

dr hab. Magdalena Szafranek
Uniwersytet Warszawski

Cykle przemocy

Zachowanie osób doświadczających przemocy i zjawisko przemocy są wielopłaszczyznowymi i złożonymi zagadnieniami. W literaturze opisuje się kilka koncepcji psychologicznych wyjaśniających mechanizmy przemocy oraz powody specyficznego zachowania osób jej doświadczających¹. Badania wykazują, że związki, w których kobiety doświadczają przemocy przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu: fazę narastania napięcia, fazę ostrej przemocy i fazę miodowego miesiąca. W fazie narastania napięcia narasta napięcie w relacji osoba stosująca przemoc – osoba doświadczająca przemocy. Sprawca jest poirytowany, nerwowy. Ofiara stara się go uspokajać. Koncentruje się na usuwaniu przyczyn irytacji i zapobieganiu jej narastaniu. Za wszelką cenę pragnie uniknąć nadchodzącej awantury. Wysiłki te prędzej czy później są skazane na porażkę. Osoba doświadczająca przemocy nie może nic zrobić, by uniknąć kolejnej fazy. W fazie ostrej przemocy osoba stosująca przemoc staje się gwałtowna, agresywna, wyładowuje złość. Każde zachowanie osoby doświadczającej przemocy stanowi pretekst do wywołania awantury, użycia przemocy fizycznej lub innych jej form. Zdrowie, a nawet życie osoby pokrzywdzonej jest wtedy często zagrożone. To faza, kiedy często dochodzi do pobicia, zranienia, napaści. To też czas, kiedy najczęściej osoba pokrzywdzona decyduje się na szukanie pomocy lub/i różne służby mają do niej dostęp (np. pogotowie, lekarz pierwszego kontaktu, policja).

W fazie miodowego miesiąca osoba stosująca przemoc okazuje czułość, miłość, wyraża skruchę i przeprosza za swoje zachowanie. Dzieje się tak przede wszystkim, gdy osoba pokrzywdzona ujawni prawdę na zewnątrz. Sprawca jest miły i zachowuje się bardzo dobrze, obiecuje poprawę, tłumaczy się, prosi o wybaczenie. Wykazuje troskę i zapewnia osobę doświadczającą przemocy o swojej miłości. To faza, gdy sprawca wręcza prezenty, adoruje. Osoba stosująca przemoc i osoba pokrzywdzona zachowują się jak świeżo zakochana para. Osoba pokrzywdzona zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił

1 S. Spurek S. *Izolacja sprawcy od ofiary. Instrumenty przeciw przemocy w rodzinie*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2013

i że przemoc była jedynie incydem. Czuje się kochana, adorowana, spełniona, ważna. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Faza miodowego miesiąca zatrzymuje ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo wtedy zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Faza miodowego miesiąca zawsze mija i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Faza miodowego miesiąca niesie zagrożenie, ponieważ przemoc w następnym cyklu bywa zazwyczaj gwałtowniejsza.

Osoby doświadczające przemocy, zwłaszcza w sposób regularny podlegają wiktymizacji². Zjawisko to składa się z trzech poziomów. Na pierwszym z nich dochodzi do zburzenia utrwalonych przekonań na temat siebie i świata. Wyróżnić tu można następujące cechy charakterystyczne: skrócenie perspektywy czasowej, utrata poczucia bezpieczeństwa, czucie się jak małe dziecko, pragnienie wycofania się i izolacji od ludzi, przeżywanie bezsilnego gniewu, złości, lęku. Proces ten dotyczy naszych przekonań na własny temat i otaczającego świata, które gromadzimy w toku życia. Doświadczenie przemocy zakłóca ten proces. Doświadczenie przemocy zmienia przekonania w systemie poznawczym. Na drugim poziomie dochodzi do tzw. wtórnego zranienia. Najczęściej jest ono wynikiem niewłaściwych reakcji otoczenia. Może to być np. zaprzeczenie, pomniejszenie, brak wiary, obwinianie osoby pokrzywdzonej, piętnowanie, brak lub odmowa pomocy, okrucieństwo. Poziom ten charakteryzuje się: kwestionowaniem prawdziwości opowieści pokrzywdzonej, obwinianie, zaprzeczanie i pomniejszanie doświadczeń osoby pokrzywdzonej przez inne osoby, odmawianie pomocy pokrzywdzonej, sugerowanie chęci zysku, uzyskanie korzyści. Na trzecim poziomie następuje przyjmowanie tożsamości osoby doznającej przemocy. Charakterystyczne dla tego poziomu jest: myślenie o sobie jak o osobie skazanej na bycie ofiarą, nietolerancja na własne błędy (samo piętnowanie się), zaprzeczanie trudnościom osobistym, poniżanie się i tworzenie z tego własnej filozofii życia, myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”, negowanie podstawowych praw osobistych.

dr hab. Magdalena Szafranek, Uniwersytet Warszawski

Tekst powstał w ramach bezpłatnej ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Przeciwdziałanie przemocy domowej” realizowanej w 2024 r. przez Fundację Instytut Nowej Kultury, www.instytutnowejkultury.pl

² J. Mellibruda: *Przeciwdziałanie przemocy domowej*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2009

