

DOI: 10.4467/29567610PIB.25.021.22328

dr Aneta Kazanecka

Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego

ORCID: 0000-0003-2419-4826

aneta.kazanecka@wskz.pl

GASLIGHTING, WIĘŹ TRAUMATYCZNA I WYUCZONA BEZRADNOŚĆ JAKO MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNEGO ZNIEWOLENIA OFIAR HANDLU LUDŹMI

GASLIGHTING, TRAUMATIC BONDING, AND LEARNED HELPLESSNESS AS MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL ENSLAVEMENT OF VICTIMS OF HUMAN TRAFFICKING

Streszczenie

Celem artykułu jest analiza trzech kluczowych mechanizmów psychologicznego zniewolenia – gaslightingu, więzi traumatycznej oraz wyuczonej bezradności – w kontekście zjawiska przestępstwa handlu ludźmi. Przemoc psychiczna stanowi fundamentalny element procesu zniewalania i utrzymywania kontroli nad ofiarą. Gaslighting destabilizuje percepcję rzeczywistości i prowadzi do głębokiego zaburzenia tożsamości, więź traumatyczna wzmacnia zależność emocjonalną wobec sprawcy, natomiast wyuczona bezradność uniemożliwia podjęcie działań prowadzących do uwolnienia. Niniejszy artykuł ukazuje destrukcyjne oddziaływanie wymienionych mechanizmów oraz ich wpływ na długofalowe funkcjonowanie ofiar. Wskazuje również, że skuteczna interwencja i pomoc ofiarom przestępstw handlu ludźmi wymaga uwzględnienia analizy tych mechanizmów w programach terapeutycznych i społecznych, z naciskiem na odbudowę sprawczości i autonomii jednostki. Artykuł podkreśla potrzebę interdyscyplinarnego podejścia w przeciwdziałaniu przestępstwom handlu ludźmi oraz rozwijania metod prewencji i wsparcia psychologicznego dostosowanych do realnych potrzeb osób pokrzywdzonych.

Słowa kluczowe: handel ludźmi, gaslighting, wyuczona bezradność, więź traumatyczna, przemoc psychiczna, zniewolenie, manipulacja, kontrola emocjonalna

Abstract

The aim of this article is to analyze three key mechanisms of psychological enslavement – gaslighting, trauma bonding, and learned helplessness – in the context of the crime of human trafficking. Psychological violence constitutes a fundamental element of the process of enslaving and maintaining control over the victim. Gaslighting destabilizes the perception of reality and leads to a profound disturbance of identity, trauma bonding reinforces emotional dependence on the perpetrator, while learned helplessness prevents the victim from undertaking actions that could lead to liberation. This article demonstrates the destructive impact of these mechanisms and their influence on the long-term functioning of victims. It also emphasizes that effective intervention and assistance to victims of human trafficking requires incorporating an analysis of these mechanisms into therapeutic and social programs, with a focus on restoring individual agency and autonomy. The article highlights the need for an interdisciplinary approach in combating human trafficking crimes and for developing prevention methods and psychological support tailored to the real needs of affected individuals.

Key words: human trafficking, gaslighting, learned helplessness, trauma bonding, psychological violence, subjugation, manipulation, emotional control

Wstęp

Handel ludźmi wciąż pozostaje jednym z najbardziej drastycznych naruszeń praw człowieka we współczesnym świecie. Przyczyną skupienia się na zjawisku handlu ludźmi oraz na mechanizmach działania sprawców przestępstw są między innymi współczesne trendy w migracji ludności oraz zagrożenia i patologie XXI wieku, które stanowią naruszenie praw i godności człowieka¹.

Choć zjawisko to bywa analizowane głównie w kategoriach prawnych, ekonomicznych i kryminologicznych, istotne znaczenie ma także jego wymiar psychologiczny. Działania sprawców wobec ofiar nie opierają się wyłącznie na przemocy fizycznej – znacznie częściej dochodzi do długotrwałej manipulacji psychicznej, prowadzącej do głębokiej utraty autonomii i zdolności podejmowania decyzji. Przestępstwo handlu ludźmi powiązane jest więc ściśle z relacją, jaka zachodzi pomiędzy osobą werbującą a ofiarą, a działania sprawcy są nastawione wówczas na wyzysk drugiego człowieka². Sprawcy najczęściej szukają osób w trudnej sytuacji życiowej – bezrobotnych, zadłużonych, samotnych matek z niskimi dochodami. Wybierane są osoby młode i biedne, które nie

1 I. Malinowska, W. Szczepański, *Handel ludźmi na początku XXI wieku*, „Obronność. Zeszyty Naukowe” 2013, nr 1, s. 71–72.

2 P. Łabuz, I. Malinowska, M. Michalski, T. Safijański (red.), *Handel ludźmi. Przestrzeń prawnokarna i kryminalistyczno-kryminologiczna*, Warszawa 2017, s. 152.

zadają dużo pytań i są zdeterminowane, żeby przyjąć oferowaną propozycję. Najczęściej dotyczy to kobiet¹.

Osoby zajmujące się handlem ludźmi często są członkami zorganizowanych grup przestępczych, które mają sprawdzone metody manipulacji i pozyskiwania ofiar. Obiecują swoim ofiarom lepsze perspektywy życia, wysokie i szybkie zarobki. Metody działania sprawców wiążą się, między innymi, z wyborem ofiary, rekrutacją, przekroczeniem granicy, przejściem nad nią kontroli oraz powstrzymaniem od zeznań². W tym kontekście gaslighting, więź traumatyczna i wyuczona bezradność stosowane są często jako bardzo skuteczne mechanizmy psychologicznego zniewolenia ofiar handlu ludźmi.

Gaslighting to celowa forma manipulacji, której celem jest destabilizacja percepcji rzeczywistości przez ofiarę, prowadząca do stopniowego osłabienia jej zdolności poznawczych oraz emocjonalnych. Więż traumatyczna z kolei powoduje rozwój intensywnych więzi emocjonalnych z oprawcą, opartych na przemiennym doświadczaniu przemocy i chwilowego ukojenia/życzliwości, co prowadzi do fałszywego przekonania o lojalności i przywiązania wobec sprawcy. Trzecim z kluczowych mechanizmów jest wyuczona bezradność, czyli stan psychicznego paraliżu, w którym ofiara, doświadczając wielokrotnie sytuacji braku wpływu, traci zdolność do podejmowania jakichkolwiek prób zmiany swojej sytuacji. Coraz więcej publikacji wskazuje na ścisłą korelację pomiędzy tymi trzema mechanizmami i ich wzajemne wzmacnianie się, które prowadzi do całkowitego przejścia kontroli nad jednostką.

Przegląd literatury dotyczącej gaslightingu, więzi traumatycznej oraz wyuczonej bezradności pozwala wysnuć wniosek, że kontrola psychiczna stanowi obecnie jedno z najskuteczniejszych narzędzi wykorzystywanych w procederze handlu ludźmi, umożliwiającym sprawcom trwale zniewolenie ofiar bez konieczności używania przemocy fizycznej.

W niniejszym artykule dokonano analizy trzech kluczowych mechanizmów psychologicznych, które pełnią centralną rolę w procesie zniewolenia osób wykorzystywanych w handlu ludźmi: gaslightingu, więzi traumatycznej (*trauma bonding*) oraz wyuczonej bezradności. Mechanizmy te – choć wywodzą się z różnych tradycji teoretycznych – łączy funkcja: podważenie poczucia rzeczywistości, ubezwłasnowolnienie i uzależnienie ofiary od sprawcy. W kontekście handlu ludźmi stanowią one narzędzia kontroli, które nie tylko pozwalają na długotrwałe utrzymanie władzy nad jednostką, ale także skutecznie niwelują jej zdolność do ucieczki, oporu czy nawet identyfikacji własnej sytuacji jako opresyjnej.

1 www.newtrader.pl/osobowosc-czlowieka,49,przedsiębiorczosc.html (dostęp: 18.07.2021).

2 J. Bryk, *Metody działania sprawców przestępstw handlu ludźmi* [w:] *Metody działania sprawców przestępstw handlu ludźmi*, B. Hołyst, J. Bryk, I. Malinowska (red.), Szczytno 2008, s. 9.

Istotne jest również zwrócenie uwagi na zagrożenia, jakie niesie ze sobą ich zastosowanie jako technik kontroli psychicznej, w jaki sposób mechanizmy te umożliwiają sprawcom utrzymywanie ofiar w relacji podległości, a także jak konsekwencje psychologiczne takiej kontroli wpływają na długotrwałe funkcjonowanie ofiar i ich zdolność do wyjścia z sytuacji przemocy.

Przyjęta hipoteza badawcza zakłada, że gaslighting, więź traumatyczna oraz wyuczona bezradność stanowią kluczowe narzędzia manipulacji stosowane w handlu ludźmi, prowadzące do długotrwałego zniewolenia i skutecznie uniemożliwiające ofiarom podjęcie próby ucieczki z relacji przemocowej. Przedmiotem analizy jest zatem funkcjonowanie każdego z tych mechanizmów, dynamika ich powstawania, a także ich wpływ na psychiczne podporządkowanie ofiary.

W artykule zastosowano analizę literatury naukowej z zakresu psychologii, socjologii oraz kryminologii. Podejście to pozwala na wieloaspektowe ujęcie problematyki psychologicznego zniewolenia w kontekście handlu ludźmi, z uwzględnieniem interdyscyplinarnego charakteru tego zjawiska oraz potrzeb praktyki interwencyjnej i prewencyjnej.

Gaslighting jako mechanizm zniewolenia psychicznego

Gaslighting to forma psychologicznej manipulacji, której celem jest podważenie poczucia rzeczywistości ofiary poprzez systematyczne negowanie jej doświadczeń, emocji i percepcji.

Opiera się na subtelnej, ale wyjątkowo destrukcyjnej formie przemocy emocjonalnej, ponieważ jego wpływ na zdrowie psychiczne jednostki jest silny i trwały³.

Termin ten wywodzi się z brytyjskiej sztuki „Gas Light” z 1938 roku, a spopularyzowany został dzięki ekranizacji filmowej z 1944 roku, w której apodyktyczny mąż poprzez subtelne manipulacje, m.in. przygaszanie i zapalanie światła gazowego, chowanie przed żoną przedmiotów, wywoływanie hałasu – usiłuje przekonać żonę, że ta popada w obłąd i zapada na chorobę psychiczną. Współcześnie gaslighting uznawany jest za jedną z najbardziej destrukcyjnych form przemocy emocjonalnej, prowadzącą do długofalowego zniewolenia psychicznego. Charakterystycznym elementem gaslightingu jest stopniowe niszczenie zaufania ofiary do własnych osądów, wspomnień i emocji. Sprawca, posługując się pozornie racjonalnymi argumentami, stopniowo wprowadza ofiarę w stan poznawczego chaosu, powodując, że zaczyna ona kwestionować swoją percepcję rzeczywistości i postrzegać siebie jako osobę nie zrównoważoną lub histeryczną⁴. Ofiara gaslightingu może doświadczać

3 *Gaslighting - manipulacja, która jest przemocą psychiczną*, <https://cbt.pl/poradnie/gaslighting-manipulacja-ktora-jest-przemoca-psychiczna/> (dostęp: 18.08.2025).

4 S. Sarkis, *Gaslighting: Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People - and Break Free*, New York 2018, s. 87.

silnego lęku, poczucia winy i zależności emocjonalnej od sprawcy, a także objawów charakterystycznych dla zaburzeń lękowych i depresyjnych⁵.

W kontekście przestępstwa handlu ludźmi gaslighting funkcjonuje jako kluczowy mechanizm podporządkowania psychicznego. Przestępcy wykorzystują tę technikę do osłabienia oporu ofiary, przekonując ją, że jej sytuacja jest wynikiem jej własnych decyzji lub, że nie istnieje realna możliwość uzyskania pomocy. Często ofierze sugeruje się, że nikt jej nie uwierzy, że zasłużyła na swoje położenie lub, że pomoc z zewnątrz zakończy się karą, deportacją albo publicznym upokorzeniem⁶.

Przykłady zastosowania gaslightingu zostały udokumentowane w licznych raportach międzynarodowych organizacji zajmujących się walką z handlem ludźmi. W relacjach ofiar pojawiają się opisy sytuacji, w których sprawcy wmawiali pokrzywdzonym, że są niewdzięczni, jeśli szukają pomocy, że wszelkie działania sprawców podejmowane są dla ich dobra, że nikt ich nie chce poza nimi. Manipulacje te prowadziły do poczucia izolacji, ubezwłasnowolnienia i braku wiary we własne możliwości. W efekcie gaslighting staje się narzędziem nie tylko chwilowej kontroli, lecz także długotrwałego uwięzienia psychicznego, które może trwać nawet po fizycznym uwolnieniu⁷.

Gaslighting jako mechanizm zniewolenia psychicznego stanowi ważny element w kontekście manipulacji i kontroli ofiar handlu ludźmi, ponieważ jest techniką długofalowej i precyzyjnie planowanej manipulacji, za pomocą której sprawca kontroluje percepcję rzeczywistości osoby poddanej oddziaływaniu, dostarczając jej nieadekwatnych, fałszywych informacji. Jak zauważa Kate Abramson działania te mają wywołać w ofierze poczucie, że jej reakcje, spostrzeżenia, wspomnienia lub przekonania są błędne⁸.

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 autorytetowi⁹.

Grzegorz Miecznikowski wymienia najczęstsze metody gaslightningu, do których zalicza: izolowanie od innych i podważenie sensu relacji z nimi, manipulowanie ofiarą, by ta straciła pewność co do własnych uczuć i emocji, robienie z ofiary „wariata”, wmawianie choroby lub zaburzeń psychicznych, wprowadzanie dezorientacji poprzez negowanie informacji i zdarzeń, które

5 T.L. Dorpat, *Gaslighting, the double whammy, interrogation, and other methods of covert control in psychotherapy and analysis*, Northvale 1996, s. 233.

6 J.L. Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*, New York 2015, s. 102.

7 United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC), *Global Report on Trafficking in Persons 2022*, Vienna 2022, https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/glotip/2022/GLOTIP_2022_web.pdf, s. 59 (dostęp: 12.08.2025).

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

9 M. Romańczuk-Grącka, *Gaslighting jako forma przemocy psychicznej*, „Studia Prawnoustrojowe” 2021, t. 52, s. 419.

miały miejsce, zaprzeczanie temu, co mówi ofiara, podważanie uczuć, uderzanie w czułe punkty, wzbudzanie poczucia winy, utrudnianie weryfikacji informacji i faktów¹⁰.

Mechanizm ten stosowany w przestępstwach handlu ludźmi z założenia składa się z kilku etapów – rozpoczyna się niepozornymi czynami, polegającymi na wyśmiewaniu i zaprzeczaniu autentyczności wspomnień oraz faktów. Niepożądane działania sprawcy mogą być niezauważalne, jednak z czasem na ofiarę wywierana jest coraz silniejsza presja. Sprawca próbuje wprowadzać ofiarę w niepewność za każdym razem, gdy usiłuje ona ocenić sytuację, w której się znalazła.

Adam Lepa z kolei zwraca uwagę na fakt, że warunkiem skutecznej manipulacji jest jej niedostrzegalność, a funkcjonowanie fałszywego obrazu świata w świadomości człowieka prowadzi do układu błędnego koła. Taki bowiem obraz przeczy stale istnieniu działań manipulatorskich, one same natomiast utrwalają jego status i czynią go niepodważalnym¹¹.

Długotrwałe poddawanie ofiary oddziaływaniu gaslightingu powoduje osłabienie jej umiejętności kognitywnych, takich jak zdolność oceny sytuacji, adekwatne odczytywanie i reagowanie na własne emocje, rozumienie oraz wnioskowanie o skutkach swojego postępowania. Konsekwencją poddania ofiary handlu ludźmi oddziaływaniu gaslightingu jest spadek jej autonomii decyzyjnej, utrudnione logiczne wnioskowanie oraz działanie pod wpływem emocji. Zdolność osoby, która stała się ofiarą handlu ludźmi do racjonalnego postrzegania rzeczywistości maleje, przez co traci ona zdolność do podejmowania decyzji.

Zarzucanie ofierze choroby psychicznej jest także sposobem, w jaki sprawca wzbudza w niej poczucie lęku i podsycza przekonanie o bezradności¹².

Do destrukcyjnych skutków gaslightingu zalicza się silne zwątpienia, rozpacz, wstręt do samego siebie i różne postacie depresji¹³. Ofiara w poczuciu bezradności zaprzestaje wszelkich prób działania, a także prośb o pomoc i obronę, utrwalając podporządkowanie sprawcy. W konsekwencji następuje sprowadzenie ofiary do roli przedmiotu w celu pozbawienia jej autonomii.

Siła oddziaływania analizowanego mechanizmu zależy w dużej mierze od cech psychologicznych jednostki – poziomu samoświadomości, wcześniejszych doświadczeń przemocy czy zasobów odporności psychicznej. Ofiarami gaslighterów są zazwyczaj osoby, które nie wierzą w siebie i mają niskie poczucie

10 G. Miecznikowski, *Gaslighting - najokrutniejsza forma przemocy*, <https://grzegorzmiecz-nikowski.pl/gaslighting-na-jokrutniejsza-forma-przemocy/> (dostęp: 31.03.2021).

11 A. Lepa, *Manipulowanie człowiekiem jako problem współczesnej pedagogii*, „Wiadomości Diecezjalne Łódzkie”, nr 4-5, s. 114-116, http://dlibra.kul.pl/Content/26119/10_manipulowanie.pdf (dostęp: 12.08.2025).

12 J. Różyńska, *Przemoc wobec kobiet w rodzinie*, http://www.equal.org.pl/download/produktAttachments/org8840niezbednik_pracownika_socjalnego.pdf (dostęp 12.08.2025).

13 J. Schnizlein, M. Seele, „News” 2017, nr 25, s. 42.

własnej wartości. Często w dzieciństwie doświadczali przemocy i dlatego nie są czujne wobec tego zjawiska¹⁴.

Dodatkowo doświadczanie gaslightingu prowadzi do erozji poczucia własnej wartości u ofiar, u których pojawiają się wstyd, poczucie winy oraz zwątpienie w samego siebie, co skłania ofiary do biernego wycofania się, tym samym wzmacniając ich zależność od sprawców.

Podsumowując, gaslighting może skutecznie utrudniać ofiarom handlu ludźmi identyfikację własnej sytuacji jako opresyjnej, wzmacniać ich zależność od sprawcy oraz osłabiać zdolność do podjęcia działań mających na celu przerwanie relacji przemocy, ponieważ manipulacja, dezinformacja oraz dezorientacja poznawcza prowadzą ofiary manipulacji gaslightingowej do zakwestionowania swoich wspomnień, myśli, odczuć oraz interpretacji rzeczywistości. Dzięki zaprzeczeniu faktów oraz zaufania w swoje postrzeganie rzeczywistości ofiary są łatwe do kontrolowania. Z uwagi na długotrwały, skomplikowany charakter tej formy manipulacji oraz jej często trudne do uchwycenia przejawy, gaslighting stanowi jedną z najbardziej podstępnych technik wywierania wpływu psychicznego na osoby poddane procesowi zniewolenia.

Izolacja oraz brak wsparcia społecznego sprzyjają zachowaniom dysfunkcyjnym, pogarszają stan zdrowia oraz utrudniają powrót do adaptacji w środowisku ofiar¹⁵. Z tego względu zrozumienie natury tego zjawiska jest kluczowe zarówno w procesie diagnozy, jak i w działaniach interwencyjnych oraz terapeutycznych.

Więź traumatyczna jako mechanizm zniewolenia psychicznego

Więź traumatyczna (*trauma bonding*) polega na tworzeniu silnej, emocjonalnej relacji między ofiarą a sprawcą przemocy, mimo trwającej krzywdy i cierpienia. Mechanizm ten rozwija się w warunkach nierównowagi sił, chronicznego stresu oraz naprzemiennego stosowania nagród i kar – co powoduje, że ofiara wytwarza silne przywiązanie emocjonalne do sprawcy, często postrzeganego jako jedyne źródło chwilowego bezpieczeństwa lub ulgi¹⁶. *Trauma bonding* może być interpretowana jako mechanizm ewolucyjny zakorzeniony w instynktownych reakcjach obronnych mózgu. Chris Cantor i John Price wyjaśniają to zjawisko poprzez koncepcję reakcji ssaków na nieuniknione zagrożenie, polegające na szukaniu bezpieczeństwa u agresora¹⁷. W konsekwencji, mimo

14 M. Romańczuk-Grącka, *Gaslighting jako forma przemocy psychicznej*, „Studia Prawnoustrojowe”, t. 52, s. 420.

15 K. Casassa, L. Knight, C. Mengo, *Trauma Bonding Perspectives From Service Providers and Survivors of Sex Trafficking: „A Scoping Review, Trauma, Violence & Abuse”* 2021, s. 2.

16 D.G. Dutton, S.L. Painter, *Traumatic Bonding: The Development of Emotional Attachments in Battered Women and Other Relationships of Intermittent Abuse*, „Victimology”, 1981; 6 (1-4), s. 143.

17 C. Cantor, J. Price, *Traumatic entrapment, appeasement and complex post-traumatic stress disorder: Evolutionary perspectives of hostage reactions, domestic abuse and the Stockholm syndrome*, „Australian and New Zealand Journal of Psychiatry”, 41 (5), 377-384.

świadomości doznawanych krzywd, ofiary handlu ludźmi często podtrzymują więź emocjonalną ze sprawcą, co utrudnia zerwanie relacji i sprzyja dalszej eksploatacji. Badacze wskazują, że trwałość więzi traumatycznej jest możliwa dzięki utrzymywaniu specyficznych zniekształceń poznawczych u ofiar. Dee L. Graham, Edna Rawlings i Roberta K. Rigsby¹⁸ zwracają uwagę, że podstawowym źródłem *trauma bonding* jest błędna interpretacja pobudzenia emocjonalnego: terror wywołany przemocą interpretowany jest jako „miłość”. Podobnie mechanizm wyuczonej bezradności opisany przez Martina Seligmana¹⁹ i rozwinięty w kontekście przemocy domowej przez Leonorę Ednę Walker²⁰, prowadzi do przekonania, iż opór lub ucieczka są niemożliwe. Dodatkowo skłonność do obwiniania siebie za akty przemocy sprawcy wzmacnia podporządkowanie oraz przekonanie, że sprawca jest jedyną osobą, która akceptuje ofiarę²¹. W konsekwencji ujawnienie przemocy jawi się ofierze jako zdrada i niewdzięczność, co wyjaśnia niechęć do składania zeznań przeciwko sprawcom²².

W kontekście handlu ludźmi więź traumatyczna może przybierać szczególnie groźną formę, ponieważ ofiara, mimo doświadczania przemocy fizycznej, seksualnej czy psychicznej, zaczyna usprawiedliwiać działania sprawcy i obawiać się utraty kontaktu z nim. Tego rodzaju relacja opiera się często na manipulacyjnym przekazie, że sprawca „chroni” ofiarę przed jeszcze gorszym losem lub, że jedynie on „rozumie” jej sytuację. W efekcie jednostka przestaje postrzegać siebie jako ofiarę i nie podejmuje działań prowadzących do uwolnienia – nawet, gdy taka możliwość realnie istnieje.

Warto zauważyć, że część badaczy stosuje pojęcie więzi traumatycznej zamiennie z syndromem sztokholmskim, ujmując je jako szczególną formę przywiązania między sprawcą a ofiarą²³. I choć oba pojęcia faktycznie dotyczą więzi ofiary ze sprawcą, to *trauma bonding* jest procesem długotrwałym, związanym z cykliczną dynamiką przemocy i manipulacji emocjonalnej, natomiast

18 D.L. Graham, E. Rawlings, R.K. Rigsby, *Loving to Survive: Sexual Terror, Men's Violence, and Women's Lives*, New York, 1994.

19 M.E.P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, San Francisco 1975.

20 L.E. Walker, *The Battered Woman Syndrome*, New York 2009.

21 M.J. Lerner, L. Montada, *An overview: Advances in belief in a just world theory and methods* [in:] L. Montada M.J. Lerner editors. *Responses to Victimization and Belief in a Just World*, Boston 1998.

22 L. Gerassi, A.J. Nichols, *Sex trafficking and commercial sexual exploitation: Prevention, advocacy, and trauma-informed practice*, New York 2018 oraz C. Hanna, *Sex is not a sport: Consent and resistance in adult prostitution*, „Boston College Law Rev.” 2001, 42(3):515–601.

23 Zob. K. Hardy, B. Compton, J. McPhatter, *A relational theory of violence: A framework for understanding male violence against women*, „Violence Against Women” 2013, 19(9):1114–36 ; E.K. Hopper, *Traumatic entrapment, appeasement, and complex trauma*, „Journal of Human Trafficking”. 2017, 3(1):37–52; J.A. Jordan, B. Patel, A. Huq, *Beyond rescue: Responding to sex trafficking in the United States*, „Journal of Human Trafficking.” 2013, 1(1):1–25; A. Lopez, H. Minassians, *Human trafficking and sexual exploitation: Examining victimization and responses in the United States*, „Journal of Human Behavior in the Social Environment.” 2018, 28(3):363–78; J.A. Reid, M.T. Baglivio, A.R. Piquero, M.A. Greenwald, N. Epps, *Human trafficking of minors and childhood adversity in Florida*, „American Journal of Public Health.” 2013, 103(2):306–11; H.I. Kaplan, B.J. Sadock, *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*, 8th ed. Baltimore: Williams & Wilkins” 1998. C. Cantor, J. Price, *Traumatic entrapment, appeasement and complex post-traumatic stress disorder: evolutionary perspectives of hostage reactions, domestic abuse and the Stockholm syndrome*, „Trauma Violence Abuse.” 2007, 8(3).

syndrom sztokholmski odnosi się przeważnie do krótkoterminowych sytuacji zakładniczych.

Więź traumatyczna powstaje ze względu na wiele czynników. Wśród jej przyczyn wymienić można, między innymi: zagrożenie utratą życia lub zdrowia, naprzemiennie doświadczana przemoc oraz przejawiana życzliwość, izolacja ofiary oraz jak już zostało wspomniane, uniemożliwienie jej ucieczki z otoczenia „sprawcy”. Na skutek tej kombinacji elementów powstaje emocjonalna zależność od sprawcy, która może utrudniać ocenę sytuacji jako formy przemocy. Permanentne groźby utraty życia lub zdrowia oraz nieprzewidywalne wybuchy przemocy utrzymują ofiary w stanie przewlekłego lęku²⁴. Jednocześnie celowe przeplatanie aktów przemocy i krótkotrwałej życzliwości wywołuje dezorientację emocjonalną i nieadekwatne poczucie wdzięczności²⁵. Naprzemiennosc przemocy i życzliwości, celowe przeplatanie nagród i kar oraz faza pojednania po nagłym ustaniu zagrożenia wytwarzają nadzieję na zmianę i wzmacniają zależność od sprawcy. Ofiary żyją w fałszywym przekonaniu, iż przetrwają jedynie wtedy, gdy będą służyć poleceń. Zatem ofiary tracą zdolność do racjonalnego rozważania szansy na uwolnienie się²⁶.

Jednym z mechanizmów pozwalających sprawcom na ugruntowanie ich pozycji jest izolacja ofiary. Sprawca ma wtedy nad nią całkowitą kontrolę – odcięcie od kontaktu z rodziną i przyjaciółmi uniemożliwia weryfikację jej doświadczeń, co potęguje w ofierze poczucie wstydu, nieufności i bezradności²⁷. Wraz z upływem czasu sprawca staje się jedyną osobą, z którą ofiara może nawiązać relację (również tę obarczoną przemocą). Izolacja osłabia również możliwość zdobycia niezależnej perspektywy osoby postronnej, która pozwoliłaby ofiarom rozpoznać ich sytuację jako przejaw przemocy i zwrócić się o pomoc. Mechanizm więzi traumatycznej podtrzymuje także czasowe udzielanie krótkoterminowych nagród, takich jak wolność wyboru pożywienia czy pochwały. Na skutek tych chwilowych aktów życzliwości ofiary więzi traumatycznej dążą do kontynuowania relacji ze sprawcą i oczekują zmiany jego negatywnego zachowania.

Ofiary zaczynają wierzyć, że z nikim innym nie będą mogły wchodzić w relacje, ani nikomu innemu ufać. W konsekwencji zaczynają racjonalizować jego działania sprawcy. Powoli tracą nadzieję na uwolnienie i wierzą w bezużyteczność podejmowania jakiegokolwiek akcji w celu zmiany swojego

24 R. Shigekane, *Rehabilitation and Community Integration of Trafficking Survivors in the United States* <https://humanrights.berkeley.edu/wp-content/uploads/2018/12/Rehabilitation-and-Community-Integration-of-Trafficking-Survivors-in-the-United-States-.pdf> (dostęp: 12.08.2025).

25 K. Casassa, L. Knight, C. Mengo, *Trauma*, „Violence & Abuse” 2022, p. 969.

26 D.G. Dutton, S. Painter, *Emotional attachments in abusive relationships: a test of traumatic bonding theory*, „Violence Vict.” 1993, 8(2):105–120.

27 J. McQuaid, *Understanding the psychological effects of sex trafficking to inform service delivery*, „Forced Migration Review” 2020, 64, s. 43–44.

położenia. W konsekwencji nawet po uwolnieniu się od sprawcy, ofiary więzi traumatycznej odczuwają poczucie winy oraz posiadają negatywny obraz samego siebie. Przejawiają również trudności w relacjach interpersonalnych.

Psychologiczne skutki więzi traumatycznej u ofiar handlu ludźmi są głębokie i długotrwałe. W pierwszej kolejności obserwuje się zaburzenia identyfikacji sytuacji przemocy – ofiara nie tylko nie potrafi ocenić relacji jako krzywdzącej, ale nierzadko postrzega sprawcę jako „ratunek” lub „jedynę źródło bezpieczeństwa”. To zaburzenie percepcji sprzyja wewnętrznej racjonalizacji przemocy, wzmacniając mechanizmy wyparcia i zaprzeczania.

Ponadto więź traumatyczna prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości, rozwoju zaburzeń lękowo-depresyjnych, a także trudności w nawiązywaniu zdrowych relacji interpersonalnych. Ofiara może mieć skłonność do powtarzania toksycznych wzorców relacji oraz do internalizacji przekonań sprawcy, takich jak: „nie zasługuję na lepsze życie”, „nikt mnie nie pokocha”, „jestem winna swojej sytuacji”²⁸.

W niektórych przypadkach więź traumatyczna skutkuje także utożsamieniem się ofiary z agresorem (tzw. identyfikacja ze sprawcą), co dodatkowo utrudnia skuteczną interwencję terapeutyczną i może prowadzić do wtórnego krzywdzenia innych, np. poprzez przymuszanie nowych ofiar do posłuszeństwa na polecenie sprawcy.

Psychologiczna destrukcja wywołana przez więź traumatyczną nie kończy się z chwilą fizycznego uwolnienia z sytuacji handlu ludźmi. Wręcz przeciwnie – mechanizmy lojalności wobec sprawcy, zależność emocjonalna oraz poczucie winy często utrzymują się przez długi czas po opuszczeniu relacji opresyjnej, stanowiąc poważne wyzwanie w procesie terapii i resocjalizacji²⁹.

Rozwój więzi traumatycznej pozostaje ściśle związany z efektem wyuczonej bezradności. Długotrwałe narażenie na traumę, pozbawienie kontroli nad sytuacją w swoim życiu, powoduje obniżanie się poziomu nadziei na zmianę. Poczucie bezradności to zatem stan emocjonalny związany z przekonaniem o niemożliwości wpływania na otoczenie³⁰. Ofiary, które utraciły nadzieję na uwolnienie się, przestają dbać o własne potrzeby i nie podejmują prób ucieczki z otoczenia sprawcy. W połączeniu z innymi symptomami związanymi z więzią traumatyczną proces ten osłabia zdolności samopomocy ofiar handlu ludźmi.

Więź traumatyczna utrwała stan zależności, ułatwia sprawcy kontrolę nad ofiarą i utrudnia skuteczne działania interwencyjne oraz terapeutyczne. Zrozumienie dynamiki tego zjawiska jest kluczowe dla skutecznego wsparcia

28 P. Carnes, *The Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships*, Deerfield Beach, FL: Health Communications; 1997, s. 59.

29 E.K. Hopper, J. Hidalgo, *Invisible Chains: Psychological Coercion of Human Trafficking Victims*, „*Intercultural Human Rights Law Review*” 2006; 1:185–209, s. 210.

30 L.Y. Abramson, M.E.P. Seligman, J.D. Teasdale, *Learned helplessness in humans: Critique and reformulation*, „*J Abnorm Psychol*” 1978;87(1):4, s. 52.

psychologicznego, a także budowania programów resocjalizacji i readaptacji osób po doświadczeniu handlu ludźmi.

Wyuczona bezradności jako mechanizm zniewolenia psychicznego

Koncepcja wyuczonej bezradności została wprowadzona przez M. Seligmana na podstawie eksperymentów z psami, które wykazały, że jednostka poddawana powtarzalnym negatywnym bodźcom bez możliwości ich kontrolowania, z czasem rezygnuje z prób zmiany sytuacji – nawet jeśli pojawia się realna szansa na uwolnienie³¹. W ramach eksperymentu umieszczono psy w klatce, w której były narażone na porażenia prądem elektrycznym. Po pewnym czasie, i wielu nieskutecznych próbach uniknięcia bólu, psy kładły się na podłozie i biernie znosiły cierpienie. Na podstawie przeprowadzonego eksperymentu wykazano, że zwierzęta nie podejmują prób odzyskania kontroli nad sytuacją nawet wtedy, gdy przeniesiono je do klatki, z której mogły swobodnie uciec przeskakując przez niską barierkę. Jak wykazano, zachowanie zwierząt wynikało z faktu, że pod wpływem zaisniałych wcześniej warunków zostały nauczone bierności i bezradności.

Przeniesiona na grunt relacji międzyludzkich teoria wyuczonej bezradności tłumaczy, dlaczego osoby poddane długotrwałej przemocy nie podejmują działań obronnych. Jest pojęciem, które odnosi się do stanu wyuczonego, wytworzonego przez narażenie na szkodliwe, nieprzyjemne sytuacje, takie, w których nie ma możliwości ucieczki lub, których nie da się uniknąć³². Jak zauważa Marta Romańczuk-Grącka, syndrom ten można przyrównać do psychicznego paraliżu, uniemożliwiającego ofierze podjęcie próby obrony przed sprawcą. W konsekwencji ofiara jest nie tylko niezdolna do samodzielnej zmiany swojego położenia, ale nawet nie potrafi skorzystać z pomocy udzielanej jej z zewnątrz³³. Wyuczona bezradność to syndrom zaburzeń poznawczych, motywacyjnych i emocjonalnych powstałych na skutek doświadczania przez jednostkę sytuacji braku kontroli³⁴.

W przypadku ofiar handlu ludźmi wyuczona bezradność rozwija się często w wyniku długotrwałego doświadczania przemocy, zastraszania, kontroli i systematycznego poniżania, które prowadzą do poczucia całkowitej utraty sprawczości. Osoby, które podejmowały próby oporu lub ucieczki, a w odpowie-

31 J.L. Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - Domestic Abuse to Political Terror*, New York 2015, s. 122.

32 M. Kolber, *Psychologiczne aspekty wyuczonej bezradności i ich implikacje pedagogiczne*, „Przegląd Pedagogiczny” 2019, nr 2, s. 136.

33 M. Romańczuk-Grącka, *Syndrom wyuczonej bezradności w kontekście przestępstwa znęcania się*, „Studia Prawnicze KUL” 3 (91) 2022, s. 79.

34 Zob. M. Kofta, G. Sędek, *Wyuczona bezradność. Podejście informacyjne* [w:] *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*, (red.) M. Kofta, Poznań 1993, s. 177–225.

dzi spotkały się z brutalnymi represjami bądź obojętnością otoczenia, z czasem tracą wiarę w możliwość zmiany swojej sytuacji. W skrajnych przypadkach może dojść do identyfikacji ofiary z oczekiwaniami sprawcy oraz internalizacji jego narracji, prowadzącej do przekonań o własnej winie, bezwartościowości lub „zasłużonym losie”³⁵.

Analizowane zjawisko utrudnia diagnozę i wsparcie, ponieważ osoba z wyuczoną bezradnością często nie ujawnia doświadczanej przemocy, nie szuka pomocy i nie wykazuje motywacji do zmiany – co może być błędnie interpretowane jako przyzwolenie na przemoc. Tymczasem mechanizm ten stanowi wyrafinowaną formę psychologicznego zniewolenia, skutecznie paraliżującą zdolność do samodzielnego działania.

Przykłady psychologicznej presji stosowanej wobec ofiar handlu ludźmi obejmują między innymi przejęcie kontroli nad środkami finansowymi oraz dokumentami tożsamości, szantaże związane z groźbą donosu na policję, a także groźby pod adresem członków rodziny lub najbliższego otoczenia ofiary. Działania te służą utrzymywaniu dominacji psychicznej nad jednostką oraz systematycznemu wzmocnianiu jej poczucia bezradności, co w znaczący sposób wpływa na kondycję psychiczną. Mechanizm ten znajduje negatywne odzwierciedlenie w samoocenie człowieka, co w dużym stopniu modyfikuje jego motywację oraz chęć do działania³⁶. Należy podkreślić, że rozwój wyuczonej bezradności nie jest efektem pojedynczych, intensywnych wydarzeń, lecz raczej rezultatem długotrwałego, systematycznego procesu pozbawiania ofiary sprawczości i kontroli nad własnym życiem. Tego rodzaju przemoc psychologiczna działa na poziomie strukturalnym, prowadząc do głębokiego psychicznego podporządkowania.

Wyuczona bezradność znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w zachowaniach, takich jak bierność, chroniczny stres oraz utrata motywacji do podejmowania działań mających na celu poprawę sytuacji życiowej. Bierność przejawia się w trwałym stanie niereagowania, rezygnacji z prób ucieczki oraz braku wdrażania jakichkolwiek strategii radzenia sobie ze zniewoleniem. W badaniach nad zdrowiem ofiar handlu ludźmi konsekwentnie stwierdzano nasilone objawy depresyjne, przewlekły lęk oraz wyczerpanie psychofizyczne³⁷. Dodatkowo „wyuczona” bezradność – rozumiana jako utrwalony deficyt motywacyjny, poznawczy i emocjonalny wynikający z doświadczania braku

35 E.K. Hopper, J. Hidalgo, *Invisible Chains: Psychological Coercion of Human Trafficking Victims*, „*Intercultural Human Rights Law Review*.” 2006, 1, s. 47.

36 A. Jurczak, *Wyuczona bezradność człowieka a jego rola w organizacji*, <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/a49a52ac-bcb2-4311-aeef-7ba0a226e778/content> (dostęp: 18.08.2025).

37 H. Altun, M. Abas, C. Zimmerman, L.M. Howard, S. Oram, *Mental health and human trafficking: responding to survivors' needs*, „*BJPsych Int.*” 2017, 14(1): 21–23 oraz L. Kiss, NS Pocock, V. Naisanguansri, et al., *Health of men, women, and children in post-trafficking services in Cambodia, Thailand and Vietnam: a cross-sectional study*, „*Lancet Glob Health.*” 2015;3(3), s. 161.

kontroli – obniża zdolności adaptacyjne ofiar³⁸ i współwystępuje z nasileniem dolegliwości psychosomatycznych oraz problemami ze snem obserwowanymi u osób po doświadczeniu handlu ludźmi³⁹. Wyuczona bezradność kształtowana jest przez złożoną interakcję czynników środowiskowych oraz osobowościowych. Szczególnie narażone na rozwój tego syndromu są osoby, które przez dłuższy czas doświadczały przemocy o niskim lub umiarkowanym natężeniu. Choć jej nasilenie może nie być ekstremalne, to chroniczny charakter oddziaływań przemocowych prowadzi do postępującego wyczerpania psychicznego i energetycznego ofiary⁴⁰. Znaczącym predyktorem podatności na wyuczoną bezradność są także negatywne doświadczenia z dzieciństwa. Osoby wychowane w środowisku przemocowym często internalizują przekonania o własnej nieskuteczności i braku wpływu na otoczenie, a w konsekwencji z większym prawdopodobieństwem wchodzi w kolejne relacje nacechowane przemocą i podporządkowaniem⁴¹. Tego typu osoby zmagają się z licznymi frustracjami oraz trwałym przekonaniem o braku kontroli nad własnym losem, co czyni je bardziej podatnymi na manipulację i podporządkowanie w sytuacjach handlu ludźmi. Wśród czynników sprzyjających rozwojowi wyuczonej bezradności należy wymienić również szantaż emocjonalny, izolację od bliskich oraz brak dostępu do realnego wsparcia społecznego. Istotną rolę odgrywają także indywidualne cechy osobowościowe, takie jak perfekcjonizm, skłonność do nadmiernej samokrytyki oraz tendencja do przypisywania sobie winy za niepowodzenia.

Psychologiczne konsekwencje wyuczonej bezradności obejmują szereg głębokich i trwałych zaburzeń funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i społecznego. Ofiary przejawiają trwałe poczucie braku wpływu na rzeczywistość, niskie poczucie własnej wartości oraz trudności w podejmowaniu decyzji. Typowe są także objawy depresyjne, takie jak anhedonia, bezsenność, obniżony nastrój, czy poczucie pustki i rezygnacji⁴².

Na poziomie poznawczym występują zaburzenia koncentracji, spowolnienie procesów myślowych oraz ograniczona zdolność oceny sytuacji. W efekcie ofiara może nie tylko nie podejmować prób ucieczki, ale także nie rozpoznawać dostępnych form pomocy lub uznawać je za nieosiągalne. Długotrwałe doświadczenie braku kontroli wpływa również na neurobiologiczne funkcjonowanie

38 M.E.P. Seligman, *Learned helplessness*, „Annu Rev Med.” 1972, 23:409–410.

39 S. Oram, N.V. Ostrovski, Vi Gorceag et al. *Physical health symptoms reported by trafficked women receiving post-trafficking support in Moldova: prevalence, severity and associated factors*, „BMC Women’s Health.” 2012, s. 1 i 3 oraz C. Zimmerman, M. Hossain, K. Yun, et al., *Stolen Smiles: A Summary Report on the Physical and Psychological Health Consequences of Women and Adolescents Trafficked in Europe*, „London School of Hygiene & Tropical Medicine”, 2006, s. 6.

40 M. Romańczuk-Grącka, *Syndrom wyuczonej bezradności w kontekście przestępstwa znęcania się*, „Studia Prawnicze KUL.” 2022, 91(3), s. 81–84.

41 Ibidem, s. 80 i 83.

42 A. Strzelecka-Lemiech, K. Kowalczyk, D. Nawrot, *Wyuczona bezradność u ofiar handlu ludźmi – studium przypadków klinicznych*, „Psychiatria Polska” 2014, 48(2):234–242, s. 2–3.

mózgu – zwłaszcza na poziomie układu limbicznego, odpowiedzialnego za reakcje emocjonalne. Zmniejszona aktywność fal alfa oraz zwiększona aktywność struktur odpowiedzialnych za lęk przyczyniają się do pogłębiania zaburzeń emocjonalnych i zwiększają podatność na dalsze formy manipulacji⁴³.

Wyuczona bezradność może prowadzić także do zaburzeń psychosomatycznych, takich jak chroniczne zmęczenie, napięcia mięśniowe, bóle głowy, zaburzenia żołądkowo-jelitowe oraz podatność na infekcje wynikająca z obniżonej odporności⁴⁴.

Bardzo często ofiary wyuczonej bezradności, nawet w sytuacji, gdy mogą wezwać pomoc, nie podejmują żadnych działań, ponieważ są przekonane, że nikt nie uwierzy w ich historię albo że za ucieczkę spotka ją kara. Jest to przykład wygaszenia reakcji ucieczki – ofiara przestaje wierzyć, że jakiegokolwiek działanie może zmienić sytuację. Dodatkowo ofiary z wyuczoną bezradnością często przyjmują narrację sprawcy, usprawiedliwiając przemoc i obwiniając siebie.

Jednym z najbardziej charakterystycznych, a zarazem trudnych do przełamania skutków wyuczonej bezradności u ofiar handlu ludźmi jest utrata poczucia sprawczości. Oznacza to, że ofiara – nawet po uwolnieniu z sytuacji przemocy – nie doświadcza siebie jako osoby zdolnej do działania, podejmowania decyzji, wpływania na rzeczywistość. Takie osoby często odmawiają podjęcia terapii, nie podejmują aktywności, nie wchodzą w relacje z personelem, wycofują się z rozmów. Nie wierzą w skuteczność oferowanej pomocy i wybierają bezpieczne wycofanie. Nie zgłaszają własnych potrzeb i nie planują przyszłości. Oczekują, że inni zdecydują za nich. Jest to efekt życia pod kontrolą – ofiara przestaje odczuwać, że ma prawo do własnego głosu. Tego typu stan przejawia się w codziennych sytuacjach: ofiara nie zgłasza swoich potrzeb, unika podejmowania decyzji, oczekuje, że inni wezmą odpowiedzialność za jej życie. Jest to efekt systematycznego pozbawiania autonomii, który miał miejsce w trakcie przymusowej eksploatacji, np. poprzez narzucanie harmonogramu dnia, kontrolę nad ciałem, emocjami, a nawet myśleniem.

Sprawcy handlu ludźmi wykorzystują ponadto różnorodne techniki manipulacyjne, które pogłębiają stan bezradności psychicznej i obniżają motywację ofiar do działania. Do najczęściej spotykanych praktyk należą: zniewolenie dłużnicze, groźby deportacji i donoszenie na ofiary do organów ścigania, a także przejmowanie dokumentów tożsamości w celu wymuszenia pracy i utrzymania pełnej kontroli nad jednostką⁴⁵. Przerwanie cyklu wyuczonej bezradności u ofiar handlu ludźmi stanowi spore wyzwanie. psychologiczne i terapeutyczne.

43 J. Helios, W. Jedlecka, *Stres, emocje i neurobiologia przemocy*, Wrocław 2015, s. 42.

44 A. Strzelecka-Lemiech, K. Kowalczyk, D. Nawrot, *Wyuczona bezradność...*, op. cit., s. 2.

45 E.K. Hopper, J. Hidalgo, *Invisible Chains: Psychological Coercion of Human Trafficking Victims*, „Intercultural Human Rights Law Review.” 2006, 1, s. 198–199 oraz J. Symmonds, *Exploring methods of coercion in human trafficking and modern slavery: The coercive nexus of victims and perpetrators and implications for clinical practice*, „Prison Service Journal.” 2024;(274), s. 5 i 8.

Kluczowym aspektem procesu zdrowienia jest odbudowa poczucia sprawczości oraz stopniowe przezwyciężanie izolacji społecznej, która często była wykorzystywana jako narzędzie kontroli przez sprawców. W takich przypadkach istotne znaczenie mają kompleksowe programy pomocowe realizowane przez schroniska, ośrodki interwencji kryzysowej oraz wyspecjalizowane zespoły terapeutyczne zajmujące się wsparciem ofiar handlu ludźmi.

Podsumowanie

Analiza mechanizmów psychicznego zniewolenia w kontekście handlu ludźmi ukazuje wielowymiarowy charakter przemocy, która wykracza poza działania fizyczne i obejmuje głębokie formy kontroli emocjonalnej, poznawczej oraz społecznej. Gaslighting, więź traumatyczna i wyuczona bezradność stanowią trzy kluczowe techniki manipulacyjne wykorzystywane przez sprawców, umożliwiające im długotrwałe podporządkowanie ofiar – często bez konieczności stosowania przemocy fizycznej.

Gaslighting jest subtelną, lecz wyjątkowo destrukcyjną formą przemocy psychicznej, której celem jest podważenie zaufania ofiary do własnych emocji, wspomnień i percepcji. Systematyczne zaprzeczanie rzeczywistości, jakiej doświadcza ofiara, prowadzi do dezorientacji, niskiej samooceny oraz głębokiego uzależnienia emocjonalnego od sprawcy. W kontekście handlu ludźmi gaslighting działa jako narzędzie destabilizacji tożsamości, które utrudnia ofierze podjęcie samodzielnych działań nawet po uwolnieniu.

Więź traumatyczna to mechanizm oparty na cyklach przemocy i chwilowej ulgi, życzliwości. Utrwala emocjonalne przywiązanie ofiary do oprawcy, prowadząc do racjonalizacji jego zachowań i zaburzenia zdolności do rozpoznania siebie jako osoby pokrzywdzonej. Manipulowanie bodźcami nagrody i kary w relacjach przemocowych wzmacnia lojalność ofiary i pogłębia jej zależność emocjonalną. W skrajnych przypadkach ofiary angażowane są w nadzorowanie innych osób wykorzystywanych, co dodatkowo wzmacnia ich identyfikację z rolą narzuconą przez sprawcę.

Wyuczona bezradność stanowi kolejny etap procesu zniewolenia psychicznego – prowadzi do utraty przekonania o własnej skuteczności, rezygnacji z podejmowania działań i internalizacji przekonań sprawcy. Objawy tego stanu to między innymi chroniczna bierność, trudności decyzyjne, zaburzenia lękowe, depresyjne i psychosomatyczne. Nawet po opuszczeniu relacji przemocowej stan ten może się utrzymywać, znacząco utrudniając proces leczenia i reintegracji społecznej.

Mechanizmy te – choć odmienne w charakterze – działają synergicznie, wzmacniając swoje oddziaływanie. Gaslighting pogłębia dezorientację, więź traumatyczna wytwarza lojalność wobec sprawcy, a wyuczona bezradność

odbiera zdolność do zmiany sytuacji. W rezultacie ofiara nie tylko nie widzi możliwości ucieczki, ale nierzadko aktywnie odrzuca oferowaną pomoc, postrzegając ją jako zagrożenie dla relacji, którą zaczęła postrzegać jako bezpieczną lub jedyną możliwą.

Psychologiczne skutki tych mechanizmów są długotrwałe i obejmują szerokie spektrum zaburzeń: od depresji i lęków, przez problemy psychosomatyczne, aż po głębokie zakłócenia tożsamości i relacyjności. Ofiary handlu ludźmi wykazują zwiększone wskaźniki depresji, PTSD, lęku, zachowań autodestrukcyjnych oraz uzależnień od substancji psychoaktywnych⁴⁶. W trakcie doświadczania manipulacji i przymusu ze strony sprawców osoby te zmagają się z intensywną presją emocjonalną i obciążeniem poznawczym, co prowadzi do wyczerpania psychicznego oraz objawów (a niekiedy zaburzeń) depresyjnych⁴⁷. Ofiary handlu ludźmi i długotrwałej przemocy psychicznej często nie mają realnej możliwości opuszczenia środowiska przemocowego, ze względu na kontrolę sprawców, zależności ekonomiczno-prawne, izolację i groźby odwetu, co sprzyja chronicznemu pogarszaniu się ich stanu zdrowia. Poczucie beznadziei, niedostrzeganie możliwości wyjścia z sytuacji uniemożliwia im skuteczne poszukiwanie pomocy, przez co popadają w stan izolacji społecznej.

Traumy doświadczane podczas manipulacji i przemocy psychicznej utrzymują się również wiele lat po zaprzestaniu działania sprawcy. W długoterminowej perspektywie ofiary manipulacji doświadczają zaburzeń psychicznych, które utrudniają powrót do funkcjonowania społecznego oraz nie pozwalają budować zdrowych i zrównoważonych relacji z innymi osobami, a ich percepcja siebie zakorzeniona jest w narracji narzuconej przez sprawcę. Dodatkowo osoby zależne od sprawcy nie potrafią racjonalnie ocenić swojej sytuacji. Na skutek nieprawidłowego funkcjonowania psychiki ofiary stosują również zaburzone mechanizmy obronne (np. zaprzeczenie, racjonalizację), co nie pozwala im przetwarzać doświadczanych traum oraz z powodzeniem im zapobiegać, a to stanowi poważne wyzwanie dla systemów wsparcia postinterwencyjnego. Dodatkowo reakcje ze strony przedstawicieli służby medycznej oraz wymiaru sprawiedliwości mogą być nieadekwatne w sytuacji wykorzystywania ofiar handlu ludźmi, ponieważ poprzez swoją opieszałość lub bierność instytucje przedłużają oddziaływanie osoby stosującej przemoc psychiczną.

Büşra Akdeniz i Hüdayar Cihan zwrócili uwagę na systemowy aspekt braku reakcji na przemoc psychiczną, który prowadzi do utrwalania się dominacji psychologicznej, powodując zinternalizowanie i w efekcie uwięzienie umysłu

46 J. McQuaid, *Understanding the psychological effects of sex trafficking to inform service delivery*, „Forced Migration Review.” 2020, 64, s. 43-44.

47 W. Łukaszewski, *Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii*, Sopot 2015, s. 5.

osoby pokrzywdzonej⁴⁸. Badacze zaobserwowali, że zaniedbania systemowe prowadzą do utrzymania władzy sprawcy nad osobą pokrzywdzoną.

Opisane zjawiska potwierdzają, że skuteczne przeciwdziałanie handlowi ludźmi wymaga nie tylko interwencji prawnej i operacyjnej, ale również pogłębionego rozumienia psychologicznego wymiaru zniewolenia. Projektowanie programów pomocowych powinno uwzględniać potrzebę odbudowy tożsamości, sprawczości i zdolności do tworzenia zdrowych relacji interpersonalnych. W tym kontekście niezbędna jest również edukacja międzysektorowa, obejmująca terapeutów, pracowników socjalnych, służby publiczne i organizacje pozarządowe, i dotycząca rozpoznawania i przeciwdziałania różnym formom przemocy psychicznej. Jedną z najskuteczniejszych metod przeciwdziałania psychomanipulacji oraz innym przejawom przemocy psychicznej w wymiarze indywidualnym jest świadomość jej mechanizmów i trening asertywności osób szczególnie nań narażonych⁴⁹. Nieodzownym warunkiem powodzenia tych działań jest indywidualne podejście do osoby pokrzywdzonej, które uwzględnia zarówno specyfikę psychologicznego uzależnienia od sprawcy, jak i poziom gotowości ofiary do odbudowy autonomii po opuszczeniu relacji opresyjnej. Proces ten wymaga nie tylko pomocy doraźnej, ale również długofalowego wsparcia w zakresie tożsamości, emocji i samookreślenia. Dalsze badania nad funkcjonowaniem gaslightingu, więzi traumatycznej i wyuczonej bezradności w kontekście handlu ludźmi mogą przyczynić się do rozwoju skutecznych metod wsparcia i terapii dla osób doświadczających tego rodzaju zniewolenia. Ich zrozumienie to warunek konieczny do budowania adekwatnych, empatycznych i długofalowych rozwiązań „pomocowych”.

48 B. Akdeniz, H. Cihan, *Gaslighting and Interpersonal Relationships: Systematic Review*, „*Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar / Current Approaches in Psychiatry*.” 2024, 16(1), s. 155–156.

49 M. Romańczuk-Grącka, *Gaslighting jako forma przemocy psychicznej*, „*Studia Prawnoustrojowe*”, t. 52, s. 423.

Bibliografia

1. Abramson K., *Turning Up the Lights on Gaslighting*, „Philosophical Perspectives” 2014.
2. Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D., *Learned helplessness in humans: Critique and reformulation*, „J Abnorm Psychol.” 1978, 87(1).
3. Akdeniz B., Cihan H., *Gaslighting and Interpersonal Relationships: Systematic Review*, „Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar/Curr Approaches Psychiatry” 2024, 16(1).
4. Altun H., Abas M., Zimmerman C., Howard L.M., Oram S., *Mental health and human trafficking: responding to survivors’ needs*, „BJPsych Int.” 2017, 14(1).
5. Bryk J., *Metody działania sprawców przestępstw handlu ludźmi [w:] Metody działania sprawców przestępstw handlu ludźmi*, Hołyst B., Bryk J., Malinowska I. (red.), Szczytno 2008.
6. Cantor C., Price J., *Traumatic entrapment, appeasement and complex post-traumatic stress disorder: Evolutionary perspectives of hostage reactions, domestic abuse and the Stockholm syndrome*, „Aust N Z J Psychiatry” 2007, 41(5).
7. Cantor C., Price J., *Traumatic entrapment, appeasement and complex post-traumatic stress disorder: Evolutionary perspectives of hostage reactions, domestic abuse and the Stockholm syndrome*, „Trauma Violence Abuse” 2007, 8(3).
8. Carnes P., *The Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships*, Deerfield Beach 1997.
9. Casassa K., Knight L., Mengo C., *Trauma Bonding Perspectives From Service Providers and Survivors of Sex Trafficking: A Scoping Review*, „Trauma Violence Abuse” 2022, 23(3).
10. Dorpat T.L., *Gaslighting, the Double Whammy, Interrogation, and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Analysis*, Northvale 1996.
11. Dutton D.G., Painter S.L., *Traumatic Bonding: The Development of Emotional Attachments in Battered Women and Other Relationships of Intermittent Abuse*, „Victimology” 1981, 6(1–4).
12. Dutton D.G., Painter S., *Emotional attachments in abusive relationships: a test of traumatic bonding theory*, „Violence Vict.” 1993, 8(2).
13. *Gaslighting – manipulacja, która jest przemocą psychiczną*, <https://cbt.pl/poradnie/gaslighting-manipulacja-ktora-jest-przemoca-psychiczna/>.
14. Gerassi L., Nichols A.J., *Sex Trafficking and Commercial Sexual Exploitation: Prevention, Advocacy, and Trauma-Informed Practice*, New York 2018.
15. *Global Report on Trafficking in Persons 2022*, Vienna 2022, https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/glotip/2022/GLOTIP_2022_web.pdf.
16. Graham D.L.R., Rawlings E.I., Rigsby R.K., *Loving to Survive: Sexual Terror, Men’s Violence, and Women’s Lives*, New York 1994.
17. Hanna C., *Sex is not a sport: Consent and resistance in adult prostitution*, „Boston College Law Rev.” 2001, 42(3).
18. Hardy K., Compton B., McPhatter J., *A relational theory of violence: A framework for understanding male violence against women*, „Violence Against Women” 2013, 19(9).
19. Helios J., Jedlecka W., *Stres, emocje i neurobiologia przemocy*, Wrocław 2015.
20. Herman J.L., *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror*, New York 2015.

21. Hopper E.K., Hidalgo J., *Invisible Chains: Psychological Coercion of Human Trafficking Victims*, „Intercult Hum Rts L Rev.” 2006, 1:185–209.
22. Hopper E.K., *Traumatic entrapment, appeasement, and complex trauma*, „J Hum Traffick” 2017, 3(1):37–52.
23. Jordan J.A., Patel B., Huq A., *Beyond rescue: Responding to sex trafficking in the United States*, „J Hum Traffick.” 2013, 1(1):1–25.
24. Jurczak A., *Wycuzona bezradność człowieka a jego rola w organizacji*, <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/a49a52ac-bcb2-4311-aeef-7ba0a226e778/content>.
25. Kaplan H.I., Sadock B.J., *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*, Baltimore 1998.
26. Kiss L., Pocock N.S., Naisanguansri V., et al. *Health of men, women, and children in post-trafficking services in Cambodia, Thailand, and Vietnam: a cross-sectional study*, „Lancet Glob Health” 2015, 3(3).
27. Kofta M., Sędek G., *Wycuzona bezradność. Podejście informacyjne* [w:] Kofta M. (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*, Poznań 1993.
28. Łabuz P., Malinowska I., Michalski M., Safijański T. (red.), *Handel ludźmi. Przestrzeń prawnokarna i kryminalistyczno-kryminologiczna*, Warszawa 2017.
29. Lepa A., *Manipulowanie człowiekiem jako problem współczesnej pedagogii*, „Wiadomości Diecezjalne Łódzki” 2011, 4–5:114–116.
30. Lerner M.J., Montada L., *An overview: Advances in belief in a just world theory and methods* [in:] *Responses to Victimization and Belief in a Just World*, Montada L., Lerner M.J. (eds.), Boston 1998.
31. Lopez A., Minassians H., *Human trafficking and sexual exploitation: Examining victimization and responses in the United States*, „J Hum Behav Soc Environ” 2018, 28(3).
32. Łukaszewski W., *Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii*, Sopot 2015.
33. Malinowska I., Szczepański W., *Handel ludźmi na początku XXI wieku*, „Obronność. Zeszyty Naukowe” 2013, (1).
34. McQuaid J., *Understanding the psychological effects of sex trafficking to inform service delivery*, „Forced Migration Review” 2020, 64:43–44.
35. Miecznikowski G., *Gaslighting – najokrutniejsza forma przemocy*, <https://grzegorzmiecznikowski.pl/gaslighting-najokrutniejsza-forma-przemocy/>.
36. Oram S., Ostrovski N.V., Gorceag V.I., et al., *Physical health symptoms reported by trafficked women receiving post-trafficking support in Moldova: prevalence, severity and associated factors*, „BMC Women's Health” 2012.
37. Reid J.A., Baglivio M.T., Piquero A.R., Greenwald M.A., Epps N., *Human trafficking of minors and childhood adversity in Florida*, „Am J Public Health” 2013, 103(2).
38. Romańczuk-Grącka M., *Gaslighting jako forma przemocy psychicznej*, „Studia Prawnoustrojowe” 2021.
39. Romańczuk-Grącka M., *Syndrom wycuzonej bezradności w kontekście przestępstwa znęcania się*, „Studia Prawnicze KUL” 2022, 91(3).
40. Różyńska J., *Przemoc wobec kobiet w rodzinie*, http://www.equal.org.pl/download/produktAttachments/org8840niezbednik_pracownika_socjalnego.pdf.
41. Sarkis S., *Gaslighting: Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People – and Break Free*, New York 2018.
42. Seligman M.E.P., *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, San Francisco 1975.

43. Seligman M.E.P., *Learned helplessness*, „Annu Rev Med.” 1972.
44. Shigekane R., *Rehabilitation and Community Integration of Trafficking Survivors in the United States*, Human Rights Center, <https://humanrights.berkeley.edu/wp-content/uploads/2018/12/Rehabilitation-and-Community-Integration-of-Trafficking-Survivors-in-the-United-States-.pdf>.
45. Strzelecka-Lemiech A., Kowalczyk K., Nawrot D., *Wyuczona bezradność u ofiar handlu ludźmi – studium przypadków klinicznych*, „Psychiatr Pol.” 2014, 48(2).
46. Symmonds J., *Exploring methods of coercion in human trafficking and modern slavery: The coercive nexus of victims and perpetrators and implications for clinical practice*, „Prison Service Journal.” 2024, (274).
47. Walker L.E., *The Battered Woman Syndrome*, New York 2009.
48. Zimmerman C., Hossain M., Yun K., et al., *Stolen Smiles: A Summary Report on the Physical and Psychological Health Consequences of Women and Adolescents Trafficked in Europe*, London 2006.