

PRZEMOC W RODZINIE - BEZRADNOŚĆ ?

Przemoc posiada niezwykłą moc wywierania wpływu na całe funkcjonowanie człowieka, na pracę jego umysłu, na jego procesy emocjonalne, jego świat wewnętrzny. U części osób, które kontaktują się z przemocą, dokonują się ważne, niekorzystne i niestety czasem trwałe zmiany w sposobie i treści myślenia, które utrudniają przeciwstawianie się i przeciwdziałanie przemocy.

Wyuczona bezradność jest jednym z tych mechanizmów, które zmieniają sposób i treść naszego myślenia o świecie, o naszej sytuacji, perspektywach, przyszłości, a także o nas samych i o sprawcy przemocy. Podczas gdy osoby obserwujące z zewnątrz sytuację rodzin doświadczających przemocy dostrzegają różne możliwości, dzięki którym osoba doświadczająca przemocy mogłaby zmienić swój los, ona sama czuje się zamknięta w pułapce bez wyjścia, opuszczona i zapomniana przez wszystkich, skazana na swój los, pozbawiona jakiegokolwiek pola do działania. Aby udzielić jej skutecznej pomocy, trzeba nie tylko pomóc jej w podjęciu konkretnych działań, ale też w zmianie tego myślenia, które mimo naszych wysiłków, wciąż ściąga ją w dół. Stają się często tak wewnętrznie zniewolone, że skłonne są raczej obwiniać siebie niż sprawcę, a także wyolbrzymiać jego potęgę, minimalizując jakąkolwiek swoją wartość czy możliwości. Ich sposób myślenia odbiera im nadzieję, nierzadko nakazuje postrzegać świat jako zły i niesprawiedliwy, w którym przemoc i dominacja silniejszych jednostek jest obecna w sposób naturalny. To właśnie te zniekształcenia myślowe okazują się jednymi z poważniejszych przeszkód w poszukiwaniu i przyjęciu skutecznej pomocy.

Zjawisko to bywa z reguły tym potężniejsze i trudniejsze do przezwyciężenia, im dłużej trwała przemoc i im wcześniej się zaczęła. Przemoc może zniewolić umysł osoby dorosłej, jednak szczególnie niebezpieczna jest dla umysłu dziecka. Jeśli bowiem przemocy zaczyna doznawać osoba dorosła, która zdołała wcześniej wykształcić system wartości i wiedzy o świecie, w którym przemoc jest złem i czymś nienaturalnym, jej umysł stawia większy opór doświadczeniu krzywdzenia, a po jego zakończeniu łatwiej wróci do równowagi, niż umysł dziecka wzrastającego w przemocowym środowisku, nieznającego innej rzeczywistości. W umyśle krzywdzonego dziecka przemoc działa głębiej, zniekształca fundamentalną wiedzę o świecie i sposób jego postrzegania, wypacza system wartości i przekonań. Z tego względu najtrudniej jest pomóc osobom dorosłym, które doświadczały przemocy już od wczesnego dzieciństwa.

U ofiar przemocy w rodzinie występuje wiele psychologicznych mechanizmów, które utrudniają im walkę o samą czy samego siebie. Borykające się z niskim poczuciem własnej wartości, poczuciem winy, niedopasowania. Osoby te mają trudności z podejmowaniem nawet prostych decyzji (a co dopiero tak poważnych, jak szukanie pomocy) oraz tendencję, by te decyzje odwlekać w czasie (m.in. z powodu lęku przed porażką). Bezradność ofiary często jest świadomie kształtowana przez agresora. Wykorzystuje on różne sposoby, by utwierdzić ją w przekonaniu o tym, że jest skazana na swój los i nikt nie może (czy też nie chce) w żaden sposób jej pomóc. Osiąga to dzięki izolowaniu jej od otoczenia, prezentowania jej i siebie w odpowiednim świetle (oczywiście korzystnym dla siebie) oraz stosowaniu przemyślnego, wypaczonego systemu kar i nagród. Agresor wmawia też ofierze, że jej sytuacja jest przez nią zawiniona, że to jej cechy i niekompetencja są przyczyną przemocy.