



## Prawo a przemoc domowa w 2023 roku

Michał Lewoc

## Terapia EMDR w pracy z osobami doświadczającymi przemocy domowej

Joanna Sikora-Ścigała

## 140 kobiet dziennie – pandemia kobietobójstwa

Katarzyna Miłkowska

## 2023 POD LUPĄ

- 1 **Michał Lewoc**  
Prawo a przemoc domowa w 2023 roku
- 9 **Katarzyna Miłkowska**  
140 kobiet dziennie – pandemia kobietobójstwa
- 12 **Dorota Peretiatkowicz**  
„Miłość to nie przemoc” – perspektywa polska

## CYBERPRZEMOC

- 15 Cyberprzemoc w związkach – jak sobie z nią radzić?  
Oprac. **Redakcja**

## PRAWO

- 16 **Karolina Kubacka**  
Czy kobiety poczuć się w sieci bezpieczniej?  
Dyrektywa antyprzemocowa Unii Europejskiej
- 19 **Damian Aptowicz**  
Niealimentacja – przestępstwo bez znaków zapytania

## WARSZTAT TERAPEUTY

- 21 **Maria Engler**  
Różne oblicza manipulacji
- 24 **Przemysław Mućko**  
Jak naprawić osobowość?  
Powtórne rodzicielstwo w terapii zaburzeń osobowości
- 27 **Sylvia Kita**  
Przeniesienie i przeciwniesienie w psychoterapii integracyjnej
- 30 **Joanna Sikora-Ścigala**  
Terapia EMDR w pracy z osobami doświadczającymi przemocy domowej

Jesteśmy w takim momencie roku, który bogaty jest w różnego rodzaju podsumowania. Niestety, jeśli chodzi o wszelkie statystyki dotyczące zjawiska przemocy, dane wciąż pozostawiają wiele do życzenia. Nie widać bowiem znaczących zmian na lepsze, co pokazują chociażby opisywane w tym numerze raporty – dra Michała Lewoca „Prawo a przemoc domowa w 2023 roku”, jak również ten dotyczący kobietobójstwa, który przygotowała ONZ. Na samą myśl o tym, ile za wskazywanymi liczbami stoi cierpienia, zdecydowanie można poczuć przytłoczenie i niemoc... Stąd też koniecznie należy przypominać sobie o pozytywach, które – na szczęście! – w tym roku także miały miejsce i to właśnie na nich chcę się skupić.

Po pierwsze, to właśnie w 2024 roku wszedł w życie obowiązek posiadania przez wszystkie podmioty pracujące lub mające kontakt z dziećmi Standardów ochrony małoletnich. Odpowiednia ustawa obowiązuje od 15 lutego, dając poszczególnym placówkom/organizacjom pół roku na stworzenie i wprowadzenie owych standardów. Wciąż w tej kwestii pojawia się jednak wiele pytań, na które odpowiedzi – a przynajmniej na część z nich – można znaleźć w sierpniowym wydaniu naszego pisma.

Po drugie, w kwietniu Parlament Europejski przegłosował dyrektywę ws. zwalczania przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. To pierwszy unijny zapis prawny, który odnosi się do zwalczania przemocy ze względu na płeć. Co ważne, dokument wprowadza m.in. regulacje dotyczące cyberprzemocy. Owszem, co do tych zapisów jest wiele wątpliwości, ale warto traktować je – mimo wszystko – jako krok naprzód. O całym procesie pracy nad dyrektywą i ewentualnych znakach zapytania pisze w tym numerze Karolina Kubacka, prawniczka, która brała czynny udział m.in. właśnie w negocjacjach nad tym dokumentem.

Po trzecie, w drugiej połowie roku doszło też do nowelizacji Kodeksu karnego, z którą wiązała się zmiana definicji gwałtu. Nowy zapis art. 197 kk brzmi: „Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15”. Oznacza to, że brak zgody na określone czynności seksualne jest wystarczający, by stwierdzić przestępstwo. Dotąd tak nie było, a o tym, czy do gwałtu doszło, czy nie, w zasadzie decydowała reakcja osoby, która doznała przemocy – jeśli nie broniła się wystarczająco, nie krzychała, dane zdarzenie mogło nie zostać uznane za gwałt...

Chcielibyśmy więcej? Lepiej? Szybciej? Na pewno, ale w wielu przypadkach wprowadzone reformy mogą okazać się kluczowe. Dostrzegamy zatem plusy i nie tracimy nadziei, że pod koniec przyszłego roku będziemy mogli pisać o kolejnych pozytywnych zmianach – tego życzą Państwu (i sobie).

*Katarzyna Miłkowska*

Okładka: Agnieszka Świerczek *Dzika róża* <https://www.gallerystore.pl>

## NIEBIESKA LINIA ISSN 1507-2916

Ukazuje się od 1998 roku

Redakcja: **00-023 Warszawa, ul. Widok 24, II piętro, tel./faks: 22 824 25 01**

Redaktor naczelna: **Katarzyna Miłkowska**

Sekretarz redakcji: **Katarzyna Kulesza, [pismo@niebieskalinia.pl](mailto:pismo@niebieskalinia.pl)**

Wydawca:  **INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA**  
Polskie Towarzystwo Psychologiczne

Redakcja:  
tel. 22 824 25 01 (wtorek i czwartek)  
Księgowość:  
22 863 87 38 wew. 120  
ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa

Przygotowanie i druk: LOTOS Poligrafia sp. z o.o. [www.lotos-poligrafia.pl](http://www.lotos-poligrafia.pl)

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

[www.pismo.niebieskalinia.pl](http://www.pismo.niebieskalinia.pl)

### Rada Programowa:

Renata Durda, dr Dorota Dyjakon, prof. dr hab. Beata Gruszczyńska, dr Magdalena Grzyb, prof. dr hab. Ewa Jarosz, prof. Krzysztof Krajewski, prof. Anna Kwak, Jacek Lełonkiewicz, dr Michał Lewoc, prof. Ilona Michailovič, dr Marek Michalak, prof. Bibiana Mossakowska, prof. Ewa Pisula, prof. dr hab. Monika Płatek – Przewodnicząca Rady, dr Monika Sajkowska, Krzysztof Sarzała, Zofia Sobolewska-Mellibruda, dr Grzegorz Wrona



„Niebieska Linia” dostępna jest w prenumeracie. W 2025 roku będzie dostępna w wersji online.

W ograniczonym stopniu będzie także bezpłatna forma drukowana, wystarczy wysłać maila do redakcji.

Szczegółowe informacje na stronie internetowej dwumiesięcznika w zakładce „prenumerata”. Posiadamy także niektóre numery archiwalne.

INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA, ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa

Santander Bank Polska, O/Warszawa 32 1090 1056 0000 0001 0128 5123 z dopiskiem „Niebieska Linia”

# Prawo a przemoc domowa w 2023 roku

Jak działał wymiar sprawiedliwości w obszarze penalizacji przemocy domowej w 2023 roku, czy dostępne środki w zakresie prawa były skutecznie wykorzystywane, czy są widoczne zmiany w świadomości prokuratorów i sędziów w ocenie przestępstw związanych z przemocą domową, czy mechanizmy wprowadzone nowelizacją ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej odniosły pożądany skutek? Odpowiedzi na te pytania znajdą Państwo w poniższym materiale.

## Michał Lewoc

W artykule przedstawiam dane statystyczne obrazujące orzecznictwo sądów powszechnych oraz aktywność Policji i Prokuratury w obszarze zwalczania zjawiska przemocy domowej w 2023 roku. Wobec zmian legislacyjnych związanych m.in. ze zmianą nazwy i nowej definicji przemocy domowej, postaram się w tekście używać już nowej nomenklatury, pamiętając jednak, że przez część 2023 roku funkcjonowała jeszcze dotychczasowa.

W celu ułatwienia odczytu przedstawianych danych statystycznych za poszczególne lata, dane te zostaną zaprezentowane w układzie tabel i wykresów, aby łatwiejsze było ich porównywanie oraz dokonywanie analiz. Ze względu na mnogość danych, a tym samym ich czytelność, wykresy i tabele ograniczone zostaną do ostatnich sześciu lat. W razie zainteresowania poprzednimi okresami, zachęcam do sięgnięcia do poprzednich numerów „Niebieskiej Linii”, gdzie dane te były publikowane<sup>1</sup>.

Dane sądowe będą dotyczyć przestępstwa znęcania się, tj. czynu z art. 207 § 1 k.k.<sup>2</sup>, które jest najbardziej jaskrawym przykładem przemocy domowej, jednakże nie reprezentuje całości tego zjawiska. Przemoc domowa wykracza bowiem swoim zakresem poza znamiona przestępstwa znęcania<sup>3</sup>. Istotną zmianą jest wprowadzenie w sądowych formularzach statystycznych za 2023 rok kwalifikowanego przestępstwa znęcania z art. 207 § 1a k.k. Przepis ten został wprowadzony jeszcze w 2017 roku, jednakże pomimo usilnych starań i zwracania uwagi, zabrakło w ówczesnym Ministerstwie Sprawiedliwości zainteresowania zmianą formularzy. Zgodnie z tym przepisem, kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

<sup>1</sup> Dane statystyczne dotyczące penalizacji przestępstw związanych z przemocą domową publikujemy na łamach pisma „Niebieska Linia” od 2018 roku – przyp. red.

<sup>2</sup> Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 17 z późn. zm.).

<sup>3</sup> Art. 207 § 1 k.k. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Prokuratorskie oraz sądowe formularze statystyczne uwzględniają dane dotyczące przestępstw, które mogą zostać zakwalifikowane jako przemoc domowa, według art. 2 ust. 1 pkt 1 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej<sup>4</sup>, są to m.in.:

- |                        |  |
|------------------------|--|
| art. 148 § 1–4 k.k.    | – zabójstwo,   |
| art. 156 § 1–3 k.k.    | – spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu człowieka,                      |
| art. 157 § 1 k.k.      | – spowodowanie średniego i lekkiego uszczerbku na zdrowiu człowieka,           |
| art. 189 k.k.          | – pozbawienie wolności,  |
| art. 190 k.k.          | – groźba bezprawna,  |
| art. 191 k.k.          | – przemoc lub groźba bezprawna w celu zmuszenia do określonego zachowania,     |
| art. 191a k.k.         | – utrwalanie i rozpowszechnianie wizerunku nagiej osoby,                       |
| art. 197 § 1-3 k.k.    | – zgwałcenie,  |
| art. 198 k.k.          | – współżycie płciowe z osobą w stanie ograniczonej poczytalności,              |
| art. 199 k.k.          | – wymuszenie współżycia płciowego na osobie podległej, w krytycznym położeniu, |
| art. 200 § 1 i 2 k.k.  | – pedofilia – uprawianie, prezentowanie treści,                                |
| art. 201 k.k.          | – kazirodztwo,   |
| art. 202 § 1 - 4b k.k. | – prezentowanie treści pornograficznych,                                       |
| art. 203 k.k.          | – doprowadzenie przemocą innej osoby do uprawiania prostytucji,                |
| art. 208 k.k.          | – rozpijanie małoletnich,  |
| art. 267 § 1 k.k.      | – naruszanie tajemnicy korespondencji,   |
| art. 278 § 1 k.k.      | – kradzież mienia,   |

<sup>4</sup> Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 424 z późn. zm.).

art. 279 § 1 k.k.	– kradzież z włamaniem,
art. 280 § 1 k.k.	– rozbój,
art. 282 k.k.	– wymuszenie rozbójnicze
art. 284 § 1 k.k.	– przywłaszczenie rzeczy ruchomej,
art. 286 § 1 k.k.	– oszustwo,
art. 288 § 1 k.k.	– zniszczenie mienia.

### Prokuratura i organy ścigania a przemoc domowa w 2023 roku

Od 2021 roku, po zakończeniu obowiązywania Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014-2020, corocznie Rada Ministrów uchwała Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na kolejne 12 miesięcy. W 2023 roku obowiązywał na mocy uchwały nr 248 Rady Ministrów z dnia 9 grudnia 2022 roku w sprawie ustanowienia Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na rok 2023 (M.P. z 2022 r. poz. 1259). Program ten, jak i poprzednie, nakazywał organom centralnym gromadzenie danych statystycznych w tym obszarze.

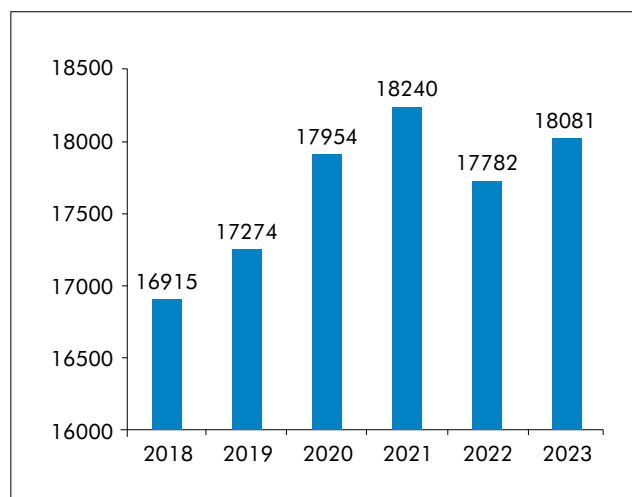
Na marginesie, 9 listopada 2023 roku uchwałą nr 205 Rady Ministrów w sprawie ustanowienia Rządowego Programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej na lata 2024-2030 (M.P. z 2023 r. poz. 1232) wprowadzono po raz kolejny wieloletni program rządowy, co należy ocenić niezwykle pozytywnie. W tym roku jest on realizowany, zaś w przyszłym poznamy dane statystyczne. Jednak w związku ze zmianami legislacyjnymi (kompetencyjnymi) i przejęciem problematyki przemocy domowej z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przez Ministerstwo ds. Równości, do chwili opracowania niniejszego artykułu nie było choćby projektu sprawozdania z realizacji Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie za 2023 rok dostępnego na stronie internetowej Ministerstwa bądź Sejmu/Senatu. Z tego powodu, odmiennie niż w latach poprzednich, korzystałem z osobiście pozyskanych danych z KGP i Prokuratury Krajowej w trybie dostępu do informacji publicznej.

W 2023 roku, zgodnie z danymi Biura Prawnego Komendy Głównej Policji<sup>5</sup>, liczba zatrzymanych przez Policję sprawców przemocy domowej wzrosła wobec poprzedniego roku i wyniosła **18 081** (zob. wykres 1). Co ciekawe, rok 2021 w wielu wykresach uzyskuje pik statystyczny. Z dużą dozą prawdopodobieństwa można przypuszczać, że to efekt epidemii koronawirusa SARS-CoV-2, tj. pozostawiania osób uwikłanych w przemoc domową przez dłuższy czas ze sobą w jednym miejscu zamieszkania.

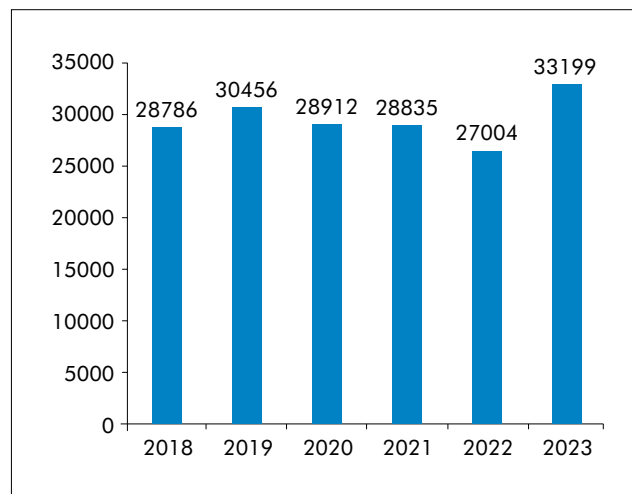
W 2023 roku liczba wszczętych postępowań w sprawach związanych z przemocą domową wyniosła 33 199 (2019 r. – 30 456, 2020 r. – 28 912, 2021 r. – 28 835, 2022 r. – 27 004)<sup>6</sup> co pokazuje wykres 2.

Według danych uzyskanych z Prokuratury Krajowej<sup>7</sup>, liczba podejrzanych, wobec których zastosowano środek zapobiegawczy w postaci nakazu okresowego opuszczenia

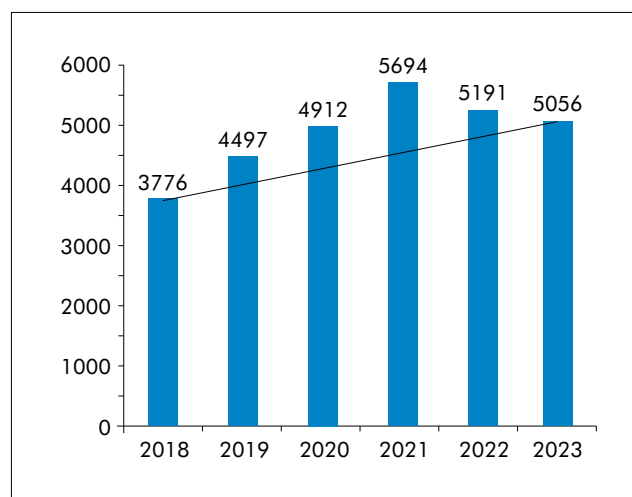
**Wykres 1.** Liczba sprawców przemocy domowej zatrzymanych przez Policję w latach 2018–2023.



**Wykres 2.** Liczba wszczętych postępowań w sprawach związanych z przemocą domową w latach 2018–2023.



**Wykres 3.** Liczba podejrzanych, wobec których zastosowano ww. środek zapobiegawczy w postaci nakazu okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym w latach 2019-2023.



<sup>5</sup> Dane z Biura Prawnego Komendy Głównej Policji uzyskane w trybie dostępu do informacji publicznej przez autora z 7.05.2024 r.

<sup>6</sup> Dane z Biura Prezydialnego Prokuratury Krajowej uzyskane w trybie dostępu do informacji publicznej przez autora z 2.10.2024 r.

<sup>7</sup> Ibidem.

lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym (art. 275a § 1 k.p.k.<sup>8</sup>), nieznacznie spadła i w 2023 roku wyniosła **5 056** (ponownie można zaobserwować pik statystyczny w 2021 roku).

Wykres 3 obrazuje stały trend wzrostowy z tendencją wypłaszczenia, przy jednoczesnym utrzymywaniu się w poprzednich 5 latach spadkowego trendu zarówno wszczętych postępowań przygotowawczych za przestępstwa z użyciem przemocy wobec osób najbliższych (por. wykres 2), jak i liczby spraw zakończonych skierowaniem do sądu aktu oskarżenia (por. wykres 6). W ostatnim roku można już jednak zaobserwować odbicie z trendu spadkowego (w obu wspomnianych kategoriach), ale warto śledzić ten trend w kolejnych latach.

Należy także wskazać, że prokuratury, już po złożeniu aktu oskarżenia, mogły wnioskować do sądu o zastosowanie tego rodzaju środków. W 2023 roku złożono jednakże **981** wniosków o zastosowanie nakazu okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym, co stanowi spadek z tendencją lat poprzednich (2019 r. – 1400, 2020 r. – 1 445, 2021 r. – 1414, 2022 r. – 978), zaś ogółem sądy zastosowały **3 255** (2019 r. – 2 695, 2020 r. – 2 673, 2021 r. – 3 806, 2022 r. – 3 185) tego typu środków (na wniosek prokuratora bądź z urzędu), co z kolei stanowi utrzymanie tendencji wzrostowych z lat ubiegłych (tu także można zaobserwować pik statystyczny w 2021 roku, wykres 4).

Z danych Prokuratury Krajowej wynika ponadto, że w roku 2023:

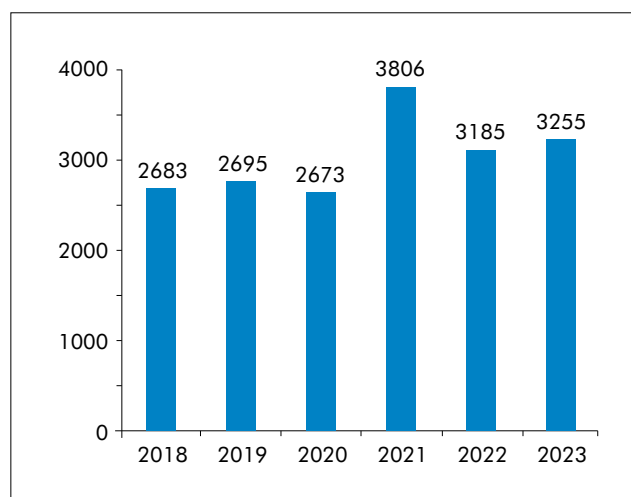
- liczba podejrzanych o przestępstwa z użyciem przemocy lub groźby bezprawnej wobec członka rodziny, wobec których zastosowano dozór Policji pod warunkiem opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym (art. 275 § 3 k.p.k.) wyniosła **1 238** (2019 r. – 1 100, 2020 r. – 1 040, 2021 r. – 1 056, 2022 r. – 1 099),
- liczba podejrzanych o wymienione wyżej przestępstwa, wobec których zastosowano dozór Policji z jednoczesnym zobowiązaniem do powstrzymania się od kontaktu z pokrzywdzonym (art. 275 § 2 k.p.k.) wyniosła **7 635** (2019 r. – 5 587, 2020 r. – 6 170, 2021 r. – 7 809, 2022 r. – 6 971), pik statystyczny w 2021 roku (patrz wykres 5).
- liczba podejrzanych o wymienione wyżej przestępstwa, wobec których prokurator skierował wnioski do sądu o zastosowanie tymczasowego aresztowania – **2 853** (2019 r. – 3 043, 2020 r. – 3 440, 2021 r. – 3 216, 2022 r. – 2 784),
- liczba oskarżonych o przestępstwa popełnione wobec członka rodziny z użyciem przemocy lub groźby bezprawnej – **13 749** (2019 r. – 15 424, 2020 r. – 14 492, 2021 r. – 16 958, 2022 r. – 15 397)<sup>9</sup>, pik statystyczny w 2021 roku.

W stosunku do sprawców przestępstw zakwalifikowanych jako przemoc domową, w 2023 roku tymczasowe aresztowania na etapie postępowania przed sądem, przed wydaniem

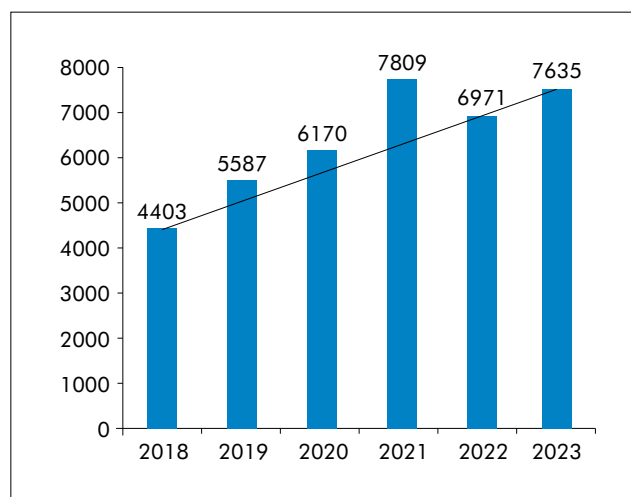
wyroku, sądy rejonowe i okręgowe zastosowały w **1 305** przypadkach (2019 r. – 1 291, 2020 r. – 1 342, 2021 r. – 1 444, 2022 r. – 1 403), w tym wobec **843** (2019 r. – 936, 2020 r. – 1 097, 2021 r. – 1 311, 2022 r. – 1 011) oskarżonych za przestępstwo znęcania się z art. 207 § 1 k.k., co stanowi znaczący spadek<sup>10</sup>.

Dozór Policji w miejsce niezastosowanego tymczasowego aresztowania (art. 275 § 3 k.p.k.) sądy zastosowały

**Wykres 4.** Liczba podejrzanych, wobec których sąd zastosował środek zapobiegawczy po wypłynięciu aktu oskarżenia w postaci nakazu okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym w latach 2018–2023.



**Wykres 5.** Liczba podejrzanych, wobec których zastosowano ww. środek zapobiegawczy w postaci dozoru Policji z jednoczesnym zobowiązaniem do powstrzymania się od kontaktu z pokrzywdzonym w latach 2018–2023.

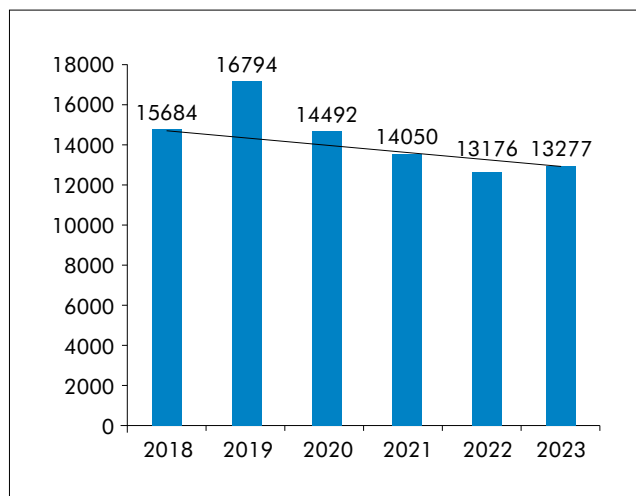


<sup>8</sup> Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 37 z późn. zm.).

<sup>9</sup> Ibidem.

<sup>10</sup> Dane ze sprawozdania statystycznego Ministerstwa Sprawiedliwości: MS-S6 SPRAWOZDANIE w sprawie osób osądzonych w pierwszej instancji według właściwości rzeczowej za rok 2023. Sądy Rejonowe – Polska oraz z MS-S6 SPRAWOZDANIE w sprawie osób osądzonych w pierwszej instancji według właściwości rzeczowej za rok 2023. Sądy Okręgowe – Polska.

**Wykres 6.** Liczba zakończonych postępowań przygotowawczych w sprawach związanych z przemocą domową przez sporządzenie aktu oskarżenia w latach 2018–2023.



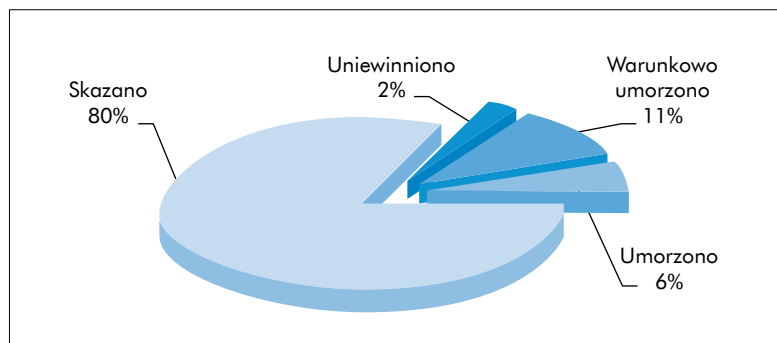
w **593** przypadkach (2019 r. – 420, 2020 r. – 441, 2021 r. – 546, 2022 r. – 674).

W 2023 roku liczba zakończonych postępowań przygotowawczych w sprawach związanych z przemocą domową przez sporządzenie aktu oskarżenia wyniosła **13 277** (2019 r. – 16 794, 2020 r. – 14 492, 2021 r. – 14 050, 2022 r. – 13 176)<sup>11</sup>. Trend obrazuje wykres 6.

Przechodząc do analizy dotyczącej orzecznictwa sądów powszechnych, chciałbym przedstawić dane w zakresie liczby i płci osób skazanych oraz osób pokrzywdzonych poszczególnymi rodzajami przestępstw, kwalifikujących się jako przemoc domową wg art. 2 ust. 1 pkt 1 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej<sup>12</sup>.

Ze zgromadzonych danych wynika, że kobiety, jako sprawcy czynów kwalifikujących się jako przemoc domowa wg art. 2 ust. 1 pkt 1 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej, stanowią jedynie niewielki odsetek (6,5%). Mężczyźni zaś ponad 93% osób skazanych za stosowanie przemocy domowej.

**Wykres 7.** Stosunek procentowy rodzajów orzeczeń sądów rejonowych w Polsce w 2023 roku w zakresie art. 207 § 1 k.k.



<sup>11</sup> Dane z Biura Prezydialnego Prokuratury Krajowej uzyskane w trybie dostępu do informacji publicznej przez autora z 2.10.2024 r.

<sup>12</sup> Dane ze sprawozdania statystycznego Ministerstwa Sprawiedliwości: MS-S6 SPRAWOZDANIE w sprawie osób osądzonych w pierwszej instancji według właściwości rzeczowej za rok 2023. Sądy Rejonowe – Polska oraz z MS-S6 SPRAWOZDANIE w sprawie osób osądzonych w pierwszej instancji według właściwości rzeczowej za rok 2023. Sądy Okręgowe – Polska.

W przypadku ww. przestępstw, pokrzywdzonymi najczęściej były kobiety (ponad 62%), a w dalszej kolejności dzieci (21%). Wśród małoletnich pokrzywdzonych liczba dziewczynek i chłopców była niemal taka sama, z niewielką przewagą liczby chłopców (50,6%). Łącznie odnotowano 19 909 osób pokrzywdzonych.

W 2023 roku w sądach rejonowych w Polsce nieprawomocnie osądzono z art. 207 § 1 k.k. ogółem **11 582** osób (2019 r. – 13 637, 2020 r. – 12 433, 2021 r. – 14 877, 2022 r. – 13 419)<sup>13</sup>.

Z tego:

- **9 288** (2022 r. – 10 960) – skazano,
- **348** (2022 r. – 349) – uniewinniono,
- **1 262** (2022 r. – 1 380) – warunkowo umorzono postępowanie,
- **681** (2022 r. – 723) – umorzono postępowanie,
- **999** (2022 r. – 1 184) – tymczasowo aresztowano.

Pomimo drobnych zmian w liczbach bezwzględnych, stosunek procentowy rodzajów orzeczeń pozostał bez zmian w porównaniu z latami 2016-2022 (wykres 7).

W 2023 roku w sądach rejonowych w Polsce nieprawomocnie skazano z art. 207 § 1 k.k. ogółem: **9 288** osób<sup>14</sup> (2022 r. – 10 960).

Z tego wymierzono:

- **170** (2022 r. – 211) – kar mieszanych,
- **493** (2022 r. – 506) – kar grzywny (samoistnych),
- **1 826** (2022 r. – 2 055) – kar ograniczenia wolności,
- **6 795** (2022 r. – 8 187) – kar pozbawienia wolności, w tym:
  - **2 457** (2022 r. – 3 034) – bezwzględnych (36,2%) (2022 r. – 37%),
  - **4 338** (2022 r. – 5 153) – z warunkowym zawieszeniem wykonania (63,8%) (2022 r. – 63%).

Z powyższych danych wynika, że **największy odsetek wszystkich kar za stosowanie przemocy domowej stanowi cały czas kara pozbawienia wolności z warunkowym jej zawieszeniem na okres od 2 do 5 lat.** Na

uwagę zasługuje wysoki odsetek kary ograniczenia wolności już szósty rok z rzędu. Warto także zauważyć, że od czterech lat, po skokowym zwiększeniu odsetka do nieco ponad 33% w 2018 roku, utrzymuje się stały trend orzekanych bezwzględnych kar pozbawienia wolności w okolicach powyżej 36% (2019 r. – 36,9%, 2020 r. – 38,39%, 2021 r. – 36,8%, 2022 r. – 37%). Zmiany te dokonały się kosztem kary pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem. Jest to wynik zmian w Kodeksie karnym, które ograniczyły możliwości orzekania kary z warunkowym zawieszeniem jej wykonania. W zakresie spraw z oskarżenia z art. 207 § 1 k.k. może to być także wynikiem powolnych

zmian w sposobie postrzegania tego typu przestępstwa, jako obciążonego znacznym ryzykiem recydywy, zwłaszcza w obliczu ponownego zamieszkiwania w tym samym miejscu skazanego sprawcy i osoby pokrzywdzonej.

<sup>13</sup> Ibidem.

<sup>14</sup> Ibidem.

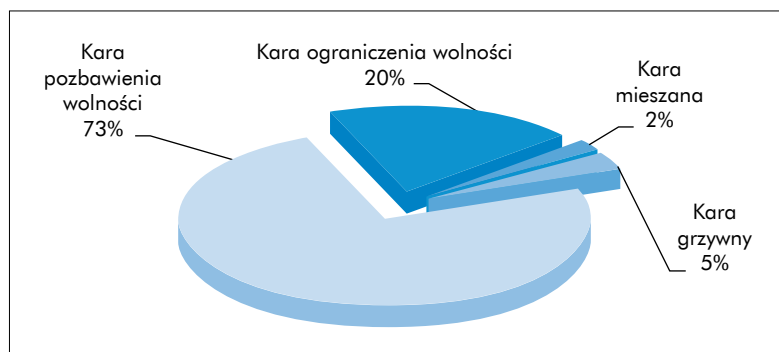
Tabela 1. Orzecnictwo sądów powszechnych w sprawach z oskarżenia z art. 207 § 1 k.k. oraz z art. 207 § 1a k.k.

Rodzaje przestępstw z Kodeksu karnego	Skazani:		Pokrzywdzone osoby:				
	kobiety	mężczyźni	małoletni			kobiety	mężczyźni
			razem	dziewczynki	chłopcy		
<b>Ogółem, w tym z art.:</b>	<b>731</b> (6,5%)	<b>10619</b> (93,5%)	<b>4182</b> (21%)	<b>2065</b> (49,4%)	<b>2117</b> (50,6%)	<b>12484</b> (62,7%)	<b>3243</b> (16,3%)
148 § 1-4	16	45	11	6	5	50	36
156 § 1-3	4	29	8	4	4	20	14
156a § 1-2	0	1	0	0	0	2	0
157 § 1-4	20	223	40	16	24	256	94
189	0	0	0	0	0	6	0
190	19	432	39	18	21	503	199
190a § 1-3	4	190	21	12	9	221	33
191	2	23	8	5	3	29	5
191a	0	7	3	2	1	8	0
193	4	13	0	0	0	14	4
197 § 1-4	1	133	59	43	16	155	15
198	0	6	1	0	1	7	0
199	0	5	4	4	0	1	0
200 § 1-5	1	80	95	74	21	21	2
201	0	4	1	1	0	4	0
202 § 1-4c	8	77	19	10	9	98	43
203	0	1	0	0	0	1	0
207 § 1	320	7447	2138	1052	1086	9395	2146
207 § 1a	137	512	742	343	399	518	196
207 § 2	4	7	13	3	10	10	2
207 § 3	0	20	14	6	8	26	5
208	0	1	2	1	1	0	0
267 § 1	1	5	2	1	1	7	2
278 § 1	5	38	4	3	1	30	16
279 § 1	5	19	1	0	1	19	19
280 § 1	0	6	1	0	1	6	3
282	0	6	0	0	0	7	3
284 § 1	2	10	3	2	1	13	6
286 § 1	3	2	0	0	0	6	1
288 § 1	4	26	1	0	1	32	17
Inne	171	1245	952	459	493	1019	382

Od 2006 roku, tj. od momentu wejścia w życie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej, liczba osób skazanych z art. 207 § 1 k.k. systematycznie spada, zachowując trend stały, pomimo fluktuacji. Koreluje to z danymi dotyczącymi liczby wszczętych postępowań przygotowawczych oraz zakończonych wniesieniem aktu oskarżenia do sądu,

choć trzeba mieć też na względzie tzw. roczne przesunięcie statystyczne. Zwiększona liczba wszczętych postępowań w danym roku może nie być odzwierciedlona w liczbie osób oszczędzonych w tym samym okresie. Najczęściej do przesunięcia związanego z podwyższeniem liczby osób oszczędzonych w roku kolejnym. Warto też odnotować pik

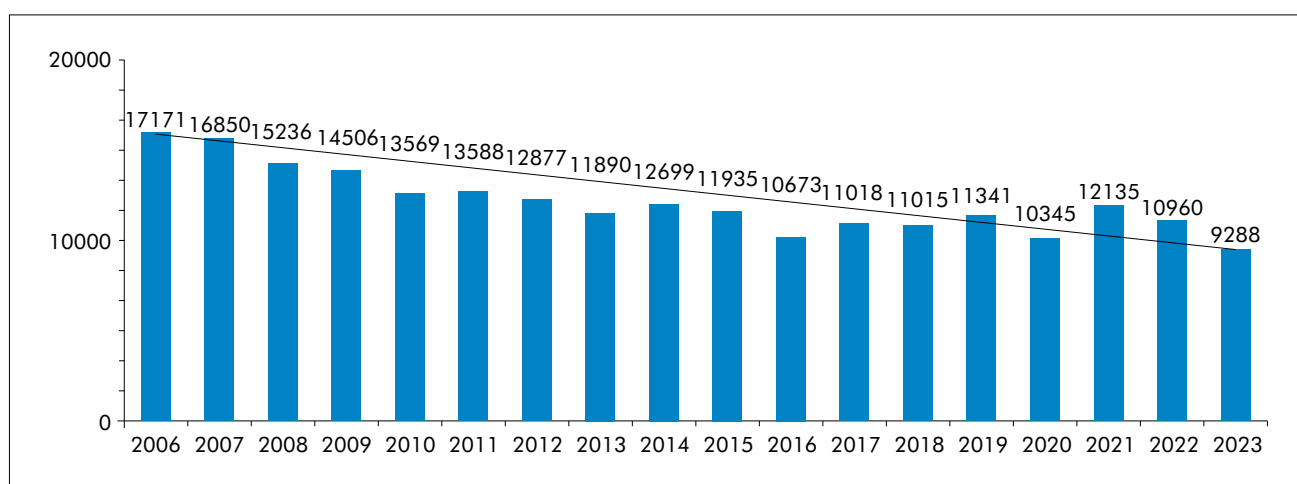
**Wykres 8.** Stosunek procentowy rodzajów kar orzekanych w sądach rejonowych w Polsce w 2023 roku z art. 207 § 1 k.k.



– **1 348 (50,4%)** chłopców (2022 – 1 942 (50,2%).

Podsumowując powyższe wyniki (ponownie zauważalny pik w 2021 i 2022 roku) warto podkreślić, że w zdecydowanej większości pokrzywdzonymi przemocą domową są kobiety, choć należy też odnotować zwiększającą się nieco liczbę mężczyzn. Nie determinuje to jednak płci sprawcy, tzn. nie jest tak, że jeżeli pokrzywdzonym jest mężczyzna, to sprawcą jest kobieta. Biorąc pod uwagę ww. liczbę skazanych kobiet z art. 207 § 1 k.k., oznaczałoby to, że jedna kobieta musiałaby się zęcać nad ponad 6 mężczyznami! Z moich

**Wykres 9.** Skazani w sądach rejonowych za przestępstwo z art. 207 § 1 k.k. w latach 2006–2023.



w latach 2021-2022, będący, jak już wspomniano powyżej, pokłosiem sytuacji związanej z epidemią koronawirusa SARS-CoV-2, a następnie powrót w 2023 roku na ścieżkę trendu spadkowego. Naturalnie, dane z 2006 roku, wpisujące się w trend spadkowy, to może być przypadek, jednak korelacja tych dwóch wydarzeń jest zauważalna.

Wymierzając karę pozbawienia wolności za czyn z art. 207 § 1 k.k. sądy stosowały ją w dolnych granicach ustawowego zagrożenia. Ponad 86% wszystkich kar pozbawienia wolności stanowiło kary od 6 miesięcy do 2 lat pozbawienia wolności.

Z wykresu 10 wynika, że kary pozbawienia wolności do lat 2, czyli w dolnych granicach ustawowego zagrożenia karą, zastosowano w 99% przypadków.

W zakresie płci sprawców w 2023 roku z 9 288 osób skazanych było:

- **400 (4,3%)** kobiet (2022 r. – 535 (4,9%)),
- **8 888 (95,7%)** mężczyzn (2022 r. – 10 425 (95,1%)).

Wśród łącznie **16 492** (2022 r. – 20 693) osób pokrzywdzonych przestępstwem z art. 207 § 1 k.k. w 2023 roku było:

- **11 193 (67,9%)** kobiet (2022 r. – 13 437 (64,9%),
- **2 637 (16%)** mężczyzn (2022 r. – 3 390 (16,4%),
- **2 662 (16,1%)** małoletnich (2022 r. – 3 866 (18,7%),

w tym:

- **1 320 (49,6%)** dziewczynek (2022 r. – 1 924 (49,8%),

badania wynika, że w zdecydowanej większości to mężczyźni zęcają się nad mężczyznami (np. ojcami bądź synami) – w ponad 91%, zaś skazane kobiety głównie zęcały się nad innymi kobietami, w tym matkami, córkami i teściowymi – w ok. 75%<sup>15</sup>.

Z powyższego wykresu widoczny jest stały trend spadkowy liczby osób pokrzywdzonych z omawianym już pikiem statystycznym w latach 2021 i 2022, koherentny z trendem spadkowym liczby osób oszczędzonych z tego artykułu.

W tym miejscu warto pokrótce omówić nowe dane statystyczne dotyczące wspomnianego na wstępie przestępstwa z art. 207 § 1a k.k.

W związku z tym, że po raz pierwszy były gromadzone takie dane, trudno powiedzieć, czy osobne rozbieżności art. 207 § 1 k.k. na typ podstawowy (art. 207 § 1 k.k.) i kwalifikowany (art. 207 § 1a k.k.) spowodowało obniżenie liczby osób skazanych z typu podstawowego w formularzach statystycznych i przejścia ich do typu kwalifikowanego, czy też dane w rubrykach dotyczących nowego przestępstwa były dotychczas (od 2017 roku) umieszczane każdego roku w rubryce: „inne przestępstwa”, gromadzące wszystkie pozostałe, niewymienione szczegółowo w formularzu.

<sup>15</sup> Rozprawa doktorska M. Lewoc, *Kryminologiczna ocena orzecznictwa sądowego w sprawach dotyczących przemocy w rodzinie*, Łódź 2016.



Od razu należy zaznaczyć, że nie są to liczby znaczne, lecz stanowiące ok. 10% stanu danych z art. 207 § 1 k.k. I tak:

W 2023 roku w sądach rejonowych w Polsce nieprawomocnie skazano z art. 207 § 1a k.k. ogółem **932** osoby.

W zakresie płci sprawców w 2023 roku, z 932 osób skazanych było:

- **184 (19,8%)** kobiet,
- **748 (80,2%)** mężczyzn.

Wśród łącznie **2 120** osób pokrzywdzonych przestępstwem z art. 207 § 1a k.k. w 2023 roku było:

- **723 (34,1%)** kobiet,
- **292 (13,8%)** mężczyzn,
- **1 105 (52,1%)** małoletnich, w tym:
  - **539 (49,6%)** dziewczynek.
  - **562 (50,4%)** chłopców.

### Środki karne stosowane przez sądy powszechne

Z danych ze sprawozdań statystycznych<sup>16</sup> wynika, że w 2023 roku sądy powszechne orzekły niżej wymienione środki karne, w następującej liczbie przypadków:

- obowiązek powstrzymywania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach (art. 39 pkt 2b k.k.) – **162** (2019 r. – 184, 2020 r. – 118, 2021 r. – 122, 2022 r. – 199),
- zakaz kontaktowania się z określonymi osobami (art. 39 pkt 2b k.k.) – **6 707** (2019 r. – 3 426, 2020 r. – 3 890, 2021 r. – 5 405, 2022 r. – 6 399),

- zakaz zbliżania się do określonych osób (art. 39 pkt 2b k.k.) – **7 903** (2019 r. – 4 365, 2020 r. – 4 755, 2021 r. – 6 473, 2022 r. – 7 475),
- zakaz opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu (art. 39 pkt 2b k.k.) – **23** (2019 r. – 13, 2020 r. – 26, 2021 r. – 17, 2022 r. – 23),
- nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym (art. 39 pkt 2e k.k.) – **1 310** (2019 r. – 1 124, 2020 r. – 1 084, 2021 r. – 1 354, 2022 r. – 1 397).

### Obowiązki probacyjne stosowane przez sądy powszechne

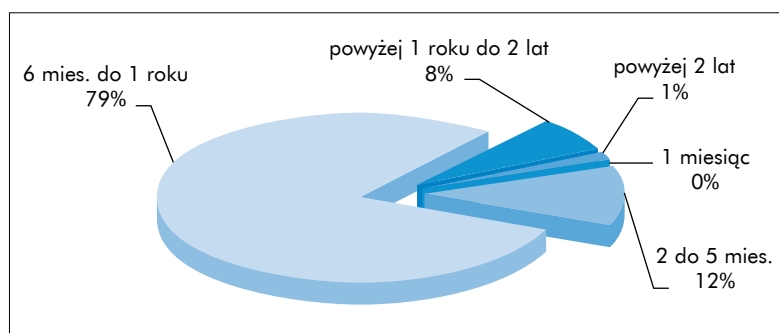
Tytułem obowiązków probacyjnych w 2023 roku w sądach powszechnych orzeczono<sup>17</sup>:

- powstrzymanie się od nadużywania alkoholu lub używania innych środków odurzających (art. 72 § 1 pkt 5 k.k.) – **8 430** (2019 r. – 10 750, 2020 r. – 9 217, 2021 r. – 10 540, 2022 r. – 9 482),
- poddanie się leczeniu, w szczególności odwykowemu lub rehabilitacyjnemu albo oddziaływaniom terapeutycznym (art. 72 § 1 pkt 6 k.k.) – **1 079** (2019 r. – 1 633, 2020 r. – 1 334, 2021 r. – 1 311, 2022 r. – 1 248),
- uczestnictwo w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych (art. 72 § 1 pkt 6b k.k.) – **655** (2019 r. – 875, 2020 r. – 837, 2021 r. – 901, 2022 r. – 773),
- uczestnictwo w terapii (art. 72 § 1 pkt 6a k.k.) – **332** (2019 r. – 549, 2020 r. – 254, 2021 r. – 301, 2022 r. – 345),
- powstrzymanie się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach (art. 72 § 1 pkt 7 k.k.) – **257** (2019 r. – 383, 2020 r. – 208, 2021 r. – 219, 2022 r. – 265),
- powstrzymanie się od kontaktowania się z pokrzywdzonymi lub innymi osobami w określony sposób (art. 72 § 1 pkt 7a k.k.) – **1 135** (2019 r. – 1 223, 2020 r. – 1 085, 2021 r. – 1 361, 2022 r. – 1 208),
- powstrzymanie się od zbliżania się do pokrzywdzonego lub innych osób (art. 72 § 1 pkt 7a k.k.) – **892** (2019 r. – 1 006, 2020 r. – 884, 2021 r. – 1 095, 2022 r. – 963),
- opuszczenie lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym (art. 72 § 1 pkt 7b k.k.) – **302** (2019 r. – 433, 2020 r. – 399, 2021 r. – 481, 2022 r. – 338).

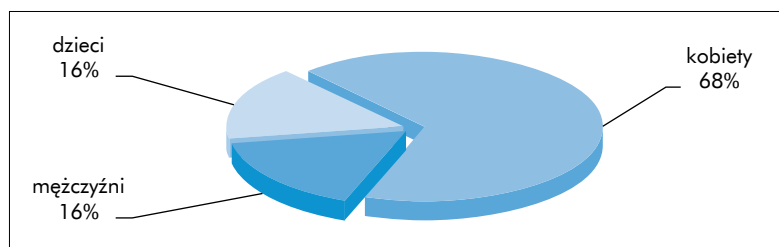
Dane te przedstawiają ogólną liczbę orzeczonych w 2023 roku środków, w tym także wobec sprawców przemocy domowej.

Na szczególną uwagę spośród wyżej wymienionych środków probacyjnych zasługują **obowiązek uczestnictwa w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych**. Uwzględniając cele ww. oddziaływań i możliwość uzyskania poprzez ich zastosowanie pożądanych zmian w zachowaniu osoby

**Wykres 10.** Stosunek procentowy wymiaru kary pozbawienia wolności orzekanej w Sądach Rejonowych w Polsce w 2023 roku z art. 207 § 1 k.k.



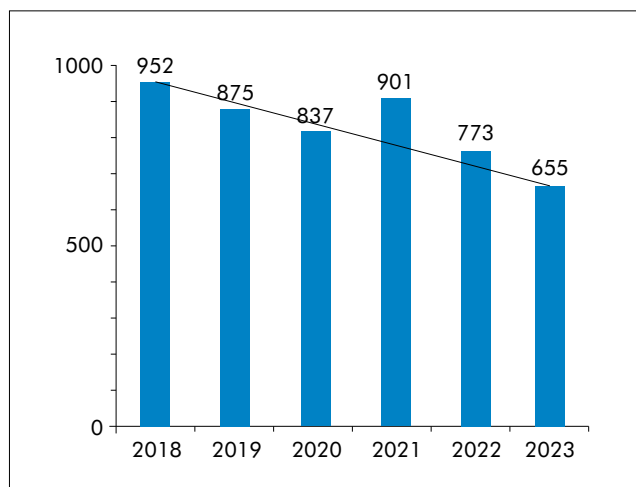
**Wykres 11.** Osoby pokrzywdzone przestępstwem z art. 207 § 1 k.k. w 2023 roku.



<sup>16</sup> Dane ze sprawozdania statystycznego Ministerstwa Sprawiedliwości: MS-S6 SPRAWOZDANIE w sprawie osób osądzonych w pierwszej instancji według właściwości rzeczowej za rok 2023. Sądy Rejonowe – Polska oraz z MS-S6 SPRAWOZDANIE w sprawie osób osądzonych w pierwszej instancji według właściwości rzeczowej za rok 2023. Sądy Okręgowe – Polska.

<sup>17</sup> Ibidem.

**Wykres 12.** Liczba osób, wobec których orzeczono obowiązek probacyjny w postaci uczestnictwa w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych w latach 2018–2023.



stosującej przemoc, jak również dostępność programów, w jakich takie osoby mogłyby uczestniczyć zarówno w warunkach wolnościowych, jak i izolacyjnych, potrzeba stosowania przedmiotowego środka probacyjnego nie powinna budzić wątpliwości.

W 2023 roku sądy w wyrokach skazujących bądź warunkowo umarzających postępowanie karne orzekły **655** tego rodzaju obowiązków, co stanowi znaczący spadek wobec poprzedniego roku i podkreśla utrzymującą się tendencję spadkową w ciągu ostatnich sześciu lat (wykres 12).

Na uwagę zasługuje fakt, że z **4 338** skazanych w 2023 roku z art. 207 § 1 k.k. na karę pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania, pod **dozór kuratora oddano 3 817** osób, co stanowi **88%**. Od kilku lat następuje stały **wzrost liczby i odsetka skazanych sprawców, których sądy oddają pod dozór kuratora sądowego**<sup>18</sup>. Ma to ogromne znaczenie z uwagi na możliwość skutecznego oddziaływania na skazanych w okresie próby, w celu resocjalizacji sprawców, przejawiającej się jako zmiana postaw skazanych i ograniczenie ich ewentualnych powrotów do przestępstwa.

## Podsumowanie

Analizując dane statystyczne obrazujące aktywność organów ścigania i wymiaru sprawiedliwości w sprawach z oskarżenia z art. 207 § 1 k.k., należy wskazać na następujące wnioski (nie różnią się one znacząco od tych z poprzedniego roku, ponieważ obserwowane tendencje utrzymywały się także w roku 2023):

W 2023 roku utrzymała się na wysokim poziomie liczba zastosowanych izolacyjnych środków zapobiegawczych stosowanych wobec sprawców przemocy domowej. Przykładem tego są środki zapobiegawcze w postaci:

- nakazu okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym (art. 275a § 1 k.p.k.) – **5 056**,
- dozoru Policji z jednoczesnym zobowiązaniem do po-

wstrzymania się od kontaktu z pokrzywdzonym (art. 275 § 2 k.p.k.) – **7 635**,

- tymczasowego aresztowania na etapie postępowania przed sądem, przed wydaniem wyroku – **1 305**.

Co ważne, nieznaczny spadek niektórych ww. środków w liczbach bezwzględnych należy odnieść do spadku w 2023 roku także liczby bezwzględnej osób osądzonych i skazanych przez sąd. To właśnie ta druga kwestia spowodowała wspomniane spadek liczby zastosowanych środków zapobiegawczych, a następnie – już na etapie postępowania sądowego – liczby środków karnych oraz obowiązków probacyjnych.

Tendencja wzrostowa stosowanych środków izolacyjnych jest jednakże cały czas stabilna. Oznacza to, że środki te są często wykorzystywane w praktyce oddziaływań na osoby stosujące przemoc domową i służą jednocześnie zapewnieniu bezpieczeństwa osobom dotkniętym tego rodzaju przemocą.

Wymierzając kary za przestępstwo znęcania się, sądy nadal orzekają je w dolnych granicach ustawowego zagrożenia kary pozbawienia wolności, tj. do lat 2 (99% wyroków z orzeczoną karą pozbawienia wolności), najczęściej z warunkowym zawieszeniem jej wykonania.

Jednocześnie został odnotowywany stały wzrost liczby zastosowanych izolacyjnych środków karnych odpowiadających rodzajowo ww. środkom zapobiegawczym:

- zakaz kontaktowania się z określonymi osobami (art. 39 pkt 2b k.k.) – z 6 399 w 2022 roku do **6 707** w 2023 roku,
- zakaz zbliżania się do określonych osób (art. 39 pkt 2b k.k.) z 7 475 w 2022 roku do **7 903** w 2023 roku.

Stały jest też trend częstszego stosowania przez sądy dozoru kuratora sądowego w sytuacji orzeczenia wobec sprawcy znęcania się z art. 207 § 1 k.k. kary pozbawienia wolności z warunkowym jej zawieszeniem (88% przypadków). Związane jest to także ze zmianami legislacyjnymi, polegającymi na obligatoryjnym dozorcze kuratora sądowego wobec sprawcy, który popełnił przestępstwo z użyciem przemocy na szkodę osoby wspólnie zamieszkującej (art. 73 § 2 k.k.).

Stale zwiększającą się liczbę środków izolacji sprawcy od osób pokrzywdzonych, a także odpowiedniego na nich oddziaływania, należy ocenić pozytywnie. Wskazuje to na utrwalenie już zmian w świadomości prokuratorów i sędziów oraz w ocenie tego typu przestępczości. Świadczy to także o tym, że wprowadzone ustawą o przeciwdziałaniu przemocy domowej mechanizmy odniosły skutek i pracują coraz sprawniej.

Niepokoju utrzymująca się tendencja spadkowa w zakresie liczby orzeczonych środków probacyjnych w postaci uczestnictwa w programach oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych. Być może kompensuje to liczba sprawców, którzy poddawani są oddziaływaniom psychologiczno-terapeutycznym, jednakże brakuje danych w tym zakresie. Niska jest także liczba orzeczeń dotyczących poddania sprawców przestępstw terapii. Konieczne jest podjęcie działań edukacyjnych dla sędziów, prokuratorów, policjantów oraz kuratorów sądowych w tym zakresie. Warto w tym miejscu nadmienić, że zarówno Rządowy Program Przeciwdziałania Przemocy Domowej, jak i przede wszystkim zmiany w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy domowej, przewidują wzmocnienie tego typu od-

<sup>18</sup> Ibidem.

działalności, a same programy korekcyjno-edukacyjne zostały na terenie kraju uzupełnione o nową formę oddziaływań psychologiczno-terapeutycznych.

Być może też przyczyną spadku stosowanych oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych jest zwiększający się trend orzekania kar bezwzględnej pozbawienia wolności, przy zmniejszającym się odsetku oraz liczbach bezwzględnych kar pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania. Podobnie bowiem wygląda nieznaczny spadek stosowania innych środków probacyjnych (orzekanych na okres próby).

Wydaje się jednak, że potencjał orzekanych łącznie w 2023 roku 4 850 kar pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania z art. 207 § 1 k.k. i art. 207 § 1a k.k. (4 338 + 512) jest w zakresie możliwości zastosowania oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych niewykorzystany.

**Michał Lewoc** – dr nauk prawnych, sędzia Sądu Rejonowego w Legnicy.

## 140 kobiet dziennie – pandemia kobietobójstwa

25 listopada, czyli w Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy wobec Kobiet, ukazał się raport „Kobietobójstwa w 2023: globalne szacunki dotyczące zabójstw kobiet dokonanych przez partnerów/członków rodziny”. Zawarte w nim dane są porażające i jasno wskazują, że ta najbardziej ekstremalna forma przemocy wobec kobiet i dziewcząt w XXI wieku wciąż jest rozpowszechniona na ogromną, światową skalę.

### Katarzyna Miłkowska

Raport został stworzony przez UN Women (agencję Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. równości płci i wzmocnienia pozycji kobiet) oraz United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC; Biuro Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości). Data tej publikacji nie jest przypadkowa, bowiem w 2024 roku wypada 25. rocznica przyjęcia rezolucji Zgromadzenia Ogólnego ONZ 54/134, która ustanowiła wspomniany 25 listopada właśnie Międzynarodowym Dniem Eliminacji Przemocy wobec Kobiet. Owa data nawiązuje do zabójstwa trzech sióstr Mirabal, opozycyjnych działaczek politycznych z Republiki Dominikany, do którego doszło w 1960 roku. Zostało ono zlecone przez dominikańskiego dyktatora Rafaela Trujillo (kobiety pobito na śmierć).

Początkowo 25 listopada został uznany dniem walki i podnoszenia świadomości na temat przemocy wobec kobiet przez działaczki uczestniczące w *Latin American and Caribbean Feminist Encuentros* (seria konferencji rozpoczęta w Bogocie w 1981 roku). Od 1991 roku został też ustanowiony pierwszym dniem globalnej kampanii „16 dni aktywizmu przeciwko przemocy ze względu na płeć”, którą w USA zainicjował Instytut Globalnego Przywództwa Kobiet. Dodatkowo w 2008 roku, chcąc wesprzeć działania społeczeństwa obywatelskiego, Sekretarz Generalny ONZ rozpoczął także kampanię *UNITE by 2030 to End Violence against Women*, która odbywa się równoległe z „16 dniami”.

Co więcej, w tym roku powoli rozpoczyna się także obchodzenie 30-lecia przyjęcia Deklaracji Pekinńskiej i Platfor-

my Działania. Dokument ten powstał podczas IV Światowej Konferencji Narodów Zjednoczonych w sprawie Kobiet (Pekin 1995 rok). Uchwalona deklaracja uznawana jest od tego czasu za międzynarodową „Kartę praw kobiet”, definiującą je jako prawa człowieka. Platforma Działania – Cele strategiczne wyznaczyła zaś 12 obszarów, które mają podstawowe znaczenie dla walki z dyskryminacją ze względu na płeć.

Niestety, jak we wstępie raportu wskazują osoby go tworzące, pomimo kilkudziesięciu lat wzmocnionych działań na rzecz praw kobiet, wciąż istnieją poważne wyzwania w tym zakresie, a zjawisko kobietobójstwa utrzymuje się na porażającym poziomie – **w 2023 roku około 51 100 kobiet zostało zabitych przez partnerów lub członków rodzin, co stanowi 60% wszystkich zabójstw kobiet na całym świecie.**

### Życie kobiet na ostrzu noża

Kobietobójstwo to bez wątpienia najbardziej ekstremalna forma przemocy ze względu na płeć. Bardzo często tego typu zbrodnie bazują na przekonaniach społecznych i normach kulturowych, według których relacje władzy pomiędzy obiema płciami są nierówne, tj. kobiety powinny być podporządkowane mężczyznom.

Jeśli zaś chodzi o ocenę, czy dane zabójstwo faktycznie miało motyw związany z płcią, należy zwrócić uwagę przede wszystkim na kontekst. W celu tworzenia spójnych raportów, stosuje się określone ramy statystyczne, które opracowane zostały przez UN Women oraz UNODC, a zatwierdzone przez Komisję Statystyczną Narodów Zjednoczonych

w 2022 roku. Wymienia się w nich trzy typy przestępstwa kobietobójstwa:

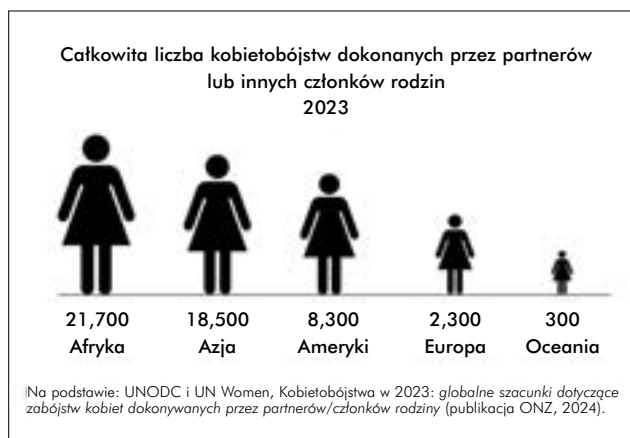
1. Umysłne zabójstwa kobiet lub dziewcząt dokonane przez partnerów.
2. Umysłne zabójstwa kobiet lub dziewcząt dokonane przez innych członków rodziny.
3. Umysłne zabójstwa kobiet lub dziewcząt dokonane przez sprawców innych niż partnerzy czy członkowie rodzin, ale spełniające co najmniej jedno z ośmiu wymienionych kryteriów:
  - wcześniejsze przypadki nękania/przemocy,
  - nielegalne pozbawienie wolności danej kobiety,
  - użycie siły i/lub okaleczenie,
  - ciało pozostawione w miejscu publicznym,
  - przestępstwo z nienawiści,
  - przemoc seksualna dokonana przed zabójstwem,
  - ofiara była pracowniczką seksualną,
  - ofiara doznała jakiejś formy przestępczego wykorzystania.

Co ważne, w opisywanym tu raporcie skupiono się na dwóch pierwszych formach kobietobójstwa, ponieważ dostępność badań na temat trzeciej wciąż jest bardzo ograniczona. Najbardziej tragiczny i zarazem brutalny wydzwięk ma ustalenie to wskazane we wcześniejszych zdaniach: w 2023 roku około 51 100 kobiet i dziewcząt (45 400–56 700) było ofiarami zabójstw dokonanych przez swoich partnerów czy członków rodzin. To tak, jakby w ciągu roku wyludniła się cała Ostrołęka, Racibórz czy Świdnica... Co więcej, oznacza to, że **każdego dnia w takich okolicznościach traciło życie aż 140 kobiet!**

Bardzo niepokojąca jest też obserwacja trendu, który się pojawił w następstwie pandemii COVID-19, uwaga poświęcana kobietobójstwom mogła osłabnąć. Do 2020 roku liczba krajów zgłaszających lub publikujących dane na temat zabójstw dokonywanych przez partnerów lub innych członków rodziny systematycznie rosła i w szczytowym momencie było to nawet 75 państw. W 2023 roku ta liczba spadła jednak o 50%, a zaledwie tylko kilka krajów jest w stanie podać statystyki odnoszące się do trzeciego z opisanych wyżej typów kobietobójstwa (tj. dokonanych przez osoby inne niż partnerzy czy członkowie rodzin). Potrzeba głębszych obserwacji, by w kategorięczny sposób połączyć oba te zjawiska, lecz bez wątplenia już same hipotezy są alarmujące. Tym bardziej, że ostatnie dane wskazywały na wyższą liczbę kobietobójstw niż w 2022 roku. Twórcy raportu podkreślają jednak, aby do ocen podchodzić ostrożnie – nie wskazują przy tym na faktyczne pogorszenie sytuacji, lecz raczej właśnie różnice w zakresie dostarczonych informacji. Za nie jednak, tj. dostępność i jakość statystyk, odpowiedzialność spoczywa na poszczególnych rządach, które – jak można wnioskować – niekoniecznie są w stanie ją unieść...

Twórcom raportu udało się jednak pozyskać dane ze 112 krajów lub terytoriów. W większości pochodziły one z systemów wymiaru sprawiedliwości poszczególnych państw, choć w kilku przypadkach bazowano na informacjach mających źródło w publicznym systemie opieki zdrowotnej. Podkreślono także, że w razie potrzeby i w stosownych przypadkach, uzupełniano je danymi zebranymi bezpośrednio ze źródeł rządowych, np. stron internetowych, jak również pozarządowych. Jeśli chodzi o Polskę, jak można zobaczyć na stro-

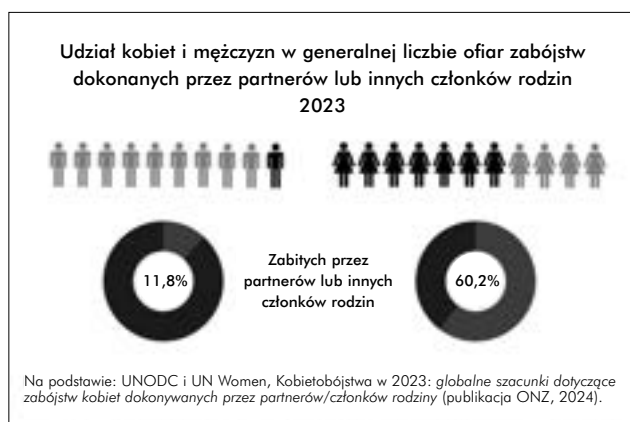
nie UNODC ([data.unodc.org](https://data.unodc.org)), pozyskano tylko statystyki ogólne, czyli mówiące o wszystkich zabójstwach kobiet i dziewcząt powiązanych z płcią, tj. bez podziału na te dokonane przez osobę partnerską, innych członków rodziny itd. Dane wskazały na 122 takie przypadki w 2023 roku (dla porównania: 2022 – 91, 2021 – 79, 2020 – 89).



## Światowa pandemia przemocy

Niestety, **nie ma na świecie obszaru, który nie byłby dotknięty problemem kobietobójstwa.** Duża ich część odnotowana została w Afryce – szacuje się, że w 2023 roku było to około 21 700 przypadków. Następna w tej niechlubnej kolejce jest Azja (18 500), później obie Ameryki (8 300), Europa (2 300) i Oceania (300). Jeśli jednak przełożymy to na stosunek liczby kobietobójstw względem wielkości populacji – owszem – Afryka wciąż prowadzi, ze statystykami na poziomie 2,9 ofiar na 100 000 kobiecej populacji. Na drugie miejsce wysuwają się jednak Ameryki, a na trzecie Oceania, w której wydawałoby się, że doszło „tylko” do 300 przypadków zabójstw kobiet przez partnera czy członków rodziny. Względem wielkości społeczeństwa jest to jednak aż 1,5 ofiary na 100 000. Tym, co w pewnym sensie może nas „cieszyć”, jest fakt, że w Europie ten wskaźnik był wyraźnie najniższy (0,6/100 000).

Przyglądając się bliżej zróżnicowaniu międzykontynentalnemu, warto podkreślić, że na Starym Kontynencie kobietobójstwa najczęściej były popełniane przez partnerów – w 2023 roku było to aż 64 proc. przypadków. Podobnie dotyczy to obu Ameryk, wskazując na 58 proc. takich sytuacji.



W pozostałych regionach kobiety i dziewczęta są bardziej narażone na poniesienie śmierci z rąk członków rodziny, a nie partnera, z którym tworzą relację romantyczną. Zdecydowanie jest to ciekawa obserwacja, która wiele mówi o różnicach kulturowych. Jednocześnie trzeba podkreślić, że o ile naukowcy, w tym kryminolodzy, szeroko badali konteksty, w których przemoc w związku partnerskim może przerodzić się w zabójstwo, o tyle wciąż znacznie mniej wiemy o czynnikach ryzyka, które mogłyby wskazywać na ewentualny zamiar zabójstwa dokonanego przez innych członków rodzin.

### Zabójstwa kobiet a mężczyzn – dwa światy?

W 2023 roku mężczyźni stanowili 80% wszystkich ofiar zabójstw na świecie. Znaczące jest jednak to, że z tej grupy „tylko” 11,8% zostało zabitych przez partnera/partnerkę lub innych członków rodziny. Wśród kobiet było to aż 60,2%.

Warto przy tym wspomnieć także o danych, które pochodzą z trzech krajów: Francji, RPA oraz Kolumbii. Jasno wskazują, że istotny odsetek kobiet zamordowanych przez swoich partnerów intymnych – bo aż 22-37% – zgłaszał wcześniej doświadczanie jakiegokolwiek formy przemocy z ich strony (fizycznej, seksualnej, psychicznej). Eksperti tworzący raport wyciągnęli z tego dość jasny wniosek: dużej części tych tragedii można było zapobiec. Tak się jednak nie stało.

Jeśli chodzi konkretnie o Francję, twórcy raportu „Kobietobójstwa w 2023: globalne szacunki dotyczące zabójstw kobiet dokonanych przez partnerów/członków rodziny” przytaczają też następujące dane (zebrane w latach 2019-2022):

- w przypadku kobietobójstw mniej ofiar oraz sprawców było pod wpływem alkoholu niż w przypadku zabójstw mężczyzn (11 i 20% vs 25 i 30%);
- w momencie popełnienia przestępstwa pod wpływem narkotyków było 3% ofiar i 5% sprawców – nie wydaje się być zatem prawdą to, że „bycie pod wpływem” jest czynnikiem ryzyka zabójstwa;
- zdecydowaną większość sprawców zabójstw kobiet stanowili mężczyźni, ponieważ tylko w 10% przypadków kobietobójstwa dokonała inna kobieta (co w zasadzie pokrywa się ze statystykami polskiego wymiaru sprawiedliwości dot. przemocy – jak pisał dr Michał Lewoc na stronie 6 (bieżącego wydania „Niebieskiej Linii”), wśród osób skazanych za znęcanie się nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy 95,1% stanowili mężczyźni, a tylko 4,9% kobiety);
- w 31% przypadków sprawca odbierał sobie życie, a w kolejnych 10% podejmowana była próba samobójcza;
- ryzyko stania się ofiarą kobietobójstwa jest nieznacznie wyższe w grupie wiekowej 26-35 lat, lecz generalnie kobiety są na to narażone przez całe życie.

### Gdzie szukać nadziei?

Na szczęście raport UN Women i UNODC wskazał też na pewne pozytywne zjawiska, które pozwalają myśleć, że może być lepiej. Owszem, zauważono, że jeśli zmiany faktycznie zachodzą, następują bardzo powoli. Wiąże się to przede wszystkim z tym, że przemoc w niektórych regionach jest silnie zakorzeniona w różnego rodzaju normach spo-

łecznych czy kulturowych. Plusem na pewno jest jednak obserwacja, że choć w krajach Europy Wschodniej wskaźnik kobietobójstw wciąż jest około dwa razy wyższy niż w innych częściach Starego Kontynentu, to w latach 2015-2021 widoczny jest jego istotny spadek.

Podkreślono też, jak ważną rolę w podnoszeniu świadomości społecznej na temat przemocy wobec kobiet odegrały w ostatnich latach takie ruchy, jak „ni una menos” czy „me too”. Pojawiły się też kraje – m.in. Kanada, Szwecja, Jordania – w których utworzono specjalne jednostki wymiaru sprawiedliwości, mające na celu gromadzenie konkretnych informacji dotyczących brutalnych ataków na kobiety i badanie przestępstw z użyciem przemocy. Może to być o tyle istotne, że wciąż obserwuje się dużą trudność w zbieraniu danych dotyczących wzorców i trendów związanych z przemocą ze względu na płęć, która dotyczy kobietobójstw popełnianych poza sferą prywatną (tj. trzeci punkt wymieniony w opisie ram statystycznych przyjętych w trakcie badania).

Co ważne, twórcy raportu wskazali też rekomendacje, jak chociażby dotyczącą broni palnej. Dane sugerują bowiem, że jej posiadanie przez osobę stosującą przemoc wobec swojej partnerki/partnera, zwiększa prawdopodobieństwo zabójstwa. Dodatkowo też podwyższa ryzyko, że dojdzie w takiej sytuacji do zwiększenia liczby ofiar. Wskazano zatem, że odbieranie broni palnej może zostać osobie doznającej przemocy. Poza tym podkreślono, że wszelkie zakazy zbliżania i kontaktowania się jak najbardziej powinny być obecne w systemach prawnych konkretnych państw, jak również należy je rzetelnie egzekwować.



Artykuł powstał na bazie raportu UNODC i UN Women, *Kobietobójstwa w 2023: globalne szacunki dotyczące zabójstw kobiet dokonanych przez partnerów/członków rodziny* (publikacja ONZ, 2024).

Katarzyna Miłkowska – redaktorka naczelna „Niebieskiej Linii”.

# „Miłość to nie przemoc” – perspektywa polska

Zjawisko przemocy pozafizycznej jest bardzo rozpowszechnione w polskim społeczeństwie. Co jednak istotne, wiele osób nie wie, że to, czego doświadcza, jest przemocą. W naszej kulturze różne tego typu zachowania są akceptowane, niezauważane albo interpretowane jako te powodowane miłością czy chęcią ochrony osoby partnerskiej przed złem całego świata.

## Dorota Peretiatkowicz

Socjolożki.pl we wrześniu zeszłego roku przygotowały badanie dotyczące przemocy pozafizycznej. Było ono jednym z elementów globalnej kampanii „Miłość to nie przemoc”. Miała ona na celu uświadomienie m.in. polskiemu społeczeństwu, jak wielkim problemem jest przemoc pozafizyczna w związkach romantycznych. Inicjatorzy akcji chcieli udowodnić, że niezbędne są działania zwiększające świadomość w tym zakresie – jak ją rozpoznawać, w jaki sposób wpływa na nasze życie i co powinniśmy zrobić, żeby jej uniknąć.

### O co pytano respondentów?

Badanie było wykonane na próbie reprezentatywnej Polek i Polaków w wieku 18-65 lat, N=1000. W ramach badania skupiliśmy się na rozszerzonej liście symptomów przemocy pozafizycznej, ponieważ w ramach samej akcji skoncentrowano się na 9 – badanie zostało rozszerzone o kolejne trzy. Zawierało następujące zachowania:

1. Ignorowanie przez kolejne dni po kłótni.
2. Szantaż, np. emocjonalny i finansowy.
3. Poniżanie przy innych i w odosobnieniu.
4. Manipulacja, np. gaslighting.
5. Chorobliwa zazdrość.
6. Kontrola finansowa.
7. Śledzenie, wynajęcie detektywa.
8. Naruszanie prywatności, np. czytanie SMS-ów, Instagrama, kontrolowanie i czytanie poczty elektronicznej czy też tradycyjnej.
9. Izolacja od rodziny, przyjaciół i otoczenia.
10. Zastraszanie, w tym groźby.
11. Żartowanie lub sarkazm w opisywaniu obecnej sytuacji życiowej i zawodowej (np. wyśmiewanie miejsca pracy, poziomu edukacji, wykształcenia).
12. Krytykowanie i ubliżanie związane z wyglądem (włosy, figura, ubiór).

### Czy dobrze identyfikujemy?

Badanie rozpoczęło się pytaniem, które z tych zachowań respondenci określiliby jako przemoc pozafizyczną (jak to zostało wspomniane, pytaliśmy w aspekcie związków romantycznych). Największa grupa osób za zachowanie przemocowe uznała zastraszanie, w tym groźby. Przypuszczalnie jest tak dlatego, że tego typu zachowanie często wyprzedza przemoc fizyczną i jest z nią najszybciej kojarzone. Kolejnym

zachowaniem uznanym przez zdecydowaną większość Polek i Polaków za przemocowe zostało poniżanie przy innych lub w odosobnieniu (75% wskazań), następnie to szantaż emocjonalny i finansowy (71%).

Za przemoc pozafizyczną w związku 60% Polek i Polaków uznaje krytykowanie i ubliżanie związane z wyglądem. Odpowiednio po 58% badanych uznaje śledzenie, wynajęcie detektywa i izolację od rodziny, przyjaciół i otoczenia (co znaczy, że pozostałe 42% respondentów nie zakwalifikowało tego zachowania do grupy zachowań przemocowych). Tylko co trzecia osoba uważa, że przemocą jest ignorowanie przez kilka dni po kłótni, a mniej niż połowa, że jest nią żartowanie lub sarkazm w opisywaniu trudnej sytuacji w związku (często takie zachowanie jest przypisywane osobom inteligentnym i interpretowane jako przejaw tej inteligencji).

Wyniki badania pokazały, że kobiety częściej zauważają zachowania z zakresu przemocy pozafizycznej. Mężczyźni mają mniejszą świadomość tego, jak takie zachowania są klasyfikowane i jakie szkody przynoszą.

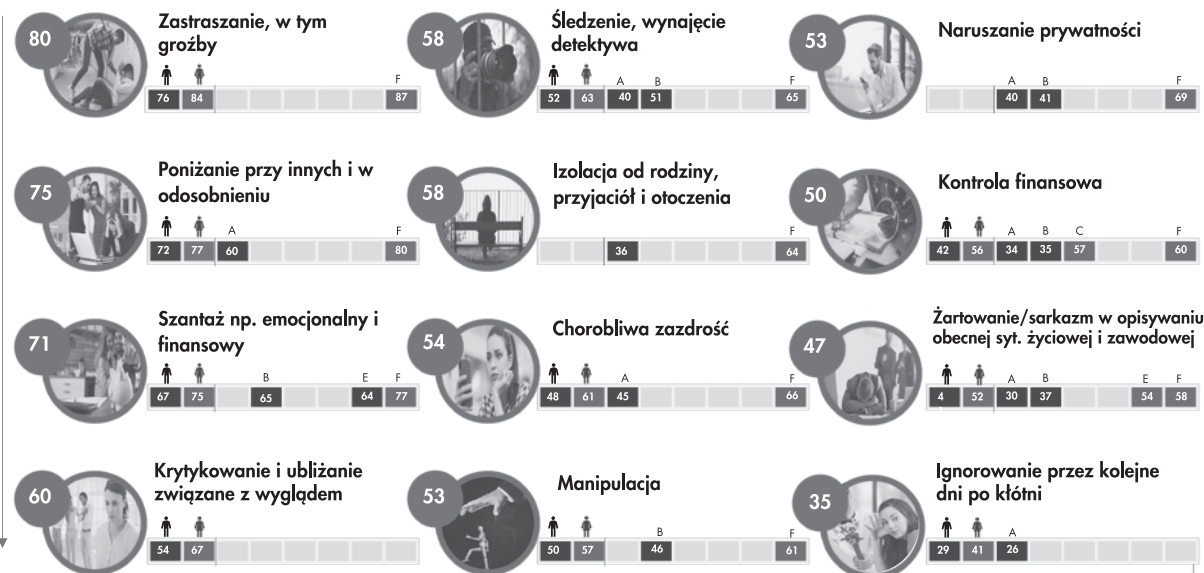
Najczęściej zauważanymi zachowaniami z zakresu przemocy pozafizycznej, które były stosowane wobec samych badanych przez ich osoby partnerskie, było ignorowanie przez kolejne dni po kłótni (29% wskazań) oraz krytykowanie i ubliżanie związane z wyglądem (29%). Co czwarta z badanych osób w swoim romantycznym związku spotkała się z chorobliwą zazdrością, poniżaniem przy innych i w odosobnieniu lub została naruszona jej prywatność, np. poprzez przeglądanie poczty lub korespondencji w ramach mediów społecznościowych itp. Blisko co piąta badana osoba spotkała się z kontrolą finansową ze strony osoby partnerskiej.

Tylko 29% Polek i Polaków deklaruje, że w swoich związkach nie spotkało się z żadnym z tych zjawisk. Znamienne jest to, że takiej odpowiedzi udzieliło ponad 40% osób w wieku powyżej 55. roku życia. Może to świadczyć o niskiej świadomości i nieumiejętności identyfikowania tego typu zachowań jako przemocy.

Najczęściej w swoim otoczeniu Polki i Polacy dostrzegają: chorobliwą zazdrość (35% w całej grupie badanych i aż 47% w grupie najmłodszej w wieku 18-24 lata), krytykowanie i ubliżanie związane z wyglądem (35% całość grupy, 55% w grupie najmłodszej) oraz poniżanie przy innych i w odosobnieniu (34% i aż 47% w grupie najmłodszej).

## Zachowania uznawane za formę przemocy

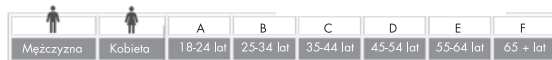
Najczęściej wskazywanymi przez badanych zachowaniami będącymi ich zdaniem formą przemocy są **ignorowanie** przez kolejne dni po kłótni (35%) oraz **żartowanie** lub **sarkazm** w opisywaniu sytuacji życiowej i zawodowej (47%). **Kobiety** oraz **osoby starsze** uznają przedstawione im zachowania za formy przemocy **istotnie częściej** niż pozostałe grupy.



Dane w %

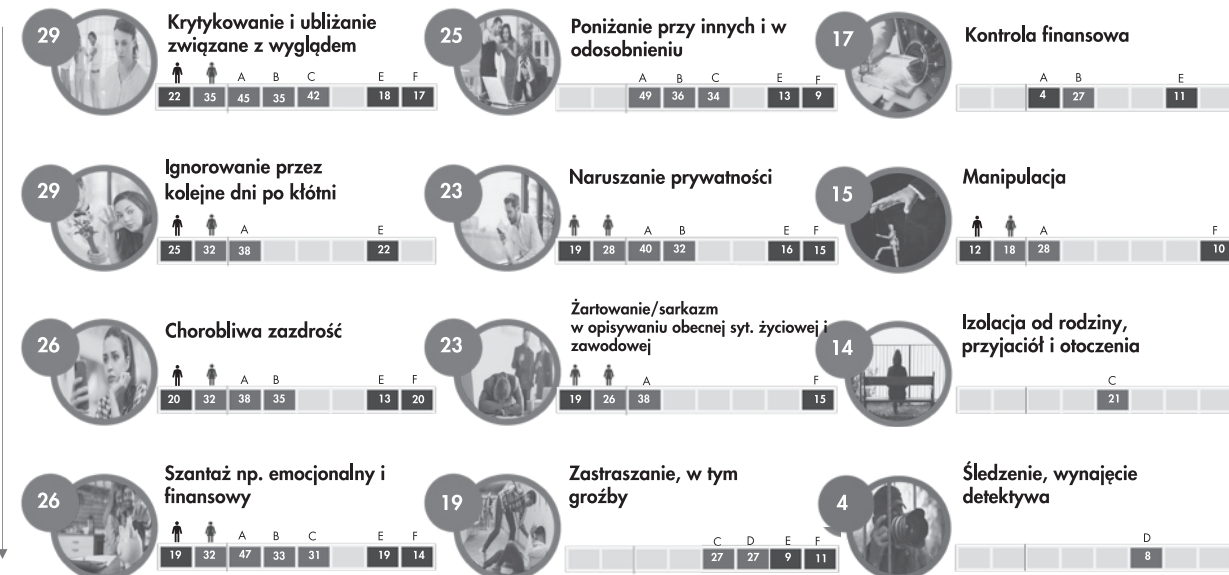
+ - Różnice istotne statystycznie vs. Total (0,95)

Q1. Które z tych zachowań są Twoim zdaniem formą przemocy? Proszę ocenić na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza – to nie jest forma przemocy, a 10 oznacza – to jest skrajna forma przemocy (Top 3 Boxes)



## Zachowania przemocowe stosowane wobec mnie

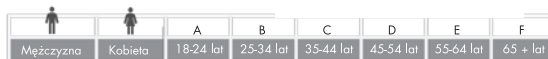
Zdecydowanie **najmniejszy** odsetek badanych (4%) deklaruje, że kiedykolwiek **był śledzony**, np. przez detektywa, choć wśród nich jest **istotnie więcej** osób w przedziale wiekowym **45-54 lat** niż pozostałych. Z zachowaniami przemocowymi **istotnie częściej** zetknęły się **kobiety** i **osoby młodsze**, natomiast **istotnie rzadziej** mężczyźni oraz **osoby starsze**.



Dane w %

+ - Różnice istotne statystycznie vs. Total (0,95)

Q2. Które z nich były kiedykolwiek stosowane w stosunku do Ciebie? Baza: Wszyscy, N=1006

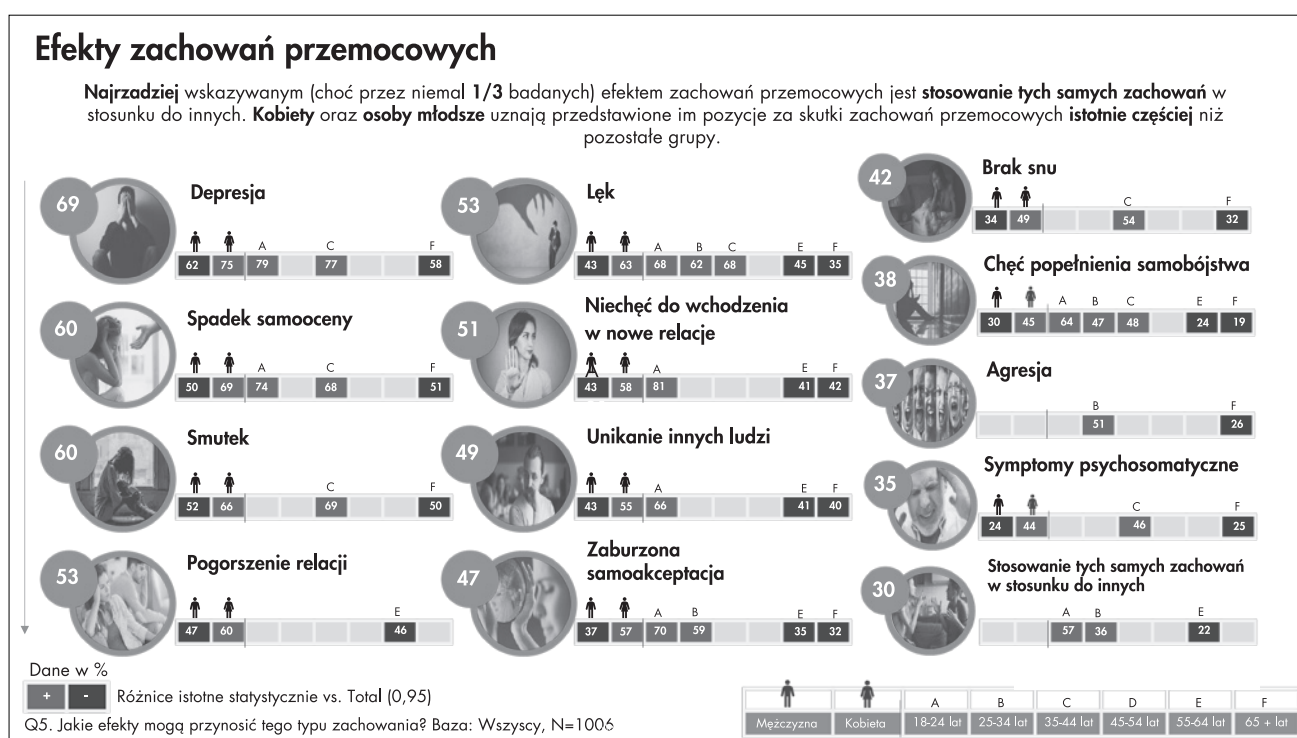


Zdecydowana większość osób biorących udział w badaniu wie, że zachowania przemocowe mają swoje konsekwencje, takie jak: spadek samooceny (60% wskazań), smutek (60%), lęk (53%), unikanie innych ludzi (49%) oraz zaburzoną samoakceptację (47%). Najbardziej niepokojącym wynikiem jest jednak to, że aż 69% Polek i Polaków uważa, że osoby, które spotkały się w swoim związku romantycznym z zachowaniami z zakresu przemocy pozafizycznej, są zagrożone depresją (69% wskazań w generalnej grupie badanych, 75% wśród kobiet i 79% wśród najmłodszych).

Jednocześnie należy podkreślić, że Polki i Polacy nie do końca wiedzą, gdzie powinni zwrócić się z prośbą o pomoc. Najczęściej szukaliby jej u psychologa (44% wskazań), u przyjaciół i znajomych (35%), u terapeuty (31%) oraz, co zaskakujące, u swojego partnera/partnerki (tutaj też 31% wskazań).

Zjawisko przemocy pozafizycznej jest zdecydowanie lepiej identyfikowane przez osoby młode, które wiele zachowań uważanych wcześniej za normalne, zaczynają nazywać wprost. Jednak ich otwartość i odwaga w nazywaniu tego typu zjawisk przemocą nie jest narzędziem do tego, aby poradzić sobie z takimi krzywdzącymi zachowaniami. Jak wskazują wyniki badania, jest to grupa, w której przemoc występuje z dużą częstotliwością i w różnych formach.

W kontekście identyfikowania przemocy ważne jest również to, aby dostrzec, że pewne zachowania – bez względu na to, czy dotyczą nas w związku, czy nie – potrafimy także sami stosować wobec najbliższych nam osób. Nieodzywanie się po kłótni, ignorowanie, zazdrość, kontrola, krytykowanie wyglądu stosujemy nie tylko w relacjach romantycznych, ale także wobec rodziców, dzieci czy przyjaciół.



## Spójrzmy w przyszłość – wnioski z badania

Badanie pokazało, że jako społeczeństwo bardzo potrzebujemy akcji uświadamiających, czym jest przemoc pozafizyczna, kto i dlaczego ją stosuje, jakie efekty może przynieść i co należy zrobić w przypadku, kiedy wystąpi.

Powinniśmy głośno mówić, że nawet jeżeli przemoc pozafizyczna jest tłumaczona tradycją, stylem życia i tym, że nie jest zastosowaniem siły, jest tak samo groźna dla naszej psychiki. Powoduje daleko idące zmiany w zakresie samooceny, buduje poczucie lęku, izolacji i grozi depresją. Ponadto osoby, które przez dłuższy czas doświadczają manipulacji, gashlightingu, poniżania, tracą wewnętrzne zasoby na to, by wyjść z przemocowej relacji. Aby sobie z tym poradzić, potrzebują nazwania wprost zachowań krzywdzących przemocą oraz właściwej pomocy osób z zewnątrz. Niestety, zamiast tego często często spotykają się z niedowierzaniem, umniejszaniem doznanego cierpienia czy lekceważeniem.

Jesteśmy społeczeństwem, które bardzo potrzebuje przyjrzenia się sobie w lustrze, a po przeanalizowaniu wszystkich barw obrazu, jaki zobaczymy, przygotowania planu naprawczego. Oczywiście zmiana wymaga zapału, wytrwałości i motywacji, ale możemy stworzyć wokół siebie świat, dzięki któremu będziemy szczęśliwsi.

**Dorota Peretiatkovicz** – socjolożka, wieloletnia badaczka rynku. Aktywistka na rzecz socjologii jako narzędzia do opisu otaczającej nas rzeczywistości. Współtwórczyni instagramowego konta [socjolożki.pl](https://www.instagram.com/socjolożki.pl), mającego na celu mówienie o socjologii w sposób zrozumiały dla wszystkich zainteresowanych. Gości podcastrów, mówczyni i prelegentka wielu konferencji, stała felietonistka Newsweek Psychologia, gdzie swoje obserwacje opisuje w cyklu „Oknem Socjolożek”.



# Cyberprzemoc w związkach – jak sobie z nią radzić?

Cyberprzemoc jest realnym zagrożeniem, przed którym można i warto się chronić. Świadomość własnych praw, znajomość technik ochrony danych oraz narzędzi bezpieczeństwa w sieci to kluczowe kroki, które mogą pomóc zabezpieczyć się przed szkodliwymi działaniami w przestrzeni cyfrowej. Co zatem konkretnie można zrobić? Przedstawiamy fragment poradnika „Cyberprzemoc w związkach”, który przygotowała Fundacja Czas Kobiet.

Cyberprzemoc to forma przemocy, która do zastraszania, poniżania lub kontrolowania drugiej osoby wykorzystuje dostępną technologię. Może przyjmować różne formy, takie jak nękanie online, publikowanie obraźliwych treści, groźby, stalking cyfrowy, a nawet śledzenie i monitorowanie korespondencji partnera. Często dochodzi też do impersonacji, czyli podszywania się pod inną osobę. Jednym z najbardziej niepokojących aspektów cyberprzemocy w związkach jest to, że sprawca może działać anonimowo i na odległość. Często stanowi to utrudnienie w identyfikacji, a tym samym pociągnięcie do odpowiedzialności. W efekcie osoby dotknięte cyberprzemocą czują się bezsilne. Wiele z nich nie zdaje sobie sprawy, że doświadcza takiej przemocy, ponieważ bywa ona maskowana jako „troska” lub „zazdrość”.

To pokazuje, jak ważna jest edukacja w temacie cyberprzemocy w bliskich związkach (...) Wzmacnianie kompetencji cyfrowych oraz edukacja w zakresie cyberprzemocy pozwala nie tylko zwiększyć czujność, ale także reagować w sposób skuteczny i świadomy.

Poniżej przedstawiamy przykłady działań, które mogą zwiększyć Twoje bezpieczeństwo:

1. Jeśli możesz, wymień urządzenia na fabrycznie nowe. Jeżeli nie masz takiej możliwości, przywróć swój aparat do ustawień fabrycznych – spowoduje to usunięcie wszystkich danych, dlatego decydując się na ten krok nie zapomnij o zapisaniu wszystkich istotnych loginów i haseł.

UWAGA: Jeśli masz wspólny billing ze sprawcą przemocy, pamiętaj, że będzie miał on dostęp do listy Twoich połączeń, jednak nie do ich treści.

2. Zapewnij fizyczne bezpieczeństwo sobie i sprzętowi.
3. Ustaw skomplikowane hasło do komputera i telefonu.

UWAGA: Jeśli mieszkasz ze sprawcą przemocy unikaj biometrii (odcisku palca) – zbyt łatwo można wykorzystać moment snu lub celowo odurzyć osobę, żeby odblokować telefon.

4. Włącz dwuskładnikowe uwierzytelnianie wszędzie, gdzie jest to możliwe.

UWAGA: Oprócz hasła wymagane jest dodatkowe potwierdzenie, aby uzyskać dostęp do konta – na przykład aplikacja uwierzytelniająca lub kod SMS. Dzięki włączeniu wieloetapowego uwierzytelniania nikt nie dostanie się do Twoich danych, nawet jeśli pozna hasło. Przykładowe usługi, których to dotyczy: Google, Facebook, Apple, Onet, WP.

5. Sprawdź w ustawieniach swojej poczty, czy nie masz włączonych przekierowań.

UWAGA: Przekierowanie poczty to operacja polegająca na automatycznym przekierowaniu przychodzących maili na inny adres skrzynki e-mail. W ten sposób sprawca, bez konieczności każdorazowego logowania się na Twoje konto mailowe, może otrzymywać Twoje wiadomości. Przykładowe usługi, których to dotyczy: Gmail, Onet, WP.

6. Wyłącz w ustawieniach poczty obsługę protokołów SMTP, POP3 oraz IMAP (o ile ich nie potrzebujesz). Przykładowe usługi, których to dotyczy: Gmail, Onet, WP, Outlook.

UWAGA: Protokoły te nie wspierają dwuskładnikowego uwierzytelniania przy logowaniu.

7. Sprawdź listę urządzeń zalogowanych na Twoim koncie i usuń (wyloguj) te nieznanne.
8. Odinstaluj programy zdalnego dostępu (jeśli takie są zainstalowane na Twoim komputerze), np. TeamViewer, OpenVPN, AnyDesk.
9. Zmień hasło do sieci wifi i do routera oraz sprawdź czy nie są ustawione na nim przekierowania portów.
10. Odinstaluj z telefonu wszystkie aplikacje, których nie rozpoznajesz i nie używasz.
11. Regularnie aktualizuj oprogramowanie komputera (zwłaszcza przeglądarki internetowej) i urządzeń przenośnych.

UWAGA: Oprogramowanie szpiegujące często wykorzystuje luki w zabezpieczeniach oprogramowania komputera – aktualizacje pozwalają się przed tym uchronić.

12. Sprawdź w komunikatorach (np. WhatsApp, Signal, Viber) czy nie ma tam podłączonych nieznananych urządzeń.

UWAGA: Zazwyczaj możesz to zrobić w menu aplikacji pod opcją „powiązane urządzenia” lub podobną.

## WARTO PAMIĘTAĆ!

- Nie usuwaj wiadomości, które są groźące lub obraźliwe – to może być dowód.
- Nie przesyłaj nikomu nagich zdjęć. Jeśli jednak zdarzyło się to wcześniej, pisemnie zażądaj ich usunięcia od osoby, która je posiada. Koniecznie zachowaj pismo lub zrób zrzut ekranu wiadomości.

**CO ZROBIĆ W SYTUACJI, GDY JESTEŚ W PRZEMOCOWYM ZWIĄZKU?**

Jeśli jesteś w przemocowym związku lub podejrzewasz, że ktoś cię szpieguje, warto podjąć kroki, aby chronić swoją prywatność i zabezpieczyć swoje dane. Zacznij cyfrowo odcinać się od sprawcy, aby zminimalizować ryzyko inwigilacji.

**CO ROBIĆ?**

- Zadbaj o swoje bezpieczeństwo i zdrowie – cyfrowe odcięcie się może być zauważone przez agresora i spowodować nasilenie zachowań przemocowych. Zastosuj kroki z sekcji „samopomoc” tego poradnika.
- Jeśli mieszkasz z osobą, której nie ufasz unikaj biometrii do odblokowywania urządzeń (np. odcisk palca).
- Zapisuj wszelkie przypuszczenia, podejrzaną sytuację i zbieraj dowody, np. zrzuty ekranu.
- Skorzystaj z konsultacji technicznej w Fundacji Czas Kobiet.

Artykuł jest fragmentem poradnika „Cyberprzemoc w związkach”, który stworzyła Fundacja Czas Kobiet. Całość można przeczytać lub pobrać ze [strony www.fundacji](http://strony.www.fundacji).

Przedruk fragmentu za zgodą Autorów.



# Czy kobiety poczują się w sieci bezpieczniej?

## Dyrektywa antyprzemocowa Unii Europejskiej

Przed kilkoma miesiącami przyjęto Dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady 2024/1385 z dnia 14 maja 2024 roku w sprawie zwalczania przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Wydaje się więc, że internautki w końcu będą mogły czuć się bezpiecznie, a w regulacji znajdziemy wyczekiwaną kryminalizację m.in. deepfake’ów, doxingu i cyberflashingu. Brzmi obiecująco? Niestety przepisy te mają pewne ograniczenia...

### Karolina Kubacka

Cyberprzemoc ze względu na płeć jest jednym z istotnych wyzwań, które pojawiło się wraz z popularyzacją internetu i mediów społecznościowych. Aż 39% dorosłych internau-tek w Polsce przyznało, że doświadczyło cyberprzemocy osobiście, a ponad 64% zauważa zachowania przemocowe wymierzone w inne kobiety<sup>1</sup>. Te liczby są alarmujące –

przemoc w sieci nie tylko narusza poczucie bezpieczeństwa osób, które jej doświadczyły, ale i wywołuje realne konsekwencje, wpływając na zdrowie psychiczne, życie zawodowe i społeczne. Wiele kobiet ogranicza swoją aktywność online lub całkowicie rezygnuje z życia publicznego po doświadczeniu cyberprzemocy, co w dłuższej perspektywie osłabia ich udział w debacie publicznej i negatywnie wpływa na jakość naszej demokracji.

<sup>1</sup> Cyberprzemoc wobec kobiet w Polsce. Raport z badań, autorka: dr. Sylwia Spurek, European FEM Institute, IQS sp. z o.o., 2024.

Polskie prawo aktualnie nie chroni w wystarczającym stopniu przed cyberprzemocą. Co prawda w Kodeksie karnym znajdziemy przestępstwa stalkingu czy nękania, jednak odnoszą się one do cyberprzestrzeni jedynie pośrednio. Nie wspominając już o tym, że nie uwzględniają specyfiki przemocy ze względu na płeć, a tej kobiety doświadczają nieporównywalnie częściej oraz w innych formach niż reszta społeczeństwa.

## Dyrektywa antyprzemocowa w kontekście przemocy ze względu na płeć

W marcu 2021 roku Biuro Analiz Parlamentu Europejskiego opublikowało raport<sup>2</sup>, w którym wskazano na istotne luki w prawie i działaniach dotyczących cyberprzemocy ze względu na płeć, a także na konsekwencje tego zjawiska dla kobiet i dziewcząt. Negatywne działanie przejawia się na wielu poziomach – indywidualnym, społecznym i ekonomicznym. W obliczu tych wyzwań autorzy i autorki raportu podkreślili pilną potrzebę tworzenia regulacji na poziomie unijnym, aby zapewnić skuteczne działania we wszystkich państwach członkowskich. Warto zauważyć, że 14 grudnia 2021 roku Parlament Europejski uchwalił zalecenia<sup>3</sup> dla Komisji Europejskiej w sprawie zwalczania cyberprzemocy ze względu na płeć, ponieważ w UE to właśnie Komisja jest jedynym organem posiadającym inicjatywę ustawodawczą. Warto przypomnieć, że Ursula von der Leyen, jeszcze zanim objęła funkcję przewodniczącej KE w 2019 roku, za priorytetową uznała walkę z przemocą ze względu na płeć.

Nie bez znaczenia jest fakt, że to właśnie 8 marca 2022 roku Komisja Europejska przedstawiła projekt nowej dyrektywy antyprzemocowej. **Unijny ustawodawca wprowadził cztery przepisy kryminalizujące zachowania przemocowe w internecie: udostępnienie bez zgody treści intymnych lub zmanipulowanych, cyberstalking, cybernękanie oraz cyfrowe nawoływanie do przemocy lub nienawiści.** Aby dobrze zrozumieć kontekst i ostateczny kształt przepisów penalizujących cyberprzemoc ze względu na płeć, przedstawię (w bardzo dużym skrócie) zwykłą procedurę ustawodawczą w UE.

Proces legislacyjny w Unii Europejskiej jest skomplikowany i biorą w nim udział przedstawiciele i przedstawicielki instytucji UE, państw członkowskich, jak i grup interesów. Po przedstawieniu projektu Komisji Europejskiej, Parlament Europejski i Rada muszą przyjąć wspólny tekst. Zanim to się stanie, przyjmują swoje stanowiska, a następnie zaczynają się negocjacje, czyli tzw. Trilogi. Rada, w dużym uproszczeniu, to państwa członkowskie. W przypadku zwykłej procedury ustawodawczej potrzebna jest zgoda 55% państw członkowskich, reprezentujących co najmniej 65% ludności UE. Państwa członkowskie są zazwyczaj bardziej konserwatywne od Parlamentu Europejskiego i Komisji Europejskiej, co wyraźnie widać w ich stanowiskach. W przypadku omawianej dyrektywy, najbardziej ambitne postulaty zostały przyjęte przez Par-

lament Europejski, a przesłanki ograniczające prawa ofiar zostały wprowadzone przez Radę. Nie wiemy dokładnie, które państwa sprzeciwiły się którym częściom tekstu i dlaczego nie udało się osiągnąć porozumienia dla pełniejszej ochrony praw osób pokrzywdzonych cyberprzemocą.

Warto podkreślić, że dyrektywa unijna to akt prawa harmonizujący ustawodawstwo w państwach członkowskich. Jest prawnie wiążąca, ale nie obowiązuje bezpośrednio, a do jej stosowania potrzebna jest implementacja do prawa krajowego w każdym z 27 państw UE. W przypadku omawianej dyrektywy antyprzemocowej, okres na wprowadzenie przepisów wynosi 3 lata, czyli powinniśmy się ich spodziewać najpóźniej w połowie 2027 roku. Poszczególne przepisy w zakresie cyberprzemocy ze względu na płeć, wraz z ich ograniczeniami, omawiam poniżej.

## Udostępnienie bez zgody treści intymnych lub tworzenie tzw. deepfake'ów

Artykuł 5. dyrektywy kryminalizuje udostępnianie krzywdzących treści przedstawiających daną osobę za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych. W tym przypadku jako krzywdzące treści określa się obrazy, nagrania wideo, ale również pozostawia „otwartą furtkę” na wypadek pojawienia się innych form. Według przepisu, udostępnienie musi dotyczyć materiałów, które przedstawiają czynności o wyraźnym seksualnym charakterze lub intymne części ciała. Mimo apeli feministycznych polityczek i organizacji pozarządowych, takie zachowanie **będą karalne wyłącznie w przypadku, gdy mogą wyrządzić poważną szkodę** tej osobie. Ta dodatkowa przesłanka została wprowadzona zgodnie ze stanowiskiem Rady, podobnie jak dodanie słowa „wyraźnie” w przypadku treści o seksualnym charakterze. Nie trzeba mieć wykształcenia prawniczego, żeby stwierdzić, że wykazywanie wyraźnego charakteru seksualnego czy możliwości wystąpienia poważnej szkody w związku z popełnionym przez sprawcę czynem może rodzić przeszkody natury praktycznej.

Drugi przypadek wskazany w niniejszym przepisie odnosi się m.in. do bardzo głośnych ostatnio deepfake'ów. Przepis kryminalizuje wytwarzanie obrazów, nagrań wideo lub podobnych treści, które sprawiają wrażenie, że osoba uczestniczy w czynnościach o wyraźnym seksualnym charakterze. Kryminalizowane jest również manipulowanie istniejącymi treściami, a następnie publiczne udostępnianie za pomocą technologii bez zgody tej osoby. W niniejszym przypadku analogicznie będziemy mówić o popełnieniu przestępstwa, tylko jeżeli takie czyny mogą wyrządzić poważną szkodę ofierze.

Co istotne, dyrektywa przedstawia wyłącznie minimalne standardy. Oznacza to, że państwa członkowskie, w tym Polska, przy implementacji przepisów mogą te standardy podwyższyć i nie wprowadzać do polskiego prawa np. klauzuli wystąpienia poważnej szkody czy wymogu publicznego udostępniania przy manipulowaniu treściami.

Artykuł 5. jest rozbudowany i zawiera również trzecią normę prawną, która dotyczy sytuacji, gdy sprawca grozi udostępnieniem treści intymnych lub zmanipulowanych w celu zmuszenia ofiary do wykonania określonej czynności, przyzwolenia na nią lub powstrzymywania się od niej. Ten przepis wypada dobrze i nie mam do niego zastrzeżeń, **ważne jednak, aby kobiety знаły swoje prawa i wiedziały, że takie zagrożenie jest karalne.**

<sup>2</sup> *Combating gender-based violence: Cyber violence. European added value assessment study*, EPRS | European Parliamentary Research Service, autorzy: Niombo Lomba, Cecilia Navarra, Meenakshi Fernandes, European Added Value Unit, PE 662.621, marzec 2021.

<sup>3</sup> Rezolucja Parlamentu Europejskiego z dnia 14 grudnia 2021 r. zawierająca zalecenia dla Komisji w sprawie zwalczania przemocy ze względu na płeć: cyberprzemoc (2020/2035(INL)).

## Cyberstalking

Według tekstu unijnej dyrektywy antyprzemocowej, cyberstalking to okoliczność, w której osoba jest poddawana powtarzającemu się lub ciągłemu nadzorowi w celu śledzenia lub monitorowania jej ruchów i działań oraz gdy takie czyny mogą wyrządzić jej poważną szkodę. Niestety, w świetle tego przepisu, jednorazowe przypadki śledzenia czy monitorowania nie będą uznawane za przestępstwo. Co więcej, w pierwotnym projekcie Komisji Europejskiej karykaturalizacja cyberstalkingu nie wymagała możliwości wyrządzenia poważnej szkody, dlatego wprowadzenie przepisu w obecnym brzmieniu może powodować podobne ograniczenia jak w przypadku przepisów dotyczących nieuprawnionego udostępniania intymnych lub zmanipulowanych treści.

## Cybernękanie, w tym cyberflashing i doxing

Artykuł 7. karykaturalizuje cybernękanie, które w myśl tego przepisu może przybierać aż cztery różne formy. Po pierwsze, **dyrektywa zobowiązuje państwa członkowskie do karania powtarzającego się lub ciągłego zagrożenia osobie za pomocą technologii**. Absolutne minimum według dyrektywy to sytuacja, gdy towarzyszy temu groźba popełnienia przestępstwa. Już na wstępie widzimy ograniczenia tego przepisu, a jeżeli dodamy, że w tej regulacji ustawodawca unijny uzależnił możliwość ukarania sprawcy od wywołania u osoby poważnego strachu o własne bezpieczeństwo lub bezpieczeństwo osób będących na jej utrzymaniu, to otrzymamy pierwotnie dobrą regulację z poważnymi ograniczeniami w praktyce. Niestety, jeżeli przepis zostanie wprowadzony w identycznym brzmieniu jak w dyrektywie, w praktyce może nie być bardziej pomocny niż art. 190 Kodeksu karnego karykaturalizujący groźbę.

Po drugie, przestępstwem w myśl tego przepisu jest kierowanie, wraz z innymi osobami, za pomocą technologii, w publicznie dostępny sposób gróźb lub zniewag wobec osoby, ale tylko wtedy, gdy takie czyny mogą wyrządzić tej osobie poważną szkodę psychiczną.

Po trzecie, pod pojęciem cybernękania rozumiemy również **tzw. cyberflashing**, czyli przesyłanie osobie, która sobie tego nie życzy, za pomocą obrazu, nagrania wideo lub innych podobnych treści przedstawiających genitalia. W tym przypadku także odniesiono się do sytuacji, w których takie czyny „mogą wyrządzić tej osobie poważną szkodę psychiczną”. Wykazywanie możliwości wyrządzenia tego typu szkody może potencjalnie ograniczyć ochronę osób, które doznają cyberflashingu.

Po czwarte – **doxing**. Polega na **publicznym udostępnianiu danych osobowych ofiary bez jej zgody**. Gdyby unijny ustawodawca zakończył przepis w tym miejscu, zapewne organizacje pozarządowe i progresywne polityczki nie miałyby zastrzeżeń. Jednak przepis przewiduje dodatkowy warunek: osoba, która udostępnia te dane, musi mieć w tym cel, jakim jest nakłanianie innych do wyrządzenia szkody fizycznej lub poważnej szkody psychicznej drugiej osobie. Co w sytuacji, gdy sprawca publikuje adres aktywistki bez żadnego komentarza? Czy będzie można uznać, że osoba udostępniająca dane miała na celu nakłanianie innych do wyrządzenia szkody fizycznej lub poważnej szkody

psychicznej? Czy różni się poważna szkoda od niepoważnej szkody psychicznej? Te i wiele innych pytań nasuwają się same, gdy czytamy, w jaki sposób unijny ustawodawca uregulował karykaturalizację doxingu. W tym miejscu należy jednak jeszcze raz podkreślić, że Polska ma możliwość zaostreżenia ochrony ofiar cyberprzemocy, rezygnując z wymogu posiadania celu przez sprawcę. Jeśli jednak Polska zaimplementuje przepis w identycznym kształcie, nie oznacza to jeszcze utraty ochrony – sądy, interpretując przepisy, będą analizować kontekst sprawy jako całość. Niemniej jednak w tej chwili możemy jedynie przypuszczać, jak ostatecznie będzie się kształtowała praktyka orzecznicza.

## Cyfrowe nawoływanie do przemocy lub nienawiści

Artykuł 8. dyrektywy antyprzemocowej, dotyczący **nawoływania do przemocy i nienawiści w internecie**, został w trakcie negocjacji znacznie osłabiony. Między innymi dlatego, że przestępstwa z nienawiści, podobnie jak przemoc ze względu na płeć, nie należą do kategorii tzw. europrestępstw i stanowią element gorącej debaty w Brukseli. Zgodnie z ostatecznym brzmieniem tego przepisu, państwa członkowskie zapewniają, aby umyślne nawoływanie do przemocy lub nienawiści skierowanej przeciwko grupie osób, którą definiuje się według płci, lub przeciwko osobie należącej do takiej grupy, przez publiczne rozpowszechnianie za pomocą technologii treści zawierających takie nawoływanie, **musi podlegać karze jako przestępstwo**. W ustępie drugim unijny ustawodawca postanowił, że państwa członkowskie mogą podjąć penalizację jedynie takich czynów, które **mogą spowodować zakłócenie porządku publicznego lub które stanowią groźbę, obrazę albo zniewagę**. Jak można się domyślać, klauzula zakłócenia porządku publicznego wywołała w trakcie negocjacji duże emocje. W praktyce może ona niemalże całkowicie osłabić ochronę ofiar przed nawoływaniem w internecie do przemocy lub nienawiści.

## Czy nowe przepisy UE będą skutecznie zwalczać cyberprzemoc ze względu na płeć?

Choć regulacje dyrektywy antyprzemocowej dotyczące cyberprzemocy ze względu na płeć nie są pozbawione wad, stanowią istotny krok naprzód. Unia Europejska dostrzega powagę problemu oraz jego transgraniczny charakter. Teraz przyszłość zależy od polskiego ustawodawcy i wyboru: czy implementować dyrektywę w niemalże identycznym kształcie, w jakim przepisy przyjęły instytucje unijne, czy iść krok dalej i wprowadzić jeszcze ambitniejsze regulacje. Wiele zależy również od sądów, które będą te rozwiązania stosować w praktyce. W podręcznikowym scenariuszu przepisy te zaczną obowiązywać do lata 2027 roku, niosąc nadzieję na większe bezpieczeństwo i ochronę przed cyberprzemocą ze względu na płeć.

**Karolina Kubacka** – prawniczka, brata czynny udział w negocjacjach nad dyrektywą antyprzemocową i sprawozdaniu PE ws. molestowania seksualnego w UE i oceny ruchu MeToo, autorka publikacji naukowej z zakresu przystąpienia UE do Konwencji Sтамбуlskiej, Warszawa.

# Niealimentacja – przestępstwo bez znaków zapytania

Obowiązek dostarczania środków utrzymania oraz, w miarę potrzeby, środków do wychowania (obowiązek alimentacyjny) jest jednym z obowiązków najsilniej uregulowanych w przepisach prawa. Co to dokładnie oznacza i co należy wiedzieć o aspektach materialnych i procesowych przestępstwa niealimentacji? Oto najważniejsze kwestie z punktu widzenia prawnika.

## Damian Aptowicz

O tym, że obowiązek alimentacyjny<sup>1</sup> jest bardzo dokładnie uregulowany, świadczy wprowadzenie szczególnych przepisów, mających na celu ochronę interesów osób, na rzecz których należy przekazywać świadczenia alimentacyjne, jak i regulacji prawnych, których celem jest swoista represja osób niewywiązujących się należycie z realizacji ciężącego na nich obowiązku. Wyrazem takich regulacji prawnych jest nie tylko wprowadzenie oddzielnego aktu prawnego opisującego procedurę postępowania z dłużnikiem alimentacyjnym<sup>2</sup>, modyfikacji w procedurze cywilnej w sprawach dotyczących dochodzenia świadczeń alimentacyjnych<sup>3</sup>, ale również przepisów wprowadzających odpowiedzialność karną za tzw. niealimentację.

### Przesłanki materialne

Przestępstwo niealimentacji zostało uregulowane w art. 209 § 1 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz.U. z 2024 r. poz. 17 z późn. zm.) – dalej k.k., zgodnie z którym, kto uchyla się od wykonania obowiązku alimentacyjnego określonego co do wysokości orzeczeniem sądowym, ugodą zawartą przed sądem albo innym organem czy inną umową, jeżeli łączna wysokość powstałych wskutek tego zaległości stanowi równowartość co najmniej 3 świadczeń okresowych albo jeżeli opóźnienie zaległego świadczenia innego niż okresowe wynosi co najmniej trzy miesiące, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Co ważne, warto zauważyć, iż wysokość alimentów – mimo że obowiązek alimentacyjny sam w sobie jest obowiązkiem wynikającym bezpośrednio z ustawy – musi być skonkretyzowana w jednej z następujących form:

- 1) orzeczenia sądowego (np. wyroku w sprawie o alimenty, zobowiązania do świadczeń alimentacyjnych w wyroku orzekającym rozwód bądź separację, postanowienia o udzieleniu zabezpieczenia na czas trwania postępowania);

- 2) ugody zawartej przed sądem lub innym organem;
- 3) innej umowy (np. zawartej przed notariuszem, w której osoba zobowiązana do świadczeń podda się wprost egzekucji z aktu notarialnego)<sup>4</sup>.

Wysokość zaległości musi być równa:

- a) równowartości co najmniej 3 świadczeń okresowych, np. sprawca przestępstwa nie uiszcza w ogóle świadczeń przez trzy miesiące, bądź uiszcza je w części, ale wysokość zaległości jest równa wysokości świadczeń, które przysługiwałyby uprawnionemu za okres trzech miesięcy;
- b) opóźnienie zaległego świadczenia innego niż okresowe wynosi co najmniej trzy miesiące.

Przepisy wprowadzające czasookres powstałej zaległości muszą być interpretowane ściśle z treścią konkretnego przepisu i nie mogą być w tym zakresie modyfikowane. Powstanie zaległości wynoszącej dwa miesiące, nawet jeżeli społecznie może zostać uznane za moralnie naganne, nie stanowi przestępstwa, o którym mowa w art. 209 k.k.<sup>5</sup>. Obrazowy przykład przedstawił prof. Marek Mozgawa w jednym z opracowań prawniczych:

„Na przykład w sytuacji, gdy na sprawcy ciąży obowiązek alimentacyjny ustalony w wysokości 1500 zł miesięcznie, a wpłaca on jedynie po 500 zł miesięcznie, wówczas po 5 miesiącach wysokość zaległości będzie wynosiła 5000 zł, tak więc znamiona przedmiotowe zostaną zrealizowane (gdyż równowartość co najmniej trzech świadczeń okresowych wynosi 4500 zł)”<sup>6</sup>.

Ustawodawca wprowadził również **typ kwalifikowany przestępstwa niealimentacji** w art. 209 § 1a k.k.<sup>7</sup> (rodzaj przestępstwa, dla którego przewidziana jest surowsza odpowiedzialność). Zgodnie z treścią wskazanego przepisu,

<sup>4</sup> J. Lachowski [w:] Kodeks karny. Komentarz, wyd. IV, red. V. Konarska-Wrzosek, Warszawa 2023, art. 209 – dostęp elektroniczny w dniu 13 listopada 2024 roku.

<sup>5</sup> wyrok SN z 8.12.2008 r., V KK 277/08, OSNwSK 2008, nr 1, poz. 2524.

<sup>6</sup> M. Mozgawa [w:] M. Budyn-Kulik, P. Kozłowska-Kalisz, M. Kulik, M. Mozgawa, Kodeks karny. Komentarz aktualizowany, LEX/el. 2024, art. 209 – dostęp elektroniczny w dniu 14 listopada 2024 roku.

<sup>7</sup> Wskazana regulacja prawna została wprowadzona ustawą z dnia 23 marca 2017 r. o zmianie ustawy Kodeks karny oraz ustawy o pomocy osobom uprawnionym do alimentów (Dz.U. poz. 952) i weszła w życie 31 maja 2017 roku.

<sup>1</sup> Definicja obowiązku alimentacyjnego w rozumieniu art. 128 ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. z 2023 r. poz. 2809 z późn. zm.).

<sup>2</sup> Mowa o ustawie z dnia 7 września 2007 r. o pomocy osobom uprawnionym do alimentów (Dz.U. z 2023 r. poz. 1993 z późn. zm.) – dalej u.p.o.u.a.

<sup>3</sup> Mowa o ustawie z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego (Dz.U. z 2024 r. poz. 1568 z późn. zm.).

jeżeli sprawca przestępstwa niealimentacji naraża osobę uprawnioną na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, podlega tym samym grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch. Przewidziano zatem możliwość wymierzenia dłuższej kary pozbawienia wolności zamiast jednego roku.

Problemy natury interpretacyjnej może jednak rodzić sformułowanie „narażenia na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych”, bowiem jest to sformułowanie nieostre, nieposiadające cech, które pozwolą stwierdzić, kiedy rzeczywiście mamy do czynienia z takim narażeniem. Z pomocą ponownie przychodzi literatura prawnicza, która wskazuje, że badając zakres podstawowych potrzeb, należy uwzględniać warunki społeczno-ekonomiczne, stan świadomości społecznej na danym etapie społeczeństwa, a także okoliczności konkretnej osoby uprawnionej do otrzymania świadczeń alimentacyjnych, związanych m.in. z jej stanem zdrowia czy zainteresowaniami<sup>8</sup>. Przykładowy stan faktyczny tak popełnionego przestępstwa przedstawił Sąd Okręgowy w Gliwicach:

„Wskazywało na to kilka okoliczności, m.in. opuszczenie rodziny przez oskarżoną i brak jej zainteresowania córkami, wychowywanie i utrzymywanie dzieci przez ojca, zasądzenie od oskarżonej alimentów na rzecz małoletnich córek, płatnych do rąk ich ojca, brak realizacji przez oskarżoną obowiązku alimentacji dzieci w okresie jej przypisanym, otrzymywanie przez ojca dzieci świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego, w końcu – narażenie dzieci swoim zachowaniem na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych. Ojciec dziewczynek jedynie kosztem dużego swojego wysiłku oraz dzięki pomocy matki, a babci dzieci, był w stanie zaspokoić ich podstawowe potrzeby, co – zważywszy na wiek dzieci, niepełnosprawność młodszej z córek oraz wysokość osiąganego w zarzucanym okresie dochodu przez ojca – nie było proste”<sup>9</sup>.

Należy jednak zauważyć, że **nie każde uchylenie się od realizacji obowiązku alimentacyjnego będzie od razu skutkowało pociągnięciem sprawcy do odpowiedzialności karnej**. Osobie uchylającej się od obowiązku alimentacyjnego należy przypisać swego rodzaju „złą wolę”, tj. świadomość i celowość określonych działań. Dla przykładu, osoba zobowiązana powinna wykazywać „negatywny stosunek psychiczny do wykonywania ciężącego na niej obowiązku, co sprawia, że mimo obiektywnej możliwości jego wykonania, obowiązku tego umyślnie nie wypełnia, gdyż wypełnić go nie chce lub też lekceważy”<sup>10</sup>. Sąd Najwyższy wskazał również, że:

„Występku tego może zatem dopuścić się tylko ten, kto mógłby wykonać ciężący na nim obowiązek, a tego nie czyni mimo realnych możliwości. Konieczna jest więc weryfikacja wysokości osiągniętych przez oskarżonego dochodów i jego możliwości zarobkowych oraz ustalenie, czy i w jakim stopniu wywiązywał się z ciężących na nim obowiązków, a także jakie podjął starania, aby się z nich wywiązać”<sup>11</sup>.

Powyższe oznacza, iż sąd orzekający w sprawie powinien ustalić przyczyny, dlaczego nie dochodzi do uiszczenia świadczeń na rzecz osoby uprawnionej. Co więcej – czy mają one charakter obiektywny (niezależny) od osoby zobowiązanej, czy też charakter subiektywny, tj. osoba zobowiązana ma pewien wpływ na sytuację, w której się znajduje oraz świadomie uchyla się od przekazywania świadczeń osobie uprawnionej. Inaczej zatem będzie oceniana sytuacja, w której osoba zobowiązana nie przekazuje świadczeń alimentacyjnych z powodu złego stanu zdrowia i pobytu w podmiocie sprawującym całodobową opiekę nad pacjentem (np. zakładzie opiekuńczo-leczniczym), a odmiennie, jeśli osoba zobowiązana jest w wieku produkcyjnym, natomiast nie podejmuje jakichkolwiek prac, w tym dorywczych, jak i działań aktywizujących, mających na celu przywrócenie jej na rynek pracy, a bierność „dłużnika” ma w pełni świadomy charakter. Pomocne może być uzasadnienie jednego z orzeczeń Sądu Najwyższego:

„W ocenie Sądu, oskarżony miał obiektywną możliwość wywiązania się z realizacji obowiązku alimentacyjnego. W spornym okresie nie chorował, nie przebywał w szpitalu, nie odbywał kary pozbawienia wolności. Jeżeli, jak twierdziła jego żona, nadużywał alkoholu w wyniku uzależnienia, i przez to uwięziony natęgiem alkoholowym nie czynił większych starań o znalezienie lepszej pracy, przede wszystkim stałej i dobrze płatnej, to okoliczności te obciążały wyłącznie jego osobę. Nie stanowiły żadnego usprawiedliwienia dla niewywiązywania się z obowiązku alimentacyjnego. Zniwolenie natęgiem alkoholowym nie stanowi okoliczności, na którą oskarżony nie miał żadnego wpływu”<sup>12</sup>.

**Przestępstwo niealimentacji może zostać popełnione jedynie w sposób umyślny.** Zgodnie z art. 8 k.k., występku można popełnić nieumyślnie, gdy ustawa tak stanowi, natomiast art. 209 k.k. nie przewiduje w swojej treści takiej sytuacji. Przestępstwo niealimentacji stanowi występku w rozumieniu art. 7 § 3 k.k., gdyż jest czynem zabronionym zagrożonym grzywną powyżej 30 stawek dziennych albo powyżej 5000 złotych, karą ograniczenia wolności przekraczającą miesiąc albo karą pozbawienia wolności przekraczającą miesiąc.

### Aspekty proceduralne

Przestępstwo niealimentacji co do zasady jest przestępstwem ściganym na wniosek pokrzywdzonego, organu pomocy społecznej lub organu podejmującego działania wobec dłużnika alimentacyjnego w rozumieniu u.p.o.u.a. (art. 209 § 2 k.k.). Do zainicjowania postępowania karnego konieczne jest zatem złożenie wniosku przez jeden z podmiotów wymienionych powyżej. Z chwilą złożenia takiego wniosku, postępowanie toczy się z urzędu (art. 12 § 1 k.p.k.<sup>13</sup>). Brak złożenia stosownego wniosku o ściganie stanowi tzw. negatywną przesłankę procesową, o której mowa w art. 17 § 1 pkt 10 k.p.k. – skutkuje brakiem możliwości wszczęcia postępowania bądź umorzeniem postępowania, gdy takowe zostało wszczęte.

Przepisy powszechnie obowiązujące nie określają szczegółów, w jakiej formie powinien zostać złożony stosowny

<sup>8</sup> J. Kosonoga-Zygmunt [w:] Kodeks karny. Komentarz, red. J. Majewski, Warszawa 2024, art. 209 – dostęp elektroniczny w dniu 15 listopada 2024 roku.

<sup>9</sup> Wyrok Sądu Okręgowego w Gliwicach z 20.05.2022 r., VI Ka 245/22.

<sup>10</sup> Wyrok SN z 10.05.2023 r., II KK 135/23.

<sup>11</sup> Wyrok SN z 24.11.2022 r., IV KK 405/22.

<sup>12</sup> Wyrok SN z 22.05.2019 r., III KS 16/19.

<sup>13</sup> Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (Dz.U. z 2024 r. poz. 37 z późn. zm.).

wniosek. Najważniejsza jest świadoma i wolna od wad wola pociągnięcia sprawcy przestępstwa do odpowiedzialności karnej. W orzecznictwie podkreśla się również, że możliwe jest złożenie takiego wniosku w zawiadomieniu o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, jeśli oświadczenie o prowadzeniu postępowania zostało wyrażone w tym piśmie<sup>14</sup>.

W myśl art. 209 § 3 k.k., ściganie przestępstwa niealimentacji następuje z urzędu, jeżeli pokrzywdzonemu przyznano odpowiednie świadczenia rodzinne albo świadczenia pieniężne, wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów. Przez pokrzywdzonego, zgodnie z art. 49 § 1 k.p.k., należy rozumieć osobę fizyczną lub prawną, której dobro prawne zostało bezpośrednio naruszone lub zagrożone przez przestępstwo. W kontekście przestępstwa niealimentacji jest to zatem osoba fizyczna, na rzecz której nie dostarczano świadczeń alimentacyjnych. Podmiotem takim z kolei nie będzie Zakład Ubezpieczeń Społecznych (na gruncie nieobowiązujących już regulacji) czy wójt/burmistrz/prezydent realizujący zadania z zakresu u.p.o.u.a., wypłacający świadczenia z funduszu alimentacyjnego, przyznawane przy bezskuteczności egzekucji alimentów<sup>15</sup>.

Sądem właściwym do orzekania w sprawie przestępstwa niealimentacji jest sąd rejonowy. Natomiast postępowanie przygotowawcze prowadzi jednostka prokuratury, na której

obszarze stale zamieszkuje lub czasowo przebywa pokrzywdzony<sup>16</sup>. Stronie niezadowolonej z wyroku sądu I instancji przysługuje środek zaskarżenia w postaci apelacji do sądu okręgowego. Oskarżony, jeżeli dojdzie do wydania wyroku potwierdzającego popełnienie przestępstwa, może zostać zwolniony na podstawie art. 624 § 1 k.p.k. Może się tak stać, gdy istnieją podstawy do uznania, że uiszczenie alimentów byłoby zbyt uciążliwe ze względu na sytuację rodzinną, majątkową i wysokość dochodów, jak również wtedy, gdy przemawiają za tym względy słuszności.

Warto zauważyć, że sąd orzekający, przy zawieszeniu wykonania kary, może zobowiązać skazanego także do wykonywania ciężącego na nim obowiązku łżenia na utrzymanie innej osoby, co jest zgodne z art. 72 § 1 pkt 3 k.k.<sup>17</sup>.

**Damian Aptowicz** – radca prawny, wykładowca akademicki na Akademii Kujawsko-Pomorskiej w Bydgoszczy w zakresie prawa administracyjnego i pracy socjalnej, pracuje w Zespole Prawnym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bydgoszczy.

<sup>16</sup> § 114 ust. 1 Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 7 kwietnia 2016 r. – Regulamin wewnętrznego urzędowania powszechnych jednostek organizacyjnych prokuratury (Dz.U. z 2023 r. poz. 1115 z późn. zm.).

<sup>17</sup> Tak m.in. wyrok SR w Wągrowcu z 16.03.2021 r., II K 750/20, wyrok SR w Skierniewicach z 6.10.2017 r., II K 140/17 czy wyrok SR w Tomaszowie Mazowieckim z 18.12.2017 r., II K 487/17.

<sup>14</sup> Postanowienie SN z 29.06.2022 r., V KK 187/22,

<sup>15</sup> Uchwała SN z 28.03.2002 r., I KZP 6/02, OSNKW 2002, nr 5-6, poz. 31.

## Różne oblicza manipulacji

Manipulacja to technika oddziaływania, którą ludzie wykorzystują, aby osiągnąć własne cele. To taki rodzaj postępowania, który sprawia, że osoba manipulowana ma wrażenie, że to ona sama podjęła decyzję w obszarze, na który oddziaływała osoba manipulująca. Jeśli manipulacja jest skuteczna, osoba poddawana takiej formie nacisku może w ogóle nie zdawać sobie z tego sprawy.

### Maria Engler

O tym, czym dokładnie jest manipulacja, jakie są jej rodzaje, skąd się bierze oraz dlaczego niektórzy ludzie są na nią bardziej podatni pisała Agnieszka Zachmann w artykule pt.: *Manipulacje – podstępne „wywieranie wpływu” w nr 4/147/2023 „Niebieskiej Linii”*. W niniejszym artykule skoncentruję się zaś m.in. na tym, w jaki sposób nieprawidłowo ukształtowana samoocena zwiększa podatność na bycie poddawany manipulacji, na zjawisku ingracji oraz na procesie celowego wytworzenia w innych osobach konkretnych nastawień emocjonalnych.

Osoba stosująca manipulację w taki sposób „układa” sytuację i okoliczności, że osobie, która jest temu poddawana

na, wydaje się, że dane zachowanie (pożądane przez osobę manipulującą) jest w danym momencie jedynym możliwym i właściwym. Manipulacja to ukryte i zaplanowane działanie, z zatajeniem rzeczywistych celów prezentowanych zachowań. Oczywiście, zdarzają się również zachowania o charakterze manipulacyjnym, do których dochodzi spontanicznie, bez przemyślenia lub na skutek zbiegu okoliczności. Nie jest to jednak manipulacja w ścisłym tego słowa znaczeniu.

### Samoocena a podatność na manipulację

Samoocena jest systemem przekonań na temat samego siebie, co ma wpływ na nasze funkcjonowanie w wielu

obszarach życia. Pierwszym miejscem, w którym kształtuje się samoocena jest dom rodzinny. W okresie dzieciństwa słyszymy wiele opinii, a im bliższe są nam osoby, które je wypowiadają, tym większy wpływ mają na naszą samoocenę. Warto wiedzieć, że oddziałują na nią nie tylko słowa innych, ale i sposób, w jaki jesteśmy traktowani.

Przykładowo, jeśli rodzice są zbyt surowi i mają wobec dziecka nadmierne oczekiwania, może ono wykształcić w sobie poczucie niższości oraz potrzebę bycia perfekcyjnym. Dzieci nadmiernie chronione nie mają natomiast możliwości skonfrontowania się z tym, że posiadają zarówno mocne, jak i słabsze strony. Wyrastają w poczuciu, że inni zawsze powinni się nimi zachwycać. Nie wpływa to pozytywnie na kształtowanie zdrowej samooceny oraz zwiększa podatność na bycie poddawany manipulacji.

Niemal każdy człowiek ma potrzebę posiadania zdrowej, wysokiej samooceny. Jeśli samoocena jest wykształcona w prawidłowy sposób, człowiek ma wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, docenia siebie, uważa, że ma prawo być tu, gdzie jest oraz że jest godny szacunku i miłości. Taka osoba potrafi akceptować siebie i swoje mocne oraz słabe strony, traktuje siebie tak dobrze, jak innych. Ufa sobie oraz jest emocjonalnie niezależna. Takie podejście do siebie pozwala osiągać swoje cele, mierzyć się z wyzwaniem, a także doświadczać satysfakcji i dumy z tego, kim się jest. Wpływa ono również pozytywnie na sposób budowania relacji interpersonalnych. Osoby, które siebie akceptują, mają też akceptację i otwartość względem innych. Nie czują się stale zagrożone, dzięki czemu są w stanie tworzyć zdrowe relacje.

Osoby z niską samooceną zwykle usilnie szukają akceptacji ze strony innych ludzi – nie potrafią bowiem dać jej sobie same. Zjawisko to sprawia, że stają się wyjątkowo podatne na manipulację. Zdrowy poziom samoakceptacji stanowi przed nią ochronę, ponieważ człowiek zna swoją wartość, ale również nie boi się konfrontacji ze swoimi słabszymi stronami. Dzięki temu lepiej rozpozna sytuację, w której ktoś dla własnych celów będzie starał się wyolbrzymić jego osiągnięcia i zalety, zwłaszcza w sferze, która w rzeczywistości nadal wymaga pracy i doskonalenia. Działania osób stosujących manipulację często bowiem opierają się na tym, że starają się one znaleźć obszary, w których dana osoba nie czuje się pewnie, a następnie pomóc jej poprawić obraz siebie w tej dziedzinie. Oczywiście po to, aby uzyskać poczucie wdzięczności i chęć odwzajemnienia się.

Osoby, które doświadczają niezgodności między realnym obrazem samego siebie a swoimi oczekiwaniami względem siebie, przeżywają zwykle konflikt wewnętrzny oraz doświadczają silnych nieprzyjemnych emocji. Czasem zazdroszczą innym ich sukcesów, odczuwają złość, zawiść, pogardę i niechęć względem nich. Zdarza się im nadmiernie krytykować innych oraz wyolbrzymiać ich niepowodzenia i niedoskonałości. Osoby stosujące manipulację mogą wykorzystywać taką postawę poprzez przyłączanie się do krytykowania i negatywnego oceniania innych oraz chwaleń poglądów osoby, którą chcą zmanipulować. W ten sposób starają się zdobyć jej sympatię i przychyłność.

Oczekiwania względem samego siebie określa się często jako „ja idealne”. Osoba stosująca manipulację może działać tym skuteczniej, im lepiej rozpozna, do jakiego „ja idealnego” dąży drugi człowiek. Jeśli przykładowo zauważy,

że stara się on być troskliwy, opiekuńczy i empatyczny oraz za takiego pragnie uchodzić, osoba stosująca manipulację może chcieć zdobyć jego przychyłność poprzez pokazywanie własnej bezradności oraz potrzeby uzyskania wsparcia. Osoba poddawana manipulacji odczuwa wówczas przyjemne emocje, ponieważ może stać się kimś, kim chce być.

Można zaryzykować stwierdzenie, że wszyscy ludzie lubią otrzymywać komplementy i wyrazy uznania. Jednak u osób z niską samooceną oraz uzależniających swoje dobre samopoczucie od opinii innych tego typu potrzeba może zwiększać podatność na stanie się obiektem manipulacji. Osoby które ją stosują chętnie wykorzystują również fakt, że większość z nas jest bardzo czuła na punkcie swoich rodzin. Dla wielu osób rodzina jest źródłem dumy i satysfakcji. Często pochwały i wyrazy uznania kierowane do osób nam bliskich odbieramy tak osobiście, jakby dotyczyły nas samych. Osoby stosujące manipulację mogą więc starać się zdobyć naszą przychyłność poprzez wykazywanie zainteresowania i pozytywnego nastawienia do bliskich nam osób.

## Ingracjacja

Ingracjacja to **technika manipulacji** mająca na celu wytworzenie u osoby, od której chcemy coś uzyskać, pozytywnego i atrakcyjnego dla niej obrazu nas samych. Osoba stosująca tę technikę ukrywa swoje negatywne cechy, za to ostentacyjnie i nadmiernie eksponuje swoje prawdziwe lub wytworzone na potrzebę sytuacji walory. Jej celem jest zainteresowanie drugiej osoby własną atrakcyjnością, aby następnie osiągnąć korzyści dla siebie.

Oczywiście, wszyscy odczuwamy potrzebę aprobaty i akceptacji w miejscu, w którym żyjemy. Niektórzy badacze zwracają uwagę na fakt, że ludzie bardzo często na partnerów i przyjaciół wybierają osoby, które podtrzymują ich poczucie własnej wartości oraz dostarczają im przyjemnych emocji związanych z pozytywnymi ocenami i szczerym zainteresowaniem. Wiele naszych działań jest podyktowanych chęcią zdobycia i podtrzymania akceptacji ze strony innych. Jednak osoby posuwające się do manipulacji starają się wytworzyć pozytywny obraz swojej osoby dla własnych celów i korzyści (innych niż zaspokojenie potrzeby bycia akceptowanym), nierzadko przedstawiając fałszywy obraz siebie. Zjawisko ingracjacji nie występuje, jeśli szczerze podziwiamy kogoś za jego prawdziwe walory oraz bezinteresownie okazujemy mu aprobatę.

Bardzo często **ingracjacja stosowana jest po to, by „wkupić się w łaski” osób wpływowych i znaczących**. Ingracjator stara się pokazywać osobie, którą poddaje manipulacji, że myśli podobnie jak ona i podziela jej poglądy. Przewiduje oczekiwania, wartości i czułe punkty tej osoby, a następnie stara się je zaspokoić, przedstawiając odpowiedni obraz siebie.

Zjawisko ingracjacji może występować w zawołowanej i bardzo subtelnej formie, przez co trudno je dostrzec. Działania ingracjatora mogą być dalekosiężne, nastawione na dłuższy czas oddziaływania. Może on również odgrywać wiele różnych ról, w zależności od oczekiwań i upodobań ludzi oraz tego, co chce od nich uzyskać.

Poza prezentowaniem zgodności z poglądami i opiniami drugiej osoby oraz uwydatnianiem swoich pozytywnych cech do technik ingracjacji zalicza się również donosicielstwo.



Polega ono na dostarczaniu osobie poddawanej ingracjacji pożądaných informacji na temat innych ludzi. Mowa tu przede wszystkim o informacjach negatywnych. Do takich sytuacji może dochodzić np. w miejscu pracy, kiedy pracownik donosi zwierzchnikowi na swoich kolegów. Stara się przy tym wytworzyć wrażenie, że robi to z powodu troski o dobro firmy. W ten sposób daje przełożonemu do zrozumienia, że zależy mu na tych samych dobrach, co jemu. Subtelną techniką ingracjacji może tu być „przypadkowe” ujawnianie niekorzystnych plotek na temat innej osoby. Następnie ingracjator szybko wycofuje się ze swojej wypowiedzi, stwarzając pozory osoby delikatnej i taktownej, która podzieliła się daną informacją przez nieuwagę i bez złej woli. W rzeczywistości jednak doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że zasiał ziarno niepewności u swojego rozmówcy.

Warto zauważyć, że donosicielstwem nie jest sytuacja, w której dana osoba mówi o występujących nieprawidłowościach motywowana realną troską o dobro sprawy, a nie chęcią uzyskania korzyści dla siebie.

Ingracjacje stosują często osoby niedojrzałe i egocentryczne, pozbawione głębokiego poczucia godności, a przy tym obdarzone pewnego rodzaju sprytem i przebiegłością, dążące do sukcesu za wszelką cenę. Warto również zadać sobie pytanie o to, kto może mieć większą tendencję do ulegania ingracjacji. Mowa tu o osobach bezkrytycznych, zwracających szczególną uwagę na powierzchowność, prezentujących zachowania infantylne bądź autorytarne. Ingracjacje mogą także ulegać osoby o niskiej samoocenie, ponieważ pozwala zyskać poparcie dla własnych poglądów oraz wewnętrzne poczucie, że w oczach innych są wartościowe.

### Wytwarzanie nastawień emocjonalnych jako forma manipulacji

Ważnym tematem z punktu widzenia manipulacji jest **mechanizm powstawania błędu tendencyjnego myślenia**. Tego rodzaju błąd przyczynia się do powstawania nieracjonalnych przekonań. Są one dostosowane do wcześniejszych oczekiwań osoby, a nie do obiektywnych obserwacji. Cechą charakterystyczną tych przekonań jest to, że bardzo trudno jest z nich zrezygnować lub choćby nawet minimalnie je skorygować.

Błąd myślenia jest tendencyjny, gdy uznanie danej opinii za prawdziwą poprzedza silne oczekiwanie, nastawienie. Przykładem jest sytuacja, w której dana osoba na podstawie wcześniejszych trudnych przeżyć bądź prób nastawiania jej przez osobę manipulującą uważa, że wszyscy ludzie chcą ją wykorzystać. Ma więc do innych silne negatywne i nieufne nastawienie.

Nieracjonalne przekonania trudno jest uzasadnić oraz wskazać przesłanki, które uwiarygodniałyby ich prawdziwość. Mimo to osoby, które mają takie sztywne, nieracjonalne przekonania, wykazują dużą niechęć do ich zmiany. Skłonność do powstawania błędu tendencyjnego jest większa u osób z cechami autorytarnymi, które mają łatwość myślenia w sposób stereotypowy, pełen uprzedzeń i odgórných nastawień.

Błędy tendencyjne prowadzą do myślenia życzeniowego i magicznego oraz do pomyłek i złudzeń. Podatność na tego rodzaju myślenie może być zwiększona na skutek stanu przemęczenia, głodu, bezsenności czy stresu. Przykładowo, kiedy danej osobie towarzyszy silny lęk, że zostanie zdradzona,

z łatwością może uznać za oznakę zdrady zwykłą, pozbawioną podtekstów rozmowę swojego partnera/partnerki z osobą innej płci.

Silne nastawienie emocjonalne (zarówno pozytywne, jak i negatywne) prowadzi do powstawania opinii, które mogą być mylne, krzywdzące bądź prowadzić do niczym nieuzasadnionego nadmiernego pochlebstwa. Mocno zakorzenione przeświadczenia zwiększają również ryzyko zniekształcania procesów poznawczych, np. spostrzegania.

Osoby stosujące manipulację często podejmują działania, których celem jest wytworzenie u osób jej poddawanych określonych nastawień emocjonalnych. Zwiększa to skuteczność ich zabiegów. Z tego powodu każdy z nas powinien wykazywać się ostrożnością, gdy ktoś wywiera na nas presję, aby szybko podjąć decyzję lub kiedy mamy zbyt mało czasu na interpretację danej sytuacji. Na podstawie tych nastawień łatwo jest nam później formułować pasujące do nich sądy i opinie, zgodne z intencją osoby manipulującej. Zwykle nie analizujemy tych sądów pod kątem ich realności. Brak sprawdzania prawdziwości swoich opinii pozwala zaoszczędzić czas i energię, ale jednocześnie prowadzi do błędów w myśleniu i sprawia, że stajemy się podatni na różne techniki manipulacyjne.

### Manipulacja towarzysząca przemocy

Nagminne stosowanie manipulacji względem drugiej osoby jest formą przemocy psychicznej. Działania manipulacyjne towarzyszą także innym rodzajom przemocy. Osoba stosująca przemoc może:

- Podejmować zachowania manipulacyjne służące odcięciu osoby doznającej przemocy od bliskich, którzy mogliby dostrzec, czego doświadcza i udzielić jej pomocy. Czasem odcięcie to następuje wprost – osoba stosująca przemoc zabrania drugiej stronie utrzymywać kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Bardzo często jednak próbuje osiągnąć ten cel za pomocą manipulacji. Może np. wzbudzać w drugiej osobie poczucie winy w związku z tym, że pragnie ona spędzać czas z kimś innym bądź subtelnie nastawiać ją przeciwko bliskim jej osobom, podając nieprawdziwe informacje, np.: *Wiesz, twoja siostra była dla mnie ostatnio bardzo niemila, gdy spotkałem ją na mieście. Nie miała ochoty zamienić ze mną choćby kilku zdań.*
- Wykorzystywać techniki manipulacyjne, których celem jest obniżenie poczucia własnej wartości osoby poddawanej przemocy. Dzięki temu z czasem pojawia się przeświadczenie, że zasługuje na to, co ją spotyka oraz że jest zbyt słaba, by zmienić swoją sytuację.
- Usilnie przekonywać osobę doznającą przemocy, że to, co ją spotyka, to jej wina. Osoby stosujące przemoc zwykle przerzucają na osobę, którą krzywdzą, odpowiedzialność za swoją frustrację, gniew, a następnie za akty przemocy: *Gdybyś tylko potrafiła mnie wysłuchać i lepiej mnie traktowała, nigdy by do tego nie doszło.*
- Sięgać naprzemiennie po kary i nagrody, dzięki czemu rozbudza w osobie doznającej przemocy nadzieję na zmianę. Krótkotrwałe przyjemne chwile wytwarzają w niej dysonans poznawczy i wiarę w to, że wkrótce takich chwil może być więcej, *jeśli tylko odpowiednio się postara.*

- Przedstawiać samą siebie jako osobę wszechmocną o nieskończonych możliwościach, np.: *Moje znajomości sięgają poza to miasto. Mam wpływowych przyjaciół nie tylko na policji, ale i w prokuraturze. Nie pozwolą mnie skrzywdzić.*
- Dyskredytować w oczach otoczenia osobę, wobec której stosują przemoc, zmniejszając jej szanse na uzyskanie wsparcia od innych.

To tylko nieliczne przykłady technik manipulacji, jakie mogą towarzyszyć przemocy.

Osoby stosujące manipulację mogą wkładać w swoje działania wiele wysiłku i czasu. Ich postępowanie może być szczegółowo planowane i rozłożone w czasie. Oczywiście działania o charakterze manipulacyjnym mogą być również

podejmowane spontanicznie, po szybkiej analizie sytuacji. To, co może nas przed nimi chronić, to pogłębianie wiedzy na temat różnych form manipulacji, ale również praca nad poczuciem własnej wartości, uznaniem własnych praw oraz budowanie zaufania do siebie i swoich odczuć. Ważna jest także umiejętność analizowania swoich przekonań i opinii.

**Maria Engler** – pedagogka, absolwentka studiów na kierunku Nauki o Rodzinie ze specjalizacją Poradnictwo i Terapia Matżeństwa Rodziny na Uniwersytecie Szczecińskim. Autorka książek dla dzieci i artykułów o tematyce psychologiczno-pedagogicznej, Szczecin.

#### BIBLIOGRAFIA:

Grygorczuk A., Dzierżanowski K., Kiluk T. (2009). *Mechanizmy psychologiczne występujące w relacji ofiara–sprawca przemocy*, „Psychiatria”, t. 6, nr 2, 61-65.

Grzywa A. (2010). *Manipulacja. Jak się przed nią bronić?*, Książnik: Słowa i Myśli.

# Jak naprawić osobowość?

## Powtórne rodzicielstwo w terapii zaburzeń osobowości

Powtórne rodzicielstwo w terapii jest trudnym zadaniem. Osoba, która cierpi z powodu braku umiejętności zaspokajania w zdrowy sposób swoich potrzeb, aby móc dobrze funkcjonować, uczy się tego podczas terapii. Wówczas terapeuta nie tylko wskazuje kierunek do zmiany, ale także musi stać się jej częścią. A to wymaga innego rodzaju zaangażowania.

### Przemysław Mućko

W terapii schematu zdrowie psychiczne postrzegamy jako umiejętność zaspokajania własnych potrzeb emocjonalnych w zrównoważony, wolny od przesady oraz nieraniący dla innych sposób (Young i wsp., 2013). Podstaw tej umiejętności uczymy się w dzieciństwie, w relacji z ważnymi osobami. W uproszczeniu możemy przyjąć, że im zdrowsze jest nasze środowisko rodzinne, tym solidniejsze podstawy nabędziemy. I odwrotnie – w środowisku, w którym zamiast zdrowego zaspokojenia potrzeb częściej będziemy doświadczać ich frustracji, trudniej będzie nam nauczyć się tej umiejętności. Proces ten bardzo łatwo możemy wyobrazić sobie porównując go do nauki gry w piłkę nożną (lub jakkolwiek inny sport drużynowy). Żeby sprawnie grać, nie wystarczy tylko wejść na boisko. To dużo bardziej złożone zadanie, na które będzie składać się kilka innych umiejętności i kompetencji:

- Odpowiednia **kondycja**, która pozwoli wytrzymać trudny długiego meczu.

- Opanowanie **techniki gry**, która da możliwość panowania nad piłką.
- Znajomość **reguł gry**, bez której łatwo możemy popełniać błędy narażając się na sankcje ze strony osoby sędziującej spotkanie, łącznie z czerwoną kartką oznaczającą koniec gry w danym meczu.
- Umiejętność **gry zespołowej**, pozwalającej na wykorzystanie nie tylko własnego potencjału, ale potencjału całej drużyny.

Jak to się ma do umiejętności zdrowego zaspokajania własnych potrzeb emocjonalnych? Wychowując się w zdrowym środowisku możemy rozwinąć:

- Zdolność do **tolerowania frustracji**, gdy odkrywamy, że nie wszystko musi dziać się po naszej myśli, a na pożądaną efekt niekiedy długo trzeba pracować. Ta zdolność będzie pełnić potem funkcję podobną do kondycji wymaganej do rozegrania długiego meczu oraz zniesienia trudów ewentualnej dogrywki.

- Umiejętność **regulowania emocji**, która pozwoli nam w adekwatny sposób reagować, gdy tylko pojawi się taka potrzeba.
- Znajomość **reguł funkcjonowania w grupach**, jak np. w rodzinie, w klasie, w drużynie, która da nam możliwość dostosowania się oraz zdolność do rozpoznawania sytuacji, w których ktoś inny „nie gra fair”.
- Umiejętność **współpracy**, która pozwala na korzystanie z czyjegoś wsparcia, jak i działania na rzecz danej grupy czy konkretnej relacji.

### Konsekwencje braku zdrowej bazy

Każdy mały piłkarz i każda mała piłkarka potrzebują kogoś, kto nie tylko objaśni reguły gry, ale będzie też stymulować do rozwoju odpowiednich umiejętności, dbać o sytuację na boisku, nie dopuszczając do fauli oraz pilnując, by faktycznie był to sport drużynowy, a nie popisy jednej osoby. Podobnie każde dziecko potrzebuje kogoś, kto będzie odpowiadać na jego potrzeby emocjonalne, dbając jednocześnie o przestrzeganie adekwatnych granic oraz stymulując rozwój autonomii i kompetencji. Gdy takiej osoby zabraknie, wtedy zamiast zdrowych oddziaływań – czy to trenerskich, czy rodzicielskich – dostaniemy mieszkankę oddziaływań temperamentu i środowiska. W grupie dzieci wypuszczonych samopas, na boisku szybko znajdzie się ktoś, kto zacznie rządzić. Ktoś inny może zacząć faulować. A jeszcze inne osoby będą doświadczać bolesnych skutków fauli na własnych kosztach bądź po prostu nie będą chciały wyjść na boisko. To nie są warunki do utrwalania w sobie zdrowych wzorców. Zamiast nich powstaną takie, które najlepiej oddają sytuację na naszym metaforycznym boisku.

Podobnie będzie wyglądać to wtedy, gdy trener czy trenerka, choć obecni, sami zachowują się w chaotyczny czy nadużywający sposób. Dzieci w takich warunkach również będą rozwijać wzorce, które pozwolą im jak najlepiej przystosować się do danej życiowej sytuacji. Takie wzorce będą jednak zawierać w sobie element chaosu czy nadużyć, których dziecko doświadczało. Oraz zestaw narzędzi, które pozwolą się albo ochronić, albo wykorzystać daną sytuację.

### Kto trafia na terapię?

Bazując na powyższej metaforze, poszukajmy odpowiedzi na pytanie: kto trafia na terapię? W pierwszej kolejności wsparcia będą szukać te osoby, które najczęściej doznają fauli. Prawdopodobnie będą częściej doświadczać cierpienia i tym samym najszybciej znajdą w sobie motywację do tego, by coś w tej sytuacji zmienić. Osoby, które nie wchodzi na boisko, bojąc się fauli, zwykle trafiają na terapię później – ich strategia radzenia sobie z trudnościami, polegająca na unikaniu, pozwoli im zwykle dłużej znieść dyskomfort, ponieważ ich kostki rzadziej będą wystawione na agresywne zagrania innych graczy na boisku. Sprawcy fauli trafią zwykle z zewnętrzną motywacją – bo ktoś wreszcie postawił granicę czy wręcz ultimatum typu „idziesz na terapię, albo...”.

Każda z tych osób, żeby móc funkcjonować w zdrowy sposób, potrzebuje nauczyć się grać fair oraz rozwinięć inne kompetencje potrzebne na boisku. I tu zostawmy już naszą piłkarską metaforę i skupmy się na potrzebach emocjonalnych, bo to o nie właśnie chodzi. W swoim podręczniku

terapii schematu Young (2013) wymienia pięć głównych kategorii potrzeb emocjonalnych:

- **Bezpieczne przywiązanie** – w tej kategorii mieszczą się potrzeby związane z tak zwaną bezpieczną bazą. Czyli poczuciem, że jest ktoś, kto będzie obecny, zaangażowany emocjonalnie oraz kto będzie służyć wsparciem.
- **Tożsamość, autonomia i kompetencja** – kategoria potrzeb związanych z przeżywaniem siebie jako samodzielnej jednostki. Kogoś, kto ma swoje własne, indywidualne Ja (tożsamość), kto może sam o sobie decydować (autonomia) oraz kto dysponuje narzędziami i umiejętnościami, aby podjąć właściwą decyzję oraz by realizować się w życiu (kompetencja).
- **Prawo do wyrażania siebie** – czyli wolność do tego, by wyrażać swoje prawdziwe Ja: potrzeby, pragnienia i uczucia.
- **Spontaniczność i zabawa** – rozumiana jako zdolność do angażowania się w zajęcia i aktywności, które nie są związane bezpośrednio z produktywnością czy osiągnięciami, ale z doświadczaniem przyjemności.
- **Realistyczne granice i samokontrola** – umiejętność określenia, a następnie trzymania się ram, pozwalających na osiągnięcie długoterminowych celów oraz zdolność do kontroli własnych impulsywnych czy kierowanych emocjami zachowań.

W terapii schematu nie ograniczamy się jedynie do rozmawiania o potrzebach, ale staramy się również odpowiadać na nie w adekwatny, a jednocześnie mieszczący się w ramach relacji terapeutycznej, sposób. Proces ten nazywamy **powtórny rodzicielstwem** (ograniczonym powtórny rodzicielstwem, korektywnym rodzicielstwem – *ang. reparenting*).

### Czym jest powtórne rodzicielstwo?

Idea kryjąca się za powtórny rodzicielstwem bazuje na prostym założeniu. Dana osoba doświadcza cierpienia i/lub trudności w relacjach, ponieważ nie nauczyła się odpowiadać w zdrowy sposób na swoje potrzeby emocjonalne. Żeby więc mogła zdrowo funkcjonować, potrzebujemy nauczyć ją tego w procesie terapii. Mamy uzupełnić te braki i naprawić te błędy, których dana osoba doświadczała w dzieciństwie ze strony swoich rodziców i innych znaczących osób. Dlatego każda z potrzeb wymaga w procesie terapii odpowiedniego zaadresowania:

#### Bezpieczne przywiązanie

Braki w zakresie potrzeby **bezpiecznego przywiązania** wymagają od nas zapewnienia danej osobie stałości i przewidywalności. W mojej praktyce pilnuję, żeby spotkania odbywały się w stałym rytmie (ten sam dzień tygodnia, ta sama godzina). Pilnuję również, by z dużym wyprzedzeniem komunikować moje ewentualne plany urlopowe czy przerwy świąteczne. Część osób (szczególnie te, które miały niestabilnych emocjonalnie i nieprzewidywalnych rodziców) może potrzebować dużej transparentności z mojej strony, która może polegać między innymi na komunikowaniu moich wewnętrznych stanów – np. *dzisiaj mam gorszy dzień, nie wyspałem się i mogę być przez to trochę rozkojarzony*. Część może potrzebować ochrony przed potencjalnym zranieniem czy wykorzystaniem – np. *kibicuję ci i twojej nowej relacji*,

ale jednocześnie obawiam się, że oboje zaangażowaliście się zbyt szybko. Daj sobie trochę więcej czasu, OK?

### Tożsamość, autonomia i kompetencja

Te osoby w procesie terapii mogą potrzebować szczególnie dużo **akceptacji, szacunku i prawa do podejmowania autonomicznych decyzji**. Pracując z takimi osobami, staram się jak najczęściej pytać je o zdanie na jakiś temat, dopytywać o ich własny punkt widzenia, zachęcać do dokonywania wyborów – np. *wiesz, mam pewien pomysł jak podejść do tego tematu, ale najpierw z chęcią posłucham ciebie. Jak ty na to patrzysz?* Czasem w ramach powtórnego rodzicielstwa mogę również zachęcać czy motywować do podejmowania własnych decyzji: *rozmawialiśmy już o tym nieraz. Jestem przekonany, że jak chwilę pomyślisz to sam/sama będziesz wiedzieć, jak sobie poradzić w tej sytuacji*. Staram się też zauważać oraz podkreślać każdy przejaw autonomii i kompetencji.



Obraz: Sabrina Schmidt z Pixabay

### Prawo do wyrażania siebie

Osoby z brakami w zakresie tej grupy potrzeb mogą mieć skłonność do tłumienia „niewłaściwych” emocji (czyli przede wszystkim złości) w związku z czym mogą się jawić jako bardzo uległe i współpracujące. Powtórne rodzicielstwo będzie w ich przypadku wiązać się przede wszystkim z **otwartością na ich wszelkie uwagi i komentarze, także krytyczne**. Odpowiadając na te potrzeby, staram się dużo pytać o ich odczucia – np. *jak ci jest z tym, co robimy teraz w terapii? To dobry kierunek, czy potrzebujesz coś zmienić?* Pilnuję się również, by nie zacząć się tłumaczyć lub nie „odbijać piłeczki”, gdy dana osoba wyraża niezadowolone z tego, co dzieje się w terapii – *faktycznie trudno mi się tego słucha, ale cieszę się, że zdecydowałaś/zdecydowałeś się tym ze mną podzielić. Wiem, że to dla ciebie trudne. Ale wiem też, że dzięki temu będziemy w stanie lepiej się do siebie dostosować*.

### BIBLIOGRAFIA:

Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2013). *Terapia schematów. Przewodnik praktyka*. Sopot: GWP.

### Spontaniczność i zabawa

Braki w zakresie potrzeb z tej grupy manifestują się często przez nadmierną koncentrację na celach terapii i realizacji zadań – „pomóż mi jeszcze więcej z siebie wycisnąć”. Zdrowa odpowiedź na potrzeby tych osób będzie wiązać się z **zachęcaniem do szukania przyjemności w życiu**. Bardzo pomagać będą również **spontaniczne reakcje w trakcie sesji** (np. żarty – o ile oczywiście są adekwatne do tego, co dzieje się w procesie terapii) – np. *Okej, poczekaj chwilę. Chcesz się skupić na pracy domowej i ja też jestem ciekaw, co udało ci się zaobserwować. Ale widzę też, że masz nowe buty. I wyglądają naprawdę super! Skąd je masz? W ten sposób rozluźniamy „gorset” z wymagań i oczekiwań, robiąc miejsce na doświadczanie przyjemności*.

### Realistyczne granice i samokontrola

Osoby z niezaspokojonymi potrzebami z tej grupy będą przede wszystkim zgłaszać trudności z realizowaniem długoterminowych przedsięwzięć (jak np. pisanie pracy dyplomowej na studiach) i/lub trudności będące konsekwencją działania pod wpływem impulsu czy na fali emocji. Głównym zadaniem w ramach powtórnego rodzicielstwa będzie tu **praca nad wyznaczeniem realistycznych granic oraz wsparcie w radzeniu sobie z nadmierną impulsywnością**. Realizując to zadanie, staram się pomóc danej osobie najpierw zaplanować, a potem zrealizować różne długofalowe przedsięwzięcia. Nierzadko przy tym umawiam się na regularne „raportowanie” mi postępów w realizacji jakichś zadań, jak np. przesyłanie kolejnych fragmentów pracy dyplomowej czy zdjęć posprzątanego pokoju lub uporządkowanej szafy.

### Podsumowanie

Powtórne rodzicielstwo w terapii wymaga od nas – osób prowadzących terapię – innego rodzaju zaangażowania niż tylko zwykła rozmowa nastawiona na identyfikowanie problemów i szukanie rozwiązań. Pracując nad pożądaną zmianą, mamy stać się częścią tej zmiany, a nie tylko kimś, kto wskazuje kierunek. Jest to coś wpisanego w DNA tego modelu.

Z własnego doświadczenia wiem, że bycie powtórny rodzicem to duża odpowiedzialność. Ale też i duża nagroda, gdy nasze „terapeutyczne dziecko” dorasta i zaczyna zdrowo funkcjonować w tym realnym świecie wokół nas, a nie tylko w fantazjach bądź w bezpiecznych warunkach gabinetu.

---

**Przemysław Mućko** – psycholog, pracuje w Centrum Terapii Schematu InTeGral, prowadzi bloga psychoedukacyjnego pn. „Psychowiedza”, Warszawa.

# Przeniesienie i przeciwprzeniesienie w psychoterapii integracyjnej

Zjawisko przeniesienia oraz przeciwprzeniesienia w procesie psychoterapii jest niezwykle cennym i wartościowym elementem. Wyzwaniem może się jednakże okazać sposób jego ujawniania, zwłaszcza w stosunku do pacjentów, którzy wykazują destrukcyjne schematy osobiste.

## Sylwia Kita

Psychoterapia integracyjna jest poszukiwaniem uporządkowanego i całościowego myślenia o pacjencie, w którym łączy się różne perspektywy rozumienia go. Te podejścia odnoszą się m.in. koncepcji psychodynamicznej, poznawczo-behawioralnej, humanistyczno-doświadczeniowej oraz psychoterapii systemowej. Psychoterapeuci, wraz z osiąganiem przez siebie dojrzałości zawodowej, poszukują w różnych podejściach takich sposobów leczenia, które w ich przekonaniu mogą okazać się lepsze i bardziej skuteczne od sposobów znanych im z własnych szkół psychoterapii.

Ta tendencja jest konsekwencją oczywistego dla „integracjonistów” (i nie tylko) przekonania, iż indywidualność pacjenta oraz specyfika jego problemów powinny stać się głównym wyznacznikiem w dostosowywaniu konkretnych metod pomagania i sposobów ich rozumienia. Psychoterapia integracyjna jest przede wszystkim **modelem psychoterapii**, w którym dokonuje się łączenia strategii, metod i technik różnych modalności, przy czym odbywa się to w określony i utrwalony sposób.

### Integracyjne rozumienie relacji terapeutycznej

Przez relację psychoterapeutyczną należy rozumieć specyficzną więź oraz wzajemne oddziaływanie procesów (intra- oraz interpersonalnych) oraz często nieświadomych zjawisk, jakie zachodzą podczas trwania sesji terapeutycznej pomiędzy pacjentem i psychoterapeutą. Jakość oraz właściwości relacji psychoterapeutycznej odgrywają niezwykle ważną rolę w skuteczności psychoterapii. **Należy jednak zaznaczyć, iż nie we wszystkich modalnościach relację terapeutyczną uznaje się za wystarczającą i kluczowy warunek zmian zachodzących w procesie psychoterapii.** Przykładowo w psychoterapii poznawczo-behawioralnej relacja terapeutyczna (określana jako *przymierze terapeutyczne*) jest warunkiem koniecznym, ale niewystarczającym. Co to oznacza? Otóż według psychoterapeutów wywodzących się ze szkoły poznawczo-behawioralnej, psychoterapeuta powinien stanowić „bezpieczną bazę”, a relacja terapeutyczna jest jedynie przestrzenią, w której pacjenci uzewewnętrzniają reakcje stanowiące ich problem oraz uczą się nowych, bardziej efektywnych zachowań (Popiel, Pragłowska, 2022). A według radykalnych behawiorystów mechanizm

zmiany buduje się poprzez bezpośrednie doświadczanie przez pacjenta interakcji z psychoterapeutą i modyfikację reakcji występującą w wyniku zastosowania przez psychoterapeutę celowych wzmocnień. Z tego powodu relacja terapeutyczna określana jest mianem bezpiecznej bazy. Wraz z rozwojem badań i wiedzy psychologiczno-terapeutycznej na temat całościowego funkcjonowania człowieka, wprowadzono jednakże rozróżnienie między osobą pacjenta a jego zachowaniem. Uściślając, w terapii poznawczo-behawioralnej, oprócz celowo wyrażanej przez psychoterapeutę akceptacji ukierunkowanej na konkretne pożądane zachowania pacjenta, uznano, iż w relacji terapeutycznej ważna jest także ogólna, bezwarunkowa akceptacja pacjenta jako osoby (Rogers, 1992, Mellibruda, 2011). Takie rozumienie relacji terapeutycznej jest szczególnie charakterystyczne przede wszystkim dla modalności humanistycznej, której prekursorem był Carl Rogers. To właśnie C. Rogers w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku przedstawił koncepcję niezbędnych elementów kształtujących relację terapeutyczną, dzięki którym relacja staje się dla osoby (klienta) lecząca. Warto wspomnieć, iż w skład tzw. rogeriańskiej relacji terapeutycznej (po stronie psychoterapeuty) wchodzi przede wszystkim takie czynniki jak: empatyczne zrozumienie i komunikowanie, wewnętrzna spójność i autentyczność, niezaborcza życzliwość oraz zdolność do akceptacji i szacunek dla klienta (Rogers, 1959).

Z kolei według przedstawicieli modalności psychoanalitycznej i psychodynamicznej relacja terapeutyczna uznawana jest za główny czynnik leczący w psychoterapii. Koncepcja ta zawiera jednak w sobie takie elementy, które nie są tożsame z koncepcją rogeriańską, co jest szczególnie widoczne w modalności psychoanalitycznej. W modalności tej analityk przyjmuje postawę neutralną, z ograniczoną zasadą wzajemności, jednak z zachowaniem profesjonalnej bliskości i anonimowości (McWilliams, 2019).

Przedstawiając w sposób niezwykle uproszczony rozumienie znaczenia relacji psychoterapeuta–pacjent/klient w ujęciu różnych modalności można zauważyć, że **o ile poglądy na temat samego faktu występowania relacji terapeutycznej są zgodne, to istnieją różnice w określaniu znaczenia jakości relacji terapeutycznej w pro-**

**cesie leczenia.** W psychoterapii integracyjnej, szczególnie w ujęciu psychoterapii integracyjnej Jerzego Mellibrudy i Zofii Sobolewskiej-Mellibrudy, relacja psychotherapeutyczna, która zachodzi przez cały proces trwania psychoterapii jest co prawda uznawana za niezwykle ważny, wręcz fundamentalny czynnik leczący, jednakże nie jest ona jedynym i wystarczającym źródłem powstawania pożądanych zmian. Z tego powodu w psychoterapii integracyjnej dąży się do łączenia często zróżnicowanych podglądów, idei i sposobów rozumienia źródeł powstawania problemów człowieka. Dotyczy to również rozumienia relacji terapeutycznej oraz zachodzących w niej zjawisk (m.in. przeniesienia i przeciwprzeniesienia) i ogólnie procesów, które występują w trakcie następujących po sobie kolejnych etapów psychoterapii.

W psychoterapii integracyjnej przyjmuje się, iż relację psychotherapeutyczną można rozpatrywać w dwóch aspektach: jako roboczą współpracę (sojusz terapeutyczny) psychotherapeuty i pacjenta oraz jako celowe, nieprzypadkowe spotkanie dwóch osób. Wspomniana robocza współpraca jest przede wszystkim procesem, którego źródłem należy upatrywać w procesach motywacji i poziomie zaangażowania pacjenta w realizację celów terapii oraz w profesjonalnej aktywności psychotherapeuty. Z drugiej strony, relacja terapeutyczna powinna być rozumiana również jako nieprzypadkowe spotkanie dwóch osób, z których jedna występuje w roli psychotherapeuty. Oznacza to, że już od samego początku trwania sesji, równoległe między psychotherapeutą i pacjentem zachodzą dwa procesy **oddziaływania terapeutycznego**. Co to oznacza dla praktyki terapeutycznej?

Otóż psychotherapeuta integracyjny, mając świadomość ważności znaczenia koncepcji oddziaływania terapeutycznego w różnych modalnościach, w zależności od rodzaju zaburzenia czy też obserwowalnych, utrwalonych u pacjenta tendencji, czasem wykazuje się rogeriańską otwartością, autentycznością, empatią i życzliwością, a czasem jest powściągliwy i przyjmuje postawę bardziej neutralną. Bardzo ważne jest dokonanie przez psychotherapeutę diagnozy różnicowej w celu wypracowania prawidłowej postawy i jakości relacji psychotherapeutycznej. Warto pamiętać, że bez względu na jakość relacji terapeutycznej jest ona przede wszystkim spotkaniem międzyludzkim, podczas którego zachodzą procesy i zjawiska zwane przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem.

### Rola i znaczenie przeniesienia i przeciwprzeniesienia

W psychoterapii integracyjnej przyjmuje się, iż ukształtowane we wczesnym okresie życia człowieka schematyczne tendencje (utrwalone i powtarzające się sposoby myślenia, odczuwania i reagowania) mogą być wzmacniane lub wręcz przeciwnie, wpływ zewnętrznych oddziaływań może prowadzić do powstania wielu wewnętrznych konfliktów i ambivalencji. Psychoterapia prowadzi do zmian wspomnianych form organizacji funkcjonowania psychicznego, a relacja z psychotherapeutą stanowi grunt dla procesów uczenia.

W psychoterapii integracyjnej, podobnie jak w psychoanalizie, proces uczenia się odbywa się poprzez doświadczanie w nowy sposób wewnętrznych konfliktów (za pomocą tzw. przeniesienia), ale też, podobnie jak w modalności behawioralno-poznawczej, poprzez modyfikację zachowań, w tym niwelowanie nieprawidłowych nawyków

oraz wytwarzanie zachowań pożądanych. Psychotherapeuci pracujący w modalności psychoterapii integracyjnej zazwyczaj mają świadomość „zachodzenia na siebie” tych dwóch poziomów uczenia się i dokonują łączenia zjawisk obecnych w relacji terapeutycznej np. z konkretnymi metodami poznawczo-behawioralnymi.

Przykładem takiego łączenia może być proces terapeutyczny pacjentki, która zgłosiła się na psychotherapię z powodu zaburzeń lękowych z napadami paniki, kiedy to w trakcie kolejnych sesji okazało się, iż jednocześnie wykazuje ona silne tendencje do podporządkowywania się i uzależniania od innych. Pierwszym ważnym zadaniem w pracy psychotherapeutycznej było w takiej sytuacji stworzenie pacjentce możliwości do rozwijania przez nią umiejętności radzenia sobie ze stresem i atakami paniki. Równie ważnym zadaniem była jednak zmiana destrukcyjnych schematów osobistych oraz tendencji (emocjonalnych, umysłowych i behawioralnych) wzbudzających lęk i strach. Równoległe do wspomnianych zadań psychotherapeuta integracyjny rozwijał relację i więź terapeutyczną z pacjentką, w której dokonywał analizy nie tylko jej nastawienia, uczuć i pragnień w stosunku do niego jako terapeutę, ale również czynił starania w zwiększaniu samoobserwacji własnych schematycznych tendencji w stosunku do pacjentki.

Zjawisko przeniesienia występuje również w czasie codziennego funkcjonowania człowieka w relacji z innymi, jednakże odmienną występowania przeniesienia w psychoterapii integracyjnej (i nie tylko) polega na tym, że osoba taka może swoje odczucia wyrażać, analizować i wyjaśniać w bezpiecznych warunkach, w obecności zaufanego psychotherapeuty. Siła przeniesienia jest pochodną „prawdziwej” konfrontacji, w trakcie której pacjent uwalnia intensywne uczucia i zapisane w podświadomości wewnętrzne konflikty powstałe w relacji z ważnymi dla pacjenta osobami z przeszłości. Z kolei psychotherapeuta, mając świadomość zachodzących w pacjencie reaktywacji śladów z przeszłości, reaguje w taki sposób, który stanowi dla pacjenta źródło powstania korektywnych doświadczeń emocjonalnych.

Zjawisko przeciwprzeniesienia natomiast jest niezwykle ważnym źródłem zrozumienia przez psychotherapeutę często zdeorganizowanych, zdesperowanych czy też udręczonych swoimi tendencjami pacjentów. W latach 60. ubiegłego wieku Heinrich Racker, psychoanalityk, wskazał, iż w relacji terapeutycznej występują, ważne z klinicznego punktu widzenia, **dwie kategorie przeciwprzeniesienia: zgodne i komplementarne**.

Pierwsze oznacza empatyczne odczuwanie przez psychotherapeutę tego, co przykładowo pacjent czuł w dzieciństwie w stosunku do ważnej dla niego osoby. Przeciwprzeniesienie komplementarne oznacza z kolei odczuwanie przez psychotherapeutę tego, co ważna dla pacjenta osoba odczuwała wobec jego osoby. Upraszczejac, w przeciwprzeniesieniu następuje upodabnianie się terapeutę np. do matki pacjenta z czasów jego dzieciństwa. Komplementarność występuje wówczas, gdy stan emocjonalny psychotherapeuty upodobni się do stanu emocjonalnego osoby ważnej dla pacjenta w okresie jego dzieciństwa. W psychoterapii integracyjnej traktuje się zjawisko przeciwprzeniesienia w kontekście ujawnianych w relacji schematycznych tendencji samego psychotherapeuty do pacjenta.

Zobrazuję to przykładem przeniesienia i przeciwprzeniesienia w pracy z pacjentem z antyspołecznym zaburzeniem osobowości oraz sposobami rozwijania samoobserwacji w relacji z pacjentem/klientem (również w poradnictwie psychologicznym).

Cechą charakterystyczną osób antyspołecznych jest nieumiejętność przyznania się do odczuwania nawet tzw. podstawowych emocji, takich jak np. smutek czy lęk, ponieważ emocje te są przez nich utożsamiane ze słabością i podatnością na zranienie. Co więcej, zdarza się, że osoby te nie posiadają umiejętności opisywania słowami własnych stanów emocjonalnych, a potrafią jedynie wykazywać skłonność do manipulacji, perswazji i kontrolowania innych. Pacjent z takim zaburzeniem osobowości zakłada, iż psychoterapeuta zamierza go wykorzystać do własnych, prywatnych celów i dokonuje projekcji swojej własnej wewnętrznej postawy, która została ukształtowana, kiedy jako dziecko doświadczał reakcji pozbawionych empatii i miłości. W konsekwencji jest mu trudno przyjąć bezinteresowną postawę terapeuty i czyni wiele wysiłku w poszukiwaniu „prawdziwej motywacji” terapeuty. Co więcej, jeśli pacjent uważa, że psychoterapeuta może być dla niego przydatny, np. oczekuje od terapeuty wydania zaświadczenia czy opinii, może być dla terapeuty niezwykle miły i czarujący. W tym przypadku najczęstszą reakcją przeciwprzeniesieniową na pacjenta próbującego przechytrzyć czy też wykorzystać psychoterapeutę jest niedowierzanie, szok i bunt oraz sprzeciw terapeuty. Specjalista zyczajnie nie może pogodzić się z tym, że pomimo wielu szkoleń i rozwijania swoich kompetencji zawodowych, poddał się manipulacji i w konsekwencji odczuwa do pacjenta złość, gniew, a nawet wrogość i pogardę. Jest to szczególnie dotkliwe dla psychoterapeutów, którzy wykazują schematyczne tendencje do atakowania i negowania samych siebie. Jednakże paradoksalnie, wspomniane reakcje przeciwprzeniesieniowe (bardziej komplementarne niż zgodne) są pewnego rodzaju współodczuwaniem z „psychopatycznym” pacjentem: pacjent nie jest w stanie przejmować się psychoterapeutą, a psychoterapeuta jest trudno niemalże w identyczny sposób przejmować się pacjentem. Generalnie w reakcjach przeciwprzeniesieniowych dominuje strach i silny niepokój, który nie tylko podczas sesji, ale również po jej zakończeniu, może się nasilać.

Pojawia się zasadnicze pytanie, w jaki sposób można sobie pomagać w pracy z tak trudnymi pacjentami/klientami? **Przede wszystkim ważne jest, aby tolerować w sobie wspomniane nieprzyjemne i mało empatyczne reakcje. Nie należy im zaprzeczać ani też ich sobie kompensować np. poprzez pokazywanie „wyższości nad pacjentem”.** Świadomość, iż postawa takiej osoby wynika głównie z konieczności stosowania przez nią mechanizmów obronnych i projekcji, nie stanowi oczywiście antidotum na trudności w relacji z tym rodzajem zaburzenia, jednak zawsze jest pomocna i w jakimś stopniu ochronna.

### Reakcje przeciwprzeniesieniowe

Kończąc niniejszy artykuł warto jeszcze wspomnieć o dylemacie związanym z ujawnianiem przez psychoterapeutów reakcji przeciwprzeniesieniowych. Jest to moim zdaniem niezwykle trudny, ale też i bardzo ważny moment w relacji terapeutycznej.

Wyrażanie przez psychoterapeutę własnych odczuć związanych z pacjentem jest zazwyczaj silnym komunikatem, który prowokuje pacjenta do wypowiedzi dotyczących niewygodnych dla niego treści. Osobiście jako psychoterapeuta integracyjny przyznaję się pacjentom do uczuć, które – jak się później okazuje – są dla pacjentów oczywiste. Jednakże staram się to robić w taki sposób, aby nie wywoływać u pacjentów (choć nie zawsze jest to możliwe) poczucia winy za moje reakcje. Czynię tak szczególnie w sytuacji, w której pacjent wprost pyta mnie o odczucia, jakie we mnie powstają podczas trwania sesji. Jestem bowiem przekonana, iż szczerza postawa i ujawnianie reakcji przeciwprzeniesieniowych psychoterapeuty prowadzi do zwiększania zaufania, bezpieczeństwa i bliskości w relacji terapeutycznej. Oczywiście ważna jest forma wypowiedzi i zachęcanie pacjenta do kontynuacji rozmowy również o jego odczuciach w związku z tym, co ode mnie usłyszał.

Na przykład pacjentka o osobowości borderline, pomimo wielomiesięcznej pracy nad zatrzymaniem tendencji do ryzykownych zachowań (m.in. seksualnych), przyszła na kolejną sesję i stwierdziła, że odbyła seks z mężczyzną poznanym w barze, a pomimo rozmów z psychiatrą, przestała przyjmować leki w regularny i ustalony z lekarzem sposób. Na zadane pytanie pacjentki: „Czy jest pani na mnie zła?” odpowiedziałam: „Nie uszczęśliwia mnie informacja, iż po raz kolejny uprawiała pani seks bez zabezpieczeń z obcym mężczyzną. Jeśli chce pani zbadać jak długo jeszcze jestem w stanie wytrzymać swoją frustrację w związku z odrzucaniem przez panią moich wysiłków, aby była pani dla siebie mniej destrukcyjna, to obawiam się, że wkrótce moja cierpliwość ulegnie wyczerpaniu”. Warto po takim ujawnieniu własnych odczuć zadać pytanie o reakcje pacjenta. W opisywanej sytuacji terapeutycznej zachęcałam pacjentkę do analizy uświadomionych przez nią swoich odczuć: „Jakie są teraz pani odczucia w związku z moją wypowiedzią?”.

Dobłą praktyką jest również zadawanie pytań o reakcje innych osób na osobę pacjenta oraz czy reakcja ze strony psychoterapeuty (i nie tylko) była taką reakcją, jakiej on/ona oczekiwał(a).

Zjawisko przeniesienia i przeciwprzeniesienia w procesie psychoterapii jest niezwykle cennym i wartościowym składnikiem; według większości psychoterapeutów jest nieodłącznym elementem relacji terapeutycznej. Wyzwaniem może się jednakże okazać sposób jego ujawniania, zwłaszcza w stosunku do pacjentów, którzy wykazują destrukcyjne schematy osobiste. Niewątpliwie pomocna w takiej sytuacji jest regularna superwizja (czasem superwizja koleżeńska) i wsparcie ze strony innych psychoterapeutów/współpracowników.

---

**Sylwia Kita** – psycholożka, doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii, certyfikowana psychoterapeutka, certyfikowana psychoterapeutka par, socjoterapeutka, superwizor aplikant. Autorka monografii oraz wielu artykułów naukowych i popularnonaukowych o tematyce psychologiczno-socjologicznej, Częstochowa.

## BIBLIOGRAFIA:

Czabała J.Cz. (2016), *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe (PWN).

Kita S. (2023), *Poczucie samotności a objawy psychopatologiczne u pacjentów będących w toku terapii integracyjne*. Analiza porównawcza. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Kita S., Brewińska D. (2023), *Metodyka pracy terapeutycznej z parą w ujęciu psychoterapii integracyjnej*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

McWilliams N. (2019), *Diagnoza psychoanalityczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Mellibruda J. (2011), *Siedem ścieżek integracji psychoterapii. Ślady dziecięcych traum i toksycznych relacji jako wyzwanie*. Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

Popiel A., Pragłowska E. (2022), *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe (PWN).

Rogers C.R. (1959), *A theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as Developed in the Cleint Centeres Framework*, w: *Psychology: Koch.A (red.), A Study of a Science, t.3, Formulation of the Person and the Social Context*, Nowy York, McGraw Hill.

Rogers C.R. (2016), *Teoria terapii, osobowości i relacji interpersonalnych*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Sobolewska-Mellibruda Z. (2011), *Psychoterapia dorosłych dzieci alkoholików. Strategie, procedury i opisy przypadków pracy psychoterapeutycznej*. Wydawnictwo Zielone Drzewo, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

# Terapia EMDR w pracy z osobami doświadczającymi przemocy domowej

Terapia EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, czyli odwrażliwianie i przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych) jest formą terapii traumy i innych zaburzeń lękowych. Opracowana została przez Francine Shapiro w latach 80. XX wieku. Koncentruje się na przetwarzaniu bolesnych wspomnień w sposób, który pozwala pacjentowi na ich lepszą integrację i zmniejszenie ich emocjonalnego obciążenia. Co to jednak dokładnie oznacza i jak tego typu metoda może być wykorzystywana w pracy z osobami doświadczającymi przemocy domowej?

Joanna Sikora-Ścigała

## Na czym polega terapia EMDR?

Teoretyczny model Adaptacyjnego Przetwarzania Informacji (AIP – *Adaptive Information Processing*), na którym opiera się EMDR, zakłada, że mózg ma naturalną zdolność do przetwarzania informacji i integrowania ich w sposób adaptacyjny. Dzięki temu nowe doświadczenia są włączane do istniejących struktur wiedzy i wspomnień w taki sposób, że nie stanowią zagrożenia dla równowagi psychicznej. Gdy jednak doświadczenia są traumatyczne lub przytłaczające, naturalny proces przetwarzania informacji może zostać zakłócony, co prowadzi do powstania trudnych reminiscencji, które mogą wywoływać silne emocje, reakcje lękowe, a nawet zaburzenia, takie jak PTSD. Model AIP wyjaśnia, dlaczego EMDR działa skutecznie: terapia stymuluje mózg do ponownego przetworzenia traumatycznych wspomnień w sposób, który umożliwia ich integrację w pamięci długoterminowej, dzięki czemu przestają zakłócać codzienne funkcjonowanie pacjenta (Shapiro, 2017).

## Podstawowe zasady EMDR

1. **Bilateralna stymulacja** – terapeuta prowadzi pacjenta przez serię ruchów gałek ocznych, stuknięć lub dźwięków, aby wywołać bilateralną stymulację, czyli naprzemienną aktywację obu półkul mózgu. Pomaga to przetwarzać wspomnienia i zmniejszyć związany z nimi lęk.
2. **Przetwarzanie traumy** – celem EMDR jest przetworzenie wspomnień w taki sposób, aby nie wywoływały już silnych emocji lub reakcji. Terapia koncentruje się na konkretnych wspomnieniach, emocjach i przekonaniach, które pacjent zidentyfikował jako kluczowe w powstawaniu obecnych trudności.
3. **Zmiana przekonań** – EMDR często pomaga zmienić negatywne przekonania (np. „jestem bezradny”, „jestem nie dość dobry”), które mogą wykształcić się w wyniku traumy.



Terapia EMDR składa się z ośmiu faz. Podczas fazy początkowej poznaje się historię pacjenta. Druga faza poświęcona jest stabilizacji i zasobom, dzięki czemu podczas fazy trzeciej można uzyskać dostęp do trudnych wspomnień, które następnie są przetwarzane w fazach od czwartej do ósmej. EMDR ułatwia przetwarzanie i integrację informacji, które były dysfunkcyjnie przechowywane, lecz aby to osiągnąć, najpierw musimy zebrać percepcyjne, poznawcze, emocjonalne i somatyczne elementy przeszkadzającego wspomnienia, które odpowiadają różnym poziomom przetwarzania informacji. Gdy aktywujemy wspomnienie wraz ze wszystkimi jego składnikami, używamy ruchów gałek ocznych, co uruchamia wrodzony system przetwarzania informacji w naszym mózgu. Terapeuta kontynuuje ten proces, pomagając pacjentowi poprzez sety wspomnianych ruchów gałek ocznych, aż do momentu, gdy zniknie cały emocjonalny i somatyczny dyskomfort związany ze zidentyfikowanym wspomnieniem. Następnie jest ono łączone z adaptacyjnym przekonaniem odnoszącym się do Ja danej osoby (Mosquera, 2022).

W terapii EMDR stosuje się kilka rodzajów bilateralnej stymulacji, aby aktywować obie półkule mózgu i ułatwić przetwarzanie traumatycznych wspomnień. Oto najczęściej wykorzystywane metody:

1. **Ruchy gałek ocznych** – klasyczna technika, w której pacjent podąża wzrokiem za ruchem dłoni terapeuty lub specjalnie przygotowaną wskazówką, poruszając się w lewo i w prawo (np. światłem). Ruchy te stymulują obie półkule mózgu i wspierają przetwarzanie emocji oraz wspomnień.
2. **Stymulacja dotykowa (tapping)** – terapeuta delikatnie stuka pacjenta w lewe i prawe ramię, kolano lub dłoń, stosując naprzemienny rytm. Pacjent może też samodzielnie stymulować lewą i prawą stronę ciała, na przykład poprzez stuknięcia w ramiona lub kolana.
3. **Stymulacja dźwiękowa** – pacjent za pomocą słuchawek odsłuchuje naprzemiennie dźwięki w lewym i prawym uchu (np. dzwonki lub sygnały). Taki rodzaj stymulacji jest szczególnie pomocny dla osób, które mogą mieć trudności z ruchem oczu lub dotykową stymulacją.
4. **Bilateralne wibracje** – specjalne urządzenia wibracyjne (np. „buzzery”) są umieszczane w dłoniach pacjenta i wibrują naprzemiennie w lewą i prawą stronę. Jest to wygodne dla osób, które wolą bardziej dyskretną metodę niż ruchy oczu lub stukanie.

W najczęstszej formie terapii pacjent jest proszony o skupienie się na traumatycznym wspomnieniu oraz negatywnych myślach i odczuciach z nim związanych, podczas gdy terapeuta ułatwia bilateralną stymulację. Stymulacja bilateralna (BLS) przebiega według naprzemiennego rytmicznego wzorca. Stanowi ona jeden z kluczowych elementów terapii EMDR, ponieważ poprzez aktywację wolnych fal mózgowych uruchamia w naszym mózgu wrodzony system przetwarzania informacji. W ten sposób desensytyzuje negatywne emocje i odczucia związane z wybranym traumatycznym wspomnieniem.

### Dlaczego terapię EMDR warto polecić osobom doświadczającym przemocy domowej?

Jeśli wspomnienia związane z traumatycznym wydarzeniem nie zostały w pełni przetworzone, są przechowywane

w pamięci w sposób dysfunkcyjny. Kiedy więc są aktywowane przez podobne doświadczenia z terażniejszości, osoba przeżywa je ponownie i może czuć się emocjonalnie przytłoczona. Może to skutkować nieadaptacyjnymi reakcjami, niepokojącymi emocjami, negatywnym obrazem siebie i zmniejszoną zdolnością do radzenia sobie z aktualną sytuacją. Ponadto negatywne skutki tej zmniejszonej zdolności do radzenia sobie z obecnymi zdarzeniami mogą być przechowywane w tych samych sieciach pamięci, co traumatyczne wspomnienie. W ten sposób traumatyczne wspomnienie jest dodatkowo wzmacniane, co generuje większą podatność na przyszłe stresujące sytuacje i zmniejsza rezyliencję (Jarero i Uribe, 2012).

Terapia EMDR może być szczególnie pomocna dla osób, które doświadczyły przemocy domowej, z kilku ważnych powodów:

- **Przetwarzanie traumy bez szczegółowego opowiadania o niej** – EMDR koncentruje się na przetwarzaniu emocji i negatywnych przekonań, a nie na szczegółowym opisywaniu traumatycznych zdarzeń. Dla wielu osób, które doświadczyły przemocy, może być to mniej przytłaczające i wywołujące mniejszy poziom stresu niż tradycyjne terapie narracyjne.
- **Redukcja intensywności emocjonalnej wspomnień** – EMDR pomaga obniżyć intensywność lęku, poczucia bezradności i wstydu związanego z przemocą. Osoby, które jej doświadczyły, często mają trudności z codziennym funkcjonowaniem właśnie z powodu intensywnych reakcji emocjonalnych na wspomnienia. EMDR może pomóc zredukować te reakcje.
- **Zmiana negatywnych przekonań o sobie** – przemoc domowa często pozostawia trwałe ślady w postaci negatywnych przekonań, jak np. „jestem bezwartościową osobą” lub „nie zasługuję na miłość i szacunek”. EMDR może pomóc przekształcić te destrukcyjne przekonania w bardziej pozytywne i wspierające.
- **Wzmocnienie poczucia kontroli i bezpieczeństwa** – osoby, które doświadczyły przemocy domowej, mogą mieć głęboki brak poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad swoim życiem. EMDR pozwala pracować nad odzyskaniem poczucia bezpieczeństwa i zaufania do siebie, co może ułatwić wyjście z sytuacji przemocy lub przepracowanie jej skutków.
- **Lepsza regulacja emocji i zmniejszenie dysocjacji** – przemoc domowa może prowadzić do problemów z regulacją emocji i doświadczania stanów dysocjacyjnych. EMDR pomaga stabilizować emocje i zmniejszać skłonność do dysocjacji, co jest kluczowe dla procesu zdrowienia.
- **Ograniczenie objawów somatycznych** – osoby po doświadczeniu przemocy mogą mieć objawy somatyczne, takie jak np. bóle głowy, napięcie mięśniowe czy problemy ze snem. EMDR, poprzez pracę nad emocjami związanymi z traumą, może prowadzić do redukcji tych objawów.

Plan terapii osób doświadczających przemocy domowej powinien obejmować przetwarzanie następujących wspomnień:

1. **Wspomnienia sytuacji bezpośredniego zagrożenia dla osoby doświadczającej przemocy lub jej**

**bliskich.** W niektórych przypadkach musimy rozpocząć pracę od epizodu, w którym agresor prawie zabił osobę doświadczającą przemocy lub jej bliskich, lub od momentu, kiedy myślała, że agresor zamierza skrzywdzić ją lub bliską jej osobę. Często jest to moment, w którym jednostka zdaje sobie sprawę, że może nie przetrwać tej sytuacji. Czasami mogą pojawiać się wtedy myśli: „Co stanie się z moimi dziećmi, kiedy on mnie zabije?”, „Jak one sobie same poradzą?”.

2. **Sytuacje bezbronności, upokorzenia, przemocy fizycznej i wykorzystywania.** Często konieczna jest praca z najgorszymi wspomnieniami ze związku. Zazwyczaj obejmują one wspomnienia dotyczące poczucia bezbronności, wykorzystywania, maltretowania lub upokorzenia. Osoba doświadczająca przemocy nie zawsze odnosiła wrażenie, że grozi jej śmierć podczas tych doświadczeń, ale czuła się upokorzona lub wykorzystana. Takie wspomnienia mogą prowadzić do poważnych konsekwencji fizycznych i emocjonalnych. Kiedy osoba doświadczająca przemocy jest w związku pełnym agresji, znajduje się w ciągłym stanie czujności, starając się kontrolować to, czego tak naprawdę kontrolować się nie da. W efekcie zostaje jej niewiele czasu na zastanowienie się nad możliwymi opcjami realnego działania. Gdy zaś opuszcza związek, często zyskuje świadomość, jakie są emocjonalne następstwa sytuacji, które przeżyła. To powoduje wiele mieszanych uczuć, a także konflikt i odrzucenia samej siebie za to, co zrobiła (lub nie zrobiła) i tolerowała. Dlatego też uwzględnienie tego aspektu w planie pracy terapeutycznej jest kluczowe.

3. **Myśli, wrażenia, obrazy.** Kiedy osoba doświadczająca przemocy znajduje się w toksycznym związku, jest w trybie przetrwania. Gdy zaś może nabrać dystansu, normalnym jest, że nękają ją obrazy, wspomnienia lub natrętne myśli, które będą musiały zostać zdesensytyzowane, aby mogła naprawdę zdać sobie sprawę, że teraz jest już bezpieczna. Poza sytuacjami, które stanowią zagrożenie dla życia osoby doświadczającej przemocy, często w ramach tych natrętnych wspomnień pojawiają się obrazy sprawcy samookaleczającego się lub grożącego, że się zabije. Takie groźby powtarza-

ją się za każdym razem, kiedy osoba doświadczająca przemocy powie, że chce odejść. Niestety często takie sytuacje zamiast służyć jako ostrzeżenie, że związek nie jest zdrowy, generują jeszcze większe poczucie winy związane z chęcią zakończenia relacji.

4. **Inne częste natrętne wspomnienia.** Innymi natrętnymi obrazami mogą być zaniepokojone wyrazy twarzy dzieci obecnych w trakcie aktów agresji, moment, w którym po raz pierwszy policja zabrała agresora, lub zapach, dźwięk czy smak bezpośrednio związane z momentami, w których osoba doświadczająca przemocy była bezbronna.

5. **Nierozwiązane negatywne doświadczenia z dzieciństwa.** W niektórych sytuacjach, poza maltretowaniem, głównym problemem są powracające trudne wspomnienia z dzieciństwa. Czasami osoby doświadczające przemocy reagują tak, jakby wciąż były ofiarami nadużyć w dzieciństwie. Są przekonane, że nie ma wyjścia, mimo iż teraz mają już do dyspozycji wiele opcji. Zdarza się, że bez pracy właśnie nad tego typu przeszłymi doświadczeniami, osoba doznająca przemocy będzie miała duże trudności z podejmowaniem adaptacyjnych decyzji w teraźniejszości (Mosquera, 2022).

Opisane wspomnienia, doświadczenia lub sytuacje nie wyczerpują obszarów, którymi należy się zająć, ponieważ każda osoba ma niepowtarzalną historię, wymagającą szczegółowej eksploracji i dogłębnego zrozumienia.

Terapia EMDR jest skutecznym podejściem terapeutycznym dla ofiar przemocy domowej, ponieważ pomaga przetwarzać traumatyczne wspomnienia i zmniejszać ich negatywny wpływ na codzienne życie, a także wzmacniać poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. Dzięki tak kompleksowemu działaniu, może być zatem cennym wsparciem w procesie zdrowienia.

**Joanna Sikora-Ścigała** – dr nauk społecznych w dziedzinie psychologia, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, psycho-traumatolożka, terapeutka EMDR, Warszawa.

*Bibliografia do artykułu dostępna na stronie pisma.*



Wszystkim Czytelnikom i Czytelniczkom „Niebieskiej Linii”  
życzymy ciepłych, rodzinnych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia.  
Niech to będzie czas wytchnienia od codzienności, przepełniony nadzieją  
i bogaty w dobre chwile.

Życzymy też, aby Nowy Rok każdemu z nas przyniósł szczęście, poczucie  
spełnienia i nowe możliwości.

Wspaniałego 2025 roku!

Redakcja

# Trudne spotkania w terapii - nasze lektury



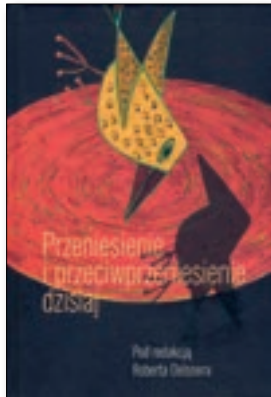
## Przeniesienie i przeciwprzeniesienie dzisiaj

Lindsay C. Gibson

Pod red.: Roberta Oelsnera

Wydawnictwo INGENIUM, Kraków 2024, s. 368

Zbiór współczesnych tekstów poświęconych dwóm wzajemnie powiązanym zjawiskom – przeniesieniu i przeciwprzeniesieniu



– fundamentalnym procesom wpisanym w terapię psychoanalityczną. Autorzy piszą w sposób klarowny o spotkaniu pacjenta i terapeuty, odkładając na bok podziały między różnymi szkołami myśli psychoanalitycznej. Swoje rozważania ilustrują bogatym i poruszającym materiałem klinicznym. Książka jest bardzo wartościową lekturą dla wszystkich, którzy uczą się zawodu psychoterapeuty i pragną lepiej zrozumieć fascynujące zjawisko nieświadomej komunikacji zachodzącej

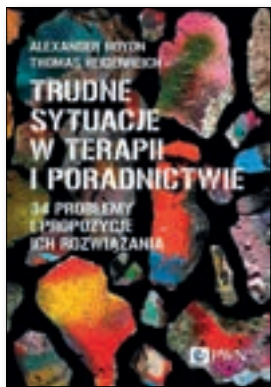
w kontakcie z pacjentem. Redaktor tomu pisze we Wprowadzeniu: „Mam nadzieję, że lektura tekstów zgromadzonych w tej książce przyczyni się do pogłębienia wiedzy o tym, co dzieje się w naszych umysłach, i do lepszego zrozumienia pracy z pacjentami, przede wszystkim jednak do lepszego zrozumienia różnych języków, jakimi analitycy mówią, i różnych sposobów myślenia, aby wszyscy mogli z tego skorzystać”.

## Trudne sytuacje w terapii i poradnictwie

Thomas Heidenreich, Alexander Noyon

Tłumaczenie: Ilona Jurkiewicz-Buchała

Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2024, s. 450



Każdy psychoterapeuta zna trudne sytuacje w terapii i poradnictwie. Autorzy tej praktycznej publikacji omawiają 34 typowe problemy, z jakimi borykają się psycholodzy i terapeuci, oraz proponują rozwiązania. Wszystkie rozdziały mają jednolitą strukturę: trudne sytuacje analizowane są na podstawie studium przypadku, każdy rozdział kończą rekomendacje dotyczące dalszego postępowania. Książka zawiera także wzory pism, które psychoterapeuta i psycholog

mogą skierować do klienta w wybranych trudnych sytuacjach. Pod pojęciem „trudne sytuacje” kryją się problematyczne zachowanie i doświadczenia osób leczących i leczonych w ramach kontaktów zawodowych. W książce opisane są rozmaite rodzaje trudności w przebiegu psychoterapii i poradnictwa, aby specjalistom dysponującym różnym poziomem wiedzy przedstawić możliwości reagowania w sytuacjach krytycznych. Niektóre z przedstawionych przypadków są charakterystyczne dla danego settingu, inne odnoszą się do typowych sposobów zachowania i przeżywania osób podczas terapii (np. skłonność do milczenia podczas rozmowy); a jeszcze inne mają coś wspólnego z osobą specjalisty (np. irytacja w kontakcie z pacjentami wykazującymi konkretne cechy).

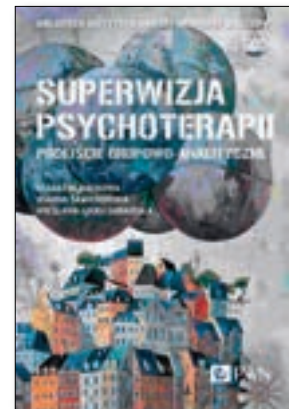
## Superwizja psychoterapii

Podjęcie grupowo-analityczne

Pod red.: Joanny Skowrońskiej, Wiesławy Łodej-Sobańskiej

Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa grudzień 2023, s. 390

Grupa doświadczonych superwizorów z Instytutu Analizy Grupowej „Raszów” pod kierunkiem Joanny Skowrońskiej i Wiesławy Łodej-Sobańskiej przygotowała kompendium wiedzy na temat superwizji psychoterapii w podejściu grupowo-analitycznym. W trzech częściach publikacji można znaleźć informacje na temat inspiracji i modeli teoretycznych. Opisano w niej model superwizji grupowo-analitycznej opartej na swobodnie płynącej dyskusji grupowej, świadome i nieświadome wymiary superwizji, relacja pomieszczonej–pomieszczonej w superwizji jako doświadczenie wspierające pracę terapeutyczną z grupami i rozwój terapeuty. Przedstawiono temat grupy superwizyjnej w działaniu: autorzy poruszyli tu m.in. zagadnienia superwizji zespołów, superwizji on-line, zagadnień etycznych w pracy superwizora, superwizji relacji terapeutycznej w pracy z pacjentami doświadczającymi problemów natury seksualnej, psychoz, a także superwizji osób szkolących się w zakresie psychoterapii. Opisano także temat superwizji relacji terapeutycznej w pracy z indywidualnym pacjentem: poruszono tu m.in. kwestie sytuacji trudnych w psychoterapii, wewnętrznych grup odniesienia oraz przestrzeni potencjalnej, trzymania i pomieszczenia. Krok po kroku przedstawiono przebieg procesu superwizji.



## Superwizja psychoterapii indywidualnej

Pod red.: Katherine G. Kennedy, Welton Randon, Frank E. Yeomans

Edra Urban & Partner, Warszawa 2024, s. 352

Superwizja to kontrola nad pracą przyszłego psychoterapeuty i jeden z podstawowych etapów kształcenia, w którym doświadczony specjalista–superwizor swoim warształem pracy i obiektywną oceną pomaga kształcić się superwizantowi (psychoterapeucie zgłaszającemu się na superwizję). W publikacji omówiono cztery najważniejsze obszary: tajniki pracy i proces rozwoju superwizora, konkretne techniki stosowane w superwizji, najczęstsze wyzwania pojawiające się w trakcie superwizji oraz specyfikę superwizji w zależności od środowiska terapeutycznego i populacji adeptów.

Książka ta – dzięki niezliczonym fachowym wskazówkom, partym wieloma przykładami klinicznymi – jest niezbędnym źródłem informacji dla początkujących i średnio zaawansowanych superwizorów, zainteresowanych rozwojem i doskonaleniem swoich umiejętności.





Cyfrowa przestrzeń wsparcia dla kobiet

# SAFE YOU



- Pomoc w nagłych wypadkach
- Sieć organizacji pomocowych
- Forum dyskusyjne
- Bezpłatne i anonimowe konsultacje



femino  
-teka