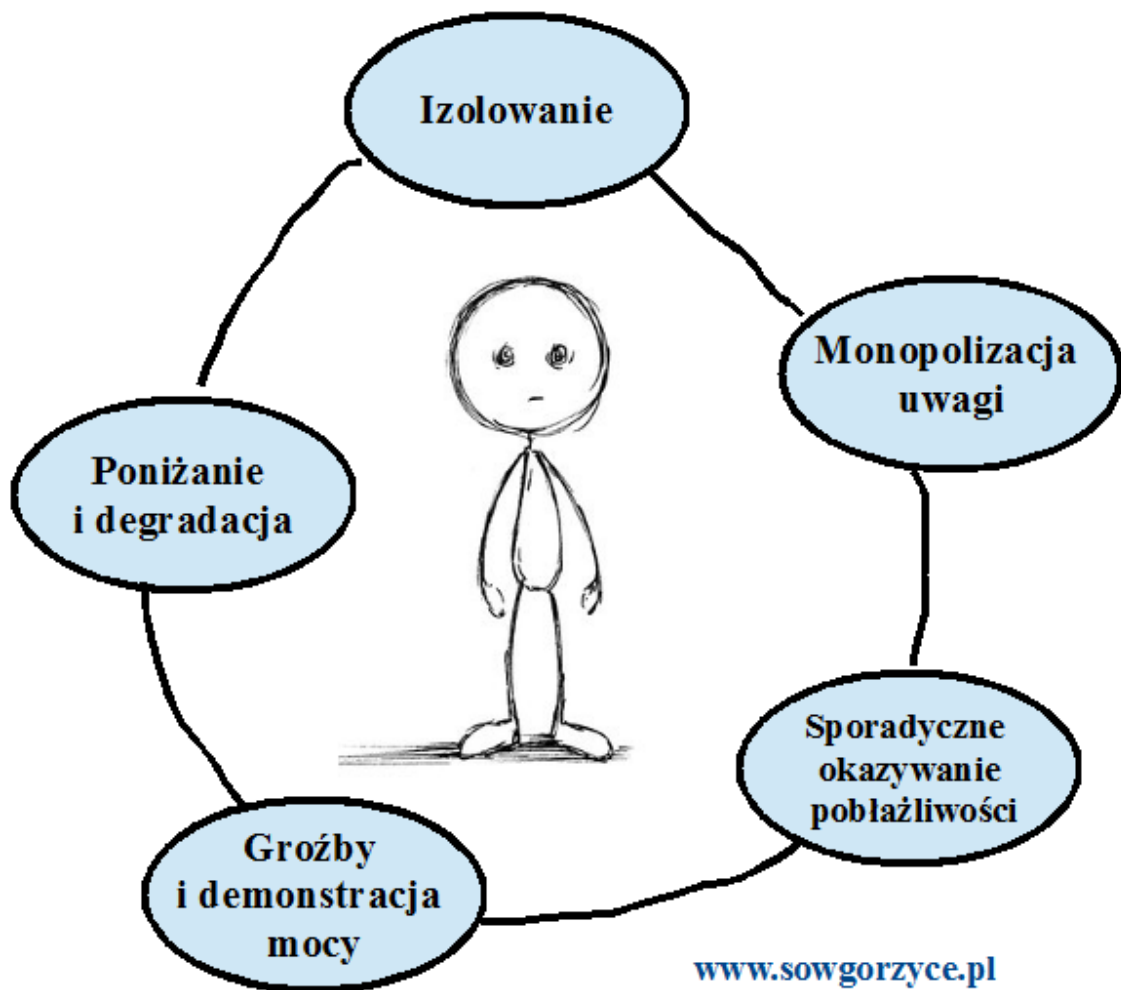


Jak działa przemoc?

PSYCHOLOGICZNY MECHANIZM "PRANIA MÓZGU"



Zjawisko prania mózgu jest jednym z najsilniej działających mechanizmów przemocy psychicznej, stanowi jej istotę. Znane jest już od czasów starożytnych. Obecnie występuje w wielu dziedzinach życia politycznego, społecznego, reklamach, sektach religijnych i życiu rodzinnym.

Pranie mózgu jest próbą systematycznego wpływania na czyjeś poglądy, postawy i przekonania. Jest to szereg zabiegów stosowanych w celu zmiany przekonań, uczuć, potrzeb, postaw, po to aby osoba manipulowana działała zgodnie z oczekiwaniami osoby manipulującej.

Najczęściej używanymi metodami prania mózgu są: izolacja, poniżanie i degradacja, monopolizacja uwagi, groźby i demonstracja wszechmocy oraz sporadyczne okazywanie pobłażliwości.

Izolacja - stopniowe odcinanie osoby doznającej przemocy od kontaktów z innymi ludźmi. Izolacja przejawia się krytykowaniem znajomych i rodziny partnera, wyrażaniem niezadowolenia z tego, że partner rozmawia przez telefon, kontaktuje się z osobami w pracy. Z czasem osoba doznająca przemocy 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 osobę stosującą przemoc.

Przykład: Nie życzę sobie, żeby twoja siostra/przyjaciółka/koleżanka przychodziła do tego domu. Wiesz, że nie przepadamy za sobą. Zresztą co ona sobą reprezentuje" Jest beznadziejną nudziarą. Zresztą jak ona wygląda" Ma zły wpływ na Ciebie. Najlepiej to się z nią w ogóle nie spotykaj! Chyba że znowu mam jej powiedzieć wprost co myślę, o jej poglądach. Na Kaśkę podziałało, nie przychodzi tu już więcej, to może jej też powiedzieć"

Poniżanie i degradacja - z chwilą, gdy osoba doznająca przemocy przestaje komunikować się z otoczeniem, osoba stosująca przemoc bombarduje ją fałszywymi informacjami na jej temat. Wielokrotnie przypomina o jakimś poniżającym doświadczeniu, poddaje stałej krytyce, często przy innych ludziach, ubliża lub ignoruje.

Przykład: Maria opowiada jak to mąż potrafił wyśmiewać ją przy gościach, robił wszystko żeby przedstawić ją w niekorzystnym świetle np. że jest bezmyślna,

niczego nie umie zrobić, a w kuchni to nawet wodę by przypaliła. Na każdym kroku podkreślał, że gdyby nie on to nadal byłaby nikim.

Monopolizacja uwagi - polega na tym, że wszystko co robi, myśli i jak się czuje osoba stosująca przemoc ma być punktem odniesienia przy podejmowaniu działań przez osobę doznającą przemocy. Uniemożliwia to jej podjęcie jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, nie będących pod kontrolą "strażnika". W konsekwencji takich działań osoba doznająca przemocy próbuje przewidzieć działania osoby stosującej przemoc i tym samym się na nie przygotować.

Przykład: Pani Ewa wspomina, że mąż od zawsze był o nią chorobliwie zazdrosny. Nie pozwalał jej nosić rozpuszczonych włosów, robić makijaż gdy wychodziła do pracy, nie mówiąc o noszeniu butów na wysokim obcasie. Kiedyś nie pozwolił jej wyjść do pracy, zamknął za karę w domu na cały dzień, ponieważ ubrała się według niego, "zbyt wyzywająco". Od tamtej pory Pani Ewa najpierw męża pytała, czy tak jak wygląda może wyjść z domu" Czasem musiała zdejmować nawet zwykłe, małe kolczyki.

Groźby i demonstracja mocy - osoba stosująca przemoc grozi, że pobije osobę doznającą przemocy, wyrządzi krzywdę dzieciom i rodzinie. Zmusza osobę doznającą przemocy do zrobienia tego, co jest dla niej wstydlive lub upokarzające a potem grozi, że komuś o tym opowie. Ponieważ część gróźb spełnia, osoba doznająca przemocy nie jest w stanie przewidzieć co stanie się naprawdę. Zmusza to do posłuszeństwa wobec żądań osoby stosującej przemoc.

Przykład: Kiedyś podczas awantury zaczęłam się sprzeciwiać mojemu mężowi. Tak mnie uderzył w twarz, że wybił mi dwa zęby. Potem zapytał czy mam mu jeszcze coś do powiedzenia" Kiedy zaczęłam go przeproszać zaczął mnie kopać i ciągnąc za włosy tak, że wyrwał mi ich kilka garści. Powiedział, że jak jeszcze raz mu się przeciwstawię to mnie zabije, a potem nasze dzieci. Jak mogłam mu wówczas nie wierzyć"

Sporadyczne okazywanie pobłażliwości " czasami osoba stosująca przemoc okazuje czułość, kupuje prezenty zaprasza na kolacje do restauracji. Na krótki czas staje się pobłażliwy i zapomina o wymaganiach. Daje to złudną nadzieję osobie doznającej przemocy, że osoba stosująca przemoc może się zmienić.

Podobnie jak faza "miodowego miesiąca" takie zachowanie zatrzymuje osobę doświadczającą przemocy w sytuacji przemocy.

Przykład: Kiedyś mąż wrócił z pracy trochę wcześniej, przyniósł mi kwiaty i powiedział, żebym włożyła swoją najlepszą sukienkę, zaprasza mnie do restauracji na kolację. O dzieci mam się nie martwić, bo już wszystko załatwił, rozmawiał ze swoją matką, która się nimi zaopiekuje na czas naszego pobytu poza domem. Kolacja była wspaniała, a mój mąż jakby nigdy nic był wobec mnie czuły, zabawiał rozmową. Już miałam nadzieję, że koszmar przemocy minął, że on się zmienił. Moje złudzenia rozwiał dzień następny"

Pranie mózgu powoduje to, że u osoby doświadczającej przemocy zmienia się obraz własnej osoby: zaczynają postrzegać się za głupie i niezdolne, co pociąga za sobą fakt, że nie podejmują nowych, czy trudniejszych działań. Poza tym występuje stan nieustannego wyczerpania. Tak ważną energię życiową osoby doświadczającej przemocy pochłania ciągłe koncentrowanie się na dostosowywaniu do żądań osoby stosującej przemoc oraz na potencjalnych możliwościach samoobrony. Przeżywają też stale lęk i poczucie winy, mają osłabioną zdolność psychiczną i fizyczną do stawiania oporu, bezkrytycznie przyjmują obraz rzeczywistości, jaki kreuje sprawca.

Opracował: Zespół Stowarzyszenia "Niebieska Linia"

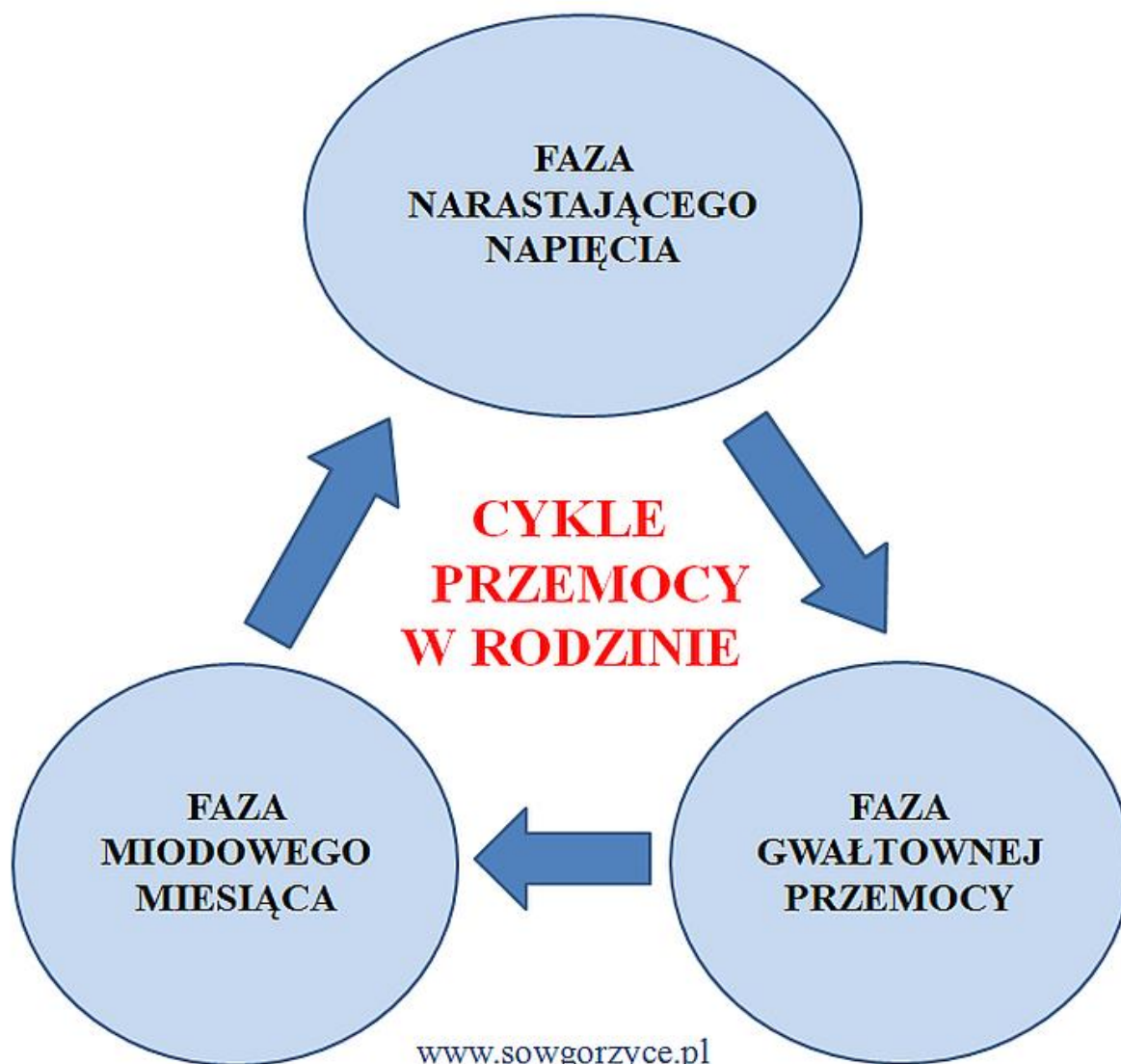
Przemoc w rodzinie - definicja

Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody

Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

1. **JEST INTENCJONALNA** Przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
2. **SIŁY SĄ NIERÓWNOMIERNE** W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy.
3. **NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE** Sprawca wykorzystuje przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).
4. **POWODUJE CIERPIENIE I BÓL** Sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.

źródło: www.niebieskalinia.pl



Badania wykazały, że związki, w których kobiety doznają przemocy fizycznej ze strony swoich partnerów, przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu.

1. Faza narastania napięcia

W tej fazie partner jest napięty i stale poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość. Może poniżać partnerkę, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Kobieta stara się jakoś opanować sytuację - uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprasza sprawcę. Ciągłe zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia, lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby "mieć to już za sobą".

2. Faza gwałtownej przemocy

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szal i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne - podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Kobieta stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierne poddawanie się mu nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się na prawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

3. Faza miodowego miesiąca

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie że posunął się za daleko nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje za to, co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje

się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dbą o ofiarę spędza z nią czas i utrzymuje bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemija i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza.

źródło: www.niebieskalinia.pl

MITY O PRZEMOCY W RODZINIE

1

Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych
Prawda czy nieprawda? **NIEPRAWDA**

Przemoc nie skończy się sama.
Pierwszym krokiem do jej przzerwania
jest przetłamanie izolacji i milczenia

MITY O PRZEMOCY W RODZINIE

2

Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne
sprawy rodziny.

Prawda czy nieprawda? **NIEPRAWDA**

Bicie, znęcanie się psychiczne, zmuszanie
do seksu oraz inne przejawy przemocy
są przestępstwem. Każdy ma prawo
przeciwdziałać przestępstwu.

MITY O PRZEMOCY W RODZINIE

3

Jeśli ktoś jest bity lub poniżany, to znaczy,
że na to zasługuje.

Prawda czy nieprawda? **NIEPRAWDA**

Nikt nie ma prawa bić ani poniżać kogokolwiek, bez
względu na to co ta osoba zrobiła. Są inne, właściwe,
sposoby wyrażania złości i rozwiązywania problemów,
które nie powodują cierpienia bliskich osób.

MITY O PRZEMOCY W RODZINIE

4

Przemoc jest wtedy gdy są widoczne ślady pobicia.

Prawda czy nieprawda? **NIEPRAWDA**

Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, aby być ofiarą przemocy. Poniżanie, zastraszanie, krytyka i inne przejawy przemocy psychicznej mogą spowodować silny uraz a nawet chorobę psychiczną które trzeba leczyć przez długi czas.

MITY O PRZEMOCY W RODZINIE

5

Nie można zmienić swojego przeznaczenia

Prawda czy nieprawda? **NIEPRAWDA**

Przemoc nie jest nikomu przeznaczona. Przemoc jest zjawiskiem patologicznym i przestępstwem. Zawsze jest dobry czas aby powiedzieć NIE i uwolnić się od krzywdzenia.

MITY O PRZEMOCY W RODZINIE

6

Alkoholizm jest przyczyną przemocy.

Prawda czy nieprawda? **NIEPRAWDA**

Alkohol powoduje zmniejszenie kontroli impulsów ale nie jest przyczyną stosowania przemocy w rodzinie. Gdyby tak było to każda osoba po wypiciu alkoholu stosowałaby przemoc. Ponadto, wielu alkoholików będących w leczeniu odwykowym wcale nie przestaje stosować przemocy wobec bliskich.

MITY O PRZEMOCY W RODZINIE

7

Przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego.

Prawda czy nieprawda? **NIEPRAWDA**

Przemoc domowa może wystąpić w każdej rodzinie bez względu na poziom wykształcenia i sytuację finansową jej członków. Przemoc stosują także osoby: bogate, wykształcone, kulturalne, inteligentne, bez nałogów.

Źródło: www.sowgorzyce.pl

KWESTIONARIUSZ DIAGNOSTYCZNY - CZY DOZNAJESZ PRZEMOCY?

Czy ktoś z bliskich Ci osób:

- traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają?
- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- niszczy Twoją własność?
- mówi Ci, że wie, co jest dla Ciebie najlepsze?
- ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?
- stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?
- mówi Ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?
- dusił Cię, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?
- groził Ci nożem, siekierą, bronią palną?
- obwinia Cię za swoje agresywne zachowanie; mówi, że wszystkiemu to Ty jesteś winna?
- zmuszał Cię do współżycia seksualnego?
- zmuszał Cię do uprawiania praktyk seksualnych, które Ci się nie podobają?
- straszył Cię, że pobije Twoich przyjaciół/bliskich, jeśli będą próbowali Ci pomóc?
- zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?
- zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?
- grozi, że zabierze Ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna?
- przeprosza Cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak Cię pobił?
- sprawia, że czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z Twoimi przyjaciółmi w obecności tej osoby?
- spowodował, że w czasie trwania małżeństwa zerwałaś kontakty z przyjaciółmi/rodziną?
- mówił Ci, że Cię/się zabije, jeśli od niego odejdiesz, i jest to główny powód, dla którego podtrzymujesz związek?
- pobił Cię tak, że wymagałaś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?
- wywołuje u Ciebie uczucie zagrożenia we własnym domu?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałas twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Zastanów się, czy czujesz się bezpieczna w swoim domu. Porozmawiaj z kimś zaufanym o tym, co dzieje się w Twoim związku. Zgłoś sprawę na Policję. Pamiętaj, że nie jesteś sama. Możesz uzyskać pomoc w wielu instytucjach np. w: - Ośrodku Pomocy społecznej - Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie - Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - Ośrodku Interwencji Kryzysowej Znajdź, którąś z podanych placówek w swojej okolicy, zadzwoń lub zgłoś się osobiście.