

**Martyna Jakubiuk-Flisiak**ORCID: 0000-0002-7716-4244  
mj24@stud.uph.edu.plUniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach  
Wydział Nauk Społecznych

## Ochrona bezpieczeństwa personalnego

Theresa Comito, *Przemoc, której nie widać.**Jak rozpoznać i przerwać cykl przemocy psychicznej,*  
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2021, ss. 144

DOI: 10.34739/doc.2022.19.18

Książka Theresy Comito *Przemoc, której nie widać. Jak rozpoznać i przerwać cykl przemocy psychicznej* stanowi nie tylko treściwe omówienie problemu, ale to także praktyczny poradnik z ćwiczeniami. Jest on skierowany przede wszystkim do ludzi, którzy mają świadomość, że w ich życiu dzieje się coś niepokojącego. Nawet jeżeli nie potrafią dokładnie określić sytuacji, w jakiej się znaleźli, ale czują, że potrzebują pomocy w rozwiązaniu odczuwalnego dla nich problemu. Trwanie w danej rzeczywistości w konsekwencji bezpośrednio zagraża ich bezpieczeństwu personalnemu. Definicje dotyczące tego problemu zwracają zwłaszcza uwagę na szeroki zakres dążenia do zapewnienia każdemu człowiekowi godnego życia, przetrwania i rozwoju. Z kolei wąski zakres koncentruje się na umożliwieniu jednostce życia w wolnym i demokratycznym państwie, gwarantującym przestrzeganie praw człowieka. Obszerny jest także sam katalog zagrożeń dla bezpieczeństwa ludzkiego, uwzględniający te, które powodowane są działaniami sił natury, aż po te wywoływane działalnością człowieka<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> K. Marczuk, *Pojęcie i zakresy human security*, [w:] *Trzy wymiary współczesnego bezpieczeństwa*, red. S. Sulowski, M. Brzeziński, Warszawa 2014, s. 40-49.

Jednym z podstawowych zagrożeń bezpieczeństwa personalnego jest przemoc psychiczna. Jednocześnie stanowi ona przestępstwo, za które grożą kary określone Kodeksem karnym: znęcanie psychiczne (art. 207 kk), groźba karalna (art.190 kk), uporczywe nękanie (art. 190a kk)<sup>2</sup>. Jednak ta forma przemocy niejednokrotnie przybiera postać subtelnej i niewidocznej, często pozostaje przez długi czas nieuświadomiana przez samą ofiarę. Jest to okoliczność bardzo niepokojąca, gdyż najczęściej poprzedza przemoc fizyczną, która zasadniczo pociąga za sobą drastyczne skutki. Autorka monografii, będąca jednocześnie licencjonowaną terapeutką małżeństw i rodzin, postanowiła skoncentrować się na tym zagadnieniu, gdyż – jak pisze – zajmuje się nim od przeszło dziesięciu lat. Praktyka zawodowa sprawiła, że dzięki nawiązywaniu kontaktu z ludźmi dotkniętymi przemocą psychiczną może teraz pomóc większemu gronu osób nie tylko rozpoznać i zrozumieć to zjawisko, ale także się od niego uwolnić<sup>3</sup>.

W publikacji złożone zagadnienia obejmujące cykl przemocy, proces powrotu do równowagi i uzyskania kontroli nad życiem przełożono na sformułowane przystępnym językiem koncepcje i konkretnie opisane ćwiczenia. Praca nad trudnym położeniem osoby pozostającej ofiarą przemocy została podzielona na etapy. We wstępie autorka tłumaczy, jak należy korzystać z poradnika. Podkreśla, że droga do odzyskania dawnego życia może być niezwykle trudna i najczęściej nie jest możliwa do samodzielnego pokonania. Zaznacza, jak ważne jest wsparcie pochodzące z zewnątrz nie tylko od wykwalifikowanych terapeutów, ale także osób najbliższych. Uwidaczniane jest również dążenie do zrozumienia przez ofiarę, że nie ponosi ona żadnej winy za doświadczane krzywdy i, sytuacja, w której się znalazła nie jest powodem do wstydu. Jej doświadczenie to wysublimowana forma przemocy mająca na celu ranienie drugiej osoby, odbieranie pewności siebie i przejęcie nad nią kontroli. Zestawienie charakterystycznych form i skutków dla przemocy w rodzinie znajduje się w poniższej tabeli.

---

<sup>2</sup> Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny, Dz.U. 2021, poz. 2345, 2447.

<sup>3</sup> T. Comito, *Przemoc, której nie widać. Jak rozpoznać i przerwać cykl przemocy psychicznej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2021, s. 7.

**Tabela.** Formy i skutki przemocy psychicznej

Formy przemocy psychicznej	Skutki przemocy psychicznej
wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie itp.	zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od źródeł wsparcia całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu itp.

Źródło: *Rodzaje przemocy*, <http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzine/8-rodzaj-przemocy> (data dostępu: 29.03.2021).

W pierwszej części książki zatytułowanej *Rozpoznać przemoc psychiczną* zawarto trzy rozdziały. Ta część poradnika ma na celu pomóc ofierze zrozumieć, czym jest w rzeczywistości przemoc, której na co dzień doświadczą. Nauczyć odróżniać ją destrukcyjne zachowania ze strony sprawcy od luźnych żartów. Uświadomić, że niekoniecznie człowieka się niszczy, zadając mu tylko ból fizyczny. Pokazać, że psychiczna forma przemocy bywa skuteczniejszym przejawem kontroli niż każda inna, gdyż osłabia pewność siebie u ofiary i sprawia, że ta zaczyna kwestionować własne wyobrażenie o świecie. Autorka dokładnie opisała tu zachowania charakterystyczne dla przemocowej relacji. W tym miejscu można zapoznać się z teoretycznymi postawami, dzięki którym łatwiejsze w oczach ofiary stanie się dostrzeżenie czerwonych flag obecnych w sytuacji życiowej. Zawarto tu również informacje o występujących u ofiar przemocy fizycznej skutkach ubocznych spowodowanych doświadczaniem przemocy psychicznej, a także historie osób, które dotknął ten problem. Przedstawiając teoretyczne aspekty, nie pominięto również profilu sprawców przemocy psychicznej i celów, na osiągnięcie których są nastawieni, oraz zaburzeń osobowościowych, które najczęściej posiadają<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Ibidem, s. 13-31.

Szczególnie ciekawym zjawiskiem opisanym w pierwszym rozdziale jest gaslighting. To termin określający przemoc psychiczną, która polega na takim manipulowaniu drugą osobą, by móc stopniowo przejmować kontrolę nad postrzeganiem przez nią rzeczywistości. Nazwa pochodzi od sztuki teatralnej, która opowiada historię pewnego małżeństwa. Żona podejrzewa męża o morderstwo. Zauważa, że z domu znikają przedmioty, a w nocy docierają do niej dziwne dźwięki. Mąż usiłuje jej wmówić, że to tylko urojeń. Kobieta pod wpływem działań mężczyzny, zaczyna wierzyć, że jest chora psychicznie. Sprawca stosujący gaslighting wmawia ofierze dezorientację i pomieszanie zmysłów. Często zataja przed nią niektóre informacje, zachowuje się tak jakby pewne słowa czy czyny nigdy nie miały miejsca. Robi to na tyle przekonująco, że objęta tym działaniem osoba nie jest w stanie dostrzec, rozpoznać kłamstwa. Doświadczona tym zjawiskiem kobieta traci zaufanie do siebie, kwestionuje swoje uczucia, zaczyna wątpić we własne spostrzeżenia i poczucie rzeczywistości<sup>5</sup>. To właśnie jedna z taktyk charakterystycznych dla sprawców przemocy psychicznej, nie mająca nic wspólnego z utrzymywaniem zdrowej relacji. Za to umożliwiającą uzyskanie nad ofiarą kontroli i jej deprecjację.

W rozdziale drugim i trzecim części pierwszej umieszczono wiele praktycznych ćwiczeń, nakłaniających czytelnika do podjęcia głębokich refleksji nad swoim dotychczasowym życiem. Wykonując je można porównać fantazje z rzeczywistością, skonfrontować mity na temat miłości czy sprawiedliwości, zanalizować swoje dotychczasowe przekonania, a nawet napisać list do swojego krzywdziciela. Wszystko to ma pozwolić ofierze na rozpoznanie strat materialnych i niematerialnych, jakie przyjdzie jej ponieść w wyniku wycofywania się z destrukcyjnej relacji, strat jedynie rzekomych, bo te po trudnym i wymagającym wyrzeczeń okresie okażą się zyskami. Rozważanie nad całym przebiegiem egzystencji ma umożliwić pokrzywdzonemu odstępstwo od wypierania prawdy i usprawiedliwiania sprawcy przemocy oraz zaprzestanie minimalizowania skutków doznawanych krzywd<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> H. Gadomska, *Gaslighting. Najokrutniejsza i najbardziej wyrafinowana forma przemocy*, <https://www.focus.pl/artykul/najsubtelniejsza-i-najokrutniejsza-forma-przemocy-gaslighting-to-pojecie-lepiej-znac> (data dostępu: 29.03.2022).

<sup>6</sup> T. Comito, *Przemoc, której...*, s. 33-58.

Część druga publikacji dotyczy głównie prób podejmowania konkretnych działań. Tak jak w dwóch poprzedzających ją rozdziałach znajdziemy tu głównie ćwiczenia do samodzielnego wykonania. Podjęte zagadnienia dotyczą dbania o zdrowie fizyczne, emocjonalne, psychiczne i duchowe w okresie dochodzenia do równowagi, a także rozwijania umiejętności samowspółczucia. Autorka wyjaśnia także, czym są granice osobiste i jak należy je egzekwować. Niezwykle istotną kwestią w tej części jest propozycja opracowania planu bezpiecznych rozwiązań. Czas wychodzenia z destrukcyjnej relacji jest potencjalnie okresem najbardziej niebezpiecznym i ryzykownym dla ofiary. Osoba stosująca przemoc, gdy zorientuje się, że traci kontrolę nad poszkodowanym, może zwiększyć intensywność i częstotliwość swoich krzywdzących zachowań. Opcji ma do wyboru naprawdę wiele, w zależności od sytuacji może np. uciekać się do tradycyjnych form przemocy fizycznej, odciąć finanse czy straszyć odebraniem dzieci. Eskalacja negatywnych czynów ze strony sprawcy jest najczęściej typowym zjawiskiem i należy się jej spodziewać<sup>7</sup>.

Ofiara musi jak nigdy wcześniej w takiej sytuacji skupić się na swoim osobistym bezpieczeństwie, aby – jak wynika z jego założenia – mogła dalej żyć godnie i rozwijać się. Nawet jeżeli ofiara dojdzie do wniosku, że sprawca nie posunie się do użycia przemocy fizycznej, warto podjąć działania, które zminimalizują pojawienie się frustracji lub złości. Subiektywne rozumienie bezpieczeństwa odnosi się przecież do stanu psychologicznego, w którym nie odczuwa się zagrożenia<sup>8</sup>. Konieczna jest więc ocena potencjalnych zagrożeń i analiza najważniejszych elementów zarządzania własną sytuacją. Zaplanowane odejście wymaga podjęcia szeregu działań, min.: gromadzenia przedmiotów i dokumentów, odkładnia pieniędzy oraz – jeśli to możliwe – zbierania dowodów przemocy. Ważne jest również uzyskanie wsparcia ze strony przyjaciół, rodziny czy odpowiednich instytucji.

Trzecia część książki dotyczy sytuacji, w której osoba pokrzywdzona jest w trakcie zrywania toksycznej relacji lub kiedy już do tego doszło, a wcześniejsza ofiara stała się wolnym człowiekiem.

---

<sup>7</sup> Ibidem, s. 59-111.

<sup>8</sup> *Bezpieczeństwo osobiste*, <https://bezpieczni.uj.edu.pl/bhk/bezpieczenstwo-osobiste>, (data dostępu: 29.03.2022).

Monografia w tym miejscu zachęca do podjęcia radykalnych kroków w stronę lepszej przyszłości. Autorka ma na celu pomóc osobom wcześniej dotkniętym przemocą psychiczną w wypracowaniu świadomego i racjonalnego podejścia w nawiązywaniu relacji interpersonalnych. Negatywne doświadczenia z przeszłości mogą znacznie to utrudniać, a zdrowe relacje są podstawą satysfakcjonującego życia. Dzięki budującym relacjom ludzie na nowo mogą postrzegać otaczającą ich rzeczywistość jako bezpieczne miejsce i zrozumieć swoją wartość jako jednostek. Ćwiczenia praktyczne w tej części dotyczą podjęcia refleksji nad dawnymi, obecnymi i przyszłymi stosunkami, kreowania umiejętności identyfikacji emocji czy radzenia sobie z konfliktami. Zdolność powrotu do równowagi po zetknięciu się z przeciwnościami nosi miano rezyliencji. Pozwala ona przetrwać człowiekowi najtrudniejszy czas i ostatecznie uwolnić się od przemocy<sup>9</sup>.

Zakończenie poradnika stanowi krótkie podsumowanie, w którym autorka wskazuje znaczenie konieczności podjęcia przez odbiorcę niezbędnych działań w zakresie bezpieczeństwa personalnego. Bez względu na to, w jakiej sytuacji obecnie się on znajduje twierdzi, że jest dumna z podjętej przez niego próby dążenia do odzyskania równowagi. Niewątpliwie takie słowa stanowią odniesienie do przykładu podanego we wstępie. Autorka powołuje się tam na klientkę, która niegdyś zwierzyła się jej z rady otrzymanej przez pracownika socjalnego. Kobieta będąca pracownikiem ośrodka socjalnego, chcąc zapewnić innej kobiecie motywację do działania, powiedziała, że jeżeli ta nie odejdzie od przemocowego partnera, a ośrodek otrzyma jeszcze raz informację o przemocy domowej, to odbiorą jej dzieci. Taki zabieg przyniósł jedynie negatywne skutki. Poszkodowana przestała mówić o swoich problemach i odcięła się od ludzi. Autorka stara się więc przekazać, że należy nie dopuszczać do powtórzenia podobnych sytuacji w przyszłości, a osoba pokrzywdzona, jeżeli już zdecyduje się na wyjawienie problemu, powinna każdorazowo uzyskiwać wsparcie, a nigdy nie być oceniana czy nieodpowiednio motywowana<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> T. Comito, *Przemoc, której...*, s. 113-134.

<sup>10</sup> Ibidem, s. 143-144.

Publikacja została oparta na wieloźródłowej literaturze. Autorka książki powołuje się więc dane pozyskane od National Domestic Violence Hotline, instytucji prowadzącej telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej. Jak wynika z nich w Stanach Zjednoczonych przemocy psychicznej ze strony partnera doświadczyła prawie połowa kobiet i mężczyzn (odpowiednio 48,4% i 48,8%)<sup>11</sup>. Monografia została skierowana przede wszystkim do ofiar przemocy, niezależnie od płci. Niestety w innych poradnikach tego typu często można spotkać się z kierowaniem przekazu wyłącznie do kobiet. Jak pokazują dane przytoczone przez autorkę, taki zabieg nie powinien mieć miejsca ze względu na bardzo zbliżony udział (przynajmniej w analizowanym przypadku) procentowy wśród osób poszkodowanych obydwu płci. Uniwersalność monografii podkreślają przytaczane przykłady z perspektywy zarówno kobiet, jak i mężczyzn oraz sama forma praktycznych ćwiczeń, gdzie każdorazowo znajdziemy zwroty zróżnicowane na obie płcie.

Poradnik z ćwiczeniami *Przemoc, której nie widać. Jak rozpoznać i przerwać cykl przemocy psychicznej* bez wątpienia stanowi ważną pozycję w rozważaniach nad samą przemocą, ale także nad całościową kwestią bezpieczeństwa personalnego. Łatwo o jego zagrożenie, kiedy u danej jednostki zostaje zaburzona możliwość godnego życia. Zachwianie wartości o tak wysokiej randze w życiu każdego człowieka automatycznie nie pozwala na spełnienie drugiej przesłanki zawartej w definicji tego rodzaju bezpieczeństwa, czyli możliwości rozwoju. Bezpieczeństwo nie oznacza przecież tylko zapewnienia podstawowych potrzeb egzystencjonalnych człowieka. Dla jednostki jest to wewnętrzna ufność, spokój i pewność poczucia braku zagrożenia w obliczu niesprzyjających okoliczności, wyzwań lub zagrożeń, jakie znajdują się w danym środowisku<sup>12</sup>. Temat, który podejmowany jest w monografii, będzie aktualny, dopóki ludzie nie nauczą się rozpoznawać przemocy psychicznej i bronić się przed nią. Publikacja stanowi dawkę rzetelnej wiedzy na temat wzorców rządzących relacjami, pozwala na zwiększenie rezyliencji i radzenie sobie z wyzwaniami, daje możliwość odbudowania poczucia własnej wartości, a w najlepszym przypadku umożli-

---

<sup>11</sup> Ibidem, s. 7.

<sup>12</sup> M. Lorek, *Bezpieczeństwo jednostki a bezpieczeństwo narodowe*, „Modern Management Review” 2017, nr 4, s. 73-80.

liwia nawet uwolnienie się z toksycznej relacji. Niewątpliwie publikacja ma przede wszystkim wymiar praktyczny. Można ją polecić zarówno psychologom, jak i przedstawicielom nauk o rodzinie, nauk o bezpieczeństwie, nauk prawnych czy socjologom.

### **Bibliografia / References**

- Bezpieczeństwo osobiste*, <https://bezpieczni.uj.edu.pl/bhk/bezpieczenstwo-osobiste> (data dostępu: 29.03.2022).
- Comito T., *Przemoc, której nie widać. Jak rozpoznać i przerwać cykl przemocy psychicznej*, Sopot 2021.
- Gadomska H., *Gaslighting. Najokrutniejsza i najbardziej wyrafinowana forma przemocy*, <https://www.focus.pl/artykul/najsubtelniejsza-i-najokrutniejsza-forma-przemocy-gaslighting-to-pojecie-lepiej-znac> (data dostępu: 29.03.2022).
- Lorek M., *Bezpieczeństwo jednostki a bezpieczeństwo narodowe*, „Modern Managment Review” 2017, nr 4.
- Marczuk K., *Pojęcie i zakresy human security*, [w:] *Trzy wymiary współczesnego bezpieczeństwa*, red. S. Sulowski, M. Brzeziński, Warszawa 2014.
- Rodzaje przemocy*, <http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzynie/8-rodzaj-przemocy> (data dostępu: 29.03.2022).
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny, Dz.U. 2021, poz. 2345, 2447.