
Niszcząca moc słowa - przemoc psychiczna

Autor: Magdalena Radwańska

Źródło: www.psychotekst.pl

Co to jest przemoc psychiczna? Przemoc fizyczna... wiadomo: ktoś kogoś bije - na ogół silniejszy słabszego. Zostają po tym niekiedy siniaki i zaczerwienienia oraz pamięć zadanego bólu fizycznego.

A przemoc psychiczną właściwie tworzy słowo i często coś bardzo nieuchwytnego, acz o dużej sile działania. Niekiedy w dzieciństwie dorośli używają wobec dzieci ostrych słów, które być może mają je zmotywować, ale raczej wyrażają ich zdenerwowanie i fakt nie panowania nad emocjami. Zwykle zresztą wydarza się to z pokolenia na pokolenie. Powtarzamy, często nieświadomie, metody naszych rodziców, choćby najbardziej kiedyś nielubiane.

Jeśli przemoc słowna odbywa się często, z czasem doprowadza do tego, że jej odbiorca sam zaczyna myśleć o sobie, w sposób zgodny z tym co słyszy. Na przykład: "Ale ze mnie sierota!", "Jestem fajtlapą!", żeby nie wymienić innych - cięższych określeń.

Takie słowa - wielokrotnie odbierane od znaczących dla nas w dzieciństwie osób - wpływają powoli na nasz obraz siebie i na to, jak siebie wartościujemy. Innymi słowy, cierpi przez nie nasze poczucie własnej wartości, co niewątpliwie wpływa na nasze codzienne samopoczucie oraz życiowe decyzje.

Przemoc psychiczna to też inne sposoby - po to by kogoś zmusić do pewnych działań można wzbudzić w nim poczucie winy: "Ja tak ciężko pracuję a ty nie chcesz tego czy tamtego zrobić?", "Ja ci tak pomagam, a ty jesteś taka niewdzięczna", "Jak możesz?", "Nie możesz tego czy tamtego zrobić, bo ja będę bardzo cierpieć z tego powodu!", itp. Takich "trików" jest cała masa, nie zawsze wyrażanych wprost słowami, bardzo często wystarczają niezwykle czytelne gesty, mimika twarzy, zachowania typu: obrażenie się.

I jeszcze... dużo bardziej finezyjnie: jeśli ktoś pozwala nam na wiele, okazuje zaufanie i jest dobry dla nas ("Ja ci ufam, wiem że jesteś godna zaufania") to jakże trudno mu potem odmówić, z powodu wdzięczności. Nie chcemy go zawieść, wolimy nierzadko "poddąć się" jego życzeniom i potrzebom, choćbyśmy mieli chęć na zupełnie coś innego.

Wszystkie niekorzystne oceny jakie dzieci słyszą na swój temat, manipulacje używane przez dorosłych po to by osiągnąć zamierzone cele, jeśli powtarzane są często przez autorytety, jakimi są rodzice, stanowią pożywkę dla utrwalonego negatywnego myślenia o sobie.

Wyrosły w przemocy psychicznej człowiek zмага się z nią niejednokrotnie do końca swoich dni. Raniące słowa nie zostawiają sińców, ale ślady dużo bardziej bolesne w wewnętrznym monologu na własny temat i na temat świata wokół. I jeszcze, na domiar złego, zupełnie nie wiadomo - na pierwszy rzut oka - skąd się takie myśli wzięły?.

No, bo czemu ja tak źle myślę o sobie i całym moim otoczeniu? Nie ufam ludziom i widzę w czarnych barwach moje własne zamierzenia i poczynania?

Odpowiedzi bywają różne, ale najgorsza być może brzmi: "Bo taka jestem! Taka zła i do niczego!", "Niczego dobrego w życiu nie dokonałem!". To smutny owoc przemocy psychicznej, który przypisujemy sobie, a tak naprawdę dostajemy go, często niechcący, od naszych bliskich. Przemoc psychiczną bowiem nie tak łatwo wytropić i trudno uwierzyć, że "tylko słowa" z dalekiej przeszłości mogły wyrządzić takie spustoszenie w naszej psychice.

Warto więc może, wychowując dziecko pomyśleć czasem o tym, jak ja bym się czuł będąc tak traktowany jak ono? Jak w moich uszach brzmiało by to co mam ochotę mu powiedzieć? Jak ja czułbym się, gdyby tak odezwała się do mnie inna dorosła osoba, np. mój szef, mój partner? A potem pomnożmy to razy dwa, pamiętając, że dla naszego dziecka jesteśmy najważniejszymi ludźmi na świecie...

Źródło: www.psychotekst.pl