

## **Syndrom sztokholmski w rodzinach z problemem przemocy domowej**



Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnem jest miejscem schronienia i udzielania pomocy osobom i rodzinom z terenu Powiatu Rzeszowskiego znajdującym się w sytuacji kryzysowej spowodowanej m.in. przemocą domową. Osoby zgłaszające się do Ośrodka po pomoc doświadczają różnych problemów. Ucieczka od przemocy domowej wcale nie jest łatwa. Jednym z wielu powodów przez który ofiary przemocy mogą bać się odejść od sprawcy jest tzw. „syndrom sztokholmski”.

### **Czym jest syndrom sztokholmski?**

Syndromem sztokholmskim określa się reakcję na bardzo silny stres. To mechanizm pojawiający się w momencie poczucia zagrożenia życia. Charakteryzuje się głównie wystąpieniem pozytywnych uczuć dla sprawcy. Ofiara zamiast domagać się sprawiedliwości i ukarania oprawcy, staje w jego obronie<sup>1</sup>.

Syndrom sztokholmski swoją nazwę wziął od wydarzeń z 1973 roku w Sztokholmie. Dwóch złodziei, wzięło w banku zakładników, których przetrzymywali 6 dni. Po przybyciu ekipy ratunkowej porwani nie wykazywali chęci współpracy, a nawet bronili swoich oprawców, a za całą sytuację oskarżali policję. Po pewnym czasie jeden z zakładników założył fundację, zbierającą pieniądze na opłacenie adwokatów dla porywaczy, natomiast inna, była zakładniczka zaręczyła się ze swoim porywaczem<sup>2</sup>.

### **Jak wygląda przebieg syndromu sztokholmskiego?**

Osoba przechodzi przez cztery fazy:

1. Zaprzeczenie sytuacji – osoba nie wierzy w to co ją spotyka
2. Świadomość sytuacji – osoba zaczyna przyjmować swoje obecne położenie
3. Depresja i stres – spowodowane ograniczeniem wolności

---

<sup>1</sup> M. Cabalski, „Uzależnienie od przemocy”, Rodzina i Prawo, Nr 26–27 2013

<sup>2</sup> A., Błoch-Gnych „Syndrom sztokholmski w relacjach międzyludzkich”, „Niebieska Linia 4/2010

4. Przyjęcie strategii przetrwania – osoba zaczyna przystosowywać się do sytuacji, stara się w niej jak najlepiej odnaleźć. Dochodzi do przewartościowania – agresor „nie jest taki zły”. Problem zaczyna się w momencie, gdy taka postawa zaczyna się utrzymywać<sup>3</sup>.

### **Kogo może dotyczyć syndrom sztokholmski?**

Może on dotyczyć każdej osoby. Warunkiem jest wystąpienie następujących czynników

- Zagrożenie życia
- Brak ucieczki lub samo przekonanie o tym
- Odcięcie od świata zewnętrznego
- Sporadyczne pozytywne zachowania oprawcy

Jak zauważyli psychologowie Dee Graham i Edna Rawlings często wszystkie te warunki spełniają ofiary przemocy. Ich życie nie jest bezpieczne, są przekonane o tym, że nie mają dokąd uciec, często są izolowane od kontaktu z innymi oraz agresor zachowuje się „dobrze” np. przynosi kwiaty, obiecuje poprawę, jest miły<sup>4</sup>.

Sprawca przemocy często całkowicie kontroluje życie ofiary, zabrania kontaktów z innymi, izoluje, upokarza. Ofiara przemocy odczuwa bezsilność, a wszelkie pozytywne zachowania sprawcy, a także sytuacje w których „mógł coś zrobić, a nie zrobił” odbiera z wielką wdzięcznością<sup>5</sup>.

### **Jakie są symptomy i objawy syndromu sztokholmskiego?**

W przypadku syndromu sztokholmskiego występuje:

- Odczuwanie przez ofiarę pozytywnych uczuć w stosunku do sprawcy i odwrotnie, czyli sprawca odczuwa pozytywne uczucia wobec ofiary
- Odczuwanie przez ofiarę pozytywnych uczuć wobec tych, którzy chcą ją ratować np. rodziny, przyjaciół, policji, autorytetów, instytucji pomocowych
- Niemożność podjęcia zachowań, które mogły by spowodować oswobodzenie się ofiary od sprawcy

---

<sup>3</sup> H. Bedrarski, „Przemoc w rodzinie jako przykład dysfunkcyjności rodziny”, Mazowieckie Studia Humanistyczne 13/1-2, 139-160, 2012.

<sup>4</sup> Niezbędnik Prokuratora, Przemoc wobec kobiet w rodzinie, Warszawa 2013.

<sup>5</sup> M. Kowalczyk, T. Łącka, „Przemoc i jej mechanizmy w związkach partnerskich”, Paedagogica Christiana 1/27, Toruń 2011.

- Poznanie i zrozumienie motywów którymi kierują się sprawca oraz przyjęcie jego poglądów
- Okazywane pomocy sprawcy przez ofiarę<sup>6</sup>

### **Dlaczego ofiara przemocy tkwi przy sprawcy?**

Patrząc z boku można niekiedy odnieść wrażenie, że ofiary przemocy nie chcą odejść. Często osoby z ich otoczenia myślą „jakby mnie ktoś tak traktował odeszłabym od razu”. Łatwo jest kogoś osądzać, gdy samemu nie przeżyło się podobnej sytuacji, czyli długotrwałego zagrożenia bez wiary w możliwość ucieczki<sup>7</sup>.

Osoby tkwią przy agresywnym partnerze z początku z miłości, a później również z powodu strachu. Sprawca może np. opowiadać o wcześniejszych związkach i podkreślać, że osoby które go zostawiły i zraniły spotkała kara. Jednocześnie przejawiać może zachowania pozytywne np. obdarowywanie drobnymi, niespodziewanymi prezentami, szczególnie po wybuchach złości. Ofiara stara się także takim wybuchom agresji zapobiegać, robiąc wszystko, by zadowolić partnera. Podporządkowuje się jego potrzebom i oczekiwaniom. Kontrolujący partner stara się jednocześnie odciąć ofiarę od rodziny i znajomych każąc wybierać między nim, a najbliższymi. Ofiary często nie widząc możliwości uwolnienia się z toksycznego związku decydują się na zerwanie kontaktów z innymi, by nie złościć partnera. W momencie podejmowania prób opuszczenia związku sprawca może wykorzystywać manipulacje np. grożąc samobójstwem czy zabranieniem dzieci. Sprawca odcina również swoją ofiarę od pieniędzy, pozbawiając ją tym samym środków do samodzielnego życia. Przez to wszystko ofiara czuje się samotna i bezradna, więc dalej trwa w toksycznym związku<sup>8</sup>.

### **Jak można pomóc?**

Pomóc mogą osoby najbliższe oferując swoje wsparcie. Kontakt z ofiarą mogą podtrzymywać nie tylko osobisty, ale i telefoniczny czy mailowy. Należy jednak powstrzymać się od oceny, potępienia czy wywierania na osobie z syndromem sztokholmskim zbyt dużej presji. Osoby,

---

<sup>6</sup> A., Błoch-Gnych „Syndrom sztokholmski w relacjach międzyludzkich”, Niebieska Linia 4/2010

<sup>7</sup> C. Barea „Poradnik dla kobiet ofiar przemocy. Metody wykrywania i przeciwdziałania przemocy w rodzinie” Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010.

<sup>8</sup> A., Błoch-Gnych „Syndrom sztokholmski w relacjach międzyludzkich”, Niebieska Linia 4/2010

które chcą pomóc muszą także zaakceptować, że często jednak lęk przed sprawcą może być zbyt silny. W takich przypadkach pomoc specjalisty będzie niezbędna<sup>9</sup>.

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnio oferuje bezpłatnie specjalistyczną pomoc dla ofiar przemocy. Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr 518-736-839**

Joanna Kiszka – Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnio

---

<sup>9</sup> A., Błoch-Gnych „Syndrom sztokholmski w relacjach międzyludzkich”, Niebieska Linia 4/2010