

SYNDROM WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI

Próbując wyjaśnić bierność osób pozostających przez wiele lat w sytuacji przemocy, można odwołać się do teorii wyuczonej bezradności. Teoria ta została sformułowana przez amerykańskiego psychologa Martina Seligmana, który przez wiele lat pracował nad wyjaśnieniem mechanizmu powstawania bierności i rezygnacji. Pojęcie wyuczonej bezradności sformułował na bazie licznych eksperymentów, jakie przeprowadził na zwierzętach. Uzyskane wyniki [...], dały początek badaniom nad ludzką bezradnością i biernością.

Leonora Walker badała z kolei przez wiele lat zachowania kobiet doznających przemocy w rodzinie. Zauważyła, że na początku pojawiania się aktów przemocy, kobiety podejmowały różne działania mające wpłynąć na zmianę sytuacji („od prośby do groźby”). Dopiero, gdy kobiety nabierały przekonania o nieskuteczności swoich posunięć, rodziło się w nich poczucie bezradności.

Wyuczona bezradność jest poddaniem się, zaprzestaniem działania, które wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie to miało żadnego znaczenia, gdyż zawsze znajdzie się powód do zachowań agresywnych.

Wyuczona bezradność jest najczęstszym objawem u osób doznających przemocy. Bardzo często rozwija się na bazie życiowych doświadczeń. Walker, na podstawie wieloletnich badań, ustaliła listę czynników wysokiego ryzyka rozwoju wyuczonej bezradności, do których zaliczyła:

Doświadczenia z dzieciństwa:

- przemoc fizyczna;
- napaść seksualna lub molestowanie;
- sytuacje traumatyczne (śmierć lub rozwód rodziców, alkoholizm, choroba bliskich itp.);
- kłopoty w nauce;
- problemy zdrowotne.

Doświadczenia wyniesione ze związków w życiu dorosłym:

- przemoc (istotny jest czas trwania, rodzaj i częstota przemocy);
- patologiczna zazdrość;
- gwałt, przymuszanie do nieakceptowanych form współżycia;
- groźby pozbawienia życia.

Nakładanie się na siebie niekorzystnych doświadczeń odgrywa istotną rolę w powstaniu i ujawnianiu się syndromu wyuczonej bezradności. Skutki wyuczonej bezradności, łagodni stopniowe odzyskiwanie przez osobę doznającą przemocy kontroli nad swoją osobą i swoim życiem.

Wyuczona bezradność prowadzi do wielu negatywnych skutków, które mogą przejawiać się w trzech sferach:

1. Deficyty poznawcze, które polegają na ogólnym przekonaniu, iż nie ma takich sytuacji, w których możliwa jest zmiana, że w konkretnej sytuacji nic nie można zrobić

i nikt nie jest w stanie pomóc;

2. Deficyty motywacyjne, które polegają na tym, że osoba zachowuje się biernie, jest zrezygnowana, nie podejmuje żadnych działań, aby zmienić swoją sytuację;

3. Deficyty emocjonalne, które objawiają się stanami apatii, lęku, depresji, uczucia zmęczenia, niekompetencji i wrogości.

ZJAWISKO „PRANIA MÓZGU”

Techniki „prania mózgu” znane były już za czasów Platona. Obecnie zjawisko to występuje w wielu dziedzinach życia społecznego: w polityce, w reklamie, w szkoleniach wojskowych, w działalności sekt religijnych, a także w życiu rodzinnym.

W naukach psychologicznych i socjologicznych, termin „pranie mózgu” pojawił się w latach pięćdziesiątych naszego stulecia.

Najczęściej rozumie się go jako:

1. Szereg zabiegów, które celowo są stosowane przez grupę (np. ośrodki wiejskie państw, organizacje społeczne i wychowawcze, organizacje polityczne itp.) lub jednostkę, by zmienić czyjeś przekonania, nastawienia, światopogląd (wymuszone indoktrynacja);
2. Szereg zabiegów stosowanych w celu zmiany osobowości (uczuć, potrzeb, postaw), aby osoba manipulowana działała zgodnie z oczekiwaniami manipulatora. [...]

Badania nad przemocą w rodzinie pozwoliły wyodrębnić najbardziej typowe zachowania sprawców przemocy, stosujących technikę „prania mózgu” do których zalicza się: izolację, monopolizację uwagi, doprowadzenie do wyczerpania, wywoływanie lęku i depresji, naprzemienną karę i nagrodę, demonstrowanie wszechmocy i wszechwładzy, wymuszanie drobnych przysług. [...]

Konsekwencje „prania mózgu”:

1. Degradacja własnego obrazu - zabiegi te powodują, że osoby doznające przemocy, zmniejszają swoją aktywność, wycofują się z działania i unikają podejmowania trudnych zadań. Uważają, że są głupie i mało zdolne. Łatwo ulegają sugestiom i manipulacjom. Zmieniają swoje poglądy, przyzwyczajenia, by dostosować się do życzeń sprawcy.
2. Przeżywanie silnego poczucia lęku i zagrożenia - ofiary mają duże poczucie winy, wstydu i lęku. Od sprawcy oczekują jedynie kary, ponieważ wiedzą, że są pełne wad, a wszystko co robią jest niewłaściwe. Przeżywanie silnego poczucia winy kieruje złością i agresywnością w stronę własnej osoby, to z kolei powoduje, że sprawca może czuć się bezkarnie.
3. Wyzwalanie silnych stanów regresji - regresja jest mechanizmem obronnym, polegającym na nawrotach do zachowań i sposobów działania z wcześniejszych okresów życia. Stosowanie techniki „prania mózgu”, prowadzi do wielu regresywnych zmian w osobowości ofiar. Skutkiem tego jest ich bezradność, zanik krytycznego myślenia, powrót do myślenia życzeniowego, czasami zanik uczuć wyższych. Procesy „prania mózgu” powodują całkowite podporządkowanie, utratę poczucia własnej wartości i własnych przekonań oraz bezkrytyczne przyjmowanie rzeczywistości, wykreowanej przez sprawcę.

Badania wykazały, że związki, w których kobiety doświadczają 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 przeprosza 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 incydentem. 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.

ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO

U osób, które przeżyły katastrofy, jak również u ofiar napadów gwałtów mogą występować objawy zaburzeń, a czasami poważne schorzenia psychiczne. W Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 uwzględniono osobną kategorię schorzeń określanych jako pourazowe zaburzenie stresowe (post-traumatic stress disorder- PTSD). [...]

DLACZEGO OSOBY DOZNAJĄCE PRZEMOCY NIE SZUKAJĄ POMOCY?

Warto zastanowić się, dlaczego osoby, w tym głównie kobiety, doznające przemocy w rodzinie, nie szukają pomocy. Odpowiedzi dotyczą wielu aspektów:

Nie, bo odczuwają lęk przed zemstą ze strony partnera. Kobieta może być zastraszona przez partnera, który grozi jej śmiercią lub śmiercią jej dzieci, jeśli prawda o przemocy wyjdzie na jaw.

Nie, bo odczuwają wstyd i upokorzenie. Kobieta może być przekonana, że przemoc dotyczy tylko jej osoby, inni zaś nie mają takich kłopotów. Kobieta czuje się winna, może myśleć, że gdyby była lepsza, ataki agresji nie występowałyby. Kobieta może myśleć, że nie zasługuje na żadną pomoc. Kobieta ma przekonanie, że zasłużyła na swój los.

Nie, bo są zależne finansowo do partnera. Kobieta jest uzależniona od partnera, który jest jedynym żywicielem rodziny. Kobieta może być przekonana, że nie będzie w stanie sama utrzymać dzieci.

Nie, bo posiadają błędne przekonania. Kobieta wierzy, że w każdym małżeństwie istnieje przemoc. Kobieta wierzy, że skutki przemocy są zbyt małe, by komukolwiek o tym mówić. Kobieta ma nadzieję, że przemoc była incydentalna, a sam partner zmieni się na lepsze. Kobieta uważa, że przemoc jest sprawą rodzinną i nie można liczyć na pomoc z zewnątrz.

Nie, bo utraciły wiarę w pomoc. Kobieta mogła szukać pomocy, ale okazała się ona mało skuteczna. Nie, bo nie chcą złamać tradycji kulturowo-religijnych. Kobieta chce utrzymać małżeństwo nawet za cenę cierpienia, ze względu na wartości religijne lub tradycje kulturowe.

*Źródło: wybrane fragmenty **Poradnika dla konsultantów**
"Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie" wydane przez
Instytut Psychologii Zdrowia, Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia".*