

Przemoc emocjonalna w związku

Przemoc psychiczna w moim związku? To nie o mnie! W trakcie swojej pracy w gabinecie podczas sesji psychoterapeutycznych rozmawiam często z osobami, które zaprzeczają doświadczaniu przemocy lub też nie wiedzą, na czym ona polega i kiedy się u nich w związku zaczęła. Mówią o swoich przeżyciach, zastanawiają się, czy to już przemoc, jednak najczęściej tłumaczą, że partner/ka ma „ciężki charakter”?

Przemoc emocjonalna nazywana przemocą psychiczną, nie jest tak ewidentna i namacalna jak przemoc fizyczna, nie zostawia śladów na ciele, ale jest równie okrutna. Przemoc emocjonalna jest jak pranie mózgu, ponieważ, zabiera człowiekowi godność, szacunek do samego siebie, poczucie własnej wartości i mocy sprawczej. Rany przemocy emocjonalnej tworzą blizny, które nierzadko są znacznie głębsze i bardziej trwałe niż fizyczne.

Co to właściwie jest ta przemoc psychiczna?

Zachowania, które kwalifikują się, jako akty przemocy psychicznej to najłatwiej zauważalna i słyszalna destrukcyjna krytyka i słowna agresja. Słowna agresja to między innymi: przedrzeźnianie, krzyk, oskarżanie, obrzucanie wyzwiskami, poniżanie i upokarzanie. Osoba stosująca przemoc zastrasza słownie użyciem przemocy fizycznej, ale też wykonując wygrażające gesty. W swoim przekonaniu o swojej racji częstokroć dopuszcza się niszczenia osobistych przedmiotów ofiary, rzuca tym, co „się nawinie” pod rękę. Będąc wściekła może też kopać w ścianę, wymachiwać nożem, onieśmielając i zastraszając ofiarę jeszcze bardziej swoją siłą. Kolejnym charakterystycznym elementem w komunikacji i w postawie osoby stosującej przemoc emocjonalną jest pogarda dla drugiej osoby. Przejawia się ona w braku szacunku dla pracy, wysiłków i opinii, w lekceważeniu, publicznym zawstydzaniu, poniżaniu przy obcych ludziach oraz rozpowiadaniu fałszywych informacji na temat partnerki/partnera. Innym zachowaniem, które stosuje przemocnik wobec swojej ofiary to wywieranie presji. Najczęściej w przemocowych związkach dochodzi do zabierania dzieci, pieniędzy, kluczy, samochodu, przerywania, kontrolowania czy blokowania rozmów telefonicznych lub w ogóle wyłączenia telefonu ofiary. Jest to mechanizm izolowania, by utrudnia

lub uniemożliwić kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Prześladowca sprawując kontrolę narzuca swoją wolę w sprawie, gdzie partnerka/partner wychodzi i z kim się spotyka, niejednokrotnie dopuszczając się śledzenia partnera/ki. Osoba stosująca przemoc psychiczną często przeprowadza przesłuchania i stale weryfikuje, czy partnerka/partner mówi prawdę.

Zachowanie i myślenie sprawcy przemocy emocjonalnej w związku

Sprawcy przemocy emocjonalnej posługują się kamuflażem i często naruszając prawo moralne, nie naruszając prawa karnego. Swoich zachowań i przekonań nie ujawniają przed osobami, od których zależy ich funkcjonowanie, np. szefa, współpracowników. Potrafią prezentować się w oczach innych, jako układni, sympatyczni, pomocni, częstokroć są szarmanccy, czarujący i dowcipni. Mechanizmem, który często towarzyszy ich zachowaniu jest zaprzeczenie, w którym to oskarżają partnera/partnerkę o to, że sprowokował/a przemoc. Tak jak wspomniałam już wcześniej osoby te publicznie potrafią odgrywać kogoś delikatnego potrafiąc płakać i błagać o przebaczenie, by wzbudzić dla siebie litość. Sprawcy są konsekwentni w swoim postępowaniu, ponieważ swoje zachowanie budują i usprawiedliwiają na podstawie przekonań, które towarzyszą ich myśleniu: „Mam prawo do wszystkiego”, „Cel uświęca środki”, „Moje potrzeby są najważniejsze”, „Miłość nie istnieje”, „Świat to miejsce dla najsilniejszych”, „Nikt nie ma prawa mnie kontrolować”, „Jestem najlepszy/a”, „Bliscy są po to, żeby zaspokajać moje potrzeby”, „Ja sam/a ustalam reguły w moim życiu”, „Jeżeli ja nie wykorzystam kogoś, to ten ktoś wykorzysta mnie”, „Jeżeli ktoś nie robi tego, czego chcę, zasługuje na karę”, „Jeżeli ktoś się daje wykorzystywać, to jego wina”, „Jeżeli ktoś mówi, że cierpi, to znaczy, że jest słaby”, czy „Jeżeli ktoś chce być ze mną blisko, to znaczy, że chce mnie kontrolować”.

Psychologiczne objawy u osób doświadczających przemocy

U osób doświadczających przemocy psychicznej zauważa się: stały strach i utratę nadziei, zanik wiary, że sam/sama dam sobie radę, uniemożliwienie podjęcia działań niezgodnych z życzeniami sprawcy, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, przekonanie o niemożności zmiany sytuacji, Ofiary przemocy emocjonalnej odczuwają też liczne problemy zdrowotne, jednak korzystając z pomocy medycznej, nie zgłaszają prawdziwej przyczyny dolegliwości, zresztą same często nie są świadome, że ich choroba jest skutkiem życia na emocjonalnej huśtawce, w

stałym napięciu i lęku o własne bezpieczeństwo. Podstawowym problemem zdrowotnym ofiar przemocy psychicznej są zaburzenia psychosomatyczne. Życie w ciągłym stresie powoduje cierpienie psychiczne, które doprowadza do pogorszenia funkcjonowania organizmu, więc osoby te zwykle cierpią na zaburzenia psychosomatyczne takie jak: bóle głowy, bóle karku, bóle brzucha, zaburzenia snu oraz inne przewlekłe choroby. Można zaobserwować, jak w okresie zaostrzenia problemów domowych nasilają się dolegliwości. Bywa, że objawy występują po dłuższym czasie, pozornie niezależnie od sytuacji.

Ten rodzaj przemocy często nawet dla osoby jej doświadczającej jest trudny do rozpoznania i nazwania. Czasem dopiero po dłuższym czasie osoba orientuje się, że coś w jej życiu jest nie tak, że czuje się nic nie warta i nieszczęśliwa. Żyjąc z osobą stosującą przemoc psychiczną, ofiara traci zaufanie do siebie samej, przestaje wierzyć własnym odczuciom, czuje się winna, wydaje jej się, że to wszystko przez nią, że za słabo się stara. U ofiar przemocy psychicznej można rozpoznać proces wiktyimizacji, który zmienia tożsamość ofiary. Przemoc rujnuje utrwalony obraz siebie i styl życia. Ofiara traci poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie, zaczyna się obwiniać i źle myśleć o sobie. Drugim zjawiskiem typowym dla osób doświadczających przemocy są tzw. zranienia wtórne. Wynikają one z niewłaściwych reakcji najbliższego otoczenia np. rodziny czy znajomych, którzy mogą pomniejszać tragizm ofiary, ignorować jej problem, obwiniać ją, odmawiać pomocy, sugerować, że sobie zasłużyła. Na temat sprawców przemocy, szczególnie przemocy emocjonalnej funkcjonuje wiele stereotypów – niestety nawet w środowisku profesjonalistów.

Co mam z tym zrobić?

Jeśli rozpoznasz w tym opisie siebie – działaj. Nie czekaj aż świat się zmieni. Świat się nie zmieni. Twój partner/ka nie zna innych sposobów odreagowania frustracji, złości, wszystkich niewygodnych emocji. Nie chce się zmienić, jest mu/jej dobrze w układzie, który sobie stworzył/a. Ty, zrezygnowałeś/aś z siebie. Cała twoja uwaga skupiona jest na partnerze/ce. Swoją spokoj, radość oraz nastrój uzależniasz od jej/jego zadowolenia. Swoje szczęście od jej/jego uzdrowienia. Bardziej wierzysz w nią/niego niż w siebie. Jeżeli zauważyłaś/zauważyłeś, że podobne zachowanie partnera/partnerki ma miejsce w twoim związku, powinnaś/powinieneś porozmawiać o swoim problemie z zaufaną osobą lub zwrócić się do psychologa z prośbą o dalsze wskazówki, jak postępować.

Małgorzata Remlein

psycholog