



Susan Elliot-Wright

Jak radzić sobie z przemocą emocjonalną

Przetrwać i wyzdrowieć

JEDNOŚĆ

Susan Elliot-Wright

Jak radzić sobie z przemocą emocjonalną

Przetrwać i wyzdrowieć

JEDNOŚĆ

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału: *Overcoming emotional abuse*
Survive and heal

First published in Great Britain in 2007 by Sheldon Press
36 Causton Street, London SW1P 4ST

Copyright © Susan Elliot-Wright 2007

© Copyright for the Polish edition
by Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kielce 2008

Tłumaczenie
Michał Filipczuk

Redakcja i korekta
Paulina Zaborek

Redakcja techniczna
Wiktor Idzik

Projekt okładki
Justyna Kułaga-Wytrych

ISBN 978-83-7660-670-5

Wydawnictwo JEDNOŚĆ
25-013 Kielce, ul. Jana Pawła II nr 4
Dział sprzedaży tel. 41 349 50 50
Redakcja tel. 41 349 50 00
www.jednosc.com.pl
e-mail: jednosc@jednosc.com.pl

Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	9
1. Co to jest przemoc emocjonalna?	17
2. Dlaczego przemoc wyrządza szkody?	35
3. Kogo dotyka przemoc?	43
4. Co możesz zrobić?	55
5. Decyzja o odejściu	67
6. Po rozstaniu	81
7. Nowe życie	97
Refleksje końcowe	127
Użyteczne adresy	131

Podziękowania

Kobiety, z którymi prowadziłam wywiady, pisząc tę książkę, opowiadały mi o swoich zmartwieniach, strachu i beznadziei oraz o swych cierpieniach psychicznych i duchowych. Niektóre z tych opowieści nie dawały mi spać po nocach. Nie włączyłam ich wszystkich do książki – te, które się w niej pojawiły, to w większości relacje najbardziej typowe. Mam nadzieję, że odwaga i determinacja, jakimi wykazały się moje rozmówczynie, walcząc o nowe życie dla siebie i swoich dzieci, będzie źródłem otuchy dla innych. Chciałabym podziękować tym kobietom za to, że zechciały podzielić się ze mną swymi opowieściami. Życzę im wiele szczęścia, na które zasługują. Pragnę również podziękować mojej rodzinie za miłość i wsparcie, dzieciom – za pomoc w najtrudniejszych chwilach pracy nad książką, a mężowi – za sugestie na temat jej zawartości.

Wstęp

Kiedy słyszymy o relacjach nacechowanych przemocą, mamy skłonność wyobrażać je sobie jako przemoc fizyczną (od razu widzimy bitą żonę). Tymczasem mniej znane, lecz równie rozpowszechnione formy przemocy to przemoc psychiczna, werbalna i emocjonalna. Konkretnie definicje tego rodzaju przemocy i jej rozpoznawanie zostaną szczegółowo omówione w rozdziale pierwszym, jednak ogólnie rzecz biorąc termin ten stosuje się w sytuacjach, gdy jedna osoba regularnie powoduje cierpienia innej, poprzez zastraszanie, upokarzanie i manipulację. W takich relacjach przemoc fizyczna może się pojawić, choć nie musi – ale nawet kiedy nie mamy do czynienia z połamanymi kośćmi, rozciętymi wargami, podbitymi oczami, wyrwanymi włosami, osoba będąca ofiarą przemocy doznaje poważnego urazu i mogą minąć lata, zanim się z niego otrząśnie.

Tego rodzaju przemoc może pojawić się między rodzicami i dziećmi, między rodzeństwem, a nawet w pracy, jednak ta książka będzie się koncentrować na psychicznej, werbalnej i emocjonalnej przemoc, występującej w małżeństwie i podobnych relacjach. W większości patologicznych relacji partnerskich to kobieta pada ofiarą przemocy, dlatego w tej książce sprawca występuje jako „on”, zaś ofiara jako „ona”. Jeśli jednak jesteś mężczyzną, a zarazem ofiarą przemocy stosowanej przez twego partnera (kobietę lub mężczyznę), zawarte w książce porady i informacje również mogą ci się przydać.

Inne niż fizyczna formy przemocy to formy bardzo perfidne; pozwalają tak pognębić ofiarę, że w końcu traci ona pewność siebie i poczucie własnej wartości do tego stopnia, że może nawet zacząć jej się wydawać,

że zasługuje na takie traktowanie; może nawet stracić zaufanie do własnego sądu niezbędnego w ocenie sytuacji. Często kobiety pozostające w patologicznych relacjach (np. ofiary przemocy fizycznej) same zaczynają się obwiniać za to, co je spotyka. Oto jak działa sprawca: jeśli spowoduje, że przestaniesz sobie ufać, tym łatwiej zapanuje nad tobą, nie narażając się na twój sprzeciw. Jeśli mu się nie sprzeciwiasz, przemoc narasta, ty cierpisz coraz bardziej i tak dalej i dalej – to błędne koło. W rozdziale drugim bardziej szczegółowo zajmiemy się efektami przemocy psychicznej oraz szkodami, jakie wyrządza ona twojemu zdrowiu oraz relacjom z ludźmi.

Kluczem do skutecznego radzenia sobie z przemocą emocjonalną jest rozpoznanie, zrozumienie i przyjęcie do wiadomości faktu, że to, co ma miejsce, jest skutkiem przemocy i nie ponosisz za to winy. Gdy już zaakceptujesz ten fakt, łatwiej ci będzie podjąć decyzję, czy sprzeciwić się przemocy i usiłować naprawić daną relację, czy też zakończyć ją i rozpocząć proces rekonwalescencji. Zerwanie długotrwałych stosunków jest decyzją bardzo trudną, zwłaszcza jeśli nie ufasz własnemu osądowi; jednakże w przypadku niektórych kobiet, łącznie ze mną, jest to jedyny sposób przerwania patologii i odbudowy własnego życia. Przywoływanie mojej własnej historii boli nawet po 16 latach, ale podobnie jak większość innych prawdziwych historii, które wyczytacie w tej książce, kończy się ona happy endem.

Ostatecznie odeszłam od męża po 12 latach. Szczerze mówiąc, jeszcze zanim się pobraliśmy, istniały powody do obaw. Był zazdrosny, zaborczy, humorzasty, ciągle coś krytykował i łatwo wpadał w gniew. Z początku jego zazdrość mi pochlebiała – myślałam, że musi naprawdę mnie kochać. Zawsze jednak wydawał się zagniewany, a kiedy pytałam, czy coś się stało, odburkiwał, że nic

takiego. Często płakałam, ale miałam nadzieję, że jeśli się postaram i będę go kochała, wszystko jakoś się ułoży. Nie ułożyło się. Bardzo się starałam, ale najwyraźniej nic mi nie wychodziło.

Po raz pierwszy na serio pomyślałam o rozstaniu po pięciu latach małżeństwa, kiedy spodziewałam się drugiego dziecka. Nie miałam wtedy prawa jazdy, dlatego mój mąż, nie mając ochoty na wspólną wizytę u mojej rodziny, podwiózł do domu mojej matki mnie i naszą trzynastomiesięczną córeczkę, a sam „wyskoczył na jednego”. Obiecał, że będzie o 20.00, żebym wczesnym wieczorem mogła położyć małą spać i miała trochę czasu dla siebie, ponieważ byłam w zaawansowanej ciąży. Nie oczekiwałam, że wróci na czas – nigdy tego nie robił – ale zegar wybił 21.00, potem 22.00, a jego nie było. Bardzo mi zależało, żeby już wracać do domu; byłam zmęczona, dziecko płakało, a moi rodzice poszli spać, kiedy ich zapewniłam, że mąż wróci lada chwila. Kiedy wreszcie pojawił się o 22.45, czekałam z płaszczem przy drzwiach wejściowych, z dzieckiem i składanym wózkiem na ramieniu. Zaczęłam robić mu wyrzuty, przypominając, że obiecał wrócić o 20.00. Wtedy wpadł w ten swój gniewny nastrój, milczący, a mimo to straszny. Zrzucił wózek z betonowych schodów na chodnik, a torbę z rzeczami dziecka cisnął do samochodu z taką siłą, że większość jej zawartości wyleciała na ulicę. Następnie wsiadł do auta i włączył silnik, podczas gdy ja usiłowałam przypiąć pasami naszą płaczącą córeczkę. Wsiadłam i kiedy próbowałam zapiąć pasy (za pół miesiąca miałam rodzić), mąż ruszył z piskiem opon. Piętnastominutowa jazda do domu była koszmarem. Mąż prowadził jak pirat drogowy, przekraczał dozwoloną prędkość, prawie nie zwalniał na zakrętach. Szczękę miał zaciśniętą, twarz pociemniałą z gniewu. Byłam zbyt przestraszona, by poruszyć się lub przemówić; siedziałam skamieniała, a łzy płynęły mi po twarzy. Zastanawiałam się, czy w ogóle dojedziemy do domu żywi.

Kiedy dotarliśmy na miejsce, mąż wysiadł z auta, trzasnął drzwiami i wszedł do domu, zostawiając mi zabranie dziecka oraz rozsypanej zawartości torby z rzeczami na zmianę. Tej nocy nie przemówił do mnie ani słowem, nie odzywał się też przez kilka kolejnych dni. Cały ten epizod nie był niczym niezwykłym.

Ale w czym problem – zapytacie. Dlaczego nie wzięłam taksówki, zamiast narażać siebie, swoją córkę i nienarodzone dziecko na jazdę z człowiekiem, który pił, o którym wiedziałam, że prowadząc, da zapewne upust złości i spróbuje mnie zastraszyć? Otóż wiele innych kobiet – ofiar przemocy wie, dlaczego tego nie zrobiłam: byłam przez tego człowieka całkowicie zastraszona. Nie potrafiłam mu się sprzeciwić, nie umiałam wyrazić swojego zdania, sama myśl o tym mnie przerażała. Było coraz gorzej, a ja żyłam w coraz większym strachu. Czy zdołam go zostawić? Taka myśl przeszła mi przez głowę. Ale gdzie pójdę z dwójką dzieci poniżej drugiego roku życia? Może sytuacja zmieni się na lepsze, kiedy urodzi się drugie dziecko... Wystarczy, że nie będę drażnić męża, myślałam, przestanę się skarżyć, może wtedy wszystko wróci do normy.

Tak wytrwałam siedem lat, w czasie których mąż krytykował mnie i upokarzał przed ludźmi, krzyczał, nie odzywał się do mnie przez długi czas (raz nawet przez trzy tygodnie). Krytykował moją rodzinę i przyjaciół, pozwalając mi widywać ich tylko z rzadka; szydził z moich poglądów, decydował w co się mam ubrać, jaką mam mieć fryzurę, kiedy mam zostać w domu, a kiedy wolno mi wyjść. Był humorzasty i agresywny, warczał na mnie kiedy do mnie mówił, ignorował to, co ja miałam do powiedzenia. Domagał się ciągłej uwagi; raz podarł mi książkę, ponieważ czytałam, zamiast z nim rozmawiać. Krzyczał, trzaskał drzwiami i rozrzucał wokoło rzeczy – dlatego do dzisiaj mam uraz na punkcie hałasu. Domagał się również, bym okazywała mu „uczucie” – co nie

było łatwe, gdy przyglądał mi się, jakby ze mnie szydził i drwił, mówiąc z zaciśniętymi zębami i celując mi w twarz palcem. Na tym, rzecz jasna, się nie kończyło.

Cóż więc się w końcu stało? Otóż po komentarzach kilku innych osób z zewnątrz (z czasem mąż stał się nieostrożny, zapominając się w towarzystwie), zaczęłam sobie uświadamiać, że to, co przeżywam nie mieści się w ramach normalnej relacji partnerskiej, i że miłość, którą kiedyś czułam do męża, zupełnie wyparowała. Jednym z czynników, który, paradoksalnie, pomógł mi w uświadomieniu sobie tego wszystkiego, były porady psychologiczne. Zasugerowałam je mężowi jako ostatnią deskę ratunku dla naszego małżeństwa – „ze względu na dzieci”. Teraz widzę, że powinniśmy byli rozstać się wcześniej. Mieliśmy kilka sesji psychologicznych, po każdej z nich przemoc ze strony męża nasilała się, a ja stawałam się zapłakanym strzępkiem nerwów. Któregoś dnia sama wybrałam się do pani psycholog, żeby podziękować jej za pomoc, ale też powiedzieć, że na niewiele się ona zdała. Doszło do tego, że zaczęłam fantazjować, jakby to było, gdyby mąż mnie opuścił, spotykając inną kobietę i prosząc o rozwód. Kiedy nie wracał do wczesnych godzin rannych, co często się zdarzało, nie martwiłam się już, że stało mu się coś złego; szczerze mówiąc, czasami nawet mu tego życzyłam. Kiedy o tym powiedziałam, psycholożka położyła mi rękę na ramieniu. „Bardzo się starałaś”, stwierdziła, „ale jeśli nie zakończysz tego małżeństwa, to się wykończysz”. Dopiero wtedy naprawdę uwierzyłam, że to nie moja wina.

Wzięłam dzieci, dwie duże torby – jedną pełną ubrań, drugą pełną zabawek – i zostawiłam męża, a wkrótce wystąpiłam o rozwód. Mąż nie chciał się na niego zgodzić (zachowując tym samym swoją władzę), musieliśmy więc oboje iść do sądu. Mój adwokat umiejętnie wykorzystał okoliczność, że tuż przed moim odejściem

mąż złapał mnie za gardło i uderzył moją głową o podłogę – pamiętam, że spojrzałam wtedy na psa, który siedział pod stołem i się trząsał. Jednak incydent ten, choć bolesny i przerażający, był niczym w porównaniu z cierpieniem psychicznym i upokorzeniami, które znosiłam przez całe lata. Przemoc fizyczna przeraża ludzi znacznie bardziej niż inne formy przemocy, jednak one mogą być równie wyniszczające – mogą nawet zagrażać życiu kobiety, kiedy uzna ona samobójstwo za jedyną formę ucieczki z koszmaru.

Przez pierwsze kilka lat po opuszczeniu męża nie było mi łatwo; przez trzy lata nachodził mnie i dręczył – osoby ze skłonnością do dominacji nie lubią, by się od nich uwalniać. Jednak porzuciwszy męża stałam się silniejsza, odzyskałam pewność siebie i szacunek dla własnej osoby, zawarłam kilka przyjaźni i wróciłam do szkoły średniej. Uzyskałam świadectwo jej ukończenia, zaczęłam studia i pracę dziennikarską. Na ostatnim roku studiów poznałam obecnego męża. Wiem teraz, czym jest związek oparty na miłości, widzę, ile mogą dać obojgu partnerom odwzajemnione uczucie, przyjaźń, obopólny szacunek i wsparcie.

Na następnych stronach znajdziesz definicje przemocy emocjonalnej i psychicznej (rozdział pierwszy), opis krzywd, jakie mogą one spowodować (rozdział drugi), oraz możliwe wyjaśnienia ich przyczyn, wraz z charakterystyką osób mających szczególne skłonności do przemocy oraz osób szczególnie na nią narażonych (rozdział trzeci). Rzecz jasna stopnie przemocy są bardzo różne, podobnie jak możliwe jej przyczyny oraz tło, na jakim przemoc powstaje. W niektórych przypadkach można położyć kres przemocy i uzdrowić chorą relację – traktuje o tym rozdział czwarty. Mimo to, w wielu przypadkach jedynym rozwiązaniem jest zerwanie relacji. Rozdział piąty mówi o tym, w jaki sposób podjąć tę trudną i bolesną decyzję, oferuje również porady praktyczne odnośnie tego, jak się do niej

przygotować. Odzyskiwanie zdrowia psychicznego po zerwaniu patologicznej relacji może potrwać wiele lat, były partner może zatruwać ci życie, usiłując odzyskać utraconą władzę nad tobą. Rozdział szósty dotyczy tego trudnego okresu oraz sposobów radzenia sobie z możliwymi problemami.

W całej książce oraz w kontekście moich własnych doświadczeń przywołuję wypowiedzi szeregu kobiet, ofiar emocjonalnej, werbalnej, psychicznej oraz – w kilku przypadkach – fizycznej przemocy, doznanej w relacjach z partnerem. W rozdziale siódmym znajdziesz więcej historii i szczegółów (imiona oraz niektóre dane, pozwalające zidentyfikować te osoby zostały zmienione). Historie te czasem trudno się czyta, często są one jednak źródłem otuchy, gdy widzimy, jak dzielnie kobiety radzą sobie z problemami i trudnościami, których doświadczyły w rezultacie doznanej przemocy.

Mam nadzieję, że ta książka, łącznie z opisem moich własnych doświadczeń oraz doświadczeń tych kobiet, które wspaniałomyślnie zgodziły się na rozmowy ze mną, przyczyni się do wzrostu świadomości tego powszechnego, lecz otoczonego złą milczenia problemu.

Wszystkim czytelniczkom chciałabym życzyć szczęścia, siły i odwagi w zmaganiu się z traumą, której one same oraz ich dzieci doznały w patologicznych relacjach z partnerem. Mam nadzieję, że odnajdziecie w przyszłości prawdziwe szczęście i spełnienie, które stało się udziałem wielu spośród nas.

Uwaga: niektórzy uznają termin „ofiara” za nieprzydatny dla opisu osoby, która zaznała przemocy. Po namyśle uznałam jednak, że jest stosowny, ponieważ nie wydaje mi się, by sugerował bierność czy bezradność kobiety. Podkreśla raczej fakt, że absolutnie nie ponosi ona winy i odpowiedzialności za to, co ją spo-

tyka. Mam też wrażenie, że termin ten jest bardziej stosowny w odniesieniu do kobiet, które nadal pozostają w patologicznych relacjach i które niekoniecznie rozpoznają zachowanie partnera jako patologiczne.

Rozdział 1

Co to jest przemoc emocjonalna?

Bardzo trudno rozpoznać inne niż fizyczna formy przemocy, tzn. przemoc emocjonalną, psychiczną i werbalną. Ofiara nie ma podbitych oczu, rozciętej i opuchniętej wargi, tajemniczo połamanych kości, mimo to szkody mogą być równie duże, a obrażenia tak samo dotkliwe jak te będące rezultatem przemocy fizycznej. W istocie, *Women's Aid* [Pomoc Kobietom] organizacja charytatywna założona w 1974 roku w celu niesienia pomocy kobietom – ofiarom przemocy, traktuje wiele typów zachowań omawianych w tej książce jako formy przemocy w rodzinie, nawet jeśli nie towarzyszy im przemoc fizyczna.

Według *Women's Aid* przemoc w rodzinie to:

- niszczycielska krytyka i przemoc werbalna: wrzaski, drwiny, oskarżenia, wyzwiska, groźby;
- wywieranie nacisku: ośmieszanie partnerki, groźenie pozbawieniem jej środków finansowych, odłączeniem telefonu, odebraniem samochodu, popełnieniem samobójstwa, odebraniem dzieci, groźenie partnerce zaskarżeniem do sądu rodzinnego, dopóki nie zgodzi się z żądaniami dotyczącymi wychowania dzieci; szerzone wśród przyjaciół i rodziny kłamstwa na jej temat; odmawianie jej prawa do zabierania głosu i własnych decyzji;
- brak szacunku: ciągłe poniżanie partnerki na oczach innych ludzi; lekceważenie partnerki, gdy ta coś mówi lub domaga się odpowiedzi; przerywanie rozmów telefonicznych partnerce; zabieranie jej pieniędzy z portfela; odmowa pomocy w opiece nad dzieckiem lub pracach domowych;

- nadużycie zaufania: okłamywanie partnerki, zatajanie przed nią informacji; okazywanie zazdrości; pozostawanie w innych związkach; niedotrzymywanie obietnic i zobowiązań;
- izolacja: monitorowanie lub blokowanie telefonicznych rozmów partnerki; decydowanie, gdzie może pójść, a gdzie pójść jej nie wolno; odmawianie prawa do spotkań z przyjaciółmi i rodziną;
- nagabywanie: chodzenie za partnerką; kontrolowanie; otwieranie jej poczty; sprawdzanie, kto do niej telefonował; nagabywanie w miejscu publicznym;
- grożenie: grożenie gestem; używanie siły fizycznej; terroryzowanie partnerki; niszczenie jej własności; niszczenie rzeczy; walenie w ściany; grożenie nożem albo bronią palną; grożenie śmiercią lub okaleczeniem partnerki lub dzieci;
- przemoc seksualna: używanie siły, zmuszanie do stosunku przy użyciu gróźb; uprawianie z partnerką seksu, gdy nie ma ona na to ochoty; poniżające traktowanie wynikające z orientacji seksualnej partnerki;
- przemoc fizyczna: bicie, kuksańce, gryzienie, kłucie, kopanie, ciągnięcie za włosy, popychanie, przypalanie, itd.;
- negowanie faktu, że doszło do przemocy, która miała miejsce; twierdzenie, że ofiara przemocy jest jej sprawcą; publiczne podtrzymywanie przez sprawcę swego wizerunku osoby miłej i cierplivej; płkanie i błaganie partnerki o przebaczenie po dokonaniu aktu przemocy; twierdzenie, wbrew faktom, że nigdy już do niej nie dojdzie.

Powyższą listę zamieszczam za zgodą *Women's Aid Federation of England* (www.womensaid.org.uk).

Zatem z przemocą inną niż fizyczna mamy do czynienia wtedy, gdy jedna osoba regularnie sprawia, że druga osoba doświadcza cierpień psychicznych, strachu

i rozpaczy. Metody, za pomocą których sprawca osiąga te rezultaty, będą szczegółowo omówione nieco później; tak czy owak jego cel, świadomy czy nieświadomy, zawsze jest taki sam: zdominować i uzależnić od siebie ofiarę.

Mężczyźni dopuszczający się przemocy emocjonalnej i psychicznej, jak również przemocy fizycznej, często dobrze się maskują. Na forum publicznym bywają czarujący, nieraz wyrażają swoją kategoryczną dezaprobatę, słysząc o mężczyznach znęcających się nad żonami.

Przemoc wydaje się czymś nieuchwytnym, zwłaszcza gdy poszczególne incydenty potraktować subtelnie – nikt przecież nie powie, że ktoś, kto czasem krzyknie na partnera albo go skrytykuje, dopuszcza się przemocy: wszystkim zdarza się to od czasu do czasu. Jeśli jednak ktoś regularnie dopuszcza się takich zachowań, i gdy jest to jednostronne – on krzyczy na nią i krytykuje, ale ona nigdy sobie na to nie pozwoli wobec niego – sytuacja taka może być oznaką relacji patologicznej.

Fakt, trudno to zauważyć – nawet jeśli to ty padłaś ofiarą przemocy. Jest to jedna z przyczyn, dla których trudno zaradzić złu. Po pierwsze, myśl, że możesz być ofiarą przemocy nie wiedząc o tym, wydaje się absurdalna – skoro nie stwierdzasz przemocy, to nie może ona występować. Otóż może. Problem w tym, że kobiety doznające przemocy emocjonalnej wmawiają sobie, że sposób w jaki są traktowane przez partnera, jest całkowicie normalny. Przyczyną tego może być niechęć do przyznania, że w relacji zaczyna się źle dziać – trudno to zaakceptować, zwłaszcza gdy ktoś nadal kocha osobę sprawiającą mu ból. Może być też tak, że partner zdołał sprawić, że jego zachowanie wydaje się kobiecie czymś normalnym: „Každy by robił awantury, gdyby...” albo: „Nie tylko ja taki jestem – zapytaj innych”. Ktoś taki wie, że partnerka, rzecz jasna, nie zapyta.

Po drugie, nawet jeśli ofiara przemocy wie, że partner nie traktuje jej w sposób normalny, może sobie wmawiać, że zasługuje na takie traktowanie, i obwinia się

za wywołanie gniewu partnera. Rozdział trzeci rozważa możliwe tego przyczyny, tutaj poprzestańmy na stwierdzeniu, że kiedy kobiecie ciągle powtarza się, że jest głupia, neurotyczna, przeczulona, że popada w paranoję itd. – ma ona duży problem ze sprzeciwieniem się krytyce. W rezultacie próbuje po prostu robić to, czego oczekuje od niej partner, żeby zminimalizować jego agresję. I rzecz jasna, niczego nie osiągnie, gdyż w jej zachowaniu od początku nie było niczego nagannego – dlatego nie może zadowolić partnera.

Jakie więc specyficzne zachowania składają się na przemoc psychiczną? Jak wspomniałam we wstępie, książka ta skupia się na przemocach występujących w rodzinie i innych bliskich relacjach. Jednak opisane niżej zachowania pojawiają się we wszelkich formach przemocy, różniąc się nieco w zależności od rodzaju relacji: rodzic/dziecko, rodzeństwo, pracodawca/pracownik, itd. Trudno skategoryzować precyzyjnie owe zachowania: ponieważ wszystkie służą kontrolowaniu drugiej osoby i są szkodliwe dla samooceny ofiary, z konieczności istnieją między nimi punkty wspólne. Z grubsza rzecz biorąc, przemoc emocjonalna i psychiczna podpada pod trzy główne kategorie:

- tyranizowanie;
- niszczenie u drugiej osoby pewności siebie i szacunku dla siebie;
- przemoc słowną.

Tyranizowanie

W pewnym sensie wszelkie formy przemocy polegają na tyranizowaniu, jednak istnieją zachowania specyficzne dla tego typu przemocy. Mężczyzna przejawiający takie zachowania często bywa zazdrosny i zaborczy. Sama zazdrość może nie stanowić problemu we wczesnej fazie związku; może ci nawet pochlebiać,

że twój mężczyzna jest zazdrosny, kiedy rozmawiasz z kimś innym. O ile jednak odrobina zazdrości na tle seksualnym może być zjawiskiem normalnym w nowym związku, to nieuzasadniona zazdrość i podejrzliwość, które trwają i wywołują kłótnie albo konieczność zmiany zachowań, nie są zjawiskiem normalnym.

Twój partner może zabronić ci rozmawiać z innymi mężczyznami i wychodzić bez niego, mówiąc, że ci nie ufa, albo, że nie ufa innym mężczyznom. Może kontrolować twój ubiór, zabraniając ci nosić coś, co uzna za nieskromne czy prowokacyjne. Jeśli mu się sprzeciwisz, powie ci, że próbuje cię po prostu chronić, albo że martwi się o ciebie, co jest naturalne, ponieważ bardzo cię kocha. Zapewne będzie też obwiniał cię za swoje zachowanie, mówiąc, że nie byłby zazdrosny, gdybyś tylko nie dawała mu ku temu powodów. Tak więc próbujesz nie prowokować jego zazdrości – nie bywasz, nie rozmawiasz z innymi mężczyznami itd. Ale to i tak niczego nie zmieni, ponieważ zazdrość twojego partnera tak naprawdę nie ma przyczyn i tylko skrywa rzeczywisty powód takiego a nie innego zachowania – a jest nim pragnienie, by cię zdominować i mieć nad tobą władzę.

Zamiast zabraniać ci zbyt odważnie się ubierać, twój partner przeciwnie – może nalegać, żebyś seksownie się nosiła, nawet jeśli ty tego nie lubisz. Mąż Anety krytykował ją za noszenie dżinsów i mówił jej, że gdyby naprawdę go kochała, ubierałaby się tak, żeby sprawić mu przyjemność, tzn. tak, jak wtedy, kiedy zaczęli ze sobą chodzić.

Aneta

Mąż miał zwyczaj ciągle wracać do czasów, kiedy zaczęliśmy się spotykać – mówił, że wtedy zawsze nosiłam seksowne ubrania, a teraz zakładam stare szmaty, bo już mi na nim nie zależy. Próbowałam mu wyjaśnić, że zanim się pobraliśmy, nasze życie wyglądało całkiem inaczej. Chodziliśmy do klubów, barów itd.,

i wtedy – to prawda – ubierałam się dla niego. Ale miałam 25 lat, byłam rozrywkową dziewczyną i chciałam poderwać faceta. Po naszym ślubie rzuciłam pracę dla dzieci, a kiedy przez cały dzień zajmujesz się dwójką dzieciaków poniżej piątego roku życia, to szczerze mówiąc najwygodniejszym ciuchem są dżinsy. On jednak najwyraźniej oczekiwał, że będę nosiła krótką spódniczkę i buty na obcasie, wykonując prace domowe.

Zaczął przynosić do domu seksowną bieliznę – obciste, kuse sukienki, pończochy i podwiązki, baskinki, a nawet ciuchy z lateksu. Nie to, żebym miała coś przeciw seksownym ciuchom – uwielbiam seksowną bieliznę – ale to, co przynosił, wydawało mi się trochę perwersyjne. Tak czy siak, zakładałam to. Tak bardzo chciałam mu zrobić przyjemność, że robiłam, o co poprosił. Wstawałam rano, pilnowałam dzieci, robiłam makijaż, zakładałam sukienkę albo spódnicę i buty na wysokim obcasie. Gdy już wyszedł do pracy, wskakiwałam w dżinsy, a przed jego powrotem do domu znów zakładałam tamte rzeczy. Wiem, że to brzmi idiotycznie, ale myślałam, że jeśli będę spełniała jego życzenia, przestanie się na mnie wściekać i wszystko będzie OK. Tymczasem nawet kiedy zakładałam to, co chciał, i tak był wściekły, ponieważ nie wyglądałam wtedy na zbyt szczęśliwą. Nie byłam w stanie go zadowolić.

Doświadczenie Anety jest typowe. Nie mogła dogodzić mężowi, ponieważ jego pragnienie kontrolowania jej było tak wielkie, że kiedy udało mu się zdecydować o tym, w co ma się ubierać, zapragnął mieć władzę nad wyrazem jej twarzy. Gdyby Aneta wyglądała na uszczęśliwioną, jej mąż znalazłby sobie inny pretekst, by nią rządzić. W istocie mąż Anety kontrolował wiele sfer jej życia, aż do momentu, w którym postanowiła go zostawić.

Inną klasyczną formą tyranizowania jest izolowanie partnerki od rodziny i przyjaciół. To bardzo częste zjawisko w patologicznych relacjach, jest to też główny powód, dla którego tak wiele kobiet nie uświadamia sobie, że zachowanie ich partnera nie jest normalne. Skoro udaje mu się nie dopuścić, byś spędzała czas z ludźmi, którzy o ciebie dbają, redukuje tym samym ryzyko, że będziesz

mówić innym o jego zachowaniu i że usłyszysz, że jest ono nie do przyjęcia. Odcinając cię od ludzi, którzy cię lubią i szanują za to kim jesteś, twój partner zmniejsza prawdopodobieństwo, że przyjaciele dodadzą ci siły i poprawią twoją samoocenę – dzięki czemu ryzyko, że mu się sprzeciwisz, jest zdecydowanie mniejsze.

Możesz też stwierdzić, że twój partner chce wiedzieć o wszystkim, co robisz w ciągu dnia. Jeśli pracujesz poza domem, będzie wypytywał, z kim rozmawiałaś w pracy, gdzie i z kim poszłaś na lunch, itd. Jeśli spędzasz czas w domu, zajmując się dziećmi, może dzwonić nawet kilka razy dziennie, pytając, gdzie byłaś, skoro nie zastał cię w domu. Kiedy mu mówisz, że byłaś w supermarkecie albo że zabrałaś dzieci do szkoły, partner może zacząć cię odpytywać, ile czasu zajmuje dotarcie w te miejsca, może też wściekać się, jeśli zeszło ci z tym trochę dłużej. Jeszcze raz oddajmy głos Anecie:

Musiałam wszędzie dosłownie pędzić, żeby być w domu, kiedy dzwonił. Podrzucałam dzieciaki do szkoły, ale bałam się rozmawiać z innymi mamami, ponieważ wiedziałam, że mąż zadzwoni około 9.15 i jeśli nie zostanie mnie w domu, to się wścieknie. Oskarżał mnie o to, że „zabawiam się” w czasie, gdy on haruje, żeby spłacić kredyt i nas wykarmić. Któregoś dnia nauczycielka mojego syna chciała ze mną pomówić o jego złym zachowaniu i nie wróciłam do domu przed 9.45; w tym czasie mąż dzwonił do mnie kilka razy. Wrócił z pracy nieprzytomny z wściekłości i oskarżył mnie, że byłam na randce.

Domaganie się, żebyś tłumaczyła się z każdej wydanej złotówki to kolejna strategia partnera-tyrana. Nie ma nic złego w tym, że partnerzy prowadzą normalne, zdrowe rozmowy na temat oszczędnego gospodarowania finansami, jeśli jednak musisz wręczać partnerowi rachunek za każdy zrobiony zakup, nawet za rzeczy dla

dzieci albo za twoje rzeczy osobiste, takie jak szminka czy tampony, nie jest to ani zdrowe, ani normalne. Jego ewidentna obsesja na punkcie twoich wydatków częstokroć ma niewielki związek z faktycznym stanem waszych finansów. Bywa, że nawet kobiety otrzymujące dobrą pensję muszą pytać partnera o pozwolenie na zakup czegoś dla siebie albo dla domu.

Tyrania seksualna może przybrać formę przymusowego stosunku wbrew twojej woli, albo wymuszania podczas niego rzeczy, na które nie masz ochoty. I tym razem przymus może mieć charakter tak subtelny, że nawet nie wydaje ci się sensowne nazywanie go „przemocą”. Jeśli jednak standardową reakcją twojego partnera na odmowę seksu jest raczej gniew niż rozczarowanie, jeśli w takich sytuacjach krzyczy on na ciebie, karze cię swym milczeniem, zarzuca ci, że już go nie kochasz albo że masz kogoś – dopuszcza się przemocy emocjonalnej.

Takie w najogólniejszym ujęciu są sposoby, na które twój partner może próbować cię tyranizować. Istnieje też szereg osobliwych przypadków: może on zabronić ci spać, gdy jesteś zmęczona; zakazać ci czytać, oglądać telewizji albo spokojnie porozmawiać przez telefon, itd.

Podkopywanie twojego zaufania do siebie i twojej samooceny

Wiele osób zakłada, że kobiety pozostające w relacjach z partnerami dopuszczającymi się wobec nich przemocy – czyli kobiety, które na przemoc „zezwalają” – muszą być istotami słabymi i nieśmiałymi i nie są w stanie same sobie poradzić. W rzeczywistości bywa tak, że to właśnie silne kobiety, odnoszące sukcesy w każdej innej sferze życia, stwierdzają, że ich zaufanie do siebie zostało skutecznie podważone przez partnera. Pola jest typowym tego przykładem.