



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

### „Pranie mózgu”



Wśród działań prowadzących do wyuczonej bezradności wymienia się tzw. pranie mózgu, psychotechnikę służącą szybkiej, intensywnej indoktrynacji poprzedzonej próbą unicestwienia poprzednich poglądów, przekonań i więzi, tożsamości społecznej w celu narzucenia własnych sądów, uczynienia ofiary niezdolną do działań obronnych.

W operacji „**prania mózgu**” wykorzystywane są następujące działania:

**Izolacja** – pozbawiająca ofiarę społecznego poparcia i mająca na celu zmniejszenie jej możliwości stawiania oporu, powodująca uzależnienie od oprawcy.

**Monopolizacja uwagi** – koncentruje uwagę ofiary na jej aktualnym położeniu, eliminując brak posłuszeństwa.

**Oślabienie, doprowadzenie do wyczerpania** – których celem jest zmniejszenie psychicznej i fizycznej możliwości ofiary do stawiania oporu.

**Wywołanie lęku i depresji** – stosowanie gróźb, które nasilają lęk i rozpacz. Sprawca jest przekonany o swojej potędze. Odgraża się ofierze powołując się na kontakty z „wielkimi ludźmi”, znajomości, układy: „nikt ci nie uwierzy”, „powiem, że jesteś chora psychicznie”, „ze mną nie wygrasz”. Osoby takie mogą potrzebować opieki lekarza psychiatry. W rezultacie przemocy mogą mieć zaburzenia lękowe, depresyjne, PTSD i inne.

**Przychylność od czasu do czasu** – powoduje pozytywną motywację do uległości, posłuszeństwa.

**Naprzemienność kar i nagród** – osoba doznająca przemocy nie jest w stanie przewidzieć, kiedy spotka ją kolejny atak agresji ze strony partnera (kara) a kiedy będzie mogła zaznać spokoju w związku (nagroda). Efekt miodowego miesiąca.

**Demonstrowanie wszechwładzy** – wskazujące na daremność stawiania oporu.

**Degradacja** – redukcja ofiary do „wyłącznie biologicznych potrzeb” w tym stosowanie degradacji werbalnej obejmującej formy niewłaściwego zwracania się do osoby.

Kobieta wiodąca życie ze sprawcą przemocy jest często zależna materialnie od niego, podporządkowana, uległa, będąca w nielicznych kontaktach z innymi ludźmi. Często tłumaczy zachowanie partnera jego nastrojem, przykrościami, których doznał na przykład w pracy lub przeżyciami z jego dzieciństwa. Przestraszona z poczuciem własnej niemocy i bezwartościowości z głębokim przeświadczeniem, że zasługuje na to, co ją spotyka; uważa, że nie ma wyjścia z sytuacji. Jednakże z drugiej strony nie może znieść dłużej agresji męża, szybko tłumaczy sobie, że to ostatnie pobicie. Wstydy się mówić o swoim związku i sposobie traktowania jej przez męża. Krańcowo zależna emocjonalnie od męża nie wyobraża sobie życia poza związkiem, ale też nie wyobraża sobie dalszego życia z nim. Kobieta będąca ofiarą przemocy może być również niezdolna do samoobrony w sytuacji, gdy jest chora, ciężarna, niepełnosprawna fizycznie lub upośledzona umysłowo czy chora psychicznie. Wziąwszy pod uwagę złożoność zjawiska przemocy osoby uwikłane w przemoc w tym kobiety wymagają długoterminowej, specjalistycznej opieki.