

Marta Romańczuk-Grącka

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

ORCID: 0000-0001-7549-017X

marta_roma@wp.pl

***Gaslighting* jako forma przemocy psychicznej**

Wprowadzenie

Pośród licznych sposobów interpretowania pojęcia „przemoc psychiczna”, dopuszcza się zaliczenie do niej różnych przejawów psychomanipulacji. Interdyscyplinarny charakter tego zagadnienia rodzi jednak wiele problemów klasyfikacyjnych w obszarze nauk penalnych. Wynika to z faktu, że „manipulacja” jako taka nie jest pojęciem języka prawnego ani typowym dla języka prawniczego. Z całą pewnością stanowi jednak problematykę na przedpolu czynu zabronionego, co uzasadnia potrzebę oceny, czy poszczególne jej formy, metody i techniki nie stanowią czynników ryzyka popełnienia, czy też wprost – realizacji znamion ustawowych przestępstwa.

Z manipulacją mamy do czynienia w różnej skali w życiu codziennym, z czego większość sytuacji jest prawnie indyferentna. Siła jej oddziaływania jest stopniowalna, dlatego na jej kryminologiczną czy też prawnokarną ocenę wpływać będą przede wszystkim skutki, do jakich w konkretnym przypadku sprawca takiej manipulacji doprowadzi.

Spośród różnych form manipulacji psychologicznej można wyodrębnić szczególną jej postać pod nazwą *gaslighting*, w uproszczeniu rozumiany jako osłabienie funkcji poznawczych i poczucia kontroli nad wydarzeniami poprzez wywołanie u innej osoby przekonania, że nie może ufać własnej pamięci czy percepcji. Celem artykułu jest jej prezentacja, wyjaśnienie oraz uzasadnienie jej przyporządkowania do form przemocy psychicznej w ujęciu kryminologicznym.

Opracowanie ma charakter interdyscyplinarny odnoszący się do interakcji między *gaslighterem* a jego pokrzywdzonym i przedstawia typowy przebieg tego zjawiska. Stanowi również próbę odpowiedzi na pytanie: Jaki jest zakres aktualnych środków reakcji prawnokarnej w celu przeciwdziałania tego typu przejawom przemocy?

Aby odpowiedzieć na wyżej postawione pytanie, w pierwszej kolejności należy przedstawić konteksty znaczeniowe obu tytułowych pojęć *przemoc psychiczna* i *gaslighting*, bez czego przyporządkowanie jednego do drugiego nie byłoby możliwe, a następnie zakresić zakres przedmiotowy oraz przebieg interakcji pomiędzy podmiotem czynnym (sprawcą) a biernym (ofiara) *gaslightingu*. Zagadnienia te stanowią tym samym kolejne elementy struktury pracy i podstawę do skonstruowania wniosków na temat możliwości przeciwdziałania przejawom tej formy przemocy na płaszczyźnie istniejących rozwiązań normatywnych.

Pojęcie „przemoc psychiczna”

Na gruncie kryminologii można odnotować wiele koncepcji przemocy. Wedle jednej z najczęściej cytowanych definicji przemoc to „rzeczywiste użycie siły fizycznej wobec człowieka lub groźbę jej użycia, jeśli zamiar sprawcy obejmuje spowodowanie szkód fizycznych w postaci śmierci lub uszkodzenia ciała, bez względu na to czy działanie sprawcy stanowiło cel sam w sobie, czy też miało charakter instytucjonalny”¹. Przytoczona definicja autorstwa J. Błachut, A. Gaberle i K. Krajewskiego podkreśla realność faktu określanego tym pojęciem. Jednocześnie, podobnie jak i inne ujęcia kryminologiczne², charakteryzuje się dużym stopniem ogólności w stosunku do definicji prawnokarnych i pozbawiona jest cech formalizmu. Nie przywiązuje się tu nadmiernej wagi do przepisów, co oznacza, że przemoc nie musi stanowić wprost znamienia ustawowego przestępstwa. Ważne natomiast jest to, aby była faktycznie zastosowana³.

Aktualnie można zaobserwować jednak rozszerzanie się zakresu pojęcia przemocy, co ma swoje odzwierciedlenie nie tylko na płaszczyźnie badań kryminologicznych, ale również w dyskusjach medialnych, parlamentarnej legislacji czy też w kampaniach na rzecz przeciwdziałania przemocy. Pojęcie to w sposób wyraźny zmienia swoją konotację i denotację we współczesnym świecie⁴. W polskiej literaturze kryminologicznej pojęcie przemocy ewoluowało od ujęć wyłącznie mechanistycz-

¹ J. Błachut, A. Gaberle, K. Krajewski, *Kryminologia*, Gdańsk 2001, s. 262.

² B. Hołyst, *Kryminologia*, Warszawa 2009, s. 656–742; M. Cabalski, *Przemoc stosowana przez kobiety*, Kraków 2017, s. 93.

³ Szeroki katalog przestępstw przy użyciu przemocy w ujęciu kryminologicznej podają M.D. Pełka-Sługocka, L. Sługocki, *Przestępstwa przy użyciu przemocy popełniane przez kobiety*, „Studia Kryminologiczne, Kryminalistyczne i Penitencjarne” 1983, nr 13, s. 100; por. M. Cabalski, op. cit., s. 53–54.

⁴ B. Pasowicz, M. Wysocka-Pelczyk, *Przemoc – problemy definicyjne. Agresja i przemoc we współczesnym świecie*, Kraków 1998, s. 40–41.

nych do definicji szerokich, obejmujących również przemoc psychiczną. Proces ten nazwano „odmaterializowaniem” pojęcia przemocy⁵.

Interesujący zakres przedmiotowy definicji przemocy proponuje Aleksander Ratajczak, który za przemoc uznaje „każdy bezprawny zamach na jakiegokolwiek prawem chronione dobro, zarówno środkami fizycznymi, materialnymi, jak i psychologicznymi oraz moralnymi, jeśli ich celem jest wymuszenie określonego działania, zaniechania lub znoszenia albo pozbawienie człowieka prawnie chronionych dóbr i wartości”⁶. Powyższe ustalenie różni się od panującego w doktrynie prawa karnego przez długie lata poglądu, że przemoc musi wywołać skutki materialne. Tak twierdzili również niektórzy kryminolodzy⁷, jednak pogląd ten został całkowicie odrzucony jako „prymitywny i mechanistyczny”⁸. Wśród definicji wykraczających poza materialny charakter przemocy szczególną uwagę zwraca również koncepcja wypracowana przez Hansa Joachima Schneidera. Według niego przemoc to „celowe, społecznie uznane za bezprawne oddziaływanie na człowieka, prowadzące do wyrządzenia mu szkody fizycznej, psychicznej bądź społecznej”⁹. Co więcej, Schneider wyraźnie wskazał, że przemocą może być każde zachowanie fizyczne i werbalne, które powoduje lub ma powodować wszelkiego rodzaju szkody czy obrażenia po stronie ofiary¹⁰.

Przytoczone definicje kładą akcent na dwa istotne kryteria definicyjne. Pojęcie przemocy psychicznej można zatem rozumieć jako formę przemocy charakterystyczną z uwagi na pozamaterialne środki oddziaływania lub jej rezultat zachodzący wyłącznie w sferze psychicznej.

Przemoc psychiczna (emocjonalna/psychologiczna) obejmuje wszystkie „(...) słowa, zachowania werbalne i niewerbalne czy postawy mające na celu utrzymanie pełnej kontroli nad drugą osobą poprzez obniżanie jej poczucia własnej wartości i wzbudzanie bezsilności oraz zaburzenie sensu jej życia. Takie działania sprawcy są intencjonalne. Zrobi on wszystko, by zapanować nad emocjami i myślami drugiej osoby, by zaspokoić własne potrzeby”¹¹.

⁵ M. Romańczuk-Gracka, *Powody i zakres kryminalizacji utrudniania korzystania z zajmowanego lokalu mieszkalnego – art. 191 § 1a k.k.*, „Studia Prawnoustrojowe” 2018, nr 41, s. 303.

⁶ A. Ratajczak, *Przemoc jako przestępstwo oraz jako sposób sprawowania władzy*, „Gazeta Sądowa” 2000, nr 9, s. 10–11.

⁷ Zob. J. Betz, *Violence: Garver’s definition and Deweyan correction*, „Ethics” 1977, nr 87, s. 345; G.R. Newman, *Understanding violence*, Philadelphia 1979, s. 1; J. Archer, K.D. Browne, *Concepts and approaches to the study of aggression*, [w:] J. Archer, K.D. Browne (red.), *Human aggression: naturalistic approaches*, London 1989, s. 11; M.D. Pełka-Sługocka, L. Sługocki, op. cit., s. 97.

⁸ K. Krajewski, *O pojęciu przemocy w kryminologii*, „Studia Kryminologiczne, Kryminalistyczne i Penitencjarne” 1988, XIX, s. 74.

⁹ H.J. Schneider, *Przemoc w szkole*, „Zdrowie Psychiczne” 1992, nr 1–2, s. 5–24.

¹⁰ Idem, *Zysk z przestępstwa. Środki masowego przekazu a zjawiska kryminalne*, Warszawa 1992, s. 71–72.

¹¹ R.J. Ackerman, S.E. Pickering, *Zanim będzie za późno – przemoc i kontrola w rodzinie*, Gdańsk 2002, s. 39–57.

Tak określona intencjonalność przemocy psychicznej rodzi silne skojarzenia z psychomanipulacją, która jest kwalifikowaną odmianą wpływu społecznego. Zwykle rozumie się ją jako intencjonalny proces wywierania wpływu na ludzkie (indywidualne, grupowe, zbiorowe, masowe) zachowania, postawy, motywacje, specyfikę procesów percepcyjnych, ale również wyobraźniowych i pojęciowych, obejmujących funkcjonowanie tak na poziomie intelektualnym, jak i emocjonalnym oraz na szeroko rozumianą osobowość. Proces ten skutkuje realizacją obcych celów i zamierzeń, bez wiedzy i zgody podmiotu manipulowanego¹².

W literaturze kryminologicznej zwraca się uwagę na szeroki wachlarz zachowań mogących stanowić przemoc psychiczną, która przyjmuje na ogół formę wyzywania, izolowania, ograniczania snu, pożywienia, naruszenia tajemnicy korespondencji czy też kontrolowania¹³, traktowania innej osoby w sposób przedmiotowy, niezgodny z zasadami społecznymi, a także nie uwzględniający konieczności okazania jej szacunku¹⁴, ignorowania¹⁵, wciągania w konflikty, stałej krytyki¹⁶, ryzykownie szybkiej jazdy samochodem wywołującej przerażenie pasażera¹⁷, wmawiania choroby psychicznej, wyśmiewania opinii innych osób, ich pochodzenia, religii, narzucania własnego zdania, doprowadzania do izolacji w społeczeństwie (np. poprzez stałe kontrole), grożenia, przemocy werbalnej (np. dokonywanej poprzez zawstydzanie albo upokarzanie człowieka)¹⁸, zabraniania opuszczania domu lub kontaktowania się z innymi osobami, korzystania z telefonu/komputera i – co ważne – wzbudzania poczucia winy¹⁹.

Tak określony zestaw zachowań rodzi specyficzne skutki. Według Dagmary Woźniakowskiej-Fajst problem z przemocą psychiczną (emocjonalną) polega na tym, że wiele jej przejawów jest trudnych do uchwycenia, szkody nie są widoczne na pierwszy rzut oka i często nie ma na nią twardych dowodów.

¹² D. Zarębska-Piotrowska, *Psychomanipulacja – grupy psychomanipulacyjne. Przyczyny. Mechanizmy. Skutki. Wybrane zagadnienia*, ekspertyza, Warszawa 1999, s. 4, za: P. Chrzczonowicz, *Sekty destrukcyjne. Wybrane zagadnienia prawne, kryminologiczne i społeczne*, Toruń 2013, s. 260. Por. M. Szostak, *Sekty destrukcyjne. Studium metodologiczno-kryminalistyczne*, Kraków 2001, s. 302; M. Romańczuk-Grącka, *Kryminologiczne aspekty sekt destrukcyjnych*, Olsztyn 2008, s. 96; M. Romańczuk-Grącka, *Pojęcie i funkcje przymusu psychicznego w prawie karnym*, Warszawa 2020, s. 239–240.

¹³ M. Ciesielska, *Rodzaje, formy i cykl przemocy w rodzinie*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy” 2014, nr 12, s. 9–12.

¹⁴ J. Helios, W. Jedlecka, *Współczesne oblicza przemocy. Zagadnienia wybrane*, Wrocław 2017, s. 18–22.

¹⁵ P. Imbusch, *Der Gewaltbegriff*, [w:] W. Heitmeyer, J. Hagan (red.), *Internationales Handbuch der Gewaltforschung*, Wiesbaden 2002, s. 41.

¹⁶ J. Helios, W. Jedlecka, op. cit., s. 19.

¹⁷ Por. M. Cabalski, op. cit., s. 128.

¹⁸ E. Baumgartner, *Obywatelstwo z przeszkodami*, Warszawa 2009, s. 136.

¹⁹ W. Badura-Madej, A. Dobrzyńska-Mesterhazy, *Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia*, Kraków 2000, s. 15–16.

Powoduje ból, strach, zaniżone poczucie własnej wartości, wyobcowanie, gniew i rozpacz. Narusza niewidoczne struktury poznawcze jednostki, wpływając na jej późniejsze zachowania i losy²⁰.

Między sprawcą a ofiarą zachodzi specyficzna więź. Należy przyjąć za Gertrud Nunner-Winkler, że w odróżnieniu od przemocy fizycznej, która ma charakter monologiczny (może być zrealizowana przez samego sprawcę), przemoc psychiczna jest interaktywnym wydarzeniem²¹. U osób doświadczających przemocy, w szczególności zaś przemocy psychicznej, wykształca się charakterystyczny sposób funkcjonowania przejawiający się: bezradnością, biernością, uwikłaniem w przeszłość, niezdecydowaniem, nieumiejętnością podjęcia decyzji czy wycofywaniem się z już podjętych, długotrwałą depresją albo drażliwością i wybuchami gniewu, uzależnieniem od prześladowcy, biernym zaniechaniem samoobrony²².

Pojęcie *gaslighting*

Termin *gaslighting* nie ma polskiego odpowiednika, dlatego też rozumiany jest wyłącznie kontekstualnie. Konteksty stanowią pewien zbiór, na który składają się normy, wartości, znaczenia i różne typy dyskursów pozwalające zdefiniować ten fenomen i poddać go weryfikacji. Termin wywodzi się od tytułu przedwojennej sztuki *Gas Light* Patricka Hamiltona, która opowiada o apodyktycznym mężczyźnie znęcającym się nad żoną przez wmawianie jej choroby psychicznej. Kobieta w spektaklu, w kolejnych scenach, staje się coraz bardziej paranoiczna, zalękniona i niepewna wskutek manipulacji męża²³.

Sztuka doczekała się nagrodzonej dwoma Oscarami ekranizacji filmowej w reżyserii Georga Cuckora. Tytuł w polskim tłumaczeniu brzmiał *Gasnący płomień*. Film został zakwalifikowany do gatunku thriller psychologiczny. Nie stanowi jednak wyłącznie wyrazu artystycznej ekspresji. Stał się archetypem – pierwotnym wzorcem określającym schemat *gaslightingu* jako formy manipulacji, na który powołują się niemal wszyscy autorzy prac naukowych dotyczących tego zjawiska. Zgodnie z tym wzorcem *gaslighter* to skryty i pozbawiony skrupułów muzyk, Gregory Anton (Charles Boyer), zaś jego ofiara to młoda i naiwna, ale przede wszystkim bogata żona, Paula (Ingrid Bergman).

²⁰ D. Woźniakowska-Fajst, *Stalking i inne formy przemocy emocjonalnej. Studium kryminologiczne*, Warszawa 2019, s. 83.

²¹ G. Nunner-Winkler, *Psychische Gewalt*, „Berliner Forum Gewaltprävention” 2007, nr 29, s. 17.

²² Kancelaria Senatu, Biuro Analiz i Dokumentacji, *Przemoc ekonomiczna, Opracowania tematyczne* (OT – 639), Warszawa 2015, s. 16.

²³ Zob. K. Kucewicz, *Gaslighting – o przemocy emocjonalnej w związku*, <http://kobieta.onet.pl/zdrowie/porady-ekspertow/psycholog/gaslighting-o-przemocy-emocjonalnej-w-zwiazku/nvq11bf> (data dostępu: 31.03.2021); J. Helios, W. Jedlecka, op. cit., s. 20.

Dostrzega ona niepokojące zjawiska, jak znikanie przedmiotów, hałasy oraz zapalanie się i gaśnięcie gazowych lamp. Mąż natomiast, jako autor tych tricków, wmawia jej chorobę psychiczną.

Obraz filmowy stał się inspiracją dla interdyscyplinarnych naukowych analiz mających na celu ustalenie wzorca schematu interakcji między czynnym i biernym podmiotem *gaslightingu*, a sam termin zyskał popularność nie tylko w psychologii, ale również socjologii, filozofii i kulturoznawstwie. Pojęcie to jest stosowane również w zachodniej literaturze kryminologicznej w odniesieniu do szczególnej postaci przemocy.

U podstaw analiz kryminologicznych leży problem psychologicznej definicji tego zjawiska. W tym ujęciu *gaslighting* to proces polegający na systematycznym (często z narastającą częstotliwością) wstrzymywaniu prawdziwych lub dostarczaniu fałszywych informacji ofierze, dając efekt stopniowego wzbudzenia w niej lęku, dezorientacji i braku zaufania do własnej pamięci czy percepcji²⁴. Przypomina on zatem kontrolę umysłu (myśli, zachowań, uczuć i informacji) znaną z działalności sekt destrukcyjnych, z tą jednak różnicą, że kontroli umysłu w sektach towarzyszy zazwyczaj szeroko rozumiany efekt grupowy, a w *gaslightingu* zazwyczaj mamy do czynienia w relacji między dwiema osobami. Ponadto *gaslighting* wykazuje inne swoiste cechy pozwalające wyodrębnić go jako osobną formę zarówno manipulacji, jak i przemocy psychicznej.

Zgodnie z definicją Andrew D. Speary'ego, *gaslighting* jest formą psychologicznej manipulacji, w której osoba lub grupa osób umyślnie tworzy w osądzie ofiary wątpliwości wobec własnej pamięci czy percepcji, często wywołując u niej dysonans poznawczy i inne stany, takie jak niskie poczucie własnej wartości²⁵. Według Kate Abramson praktyka ta ma bezpodstawnie wywoływać w kimś poczucie, że jej reakcje, percepcje, wspomnienia lub przekonania są błędne²⁶.

Na manipulacyjny charakter *gaslightingu* wskazuje również Delaney Rives Knapp, sugerując równocześnie, że termin ten powinien mieć częstsze zastosowanie w stosunku do doświadczeń ofiar przemocy domowej²⁷. Podobnego zdania są Paige L. Sweet²⁸, Cynthia A. Stark²⁹ oraz Domina

²⁴ <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Gaslighting> (data dostępu: 31.03.2021).

²⁵ A. D. Spear, *Epistemic dimensions of gaslighting: peer-disagreement, self-trust, and epistemic injustice*, „Inquiry: An Interdisciplinary Journal of Philosophy”, 2019, s. 1–24, DOI: 10.1080/0020174X.2019.1610051.

²⁶ K. Abramson, *Turning Up the Lights on Gaslighting*, „Philosophical Perspectives” 2014, nr 28, s. 2.

²⁷ D.R. Knapp, *Fanning the Flames: Gaslighting as a tactic of psychological abuse and criminal prosecution*, „Albany Law Review”, 2020, vol. 83.1, s. 316.

²⁸ P.L. Sweet, *The Sociology of Gaslighting*, „American Sociological Review” 2019, vol. 84(5), s. 852.

²⁹ C.A. Stark, *Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression*, „The Monist,” 2019, vol. 102, s. 221.

Petric³⁰. Ostatnia z autorek rozszerza jednak znacznie stosowanie tego pojęcia, odnosząc je także do totalitarnych reżimów, a nawet zorganizowanych grup przestępczych³¹. Niewątpliwie jednak *gaslighting* jest taktyką charakterystyczną dla przemocy psychicznej, opartą na psychomanipulacji, występującą najczęściej w intymnych relacjach partnerskich (*intimate partner violence – IPV*)³².

Środki *gaslightingu*

Podstawowy mechanizm *gaslightingu* polega na tym, że za pomocą zaprzeczania, kłamania, wprowadzania w błąd, sprzeczności i dezinformacji *gaslighter* próbuje zdestabilizować psychicznie ofiarę i podważyć jej przekonania. Służy temu szeroki wachlarz zachowań: od zaprzeczenia przez sprawcę, że doszło do poprzednich nadużyć, aż po inscenizację przez sprawcę dziwnych wydarzeń (z zamiarem dezorientacji ofiary)³³.

Gaslighting objawia się na różne sposoby. Według Grzegorza Miecznikowskiego są to:

- 1) izolowanie od innych i podważenie sensu relacji z nimi,
- 2) manipulowanie ofiarą, by ta straciła pewność co do własnych uczuć i emocji,
- 3) robienie z ofiary „wariata”, wmawianie choroby lub zaburzeń psychicznych,
- 4) wprowadzanie dezorientacji poprzez negowanie informacji i zdarzeń, które miały miejsce, zaprzeczanie temu, co mówi ofiara,
- 5) podważanie uczuć, uderzanie w czułe punkty, wzbudzanie poczucia winy, utrudnianie weryfikacji informacji i faktów³⁴.

Aleksandra Kubala-Kulpińska dostrzega, że sprawca tej formy przemocy podejmuje zwykle następujące działania:

- 1) Poddaje ofiarę manipulacji, okazując troskę, zrozumienie, przyjaźń, miłość na przemian z napadami wściekłości i ostrej agresji.
- 2) Jego zamiarem jest skłonienie ofiary do tego, aby zwątpiła we własne uczucia i myśli i aby uznała, że jest chora psychicznie.
- 3) Chowa przedmioty należące do ofiary lub zmienia miejsce ich położenia.

³⁰ D. Petric, *Gaslighting and the knot theory of mind*, 2018, https://www.researchgate.net/publication/327944201_Gaslighting_and_the_knot_theory_of_mind (data dostępu: 31.03.2021).

³¹ Ibidem, s. 2.

³² K. Ahern, *Institutional Betrayal and Gaslighting*, „The Journal of Perinatal and Neonatal Nursing” 2018, vol. 38, s. 61.

³³ P. Evans, *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize it and How to Respond*, wyd. 2nd., Holbrook, Mass.1996.

³⁴ G. Miecznikowski, *Gaslighting – najokrutniejsza forma przemocy*, <https://grzegorzmiecznikowski.pl/gaslighting-najokrutniejsza-forma-przemocy/> (data dostępu: 31.03.2021).

- 4) Czerpie satysfakcję z posiadania władzy nad drugim człowiekiem.
- 5) Najczęściej stosuje przemoc, by odwrócić uwagę od własnych słabości.
- 6) Zaprzecza temu, co mówi ofiara.
- 7) Oskarża ofiarę o to, że kłamie, myli się lub jest szalona.
- 8) Wciąż mówi ofierze, co ona czuje, lub podważa jej uczucia, często zarzuca jej, że przesadza, dramatyzuje, wyolbrzymia.
- 9) Podkreśla wady, wytyka błędy, porażki – czyni to „kulturalnie”, w formie żartów.
- 10) Wykorzystuje każdą emocjonalną reakcję ofiary, twierdząc, że to dowód na jej niezrównowagę.
- 11) Izoluje ofiarę od środowiska.
- 12) Próbuje skłócić ofiarę z najbliższymi, tak aby nie mogła nawiązywać kontaktów i weryfikować własnych wątpliwości.
- 13) Wmawia, że stoi po stronie ofiary, jest jej przyjacielem.
- 14) Chce przejąć kontrolę nad sposobem postrzegania przez ofiarę rzeczywistości.
- 15) Kiedy ofiara chce zakończyć relację ze sprawcą, ten zmienia się i udaje troskliwą osobę.
- 16) Obraża się bez powodu.
- 17) Zdarza się, że zaczyna stosować klasyczną przemoc.
- 18) Jest perfekcjonistą, ma wszystko dokładnie przemyślane i wie, jak uniknąć ujawnienia jego prawdziwych intencji³⁵.

W powyższych klasyfikacjach powtarzalne są takie przejawy *gaslightingu*, jak izolowanie, wmawianie obłędu i wzbudzanie poczucia winy. Widoczna różnica, jaka rysuje się w odniesieniu do psychomanipulacji w sektach destrukcyjnych, to wmawianie choroby psychicznej. W sektach ma to przebieg odwrotny: wszyscy poza grupą w świetle danej doktryny opierają się na fałszywych przesłankach, członkowie grupy są natomiast „wtajemniczeni” czy „oświeceni”. Mechanizm jednak uzyskiwania takiego stanu percepcji jest w obu przypadkach podobny.

Aby proces *gaslightingu* był skuteczny, należy rozpocząć go od wprowadzenia w dysonans poznawczy. Dysonans ten jest szczególnie naładowany emocjonalnie i ukierunkowany na rozstrzygnięcie kolizji między osądem własnym a motywami narzucanymi przez *gaslightera*. Aby dysonans był rozstrzygnięty na korzyść *gaslightera*, ten musi doprowadzić ofiarę do degradacji obrazu samego siebie i jej własnych zdolności poznawczych³⁶.

³⁵ A. Kubala-Kulpińska, *Gaslighting – przemoc, której nie widać*, „Głos Pedagogiczny” 2019, nr 107, s. 45–48.

³⁶ Por. A.D. Spear, op. cit., s. 11–12.

Sprawcy *gaslightingu*

Według upowszechnionego poglądu praktyki *gaslightingu* używają psychopaci i narcyzi – osoby z zaburzeniami osobowości wiązki B (zaburzeniami dramatyczno-niekonsekwentnymi). Jednak z obserwacji społecznej wynika, że *gaslighting* zdarza się dużo częściej. Uciekają się do niego niewierni partnerzy. Może też być złym nawykiem, z którego manipulator nie zdaje sobie nawet sprawy, a który można zwalczyć. Jay Carter, badacz zjawiska *gaslightingu*, twierdzi, że tylko 1% ludzi celowo stosuje tę technikę, by zranić swoje ofiary, 20% używa jej nie do końca świadomie jako mechanizmu obronnego, podczas gdy reszta robi to nieświadomie i sporadycznie³⁷.

W wielu przemocowych związkach pojawia się tendencja do manipulowania partnerem w taki sposób, żeby miał on wrażenie, iż traci rozum, jest niestabilny emocjonalnie i nie może sobie ufać, a co za tym idzie – powinien ufać tylko oprawcy. *Gaslighterem* jest przeważnie osoba, raczej płci męskiej, o psychopatycznych cechach charakteru. Stopniowo chce zdominować swojego partnera, ubezwłasnowolnić go, aby móc robić z ofiarą to, na co ma ochotę. Z jednej strony *gaslighterzy* nie chcą odejść od partnerów, a z drugiej – nie potrafią ich szanować. Jako psychopaci nie szanują nikogo, ludzie są im potrzebni tylko do zaspokajania własnych potrzeb³⁸.

Motywacją *gaslightera* do *gaslightingu* może być proste pragnienie uzyskania całkowitej lub prawie całkowitej kontroli nad ofiarą, podczas gdy strategia osiągnięcia tego celu może polegać na wykorzystaniu ofiary ufającej mu jako wiarygodnemu autorytetowi. *Gaslighter* zapewnia starannie skonstruowany lub całkowicie zmanipulowany zestaw dowodów, aby przekonać ofiarę, że nie jest ona w stanie samodzielnie poradzić sobie z własnymi funkcjami poznawczymi³⁹.

Podobnie jak w przypadku każdego manipulatora, *gaslighter* jest często zainteresowany podważaniem racjonalności zmanipulowanych postaw swojej ofiary. Tak jak w innych przypadkach manipulacji, *gaslighter* może realizować te cele bez kłamstwa lub jawnej przemocy, wysyłając jedynie subtelne sygnały, aby podważyć zaufanie ofiary do jej własnych możliwości. Na przykład może zapytać, czy ofiara czuje się wystarczająco dobrze, lub sugeruje, że potrzebuje więcej odpoczynku⁴⁰.

Gaslighter zmierza w ten sposób z reguły do dwóch rzeczy. Przede wszystkim próbuje przekonać ofiarę, że nie powinna ufać sama sobie: że jest „szalo-

³⁷ H. Gadomska, *Gaslighting. Najokrutniejsza i najbardziej wyrafinowana forma przemocy*, <https://www.focus.pl/artykul/najsubtelniejsza-i-najokrutniejsza-forma-przemocy-gaslighting-to-pojecie-lepiej-znac> (data dostępu: 31.03.2021).

³⁸ Zob. K. Kucewicz, op. cit.; J. Helios, W. Jedlecka, op. cit., s. 20.

³⁹ K. Abramson, op. cit., s. 11; A.D. Spear, op. cit., s. 7.

⁴⁰ E. Beerbohm, R. Davis, *Gaslighting Citizens*, https://scholar.harvard.edu/files/beerbohm/files/eb_rd_gaslighting_citizens_apsa_2018_v1_1_0.pdf, s. 5 (data dostępu: 31.03.2021).

na” lub „nadwrażliwa”, że jej pojmowanie sytuacji jest niewystarczające, aby dokonywała wiarygodnych osądów na dany temat, lub że sądom tym nie powinna ufać, a po drugie – doprowadza ofiarę do określonego zachowania⁴¹.

W tym modelu ofiara nie tyle wyraża zgodę na zmianę zachowania, co podejmuje decyzje w oparciu o zestaw narzuconych motywacji w przekonaniu, że są one autonomiczne. Nie odczuwa presji ani zmuszania, po prostu opiera swe zachowanie na fałszywych przesłankach.

Ofiary *gaslightingu*

W literaturze można odnotować pogląd, że *gaslighting* jest możliwy dzięki szczególnej podatności ofiary. Zdaniem A.D. Speary’ego zaufanie do własnych zdolności poznawczych jest niejako ustawieniem domyślnym⁴². Linda Zagzebski zaufanie to (*self-trust*) traktuje jako naturalne i przedrefleksyjne. Zwraca również uwagę na fakt, że jest to uczucie satysfakcjonujące⁴³. Jej zdaniem naturalnie pragniemy prawdziwych przekonań, a część tego pragnienia wiąże się z dążeniem do zminimalizowania lub wyeliminowania dysonansu poznawczego, gdy nasze przekonania wydają się być niespójne ze sobą lub z nowymi dowodami dostarczonymi przez nasze zdolności poznawcze⁴⁴.

Ofiarami *gaslighterów* są zazwyczaj osoby, które nie wierzą w siebie i mają niskie poczucie własnej wartości. Często w dzieciństwie doświadczały przemocy i dlatego nie są czujne wobec tego zjawiska. Niestety, czasem nawet i czujność nie pomaga. Inteligentny manipulant potrafi bowiem tak sprawnie i powoli niszczyć drugą stronę, że ta nie zdaje sobie sprawy, iż jest uwikłana w toksyczny układ i jej wiara w siebie jest stopniowo osłabiana⁴⁵. Do typowych skutków *gaslightingu* zalicza się silne zwątpienia, rozpacz, wtręt do samego siebie i różne postacie depresji⁴⁶.

Ofiary takiej manipulacji wpadają w spiralę wątpliwości, nie ufają swoim wrażeniom, a ich poczucie własnej wartości gwałtownie spada. Zaczynają wierzyć w wersje manipulatora, coraz częściej przepraszają i usprawiedliwiają zachowanie swoich prześladowców. Takie stopniowe kruszenie własnej odporności psychicznej może w konsekwencji prowadzić do depresji i stanów lękowych⁴⁷.

⁴¹ Por. A.D. Spear, op. cit., s. 7–8.

⁴² Ibidem, s.10.

⁴³ L. Zagzebski, *Epistemic Authority: A Theory of Trust, Authority, and Autonomy in Belief*, Oxford 2012, s. 36.

⁴⁴ Ibidem, s. 41.

⁴⁵ Zob. K. Kucewicz, op. cit.; J. Helios, W. Jedlecka, op. cit., s. 20.

⁴⁶ J. Schnizlein, *Misbrauchte Seele*, „News” 2017, nr 25, s. 42.

⁴⁷ H. Gadomska, op. cit.

Jak tłumaczy Jarosław Gibas, powołując się na teorię Sterna, manipulację typu *gaslighting* można rozpoznać dzięki kilku sygnałom ostrzegawczym. Są to:

- częste powątpiewanie w swoje własne sądy,
- tworzenie listy kontrolnej (czy na pewno zrobiłem wszystko, by nie narazić się na brak aprobaty),
- przygotowywanie się na konfrontację,
- zastanawianie się, czy warto poruszać jakiś temat z obawy przed konsekwencjami,
- łapanie się na przybieraniu postawy przepraszającej, by nie sprowokować manipulatora,
- niewinne kłamstwa, by uniknąć niezadowolenia po drugiej stronie,
- zastąpienie swobody i luzu powątpiewaniem w siebie⁴⁸.

Zgodnie z treścią poradnika G. Miecznikowskiego, dla potencjalnych ofiar symptomy pokrzywdzenia to:

- poczucie zagubienia i zwątpienia;
- wrażenie wyciągania błędnych wniosków;
- negacja przez osobę bliską wszystkiego, co się mówi;
- coraz niższe poczucie własnej wartości;
- utrata kontaktu z rodziną i znajomymi;
- utrata wcześniejszych przekonań, załamanie nerwowe;
- objawy depresji;
- poczucie osamotnienia i słabości;
- podejrzewanie u siebie choroby psychicznej (wskutek często stwierdzenia takiego „faktu” przez partnera);
- uciekanie się do kłamstw, żeby się przypodobać lub uniknąć stwierdzenia, że jest się wariatem lub że się przesadza;
- nieustanne wrażenie, że kiedyś było się kimś zupełnie innym⁴⁹.

Przemoc psychiczna jest najbardziej nieuchwytną formą maltretowania człowieka. Trudno jest dostrzec pozornie niewidoczną przemoc posługującą się zazwyczaj słowem. Dopiero późniejsze skutki długotrwałej dewastacji psychicznej są zauważalne. Przemoc psychiczna jest trudna do zmierzenia, trudność sprawia też określenie typów zachowań i rodzajów krzywdzenia, ponieważ czasem pozornie błahe dla zewnętrznego obserwatora zdarzenie czy zachowanie dla ofiary może stać się okrutnym ciosem dla psychiki, pozostawiając w niej trwałe ślady pozbawiający daną osobę godności i poczucia własnej wartości⁵⁰. Sprawca przemocy psychicznej domagać się może posłuszeństwa właściwie w każdej dziedzinie życia⁵¹.

⁴⁸ Ibidem.

⁴⁹ G. Miecznikowski, op. cit.

⁵⁰ M. Ratajczak, *Co warto wiedzieć o przemocy psychicznej?*, http://www.smigiel.pl/files/upload/file/2013/Przem_psych_art2013.pdf (data dostępu: 31.03.2021).

⁵¹ J. Jabłoński, J. Kusek, W. Hanuszewicz, *Przemoc i jej różnorodne formy*, http://trijar.republika.pl/przem_form.html (data dostępu: 31.03.2021).

Wnioski

Ze względu na poważne i negatywne skutki, jakie w sferze zdrowia psychicznego wywołuje *gaslighting*, z pewnością można go zaliczyć do patologii społecznych. Stanowi taktykę psychomanipulacji i tym samym przejaw przemocy psychicznej. Trudno jest przeciwdziałać temu zjawisku jakimikolwiek zinstytucjonalizowanymi środkami. Głównym bowiem powodem tego stanu rzeczy jest brak subiektywnego poczucia pokrzywdzenia przez faktyczną ofiarę, która jest przekonana o autonomii swoich wyborów. *Gaslighting* przypomina w tym względzie inne formy psychomanipulacji. Nie oznacza to jednak braku możliwości reakcji prawnokarnej na skrajne przypadki pokrzywdzenia. Model ten może krzyżować się również z innymi formami przemocy psychicznej i tym samym spełnia znamiona wielu typów przestępstw. Stałe wmawianie osobie najbliższej, że nie może ona ufać swojej percepcji, z całą pewnością może być zakwalifikowane jako znęcanie się psychiczne (art. 207 k.k.). Pamiętać również należy, że różnorodne techniki psychomanipulacji, w tym również *gaslighting*, można oceniać jako sposób popełnienia różnych typów przestępstw, szczególnie za pomocą wprowadzenia w błąd, wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania przedsięwziętej czynności, jak jest w przypadku przestępstwa oszustwa (art. 286 k.k.) czy też *groomingu* (art. 200a). Z uwagi na natrętność czy też uporczywość zachowania *gaslightera*, a także wykorzystywanie przez niego różnych trików służących do podtrzymania przekonania ofiary o jego nieustannej obecności, kontroli i przewagi nad jej zachowaniem, technikę tę można ocenić z perspektywy realizacji znamion przestępstwa *stalkingu* (art. 190a k.k.). To, że *gaslighting* najczęściej występuje w relacjach osób sobie najbliższych, nie oznacza, że jest modelem zamkniętym dla innych podmiotów – może występować w stosunkach pracy, w środowisku szkolnym i po prostu osób sobie znajomych. Przypomina zatem *mobbing*, *bullying*, wspomniany wcześniej *grooming*, a niekiedy *stalking*. Dlatego też prawnokarne ochrona może mieć odzwierciedlenie w odpowiednim przepisie ustawy, a tam, gdzie wydaje się, że wprost go brak, może przybrać postać ochrony selektywnie naruszonych dóbr, np. doprowadzenia do rozstroju zdrowia (art. 156 lub art. 157 k.k.) czy do targnięcia się na własne życie (art. 151 k.k. lub art. 207 § 3 k.k.).

W razie przypisania któregoś z wyżej wymienionych czynów, należy pamiętać o możliwości orzeczenia adekwatnych środków karnych (np. określonych w art. 41a k.k.), a także z uwagi na często towarzyszące *gaslighterowi* zaburzenia osobowości – również zabezpieczających (na podstawie art. 93c pkt 4 k.k.), oczywiście pod warunkiem wystąpienia przesłanek ustawowych dla ich orzeczenia.

Gaslighting, mimo wyodrębnienia go jako specyficznej formy przemocy psychicznej, prawdopodobnie nigdy nie doczeka się osobnej kryminalizacji, co

z resztą aktualnie nie wydaje się celowe. Jest natomiast zjawiskiem społecznie niepożądanym, szkodliwym i z tego powodu można je objąć zainteresowaniami polityki kryminalnej, ale w jej najszerszym znaczeniu, mianowicie polityki predeliktualnej, czyli społecznej, która dysponuje bardziej adekwatnymi środkami redukcji patologii społecznych niż prawo karne. Jedną z najskuteczniejszych metod przeciwdziałania psychomanipulacji i innym przejawom przemocy psychicznej w wymiarze indywidualnym jest świadomość jej mechanizmów i trening asertywności osób szczególnie nań narażonych. W wymiarze natomiast ogólnospołecznym warto zadbać o kształtowanie świadomości prawnej społeczeństwa w zakresie wyselekcjonowanych taktyk przemocy psychicznej i sposobów reakcji prawnokarnej na jej przejawy.

Wykaz literatury

- Abramson K., *Turning Up the Lights on Gaslighting*, „Philosophical Perspectives” 2014, nr 28.
- Ackerman R.J., Pickering S.E., *Zanim będzie za późno – przemoc i kontrola w rodzinie*, Gdańsk 2002.
- Ahern K., *Institutional Betrayal and Gaslighting*, „The Journal of Perinatal and Neonatal Nursing” 2018, vol. 38.
- Archer J., Browne K.D., *Concepts and approaches to the study of aggression*, [w:] J. Archer, K.D. Browne (red.), *Human aggression: naturalistic approaches*, London 1989.
- Badura-Madej W., Dobrzyńska-Mesterhazy A., *Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia*, Kraków 2000.
- Baumgartner E., *Obywatelstwo z przeszkodami*, Warszawa 2009.
- Betz J., *Violence: Garver’s definition and Deweyan correction*, „Ethicks” 1977, nr 87.
- Beerbohm E., Davis R., *Gaslighting Citizens*, https://scholar.harvard.edu/files/beerbohm/files/eb_rd_gaslighting_citizens_apsa_2018_v1_1_0.pdf.
- Błachut J., Gaberle A., Krajewski K., *Kryminologia*, Gdańsk 2001.
- Cabalski M., *Przemoc stosowana przez kobiety*, Kraków 2017.
- Chrzczonowicz P., *Sekty destrukcyjne. Wybrane zagadnienia prawne, kryminologiczne i społeczne*, Toruń 2013.
- Ciesielska M., *Rodzaje, formy i cykl przemocy w rodzinie*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im Witelona w Legnicy” 2014, nr 12.
- Evans P., *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize it and How to Respond*, wyd. 2nd. Holbrook, Mass. 1996.
- Gadomska H., *Gaslighting. Najokrutniejsza i najbardziej wyrafinowana forma przemocy*, <https://www.focus.pl/artykul/najsubtelniejsza-i-najokrutniejsza-forma-przemocy-gaslighting-to-pojecie-lepiej-znac>.
- Holyst B., *Kryminologia*, Warszawa 2009.
- Helios J., Jedlecka W., *Współczesne oblicza przemocy. Zagadnienia wybrane*, Wrocław 2017.
- Imbusch P., *Der Gewaltbegriff*, [w:] Heitmeyer, J. Hagan (red.), *Internationales Handbuch der Gewaltforschung*, Wiesbaden 2002.

- Jabłoński J., Kusek J., Hanuszewicz W., *Przemoc i jej różnorodne formy*, http://trijar.republika.pl/przem_form.html.
- Knapp D. R., *Fanning the Flames: Gaslighting as a tactic of psychological abuse and criminal prosecution*, „Albany Law Review” 2020, vol. 83.1.
- Krajewski K., *O pojęciu przemocy w kryminologii*, „Studia Kryminologiczne, Kryminalistyczne i Penitencjarne” 1988, t. XIX.
- Kubala-Kulpińska A., *Gaslighting – przemoc, której nie widać*, „Głos Pedagogiczny” 2019, nr 107.
- Kucewicz K., *Gaslighting - o przemocy emocjonalnej w związku*, <http://kobieta.onet.pl/zdrowie/porady-ekspertow/psycholog/gaslighting-o-przemocy-emocjonalnej-w-zwiazku/nvq11bf>.
- Miecznikowski G., *Gaslighting – najokrutniejsza forma przemocy*, <https://grzegorz-miecznikowski.pl/gaslighting-najokrutniejsza-forma-przemocy/>.
- Newman G. R., *Understanding violence*, Philadelphia 1979.
- Nunner-Winkler G., *Psychische Gewalt*, „Berliner Forum Gewaltprävention” 2007, nr 29.
- Pasowicz B., Wysocka-Pelczyk M., *Przemoc – problemy definicyjne. Agresja i przemoc we współczesnym świecie*, Kraków 1998.
- Pełka-Sługocka M.D., Sługocki L., *Przestępstwa przy użyciu przemocy popełniane przez kobiety*, „Studia Kryminologiczne, Kryminalistyczne i Penitencjarne” 1983, nr 13.
- Ratajczak A., *Przemoc jako przestępstwo oraz jako sposób sprawowania władzy*, „Gazeta Sądowa” 2000, nr 9.
- Ratajczak M., *Co warto wiedzieć o przemocy psychicznej?*, http://www.smigiel.pl/files/upload/file/2013/Przem_psych_art2013.pdf.
- Romańczuk-Grącka M., *Kryminologiczne aspekty sekt destrukcyjnych*, Olsztyn 2008.
- Romańczuk-Grącka M., *Pojęcie i funkcje przymusu psychicznego w prawie karnym*, Warszawa 2020.
- Romańczuk-Grącka M., *Powody i zakres kryminalizacji utrudniania korzystania z zajmowanego lokalu mieszkalnego – art. 191 § 1a k.k.*, „Studia Prawnoustrojowe” 2018, nr 41.
- Schneider H.J., *Przemoc w szkole*, „Zdrowie Psychiczne” 1992, nr 1–2.
- Schneider H.J., *Zysk z przestępstwa. Środki masowego przekazu a zjawiska kryminalne*, Warszawa 1992.
- Schnizlein J., *Misbrauchte Seele*, „News” 2017, nr 25.
- Spear A.D., *Epistemic dimensions of gaslighting: peer-disagreement, self-trust, and epistemic injustice*, „Inquiry: An Interdisciplinary Journal of Philosophy” 2019, DOI:10.1080/0020174X.2019.1610051.
- Stark C.A., *Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression*, „The Monist,” 2019, vol. 102.
- Sweet P.L., *The Sociology of Gaslighting*, „American Sociological Review” 2019, vol. 84(5).
- Szostak M., *Sekty destrukcyjne. Studium metodologiczno-kryminalistyczne*, Kraków 2001.
- Woźniakowska-Fajst D., *Stalking i inne formy przemocy emocjonalnej. Studium kryminologiczne*, Warszawa 2019.
- Zagzebski L., *Epistemic Authority: A Theory of Trust, Authority, and Autonomy in Belief*, Oxford 2012.
- Zarębska-Piotrowska D., *Psychomanipulacja – grupy sychomanipulacyjne. Przyczyny. Mechanizmy. Skutki. Wybrane zagadnienia*, ekspertyza, Biuro Studiów i Ekspertyz Kancelarii Sejmu, Warszawa 1999.

Summary

***Gaslighting* as a form of psychological violence**

Key words: psychomanipulation, abuse, cognitive disorders, criminal law response measures.

Among the various forms of psychological manipulation, one can distinguish its special form called gaslighting, understood as a weakening of cognitive functions and a sense of control over events by causing another person to believe that they cannot trust their memory or perception. The classic form of this practice is persuading another person to be mentally ill, but the person does not initiate defence processes and becomes convinced.

This article aims to present, explain and justify the assignment of gaslighting to forms of psychological violence. The study is interdisciplinary relating to the interaction between the gaslighter and his victim and presents a typical course of this phenomenon. It also attempts to answer the question: What is the scope of the current measures of criminal law response to counteract this type of violence?

The author formulates a conclusion that there is no need to criminalize this phenomenon separately and there is a need to evaluate it from the perspective of the currently available means of criminal law response. It also draws attention to the need to shape the legal awareness of society in the field of counteracting particular manifestations of psychological violence.

