

Agata WOŹNIAK-KRAKOWIAN
Dorota ORTENBURGER

Od wiktylizacji do marginalizacji społecznej. Efekt gasnącego światła u ofiar przemocy

Wzrost wiedzy na temat przemocy sprzyja możliwości identyfikowania i wnikliwszego opisywania jej odmian, źródeł, uwarunkowań oraz skutków. Do poszerzenia i pogłębienia zrozumienia dramatycznych, a odległych w czasie, skutków doświadczania przemocy przyczynia się uwzględnienie płaszczyzny neuronaukowej¹. Pozwala ona dostrzec i wyjaśnić wiele dalekosiężnych konsekwencji doświadczania przemocy, które powodują, że jej ofiary narażone są na to, iż w przyszłości staną się bardziej podatne na występowanie stanów depresyjnych i lęku. Gdy mowa o wiktylizacji z perspektywy zachodzących niekorzystnych zmian w układzie nerwowym pod wpływem traumatycznych przeżyć, należy uwzględnić przede wszystkim obszar problemów związanych z pamięcią, ze spadkiem odporności i zaburzeniami w funkcjonowaniu emocjonalno-społecznym.

Zjawisko przechodzenia procesu wiktylizacji w proces marginalizacji społecznej ujawnia mechanizmy, w których przenikają się dwie płaszczyzny, biologiczna i społeczna, dotyczące osób podlegających destruktywnemu działaniu. Badacze przytaczają doniesienia z badań prowadzonych wśród osób zranionych psychicznie przez doświadczenie traumatycznych przeżyć, które wyraźnie wskazują na zmienioną dynamikę pracy OUN u ofiar przemocy i współistniejące specyficzne problemy z pamięcią. Obserwacje te wykazują, że u pacjentów z zespołem stresu pourazowego w przyszłości częściej występują zaburzenia funkcjonowania w obrębie kilku obszarów układu nerwowego. Przede wszystkim

¹ J. Bauer, *Empatia. Co potrafią neurony lustrzane*, PWN, Warszawa 2008; L. Cozolino, *Neuro-nauka w psychoterapii*, Zysk i Sk-a, Poznań 2004.

limbicznego, jak i w okolicach korowych, funkcjonalnie i anatomicznie powiązanych z tymi obszarami, co – jak wiadomo – nierzadko skutkuje pogorszeniem kontroli korowej nad obszarami związanymi z procesami emocjonalnymi i pamięcią². Badacze wskazują, że mózg takich osób funkcjonuje w pewien szczególny sposób. Odmiennie kształtuje się aktywność obszarów podkorowych w stosunku do aktywności korowej mózgu. Efektem takiej organizacji funkcjonalnej jest właśnie cały zestaw objawów, wśród których wymienia się ograniczenie możliwości refleksji nad wydarzeniami. Traumatyczne wydarzenia wydają się „na stałe” wbudowane w sposób postrzegania rzeczywistości i przeżywania swoich emocji. Jak wobec powyższego mogą kształtować się możliwości adaptacji, zdolność do reorganizacji doświadczeń i sprawne funkcjonowanie w rzeczywistości społecznej, np. w roli zawodowej?

Wymienione negatywne konsekwencje nie dotyczą tylko i wyłącznie przemocy o charakterze fizycznym. Podczas gdy fizyczne znęcanie się jest stosunkowo łatwe do wykrycia, podlega obiektywnej rejestracji (np. w postaci obdukcji), a liczne publikacje przyczyniają się do zwiększenia poziomu świadomości społecznej, to w kwestii maltretowania psychicznego znacznie trudniej jest przeprowadzić dokładną ocenę i podjąć interwencję. Według autorów, w konsekwencji dostępna jest niewielka liczba badań poświęconych temu zagadnieniu. Umyka rejestracji wiele przejawów uważanych za hamujące potencjał rozwojowy, takich jak karanie pozytywnych zachowań (w tym – uśmiechu, aktywności, ciekawości świata), karanie za nawiązywanie interakcji z innymi. W przypadku dzieci zgodnie z perspektywą neuronaukową rozumiemy, że doznają one krzywdy nie tylko wtedy, gdy są bezpośrednio maltretowane lub zaniedbywane. Jak pokazują badania, cierpią i są krzywdzone także wtedy, gdy są „biernymi” świadkami przemocy dorosłych. Stykając się z przemocą w teoretycznie przyjaznym środowisku, otrzymują wzór komunikowania się z innymi poprzez przemoc, konflikty i relacje oparte na przymusie. Zgodnie ze współczesną neurobiologiczną wiedzą, poprzez fakt zaangażowania emocjonalnego w rozgrywające się wydarzenia uczestniczą w patologicznym procesie, przede wszystkim już na poziomie neurofizjologicznym. Biorą udział w tych procesach specyficzne struktury, określane jako lustrzane neurony, które umożliwiają emocjonalne współbrzmienie z innymi ludźmi. Nazywane z uwagi na swoją rolę neuronami empatii – dostarczają intuicyjnej wiedzy na temat zamiarów innych osób z naszego otoczenia i pozwalają na współodczuwanie ich radości oraz bólu³.

² M.D. Horner, M.B. Hamner, *Neurocognitive functioning in posttraumatic stress disorder*, „Neuropsychology Review” 2002, nr 12, s. 15–30.

³ J. Bauer, op. cit.

Efekt gasnącego światła u ofiar przemocy

Za jeden z najbardziej destruktywnych skutków doświadczania przemocy w środowisku, które z założenia powinno być przyjazne (rodzina), uważa się przesłanie, będące wynikiem swoistego „prania mózgu”, które sama sobie przekazuje ofiara przemocy: że na to, co ją spotyka, w jakiś sposób zasługuje. O efekcie gasnącego światła mówi się, że jest to wykorzystanie w kontaktach międzyludzkich przewagi przez sprawcę, aby móc realizować własne cele poprzez naruszenie praw osobistych drugiego człowieka, powodując cierpienie. Efekt ten opisany został w pracy poświęconej radzeniu sobie z przemocą emocjonalną, która to odbywa się poprzez manipulowanie, w którym sprawcy tak zaciemniają obraz sytuacji, że bez przeszkód definiują swoje zachowanie jako działanie na rzecz ofiary, dla jej dobra⁴. Do takich zachowań zaliczane jest między innymi izolowanie od źródeł informacji, od przyjaciół, grup wsparcia, od środowiska szkolnego czy zawodowego. Gdy sprawca stosuje efekt gasnącego światła, takie ograniczanie może być przez niego uzasadniane na wiele pozornie racjonalnych sposobów, przykładowo – potrzebą dłuższego przebywania z ofiarą przemocy. Osoba poddawana efektowi gasnącego światła pogrąża się w sytuacji, w której ktoś inny określa jej tożsamość i widzenie rzeczywistości. Mniej istotne jest w tym przypadku, czy przemoc wynika z utraty kontroli nad agresywnym zachowaniem sprawcy, kompulsywnej potrzeby kontroli, czy poczucia siły – zawsze realizuje potrzeby sprawcy, a nie jego ofiary. Zakres możliwych oddziaływań może być bardzo szeroki, a opracowywane klasyfikacje, mając charakter ogólny, nie oddają wszystkich krzywdzących zachowań. Pomimo różnic tych zachowań i ich repertuaru – charakteryzuje jakąś postać nieliczenia się z dobrem drugiej osoby.

Tak jak wzmiankowano wcześniej, formy przemocy różnią się między sobą w zależności od społeczeństwa i jego kultury, a wspólnym ich elementem jest złe traktowanie, rozumiane jako sytuacja, w której jedna osoba odnosi się do drugiej bez odpowiedniej troski wynikającej z charakteru tej relacji⁵. W przypadku przemocy domowej wspólnym mianownikiem różnych działań określanych efektem gasnącego światła jest dążenie sprawcy do uzależnienia drugiej osoby i zniesienia oporu, co sprawia, że jednostka staje się osobą bezwolną, niezdolną do działań w obronie własnej, zbyt bierną i słabą, aby podejmować decyzje, mogące prowadzić do zmiany sytuacji. Izolowanie i narzucanie własnych

⁴ R. Stern, *Efekt gasnącego światła. Jak radzić sobie z przemocą emocjonalną*, Świat Książki, Warszawa 2008.

⁵ M. Szczepański, A. Woźniak-Krakowian, B. Pawlica, *Polska młodzież między normą a patologią społeczną. Próba portretu zjawisk*, [w:] *Psychopatologia i psychoprofilaktyka*, red. A. Mar-gasiński, B. Zajęcka, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000.

sądów to element tej „operacji prania mózgu”, na którą składa się szereg charakterystycznych działań. Dążenie do odizolowania i pozbawiania ofiary społecznego wsparcia, zmniejszające jej możliwość przedefiniowania relacji w oparciu o informacje z zewnątrz, doprowadzanie do skoncentrowania się na potrzebach sprawcy i do monopolizacji uwagi⁶. Zmiany na lepsze, „przebłyśki dobroci sprawcy” okazywanej ofierze od czasu do czasu w postaci większej przychylności, fundowanie huśtawki emocji, nasilają jedynie jej skłonność do uległości. Uważa się, że to stanowi przyczynę problemów w udzielaniu pomocy osobom, u których proces wiktyimizacji jest głęboki. Zauważa się, że wiele skrzywdzonych osób przejawia uderzająco silną skłonność do zaprzeczania trudnościom, które dla innych ludzi są oczywiste. Występują między innymi zaburzenia dysocjacyjne. Obecne są w postaci zmniejszenia integracji psychoorganicznej, utraty zaufania do samego siebie, spójności między wspomnieniami, wrażeniami a kontrolą dowolnych ruchów ciała. Wpływają negatywnie na funkcjonowanie poznawcze. U ofiar przemocy domowej doświadczających zespołu zaburzeń stresu pourazowego proces wiktyimizacji, który sięga bardzo głęboko może zmieniać poczucie tożsamości.

Zakończenie

Długotrwałe tkwienie w bezsilności wobec osoby stanowiącej źródło zdarzeń traumatycznych, związanych z zagrożeniem życia, zranieniem lub zagrożeniem poczucia godności i integralności psychobiologicznej zwiększa ryzyko destruktywnego oddziaływanie niekorzystnych zmian neurochemicznych w układzie nerwowym na dalszych etapach życia, wpływając na jego przebieg. W tym sensie proces wiktyimizacji zamyka wiele potencjalnych dróg adaptacji i pociąga za sobą wzrost ryzyka szeroko rozumianej marginalizacji. W przeciwdziałaniu temu zjawisku istotne znaczenie ma właściwa reakcja ze strony osób i instytucji powołanych do pomocy ofiarom przemocy. Możliwości wsparcia opierają się między innymi na przeciwdziałaniu utracie nadziei na zmianę sytuacji na korzystniejszą i zmniejszeniu bierności wywołanej efektem gasnącego światła. Jest to działanie przeciwne niż to, jakiego doświadczała osoba, która utraciła wiarę, że zasługuje na zrozumienie, pomoc, szacunek. Wymaga od niosących pomoc uważności oraz specyficznej wiedzy i kompetencji, tym bardziej, że ofiary mogą sprawiać wrażenie nienaturalnie spokojnych lub wręcz beztrudnych i zachowywać się tak, jakby nic się nie stało. Potencjalnie pomocne osoby, ale nie posiadające doświadczeń w tej dziedzinie, mogą być zaskoczone paradoksalnymi reak-

⁶ R. Stern, op. cit.

cyjami, mogą nawet podejrzewać, że widocznie ofiary przemocy nie przeżywają znaczących bolesnych doświadczeń. Nie znając roli mechanizmów obronnych, nie wiedzą, że zaprzeczanie czy minimalizowanie chroni człowieka przed konsekwencjami bolesnych wydarzeń.

Bibliografia

- Bauer J., *Empatia. Co potrafią neurony lustrzane*, PWN, Warszawa 2008.
- Cozolino L., *Neuronauka w psychoterapii*, Zysk i Sk-a, Poznań 2004.
- Horner M.D., Hamner M.B., *Neurocognitive functioning in posttraumatic stress disorder*, „Neuropsychology Review” 2002, nr 12.
- Ortenburger D., *Wpływ przemocy fizycznej na układ nerwowy i funkcjonowanie psychiczne*, [w:] *Przemoc. Roczniki Naukowe Caritas*, red. T. Kamiński, Fundacja „Pro Caritate”, Warszawa 2007.
- Stern R., *Efekt gasnącego światła. Jak radzić sobie z przemocą emocjonalną*, Świat Książki, Warszawa 2008.
- Szczepański M., Woźniak-Krakowian A., Pawlica B., *Polska młodzież między normą a patologią społeczną. Próba portretu zjawisk*, [w:] *Psychopatologia i psychoprofilaktyka*, red. A. Margasiński, B. Zajęcka, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000.

Streszczenie

W artykule przedstawiono problem odroczonego w czasie skutków doznania przemocy domowej. „Efekt gasnącego światła” oznacza doznawanie przemocy, powoduje nie tylko bieżące, ale także długotrwałe skutki u jej ofiar. Te konsekwencje to między innymi mniejsze (gorsze) możliwości adaptacji i sprawnego funkcjonowania w rzeczywistości społecznej, np. w roli zawodowej, rodzicielskiej. Jest to cały zestaw objawów, wśród których wymienia się: ograniczenie możliwości refleksji nad wydarzeniami, zaburzenia tożsamości. U wielu osób przeżyte traumatyczne wydarzenia wydają się „na stałe” wbudowane w sposób postrzegania rzeczywistości i przeżywania swoich emocji.

Summary

From Victimization to Social Marginalization. The Effect of Fading Out Light in Case of Violence Victims

In the article the problem of the time-deferred effects of family violence is introduced. "The effect of fading out light" means that not only does experiencing violence cause immediate but also long-term effects for the victims.

These consequences are, among others: less (worse) possibilities of adaptation and efficient functioning in the social reality e.g. in the vocational role, family role. It is the whole set of symptoms that include: limiting the possibility of reflection over events and identity disorders. In case of many persons the traumatic events experienced in the past seem to be permanently inbuilt into the process of perceiving the reality and experiencing their emotions.