

Jarosław Gibas

Dorota Mrówka

PRZEMOC PSYCHICZNA

JAK JĄ ROZPOZNAĆ
I SIĘ PRZED NIĄ BRONIĆ



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: *sensus@sensus.pl*

WWW: *sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/przpsy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2165-8

Copyright © Helion S.A. 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

WSTĘP / 7

ROZDZIAŁ 1. CZYM JEST PRZEMOC PSYCHICZNA? / 11

- Problem z nazwą / 15*
- Emocjonalna niejednoznaczność / 18*
- Subtelna przemoc psychiczna / 22*
- Jak powszechna jest przemoc psychiczna? / 25*
- Efekt odwrażliwienia / 29*
- Co bardziej boli? / 32*
- Niskie i wysokie koszty / 35*
- Obrażliwy akt / 38*
- Wczesne wykrywanie / 42*
- Bariera indywidualnych filtrów / 46*
- Problemy z rozpoznaniem / 49*
- Lista kontrolna / 54*
- Zaufaj swojej energii / 58*
- Co nie jest przemocą psychiczną? / 62*
- Maskowanie sprawców / 65*
- Przemoc psychiczna nie dzieje się w próżni / 68*
- Jak reagować wobec przemocy psychicznej? / 71*

ROZDZIAŁ 2. RODZAJE PRZEMOCY PSYCHICZNEJ / 75

- Bombardowanie miłością / 76*
- Nadopiekuńczość / 79*

<i>Toksyczna pozytywność</i>	/ 82
<i>Kontrola/zniewolenie/przymuszanie (coercive control)</i>	/ 85
<i>Krytykowanie</i>	/ 88
<i>Ataki werbalne, obelgi</i>	/ 91
<i>Wysmiewanie, drwina, szyderstwo</i>	/ 94
<i>Obwinianie, przerzucanie winy</i>	/ 97
<i>DARVO (zaprzeczaj, atakuj, odwróć winę i oskarż ofiarę)</i>	/ 100
<i>Gaslighting</i>	/ 103
<i>Izolacja</i>	/ 107
<i>Szantaż emocjonalny</i>	/ 110
<i>Karanie ciszą</i>	/ 114
<i>Stonewalling (budowanie muru)</i>	/ 117
<i>Cold shouldering (oziębłość/odrzucenie)</i>	/ 120
<i>Przemoc finansowa</i>	/ 123
<i>Negging (technika negatywu)</i>	/ 126
<i>Stalking, nękanie</i>	/ 129
<i>Zastraszanie i mobbing</i>	/ 132
<i>Dyskryminacja, wykluczenie</i>	/ 135

ROZDZIAŁ 3. OBSZARY PRZEMOCY PSYCHICZNEJ / 141

<i>Rodzina</i>	/ 141
<i>Związki romantyczne</i>	/ 145
<i>Płeć</i>	/ 149
<i>Szkoła</i>	/ 153
<i>Przemoc w miejscu pracy</i>	/ 157
<i>Sport</i>	/ 162
<i>Przemoc online</i>	/ 166
<i>Grupy nadużyć psychologicznych</i>	/ 171
<i>Organizacje religijne</i>	/ 175

ROZDZIAŁ 4. MOTYWACJA PRZEMOCOWCÓW / 179

Gdzie tu sens? / 179

Napięcie i zemsta za różnicę / 182

Gniew / 189

Strach / 193

Demony przeszłości / 196

Autopilot urazy / 199

Samonakręcanie / 203

ROZDZIAŁ 5. SKUTKI PRZEMOCY PSYCHICZNEJ / 207

ROZDZIAŁ 6. SAMOOPIEKA I RADZENIE SOBIE ZE SKUTKAMI PRZEMOCY PSYCHICZNEJ / 217

Strategia RUR, czyli rozpoznaj, uspokój się i reaguj / 220

Ćwiczenia oddechowe / 224

Ćwiczenia relaksacyjne / 228

Ćwiczenia mindfulness / 235

ROZDZIAŁ 7. JAK SIĘ BRONIĆ PRZED PRZEMOCĄ PSYCHICZNĄ? / 241

Przygotowanie / 241

Reguła wejścia do gry / 244

Taktyka I: Klaryfikacja / 248

Taktyka II: Kontra do uderzenia w pewność siebie / 251

Taktyka III: Pytania ujawniające / 255

Taktyka IV: Stawianie granic / 258

Taktyka V: Przeniesienie ciężaru emocjonalnego / 261

Taktyka VI: Identyfikacja kompetencji / 263

Taktyka VII: Wytrącenie z butów / 266

Taktyka VIII: Potwierdzające przerysowanie / 272

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA / 277

BIBLIOGRAFIA / 278

Wstęp

Po publikacji serii *Mroczna triada* złożonej z książek: *Psychopata w pracy, w rodzinie i wśród znajomych*, *Narcyz. Jak nie dać się skrzywdzić i jak nie krzywdzić innych* oraz *Manipulator. Rozpoznaj, kto Tobą manipuluje, i naucz się przed tym bronić* słyszeliśmy wiele opowieści od osób, które w swoich relacjach romantycznych, zawodowych i rodzinnych rozpoznają opisane w tych książkach strategie zachowań psychopatów, narcyzów i manipulatorów. I co najistotniejsze, bardzo często osoby te nie zdawały sobie w ogóle sprawy z konsekwencji oraz kosztów, jakie trzeba będzie ponieść w wyniku doświadczeń wynikających z takich toksycznych relacji. Dodajmy: relacji, w których podstawową dynamiką są akty przemocy psychicznej jednej osoby wobec drugiej. Najczęściej też osoby doświadczające tego typu ataków nie zdawały sobie sprawy z tego, jakie zachowania wyczerpują znamiona przemocy psychicznej, szczególnie wówczas, kiedy były one przemycane pod postacią niby niewinnych żartów, zaczepek, ironicznych, złośliwych uwag itp. Jednak już wówczas wymaga to odpowiedniej reakcji, ponieważ każda zwłoka może przynieść drastyczne skutki. Ofiary przemocy psychicznej w krótkim czasie zaczynają borykać się ze wstydem,

obniżonym poczuciem własnej wartości, wahaniami nastroju, lękiem i niepokojem, z bezsennością, a także chorobami związanymi z chronicznym stresem. I co najważniejsze, najczęściej nie są świadome rzeczywistych przyczyn takich zmian i przez długi czas nie łączą ich z przemocą psychiczną, której doświadczają. Uświadomienie sobie tego pojawia się najczęściej zbyt późno, kiedy system emocjonalny staje się już dysfunkcyjny i potrzeba wielu starań, narzędzi terapeutycznych i cierpliwości, aby przywrócić mu właściwą równowagę. Stąd tak ważne jest, by umieć precyzyjnie zidentyfikować przemoc psychiczną we wszelkich jej formach, również w tych najsubtelniejszych, które zazwyczaj umykają naszej uwadze. By móc ją rozpoznać w słyszanych zdaniach, emocjonalnej manipulacji czy strategiach zachowań. I dopiero ta świadomość otwiera możliwość obrony — korzystania z konkretnych technik i narzędzi, które można opanować i wyćwiczyć w taki sposób, by zminimalizować zarówno bieżące wpływy przemocy psychicznej, jak i skutki jej doświadczania odroczone w czasie. I to właśnie jest przedmiotem niniejszej książki.

Składa się ona z kilku części — rozpoczynamy od próby wskazania, co jest przemocą psychiczną, kiedy i gdzie pojawiają się niejednoznaczności i w jaki sposób możemy je rozpoznać. Kolejną część poświęciliśmy najczęściej pojawiającym się rodzajom przemocy psychicznej, bo wiemy, że może to być dla wielu osób wielce zaskakujące, a jednocześnie uważamy, że umiejętność prawidłowego rozpoznania aktów przemocy (w tym subtelnej) jest niezbędnym elementem wykształcenia w sobie umiejętności ochrony. Kolejny rozdział poświęciliśmy obszarom przemocy psychicznej, by pokazać, w jakich okolicznościach i środowiskach możemy się jej spodziewać.

W następnej części książki przyglądamy się motywacji towarzyszącej przemocy, czyli temu, co tak naprawdę dzieje się w głowie osoby sięgającej po przemoc psychiczną i co ją motywuje do działania. Później omawiamy skutki przemocy psychicznej i tutaj również czeka na Czytelników sporo niespodzianek, bo naukowe ustalenia nie pozostawiają w tym względzie wątpliwości — efekty przemocy psychicznej potrafią być długotrwałe i bardzo negatywnie wpłynąć na nasze życie; nawet wówczas, kiedy relacja z osobą przemocową już nie istnieje. Rozdział szósty poświęciliśmy samoopiece, czyli temu, co zrobić i w jaki sposób zaopiekować się swoim systemem emocjonalnym i zdrowiem, kiedy doświadczyliśmy przemocy psychicznej, i jak zminimalizować jej skutki. Na koniec zostawiliśmy opis wybranych, naszym zdaniem najbardziej skutecznych, strategii obrony przed przemocą psychiczną. Tutaj właściwy wybór powinien być adekwatny do temperamentu danej osoby, jej preferencji i cech osobowości. Jest tego jednak na tyle dużo, że każdy powinien znaleźć coś dla siebie.

Zapraszamy do lektury.

Dorota Mrówka i Jarosław Gibas

Rozdział 1.

Czym jest przemoc psychiczna?

Odpowiedź na to pytanie nie jest ani łatwa, ani też jednoznaczna, zaś podstawowym problemem jest poziom dokładności definiowania przemocy psychicznej. Nawet jeśli oprzemy się w tym względzie na obowiązującym dokumencie — tzw. *Konwencji Stambulskiej*¹ — to otrzymamy dosyć nieprecyzyjną wykładnię przemocy psychicznej. Jedynymi artykułami tego dokumentu, z których możemy wnioskować, jak ustawodawca rozumie przemoc psychiczną, są artykuły 33 oraz 34. Ten pierwszy, zatytułowany *Przemoc psychiczna*, dotyczy odpowiedzialności karnej za „umyślne stosowanie nacisków lub gróźb, poważnie naruszających równowagę psychiczną innej osoby”², zaś drugi

¹ *Konwencja Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, sporządzona w Stambule dnia 11 maja 2011 r.* — podpisana przez stronę Polską 18 grudnia 2012 r., a ratyfikowana w kwietniu 2015 r. (ratyfikacja przez Prezydenta RP — 13 kwietnia 2015 r., złożenie dokumentów ratyfikacyjnych — 27 kwietnia 2015 r.).

² Tamże.

— noszący tytuł *Nękanie* — nakłada odpowiedzialność karną za „umyślne, powtarzające się zastraszanie innej osoby powodujące, że obawia się ona o swoje bezpieczeństwo”³. I tyle. Już na pierwszy rzut oka widać, że to dosyć nieprecyzyjne zdefiniowanie tego, czym może być i w jakich formach może występować przemoc psychiczna, prawda? Nie dość, że oba artykuły raczej pobieżnie opisują to zjawisko, to jeszcze sama ich treść jest łątwo podważalna. Bo co tak naprawdę oznacza: „naruszyć czyjąś integralność psychiczną”? Czy jeśli osoba A (niech to będzie Artur) powie do osoby B (dajmy na to do Bogdana) następujące zdanie: „Ty głąbie, do niczego się nie nadajesz i wydawanie pieniędzy na to, żeby cię wykarmić, jest wielkim marnotrawstwem”, to narusza „równowagę psychiczną” Bogdana? Prawdopodobnie uznamy, że to zależy od Bogdana. Bo po jednych takie komunikaty spływają, jak po kaczce, a przez innych mogą być odbierane jako krzywdzące i bolesne. Bo przecież każdy z nas ma pod tym względem inny próg emocjonalnego bólu, prawda? Ale idźmy dalej i do powyższego przykładu dodajmy następującą zmienną: oto Artur ma lat czterdzieści, a Bogdan dwanaście. Czy ta informacja może znacząco zweryfikować nasze przekonanie co do wyrządzanej przez nią krzywdy? A gdybyśmy dodali jeszcze jedną zmienną, w której Artur jest ojcem Bogdana? A co w sytuacji, w której Artur wypowiada to zdanie regularnie w stosunku do swojego syna, bo uznaje to za przejaw zdystansowanego poczucia humoru, więc Bogdan jest narażony na taki komunikat przez całe swoje dzieciństwo?

Jak widać na powyższym przykładzie, wystarczy wprowadzić kilka zmiennych do interakcji pomiędzy dwiema osobami,

³ Tamże.

by za pomocą zmiany kontekstu sytuacyjnego zrewidować nasze wnioski na temat ewentualnego naruszenia „równowagi psychicznej”. Bo samo to sformułowanie wprowadza nadmierną elastyczność w rozumieniu problemu, a to nie służy ofiarom. Służy natomiast agresorom, bo w zależności od kontekstu sytuacyjnego to samo zdanie zmienia swój kaliber. Ma całkiem inne znaczenie, kiedy jest wypowiedziane przez koleżankę do koleżanki, przez szefową do pracownika albo przez jednego z małżonków do drugiego, zależnego finansowo. Ale niejednoznaczność definicji proponowanej przez *Konwencję Stambulską* przede wszystkim rodzi problemy prawne, co skazuje sędziów czy przysięgłych na posługiwanie się potocznymi opiniami, własnym doświadczeniem, domniemanym zdrowym rozsądkiem, osobistą perspektywą konkretnej osoby czy ocen obserwatorów zamiast korzystania z solidnej wykładni prawnej⁴.

Na szczęście zwrócił już na to uwagę świat badawczy, wskazując, że w obecnym stanie prawnym (co dotyczy całego świata) nie da się oprzeć na żadnej jednoznacznej definicji przemocy psychicznej. Jedyne, co nam pozostaje (również badawczo), to koncentracja na opracowaniu „wyrafinowanych podejść myślowych”, które można by zastosować do pomiaru szeroko rozumianej pozafizycznej agresji jednego człowieka wobec drugiego. Dzięki nim możliwa byłaby analiza nie tylko poglądów odbiorcy zachowań przemocowych, ale też osoby, która jest takich zachowań autorem czy inicjatorem. Tu aż się prosi o ko-

⁴ Diane Follingstad, *Rethinking Current Approaches to Psychological Abuse: Conceptual and Methodological Issues*, „Aggression and Violent Behavior”, July 2007, 12(4):439-458, https://www.researchgate.net/publication/223623366_Rethinking_Current_Approaches_to_Psychological_Abuse_Conceptual_and_Methodological_Issues [data dostępności: 10.04.2025].

lejne zastrzeżenie wynikające z tej dość pokracznej retoryki: jeśli bowiem przyjmiemy zasadę, w której na ocenę zaistniałej sytuacji jako przemocowej ma mieć również wpływ intencja agresora, to stąd już tylko mały krok do przyjęcia założenia, że najlepszą obroną będzie stwierdzenie krzywdzącego: „ja tylko tak niechcący”. Warto tu zwrócić uwagę, że ten rodzaj podejścia otwiera furtkę dla sprawców, którzy w takiej sytuacji zawsze będą się zasłaniać brakiem świadomości. Czy jednak to, że ktoś udaje, że nie przewidywał skutków swoich działań lub też rzeczywiście dokonywał aktów psychicznej przemocy w pełnej nieświadomości, cokolwiek zmienia z punktu widzenia ofiary? Jeśli ktoś nam wbije nóż w plecy i następnie przyzna, że zrobił to nieumyślnie, czy to sprawi, że rana w cudowny sposób przestanie nas boleć?

Nie mamy najmniejszej wątpliwości, że definicję przemocy psychicznej trzeba rozszerzyć, ale jednocześnie zdajemy sobie sprawę, jak trudne to zadanie. Jednak uważamy, że warto podejmować takie próby. Jak chociażby w sposób, który zrobiła to Beverly Engel — autorka kilkudziesięciu książek z zakresu technik rozpoznawania przemocy psychicznej i radzenia sobie z nią. Po wielu latach pracy z ofiarami przemocy psychicznej definiuje ją następująco: „Jest to każde niefizyczne zachowanie, które ma na celu kontrolowanie, zastraszanie, podporządkowanie, poniżanie, karanie lub izolowanie innej osoby poprzez użycie degradacji, upokorzenia albo strachu. Takie zachowania mogą obejmować napaść słowną, dominację, kontrolę, izolację, ośmieszenie, gaslighting, emocjonalny szantaż lub wykorzystanie intymnej wiedzy do degradacji ofiary. Jest to zachowanie ukierunkowane na emocjonalne i psychologiczne zniszczenie samopoczucia ofiary i często jest prekursorem przemocy fizycz-

nej. Przemoc emocjonalna jest formą prania mózgu, która powoli niszczy poczucie własnej wartości, pewności siebie, bezpieczeństwa i zaufania ofiary do siebie oraz innych”⁵. Wydaje się, że to dużo lepsza definicja, prawda? Tylko czemu wciąż mamy nieustające wrażenie niedosytu?

Problem z nazwą

We wrześniu 2019 roku ukazał się obszerny raport zatytułowany *Przemoc psychiczna*⁶ — przygotowany przez brytyjską organizację Safe Lives, który powstał na bazie badań nad przemocą wobec kobiet przeprowadzonych przez organizację Oak Foundation⁷. Badaniami objęto zarówno ofiary przemocy psychicznej, jak i specjalistów (np. psychoterapeutów), którzy w swojej praktyce zawodowej mają do czynienia z problemem przemocy psychicznej. Okazało się, że w opisywaniu tego zjawiska już samo użycie słowa „przemoc” i zestawienie go ze słowem „psychiczna” powoduje, że koncentracja kierowana jest na przemoc fizyczną, w której akt wpływu psychicznego jest domi-

⁵ Beverly Engel, *Demystifying Emotional Abuse. Ending the confusion surrounding this form of intimate partner abuse*, Psychology Today, 13.12.2020, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-compassion-chronicles/202012/demystifying-emotional-abuse> [data dostępności: 10.04.2025].

⁶ Ze względu na Twoją wygodę podczas lektury, Drogi Czytelniku, wszystkie tytuły i cytaty w tekście niniejszej książki zostały przetłumaczone przez autorów na język polski, nawet jeśli dana pozycja nie została jeszcze u nas wydana i należy do zbioru niewydanych książek.

⁷ *Psychological violence report. Research into non-physical domestic abuse*, 2.09.2019, SaveLives, <https://safelives.org.uk/research-policy-library/psychological-violence-report/> [data dostępności: 10.04.2025].

nowany przez krzywdę fizyczną. Raport podaje wprost, że aż dla 33% ankietowanych praktyków z Wielkiej Brytanii oraz 29% z pozostałych krajów Europy termin „przemoc psychiczna” jest rozumiany jako akt zawierający w sobie zarówno przemoc psychiczną, jak i fizyczną. Oznacza to, że obecnie nawet specjaliści, którzy zawodowo zajmują się na przykład wsparciem ofiar przemocy psychicznej, nie są w stanie precyzyjnie odróżnić przemocy fizycznej od psychicznej, ponieważ uznają, że samo słowo „przemoc” ma na tyle silne konotacje fizyczne, iż dominuje wszystkie tego typu zachowania. Wydaje się, że to jedynie niuans, bo przemoc to przemoc. I coś niebezpiecznego może wynikać z mylenia przemocy fizycznej z psychiczną? Ten niby-niuans w realnym życiu robi jednak olbrzymią różnicę.

Po pierwsze przemoc — nie tylko w potocznym rozumieniu tego słowa, ale również w swoich wykładniach uznawanych przez sądy jak świat długi i szeroki — to taki rodzaj aktu agresji, który u ofiary powinien zostawić jakieś fizyczne ślady. Na chłopski rozum (a to najczęstszy czynnik pomyłek przy wnioskowaniu społecznym, ale niestety wciąż triumfujący) — jeśli kogoś uderzyć pięścią w oko, to świadectwem tego, że taki cios został zadany, jest utrzymujące się co najmniej przez kilka dni zasinienie wokół oczodołu. Coś, co jest widoczne, niepodważalne, a więc stanowi dowód na to, że taki cios został wcześniej zadany. To zaś prowadzi do powszechnego przekonania, że dowody winy przemocy fizycznej muszą być widoczne, z czego wynika kolejne — i już niezwykle niebezpieczne — przekonanie, zgodnie z którym, jeśli nie widać fizycznych dowodów na akt przemocy, to jest to wystarczający powód, by zaistnienie takiego faktu podważyć. I to nie tylko w ocenie postronnych obserwatorów, ale również w sądach, gdzie przecież decyzje opiera

się na lekarskiej obdukcji, czyli badaniu mającym potwierdzić konkretne szkody fizyczne na ciele ofiary. Mówiąc w skrócie: przemoc — dla wielu ludzi wydających osądy co do jej zajścia — mogła mieć miejsce wyłącznie wtedy, kiedy jej ślady są widoczne i bezsporne.

Problem w tym, że jeśli jedna trzecia specjalistów od przemocy uznaje, że termin „przemoc psychiczna” (cytując wspomniany raport) „sugeruje zarówno przemoc psychiczną, jak i fizyczną”, to możemy się spodziewać, że nie tylko ta grupa specjalistów będzie się spodziewała na ofierze śladów dowodzących, że doszło do przemocy, ale również te osoby, które dokonują takich ocen, a nie są specjalistami w tym obszarze. A to zaś oznacza, że wielu ludzi będzie skłonnych uznać, że skoro nie ma śladów przemocy, to być może do niej w ogóle nie doszło, a więc jej akt może być równie dobrze zmyślony przez ofiarę, która chce w ten sposób na przykład upokorzyć domniemanego sprawcę lub też skomplikować mu życie. I tu właśnie znajduje się podstawowe niebezpieczeństwo oceny tego, czy przemoc psychiczna miała miejsce, czy nie — jej efekty nie są widoczne w tak oczywisty sposób, jak widoczne jest podbite oko. Co więcej, do aktów przemocy psychicznej dochodzi często w indywidualnej interakcji oprawcy i ofiary, czyli w sytuacjach, w których nie ma świadków mogących potwierdzić wersję ofiary i na przykład obalić wersję przemocowca, jak to często ma miejsce na przykład w formie manipulacji zwanej gaslightingiem⁸. A skoro mamy słowo przeciwko słowu i jednocześnie

⁸ Szczegółowe wyjaśnienie tego terminu Czytelnik znajdzie w książkach Jarosława Gibasa z serii *Mroczna Triada: Psychopata*, Sensus 2021; *Narcyz*, Sensus 2023; i *Manipulator*, Sensus 2024.

brak widocznych dowodów, że taka przemoc miała miejsce, to możemy mieć pewność, że zawsze znajdują się ludzie posługujący się przekonaniem: „Nie ma śladów, więc nie ma sprawy, bo przecież nie da się udowodnić, że do przemocy psychicznej doszło”. I takie podejście będzie obecne tak długo, jak długo słowu „przemoc” (niezależnie od języka) będzie nadawana również konotacja fizyczna. Co więcej, we wspomnianym raporcie czytamy także, że w badaniach przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii „termin ten powodował zamieszanie zarówno wśród ofiar, jak i praktyków uważających je za sprzeczne, gdy jest używane ze słowem ‘psychologiczny’ ze względu na konotację słowa ‘przemoc’ z incydentami fizycznymi”⁹.

Jak wybrnąć z tego impasu nazewnictwa, który rujnuje wiarygodność ofiar w oczach wielu sceptyków? Wśród badaczy tematu coraz częściej pojawia się termin „nadużycia emocjonalne”. Niestety, jak za chwilę zobaczymy, wprowadzenie tego terminu nie tylko niczego nie rozwiązało, ale też znacznie sprawę pogorszyło.

Emocjonalna niejednoznaczność

Termin „nadużycie emocjonalne” na pierwszy rzut oka wydaje się dużo bardziej adekwatny niż „przemoc psychiczna”, bo wydaje się eliminować nadmierną koncentrację na aspekcie fizycznym, który sugeruje samo słowo „przemoc”. Jednak im bliżej mu się przyglądamy, tym więcej wątpliwości zaczyna się pojawiać. Oczywiście wiele aktów przemocy psychicznej ma

⁹ *Psychological violence report...*, dz. cyt.

swoje emocjonalne reperkusje i wiąże się z silną ingerencją w nasz emocjonalny system. Dla przykładu: w dzisiejszym obszarze badawczym uznaje się, że gros działań przemocowych wywiera silny wpływ na poczucie własnej wartości u ofiar, a już samo słowo „poczucie” wskazuje, że mamy do czynienia ze sferą emocjonalną. Kiedy czujemy się mniej wartościowi czy też odczuwamy, że działania nafaszerowane przemocą odbierają nam zdrowy poziom poczucia własnej wartości, to oceniamy taką ingerencję na bazie autodiagnozy emocjonalnej. Oznacza to, co jest podkreślane w badaniach¹⁰, że doświadczenie przemocy psychicznej kształtuje nasze poczucie własnej wartości już od najmłodszych lat. Ale to nie jedyny, chociaż bardzo istotny związek przemocy z naszym systemem emocjonalnym. W efekcie doświadczania przemocy pojawia się w nas wiele emocji: od lęku, przez poczucie odrzucenia, aż po wstyd. Co więcej, często właśnie te emocje stają się narzędziem w rękach napastników, którzy celowo uderzają w te obszary, za którymi kryje się podwyższona podatność na reakcje lękowe, pojawienie się poczucia odrzucenia, wstydu lub wiele, wiele innych. Kiedy bowiem uda się w nas wywołać odpowiednie reakcje emocjonalne, to stają się one narzędziem służącym do wywierania na nas wpływu — w myśl jednej z podstawowych zasad przemocowców: „Jeśli nie chcesz doświadczać tych emocji, to rób, co ci karzę, i zachowuj się tak, jak tego oczekuję, bo w przeciwnym razie bardzo szybko te właśnie emocje w tobie wywołam!”. Nie dość tego — nasze

¹⁰ Özlem Karakuş, *Relation between childhood abuse and self esteem in adolescence*, „Journal of Human Sciences”, August 2012, 9(2), https://www.researchgate.net/publication/265144908_Relation_between_childhood_abuse_and_self_esteem_in_adolescence [data dostępności: 10.04.2025].

reakcje emocjonalne najczęściej po nas widać, więc osoba, która posługuje się ich wywoływaniem jako techniką przemocowej manipulacji, może na bieżąco oceniać skuteczność swoich działań i w taki sposób ewoluować swoje strategie, by przynosiły najszybsze i najpełniejsze skutki w możliwie najkrótszym czasie. Czy tak się właśnie nie dzieje w wielu sytuacjach toksycznych relacji romantycznych czy zawodowych, w których ofiara przemocy tańczy tak, jak jej przemocowiec zagra, w obronie już i tak nadszarpniętego własnego systemu emocjonalnego?

Ponadto termin „nadużycia emocjonalne” ogranicza rozumienie przemocy do aktów, w wyniku których naruszony zostaje u ofiary jakiś rodzaj emocjonalnej równowagi. Co jednak z sytuacjami, w których w wyniku przemocy pojawiają się równie bolesne, ale nie emocjonalne skutki lub takie, których fundament jest oparty raczej na percepcji poznawczej? Idealnym tutaj przykładem jest forma manipulacji przemocowej znana jako gaslighting, w której oprawca podważa zdolności poznawcze swojej ofiary, wmawiając jej, że to, co widziała, nie miało miejsca, a jej osąd jest wynikiem zaburzeń percepcyjnych, czyli oznak zbliżającej się choroby psychicznej. Tutaj operatem sprawcy stają się obszary związane z inteligencją poznawczą, a więc takie, których nijak nie da się zaliczyć do nadużyć emocjonalnych. Jeśli więc przystaniemy na taką definicję przemocy psychicznej, to siłą rzeczy musielibyśmy z niej wykluczyć wszystkie działania, które omijają emocje, ale jednocześnie bardzo silnie i zazwyczaj destrukcyjnie ingerują w nasz osąd, umiejętność rozumienia sytuacji, osłabiają zdolności percepcyjne, komunikacyjne oraz takie, które są związane z intelektem, rozwojem, autonomią czy statusem. Takie, które mają na celu zwątpienie ofiary we własne możliwości oraz uznanie

się za osobę o mniejszych lub ograniczonych umiejętnościach. „Wiesz, wybaczyć — mówi wówczas osoba, która z dużym sprytem oddaje się działaniom przemocowym — to nic osobistego, więc nie podchodź do tego emocjonalnie, ale po prostu uważam, że jesteś głupi, nie ogarniasz sytuacji i w związku z tym do niczego się nie nadajesz, a już na pewno nie do zdobycia tego, do czego aspirujesz”. Okropne zdanie, prawda? Ale czy aby na pewno powinniśmy je uznać za nieprzemocowe, tylko dlatego, że naukowcy wciąż nie potrafią precyzyjnie zdefiniować, czym jest przemoc psychiczna, i usiłują sporą część jej aktów ubrać w zastępcze „nadużycie emocjonalne”? Raport Safe Lives na szczęście również zauważa ten problem, wskazując, że gra czyimś umysłem może być równie niebezpieczna i przemocowa jak gra czyimiś uczuciami¹¹, a to, że omija emocje, nie powinno jej wykluczać z prawidłowej diagnozy zła, które jeden człowiek czyni drugiemu. Bo o ile w naszych teoretycznych czy też naukowych dywagacjach możemy sobie proponować różne definiowanie przemocy psychicznej i zastanawiać się, które jest bardziej trafne, a które mniej, które swoją definicją obejmuje większy zakres przemocowych działań, a które mniej, to już kiedy te same dylematy pojawią się na sali sądowej lub wśród odpowiednich służb podejmujących decyzję, czy interweniować w rodzinną relację, chroniąc jedną osobę przed drugą — to już raczej nie powinniśmy się opierać na różnych dywagacjach i pozostawiać zbyt dużego pola manewru tym, którzy z odpowiedzialności za przemoc będą się chcieli wykpić.

¹¹ *Psychological violence report...*, dz. cyt.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Przemoc psychiczna, nawet w jej łagodnej formie, to nadal przemoc.

Temat przemocy psychicznej jest niełatwy. Również dlatego, że wiele osób niesłusznie uznaje: „Skoro nie ma sińców, to nie ma mowy o brutalności”. Co innego uderzyć kogoś pięścią, a co innego urazić go słowem, gestem, miną czy zachowaniem. Owszem, fizycznych skutków przemocy psychicznej nie widać. W każdym razie — nie widać ich od razu. Nie oznacza to jednak, że nie ma ona swoich konsekwencji. Ma, i to ogromne. Ofiary przemocy psychicznej mogą się borykać ze wstydem, z obniżonym poczuciem własnej wartości, wahaniami nastroju, lękiem i niepokojem, bezsennością, a także chorobami związanymi z chronicznym stresem.

Problem z przemocą psychiczną jest też taki, że nie zawsze łatwo ją rozpoznać, a i sposoby ochrony przed nią bywają nieoczywiste. Tym bardziej — jeśli czujesz, że ktoś w Twoim otoczeniu jest sprawcą albo ofiarą przemocy psychicznej, ale nie masz pewności, czy to właśnie to, i nie wiesz, jak pomóc sobie lub komuś, kto jest dla Ciebie ważny — sięgnij po najnowszą książkę Doroty Mrówki i Jarosława Gibasa.

Dowiesz się z niej:

- Czym jest przemoc psychiczna i jak może się przejawiać
- W jakich relacjach może wystąpić i co się za nią kryje
- Z jakich pobudek działają sprawcy
- Jakie skutki przemoc psychiczna wywołuje u ofiar
- Jak się bronić i jak się sobą zaopiekować, stojąc w obliczu przemocy psychicznej

onepress



Księgarnia internetowa:
onepress.pl



HELION S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książki **klasybusiness**

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2165-8



9 788328 921658

sensus

Cena: 59,00 zł