

Karolina Wróbel, <https://orcid.org/0000-0002-1629-1311>

*Instytut Psychologii*

*Uniwersytet Marii Curie- Skłodowskiej w Lublinie*

## Język jako narzędzie przemocy psychicznej

### Language as a tool of psychological violence

doi: 10.34766/fetr.v42i2.259

**Abstrakt:** W ostatnim czasie, zjawisko przemocy pojawia się coraz częściej, czy to w mediach, czy w środowisku naukowym. To dobry krok w kontekście tego, że do niedawna było to tematem tabu. Coraz więcej instytucji angażuje się w zapobieganie przemocy, poszerzając świadomość ofiar i sprawców. O ile przemoc fizyczna jest łatwo zauważalna, tak dostrzeżenie psychicznej/emocjonalnej może być kłopotliwe. Podobnie jest z próbą odpowiedzi na pytanie: co jest narzędziem danego rodzaju przemocy. Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie roli języka - dosłownie i w przenośni (system znaków oraz narząd wieloczynnościowy) w akcie przemocy psychicznej.

**Słowa kluczowe:** akt mowy, gaslighting, przemoc psychiczna

**Abstract:** In recent times, the phenomenon of violence has been addressed more and more often either in the mass media or the scientific community. It is a positive step because the topic used to be regarded as a taboo until recently. More and more institutions are involved in preventing violence by expanding the victims' and perpetrators' awareness. While physical violence is easily noticeable, its mental/emotional counterpart can be hard to discern. Similarly, it is difficult to answer the question what the tool of a given type of violence is. The purpose of this article is to present the role of language - literally as a sign system and figuratively as a multifunctional organ - in an act of psychological violence.

**Keywords:** act of speech, gaslighting, psychological violence

### Wprowadzenie

Przemoc jest jednym z najbardziej niepokojących zjawisk. Literatura przedmiotu dostarcza wielu opisów, jednakże w niniejszym artykule autor skupi się na przemocy psychicznej w kontekście werbalnym. To często pomijany temat, z racji tego, że dla części społeczeństwa przemoc jest równoznaczna ze śladami na ciele. Pomimo, że w ostatnim czasie popularyzuje się przeciwdziałanie aktom krzywdzenia, to jednak nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że słowa potrafią równie mocno zranić drugiego człowieka jak uderzenie.

Niniejszy artykuł stanowi próbę kondensacji specjalistycznej wiedzy na temat przemocy psychicznej z uwzględnieniem jej narzędzia, czyli języka w dwóch znaczeniach. Po pierwsze jako narządu wieloczynnościowego, a po drugie jako systemu znaków, dzięki któremu możliwa jest komunikacja. Autor zamierza skłonić odbiorców do refleksji nad istotą poruszanego problemu i obalić stereotyp, że przemoc jest tożsama z widocznymi na ciele obrażeniami.

## 1. Przemoc - psychologiczna analiza konstruktów

Na samym początku warto odpowiedzieć na pytanie czym jest przemoc? Otóż, analizując literaturę przedmiotu mamy styczność z wieloma definicjami. Na przykład J. Rudniański (1997, s. 5) ujmując ją jako relację pomiędzy ludźmi, w której wykorzystywana jest przewaga sił. Ze względu na to, samoobrona jest utrudniona, ponieważ jedna ze stron, w tym przypadku sprawca, jest silniejszy od osoby jej doznającej. Nie należy więc utożsamiać przemocy z agresją, ponieważ w tym drugim przypadku siły się równoważą, są symetryczne (Mazur, 2006, s. 56). Pospiszyl (1994, s. 14) z kolei przemocą nazywa różnego rodzaju nieprzypadkowe akty, wychodzące poza normy społeczne, które dodatkowo godzą w wolność jednostki i przyczyniają się do szkody na rzecz drugiej osoby. Przemoc to zamierzone działanie człowieka, które ma na celu przejęcie kontroli i podporządkowanie sobie innej jednostki (Młyński, 2012, s. 143). Jej celem jest intencjonalne wyrządzenie krzywdy w postaci zadawania bólu, cierpienia, czy też poniżenia, z zaznaczeniem, że sprawca jest świadomy skutków podejmowanych przez siebie działań. Przedstawione definicje mają na celu ukazanie złożoności zjawiska, jakim jest przemoc i udowodnienie, że temat ten można ujmować z różnych perspektyw.

Jak wspomniano wcześniej nie powinno się utożsamiać przemocy z agresją - to z pozoru dwa podobne zjawiska, jednak literatura przedmiotu pozwala na doprecyzowanie różnic. Agresja jest zachowaniem, które zwrócone jest przeciwko innemu człowiekowi, zwierzęciu, czy przedmiotowi celem wyrządzenia krzywdy. Zazwyczaj przybiera formę bezpośrednią i polega na fizycznym kontakcie pomiędzy osobą atakującą a ofiarą<sup>1</sup>. W odróżnieniu od złości, czyli reakcji emocjonalnej, niepodlegającej ocenie przez pryzmat norm społecznych, agresja jest zachowaniem. Ze Słownika Pedagogicznego dowiadujemy się, że agresja pojawia się wówczas, gdy konkretne przedmioty lub ludzie wywołują u agresora niezadowolenie lub gniew (Okoń, 1984). Z kolei, Słownik Języka Polskiego PWN (2006) definiuje ją jako zachowanie, którego celem jest wyładowanie napięcia, niezadowolenia, gniewu na osobach lub przedmiotach.

Jak widać, definicje agresji i przemocy są do siebie bardzo podobne i nierzadko przenikają się pod względem znaczeniowym. Przez wielu ludzi bywają traktowane jednoznacznie. Należy zaznaczyć, że to przede wszystkim różna skala zjawiska, różnorodne przyczyny ich pojawienia się i skutki. Jak już wcześniej wspomniano, w przypadku przemocy nie ma symetryczności, równoważności siły (Mazur, 2006, s. 56). Po drugie, przemoc zawsze jest kierowana „na zewnątrz”, zaś agresja „do wewnątrz”. Nie należy pomijać faktu, że oba te zjawiska są zachowaniami, wykraczającymi poza ramy tych zagrożonych karą.

<sup>1</sup> <https://dariuszbaran.weebly.com/db-przeciwdzia322anie-przemocy-i-agresji-w-szkole.html> (data dostępu: 29.07.2020)

Przemoc dzieli się na gorącą i chłodną. Ta pierwsza związana jest z gwałtownym wybuchem tłumionych uczuć złości, frustracji i wściekłości. Bardzo często przyczyną pojawienia się tzw. uczuć trudnych są kłopoty w innych obszarach życia, np. w pracy, ale sprawca, chcąc sobie z tym poradzić odreagowuje je na bliskich sobie osobach. U jej podstaw leży furia, czyli nic innego jak wybuch złości i wściekłości kumulowanej od jakiegoś czasu. Pojawia się wówczas u opresora przekonanie, że jest bezkarny, a ofiara bezbronna. Nierzadko zdarza się, że u sprawcy przemocy pojawia się poczucie winy, w następstwie czego podejmuje próby naprawienia szkody. Przemoc chłodna to taka, w której nie ma miejsca na gwałtowne emocje i wynikające z nich agresywne zachowania. Z pozoru może się wydawać, że sprawca jest spokojny i kontroluje swoje zachowania. Przejawia się zazwyczaj w postaci rygorystycznego i autorytarnego podejścia do innych. Często on sam próbuje znaleźć usprawiedliwienie dla swojego zachowania. Podaje się, że wspomniana przemoc jest narzędziem do realizacji wzniosłych dążeń i celów. Jej źródło upatruje się w poczuciu niemocy, impotencji psychicznej i fizycznej (Melibruda, 2009, s. 14).

Literatura przedmiotu wyróżnia także kilka rodzajów przemocy. Jest to między innymi przemoc o charakterze<sup>2</sup>:

- 1) fizycznym;
- 2) psychicznym;
- 3) seksualnym;
- 4) ekonomicznym.

Pierwsza z wymienionych dotyczy aktów naruszenia nietykalności fizycznej, intencjonalnego uszkodzenia ciała, których skutki mogą być różne: od siniaków, przypaleń papierosem, duszeniem, po złamania i rany cięte. Zazwyczaj spowodowana jest przez: kopanie, popychanie, uderzenia w twarz, użycie narzędzi, np. broni (tamże, s. 2). Jej celem jest zmiana zachowania drugiej osoby przy użyciu bólu i poniżenia<sup>3</sup>. Wyróżnia się przemoc fizyczną czynną i bierną - wyznacznikiem jest zachowanie sprawcy i sposób jej doświadczania. Ta pierwsza to potrząsanie, popychanie, klapsy, poszturchiwanie, pokaleczenia, bicie. Druga zaś to głodzenie, zamykanie w odizolowanym od otoczenia zewnętrznego pomieszczeniu, rzucanie przedmiotami ofiary lub ich wyrzucanie, demolowanie mieszkania. Ponadto, wyróżnia się przemoc bezpośrednią, o której można mówić wówczas, gdy osoba osobiście jej doświadcza i pośrednią, gdy ktoś słyszy, że dana osoba z otoczenia jest bita lub widzi konsekwencje doznawania przez nią krzywdy (siniaki, zadrapania, złamania) (Widera- Wysoczańska, 2010, s. 45).

Przemoc psychiczna, zwana także emocjonalną, narusza przede wszystkim godność osobistą ofiary (Glaser, 2011, s. 18). Sprawca traktuje ją jak przedmiot, czerpiąc z tego

---

<sup>2</sup> <http://www.ptsr.nazwa.pl/files/O%20przemocy%20Psycholog.pdf> (data dostępu: 29.05.2020)

<sup>3</sup> (<http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy> data dostępu: 29.05.2020).

przyjemność. Rozumie się ją jako działania, podczas których oprawca jest świadomy swojego wpływu na drugą osobę, bez jej zgody. Narzędziem są przede wszystkim: wyśmiewanie, grożenie, wyzywanie, sprawianie, by ofiara czuła się poniżona, izolowanie od otoczenia zewnętrznego (np. rodziny, grupy przyjaciół), wmawianie zaburzeń psychicznych, zastraszanie samobójstwem, ograniczanie w realizacji potrzeb fizjologicznych, straszenie zrobieniem sobie krzywdy, przeszukiwanie osobistych rzeczy ofiary, nadmierna kontrola, ujawnianie tajemnic i sekretów, lekceważenie, (Widera- Wysoczańska, 2010, s. 40), wymuszanie posłuszeństwa<sup>4</sup>. Przemoc psychiczna często towarzyszy przemocy fizycznej, co znajduje swoje uzasadnienie- w zaburzonej relacji, dany system zachowań ma na celu obniżenie poczucia własnej wartości drugiej osoby, co w konsekwencji pozwoli na objęcie nad nią pełnej kontroli. Sprawca wówczas stosuje następujące metody: izolacja, czyli odseparowanie ofiary od źródeł społecznego wsparcia, uzależnienie jej od siebie oraz wymuszanie pełnej koncentracji tylko i wyłącznie na relacji z opresorem; monopolizowanie uwagi, tj. koncentrowanie się na własnej sytuacji, przy jednoczesnym eliminowaniu bodźców, będących poza kontrolą ofiary i uniemożliwienie podjęcia działań, które są naznaczone jako wychodzące poza ramy posłuszeństwa; zmęczenie, w wyniku czego u osoby doznającej przemocy pojawia się słabość fizyczna i psychiczna w kwestii stawiania oporu; groźby, będące przyczyną pojawienia się strachu i utraty nadziei; okazywanie przez sprawcę przemocy swojej pobłażliwości, co ma doprowadzić do jeszcze większej uległości ofiary oraz wymuszanie wypełniania prostych zadań, celem czego jest wytwarzanie nawyku posłuszeństwa. Kwestia izolowania ofiary od systemów wsparcia społecznego zasługuje na większą uwagę. Na początku, wszyscy z jej otoczenia są krytykowani, jest to proces stopniowy, następnie sprawca domaga się, by ograniczyła kontakty telefoniczne w jego towarzystwie. Po jakimś czasie, w sytuacji spotkań towarzyskich, opresor obraża i niekulturalnie zachowuje się w stosunku do rodziny i znajomych osoby doznającej przemocy. W wyniku tego, ona sama podejmuje decyzję o unikaniu kontaktów, zaprzestaniu zapraszania, obawiając się zachowania drugiej strony i narażenia się na wstyd. Po odizolowaniu ofiary od otoczenia zewnętrznego, sprawca wywiera na niej duży i zmonopolizowany wpływ, np. stale zasypuje ją fałszywymi i zniekształconymi informacjami, ciągle ją krytykuje, wyzywa i obraża, następstwem tego jest myślenie o sobie jak o obiekcie niezastługującym na godne i ludzkie traktowanie (Widera-Wysoczańska, 2010, s. 45- 47). Wówczas, osoba kierująca przemoc może swobodnie domagać się spełniania wykreowanych przez niego wymagań, którym nie ma końca. W takiej sytuacji pragnienia, potrzeby i poglądy drugiej osoby przestają się liczyć (Melibruda, 2009, s. 23).

Przemoc seksualna związana jest z wykorzystywaniem ofiary do zaspokojenia potrzeb seksualnych. To zdecydowanie najbardziej potępiany w społeczeństwie rodzaj przemocy, ale jednocześnie najbardziej dynamiczny. Przemoc tę definiuje się jako kontakt

<sup>4</sup> <http://www.ptsr.nazwa.pl/files/O%20przemocy%20Psycholog.pdf>

seksualny bez zgody drugiej strony (Nowak, 2013, s. 13). Do tego rodzaju przemocy zalicza się: wymuszanie stosunku seksualnego, wymuszanie nieakceptowalnych form współżycia, zmuszanie ofiary do niechcianych przez nią praktyk, gwałt, pedofilia, demonstrowanie zazdrości, komentowanie i wyśmiewanie jej ciała, z uwzględnieniem budowy narządów rozrodczych, zmuszanie do oglądania materiałów o treści pornograficznej oraz współżycia seksualnego z innymi osobami<sup>5</sup>. Reasumując, polega ona na zmuszaniu drugiej osoby do aktywności seksualnej lub jej kontynuowania, pomimo niewyrażenia przez nią zgody, czy też wykorzystania tego, że boi się odmówić. Ten rodzaj przemocy daje sprawcy poczucie mocy, władzy i przyjemności, posiadającej znamiona seksualne<sup>6</sup>. Jej skutkiem mogą być: obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżenie poczucia własnej wartości, utrata poczucia godności, unikanie kontaktów seksualnych, niechęć kierowana do przedstawicieli płci osoby, będącej sprawcą przemocy (Widera- Wysoczańska, 2010, s. 45).

Przemoc ekonomiczna jest bardzo trudna do rozpoznania, ponieważ przybiera wiele różnych form. Dotyczy zazwyczaj używania dóbr materialnych w celu zaspokojenia przez sprawcę potrzeby władzy i kontroli. Można ją określić jako manipulację przewagą materialną jednej ze stron. Niewątpliwie, najczęstszym narzędziem są pieniądze. Dyjakon (2015, s. 1) wymienia następujące zachowania, które wpisują się w ten rodzaj przemocy:

- pozbawienie środków do realizacji potrzeb;
- kradzież pieniędzy;
- ograniczenie dostępu do dóbr materialnych;
- kontrola wydawanych pieniędzy;
- obniżanie wartości dochodów;
- zastraszanie;
- zrzucanie przez sprawcę odpowiedzialności za utrzymanie rodziny;
- używanie środków finansowych w próbie przekupienia kogoś.

Skutkiem tego może być: życie w ubóstwie, niezaspokajanie potrzeb życiowych, znacznie obniżenie poczucia własnej wartości oraz godności, poczucie pełnej zależności od drugiej osoby (Widera- Wysoczańska, 2010, s. 45).

## 2. Przyczyny przemocy

Zdefiniowanie przyczyn przemocy okazuje się być niełatwym zadaniem. Rozpatrywanie popełniania przestępstw zazwyczaj rozpoczyna się od profilu sprawcy. Wyniki badań A. Pilszyk (2007, s. 831) wskazują, że najczęściej napastnikiem jest mężczyzna, który nie pracuje i nadużywa alkoholu. Zgadza się z tym inni badacze, kładąc duży nacisk

<sup>5</sup> <https://psychorada.pl/pdf/Zrozumiec-przemoc-w-rodzinie.pdf> (data dostępu: 29.05.2020).

<sup>6</sup> <http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy> (data dostępu: 29.05.2020).



na uzależnienie od substancji psychoaktywnych, warunki materialne, niższe wykształcenie oraz problemy natury emocjonalnej.

W świetle literatury przedmiotu, występuje zależność między stosowaniem przemocy a jej doświadczaniem w przeszłości, co nie znajduje potwierdzenia w badaniach Spinetta i Riglera, według których tylko 10% sprawców przemocy ujawnia cechy mające znamiona psychopatologiczne, których źródłem jest przeszłość. Na podstawie tego, możliwe było wyodrębnienie następujących mechanizmów: zależność, problemy z bliskością w relacjach interpersonalnych, zazdrość, niezadowolenie z życia w związkach intymnych, impulsywność, stosowanie mechanizmów obronnych (tamże, s. 834).

Wielu autorów skłania się ku temu, że mogą to być uwarunkowania kulturowe, zwłaszcza o charakterze ekonomicznym. Uzasadniając swoje przypuszczenia, odwołują się do tradycyjnego podziału ról, patriarchy (Lisowska, 2010, s. 9). We wspomnianym systemie, niewątpliwie najważniejsza była władza mężczyzn, której kobieta, chcąc nie chcąc, musiała się podporządkować. Dawniej, rola płci pięknej była umniejszana do zadań, dotyczących wyłącznie życia prywatnego, rodzinnego. Jej udział w środowisku społecznym, można by rzec, był znikomy. Pomimo, że aktualnie rzadko ma się do czynienia z tym systemem, to jednak jest on przez specjalistów uznawany za źródło przemocy (tamże, s. 9).

Jarosz (1975, s. 7) podjął się próby klasyfikacji przyczyn przemocy. Wyróżnił między innymi: wzrost przestępczości, uzależnienia (alkoholizm, narkomania i lekomania); zachowania autodestrukcyjne; samouszkodzenia; zachowania seksualne wychodzące poza normę; zwiększenie liczby rozwodów i „rozbitych” rodzin.

Nie należy także pomijać aspektu społeczno-kulturowego. Mężczyźni, będący głównymi sprawcami przemocy, w większości, już we wczesnych etapach rozwoju przyswoili nieakceptowane zachowania, które następnie, być może niekiedy nieświadomie, powielali. Większość z nich nie posiadała wystarczających kompetencji społecznych i emocjonalnych do tego, by poradzić sobie z trudnymi sytuacjami, co w konsekwencji prowadziło do spadku poczucia własnej wartości oraz stosowania agresji i/ lub przemocy (Zimoń, 2014, s. 29-30).

Browne i Herbert (1999, s. 21-23) proponują, by przyczyny omawianego zjawiska rozpatrywać w kontekście modelu socjologicznego, który polega na łączeniu przemocy z czynnikami o charakterze społecznym, będące powodem stresu. Stworzono wówczas model stresu społecznego, według którego owymi czynnikami są: złe warunki bytowo-socjalne, przeludnienie, izolacja, niskie zarobki, bezrobocie. Przemoc w tym aspekcie jest pewnego rodzaju formą reakcji na stres. Nie należy jednak przyjmować, że sprawdza się to we wszystkich przypadkach, bowiem przemoc występuje także u osób, mających wysoki status społeczno- ekonomiczny. Postuluje się również za tym, by przyczyny przemocy wyjaśniać na podstawie teorii wymiany i kontroli społecznej, która polega na tym, że członkowie danej grupy wzajemnie wymieniają się uczuciami, dobrami i usługami.

W momencie, gdy bilans spełni oczekiwania wszystkich, zaczyna panować ład i porządek. W przypadku jego naruszenia, pojawiają się okoliczności, sprzyjające przemocy.

Wyjaśniając przyczyny przemocy nie sposób pominąć modele integracyjne skoncentrowane na jednostce.

W skład modeli skoncentrowanych na jednostce wchodzi (tamże, s. 40-42):

- ujęcie psychologiczne, obejmujące cechy osobowości o znamionach psychopatycznych;
- ujęcie psychodynamiczne, które analizuje cechy sprawcy przemocy, kładąc nacisk na konflikty wewnętrzne;
- teorię społecznego uczenia się, będącej alternatywą dla determinizmu biologicznego, poświęcając dużo uwagi na obserwacji zmian zachowania sprawcy przemocy pod wpływem uczenia się.

Modele integracyjne składają się z (tamże, s. 41):

- modelu psychospołecznego, który skłania się ku temu, że czynniki stresowe i negatywny wpływ środowiska mogą być bodźcem do stosowania przemocy;

- wieloczynnikowego modelu przemocy w rodzinie, zakładającego istnienie następujących grup czynników stresowych:

- 1) stosunki między różnymi osobami: mężem i żoną, relacje z macochą lub ojczymem, relacje z dziećmi, osobami starszymi, różnica wiekowa, wielkość systemu rodzinnego;
- 2) stres strukturalny: złe warunki ekonomiczne, zagrożenie autorytetu i izolacja społeczna;
- 3) stres wywołany przez osoby, będące pod opieką dorosłych: niechciane dziecko, problemy z wychowaniem podopiecznego.

Na tym etapie warto dodać, że nie ma jednej, uniwersalnej klasyfikacji przyczyn przemocy. Należy mieć na względzie różnice indywidualne i, przede wszystkim fakt, że każdy reprezentuje nieco inne poglądy, czy postawy, co przekłada się na podejmowane działania.

### **3. Język jako narzędzie przemocy psychicznej?**

Przemoc psychiczną niejednokrotnie nazywa się emocjonalną, dlatego że wiąże się ona z naruszeniem godności osobistej drugiego człowieka. Każda jednostka winna traktować innych podmiotowo, zgodnie z własnym systemem wartości i dodatkowo, czerpać satysfakcję z czynionego dobra (Urbanik, 2011, s. 17). W kontekście życia społecznego, szeroko pojętą godność odnosi się do wszystkich sytuacji, w których jednostka żyje i podejmuje działania. Ponadto, literatura przedmiotu dostarcza także informacji, że dzięki nim możliwy jest optymalny rozwój. Należy mieć na uwadze fakt, że na drugim biegunie

wskazuje się pomniejszenie godności człowieka, na ogół prowadzące w konsekwencji do niedowartościowania, rezygnacji z reprezentowanych przez siebie norm, zniewolenia, a nawet do ograniczenia możliwości zaspokajania podstawowych potrzeb. Co ciekawe, ludzie zdają sobie sprawę z istnienia poczucia godności zazwyczaj w sytuacji występowania realnego zagrożenia, w obliczu przemocy, zniewolenia, czy też doświadczania przedmiotowego traktowania (Mariański, 2016, s. 218).

Lisowska (2005, s. 21), definiując przemoc psychiczną podaje, że dotyczy ona zachowań, które zadają psychiczne cierpienie i prowadzą do zaburzenia pozytywnego i konstruktywnego obrazu samego siebie. Na ten rodzaj przemocy składają się:

- znęcanie o charakterze emocjonalnym;
- zanedbywanie.

Pierwszy komponent związany jest z werbalnym obrażaniem, upokarzaniem, wymierzaniem gróźb. Drugi zaś należy rozumieć jako nieodpowiednią opiekę, brak uczucia oraz przyzwalanie na zachowania określone jako nieadaptacyjne (tamże, s. 21).

Tenże artykuł ma na celu ukazanie przemocy psychicznej w kontekście werbalnym. W nawiązaniu do tematu, warto przypomnieć, że jej formami są: poniżanie; wzbudzanie poczucia winy; szantaż; ubliżanie; straszenie; odrzucenie emocjonalne; rozsiewanie plotek; lekceważenie (Socha- Kołodziej, 1998, s. 9).

W tym miejscu, warto zaznaczyć, że ubliżanie słowne jest równie bolesne jak nadużycie siły fizycznej<sup>7</sup>. Wulgarne wyzwiska, przezywanie, czy poniżanie zostawiają trwałe ślady w psychice człowieka. Nie można się na stałe pozbyć tych doświadczeń, mimo podejmowania wielu prób. Wiąże się to także z zaburzeniem obrazu samego siebie. Jednostka wówczas może być negatywnie nastawiona do własnej osoby, co objawia się w prezentowaniu sprzecznych przekonań. W wyniku stosowania przemocy psychicznej, znacznie obniża się poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości adresata, czemu towarzyszą negatywne przeżycia. Wtedy osoba doznająca przemocy odrzuca siebie i godzi się ze zdaniem swojego oprawcy (tamże, s. 11).

W ostatnim czasie, dość popularne stało się pojęcie *gaslightingu*. Określa ono technikę manipulacji. Jej nazwę zapożyczono z przedwojennej sztuki Hamiltona<sup>8</sup>.

Wszelkie próby ustalenia portretu psychologicznego *gaslightera*, pozwalają na następujące podsumowanie i charakterystykę opresora:

<sup>7</sup> [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14\\_pl.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_pl.pdf)  
data dostępu: 18.05.2020

<sup>8</sup> Sztuka Hamiltona przytacza losy apodyktycznego mężczyzny, znęcającego się nad żoną. Oprawca za wszelką cenę, próbował wmówić ofierze chorobę psychiczną. Kobieta z dnia na dzień stawała się coraz bardziej zależniejsza i niepewna własnych działań. Główny bohater, każdą sytuację z życia codziennego wykorzystywał, aby jego partnerka uwierzyła w jego osądy związane z zaburzeniami psychicznymi. Wydaje się to paradoksalne, ale niestety, w wielu relacjach przemocowych, sprawca manipuluje osobą doświadczającą przemocy, w ten sposób, aby wzbudzić w niej poczucie, że nie kontroluje siebie, własnych działań i nie może ufać samej sobie.



- zazwyczaj jest to mężczyzna, przejawiający psychopatyczne cechy charakteru;
- jego celem jest stopniowe zdominowanie partnera/ partnerki;
- wielokrotnie dopuszczał się zdraż;
- nadużywał substancji psychoaktywnych;
- ma konflikty z prawem;
- okazuje brak szacunku do partnera/ partnerki;
- instrumentalnie traktuje ludzi - jako narzędzi do zaspokajania potrzeb (tamże).

Kluczową rolę w przemocy psychicznej odgrywa język - i w znaczeniu dosłownym, i w przenośni. W *Małym słowniku terminów i pojęć filozoficznych* (1983, s. 175) znaleźć można następującą definicję: „zespół środków służących do przekazywania informacji, w szczególności zaś system znaków mówionych lub pisanych służących do porozumienia się między ludźmi” lub „układ złożony ze zbioru wyrażen prostych i reguł znaczeniowych”. Język winno się traktować jako niezależny moduł, którego rozwój opiera się na własnych regułach i jest nieodzownym elementem poznania i myślenia (Grabias, 2012, s. 17). Wróbel (2013, s. 27) podaje, że jest to główne narzędzie poznania i komunikacji, czyli wymiany informacji pomiędzy minimum dwiema osobami.

Jak wspomniano we wstępie, język, będący narzędziem przemocy psychicznej, przedstawiony zostanie nie tylko jako system znaków, ale i narząd mowy. Rogers i Bruce (2004, s. 254-297) zaznaczają, że jest on narządem wieloczynnościowym i spełnia wiele funkcji. Poza podsuwaniem pokarmu, jego mieszaniem, rozpoznawaniem smaku, delektowaniem się potrawami umożliwia również mówienie. To właśnie dzięki niemu, po swobodnym sformułowaniu treści możliwe jest przekazanie jej odbiorcy. W kontekście przemocy psychicznej, ma on jednak negatywne konotacje. W akcie mowy, sprawca przekazywanym komunikatem krzywdzi drugą osobę.

Język niewątpliwie jest organem ułatwiającym funkcjonowanie. To właśnie dzięki niemu człowiek może w swobodny sposób porozumiewać się z innymi, rozpoznawać smaki, czy delektować się potrawami. Nie można pomijać roli „języka” w drugim znaczeniu, tj. systemu znaków. To także nieodłączna składowa funkcjonowania społecznego. To dzięki niemu możliwe jest sformułowanie potrzeb, uczuć, myśli, sądów i przekonań. Jak pisze Tönnies (1988, s. 42) język nie został wynaleziony, tym bardziej nie zawierano umowy, że to właśnie on będzie środkiem wzajemnego rozumienia się. On sam w sobie jest żywym rozumieniem, formą i treścią. Przez ludzi korzystających z niego pojmowany jako system znaków.

Podsumowując, korzystanie z dobrodziejstw fizjologii oraz tego, co jednostka otrzymała wkraczając w życie wymaga wiele rozważli i ostrożności. Na pozór proste słowa mogą wyrządzić dużą krzywdę nie tylko odbiorcy, ale i bliskim z jego otoczenia. Zestawiając język - w przywołanych wyżej znaczeniach - wraz z przemocą można zauważyć, że jest to

jedno z głównych narzędzi przemocy o charakterze psychicznym. Gdyby formułowanie myśli i ich wypowiedzanie było niemożliwe, zjawisko przemocy psychicznej nie byłoby problemem. Społeczeństwo może temu zaradzić, chociażby dzięki poddaniu krótkiej analizie swojego komunikatu przed wypowiedzeniem i dokonaniu bilansu: „Czy to co chcę powiedzieć nie skrzywdzi drugiej osoby?”.

#### 4. Kampanie społeczne dotyczące przemocy psychicznej

Przemoc psychiczna stanowi punkt wyjścia do opracowania wielu programów profilaktycznych. W mediach społecznościowych regularnie pojawiają się informacje, jak rozpoznać istnienie przemocy psychicznej, jak chronić siebie oraz innych przed sprawcą przemocy psychicznej. Zauważa się także wzrost częstotliwości w udostępnianiu, istotnych, z punktu widzenia psychologii, filmów, które dostarczają przydatnych informacji i wskazówek w aspekcie tego rodzaju przemocy.

Kampania społeczna autorstwa lubińskiej policji „PRZEMOC PSYCHICZNA ZABIJA PO CICHU” skierowana do mieszkańców ma na celu uświadomienie społeczeństwa o tym, że przemoc to nie tylko widoczne siniaki, czy zadrapania. Policjanci pragną, by ludzie zwracali większą uwagę na konstrukt, jakim jest przemoc werbalna. Próbują za pomocą kampanii ukazać złożoność problemu i uwrażliwić ich na krzywdę psychiczną, niezauważalną gołym okiem, o czym świadczy zawarcie komponentu „po cichu” w tytule<sup>9</sup>.

Jakiś czas temu, w internecie pojawiła się kampania „ZANIM BĘDZIE ZA PÓŹNO”<sup>10</sup>. Jest ona adresowana do ofiar przemocy emocjonalnej. Na jej wstępie ukazana jest sytuacja z życia codziennego, kiedy to żona wraca później z pracy, ponieważ udała się na spotkanie ze znajomymi. Reakcja jej partnera jest groźna, zaskakująca, podobnie jak diametralna zmiana jego dotychczas poprawnego zachowania w krótkim czasie. W kolejnej części, ekspert podaje wskazówki jak poradzić sobie ze zjawiskiem przemocy będąc osobą, doświadczającą tego rodzaju przemocy.

Pracownicy Fundacji Dzieci Niczyje od lat walczą z przemocą, której przychodzi się mierzyć dzieciom, również tym najmłodszym. Kampania pod tytułem „KARTKÓWKA- ZŁE ROZWIĄZANIE” ukazuje to, jak wiele czynników składa się na nią i jak wygląda codzienność osób, które na co dzień mają z nią styczność<sup>11</sup>.

<sup>9</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=OfA2U1Za7uU> data dostępu: 21.05.2020).

<sup>10</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=6XStK\\_lxizw](https://www.youtube.com/watch?v=6XStK_lxizw) data dostępu: 21.05.2020.

<sup>11</sup> <https://tvn24.pl/polska/rozwarz-zadanie-i-zatrzymaj-przemoc-wobec-dzieci-poruszajaca-kampania-spoleczna-ra408733-3354064> data dostępu: 21.05.2020.

## Podsumowanie

Przemoc ma niejedno oblicze. Można by nawet zaryzykować stwierdzenie, że jest heterogeniczna, wielowymiarowa, ponieważ wiąże się z różnorodnymi kategoriami, czynnikami i uwarunkowaniami. Przemoc psychiczna, zwana także emocjonalną to forma krzywdzącej interakcji, w której wykorzystywana jest nierównowaga sił. Różnego rodzaju zachowania nasilają się stopniowo i szkodzą. Stwierdzenie, że język jest narzędziem do jej stosowania może wydawać się paradoksalne, jednakże po wnikliwej analizie literatury większość ludzi prawdopodobnie zaaprobuje to stanowisko. Rola języka bywa niedoceniana w odniesieniu do przemocy - a przecież to on jest jednym z narzędzi jej stosowania. Warto skłonić się do refleksji nad jego znaczeniem i stale monitorować jego wpływ na życie każdej jednostki.

## Bibliografia:

- Browne, K., Herbert, M. (1999). *Zapobieganie przemocy w rodzinie*, Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Drabik, L., Kubiak-Sokół, A., Sobol, E. (2006). *Słownik Języka Polskiego*, Warszawa: PWN.
- Dyjakon, D. (2015). Przemoc ekonomiczna – ukryta nić zniewolenia, *Niebieska Linia*, 6, 101.
- Glaser, D. (2011). Jak sobie radzić z problemem krzywdzenia i zaniedbywania emocjonalnego – dalszy rozwój ram konceptualnych (FRAMEA), *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 10 (4), 18–36.
- Grabias, S. (2012). Mowa i jej zaburzenia, (w:) S. Grabias, M. Kurkowski (red.), *Logopedia. Teoria zaburzeń mowy*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Jarosz, M. (1975). *Wybrane zagadnienia patologii społecznej*, Warszawa: PWN.
- Lisowska, E. (2010). *Równouprawnienie kobiet i mężczyzn w społeczeństwie*, Warszawa: Szkoła Główna Handlowa w Warszawie.
- Lisowska, E. (2005). *Przemoc wobec dzieci*, Kielce: Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej.
- Mariański, J. (2016). *Godność ludzka jako wartość społeczno-moralna: mit czy rzeczywistość? Studium interdyscyplinarne*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Mazur, J. (2006). *Przemoc w rodzinie, teoria i rzeczywistość*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Melibroda, J. (2009). *Przeciwdziałanie przemocy domowej*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Młyński, J. (2012). Przemoc w rodzinie – skala zjawiska, ofiary przemocy i formy pomocy pracowników socjalnych, *Studia Socialia Cracoviensia*, 2, 141-156.
- Nowak, A., Pietrucha-Hassan, M. (2013). Temat tabu – przemoc seksualna, *Niebieska Linia*, 3, 13.
- Okoń, W. (1984). *Słownik Pedagogiczny*, Warszawa: PWN.

- Pilszyk, A. (2007). Obraz psychopatologiczny sprawcy przemocy w rodzinie, *Psychiatria Polska*, 6, 827-836.
- Podsiad, A., Więckowski, Z. (1983) *Mały słownik terminów i pojęć filozoficznych*, Warszawa: PAX.
- Pospiszyl, I. (1994). *Przemoc w rodzinie*, Warszawa: WSiP.
- Rogers, R.S., Bruce, A.J. (2004). *The tongue in clinical diagnosis*. *J Eur Acad Dermatol Venereol*, 18, 254-259.
- Rudniański, J. (1997). Klasyfikacja, źródła i ocena przemocy w stosunkach międzyludzkich. Zarys ogólny, (w:) B. Hołyst (red.), *Przemoc w życiu codziennym*, Cinderella Books, Warszawa.
- Socha-Kołodziej, K. (1998). *Przemoc wobec dzieci jako zjawisko społeczne i problem wychowawczy*, Częstochowa: TKOPD.
- Tönnies, F. (1988). *Wspólnota i stowarzyszenie. Rozprawa o komunizmie i socjalizmie jako empirycznych formach kultury*,. Warszawa: PWN.
- Urbanik, E. (2011). Godność jako „tarcza” przeciw przemocy, *Niebieska Linia*, 2, 17.
- Widera-Wysoczańska, A. (2010). *Mechanizmy przemocy w rodzinie*, Warszawa: DIFIN.
- Wróbel, Sz. (2013). Ewolucja dyspozycji do zachowań kooperacyjnych a komunikacja symboliczna. Przypadek Petera Gärdenforsa, (w:) P. Stalmaszczyk (red.), *Metodologie językoznawstwa. Ewolucja języka. Ewolucja teorii językoznawczych*, 27-53, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Zimoń, K. (2014). Klucz do przeciwdziałania przemocy, *Niebieska Linia*, 4, 29-30.

**Źródła internetowe:**

<http://www.ptsr.nazwa.pl/files/O%20przemocy%20Psycholog.pdf>

<https://dariuszbaran.weebly.com/db-przeciwdzia322anie-przemocy-i-agresji-w-szkole.html>

[https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14\\_pl.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_pl.pdf)

<https://psychorada.pl/pdf/Zrozumiec-przemoc-w-rodzinie.pdf>

<https://tvn24.pl/polska/rozwarz-zadanie-i-zatrzymaj-przemoc-wobec-dzieci-poruszajaca-kampania-spoleczna-ra408733-3354064>

[https://www.youtube.com/watch?v=6XStK\\_lxizw](https://www.youtube.com/watch?v=6XStK_lxizw)

<https://www.youtube.com/watch?v=OfA2U1Za7uU>