

PSYCHIKA

## Syndrom sztokholmski – jak sobie poradzić?

Redakcja - 30 czerwca 2023



Pewna dziewczyna została porwana przez mążczyznę i jego żonę. Wzięli ją przez 7 lat. Młoda kobieta była poddawana torturom. Bita, wykorzystywana, zamykana w skrzyni na prawie cały dzień, głodzona. Podpisała dokument mówiący, że jest "własnością" porywaczy. Zakładnicze grożono zabiciem rodziny. Uciekała po 7 latach koszmaru.

Pozwalała jej czasem biegać niedaleko domu. Chętnie też pracowała w ogrodzie. Lubiła dzieci, więc czasem opiekowała się dziećmi porywaczy. Kiedyś poszła z żoną porywacza do baru na piwo. Dla młodej kobiety ważne były więzi rodzinne, więc telefonowała do bliskich. Pisała też do nich listy. W czwartym roku niewielu odwiedziła rodziców – nocowała w ich domu. Uciekała w 7 roku tej toksycznej relacji, a do odejścia przekonała ją żona porywacza. Młoda dziewczyna przed ucieczką obiecała, że nie zawiadomi policji. Dotrzyła słowa. Za to wiele razy dzwoniła do swego oprawcy, licząc, że dla niej się zmieni. Gdy go poinformowała, że odchodzi – rozplakał się. Tak. On, nie ona.

## Syndrom sztokholmski – kogo może dotyczyć?

Kto tu kłamie? Nikt. Oni byli potworami. Ona ofiarą manipulujących bestii. I własnej psychiki, którą dotknął syndrom sztokholmski. Dziewczyna Miała na imię Coleen. Miała 20 lat.

Czy wiesz, że syndrom ofiary może dotknąć każdego? W domu rodzinnym, związku, przyjaźni czy pracy? Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o syndromie sztokholmskim ( geneza, objawy, terapia) przeczytaj artykuł poradni psychologicznej Spokój w Głowie [syndrom sztokholmski](#) – co to jest, jak się uwolnić?

Syndrom sztokholmski, inaczej zwany syndromem ofiary to toksyczna więź, która wytworza się między oprawcą a ofiarą. Główne cechy tej relacji to lojalność, "wybielanie" i rozumienie działań kata, współczucie dla napastnika, całkowite podporządkowanie wobec osoby manipulatora.

Syndrom ofiary najczęściej dotyka:

- dzieci – ofiary maltretowania
- żony/partnerki – ofiary przemocy domowej
- członków sekt
- pracowników – ofiary mobbingu
- nastolatków w toksycznych grupach koleżeńskich
- jeńców wojennych
- ofiary wykorzystania seksualnego

## Syndrom sztokholmski w codziennym życiu

"Nie widzę wyjścia z tej sytuacji. Jestem całkiem zależna od niego. Jestem nikim. Jestem głupia. On ma racje. Mam tylko jego. Przynajmniej ze mną jest. On się zmienia. Pobił mnie, bo go zdenerwowałam. Nie umiem bez niego żyć – co ja bym zrobiła sama? Zdradza mnie, bo jestem beznadziejna. Biję mnie, bo ma stresującą pracę. On też ma problemy, wyzywa mnie, bo miał trudne dzieciństwo. Jestem wdzięczna, że w ogóle mnie chciał. W sumie to tylko kilka siniaków a dziś przeprosił. Boje się, że ktoś mi go odbierze"

"Muszę siedzieć na nadgodzinach, bo nie znajduję innej pracy. Szef znowu na mnie nawrzeszczał, ale przeciw ciągle zawałam. Nie nie umiem zrobić profesjonalnie. Boss ma racje, to inteligentny facet. Cud, że jeszcze mnie zatrudnia. Ośmieszają mnie przy wszystkich, ale nie jest zły. Próbuje mnie po prostu czegoś nauczyć. Dał mi najgorsze biurko, tak z boku od innych, ale nie jest tak źle. A wczoraj nawet mi odpowiedział na maila. Nie mogę odejść z tej pracy, nie dam sobie rady"

"Znów kazali mi zrobić coś złego. A może to wcale nie jest złe? Chyba mają rację. Chcę być z nimi, jak mnie odtrącają, nie wiem co sobie zrobić. To moi przyjaciele. Rodzice są głupi. Nie nie rozumiem. A koledzy tak. Tylko oni wiedzą że nie jestem głupkiem. I gadają ze mną. Mówią, że mam być lojalny, że to ważne. Ja nawet nie wyobrażam sobie inaczej! Mam tylko ich, są najważniejsi. Mogę z nimi pić, kraść, nieważne co mi rozkażą. Tylko im na mnie zależy. Zrobię dla nich wszystko. Bez nich jestem nikim"

Czy to kochający partner? Motywujący szef? Grupa przyjaciół? Bzdura! To oprawcy i manipulatorzy.

## Jak sobie poradzić z syndromem sztokholmskim?

**Zadzwonić do terapeuty.** Możesz przyjść z kim i z czym chcesz. Wygadać się, posłuchać, pobyć z kimś, kto Cię zrozumie. Terapia pomoże odkryć, dlaczego znalazłaś się w toksycznej relacji. Psycholog wyjaśni Ci, czym są negatywne przekonania i jak je przekształcić w coś budującego. **Terapia da Ci odwagę i narzędzia, by zaważyć o siebie i bliskich.**

Opowiedz koleżankom, rodzicom czy rodzeństwu, przez co przechodziś. Wstydzisz się? Nie ma czego. To on krzywdzi. Ty walczysz o życie. Może też o to co najważniejsze, o dzieci? Wiesz, dobra przyjaciółka stanie za Tobą murem. Pomoże Ci znaleźć pomoc. **Może w fundacji dla kobiet? Nawet sobie nie wyobrażasz, jakie anioły tam pracują. Wezmą Cię pod skrzydła. Wskażą co robić dalej. Odzyskasz życie.**

**Pamiętaj też o darmowych numerach zaufania dla osób w kryzysie.** To może być pierwszy wielki krok do pokonania traumy i rozpoczęcia nowego życia. Uwierz, wokół jest dużo ludzi, którzy mogą Ci pomóc.

Pamiętasz 20-latkę z początku artykułu? Wiesz, że pomagała oprawcy rozbudowywać piwnicę? Rozumiesz? Chciała pomóc zgotować piekło kolejnej dziewczynie. Oprawcy zrobili Coleen pranie mózgu a syndrom sztokholmski uczynił z niej niewolnicę. Ty nie jesteś Coleen. Pamiętaj o tym.

Chińska moda – spotkanie tradycji z nowoczesnością

Vera Wang – japońska projektantka mody

### DODAJ KOMENTARZ

Twój adres e-mail nie zostanie opublikowany. Wymagane pola są oznaczone \*

Comment

Name\*      Email\*

Website

OPUBLIKUJ KOMENTARZ

Witryna wykorzystuje Akismet, aby ograniczyć spam. Dowiedz się więcej jak przetwarzane są dane komentarzy.

Szukaj ...

SZUKAJ



Polub nas na Facebooku i weź udział w najnowszym konkursie!

**Ból Hydek – czym może być spowodowany i jak skutecznie sobie z nim poradzić?**  
Bólące Hydeki to objaw wielu różnych schorzeń, który może uporczywie dawać się we znaki zarówno...

**Jak poradzić sobie z suchością oczu?**  
Gdy oko jest zbyt suche, pojawiają się nieprzyjemne objawy. Należą do nich: pieczenie, swędzenie, uczucie...

**Kurzajki na stopach – co je powoduje i jak sobie z tym poradzić?**  
Kurzajki to problem, z jakim boryka się bardzo wiele osób. Zmiany na skórze dłoni lub...

**Jak poradzić sobie z przeskakującą żuchwą?**  
Specjaliści są zgodni co do tego, że wszelkie objawy w obrębie żuchwy współcześnie stały się...

### NAJNOWSZE KOMENTARZE

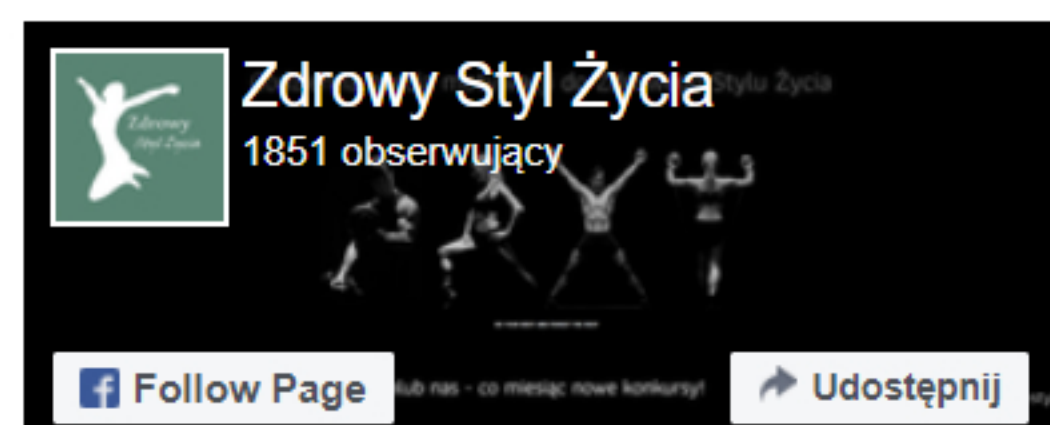
Ula - Dlaczego nie chudniemy, a diety odchudzające są nieskuteczne?

Maria - Ksylitol – co przygotujesz z jego użyciem? Przepis na jesienne ciasto

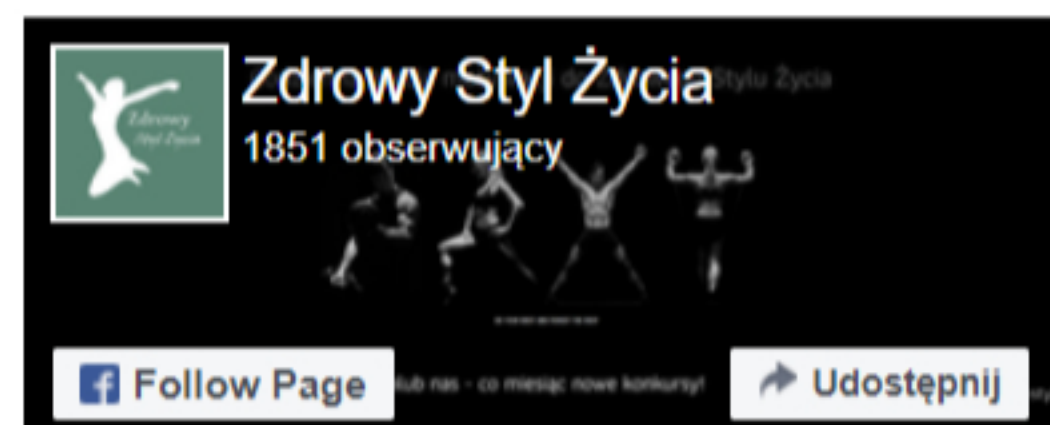
### PRZYDATNE LINKI

Polityka prywatności

### POLUB NASZ FANPAGE!



### POLUB NASZ FANPAGE!



### O NAS

Od 15 lat pomagamy żyć według zasad zdrowego stylu życia. Naszą misją jest przekazać pewną wiedzę w przyswajalny sposób. Zapraszamy do dyskusji w komentarzach.

Masz pytanie? [Napisz do nas!](#)

Redakcja

Sprawdź też nasz blog ekspercki, czyli zbiór artykułów o zdrowym stylu życia naszych ekspertów.