

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).

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

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 doznającą 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 i że przemoc była jedynie incydentem. 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.

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

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