

5/3.5 Uzależnienie ofiary od sprawcy przemocy – mechanizmy psychologiczne oraz techniki wspierania ofiary w procesie usamodzielniania

Bywa, że ofiary przemocy przez nawet długie lata pozostają w bliskim kontakcie z osobami, od których doświadczają przemocy. Relacje z nimi trwają – w różnej dynamice. Na jakiś czas ofiary odchodzą od sprawców, potem wracają. Nierzadko wypowiadają się o sprawcach w superlatywach, wskazują na ich mocne strony, ignorując krzywdy, które im wyrządzają sprawcy. Zachowują się, jakby były w jakimś sensie uzależnione od sprawcy. W bliższym kontakcie okazuje się, że funkcjonują jakby nie myślały samodzielnie. Wskazują na silny, ścisły związek z osobą stosującą przemoc.

Bliski kontakt ze sprawcami przemocy

Aby wspierać ofiary przemocy w zmianie swojej sytuacji, w tym w uniezależnieniu się od sprawcy, należy dokonać trafnej diagnozy funkcjonowania ofiary (zrozumienie procesu uwikłania w przemoc) oraz podjąć adekwatne formy wspierania rozłożone w czasie (długotrwałe, intensywne procesy).

UWIKŁANIE W PRZEMOC

Ofiara uwikłana w przemoc zdaje się nie funkcjonować samodzielnie, idealizuje osobę stosującą przemoc, w sytuacjach rozmowy na jej

temat radzi sobie z ambiwalentnym stosunkiem do niej przez racjonalizowanie i przedstawianie osoby stosującej przemoc w pozytywnym świetle. Zależność ekonomiczna czy emocjonalna, życie z małymi dziećmi dodatkowo wzmagają ten stan.

Swoiste
uzależnienie od
sprawcy przemocy

Na pozostawanie ofiary w stałym związku ze sprawcą wpływają różne mechanizmy i zjawiska psychiczne. Doprowadzają do takiego funkcjonowania, które można nazwać swoistym uzależnieniem się ofiary od osoby stosującej przemoc. Świadomość występowania tych mechanizmów oraz wiedza na temat ich działania pozwala dobrać adekwatne strategie pomocy. Procesami i zjawiskami, które wpływają na uzależnienie się ofiary są: „wyprany mózg”, „dysonans poznawczy” i „syndrom wyuczanej bezradności”.

„WYPRANY MÓZG”

Tak zwane „pranie mózgu” można porównać do wymuszonej indoktrynacji, manipulowania i sterowania ofiarą w taki sposób, by przejęła poglądy i przekonania osoby, która stosuje ten sposób. To szereg zabiegów, które mogą prowadzić do zmiany przeżywania emocjonalnego, zmiany potrzeb i postaw ofiary. Funkcjonowanie ofiary ma być zgodne z oczekiwaniami osoby zmieniającej ofiarę. Ofiara wskutek tego staje się narzędziem dla osoby stosującej przemoc, dzięki któremu może ona realizować własne cele. Osoba krzywdząca dokonuje tego poprzez koncentrowanie większości uwagi na sobie, co do-

prowadza ofiarę do przekonania o wszechwładzy i wszechmocy sprawcy, poprzez izolowanie ofiary od świata zewnętrznego i tego, co on zawiera (np. inną perspektywę), a także poprzez systematyczne działania lękorodne (wzrost poczucia zagrożenia) i obniżające poczucie własnej wartości, pewności siebie. Dokonuje tego również poprzez różne działania przynoszące wyczerpanie ofiary, także wskutek tworzenia bardzo nieprzewidywalnej atmosfery, np. poprzez naprzemienne okazywanie pozytywnych zachowań i następujących po nich aktów agresji. Wprowadza to ofiarę w silną dezorientację i wywołuje dodatkowe trudności w funkcjonowaniu, takie jak (obok powyższych): silne poczucie winy, zahamowanie w działaniu, rezygnację czy nierzadko stany depresyjno-lękowe lub objawy charakterystyczne dla zespołu stresu pourazowego. Ofiara nie funkcjonuje samodzielnie, decyzje uzależnia od osoby stosującej przemoc. Łatwo ulega sugestiom i manipulacjom. Dostosowuje się do oczekiwań osoby krzywdzącej. Ofiary mają silne poczucie bezradności, brakuje im krytycznego myślenia, narasta natomiast myślenie życzeniowe i nierealistyczne podejście do swojej aktualnej sytuacji.

**Wszechwładza
i wszechmoc
sprawcy**

Ofiara wpadła w pułapkę przemocy. Z jednej strony uznaje, że odejście od osoby stosującej przemoc pozbawi ją wielu korzyści i zasobów, ponieważ nie widzi alternatywy. Z drugiej strony obawia się, że osoba krzywdząca może chcieć dokonać na niej zemsty, aktywnie atakując ją bądź bliskich, albo atakując siebie poprzez próbę odebrania sobie życia (zrealizuje swoje szantaże). Irracjonalny lęk hamuje jej działania. Ofiara wyobraża sobie różne straszne rzeczy, które mogą

Pułapka przemocy

mieć miejsce, kiedy odejdzie od sprawcy. Nabiera w ten sposób przekonania, że sobie nie poradzi i zginie.

Więź traumatyczna

Realne zagrożenie życia ofiary, izolowanie od świata zewnętrznego oraz zależność i pozytywne zachowania osoby stosującej przemoc wywołują tzw. „więź traumatyczną”, nazywaną również „paradoksalną wdzięcznością”. Ofiara przemocy dokonuje idealizacji, a nawet gloryfikacji osoby stosującej przemoc, akcentując w opisie jedynie pozytywne przejawy jej zachowania. Wskazuje na szczególną więź z osobą krzywdzącą i tym samym chęć pozostawania z nią w relacji. Ofiary opisują sprawcę jako osobę życzliwą, wspierającą czy dbającą. Pomagają jej. Są jej nawet wdzięczne (np. za to, że tym razem powstrzymała się od ataków fizycznych). Wykazują się niechęcią wobec osób z zewnątrz, np. atakują pracowników socjalnych chcących im pomóc. Odmawiają pomocy. Wykazują niezdolność do zaangażowania się w zachowania, które mogłyby doprowadzić do wyjścia ze związku ze sprawcą.

DYSONANS POZNAWCZY

Psychologiczna pułapka

Ofiara wpada w psychologiczną pułapkę poprzez próby radzenia sobie z dysonansem poznawczym, którego doświadcza w relacji z osobą stosującą przemoc. Ofiara wykazuje się przekonaniem, że zainwestowała bardzo dużo, poświęciła wiele w stworzenie i utrzymanie związku. Bierze również odpowiedzialność za zaistniały stan (przemoc) i często przypisuje sobie winę. Uspra-

wiedliwia działania obu stron relacji. Akcentuje pozytywne strony swoich działań nakierowanych na utrzymanie związku. Wskazuje niezbędność pewnych działań, podkreśla ich dużą wagę (np. wspieranie pracującej żony i redukowanie jej stresów w domu). Próbuje najczęściej rozstrzygać dylemat związany z oceną osoby stosującej przemoc poprzez branie na siebie ciężaru odpowiedzialności za daną sytuację. Percepcję przemocy zniekształca i uznaje, że jej wpływ jest tak duży, że doprowadzi do oczekiwanej zmiany. Zazwyczaj tak się jednak nie dzieje, co prowadzi do poczucia większego „rozdarcia” (dysonansu), bo przecież osoba ta tak bardzo się starała, zaangażowała się i włożyła w to bardzo dużo wysiłku... W efekcie prowadzi to do znacznego osłabienia psychicznego ofiary przemocy.

Oslabienie
psychiczne ofiary

WYUCZONA BEZRADNOŚĆ

Ofiara pozostaje w relacji z osobą stosującą przemoc, ponieważ doświadcza bezradności, której nauczyła się, doświadczając przemocy. Ofiara wykazuje silne deficyty poznawcze, emocjonalne i motywacyjne. Nie potrafi adekwatnie ocenić sytuacji, jej przeżywanie ogranicza się najczęściej do odczuwania lęku, rezygnacji, smutku. Jest zahamowana, nie podejmuje działań, wykazuje się brakiem poczucia sensu jakiegokolwiek działania. Jest bierna, apatyczna i pozbawiona energii.

Deficyty poznawcze,
emocjonalne
i motywacyjne

Na początku przemocowej relacji ofiara może próbować podjąć decyzję o wyjściu z niej i/lub podejmować próby przerywania aktów agresji,

**Zaprzestanie
jakichkolwiek
działań przez ofiarę**

szuka różnych strategii zmiany swojej sytuacji, często wpływając zmianą swojego postępowania na funkcjonowanie osoby stosującej przemoc. Z czasem uczy się, że mimo dobrych chęci i dużego zaangażowania i przekonania o słuszności swoich działań nie przynosi to spodziewanych skutków. Ostatecznie ofiara nabiera przekonania, że nikt nie jest w stanie jej pomóc. Ofiary wykazujące się syndromem wyuczonej bezradności funkcjonują jakby utraciły jakikolwiek wpływ na swoje życie. Osoby te poddają się, zaprzestają jakichkolwiek działań skierowanych na zmianę tej sytuacji, nie wierzą, że mogą coś zmienić i że ktokolwiek może im w tym pomóc. Nauczyły się bezradności, dostrzegając brak związku jej postępowania z atakami agresji ze strony osoby krzywdzącej. Nie widzą alternatywy dla swojej sytuacji, tracą nadzieję, rezygnują i trwają w tej sytuacji.

Ofiara poddaje się, ponieważ widzi, że nie ma żadnej prawidłowości w jej postępowaniu, tj. że osoba stosująca przemoc zawsze znajdzie powodów do ataków.

Ofiara jest bezradna. Ma przekonanie o swojej bezradności i bezsilności. W kontakcie z pracownikiem socjalnym potrafi żonglować argumentami świadczącymi o tym, że jest w sytuacji bez wyjścia. Podczas sprawdzania twierdzi, że wykorzyststa już cały wachlarz możliwości działania, że próbowała i to nic nie dało albo skończyło się źle. Propozycje pracownika traktuje albo jako dokonane porażki, albo niemożliwe do wykonania. Przekonuje o tym na różne sposoby.

WYCHODZENIE Z UWIKŁANIA

I. Dialog – po sprawdzeniu stanu bezpieczeństwa i ewentualnych działaniach zapewniających to bezpieczeństwo nawiąź rozmowę z osobą zgłaszającą się po pomoc. Nie zaczynaj od zadawania pytań diagnostycznych oraz od rozmowy o aktach przemocy. Zadbaj o atmosferę spotkania, co będzie sprzyjało rozwijaniu kontaktu i dalszej rozmowie o obszarach problemowych. W dalszej kolejności okaż zrozumienie i empatię, wykaż się życzliwością i zapewnij o twojej chęci do niesienia pomocy.

Atmosfera spotkania

II. Diagnoza – dopiero na tym etapie powinna nastąpić diagnoza. Podczas określania sposobów funkcjonowania ofiary przemocy, określania jej motywacji itp. zwróć szczególną uwagę na to, jakie ma cele, czego potrzebuje. Zbadaj obszary działań i wydarzeń destrukcyjnych i zaproponuj odpowiednie działania interdyscyplinarne (pomoc prawna, psychoterapia, badania lekarskie). Ustalenie tego, co niszczy, demotywuje i osłabia działania ofiary przemocy oraz określenie celów i jej potrzeb będzie pomocne w procesie „uwalniania” się z uwikłania w przemocową relację. Dodatkowo istotne jest ustalenie obszarów, które stanowią bądź mogą stanowić opór przed wprowadzaniem zmian w życie (np. lęk przed utratą środków materialnych, obawa przed brakiem zdolności psychicznych do załatwiania różnych spraw, np. przelewów bankowych, wypełniania dokumentów w urzędach).

Odpowiednie
działania
interdyscyplinarne

III. Wybrane strategie wspierania ofiary w procesie wychodzenia z uwikłanej relacji z osobą stosującą przemoc:

Warunek
niedestrukcyjności
(minimalnej szkody)

1. Uzgadnianie celów

Ofiara przemocy, która zgłosiła się po pomoc bądź została skierowana do OPS, posiada własne cele związane z doświadczaniem przemocy. Jednym z pierwszych i podstawowych kroków jest ustalenie, jakie one są, a następnie sformułowanie ich w sposób akceptowalny dla obu stron. Oznacza to, że cele określone przez osobę pokrzywdzoną powinny być możliwe do osiągnięcia przez nią w bieżącym okresie oraz powinny spełniać warunek niedestrukcyjności (minimalnej szkody). Ważne, by „oddać pole” ofierze i sprawdzać, czy posiada ona odpowiednie zasoby do poradzenia sobie z daną sytuacją. Należy powstrzymać się od nakłaniania ofiary do realizacji oczekiwań pracownika socjalnego. Pracownik powinien dbać o to, by cel określał konstruktywne „rozwiązanie” danej sytuacji.

Prawdopodobnie destrukcyjnym celem będzie: „Wyprowadzę się od męża w najbliższy weekend i nie pozwolę mu w żaden sposób kontaktować się z dziećmi”.

Konstruktywnym celem może być: „Wyprowadzę się od męża w najbliższy weekend i zadbam o kontrolę nad jego kontaktem z dziećmi”.

2. Dowartościowanie

Wskazywanie
mocnych stron
osoby

Dowartościowanie – to wskazywanie mocnych stron osoby, to komunikat: „Twoje wypowiedzi i działania mają znaczenie. Szanuję cię. Chcę cię zrozumieć”. Ważne, by dowartościowanie nie było chwaleniem, ponieważ to sugeruje wyższość osoby chwalącej. Pomocna może być tutaj zasada koncentracji na osobie wspieranej i tym samym unikanie mówienia w pierwszej osobie. Celem jest

wskazanie odpowiedniego/konstruktywnego/ważnego działania osoby, np.:

- Dziękuję, że pani przyszła dzisiaj i do tego jeszcze wcześniej!
- Miała pani przecież dobre intencje, nawet jeśli nie wyszło tak, jak pani chciała.
- Bardzo się pan starał.
- Słyszę, że wiele razy poradziła sobie pani w tych trudnych okolicznościach.
- Jak pan sobie coś postanowi, to doprowadza to do końca.

3. Psychoedukacja

To tworzenie przestrzeni do nabywania przez ofiarę przemocy wiedzy na temat zjawiska przemocy, sposobów działania ich sprawców i ofiar oraz na temat specyficznych zjawisk i mechanizmów. To pomoc w zwiększaniu świadomości ofiary dotyczącej działania własnego i postępowania osób stosujących przemoc. Ma na celu wyposażenie ofiary w odpowiednią wiedzę. Wiedząc i rozumiejąc pewne zjawiska i mechanizmy, wiedząc, jak co działa, ofiara ma możliwość wyjścia z uwikłania w przemocową relację. W procesie psychoedukacji warto wskazywać na szkodliwe intencje osoby stosującej przemoc oraz na destrukcyjny charakter jej działań. Należy zaznaczyć, iż działania osoby krzywdzącej mają na celu monopolizację sytuacji, wykorzystanie ofiary do swoich celów; że to okazywanie braku szacunku, pozbawianie różnych zasobów, które należą się jej i ewentualnie jej dzieciom. Warto wskazywać, iż osoba krzywdząca chce uzależnić od siebie ofiarę, sprawować nad nią pełną kontrolę do spełniania w pierwszej kolejności swoich oczekiwań i używać jej do zaspokajania własnych

Monopolizacja
sytuacji

potrzeb. Ważne jest również wskazanie różnych aktów manipulacji, prób uzależniania od siebie (np. poprzez przemoc ekonomiczną). Ofiara ma wówczas okazję dostrzec nieadekwatność swoich ocen i interpretacji w relacji z osobą stosującą przemoc. Ma możliwość poszerzenia perspektywy swojej sytuacji i dzięki temu może podjąć się wychodzenia z uwikłania w relację przemocową.

4. Wywoływanie języka zmiany

To współpraca z klientem mająca na celu formułowanie wypowiedzi wskazujących na to, co i w jaki sposób ona zmieni. To formułowanie wypowiedzi wskazujących na zmianę obecnego *status quo*. Wybrane sposoby wywoływania języka zmiany są następujące:

- Odwoływanie się do potrzeb. Sprawdzanie tego, jakie potrzeby ofiary są sformułowane, jakie osoba ta ma potrzeby; jaki jest ich zakres i rozmiar, co osoba robi w celu ich zaspokajania i czy strategie ich zaspokajania są konstruktywne. Można robić to na dwa sposoby:
 - pytanie o nie w celu ich identyfikowania, np.: „Co musi się zdarzyć, żeby...?“, „Jak bardzo to jest pilne?“, „Co powinno się zmienić?“, „Co jest potrzebne, by...?“;
 - przypominanie o nich, wskazywanie ich w dalszym procesie działań wychodzenia z uwikłania w przemoc.
- Pytania o zdolności. Dotyczą tego, co osoba może, potrafi zrobić. Sprawdzanie obszaru zdolności wspiera proces zmiany. Po ustaleniu zakresu zdolności ofiary można planować sposoby realizacji ustalonych celów, na przykład:
 - Jakie jest prawdopodobieństwo, że pan to potrafi zrobić?

Zmiana obecnego *status quo*

Odwoływanie się do potrzeb

Pytania o zdolności

- Czy ma pani pomysł, jak to zmienić?
- Gdyby postanowiła pani wyprowadzić się w ciągu pół roku, to jak by pani mogła to zrobić?
- Spoglądanie w przyszłość, wizualizacja zmiany. To zapraszanie ofiary do tego, by opisywała oczekiwaną przez siebie przyszłość, np.:
 - To może być trudne, ale proszę wyobrazić sobie, jak by wyglądała pani przyszłość bez pani problemów?
 - Gdyby pana sytuacja się zmieniła, to jak by to wtedy było?

Wizualizacja zmiany

5. Eksplorowanie

To badanie pola funkcjonowania ofiary, sprawdzanie efektów pracy, motywacji do zmiany; to rozumienie ofiary w jej postępowaniu. Metoda ta jest szczególnie przydatna w sytuacji wątpliwości co do prawdziwości wypowiedzi osoby korzystającej z pomocy. Wątpliwości te mogą wynikać ze zbyt ogólnych wypowiedzi ofiary, które niekoniecznie są dowodem na brak ustalonych działań. Eksploracja polega na pytaniach i prośbach o rozwinięcie wypowiedzi, o podawanie większej ilości szczegółów związanych z powodami i sposobami działań. Eksplorując, pracownik powinien wykazywać się szczerym zainteresowaniem poznania sposobu myślenia i postępowania drugiej osoby. To prośba o podawanie bardziej konkretnych treści, opis konkretnych zachowań, planów itp. Należy przy tym unikać „rozliczania” osoby, „przyłapywania” na oszukiwaniu. Podczas eksplorowania pola działania ofiary korzystającej z pomocy należy być uważnym na wyrazy gotowości do dalszego działania, które czasem

Motywowanie do zmiany

Rozwijanie wypowiedzi

ofiara formułuje w wypowiedziach. Chodzi m.in. o ruchy dowodzące tego, że osoba bierze odpowiedzialność za dane „zadanie”, np. spontanicznie zapisuje ustalenie i mówi, że robi to, żeby pamiętać, co i jak ma zrobić. Świadczyć o tym również mogą jej wypowiedzi (np.: „Tak, chcę spróbować to zrobić”; „Zrobię to. Obiecuję. Sobie i swoim dzieciom”, „Myślę, że to jest dobry pomysł”, „Chciałbym to zrobić”).

6. Wywoływanie nadziei

To aktywowanie przekonania, że zmiana jest możliwa i że osoba jest w stanie – przy pomocy – jej dokonać.

- Wracanie do poprzednio dokonanych sukcesów (konstruktywnych zmian). To rozmowa z ofiarą przemocy o jej wcześniejszych dokonaniach, które nie muszą być związane z działaniami na rzecz przerwania okoliczności przemocy. Można pytać, zachęcać poprzez pytania: „Jakie rzeczy udało się panu do tej pory zrobić?”, „Co pani zrobiła dobrego dla siebie?”. Potem należy zapytać o sposób, w jaki osoba to zrobiła. Należy dopytać o to, co konkretnie zrobiła, jakie działania przyczyniły się do pozytywnej oczekiwanej zmiany. Działania te mają na celu wskazanie mocnych stron ofiary i wzbudzenie nadziei na to, że może z nich skorzystać aktualnie, skoro wcześniej to robiła.
- Przeformułowanie wypowiedzi klienta mające na celu „osłabienie” oddziaływania danej kwestii na jej myślenie i działanie. Przykładem może być sformułowanie o wielu porażkach, które osoba poniosła. Używając tego sposobu, należy przeformułować „porażkę” np.

Wracanie do wcześniejszych sukcesów

Przeformułowanie wypowiedzi klienta

na pojęcie „próby”. Pracownik może wówczas powiedzieć: „Słyszę, że próbowała pani wiele razy. W takich sytuacjach zmiana na lepsze trwa. To nie przychodzi od razu” albo: „Próbował pan i się panu nie udało. Nie znaczy to, że to niemożliwe. Pomogę panu i kolejny raz może być już lepiej”.

- Hipotetyzowanie. Może być skutecznym działaniem wobec osób wykazujących się syndromem wyczonej bezradności. Ma na celu wzbudzenie kreatywnego myślenia u ofiar. Dzięki temu ofiara może otworzyć nowe możliwości w sytuacji, którą postrzegała jako beznadziejną i bez wyjścia. Używając tego sposobu, należy zachęcać ofiarę do czynienia założeń dotyczących swojej sytuacji, szczególnie swojej przyszłości. Należy użyć trybu przypuszczającego i zachęcać ofiarę do snucia podejrzeń dotyczących jej przyszłości, np.: „Przypuśćmy, że się panu udało. Patrzy pan na to z perspektywy czasu. Co panu pomogło? Co okazało się skuteczne?” albo: „Założmy, że przemoc się skończyła. Mieszka pani osobno, ma pracę, uregulowane prawnie stosunki dzieci z ojcem. Co w tym pomogło? Co przyczyniło się do takiej sytuacji?” albo: „Jest pani zmęczona i bardzo zniechęcona. Proszę użyć swojej wyobraźni i pomyśleć, że gdyby ostatni raz spróbowała pani, to jakby pani mogła to zrobić, żeby przyniosło to skutek, którego pani chce?”.

Hipotetyzowanie

7. Wspieranie zasobów

To rozmowa zaczynająca się od ustalenia tego, co jest mocne w osobie krzywdzonej, poszukiwanie jej zasobów, sukcesów – nawet tych małych. Można poprosić osobę doświadczającą

Mocne strony osoby krzywdzonej

pomocy o wymienienie, wyliczenie i/lub wypisanie tego, co skutecznie zrobiła, z czego jest zadowolona. Należy zachęcać tę osobę, by poszukiwała swoich dokonań w wielu obszarach swojego funkcjonowania, a następnie uwypuklać, wskazywać na te dokonania. Można powiedzieć:

- Co się już udało panu zrobić?
- Z czego jest pani dumna w życiu?
- Proszę się zastanowić. Może w pracy zrobiła pani coś, za co ktoś panią pochwalił?
- A gotuje pan? Może potrafi pan ugotować jakieś danie?
- Zrobiła to pani. To dowód, że pani potrafi. Rozumiem, że mąż jest silny i potrafi panią przegadać. Tym razem udało się pani przeciwstawić mu i nie pozwoliła pani na to. Zadbala pani o siebie.

WAŻNE I GODNE PODKREŚLENIA

Długotrwały proces wychodzenia z uwikłania

Wspieranie osoby doświadczającej przemocy, uwikłanej w nią w sposób, który powoduje swego rodzaju uzależnienie od osoby krzywdzącej – to niełatwy długotrwały proces. Podczas prowadzenia działań wspierających wychodzenie z uwikłania, należy dokonywać stałej systematycznej diagnozy funkcjonowania ofiary oraz obserwacji środowiska, w którym przebywa. Należy sprawdzać i weryfikować różne kwestie (m.in. sytuację bytową, realizację zadań, działania osoby stosującej przemoc). Należy działać również intensywnie na środowisko, szczególnie to wspierające bezradność ofiary i jej uwikłanie. Konieczne jest wspieranie działań osłabiających uwikłanie

w przemoc m.in. poprzez udzielanie pomocy materialnej, organizowanie pomocy prawnej czy psychoterapeutycznej, organizowanie pomocy w opiece nad dziećmi itp. Podkreśla to wagę interdyscyplinarnego wsparcia wobec ofiary przemocy, której bardzo trudno jest wyjść z relacji z osobą ją stosującą.

CZEGO UNIKAĆ?

Proces wspierania ofiar przemocy jest działaniem wymagającym stałej uważności, skupienia, analizowania i planowania odpowiednich działań. W kontakcie z ofiarą przemocy należy m.in. zwracać uwagę na własne wypowiedzi, aby nie wzmacniać destrukcyjnych stanów i reakcji ofiary. Szczególną uwagę należy poświęcić spontanicznym wypowiedziom – reakcjom na to, co prezentuje osoba pokrzywdzona. Oto przykładowe wypowiedzi, których należy unikać w kontakcie z ofiarą przemocy:

- Tyle razy to ustalaliśmy! Dlaczego pani wciąż tego nie zmieniała?!
- Dlaczego pan tego nie zrobił?!
- Dlaczego nie starała się pani bardziej?
- Jeżeli pani nie będzie tego robiła, to nie będę pani pomagał.
- Co się z panią dzieje?
- Jak pani może wciąż z nim być, skoro on...?
- To nie jest aż tak wielki problem.
- Nie może pani krzyknąć na męża w obecności dzieci, nawet jak jest pijany!
- To musi pani zrobić sama.

**Wypowiedzi,
których należy
unikać**

- Jak pan tego nie zrobi, to nie dostanie pan pomocy! Rozumie pan?!
- Skoro pani nie potrafi tego zrobić, to chyba ja będę musiała to zrobić.

Wypowiedzi takie mogą demotywować ofiarę, kruszyć jej poczucie własnej wartości, wzbudzać gniew i podkopywać jej poczucie skuteczności działania. Hamuje to tym samym proces wychodzenia z relacji ze sprawcą.

Wsparcie dla
pracownika
socjalnego

Należy pamiętać, że jest to proces długotrwały, nierzadko powolny, eksploatujący wiele różnych zasobów. Dlatego pracownik socjalny powinien sam korzystać ze wsparcia dla samego siebie w postaci superwizji, konsultacji koleżeńskich i – ewentualnie – psychologicznych. Powinien również dbać o siebie w ten sposób, by regenerować swoje siły fizyczne i psychiczne. Dzięki temu zwiększy swoją skuteczność.

Autor: Łukasz Krawętkowski

Bibliografia

1. Grygorczuk A., Dzierżanowski K., Kiluk T., *Mechanizmy psychologiczne występujące w relacji ofiara – sprawca przemocy*, [w:] „Psychiatria”, tom 6, nr 2, 61–65. Wydawnictwo Via Medica, Warszawa 2009.
2. Krawętkowski Ł., *Bije, bo kocha – mechanizmy psychologiczne przemocy*, <http://www.kampaniaprzemoc.pl/2007/014.php>, data dostępu: 4.04.2019.

3. Miller W. R., Rollnick S., *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.
4. Seligman M. E., Walker E. F., Rosenhan D. L., *Psychopatologia*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2003.