

Zrozumieć przemoc

Helgi Jónsson MD psychiatra

Photos by Gemini ia



Czym jest przemoc?

Przemoc to nadużycie władzy przez jedną stronę w celu systematycznego krzywdzenia, kontrolowania lub wykorzystywania drugiej osoby, prowadzące do naruszenia fizycznej, emocjonalnej lub psychologicznej integralności ofiary.



To coś więcej niż jednorazowe zdarzenie

- Przemoc to nie jednorazowa kłótnia czy niezgoda. To systematyczny wzorzec zachowań, którego celem jest zdobycie i utrzymanie kontroli nad drugą osobą.
- Departament Sprawiedliwości Stanów Zjednoczonych definiuje to jako wzorzec zachowań o charakterze przymusu, które mogą:
 - zastraszać
 - manipulować
 - poniżać
 - izolować
 - zranić kogoś
- Kluczowa różnica między zdrową a przemocową relacją polega na tym, że w jednej dominuje dynamika władzy i kontroli, a w drugiej równość i szacunek.



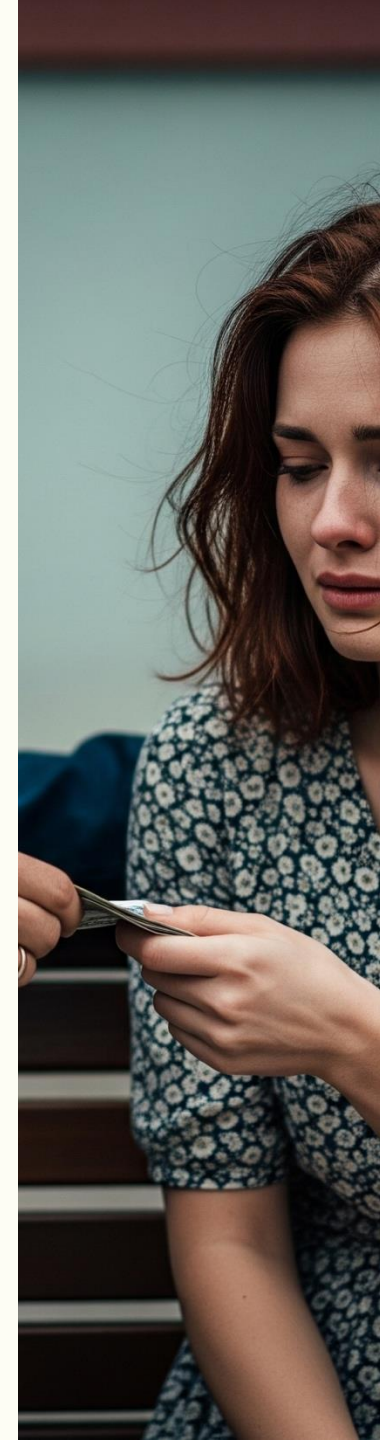
Jaki jest cel przemocy?

- Przemoc nie polega jedynie na złości czy konflikcie. To celowa strategia stosowana w celu ustanowienia i utrzymania **władzy oraz kontroli** nad drugą osobą.
- Dążenie do dominacji często ma swoje źródło w głęboko zakorzenionej niepewności sprawcy, jego zaborczości lub nieleczonych problemach ze zdrowiem psychicznym.
- Motywy mogą być złożone i mogą obejmować także inne czynniki:
 - niekontrolowana złość lub frustracja
 - patologiczna zazdrość
 - brak zdolności do konstruktywnej komunikacji i rozwiązywania sporów
 - odwet za domniemane przewinienie
- Poznanie różnych przyczyn działania sprawców jest niezbędne do tworzenia efektywnych metod interwencji.



Twarze przemocy

- Różne rodzaje przemocy mogą zachodzić równocześnie, potęgując ich szkodliwy wpływ.
- **Przemoc fizyczna:** używanie siły fizycznej by kontrolować drugą osobę, która może zostawiać po sobie widoczne na ciele ślady.
 - *Przykłady:* Uderzanie, popychanie, odmawianie pomocy medycznej, zmuszanie do spożycia alkoholu/papierosów/używek.
- **Przemoc seksualna:** każde niepożądane lub przymusowe zachowanie seksualne.
 - *Przykłady:* Przymuszanie do czynności seksualnych bez zgody, traktowanie upokarzające lub celowe narażanie partnera na infekcje przenoszone drogą płciową
- **Przemoc emocjonalna i psychologiczna:** powtarzające się działania mające na celu podważenie wartości osoby poprzez wywoływanie lęku i manipulację
 - *Przykłady:* Ciągła krytyka, wyzywanie, groźby, izolacja, "gaslighting" (Wzbudzenie w ofierze przekonania, że traci zdrowy rozsądek).
- **Przemoc finansowa:** kontrolowanie możliwości zdobywania, używania lub zarządzania własnymi pieniędzmi w celu uzależnienia.
 - *Przykłady:* uniemożliwianie podjęcia pracy, kontrolowanie dostępu do pieniędzy/konta bankowego, niszczenie karty kredytowej.
- **Przemoc duchowa:** wykorzystywanie motywów duchowych i autorytetu do kontrolowania innych.



Mechanizmy zniewolenia

Część 1: Kontrola przymusowa

- **Kontrola przymusowa** - jest to zasadnicza metoda dominacji nad partnerem, która odbiera mu wolność oraz poczucie własnej tożsamości. Stanowi tło dla wszystkich innych form przemocy.
- Kluczowe taktyki zawierają:
 - **Izolacja:** zamierzone odcinanie ofiary od rodziny i przyjaciół, niszcząc ich system wsparcia. Tym samym zwiększa się zależność ofiary, od sprawcy przemocy.
 - **Monitorowanie:** używanie GPS lub sprawdzanie połączeń telefonicznych i wiadomości by utrzymać stały nadzór i kontrolę.
 - **Sabotaż ekonomiczny:** kontrolowanie finansów, uniemożliwianie podjęcia pracy przez ofiarę, niszczenie karty bankowej aby nie było możliwości odejścia.
 - **Wojna psychologiczna:** stosowanie zastraszania, gróźb oraz *gaslightingu* — manipulacji podważającej poczucie rzeczywistości ofiary — w celu stworzenia atmosfery ciągłego strachu i zaszczepienia w ofierze wątpliwości co do własnej rzeczywistości.



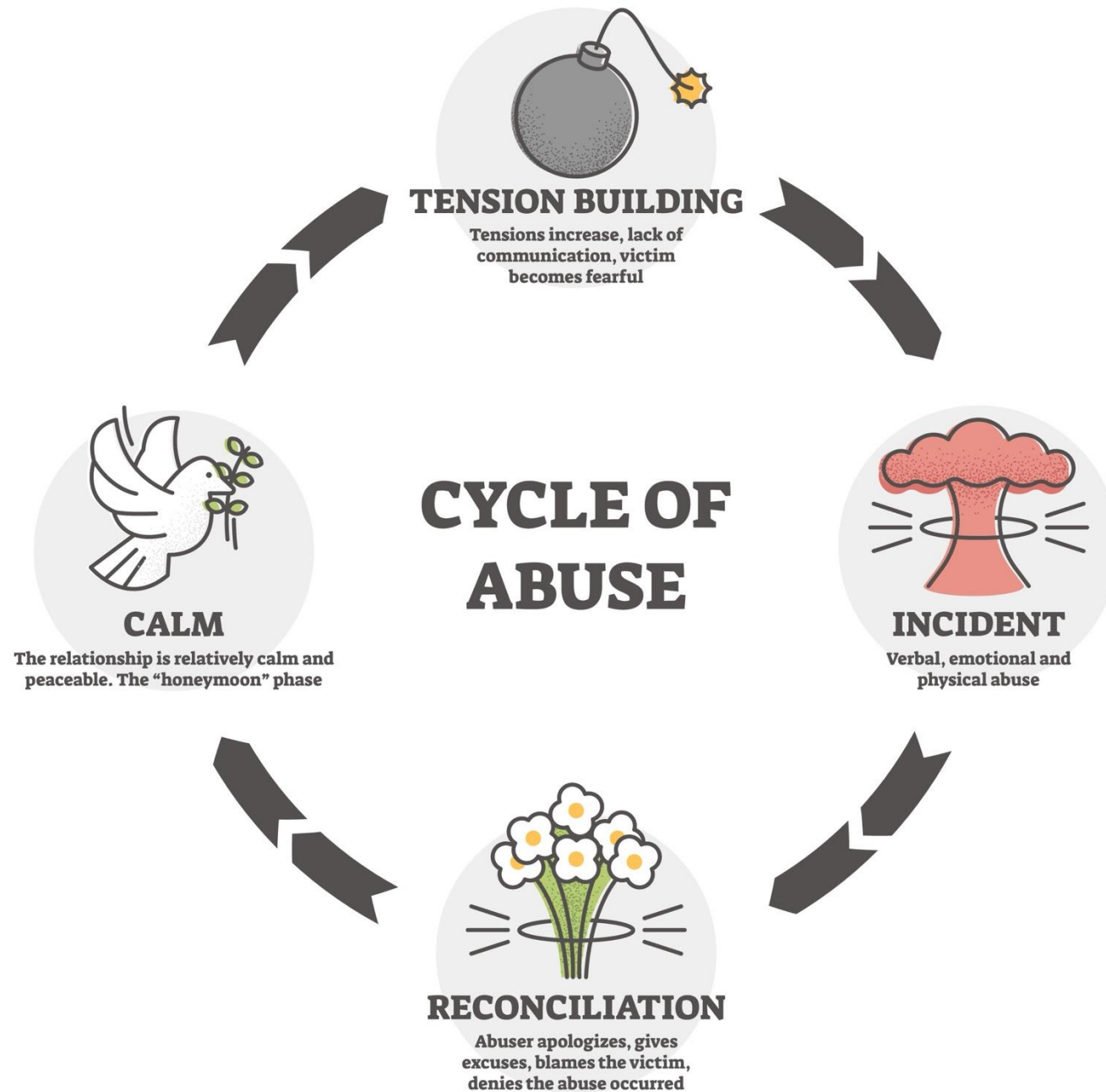
Mechanizmy zniewolenia

Część 2: Cykl przemocy

- **Cykl przemocy** to powszechny schemat wyjaśniający, w jaki sposób ofiara może zostać emocjonalnie uwięziona w relacji przemocowej. Został po raz pierwszy opisany przez psycholożkę Lenore Walker.
- Cztery fazy:
 - **Faza I: Budowanie napięcia:** sprawca staje się drażliwy i krytyczny. Ofiara na poczucie, jakby chodziła po cienkim lodzie, starając się zapobiec wybuchowi.
 - **Faza II: Ostry incydent przemocy:** nagromadzone napięcie prowadzi do poważnego aktu przemocy fizycznej, seksualnej lub psychicznej.
 - **Faza III: Pogodzenie/"Miesiąc miodowy":** sprawca staje się miły i troskliwy, przeprosza i obiecuje zmianę. Zachowanie to przypomina początek związku.
 - **Faza IV: Spokój:** napięcie znika, a okres spokoju powraca, wzmacniając nadzieję ofiary, że sprawca się zmienił.



Cykl przemocy



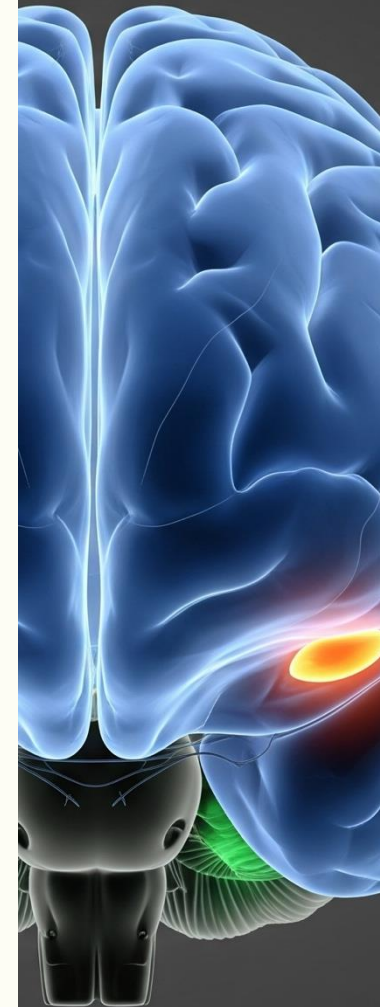
Więć traumatyczna: Paradoksalne przywiązanie

- Cykl przemocy tworzy silną i mylącą więź psychologiczną nazywaną więzią traumatyczną (Trauma Bond).
- Więć ta powstaje w wyniku intensywnego, przerywanego wzmocnienia cyklu — dramatycznego przejścia od terroru do czułości.
- Hormony “dobrego samopoczucia” uwalniane podczas fazy miesiąca miodowego wywołują **głębokie poczucie bliskości**, wzmacniając przywiązanie ofiary do osoby, która jest jednocześnie źródłem jej strachu.
- Ta dynamika sprawia, że dla ofiary opuszczenie takiej relacji jest **psychicznie niezwykle bolesne**, ponieważ łączy ją zarówno **strach**, jak i **zniekształcone poczucie miłości oraz nadziei**.



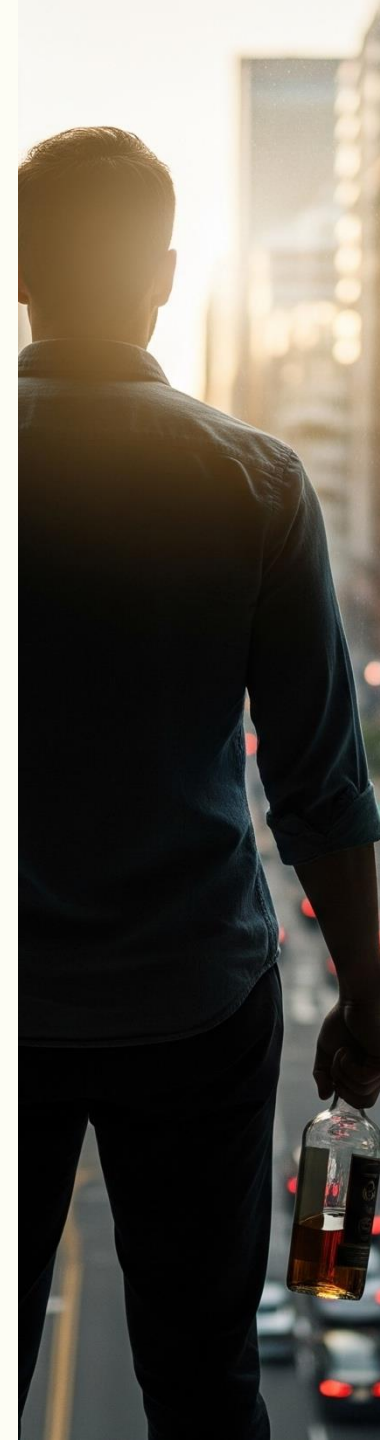
Trwałe blizny: Jak przemoc zmienia nasz mózg

- Przemoc to głęboka trauma, która powoduje mierzalne zmiany strukturalne i funkcjonalne w mózgu
- **Ciało migdałowe (detektor zagrożeń):** staje się nadaktywne, co odzwierciedla stan ciągłej nadmiernej czujności, lęku i nadwrażliwości na zagrożenia.
- **Hipokamp (pamięć i emocje):** może fizycznie się kurczyć, co utrudnia regulację wspomnień i tłumaczy, dlaczego ofiary czasami wydają się zdezorientowane lub mają trudności z przypomnieniem sobie konkretnych wydarzeń.
- **Kora przedczołowa (funkcje wykonawcze):** staje się mniej aktywna, co osłabia zdolność podejmowania decyzji, koncentracji oraz kontrolowania reakcji emocjonalnych. To wiąże ofiarę w cyklu strachu.



Długoterminowe konsekwencje psychologiczne

- Uszkodzenia neurobiologiczne spowodowane przemocą prowadzą do poważnych i trwałych zaburzeń psychicznych.
- Długotrwała przemoc jest poważnym czynnikiem ryzyka dla:
 - Zespołu stresu pourazowego (PTSD)
 - Depresji i zaburzeń lękowych
 - Zaburzeń odżywiania
 - Zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych
- Osoby, które doświadczyły przemocy w związku intymnym, myślą o samobójstwie i podejmują próby samobójcze **trzy do pięciu razy częściej** niż osoby niepoddane przemocy.



Niewidzialne rany I: Długoterminowe skutki zdrowotne dla organizmu

- Rozróżnienie między przemocą „psychologiczną” a „fizyczną” jest biologicznie sztuczne. Długotrwała przemoc psychologiczna może być nawet bardziej szkodliwa dla zdrowia fizycznego niż sama przemoc fizyczna.
- Przemoc psychologiczna jest **bezpośrednim, długotrwałym atakiem** fizjologicznym na układ *nerwowy* i hormonalny organizmu.



Niewidzialne rany II: Długoterminowe skutki zdrowotne dla organizmu

- Przewlekły stres prowadzi do różnego rodzaju problemów zdrowotnych:
 - **Zespół przewlekłego bólu:** częste bóle głowy, ból pleców, fibromialgia.
 - **Zaburzenia żołądkowo-jelitowe:** np. Zespół jelita drażliwego (IBS).
 - **Zaburzenia ginekologiczne:** przewlekły ból miedniczy, infekcje dróg moczowych (UTIs) lub infekcje przenoszone drogą płciową (STIs).
 - **Problemy sercowo-naczyniowe i neurologiczne:** nadciśnienie i zawroty głowy.



Dziękuję!

All photos are made by Gemini AI

