

pykanko

Przemoc zaczyna się od małej rzeczy, codziennej kontroli lub niewielkiej przypierdolki, a nie od ciężkiego pobicia. Dopiero potem narasta, aż pewnego dnia masz wybite zęby lub symptomy ciężkiego zespołu stresu pourazowego. Wyjście z przemocy też zaczyna się od małej rzeczy, od przeczytanej książki, od telefonu do przyjaciółki lub zapakowania torby.

SILNE.

Bądźcie uważne na małe rzeczy – czasem mogą uratować życie.

Gdy już opadnie kurz, gdy wychodzisz, lub uciekasz, albo jesteś usuwana z przemocowego związku, zastanawiasz się jak (fuck!) mogłam dać się tak zmanipulować? Jak (fuck!) mogłam nie dostrzegać, w czym tkwię? I jak ja (FUCK!), kiedyś ogarnięta, fajna, z zasobami i sukcesami, mogłam być tak ślepa?

Zostawmy dziś kwestię poczucia winy, która z powyższych fucków wynika.

Wiemy, że wina przygniata, odbiera wiarę i wpycha w odmęty depry, ale kiedy zobaczysz mechanizm, kiedy już zajrzysz misiowi do brzuszka, zrozumiesz, że nie ma w tym siły, magii, nadprzyrodzonych mocy, wiedzy tajemnej, i Twoich defektów a jedynie dwa guziki, mała rzecz, dwa niewinne przyciski które, jak słynny guzik atomowy w rękach szaleńca, niosą cywilizacyjną zagładę.

Według psychologii społecznej, wszyscy podlegamy tym samym mechanizmom, wszyscy mamy te same emocje, wszyscy też podążamy ścieżkami stereotypów bo prościej stąpać po drodze, którą ktoś już wykarczował i oczyścił z patyków i kamieni. Wszyscy też opieramy się, w naszych relacjach, na zasadach wiary, nadziei i miłości, bez względu na religię, rasę i pochodzenie, bo to one pozwalają nam żyć w tym dość okrutnym, przyznacie, świecie.

Chyba, że pojawia się ktoś, kto postanawia mieć nad nami władzę i kontrolę, osoba zaburzona osobowościowo, pozbawiona empatii, skrupułów, manipulująca, świadoma, oj tak, bardzo świadoma, że przywiązanie to mechanizm przetrwania.

O tym dziś chcę powiedzieć: o trauma bonding – uwiązaniu traumatycznym – o dwóch guzikach, które kompletnie rozpiardoliły Ci życie.

Jeden, dajmy na to biały – wystarczy małe pyk, i dostajesz wszystko co potrzebujesz: opiekę, uwagę, czułość, pomoc, miłość, gesty, pamięć, ciepłe słowa.

I drugi, czarny, pyk, i nagle pojawia się obojętność, zniecierpliwienie, złość, fochy, dopierdolki, cisza, obarczanie winą, dystans, i wszystko to, co w zamyśle ma Cię ukarać.

I potem znów, pyk, biały, i pyk, czarny.

Pyk.

widzę słyszę mówię

Pyk.

Pyk.

I tak na zmianę.

Delirium.

SILNE. Adelyn Birch, zajmująca się przerywanym wzmocnieniem, mówi o tym mechanizmie jako o najpotężniejszym motywatorze na planecie. Oto bowiem masz miłość, radość, spokój, zaufanie, plany, bliskość, a potem krótkie pyk, i już tego nie masz. A potem znów masz. I nie masz.

Kiedy pojawia się w Tobie strach przed utratą związku, pan od pyków już Cię ma. Wtedy zaczyna się intensywna, radosna zabawa guzikami, akty miłości i dewaluacji, z bonusem w postaci władzy i kontroli, i Twoim całkowitym rozregulowaniem. To musi być niezła frajda, c'nie?

Na tę manipulację, broń atomową zębów, mamy słabe mechanizmy obronne. Przywiązujemy się do ludzi, bo od urodzin to nasz jedyny sposób na przetrwanie. Dziecko bez opiekuna umiera. Odbieranie nam miłości wiąże się z głęboko zakorzenionym, atawistycznym strachem przed śmiercią – jako gatunek przetrwaliliśmy tylko dlatego, że obok byli inni, z którymi dzieliliśmy się jedzeniem, schronieniem, i ciepłem. Ten strach mamy w sobie, w genach, przekazujemy go kolejnym pokoleniom, bo daje szansę przeżycia.

Przywiązanie to dobry mechanizm. Dzięki niemu czytasz dziś ten tekst, Twoje dziecko bawi się na dywanie, a Twoja mama gotuje niedzielny obiad. Powtórzę – przywiązanie to dobry, ważny mechanizm, dzięki niemu istniejemy.

Tyle tylko, że ok. 6% populacji, ludzie z psychopatycznymi, socjopatycznymi i narcystycznymi zaburzeniami osobowości, używa go do niecnych celów, a ty miałaś to nieszczęście na jednego z nich trafić.

Kiedy poznasz trauma bonding i jej reguły, kiedy zrozumiesz, jak działała ta zabawa, kiedy dotkniesz strachu, który w Tobie wzbudza, przyjrzyj się temu na chłodno, powiesz „aha, taka to podła sztuczka”, rykniesz: FUCK!

A wtedy misiowi oklapną uszka.

Anita Deskiewicz

[@malarzeczmiłościinneprzemoc](#)

Asystentka Zdrowienia, pracująca z kobietami z doświadczeniem przemocy. Entuzjastka i praktyczka metody Otwartego Dialogu. Wiedzę czerpała w WSPS w Sopocie (Psychologia Społeczna) oraz w L'Università Sapienza w Rzymie (Kultura wobec przemocy płciowej w ujęciu interdyscyplinarnym). Edukatorka. Certyfikowana Mediatorka Rodzinna. Rzeczniczka Praw Ofiar Przestępstw przy MSWiA w Gdańsku w 2002 roku. Z doświadczeniem w związku z osobą narcystyczną. Zakochana w literaturze, interior designie, fotografii i psie Beppino (no i w kimś jeszcze). Dumna mama dorosłych dzieci, Marty i Dymitra. Wieczna podróżniczka, osoba z krótkim lontem, gdy chodzi o victim blaming (wtedy nie ma zmiłuj). Na stałe mieszka we Włoszech. Lubi wino Primitivo di Manduria, koty rasy Devon Rex i swój biały długopis.