

# MECHANIZMY PRZEMOCY

Na mechanizmy przemocy składają się następujące elementy:

CYKLE PRZEMOCY

SYNDROM WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI

ZJAWISO „PRANIA MÓZGU”

ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO

PROCES WIKTYMIZACJI

MECHANIZM PSYCHOLOGICZNEJ PUŁAPKI

## CYKLE PRZEMOCY

To specyficzny cykl przemocy składający się z trzech powtarzających się faz:

**FAZA BUDOWANIA NAPIĘCIA** – stopniowy wzrost napięcia i agresywności sprawcy

**FAZA ESKALACJI** – faza gwałtownej przemocy, zagrażającej zdrowiu i życiu ofiary

**FAZA MIESIĄCA MIODOWEGO** – w której sprawca wyraża żal i przeprasza za swoje zachowanie

## SYNDROM WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI

Wyuczona bezradność jest poddaniem się, zatrzymaniem działania, które wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi nie będzie to miało znaczenia dla zmiany sytuacji. Przejawia się w biernym znoszeniu przez ofiarę zachowań krzywdzących, pomimo że czasem ma świadomość, że zachowania te są bezprawne, naruszają prawa osobiste i normy społeczne.

### DO ZABURZEŃ DOCHODZI W POSZCZEGÓLNYCH SFERACH:

**MOTYWACYJNEJ** – brak chęci i motywacji do dalszego działania – bierność, pasywność; zaburzenia polegają na uogólnionym przekonaniu, że nie ma takich sytuacji, w których możliwy jest wpływ na bieg wydarzeń („nikt nie może mi pomóc”). Kiedy ofiara przemocy uwierzy w bezradność, te przekonania będą kładły cień na zrozumienie jej sytuacji.

**EMOCJONALNEJ** – osoby krzywdzone przestają wierzyć, że w wyniku własnych zachowań mogą odnieść sukces, niezależnie od tego, czy jest to w ich mocy czy nie; polegają one na przeżywaniu lęku, stanów znacznie obniżonego nastroju, zmęczenia, apatii i depresji.

**POZNAWCZEJ** – polegają na tym, że ofiara przemocy jest bierna i nie podejmuje żadnych działań, aby zmienić swoją sytuację, nawet jak inni mówią jej co mogłaby zrobić; niska samoocena, słaba koncentracja uwagi, słabe poznawcze możliwości spostrzegania sukcesu oraz swoich zasobów, brak umiejętności szukania alternatywnych rozwiązań.

## **ZJAWISKO „PRANIA MÓZGU”**

Powoduje u ofiar zupełną zmianę obrazu siebie: uważają się za głupie i niezdolne, co sprawia, że nie podejmują nowych, czy trudniejszych działań. Ich życie koncentruje się na dostosowywaniu do żądań sprawcy. Przeżywają stale lęk i poczucie winy, mają osłabioną zdolność psychiczną i fizyczną do stawiania oporu, bezkrytycznie przyjmują obraz rzeczywistości, jaki kreuje sprawca. Metody stosowane w „praniu mózgu” stanowią istotę przemocy psychicznej.

Najczęściej używanymi metodami prania mózgu są:

**IZOLACJA** – stopniowe odcinanie ofiary przemocy od kontaktów z innymi ludźmi. Przejawia się krytykowaniem znajomych i rodziny partnera, wyrażaniem niezadowolenia z tego, że partner rozmawia przez telefon, kontaktuje się z osobami w pracy. Z czasem ofiara pod wpływem tych nacisków, zrywa wszelkie kontakty z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, odchodzi z pracy i jest zupełnie odcięta od zewnętrznych źródeł wsparcia, zdana wyłącznie na sprawcę przemocy,

**PONIŻANIE I DEGRADACJA** – z chwilą gdy ofiara przestaje komunikować się z otoczeniem sprawca bombarduje ją fałszywymi informacjami na jej temat, wielokrotnie przypomina o jakimś poniżającym doświadczeniu, poddaje stałej krytyce, często przy innych ludziach, ubliża lub ignoruje,

**MONOPOLIZACJA UWAGI** – polega na tym, że wszystko co robi, myśli i jak się czuje sprawca ma być punktem odniesienia przy podejmowaniu działań przez ofiarę. Uniemożliwia to ofierze podjęcie jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, nie będących pod kontrolą „strażnika”,

**GROŻBY I DEMONSTRACJA WSZECHMOCY** – sprawca grozi, że pobije ofiarę, wyrządzi krzywdę dzieciom i rodzinie, grozi zabiciem, odebraniem dzieci. Zmusza do zrobienia czegoś, co jest dla ofiary wstydlive lub upokarzające a potem grozi, że opowie o tym komuś. Ponieważ sprawca część gróźb spełnia ofiara nie jest w stanie przewidzieć co stanie się naprawdę. Zmusza ją to do posłuszeństwa wobec żądań sprawcy,

**SPORADYCZNE OKAZYWANIE POBLAŻLIWOŚCI** – czasami sprawca przemocy okazuje czułość, kupuje prezenty zaprasza na kolację do restauracji. Na krótki czas staje się pobłażliwy i zapomina o wymaganiach. Daje to złudną nadzieję ofierze, że sprawca może się zmienić i podobnie jak faza „miodowego miesiąca” zatrzymuje ofiarę w sytuacji przemocy.

## **ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO PTSD**

Są to zaburzenia lękowe PTSD występują u ofiar napadów, gwałtów i innych traumatycznych wydarzeń w tym też przemocy w rodzinie. Dotyczą sytuacji w których człowiek jest narażony na utratę zdrowia i życia. Nasilenie PTSD zależy od intensywności i czasu trwania traury. Objawami PTSD są między innymi zaburzenia snu, drażliwość, wybuchy gniewu, złości, czujność, natarczywe wspomnienia, koszmary senne.

## **PROCES WIKTYMIZACJI**

Każdy "wchodząc" w związek z drugą osobą ma pewne wyobrażenia na temat swojego przyszłego życia, swojego małżeństwa, swojej rodziny. Akt przemocy burzy te wyobrażenia i wizję świata, partnera, siebie. Specjaliści nazywają to mianem burzenia utrwalonych przekonań. Osoba doznająca przemocy czuje rozpacz i ma poczucie krzywdy, często na tym etapie szuka pomocy. Niestety zdarza się, że spotyka się z nieprawidłowymi reakcjami osób, z którymi dzieli się swoimi problemami i od których oczekuje pomocy i wsparcia. Takie zachowanie służb, które przejawia się bagatelizowaniem problemów czy obwinianiem ofiary nazywamy wtórnym zranieniem. Pod wpływem takich reakcji otoczenia, powtarzania się aktów przemocy oraz na skutek zmniejszającej się umiejętności radzenia sobie z urazami, krzywdzona osoba zaczyna przystosowywać się do roli ofiary i przestaje się bronić. Zaczyna myśleć, że bycie ofiarą przemocy jest jej nieuchronnym przeznaczeniem do końca życia. Obwinia się i odmawia sobie podstawowych praw ludzkich, przestaje oczekiwać poprawy swojej sytuacji. Traci nadzieję i poczucie godności. W czasie urazu stosuje taktykę przetrwania. Czasem, w ostatnim odruchu desperacji podejmuje zamach na swoje życie lub życie sprawcy.

## **MECHANIZM "PSYCHOLOGICZNEJ PUŁAPKI"**

Ofiara nie jest w stanie zrezygnować ze związku, w co tak dużo zainwestowała czasu, zapału, energii. Budzi zdziwienie fakt, że ona trwa w związku, który przynosi jej cierpienie, w którym jest upokarzana i nie respektuje się jej praw. Ciągłe żyje nadzieją, że będzie lepiej. Dlatego też inwestuje w ten związek. Obwiniając siebie za całe zło, wierzy, że jeśli bardziej się postara, to będzie lepiej. Ma poczucie, że zły to właśnie od niej. Im więcej się stara i wkłada w to działanie więcej energii, tym trudniej jej zrezygnować.