

# Sprawcy i ofiary

## Psychodynamika rozszczeplenia sprawca-ofiara

Warszawa 13 lipca 2012

Tłumaczenie z oryginału niemieckiego:  
Zenon Mazurczak



[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

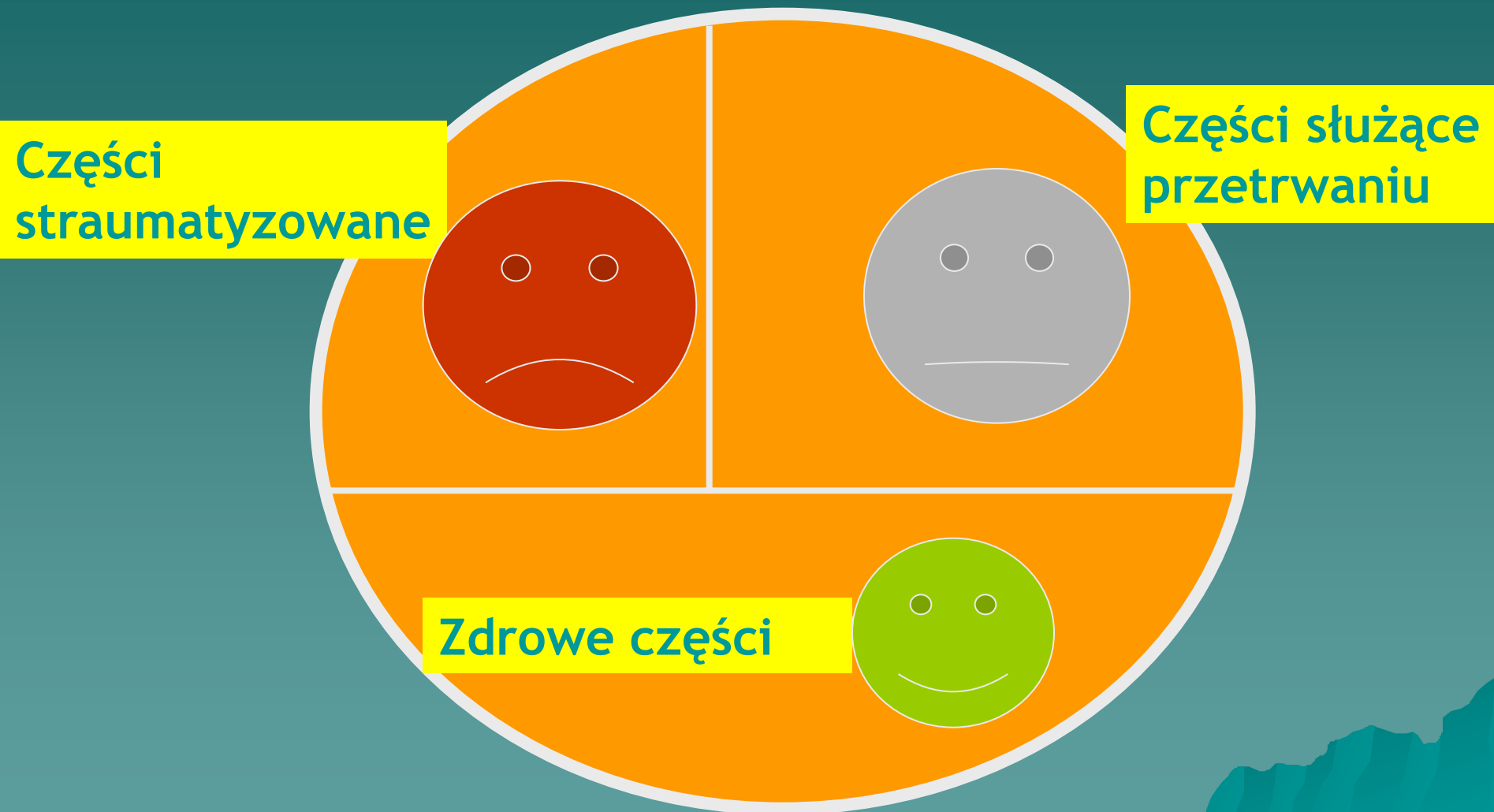
# Sprawca i ofiara

- ❖ Sprawcą zostaje się przez czyn, który wyrządza szkodę innym ludziom (poprzez przemoc, zabójstwo, morderstwo, kradzież, oszustwo, kłamstwo).
- ❖ Ofiarą zostaje się przez szkodę doznaną na własnym ciele lub własnej psychice (z powodu klęsk żywiołowych, działań innych ludzi).

# Doznanie szkody jako doświadczenie traumatyczne

- ❖ Ofiara czuje się bezradna i bezsilna.
- ❖ Reakcje na stres (walka bądź ucieczka) powiększają odniesioną szkodę.
- ❖ Zesztywnienie, zamarcie, dysocjacja i rozszczepienie zwiększają szanse przeżycia w nagłych wypadkach.

# Rozszczepienie osobowości po doznaniu traumy



# Rodzaje traum

- ❖ Trauma egzystencjalna
- ❖ Trauma straty
- ❖ Trauma symbiotyczna
- ❖ Trauma systemu więzi

# Bycie ofiarą

- ❖ Doznanie traumatycznego doświadczenia.
- ❖ Przetrwanie dzięki psychicznemu rozszczepieniu.
- ❖ Stała obecność rozszczepienia w strukturze psychicznej.
- ❖ Konieczność podtrzymywania strategii przetrwania traumy.

# Postawa ofiary jako strategia przetrwania traumy (1)

- ❖ Negowanie bycia ofiarą.
- ❖ Wyparcie wspomnień.
- ❖ Tłumienie impulsów walki i ucieczki.
- ❖ Poczucie winy.
- ❖ Odczuwanie doznanej szkody jako sprawiedliwej kary.
- ❖ Uczucie złości na własną słabość.

# Postawa ofiary jako strategia przetrwania traumy (2)

- ❖ Niepostrzeganie sprawcy jako sprawcy.
- ❖ Emocjonalna zależność od sprawcy.
- ❖ Chronienie sprawcy.
- ❖ Identyfikowanie się z potrzebami sprawcy.



# Postawa ofiary jako strategia przetrwania traumy (3)

- ❖ Ciągłe lamenty, narzekania i cierpienie - bez wskazywania prawdziwej przyczyny.
- ❖ Zachowania autodestrukcyjne.
- ❖ Przewlekła depresja.
- ❖ Przewlekłe dolegliwości somatyczne.

# Bycie sprawcą jako doświadczenie traumatyczne

- ❖ Wyrzuty sumienia z powodu wyrządzenia komuś ciężkiej i trwałej szkody.
- ❖ Poczucie winy.
- ❖ Bycie oskarżonym przez poszkodowanego.
- ❖ Doświadczenie społecznego potępienia.

# Postawa sprawcy jako strategia przetrwania traumy (1)

- ❖ Nieostrzeganie szkody wyrządzonej drugiemu człowiekowi.
- ❖ Negowanie czynów i faktów.
- ❖ Poczucie niewinności i poczucie posiadania racji.
- ❖ Ostentacyjne demonstrowanie czystego sumienia.

# Postawa sprawcy jako strategia przetrwania traumy (2)

- ❖ Obwinianie ofiary.
- ❖ Prezentowanie siebie jako ofiary.
- ❖ Wysztychanie ofiary.
- ❖ Wyznawanie ideologii, że działało się w imię wyższej, społecznie użytecznej racji.

# Rozszczepienie sprawca-ofiara

- ❖ Odszczepione doświadczenie bycia ofiarą wytwarza, jako strategię przetrwania, postawę sprawcy.
- ❖ Nieczułość wobec siebie prowadzi do obojętności wobec innych.
- ❖ Ofiary stają się sprawcami, niedostrzegającymi, że są zarówno ofiarami, jak i sprawcami.

# Skutki rozszczepienia sprawca-ofiara (1)

- ❖ Pokutowanie bez winy.
- ❖ Mszczzenie się na niewinnych.
- ❖ Oscylowanie między postawą ofiary i sprawcy.
- ❖ Uczucie bezsilności na zmianę z zaciekłą obroną.
- ❖ Agresja i depresja stają się normą w życiu codziennym.
- ❖ Iluzja współprzynależności i iluzja miłości stają się podstawą współżycia.

# Skutki rozszczepienia sprawca-ofiara (2)

- ❖ Błędne koło *sprawca-ofiara* nieustannie kręci się w stosunkach międzyludzkich wciągając innych do tej dynamiki.
- ❖ Błędne koło *sprawca-ofiara* ciągnie się przez pokolenia.
- ❖ Przemoc, mord, kazirodztwo i nadużycia seksualne stają się czymś na pozór normalnym.
- ❖ Zaburzenia osobowości, psychozy, schizofrenia, obłąd, autodestrukcja, zaburzenia tożsamości, rak, samobójstwo.
- ❖ Przewlekłe schorzenia somatyczne, np. choroby autoimmunologiczne.



# Jak przezwyciężyć postawę ofiary?

- ❖ Uznanie, że jest się ofiarą; odczuwanie własnej traumy.
- ❖ Rozpoznanie i akceptacja powstałej z tego powodu szkody.
- ❖ Współczucie dla siebie samego.
- ❖ Zażądanie od sprawcy, jeśli to jeszcze możliwe, konkretnego wyrównania za odniesione szkody.
- ❖ Rezygnacja z zemsty wychodzącej poza wyrównanie szkód.



# Próby rozwiązań uwikłane symbiotycznie

- ❖ Ślepy bunt przeciwko sprawcy.
- ❖ Chęć zniszczenia sprawcy.
- ❖ Przebaczenie sprawcy.
- ❖ Pojednanie się ze sprawcami bez przepracowania własnej traumy.

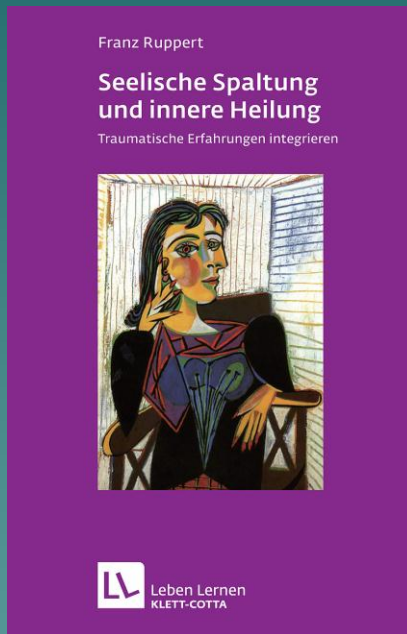
# Jak przezwyciężyć postawę sprawcy?

- ❖ Uznanie faktów i czynów.
- ❖ Odczucie własnej traumy.
- ❖ Uznanie cierpienia ofiary.
- ❖ Zaakceptowanie osobistej winy.
- ❖ Wyrównanie, w miarę możliwości, wyrządzonych szkód.
- ❖ Rezygnacja z pokuty wykraczającej poza wyrównanie szkód.

# Życie poza rozszczepieniem sprawca-ofiara

- ❖ Zdrowy stosunek do samego siebie.
- ❖ Zdrowa autonomia.
- ❖ Opuszczenie relacji, które tkwią w dynamice sprawca-ofiara.
- ❖ Stwarzanie sytuacji typu *win-win* (*wygrana-wygrana*) zamiast *win-loose* (*wygrana-przegrana*).
- ❖ Utrzymywanie konstruktywnych stosunków symbiotycznych.

# Literatura



# Zaproszenie

## 1. Międzynarodowa Konferencja „**Symbioza i autonomia**”

Jak rozwinąć zdrową samodzielność  
i jak ustawienia mogą w tym pomóc

26.-28. października 2012

Monachium

◆ [www.gesunde-autonomie.de](http://www.gesunde-autonomie.de)

◆ [www.healthy-autonomy.de](http://www.healthy-autonomy.de)