25 Δεκεμβρίου 2016

«Η λεκτική βία είναι πραγματική, έχει σημασία και πονάει»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





από Φοίβη Γλύστρα

Η λεκτική βία δεν αφήνει σημάδια, δεν έχει μώλωπες και πόνο σωματικό. Αφήνει όμως πληγές, που σε κάποιες περιπτώσεις είναι αδύνατο να κλείσουν. Αλλάζει τη συμπεριφορά, τη σκέψη, την αυτοεκτίμηση, την κοινωνικότητα, την αυτοεικόνα και την ψυχολογία του θύματος. Μια γυναίκα που κακοποιούταν λεκτικά ως παιδί, κάνει βουτιά στον εαυτό της, συνειδητοποιεί την βαριά κληρονομιά που της άφησε η τραυματική παιδική της ηλικία και καταλήγει στο πιο σοφό συμπέρασμα: ο κύκλος της βίας πρέπει κάπου να κλείνει. Διαβάστε την ιστορία της Melinda Fowler.

«Στα 20 μου η θετή μου μητέρα είπε στον αδερφό μου και σε ‘μένα **“Αν είχα όπλο τότε, θα έπρεπε να το είχα χρησιμοποιήσει”.**

Αναφερόταν στην εποχή που ήμασταν μικρά κι αυτός ήταν ο τρόπος της να απολογηθεί για τον τρόπο που μας μιλούσε –για το πώς μας έβριζε, μας φώναζε, μας απειλούσε, μας κορόιδευε, μας ισοπέδωνε. Αυτή ήταν η απολογία της για εκείνες τις νύχτες που ορμούσε έξω –λείποντας για μέρες, μερικές φορές- και για τις τύψεις και την ντροπή μας που της προκαλέσαμε τέτοιο ξέσπασμα.

Θέλω να δεχτώ την απολογία της –πραγματικά θέλω. Τώρα που έχουμε μεγαλώσει, έχει γίνει πιο ευγενική και υποστηρικτική. Έχουμε αρχίσει να καταλαβαίνουμε ότι είναι μια τραυματισμένη ψυχή, μια απ’ τις ψυχές που κακοποιήθηκε πολύ ως παιδί.

Αλλά είναι δύσκολο να το προσπεράσω. Είναι δύσκολο να συγχωρήσω.

Το σχόλιό της για το όπλο ήταν μόνο η αρχή της διαδικασίας συνειδητοποίησης για το τι μου έχει συμβεί και για την τεράστια επίδραση που είχε η συμπεριφορά της πάνω μου. Για την ακρίβεια, έχω απλώς ξεκινήσει να το συνειδητοποιώ τώρα… Ότι, ναι, κακοποιήθηκα λεκτικά τόσο εγώ όσο κι ο αδερφός μου. Ξεκινάω να ενώνω τα κομμάτια του μεγαλύτερου παζλ στον κόσμο –ενός παζλ που θα προτιμούσα να μην φτιάξω.

Έλεγα πάντα στον εαυτό μου “ Ήταν μόνο λόγια. Δεν άπλωσε ποτέ χέρι πάνω μας”. Έλεγα στον εαυτό μου ότι θα έπρεπε να ήμουν πιο δυνατή, ότι δεν θα έπρεπε να αφήνω τα λόγια της να με βλάπτουν. Έλεγα στον εαυτό μου, ότι δεν έπαθα τόσο κακό όσο άλλα παιδιά. Δεν υπήρχαν σημάδια, δεν υπήρχε σωματικός πόνος. Δεν έπρεπε να κρύψω κάτι.

Και, κάποια στιγμή, μια φίλη δημοσίευσε ένα άρθρο απ’ το Psychology Today με τίτλο “Η βαριά κληρονομιά της λεκτικής βίας στα παιδιά”. Το άνοιξα, βρήκα την περιγραφή ενός θύματος λεκτικής βίας κι ένιωσα σαν κάποιος να έγραψε για ‘μένα: “Όταν ένα παιδί κακοποιείται λεκτικά, είναι δύσκολο να καταλάβει αν είναι φοβισμένο, ταπεινωμένο, πληγωμένο ή θυμωμένο.”

Διάβασα και κουνούσα καταφατικά το κεφάλι μου. Θυμόμουν πόσο φοβισμένη ήμουν –φοβική συχνά- ως έφηβη και πώς καταπίεζα την οργή μου μέχρι να βράσει και να ξεχειλίσει, για να με ντροπιάσει.

Συνέχισα να διαβάζω: “Η εσωτερίκευση του μεταφερόμενου μηνύματος –των υποτιμητικών, επικριτικών, ταπεινωτικών λέξεων- αλλάζει την προσωπικότητα του ανθρώπου, την αυτοπεποίθηση και την συμπεριφορά του. **Το μυαλό καταγράφει κάθε αποτυχία, κάθε λάθος, κάθε οπισθοχώρηση ως βαθιά ριζωμένο στον χαρακτήρα ελάττωμα**

και το θύμα σκέφτεται ‘Απέτυχα επειδή είμαι χαζή και δεν αξίζω τίποτα’ ή ‘Δεν μου κάνει εντύπωση που έφυγε. Ποιος θα μπορούσε να μ’ αγαπήσει πραγματικά;’.”

Σ’ αυτό το σημείο άρχισα να κλαίω. Ήθελα να πετάξω τον υπολογιστή μου απ’ το παράθυρο γιατί οι λέξεις, όσο ακριβείς και αληθινές κι αν ήταν, με άγγιξαν όσο τίποτα.

Διάβασα ότι η κοινωνική απόρριψη –στην οποία οδηγεί η λεκτική βία- ενεργοποιεί τα ίδια σημεία στον εγκέφαλο με τον σωματικό πόνο.

Διάβασα έρευνες που αποδεικνύουν ότι η λεκτική βία από τους γονείς αλλάζει μόνιμα τη δομή του παιδικού εγκεφάλου –κι όχι με τρόπο καλό.

“Ξέρουμε, ότι η λεκτική κακοποίηση αφήνει βαριά κληρονομιά”, συνέχιζε το άρθρο.

Τι κληρονομιά άφησε σε ‘μένα;

Σκέφτομαι “Φωνάζω κι εγώ καμιά φορά στα παιδιά μου. Είναι φυσιολογικό, δεν είναι;”

Και μετά καταλαβαίνω. Το βλέπω. Αυτό μου έχει κάνει: δ**ημιούργησε μια γυναίκα που φοβάται να παραδεχτεί τη ζημιά που της έχει προκληθεί,** που όλο φτιάχνει δικαιολογίες, προσπαθώντας να καταχωνιάσει τον πόνο της πιο βαθιά μέσα στο σώμα της, κόντρα στην καρδιά της που χτυπάει σαν τρελή.

Θυμάμαι τη θετή μου μαμά να μιλάει για το όπλο. Ναι, τα λόγια της ήταν βία. Ναι, είχα κάθε δίκιο να νιώθω τρομοκρατημένη και φοβισμένη. Ήθελα σχεδόν να την ευχαριστήσω που μου θύμισε πόσο άσχημα περνούσα.

Νομίζω όμως ότι χρειάζομαι κάτι διαφορετικό –όχι μια «συγγνώμη», όχι μια δικαιολόγηση. Σίγουρα δεν το χρειάζομαι αυτό από εκείνη.

Χρειάζομαι μια φωνή δική μου, που θα σηκωθεί, που θα αντιμετωπίσει την κακοποίηση και θα σιγουρέψει ότι δεν θα επαναληφθεί με κανέναν τρόπο στα δικά μου παιδιά.

Αυτό που χρειάζεται, **είναι να σπάσει ο κύκλος** και να κάνω ένα νέο ξεκίνημα για τον εαυτό μου, ένα ξεκίνημα όπου θα νιώθω τόσο δυνατή και όμορφη όσο θα έπρεπε να μου λένε τότε.»

Πηγές: *scarymommy.com- mama365.gr*