

# PRZEMOC PSYCHICZNA

IZABELA LEWOSIŃSKA, MAREK LEWOSIŃSKI



ZMIENIAĆ  
INSPIROWAĆ  
TWORZYĆ WIEZI  
CZYNIĆ UCZNIAMI  
ŚWIADCZYĆ

# Zasięg zjawiska jest tak wielki, że przekracza wszelkie granice

- geograficzne,
- społeczne,
- etniczne,
- kulturowe,
- religijne,
- rasowe,
- ekonomiczne,
- orientacji seksualnych



# Czym jest przemoc psychiczna?

„Przemoc psychiczną stanowią wszelkie słowa, zachowania werbalne i niewerbalne, czy postawy mające na celu utrzymanie pełnej kontroli nad drugą osobą, dzieckiem czy dorosłym poprzez obniżenie jej poczucia wartości, i wzbudzenie bezsilności oraz zaburzenie sensu jej życia. Takie działania sprawcy są intencjonalne. Sprawca zrobi wszystko żeby zapanować nad emocjami i myślami drugiej osoby, aby zaspokoić własne potrzeby”

(A. Widera – Wysoczańska 2010 r. )



# Czym jest przemoc psychiczna?

„Przemoc psychiczną stanowią wszelkie słowa, zachowania werbalne i niewerbalne, czy postawy mające na celu utrzymanie pełnej kontroli nad drugą osobą, dzieckiem czy dorosłym poprzez obniżenie jej poczucia wartości, i wzbudzenie bezsilności oraz zaburzenie sensu jej życia. Takie działania sprawcy są intencjonalne. Sprawca robi wszystko żeby zapanować nad emocjami i myślami drugiej osoby, aby zaspokoić własne potrzeby”

(A. Widera – Wysoczańska 2010 r. )



# Czym jest przemoc psychiczna?

„Przemoc psychiczną stanowią wszelkie słowa, zachowania werbalne i niewerbalne, czy postawy mające na celu utrzymanie pełnej kontroli nad drugą osobą, dzieckiem czy dorosłym poprzez obniżenie jej poczucia wartości, i wzbudzenie bezsilności oraz zaburzenie sensu jej życia. Takie działania sprawcy są intencjonalne. Sprawca robi wszystko żeby zapanować nad emocjami i myślami drugiej osoby, aby zaspokoić własne potrzeby”

(A. Widera – Wysoczańska 2010 r. )



# Czym jest przemoc psychiczna?

„Przemoc psychiczną stanowią wszelkie słowa, zachowania werbalne i niewerbalne, czy postawy mające na celu utrzymanie pełnej kontroli nad drugą osobą, dzieckiem czy dorosłym poprzez obniżenie jej poczucia wartości, i wzbudzenie bezsilności oraz zaburzenie sensu jej życia. Takie działania sprawcy są intencjonalne. Sprawca robi wszystko żeby zapanować nad emocjami i myślami drugiej osoby, aby zaspokoić własne potrzeby”

(A. Widera – Wysoczańska 2010 r. )





# Czym jest przemoc psychiczna?

„Przemoc psychiczną stanowią wszelkie słowa, zachowania werbalne i niewerbalne, czy postawy mające na celu utrzymanie pełnej kontroli nad drugą osobą, dzieckiem czy dorosłym poprzez obniżenie jej poczucia wartości, i wzbudzenie bezsilności oraz zaburzenie sensu jej życia. Takie działania sprawcy są intencjonalne. Sprawca robi wszystko żeby zapanować nad emocjami i myślami drugiej osoby, aby zaspokoić własne potrzeby”

(A. Widera – Wysoczańska 2010 r. )





# Czym jest przemoc psychiczna?

„Przemoc psychiczną stanowią wszelkie słowa, zachowania werbalne i niewerbalne, czy postawy mające na celu utrzymanie pełnej kontroli nad drugą osobą, dzieckiem czy dorosłym poprzez obniżenie jej poczucia wartości, i wzbudzenie bezsilności oraz zaburzenie sensu jej życia. Takie działania sprawcy są intencjonalne. Sprawca robi wszystko żeby zapanować nad emocjami i myślami drugiej osoby, aby zaspokoić własne potrzeby”

(A. Widera – Wysoczańska 2010 r. )



# Przemoc emocjonalna obejmuje

wszystkie próby izolowania, kontroli, manipulacji emocjonalnej, wywoływania lęku i zastraszania. Niektóre formy przemocy psychicznej są oczywiste, niektóre subtelne. Przemoc psychiczna jest intencjonalnym negatywnym wpływem na twoje uczucia, myśli.



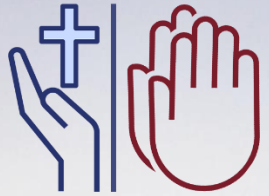
# Cykl Przemocy / Leonore Walker, 1984/



# Cykl Przemocy / Leonore Walker, 1984/



- Stadium I  
„cisza przed burzą” .Każda rzecz może wywołać irytację. Ofiara stara się opanować sytuację, schodzi z drogi, spełnia zachcianki.



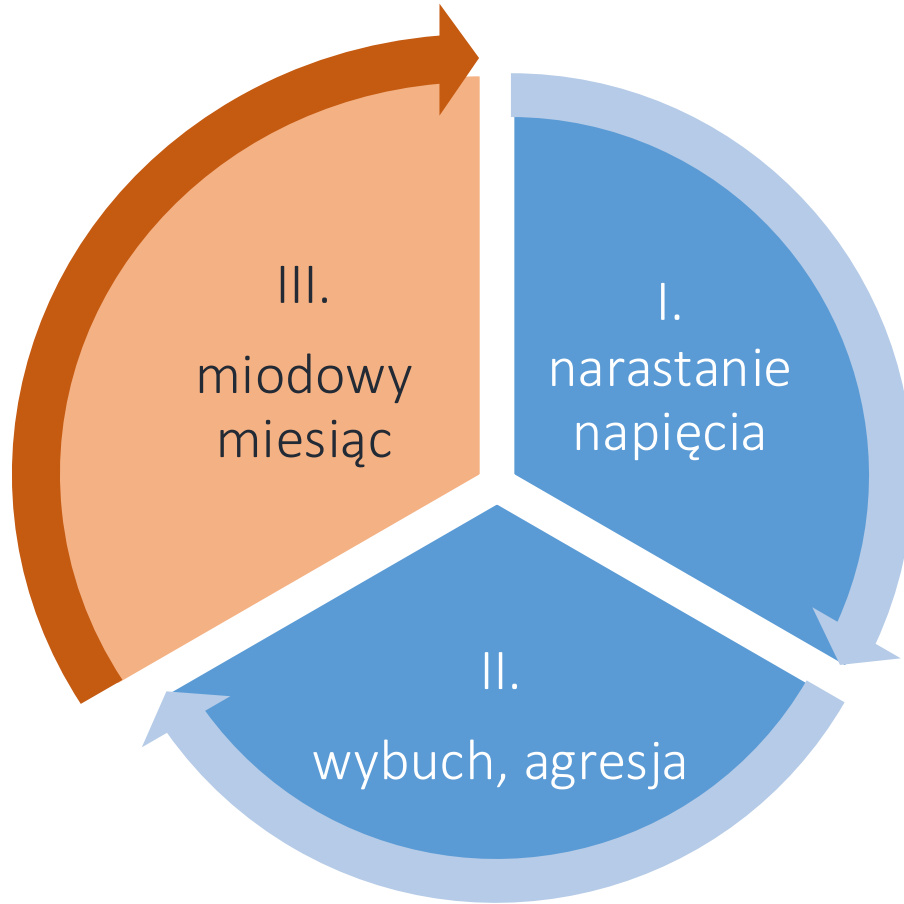
# Cykl Przemocy / Leonore Walker, 1984/



- Stadium II  
wybuch, agresja - dochodzi do rozładowania gniewu i ataku agresji. Choćby nie wiem jak ofiara się starała i tak nie da rady zatrzymać sprawcy.



# Cykl Przemocy / Leonore Walker, 1984/



- Stadium III

„miodowy miesiąc” w tej fazie wszystko się zmienia. Sprawca przeprosza, obiecuje poprawę. Jest troskliwy, przynosi kwiaty, obiecuje. Ofiara zaczyna myśleć że to tylko incydent. Kobietom zajmuje to lata zanim to dostrzegą, one się tego kurczowo trzymają.



Przemoc psychiczna jest  
**wyrafinowaną** formą przemocy,  
którą niełatwo dostrzec...



„ **Przemoc niszczy od środka.**  
Nie jest widoczna gołym  
okiem. Nie ma śladów bicia,  
siniaków, podbitych oczu czy  
połamanych kości”



„Zaczyna się bardzo niewinnie, rzadko relacja partnerska od początku jest przemocowa. Pierwsze oznaki przypominają większą troskę i uwagę.”





## Mity na temat przemocy psychicznej:

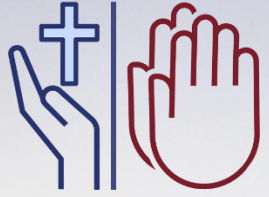
- „ Bo do tanga trzeba dwojga”
- „ Dasz sobie radę”
- „ Ciesz się ze masz dach nad głową”
- „ Bądź miła dla innych , to inni będą mili dla Ciebie”
- „ Nigdy się nie poddawaj”
- „ Pies który głośno szczeka , rzadko kiedy gryzie”
- „ Nikt nie powiedział, że życie jest proste”
- „ Na dobre i na złe”



# Mechanizmy przemocy psychicznej

1. **Syndrom wyuczonej bezradności** – poddanie się i pogodzenie z przemocą, tak już musi być. Cokolwiek zrobi i tak to nie zmieni jej sytuacji. Ma poczucie przegranej i nikt nie może jej pomóc. Pojawiają się lęk, depresja, ustawiczne zmęczenie



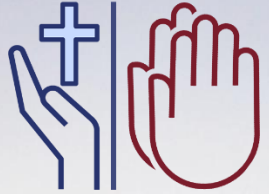


# Mechanizmy przemocy psychicznej

2. **Pranie mózgu** – to systematyczne wpływanie na czyjeś poglądy, przekonania i postawy. Najczęściej używane sposoby:

- **Krzyk:** jest formą zastraszenia
- **Wyzwiska:** to okrutne uwagi, komentarze, to bolesna . często Słowa mają charakter nakazujący: **zawsze, nigdy, wszystko.**
- **Kontrola:** z początku może przybierać formę ochrony, zainteresowania i troski. **Kontrola to główne zjawisko które pozwala zrozumieć przemoc psychiczną**





# Mechanizmy przemocy psychicznej

- **Groźby** – zastraszanie, wyzywanie. Zapowiedź spełnienia czynu, użycia przemocy fizycznej. Mają za zadanie wywołać strach. Np.: „zabiorę Ci dzieci”, „zniszczę Ci życie, nigdy nie pozwolę Ci odejść, powiem o wszystkim twojej rodzinie”, „rób co Ci każe, albo od Ciebie odejdę”, „zabije Cię”.
- **Izolacja** – ograniczenie kontaktów z innymi ludźmi, krytykowanie i deprecjonowanie bliskich osób i ich relacji



# Mechanizmy przemocy psychicznej

- **Odrzucenie** – sprawca odmawia uznania potrzeb ofiary.  
Np.: odmawia miłości, uczuć, uwagi
- **Gaslighting**, najokrutniejsza i **najbardziej wyrafinowana** forma przemocy psychicznej, jej celem jest **zanegowanie rzeczywistości partnerki**





# Mechanizmy przemocy psychicznej

3. **Proces wiktymizacji** – proces wchodzenia w rolę ofiary, co wywołuje zmianę tożsamości osoby doświadczającej przemocy
4. **Syndrom sztokholmski** – patologiczna wdzięczność. „Mógł mnie zabić, ale darował mi życie”, są wdzięczne za miodowe miesiące i przywileje.
5. **Mechanizm psychologicznej pułapki** – zbyt dużo czasu, zapału i energii zainwestowała, żeby zrezygnować ze związku





# Skutki przemocy psychicznej

- Utrata pewności siebie
- Traci spontaniczność
- Ciągły lęk
- Martwi się, że coś z nią jest nie tak
- Popada w zwątpienie
- Krytyczna wobec siebie
- Boi się, że popada w szaleństwo
- Poczucie utraconego czasu
- Utrata poczucia własnej wartości
- Urazy fizyczne
- PTSD
- Depresja
- Myśli samobójcze
- Morderstwo sprawcy przemocy



„Przemoc *karmi się*  
milczeniem, *jest tajemnicą*  
*czterech ścian* i **tylko**  
**ujawnienie tej tajemnicy** daje  
szansę na jej zatrzymanie”



Przemoc w rodzinie **nie jest**  
**jednorazowym atakiem.**  
Jest to proces i **ma**  
**tendencje do powtarzania.**



# Różne formy przemocy psychicznej:

## 1. Poniżanie i krytykowanie.

Ta forma wymierzona jest w poczucie własnej wartości i w samoocenę.





## Przykłady:

- **wyzywiska**, „jesteś idiotą”, „ty leniu” (ranią wprost)
- **przezwiska** „kujon”, wieśniak” (ośmieszają ale również łatwo się utrwalają” ,
- **znieśławienie** – nieprawdziwe informacje, często publiczne,
- **ciągłe przytaczanie dawnych błędów**,
- **krzyk**,
- **umniejszanie** - ktoś czuje się mniej ważny, nie dość dobry np.: „przestań dramatyzować, nie rób scen, dostałaś awans na pewno przypadek”,





## Przykłady:

- **publiczne zawstydzanie:** „dorosły facet a płacze jak dziecko” „ale się roztyłaś”,
- **lekceważenie:** „nie zwracaj mi głowy” „ty się nie znasz nie, będę z Tobą dyskutować”,
- **obrażanie twojego wyglądu:** „ale się zapuściłaś wyglądasz jak stara baba”; „masz takie krzywe nogi, że wstyd w spódnicy chodzić”; „ale ci się przytyło”,
- **żartowanie na Twój koszt** ; „ha ha , ciekawe co znowu dziś spalisz na obiad”; „nie obraż się ale jesteś najgorszym kierowcą jakiego znam”,
- **wyśmiewanie twoich zainteresowań:** „serio? Kolekcjonujesz znaczki? Co ty masz 12 lat”,



# Różne formy przemocy psychicznej:

## 2. Kontrolowanie i Zawstydzanie.

Ma na celu uzyskanie kontroli i utrzymanie władzy. Jakie są metody?



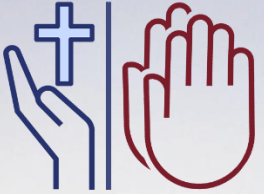
## Przykłady:

- **kontrolowanie:** „nie pójdziemy do Twoich znajomych, decyduje za nas” „pokaz telefon chce wiedzieć z kim piszesz”,
- **zawstydzanie:** „jak możesz się tak ubrać , wszyscy się z Ciebie śmieją”,
- **kontrolowanie Twoich finansów:** „nie możesz kupić tego bez mojej wiedzy”, „nie dam Ci pieniędzy na twoje wydatki, bo i tak źle nimi gospodarzysz”,
- **nieustanne pouczanie :** „ty nigdy nic nie robisz jak trzeba”,
- **monitorowanie miejsca twojego pobytu,**



## Przykłady:

- **szpiegowanie cię w sieci:** „ podaj mi hasło musze mieć dostęp do twojego fb, „ sprawdzam twoją pocztę żeby wiedzieć co ukrywasz” ,
- **rozkazywanie:** „masz natychmiast posprzątać” , „ siadaj i nie odzywaj się” ,
- **gaslighting** : to podważanie poczucia rzeczywistości, „ nie było takiej rozmowy” , „masz kiepską pamięć” , jesteś przewrażliwiona, nic złego się nie stało” ,
- **podejmowanie wszystkich decyzji:** „ nie interesuje mnie twoje zdanie, zdecydowałem już za nas” ,



## Przykłady:

- niekontrolowane wybuchy gniewu,
- wychodzenie, grożenie odejściem,
- groźba skrzywdzenia ciebie lub kogoś z twoich bliskich.



# Różne formy przemocy psychicznej:

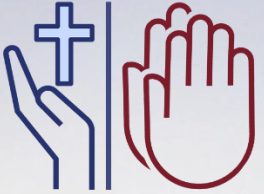
## 3. Oskarżanie – Obwinianie.

Przerzucanie winy na drugą osobę oraz przypisywanie drugiej osobie odpowiedzialności za własne emocje, problemy i zachowania.



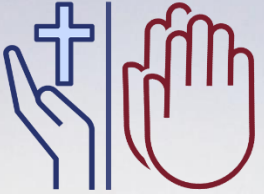
## Przykłady:

- odczuwanie zazdrości bez realnych powodów,
- **wpędzanie w poczucie winy:** „gdybyś mnie naprawdę kochał , nie zachowywał byś się tak”, „wszystko byłoby dobrze , gdybyś się bardziej starała”,
- **trywializowanie uczuć:** ( jego przeżycia nie są ważne, umniejszanie znaczenia emocji drugiej osoby „inni mają gorzej, nie marudź”, „nie przesadzaj to nic takiego”,



## Przykłady:

- **obwinianie za swoje problemy:** „gdybyś była lepsza żoną nie musiałabym pić” „to twoja wina, że jesteś w złym humorze”,
- **zaprzeczanie, że używa się przemocy;** „ja przemocowy, przecież nigdy Cię nie uderzyłem” „wymyślasz sobie, robisz ze mnie potwora”.



# Różne formy przemocy psychicznej:

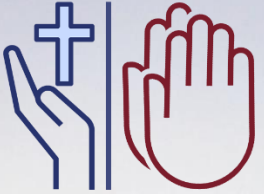
## 4. Zaniedbywanie i izolowanie.

Ma na celu separację, oddzielenie od sieci wsparcia.  
Potrzeby partnera są najważniejsze.



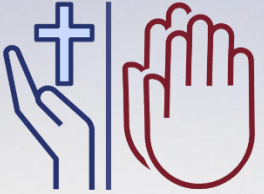
## Przykłady:

- „ciche dni”,
- **naruszanie twoich granic**: społeczne granice (opowiada twoje prywatne sprawy bez pozwolenia) fizyczne granice (zabiera twoje rzeczy bez zgody) emocjonalne (nie przesadzaj powiedz wszystko, musze wiedzieć”),
- **nieokazywanie czułości** – partner nie przytula, nie całuje, nie trzyma za rękę,
- **brak wsparcia w trudnych chwilach**,



## Przykłady:

- nastawianie innych przeciwko,
- zakazywanie prowadzenia przez Ciebie życia towarzyskiego,
- wyśmiewanie twoich uczuć.



Dziękuję

za

uwagę

