniło?”
- „Jesteś przewrażliwiony”.

Sprawca stosujący *gaslighting* często projektuje na ofiarę coś, do czego sam doprowadził, na przykład wmawia jej dezorientację, pomieszanie zmysłów lub zamroczenie alkoholem, gdy ofiara zaczyna kwestionować jego wersję zdarzeń albo próbuje powiedzieć, co jej zdaniem się wydarzyło. W środowisku pracy krzywdziciel przypisuje sobie zasługi lub pomysły dręczonej osoby, a potem temu zaprzecza. Opowiada innym kłamstwa na jej temat albo rozdmuchuje jakąś niewielką część prawdy, by zrujnować jej opinię. Osoby posługujące się omawianą techniką wykorzystują informacje, które dla ofiary są szczególnie istotne lub wrażliwe.

Izolacja

Sprawca postrzega to, że ofiara spędza czas z przyjaciółmi lub z rodziną, jako zagrożenie i dąży do odizolowania jej od bliskich. Zaczyna od krytykowania lub deprecjonowania jej relacji z tymi osobami. Na przykład

twierdzi, że bliscy źle ją traktują bądź wykorzystują albo że spędzanie z nimi czasu osłabia jej relację z nim samym.

W tego typu stwierdzeniach może być wystarczająco dużo prawdy, by wpłynąć na ofiarę lub ją zdezorientować. Na przykład ofiara mogła się kiedyś zwierzyć partnerowi, że pewien członek rodziny budzi jej frustrację, i teraz partner przypomina jej o tym, gdy ona planuje spotkać się z tą osobą. Próby izolacji czasami są podejmowane zupełnie otwarcie. Krzywdziciel może ograniczać ofierze dostęp do pieniędzy bądź do środków transportu czy komunikacji z przyjaciółmi lub rodziną. Samotność wynikająca z tego rodzaju izolacji społecznej może prowadzić do lęku, depresji, częstszego sięgania po używki i problemów ze zdrowiem.

Groźby

Groźba jest to wyrażona słowami chęć wyrządzenia komuś krzywdy, zadanania mu bólu lub odebrania czegoś. Groźenie jest formą przymusu zawierającą w podtekście możliwość użycia przemocy fizycznej.

Strach przed tym, co może się zdarzyć, stanowi silną motywację, aby próbować ułożyć sobie stosunki z krzywdzicielem i sprostać jego oczekiwaniom. Oto podawane przez ofiary przemocy emocjonalnej przykłady wypowiedzi, które wzmagają odczuwany przez nie strach:

- „Zabiję się”.
- „Zabiję ciebie”.
- „Jeśli ja nie mogę cię mieć, to nie pozwolę, by miał cię ktokolwiek inny”.
- „Zabiorę ci dzieci”.
- „Doniosę na ciebie władzom”.
- „Powiem o wszystkim twojej rodzinie”.
- „Zniszczę ci życie”.
- „Zostawię cię bez grosza przy duszy”.
- „Będę sypiać z innymi”.
- „Nigdy nie pozwolę ci odejść”.
- „Może po prostu nie chcesz tu dłużej pracować”.

Kary

Karą jest to wszystko, co sprawca robi ofierze w reakcji na postrzeganą krzywdę, odmowę lub odrzucenie. Kara może przybierać formę odwetu lub warunkowania. Sprawca przemocy szuka zemsty, aby zadać ból, i stosuje warunkowanie, aby wpływać na zachowanie ofiary.

Odrzucenie

Odrzucenie jest to każde działanie, poprzez które sprawca przemocy odmawia uznania potrzeb ofiary i jej darów. Może ono polegać na odmawianiu miłości, uwagi, uczucia lub przyjęcia tychże ze strony drugiej osoby. Odrzucenie jest sposobem na dyskredytowanie ofiary i tego, co pragnie ona dać, a wpisany jest w nie przekaz, że ofiara jest niechciana lub niepotrzebna.

Zaniedbywanie

Na zaniedbywanie składają się zachowania polegające na wycofywaniu uwagi i uczucia, a tym samym na pozbawianiu ofiary możliwości zaspokojenia podstawowej emocjonalnej potrzeby przynależności, miłości i więzi. Obejmuje ono niedbałość, ignorowanie, okazywanie zainteresowania innymi partnerami i odmowę komunikowania się werbalnie.

Przemoc finansowa

Przemoc finansowa polega na ograniczaniu dostępu do funduszy, na zatajaniu informacji finansowych bądź na przejęciu całkowitej kontroli nad środkami finansowymi, co często przypomina relację między rodzicem a dzieckiem. Ofiara nierzadko nie ma pojęcia, ile zarabia partner, lub jest zmuszona oddawać mu wszystkie zarobione przez siebie pieniądze.

Oznaki zdrowej relacji

Nie istnieją relacje idealne, ale zdrowe związki cechują wzajemny szacunek i zaufanie. Choć każda relacja jest inna, to relacje zdrowe mają pewne cechy wspólne. Oto one:

- Słuchamy się nawzajem.
- Poważnie traktujemy nawzajem swoje zmartwienia.
- Każde z nas jest odpowiedzialne za własne działania.
- Wspieramy się wzajemnie w próbowaniu nowych rzeczy.
- Mimo sporów czujemy się kochani.
- Ufamy sobie nawzajem.
- Mamy wspólne wspomnienia.
- Wyrażamy wzajemnie uznanie dla siebie.
- Żegnamy się i witamy, kiedy się rozstajemy i spotykamy ponownie.
- Podejmujemy decyzje wspólnie.
- Szanujemy nawzajem swoje granice. Akceptujemy odmowę.
- Okazujemy sobie uczucia i żartujemy razem.
- Cenimy i szanujemy wzajemnie nasze relacje z przyjaciółmi i rodziną.
- Kiedy odczuwamy stres lub smutek, szukamy u siebie nawzajem zrozumienia i wsparcia.
- Zachęcamy się wzajemnie do rozwoju.
- Pozwalamy sobie na błędy i uczymy się na nich.

Fizyczne skutki uboczne przemocy psychicznej

Przemoc psychiczna może wywołać u ofiary szereg długotrwałych skutków. Próbując radzić sobie z jej emocjonalnymi następstwami, ofiara może też zacząć odczuwać pewne skutki somatyczne, chociaż czasami powiązanie fizycznych objawów z doświadczeniem przemocy nie jest łatwe. Trudności w rozpoznaniu tych symptomów mogą dodatkowo pogłębiać towarzyszące ofierze uczucia dezorientacji, wstydu i strachu.

Lęk

Czy występują u Ciebie obecnie lub wcześniej występowały poniższe objawy lęku?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> zmęczenie | <input type="checkbox"/> krótki oddech |
| <input type="checkbox"/> ból głowy | <input type="checkbox"/> zawroty głowy |
| <input type="checkbox"/> napięcie mięśni | <input type="checkbox"/> dolegliwości żołądkowo-jelitowe |
| <input type="checkbox"/> ból w klatce piersiowej | <input type="checkbox"/> uderzenia gorąca lub zimna |
| <input type="checkbox"/> inne dolegliwości bólowe | <input type="checkbox"/> mrowienie lub drętwienie rąk |
| <input type="checkbox"/> drżenie | <input type="checkbox"/> problemy z pamięcią |
| <input type="checkbox"/> tiki | <input type="checkbox"/> problemy z koncentracją |
| <input type="checkbox"/> pocenie się | <input type="checkbox"/> gonitwa myśli |
| <input type="checkbox"/> kołatanie serca | <input type="checkbox"/> pobudzenie |

Przewlekły ból

Wiadomo, że istnieje związek między przemocą i traumą a przewlekłym bólem. Choć nie do końca jest jasne, dlaczego tak się dzieje, to jednak uważa się, że chroniczny stres doświadczany w przemocowej relacji nadmiernie wzmacnia skłonność do reakcji „walcz lub uciekaj”. Ta naturalna reakcja organizmu uwalnia tak zwane hormony stresu i tłumi odpowiedź układu odpornościowego. Nadmierne wydzielanie hormonów stresu zakłóca funkcjonowanie tego układu i powoduje nasilenie reakcji zapalnych w organizmie. To z kolei zwiększa ryzyko pojawienia się problemów ze zdrowiem i przewlekłego bólu.

Poczucie winy

Ofiary przemocy emocjonalnej są podatne na poczucie winy. Zdarza się, że przemocowy partner wini ofiarę za wszystko, co mu się przydarza, w tym także za przemoc, jakiej sam się dopuszcza. Do fizycznych skutków poczucia winy zaliczają się między innymi bezsenność, utrata apetytu, smutek, żal. Bardzo często poczucie winy przypomina depresję, a depresja kliniczna może wystąpić w konsekwencji chronicznego

poczucia winy oraz fałszywego poczucia odpowiedzialności względem przemocowego partnera.

Bezsenność

Wiele osób doświadczających przemocy psychicznej ma problemy z zasypianiem lub ze snem. Przewlekły stres i przemoc emocjonalna mogą powodować wzrost pobudzenia, które stanowi odpowiedź organizmu na ciągłe zagrożenie. To z kolei powoduje napięcie mięśni i trudności z odprężeniem się, a w konsekwencji – kłopoty ze snem. Brak snu może pociągać za sobą długofalowe konsekwencje zarówno dla ciała, jak i dla psychiki. Dlatego dbanie o siebie i higiena snu mają kluczowe znaczenie w procesie dochodzenia do równowagi.

Wycofanie z życia społecznego

Wycofanie społeczne może nastąpić na skutek częstych ataków na poczucie wartości, które obok innych objawów fizycznych i emocjonalnych wywołują także uczucie wstydu. Doświadczanie stale przemocy psychicznej wyczerpuje i zwiększa prawdopodobieństwo, że ofiara zacznie się izolować od przyjaciół i rodziny. W ten sposób odcina się ona od opinii innych oraz od wsparcia emocjonalnego, jakiego mogliby jej udzielić bliscy. Ci ostatni zaś tracą kontakt z ofiarą i szansę na to, by dostrzec, jak wpływa na nią przemoc, której doświadcza.

Skanowanie ciała w poszukiwaniu skutków przemocy

Zastanów się, jak przemoc psychiczna wpływa na twoje ciało. Zacznij od prostego skanowania ciała, czyli ćwiczenia, które pomoże ci skierować uwagę na poszczególne części ciała w celu wykrycia, gdzie gromadzi się napięcie.

Przybierz wygodną pozycję i przeskanuj całe swoje ciało, zaczynając od palców u nóg. Nie spiesz się, kierując uwagę na poszczególne części ciała – zewnętrzne i wewnętrzne. Skup się na oddechu, wciągając brzuch przy wdechu i wypinając go przy wydechu.

są w rzeczywistości. W związku na ogół jest stroną zależną i manipuluje, aby pozyskać opiekę partnera.

Cele sprawcy przemocy psychicznej

Celem sprawcy przemocy psychicznej jest sprawowanie kontroli nad ofiarą. Krzywdziciel chce mieć decydujący głos w każdej sprawie, pragnie uzyskać i utrzymać przewagę. Manipuluje myślami i emocjami ofiary, osłabiając jej pewność siebie, obniżając jej poczucie własnej wartości i sprawiając, że zaczyna ona wątpić we własny osąd i zdrowie psychiczne. Sprawca dąży do zdominowania ofiary, a najskuteczniejszym sposobem, by to osiągnąć, jest stworzenie warunków, które osłabiają w niej poczucie sprawczości lub przekonanie, że jest w stanie poradzić sobie w życiu. Oto wybrane metody, jakie wykorzystuje krzywdziciel, by zdominować ofiarę.

Kontrola

Kontrola jest jednocześnie narzędziem i celem sprawcy. Pragnie on kontrolować wszystkie aspekty życia ofiary, ponieważ sensem jej egzystencji ma być jedynie zaspokajanie potrzeb krzywdziciela. Kontrola służy osłabieniu poczucia sprawczości kontrolowanej osoby. Sprawca umacnia wielkościowe przekonanie o własnej wartości, wzmacniając poczucie swojej ważności i wyższości poprzez kontrolowanie ofiary. Pragnienie dominacji nad innymi może wynikać z niepewności, ze strachu przed odrzuceniem lub z chęci złagodzenia odczuwanego stresu.

Deprecjacja

Celem tej taktyki jest sprawienie, by ktoś poczuł się gorszy, niż jest w rzeczywistości. Krzywdziciel może na przykład krytykować to, z czego ofiara jest zadowolona czy dumna, bezpośrednio lub pośrednio umniejszając jej dokonania, a przez to ją samą. Taka krytyka może obejmować lekceważenie ofiary, wyśmiewanie jej w obecności innych lub pomijanie bądź ignorowanie jej uczuć i opinii. Sprawca przemocy wypomina ofierze

jakiś błędy albo porażki z przeszłości, a potem oskarża ją, że jest przewrażliwiona lub reaguje nazbyt emocjonalnie.

Pewna moja klientka, kiedy była w związku z przemocowym partnerem, wykonywała wszystkie obowiązki domowe, robiła zakupy i gotowała. Za każdym razem, gdy po powrocie z pracy przystępowała do przygotowywania posiłku – a wracała przynajmniej dwie godziny później od partnera – ten zaczynał komentować wykonywane przez nią czynności albo żartował z przyjaciółmi na temat tego, jak kiepską jest kucharką, robiąc uwagi w rodzaju: „Co ty tu wrzucasz do garnka?”, „Pachnie okropnie!”, „Ledwo potrafisz zagotować wodę na herbatę”.

Dewaluacja

Dewaluowanie jest metodą powszechnie stosowaną przez krzywdzicieli – przedmiotem ich ataków staje się jakiś talent, mocna strona lub zaleta ofiary, które przedtem cenili. Jest to typowa i często opisywana taktyka sprawców narcystycznych. W połączeniu z metodą przeciwną – idealizowaniem – może oddziaływać bardzo silnie. W swojej praktyce osoby stosujące taką taktykę nazywam dwulicowymi. Bardzo często przygnębiona dewaluującą uwagą ofiara czuje silną potrzebę przywrócenia stosunków z krzywdzicielem do poprzedniego stanu, odzyskania akceptacji oraz ponownej idealizacji.

Zawstydzenie

Ważne jest odróżnienie poczucia winy od wstydu. Poczucie winy mówi nam, że popełniliśmy błąd, a poczucie wstydu, że jesteśmy pomyłką. Ogólne stwierdzenia nastawione na zawstydzenie ofiary zazwyczaj podważają jej wartość, zdolności i to, kim jest jako człowiek. Krzywdziciel wie, jakie kwestie są dla niej drażliwe, i to właśnie je czyni obiektem krytyki mającej wywołać poczucie wstydu, na przykład: „Nigdy nie robisz tego porządnie”, „Zawsze mnie zawodzisz”, „Nie potrafisz niczego zrobić dobrze”.

Podsumowanie

Niniejszy rozdział stanowi fundament pracy z pozostałymi. Przedstawione tu informacje pomagają zrozumieć, na czym polega przemoc psychiczna. Im lepiej zrozumiesz, co cię spotkało i jak to na ciebie wpływa, tym bardziej wzrosną twoje szanse na to, by poradzić sobie ze skutkami doznanej przemocy. Wiedza daje siłę!

W rozdziale opisałam także poszczególne elementy zjawiska przemocy, czyli:

- oznaki,
- taktyki,
- kontekst (władza i kontrola).

Wykorzystanie ich przez krzywdziciela stanowi klarowną wskazówkę, że nie ponosisz winy za to, jak ta osoba cię traktuje.

Opisy osobowości przemocowej wskazują możliwe pobudki sprawcy i jeszcze bardziej uwidaczniają to, że podejmowane przez niego działania służą zaspokajaniu jego własnych potrzeb. Poszerzenie wiedzy pozwoli ci uznać twoje doświadczenia i ujrzeć je we właściwym świetle. Wracaj do tego rozdziału za każdym razem, gdy podczas wykonywania kolejnych ćwiczeń poczujesz dezorientację lub zwątpisz w siebie.