



# Fatalne ZAUROCZENIE

*Niechciany adorator wydzwaniania, wysyła SMS-y, e-maile, śledzi tygodniami, grozi. Nie jesteś córką premiera ani znaną aktorką? Stalking przydarza się każdemu, nie tylko celebrytkom. Jak możesz się bronić, czy powinnaś się bać i kiedy powiadomić policję? O stalkerach, niebezpiecznych wielbicielach, rozmawiamy z Krzysztofem Kalutą, psychologiem, terapeutą i couchem.* **ROZMAWIA** AGNIESZKA SZTYLER-TUROVSKY

**ELLE** Kasia Tusk, Małgorzata Foremniak, Robert Kozyra, Lidia Piechota... kolejne znane osoby są nękanie przez stalkerów. Co się dzieje? **KRZYSZTOF KALUTA** Znane osoby będą powszechnie zainteresowanie, więc są atrakcyjnym celem. Stalker to osoba chora psychicznie, z zaburzoną osobowością albo niedojrzała emocjo-

nalnie i niemogąca się pogodzić z odrzuceniem. Jeśli to osoba chora psychicznie, to zwykle nie ma przyjaciół, nierzadko bywa odtrącona przez rodzinę, obsesyjnie poszukuje bliskości. Zdarza się, że jedyną „relacją”, jaką udaje mu się „nawiązać”, to ta z kimś, kogo zna... z telewizji, gazet, internetu. Może uroić sobie, że tworzy zwią-

zek z celebrytą. Dzięki tej domniemanej relacji ze znaną osobą chory czuje się ważny. Bywa, że się z nią silnie utożsamia. Mark Chapman, zabójca Johna Lennona, został do tego stopnia opanowany myśleniem o nim, że ożenił się z Japonką tylko dlatego, że przypominała mu Yoko Ono, żonę muzyka. Z kolei rok później John Hinckley, fan Jodie Foster, próbował zabić Ronalda Reagana, by zwrócić na siebie uwagę aktorki.

**ELLE** Dawniej, by dowiedzieć się czegoś o ulubionej aktorce, trzeba było wystawać pod teatrem, kupić gazetę w nadziei na wzmiankę. Dziś wystarczy wpisać nazwisko w wyszukiwarkę internetową.

**K.K.** Tak. Stalking jako powtarzające się nagabywanie, naprzykrzanie czy prześladowanie zagrażające czyjemuś bezpieczeństwu nie jest niczym nowym. Jednak dziś jest łatwiejszy. Niemal bez trudu można zdobyć in-



formacje o osobach znanych, ale i znajomych, sąsiadach.

**ELLE Nie trzeba być celebrytką, by narazić się na stalking?**

**K.K.** Nie. Każda kobieta może być ofiarą stalkera. Oczywiście celebrytka jest narażona z racji bycia „na świeczniku”. Podobnie lekarka, nauczycielka czy terapeutka, bo ich praca sprzyja tworzeniu silnych relacji z pacjentami, klientami. Głośna była sprawa lekarza, w którym zakochała się pacjentka. Gdy ten chciał zakończyć znajomość, zaczęły się wulgarne SMS-y, zarzuty publikowane w internecie, podważające zawodową reputację, wyuzdane ogłoszenia na portalach gejowskich, zamieszczane rzekomo przez lekarza. Wbrew pozorom większość przypadków stalkingu przydarza się osobom nieznanym, nie celebrytom. Zdarza się to na przykład byłym partnerom, kochankom, małżonkom.

**ELLE Jakie zachowania narażają nas na stalking?**

**K.K.** Trudno jednoznacznie nakreślić portret ofiary. Możemy jedynie mówić o oczywistościach: nie zwierzajmy się na przykład osobie nowo poznanej w samolocie z tego, gdzie pracujemy, mieszkamy, nie rozdajmy pochopnie swoich wizytówek. Co do cech psychologicznych, to oczywiście jeśli mamy do czynienia ze stalkerem psychopatą, to jest dużo większe prawdopodobieństwo, że zainteresuje się kobietą mało asertywną, która nie umie stawiać granic innym osobom. Lękliwą, niepewną siebie. Ryzykuje też kobieta, która wiąże się z niedojrzałym emocjonalnie zaborczym mężczyzną. Jeśli będzie chciała zakończyć związek, ten może obsesyjnie próbować ją zatrzymać. Prawda jest jednak taka, że narażona na stalking jest każda kobieta. Nie trzeba być typem ofiary. Wystarczy, że prześladowca ma do nas dostęp. Może być klientem, kolegą z pracy, zaburzonym psychicznie sąsiadem. Znam z relacji znajomej osoby przypadek, gdy ktoś wypisy-

wał wulgarne epitety na drzwiach sąsiada, zamawiał pizzę do jego mieszkania, wreszcie transport zwłok przez zakład pogrzebowy.

**ELLE Stalkerami częściej są mężczyźni?**

**K.K.** Tak. Aż 80 proc. stalkerów to mężczyźni, a tylko 20 kobiety. Co ciekawe, jeśli chodzi o cyberstalking, to tu już nie ma takich jednoznacznych proporcji. W badaniu przeprowadzonym przez psychologów amerykańskich w kilku college'ach, czyli na próbie wiekowej nastolatków, wyniki pokazały, że jest odwrotnie: ofiarami bywali głównie mężczyźni, a kobiety oprawcami!

**ELLE Co mogło być tego powodem?**

**K.K.** Nie chcę wyciągać pochopnych wniosków, to było tylko jedno badanie. Być może dla kobiet ważne jest to, że można się ukryć za ekranem komputera, telefonem, nie jest się narażonym na spotkanie z silniejszym fizycznie mężczyzną. Poza tym były to bardzo młode kobiety, dziewczęta. A jak wiemy, młodsze pokolenia kobiet prezentują dużo częściej zachowania uważane do tej pory za męskie, na przykład jawnie agresywne.

**ELLE Młodsze pokolenia komunikują się też głównie za pomocą internetu.**

**K.K.** Tak, w przypadku młodych

z kim się spotykamy, ile mamy dzieci, w jakich kawiarniach bywamy, o jakich porach, czy i gdzie wychodzimy z psem na spacer. Niemal każdego można dziś łatwo namierzyć. By potem nękać go e-mailowymi pogroźkami, wulgarnymi SMS-ami, czy gromadzić o nim informacje, by nimi szantażować. Przyszła do mnie matka z nastoletnią córką, która miała wirtualnego prześladowcę. Podszyl się pod nią w internecie, rozsyłał do jej znajomych jej nagie zdjęcia, oczywiście spreparowane. Dziewczyna była później wyśmiewana przez całą klasę. Przeniosła się do innej, ale nie pozbyła się niepokoju, miała bóle żołądka. Przyszła na terapię, by wzmocnić poczucie własnej wartości i zredukować poczucie zagrożenia, typowe po dłuższym prześladowaniu przez stalkera.

**ELLE Ten prześladowca był wirtualny. Częściej jest to ktoś, kogo znamy?**

**K.K.** Tak. Sytuacja, gdy prześladowca zna ofiarę, jest najczęstsza. To aż 88 proc. przypadków. Najczęściej spotykany to tzw. typ miłosny. Bardzo często się zdarza, że stalker naprawdę był w związku z ofiarą. To 58 proc. sytuacji. Porzucony kochanek, kochanka, mąż, żona, narzeczony, który obsesyjnie chce zatrzymać partnera. Jest bardzo

*Stalker wybiera kobiety mało asertywne, które nie stawiają granic. Lękliwe i **niepewne siebie**. Prześladowcą może być kolega z pracy, sąsiad, były narzeczony.*

osób internet, obok komórek i kamer, jest głównym narzędziem ułatwiającym stalking. Włamanie do skrzynki e-mailowej jest stosunkowo łatwe. A jak już wspomniałem, na portalach społecznościowych wiele osób zamieszcza informacje o sobie. Szczególnie chętnie na Facebooku chwalamy się tym, gdzie mieszkamy,

prawdopodobne, że taki oprawca przeżył silne odrzucenie w dzieciństwie, na przykład przez matkę czy ojca. Nie może się pogodzić z tym, że znów jest odrzucony przez obiekt swoich uczuć. Gdy adoracja nie przynosi efektu, może przerodzić się w nękanie czy w agresję wobec adorowanej osoby. Jeśli ofiara nie daje

zdecydowanych sygnałów, że kategorycznie nie życzy sobie kontaktu, stalker bierze to za przyzwolenie i staje się bardziej aktywny. Jeśli ma zaburzenia narcystyczne, to jest przekonany o swojej wyjątkowości, atrakcyjności, nie dopuszcza myśli, że ktoś może mu odmówić.

#### **ELLE Może naprawdę kocha ofiarę?**

**K.K.** Może i kocha, tylko że to bardzo niedojrzała miłość, jeśli w ogóle to uczucie można miłością nazwać. Jest to raczej zaborcze zniewolenie drugiej osoby. Zdarza się, że prześladowcą bywa na przykład osoba mało inteligentna, lekko upośledzona, infantylna. Przyjazne gesty interpretuje opacznie, na przykład jako dowód miłości czy zachętę do dalszego kontaktu. Pacjentka opowiadała mi, że często robiła zakupy w sklepie osiedlowym. Zwykle rozmawiała z obsługą, była sympatyczna. Jeden z pracowników uroił sobie, że się w nim zakochała, był nachalny.

#### **ELLE Agresywny?**

**K.K.** Agresję przejawia zwykle inny typ stalkera. To osoba psychopaticzna, która może też przejawiać skłonności sadystyczne. Osacza ofiarę i czerpie satysfakcję z jej strachu. I nie chodzi o zbudowanie więzi, jak w przypadku wspomnianych wcześniej stalkerek, ale o aspekt sek-

lityków żyje im się źle. Jednak poprzestają na narzekaniu w gronie rodziny, przyjaciół. Nie posuwają się do nękania czy agresji.

#### **ELLE Jak się bronić przed stalkerem?**

**K.K.** Należy od razu, zdecydowanie postawić wyraźną granicę. Powiedzieć wprost: „Nie życzę sobie tego”. I absolutnie nie wchodzić ze stalkerem w jakikolwiek dialog, bo to dla niego zachęta. Jeśli można sobie na to pozwolić, warto zmienić numer telefonu. Gdy to nie wystarczy, zawiadomić policję. Niestety, policjanci często bagatelizują nasz strach. Kobieta słyszy: „Pani przychodzi, bo ktoś wysłał SMS-y?! Mam tu poważne sprawy, morderstwa, a nie takie bzdury!”. Dlatego trzeba gromadzić dowody. W przypadku SMS-ów, e-maili to łatwe.

#### **ELLE Czy 10 miłosnych SMS-ów dziennie to powód, by iść na policję? Gdzie jest granica?**

**K.K.** Granica jest subiektywna. Jeśli kobieta czuje się zagrożona, to jest to wystarczający powód, by szukać pomocy. Nie tyle liczba jest ważna, na przykład SMS-ów, e-maili, telefonów, ile treść. Jeśli mają charakter agresywny czy seksualny, ktoś nam grozi, próbuje szantażować, nie warto czekać na to, aż takich zachowań będzie wiele.

nie czekać na to, aż na przykład stalker podpali nam samochód.

#### **ELLE Czy stalker może się znudzić nękaniami?**

**K.K.** Na to bym nie liczył. Tylko 3 proc. stalkerek zaprzestaje nękania ofiary z własnej woli. Większość uparcie nęka tę samą osobę. 18 proc. zmienia obiekt na inny. A jedna czwarta zostaje powstrzymana przez policję. Jeśli trafiliśmy na psychopatę, myślenie: „Facet się zmęczy”, to błąd. Miałem pacjentkę, była w separacji z mężem. Bił ją, uciekła z dzieckiem z domu. Do przyjaciół, pod jego nieobecność. Zmieniła numer telefonu, ale on zdobył nowy. Nękał ją ciągłymi telefonami (często w nocy i nad ranem), SMS-ami, w których na zmianę to groził, to znów błagał, by wróciła. Im dłużej to trwało, tym więcej było gróźb, w których opisywał, co zrobi jej, a nawet dziecku, jeśli nie wróci do niego. Mężczyzna siedzi dziś w więzieniu.

#### **ELLE Naprawdę mógł zabić?**

**K.K.** Tak, istniało takie niebezpieczeństwo, choć oczywiście nie wszyscy stalkery to mordercy. W Polsce najtragiczniejszy przypadek stalkingu to historia Agnieszki Kotlarskiej, Miss Polski zamordowanej przez „wielbiciele”. Ofiary stalkingu giną nie tylko z rąk prześladowców. Czasem trauma jest tak duża, że może doprowadzić do samobójstwa. Zwłaszcza nastolatka, bo nie jest jeszcze w pełni dojrzałą osobą, może nie mieć psychologicznych narzędzi, by sobie z tym poradzić. Zresztą niezależnie, czy ofiara stalkingu jest nastoletnia, czy dorosła, tak jak w przypadku każdej przemocy potrzebuje wsparcia otoczenia, zwłaszcza bliskich osób. Za wszelką cenę powinna więc przełamać wstyd i powiedzieć bliskim, co się dzieje. ■

*Nie wchodź ze stalkerem w dialog, bo to go tylko nakręci. Powiedz kategorycznie:*

**Nie życzę sobie kontaktu!**

*Zmień numer telefonu, zawiadom policję.*

sualny. Osaczanie ofiary, napawanie się jej strachem są tu charakterystyczne. Są też stalkery o zaburzeniach paranoidalnych. Obwiniają innych o własne niepowodzenia życiowe. Najczęściej winą obarczają osobę znaczącą, na przykład polityka. Wiele osób uważa, że przez głupie decyzje po-

#### **ELLE Kobieta może się bać, że jeśli zgłosi sprawę na policję, stalker zostanie przesłuchany, wypuszczony, a potem z zemsty zrobi jej krzywdę.**

**K.K.** Jeśli jest to ktoś zdolny do tego, by zrobić kobiecie krzywdę, bo poszła na policję, to tym bardziej może to zrobić, jeśli nikogo nie powiadomi. Nie wiemy, na kogo trafiliśmy, lepiej



**Krzysztof Kaluta**  
Psycholog, konsultant, coach,  
prowadzi własną praktykę  
i współpracuje z Instytutem  
Psychoimmunologii  
w Warszawie.