

ZJAWISKA CHARAKTERYSTYCZNE DLA PRZEMOCY DOMOWEJ

Pranie mózgu

Pranie mózgu jest istotą przemocy psychicznej. Polega na systematycznym wpływaniu na poglądy, postawy i przekonania drugiej osoby. Odbywa się poprzez poniżanie, degradację, nieustanne groźby oraz pokazywanie swojej przewagi a także przez izolowanie od innych ludzi i ogniskowanie uwagi na sobie przez tworzenie atmosfery zagrożenia. Jednocześnie sporadycznie okazywana jest przychylność oraz pobłażliwość czy zadowolenie z reakcji osoby poddanej takim oddziaływaniom. Powoduje to często chęć (także nieświadomą) zasłużenia na pochwałę. Zabiegi te stosowane są w celu zmiany przekonań i postaw drugiej osoby. Z biegiem czasu i pod ich wpływem zmieniają się uczucia i potrzeby zgodnie z intencją osoby manipulującej.

Efektem takich oddziaływań jest zmiana także obrazu siebie – osoba w ten sposób traktowana zaczyna myśleć o sobie zdaniem zasłyszonymi od agresora. Przez stopniowe odcinanie jej od świata poza tą relacją nie może zestawić tych poglądów ze zdaniem innych ludzi. Postrzegają siebie jako głupie więc w rezultacie nie podejmują się trudniejszych zadań, co prowadzi do coraz gorszego zdania o sobie i przez to potwierdzania zasłyszanych na swój temat epitetów.

Wyuczona bezradność

Jest efektem szeregu doświadczeń, które nie prowadziły do osiągnięcia celu. Tak dzieje się w sytuacji przemocy – osoba, która jej doświadcza próbuje zmienić sytuację. Jednak podejmując wysiłki, które były albo niewystarczające albo skierowane na niemożliwą zmianę lub niekonsekwentne, osłabia się i nabiera przekonania o własnej bezsilności. W takim stanie emocjonalnym podejmowanie kolejnych działań jest coraz trudniejsze i jeżeli nie przynosi efektów, odbiera wiarę we własną sprawczość. W skrajnym przypadku można mieć do dyspozycji konkretne środki lecz przez niewiarę w ich skuteczność, nie sięgnąć po nie. Dlatego tak ważna jest metoda małych, realnych i wykonalnych kroków. Stopniowo podejmując działania przynoszące efekt można zyskać także zmianę w myśleniu o własnej skuteczności.

Poczucie winy

Charakterystycznym dla obrazu przemocy jest występowanie poczucia winy u osoby doświadczającej przemocy oraz jego brak u osoby stosującej przemoc.

Wynika to z mechanizmów obronnych używanych przez te dwie strony – osoba stosując przemoc obwinia o nią drugą stronę – jest to swoista strategia, która oddala od niej nieprzyjemne odczucie winy i dyskomfort z nią związany. Przybiera to często postać wyrzutów czy fałszywych uzasadnień typu: gdybyś mnie nie prowokował/a, co z ciebie za matka/ojciec, jakbyś się bardziej starał/a, to bym tego nie zrobił/ła, to przez ciebie.

Osoba doświadczając przemocy i przyjmując za to winę na siebie jednocześnie w paradoksalny sposób uzasadnia sobie ten niewyobrażalny fakt, że ktoś bliski ją krzywdzi. Skoro wina leży po jej stronie, to jest to łatwiej zaakceptować niż fakt zdrady zaufania. Świat nadal jest bliski i bezpieczny skoro to wie, kto za to odpowiada. Jest to jednak fałszywe poczucie winy, gdyż powstaje na skutek mechanizmu prania mózgu, jest wszczepione przez szereg działań drugiej strony. Często prowadzi także do prób naprawienia szkód i chęci zmiany zachowania w kierunku pożądanym przez agresora. Są one nieskuteczne, gdyż nie mają podstaw w faktach. Za przemoc odpowiedzialna jest jedynie osoba ją stosująca.

Wiktyalizacja pierwotna i wtórna

Wiktyalizacja pierwotna - proces stawiania się ofiarą czyli osobą, która na skutek doświadczonej przemocy:

- ma niskie poczucie własnej wartości
- ma niskie poczucie kontroli swego życia
- dominującymi uczuciami, które przeżywa to lęk, wstyd i poczucie winy
- ma niezaspokojone potrzeby bezpieczeństwa, miłości i akceptacji
- ma mało sprawczości i przekonania o własnej skuteczności, w związku z tym nie podejmuje wyzwań
- mają trudności w komunikowaniu się
- mają słaby kontakt z własnymi uczuciami, potrzebami oraz ciałem

Pojęcie wtórnej wiktyimizacji wiąże się właśnie z działalnością osób, które powołane są, by w spotkaniu z ofiarą przestępstwa udzielić jej pomocy, tymczasem swoją postawą przysparzają jej wielu cierpień. Powodują wówczas, że przyjęta rola ofiary utrwała się.

Czynniki wyzwalające

Czynniki wyzwalające to wszystko to, co wyzwala z pozycji osoby doświadczającej przemocy. Mogą one przynależeć do cech lub zasobów danej osoby (np. otwartość na ludzi, wykształcenie) – czyli czynniki wewnętrzne albo zależeć od środowiska, w którym osoba się porusza, czyli czynniki zewnętrzne (np. szerokie grono przyjaciół).

Czynniki zniewalające

Są to te wszystkie elementy otoczenia osoby jak i jej cech osobistych czy społeczno-ekonomicznych, które będą utrzymywać osobę doświadczającą przemocy w jej roli. Tutaj także wyróżniamy czynniki zewnętrzne jak i wewnętrzne. Przykładem może być przekonanie wyniesione z domu rodzinnego, że kobieta powinna być cicha i posłuszna oraz, że nie poradzi sobie w życiu bez mężczyzny. Jeśli takie mity powtarza otoczenie (czynnik zewnętrzny) i jest ono przyjęte bez zastrzeżeń przez osobę (czynnik wewnętrzny) to wychodzenie z sytuacji przemocy jest utrudnione.

Inne przykłady czynników zniewalających zewnętrznych to np. brak pracy, lub niskopłatna praca, brak wykształcenia, choroba lub niepełnosprawność, małe wsparcie społeczne. Czynniki wewnętrznymi, które zniewalają to np. małe poczucie własnej wartości, nieumiejętność wyrażania własnych potrzeb, niska asertywność, przekonania podtrzymujące dominację osoby stosującej przemoc typu „jak się wyżyje, to potem będzie spokój”, „nie poradzę sobie w pojedynkę”.¹

¹ [Zjawiska charakterystyczne dla przemocy domowej » Niebieska Linia IPZ](#)