

KODĖL ŽMONĖS SMURTAUJA? GALIOS, NORMŲ IR NEIŠREIKŠTŲ EMOCIJŲ DERINYS

WHY DO PEOPLE USE VIOLENCE? A COMBINATION OF POWER,
SOCIAL NORMS, AND UNEXPRESSED EMOTIONS

JORŪNĖ VYŠNIAUSKYTĖ-RIMKIENĖ

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS
VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY, LITHUANIA

KODĖL ŽMONĖS SMURTAUJA

Smurtas – senas reiškinys kaip ir pati žmonija. Nors modernėjant laikams ir gerėjant gyvenimui, atsirandant vis daugiau galimybių žmogui lavėti ir kitaip tobulėti, smurto apraiškos mūsų visuomenėje, deja, vis dar gajos.

Smurto priežastis aiškinančių teorijų yra ne viena ir ne dvi. Vienos jų bando žvelgti į šį fenomeną makrolygmeniu – aiškina, kad smurtui plisti padeda tam tikros sąlygos visuomenėje: *požiūris* į pažeidžiamą visuomenės narį (vaiką, moterį, senolį, asmenį su negalia), *kultūra*, kurioje toleruojama jėga, paklusnumas, kurioje privaloma atitikti tam tikras griežtai nustatytas normas, kurioje negalima išreikšti savo unikalumo, kurioje įsivyravusios smurtą palaikančios visuomenės normos. Smurtas taip pat gali tarpti tam tikrose visuomenės grupėse, kuriose yra sumažėjusi asmeninė atsakomybė, o smurtas tampa grupės norma (pavyzdžiui, nusikalstamos grupuotėse).

Moksliniai tyrimai rodo, kad žemesnis socialinis statusas ir išsilavinimas didina smurto artimoje aplinkoje riziką, bet šie veiksniai nėra garantija, kad tokiose šeimose bus smurtaujama. Prieš savo artimajį linkę smurtauti visų visuomenės sluoksnių atstovai. Teko girdėti ne vieną istoriją, kuomet visuomenėje garsus, turintis autoritetą žmogus grįžęs namo smurtauja prieš savo partnerį (-ę) ir vaikus. Visgi tam tikros socialinės, ekonominės sąlygos, tokios kaip nedarbas, skurdas, nepriteklis, diskriminacija, didina žmonių chroniško streso lygį, nusivylimą ir neviltį, o šios būsenos gali virsti agresija.

Kitos teorijos smurto reiškinį aiškina iš individualaus žmogaus perspektyvos – analizuoja biologinius ir neurobiologinius veiksnius bei ankstyvą patirtį.

Visgi smurtą dažniausiai lemia ne vienas veiksnys, o skirtingų veiksnių sąveika: asmens biologinis pažeidžiamumas, trauminė patirtis, socialinė aplinka, kultūrinės normos ir situacijos veiksniai.

SMURTAS – TAI GALIOS DISBALANSAS

Manau, kad ne kartą esame girdėję apie eksperimentus, demonstruojančius situacijas, kuomet įgiję galios žmonės pradeda skriausti kitą asmenį. Vienas tokių klasikinių smurto apraiškas analizuojančių mokslinių eksperimentų buvo atliktas 1971 m. Stanfordo kalėjime. Mokslininkas Philipas Zimbardo pakvietė vieną grupę studentų (neturinčių polinkio į agresiją) tapti kaliniais, o kitą grupę – kalėjimo prižiūrėtojais. Šio mokslinio eksperimento metu buvo nagrinėjama žmonių elgsena, kuomet jie atsitiktine tvarka buvo suskirstyti į nevienodos galios grupes. Buvo stebima, kaip jie priima tą nelygybę ir kada ją ginčija. Šis eksperimentas atskleidė, kad žiaurus žmogaus elgesys formavosi ne dėl „blogo charakterio“, bet dėl socialinės aplinkos spaudimo. Ši patirtis parodė, kad psichologiškai sveiki žmonės gali pradėti smurtauti arba tapti paklusnūs, kuomet aplinkoje galia, kontrolė ir nužmoginimas (žmogaus vertės atėmimas, kai žmogus suvokiamas kaip objektas) tampa socialine norma.

Galime prisiminti ir garsios menininkės Marinos Abromovič išskirtinį performansą „Rhythm 0“, kuomet lankytojai meninės erdvės prieigose

gavo galimybę bendrauti su menininke panaudodami 72 skirtingus objektus (vatos gumulėlius, plunksnas, peiliukus arba užtaisytus pistoletus ir pan.). Iš pradžių lankytojai elgėsi ramiai ir pagarbiai, vėliau pradėjo smurtauti prieš menininę, ją žalojo fiziškai, supjaustė drabužius ir net sukėlė grėsmę jos gyvybei.

Buvo stebima, kas nutinka žmogaus elgesiui, kai suteikiama visiška galia prieš bejėgį asmenį, kuris nesipriešina. Performansas atskleidė, kad, susiklosčius tam tikroms aplinkybėms, gavę laisvą valią žmonės linkę skriausti kitą, jei šis nesigina ir nesipriešina.

Abu šie eksperimentai dar kartą patvirtino, kad smurtas – tai iš esmės galios panaudojimas prieš kitą, kuomet ši galia dažniausiai panaudojama stipresnio prieš silpnesnį. Kuomet stipresnis turi nelimituotą galią, o silpnesnis negali apsiginti ir nėra pasekmių agresijai.

SUŽEISTAS ŽEIDŽIA KITUS

Kiek žmogaus prigimtis lemia polinkį skriausti kitą? Šis klausimas, manau, kyla ne vienam. Visgi tyrimai atskleidžia, kad biologija nelemia smurto, tik sukuria pažeidžiamumą, ypač esant stresui. Kalbant apie pažeidžiamumą, jis labai artimai susijęs su asmens patirtomis psichologinėmis traumomis. Praktinė patirtis konsultuojant šeimas atskleidžia, kad vaikystėje skriausti žmonės suaugę patys linkę skriausti kitus. Tai dažniausiai daroma nesąmoningai, nenorint kito skaudinti, tiesiog viduje vis dar slypintis emocinis skausmas kilus stresui (vaikas verkia, rėkia, neklauso, paauglys netinkamai elgiasi, prieštarauja) aktyvuojamas (angl. *triggering* – suaktyvėja trauminė reakcija) ir tėvai savo praeities skausmą perkelia (rėkimu, trenkimu, žeminimu ir pan.) vaikui. Kitaip sakant, „žaiždotas“, savo „vidinių žaizdų neišsigydęs“ žmogus (to dažnu atveju nesuvokdamas) kilus stresui bendrauja remdamasis „savo emocinėmis žaizdomis“, t. y. pasitelkęs traumine patirtį auklėja savo vaikus arba bendrauja su šeimos nariu (partneriu, pagyvenusiais tėvais).

Garsi psichoterapeutė Alice Miller ypač daug domėjosi vaikystėje patirtų traumų įtaka suaugusiojo gyvenimui. Ji teigė, kad net seksualinis smurtas prieš savo vaiką yra keršto aktas savo tėvams,

kurie kažkada juos skriaudė, o jie negalėjo pasipriešinti. Kaip baisiai beskambėtų šis teiginys, tendencija, kad „skriaustas skriaudžia“ galime aptikti ir moksliniuose šaltiniuose bei praktiniame šeimų konsultavimo darbe.

Vilties teikia tai, kad šiuo metu pasaulyje ir Lietuvoje daugėja mokslinių tyrimų, kuriuose išsamiai analizuojama traumų tematika. Tyrimai atskleidžia, kad būtent vaikystėje patirtas smurtas (emocinis, fizinis, seksualinis, nepriežiūra) yra viena iš labai svarbių traumų formavimosi priežasčių, kurios prisideda prie neigiamo poveikio sveikatai bei socialinei gerovei ir kurios gali išlikti visą gyvenimą. Džiugina, kad Lietuvoje daugėja pagalbos galimybių traumą patyrusiems asmenims. Tyrimų duomenys rodo, kad potrauminis gijimas gali būti veiksmingas tik tuo atveju, jeigu asmuo sulaukia socialinės paramos ir profesionalios pagalbos.

SMURTO ŠEIMOJE NORMALIZAVIMAS

Kartą teko kalbėtis su vyresnio amžiaus moterimi, kuri su pasididžiumu dalinosi, kad jos suaugęs sūnus trenkė per veidą savo pauglei dukrai, kai ši netinkamai susitvarkė savo kambarį. Tai buvo bausmė mergaitei, kad suprastų, jog sutvarkė netinkamai.

Apie ką byloja ši situacija? Pažvelkime į visus tris šios istorijos dalyvius: tėvą, kuris mano, kad turi teisę mušti dukrą (vyras (asmuo – autoritetas) muša dukrą), močiutę, kuri būdama moteris palaiko fizinį ir emocinį smurtą (trenkimas per veidą – tai ne šiaip fizinė bausmė, tai – savivertę menkinantis, nerimą ir baimę keliantis elgesys), ir jauną merginą, kuri buvo skriaudžiama, užuot gavusi tikslesnę instrukciją, kaip deramai susitvarkyti kambarį. Galime svarstyti apie tolesnį šios istorijos scenarijų. Jeigu namie yra daugiau mergaičių, tikėtina, kad jos taip pat panašiu, smurtu paremtu būdu, yra auklėjamos tėvo. Tėvo fiziškai mušama mergaitė, tikėtina, rinksis ją skriaudžiantį partnerį, nes toks elgesys yra norma, nes namie tai buvo priimtina ir legalu. Jeigu tokioje šeimoje auga berniukas, kokią žinią apie tarpusavio vyro ir moters santykius iš tėvo jis gauna? Ir tyrimai, ir konsultacinė praktika rodo, kad dažnai matytas tėvų (vaiko pagrindinių autoritetų) elgesys (teigiamas ir

neigiamas, šiuo atveju – smurtinis) vaikams tampa pavyzdžiu – modeliu, kaip dera elgtis.

MES GYVENAME SAVO MINČIŲ KALĖJIME

Daugiau nei 15 metų dirbdama su tėvais pastebiu, kad labai nemaža jų dalis vaikystėje susidūrė su autokratinio tėvų modeliu, kuris remiasi labai griežtomis taisyklėmis (taisyklė dėl taisyklės, „nes aš taip pasakiau“), ir dažnai taikomomis bausmėmis (nederamomis pagal vaiko amžių, skaudinančiomis, menkinančiomis vaiko orumą). Kokių dalykų apie save ir pasaulį vaikas mokosi tokiose šeimose, kur su juo nesiskaitoma, kur jis yra skriaudžiamas? Šeimose, kur vaiko emociškai poreikiai ir poreikis būti svarbiam, matomam ir girdimam nėra atliepti, bet priešingai – demonstruojama jėga ir kontrolė jo atžvilgiu, kur smurtas yra norma?

Vaikystėje įgytos patirtys veikia emocijas ir mintis, o vėliau ir suaugusiųjų elgesį. Griežtos bausmės, autokratinis tėvų elgesys formuoja neigiamus įsitikinimus apie save – „aš esu menkas“, „bevertis“, „niekam tikęs“ ir pan., kuriais vėliau pradedama tikėti ir atitinkamai elgtis. Jeigu manau, kad esu bevertis, kur kas labiau tikėtina, kad leisiu kitam asmeniui atitinkamai su manimi elgtis – demonstruoti nepagarbų elgesį. Kitaip sakant, įsitikinimai „pasodina mus į mūsų minčių kalėjimą“ ir mes ten gyvename tikėdami, kad tos, kažkada kitų žmonių įdiegtos žalingos mintys apie mus ir pasaulį, yra faktas. Tokiame „minčių kalėjime“, kad esu bevertis, niekam tikęs, blogas, kvailas ir pan., nepažįstant tikrosios savo savasties, galiu nugyventi visą amžių, ypač jeigu abu tėvai tai kartojo ir atitinkamai elgėsi. Tačiau jei tokie įsitikinimai šeimoje kartojasi jau ne vienoje kartoje, juos bus dar sudėtingiau atpažinti (kad tai ne faktas, o tik neigiamos mintys apie mane) ir pakeisti. Garsus amerikiečių psichiatras Danielis Siegelis patvirtina, kad kartoms perduodama neigiama elgesio modelių galia, nes „jeigu nėra sąmoningumo (angl. *self-understanding*), istorija kartojasi, neigiamos šeimos interakcijos perduodamos iš kartos į kartą“. Tad kyla klausimas, ar įmanoma pakeisti tokią neigiamą įsitvirtinusių

patirtį? Sunku, bet tikrai įmanoma, einant sąmoningu savęs pažinimo ir stiprinimo keliu.

Pažvelkime į situaciją iš kitos pusės. Jeigu tikiu, kad kitas asmuo yra menkesnis (prastesnis, mažesnės vertės), mano elgesys tą taip pat demonstruos – galiu įvairiomis formomis netinkamai elgtis su kitu (kritikuoti, menkinti, žeminti, mušti ir kitaip skriausti). Ši neteisingą įsitikinimą taip pat bus sunku pakeisti, nes juo tikėta dažniausiai labai ilgai ir šventai. Tad tikėtis tokio asmens pokyčio būtų gana naivu, ypač jeigu tėvai, seneliai bei visuomenė palaiko tokį jo / jos įsitikinimą (pavyzdžiui: vaiką pagimdžiau aš, tad galiu elgtis su juo kaip noriu; sutuoktinis yra mano nuosavybė; moteris turi paklusti vyrui) ir jis neturi motyvacijos keisti šiuos išsisknijusius įsitikinimus bei elgesį.

NEIŠREIKŠTŲ EMOCIJŲ KAINA

Emocijos veikia mūsų elgesį. Žmogaus atskiros sistemos (protas, kūnas, emocijos, elgesys) yra glaudžiai tarpusavyje susijusios. Ilgai kaupiamas, neišreikštas pyktis (emocija) tampa agresija (elgesiu). Agresija gali būti nukreipta į mus pačius (savižala) arba į kitą (skaudinantis žodis ar veiksmas). Kartais pyktis, kuris nukreipiamas į kitą asmenį, gali būti tiesiogiai nesusijęs su adresatu. Pavyzdžiui, darbe patyrus neigiamų emocijų (kalte, gėdą) dėl to, kad kas nors nepasisekė (kolega išsakė nepasitenkinimą, viršininkas prie visų pažemino), neišreikštos stiprios emocijos parnešamos į artimiausią aplinką ir tuomet kas nors, kas tuo metu pasitaiko „po ranka“ – sutuoktinis, vaikas ar net katinas, gali tapti tos stiprios neigiamos emocijos iškrovos objektu (jaučiama emocija perkeliama kitam asmeniui).

Ir taip emocijos nubanguoja. Jei ši schema kartojasi, galime tikėtis, kad vaikas, kuriam tėtis ar mama nuolat perkelia pyktį ir kitas neigiamas emocijas, jau nebegali savyje jų laikyti ir taip pat turi išlieti, tad dairysis (sąmoningai arba nesąmoningai), kam galėtų perkelti savo neigiamas emocijas. Tai gali būti jaunesnė sesė ar brolis, klasės draugas, augintinis (ne kartą teko klausytis klientų istorijų, kuomet emocinė ir fizinė skriauda, patiriama iš suaugusiųjų, buvo tokia didelė ir nepakeliama, kad jie skriaudė gyvūnus, kad patiems mažiau skaudėtų).

Galime sakyti baisu? Taip. Bet taip veikia emocinis skausmas – nieko su juo nedarant (neišreiškiant), o tik kaupiant savyje – jis vienaip ar kitaip turi „išeiti“, turi būti išneštas, išventiliuotas, nes kitaip gyventi tampa nepakeliama kančia. Tad skausmas gimdo skausmą.

Ir atvirkščiai – meilė gimdo meilę. Ar kada nors esate sutikę meilėje užaugusį žmogų, kuris skriaustų kitą? Aš nesu. Nes jis nežino, kaip tai daryti. Arba jei dėl įvairių priežasčių prieš juos kas nors atsitiktinai smurtauja, jie iš karto pasako „stop“. Pasako „ne“ – „taip negalima su manimi elgtis. Aš to nenusipelnau. Aš esu vertingas ir tu neturi teisės manęs skriausti“. Pavyzdžiui, moteris, poros santykiuose patyrusi smurtą (fizinį, emocinį ar kitokį), tą pačią minutę suvokia, kad su ja buvo netinkamai pasielgta – neleidžia su ja taip elgtis ir palieka savo partnerį / sutuoktinį. Teko girdėti keletą tokių istorijų (beje, visos buvo apie moteris, augusias šeimose, besiremiančiose pagarba vienas kitam). Bet daug daugiau istorijų teko ir vis dar tenka girdėti, kai moteris ir vyras yra skriaudžiami (emociskai, fiziškai, seksualiai, ekonomiškai), bet gyvena vis tikėdamiesi, kad kitas asmuo pasikeis.

KAS PALAIKO SMURTĄ?

Visgi norisi kalbėti ne tik dėl ko žmogus smurtauja, bet kodėl kitas, kuris mato smurto apraiškas prieš kitą asmenį, nestabdo tokio elgesio. Galima kalbėti apie kaimynystėje mušamą vaiką, ekonomiškai smukdomą moterį, klasėje skriaudžiamą moksleivį (kiti vaikai net dalyvauja patyčiose, kad jos neatsisuktų prieš jį / ją), taikomą mobingą prieš bendradarbį ar kt.

Stiprios emocijos ir dileminiai klausimai ypač kyla susidūrus su situacijomis, kuomet suaugę namiškiai tylą ir neveiksnumu palaiko smurtą prieš savo vaikus. Ar tai būtų fizinis smurtas (suaugęs skriaudžia mažametį), ar emocinis (vaikas menkinamas, žeminamas), ar seksualinis (už sienos tėvas tvirkina dukrą, motina apie tai numano, bet nieko nedaro).

Tikrai kyla daug klausimų, kodėl tai vyksta, kodėl suaugęs, kuris turi ginti, saugoti ir mylėti savo vaiką, leidžia kitam jį / ją skriausti. Klausantis žmonių istorijų, analizuojant tyrimų duomenis, galima pastebėti

tendenciją, kad dalis smurtiškai besielgiančių žmonių tuo metu asmeniškai „įkrenta“ į savo traumines patirtis ir dalinai tampa „aukomis“ – tais mažais vaikais, kuriuos kažkada kitas skriaudė, kai kažkada patys buvo bejėgiai. Viena mama, ne vienerius metus leidusi vyrui žiauriai skriausti du savo vaikus, dalinosi, kad tik vėliau, po kelerių metų, kuomet jų šeimoje apsilankė Vaikų teisių apsaugos tarnyba ir vaikai buvo paimti iš šeimos, atsitokėjo, nes iki tol nesuprato, kas iš tiesų vyksta, ir taip leido smurtui tarpti namie. Deja, daug daugiau istorijų baigiasi tuo, kad kitas šalia buvęs suaugęs asmuo taip ir neatsitokėjo, leido įvairiomis formomis skriausti savo vaikus.

Kitaip sakant, žmogui davus valią ir galią veikti prieš kitą, jis gali nesustoti ir pradėti žaloti kitą asmenį. Dėl šios priežasties labai svarbu suprasti, kad būtina sakyti „STOP smurtui“. Sakyti „stop“ netinkamam elgesiui ir skriaudai. Būtina tai daryti visomis priemonėmis, nesvarbu, apie kurią smurto formą ar skriaudžiamų žmonių grupę kalbėtume – mušamą vaiką šeimoje, patyčias internete, mobingą darbe ir pan. Kaip matome, taip sudaromos sąlygos smurtui tarpti, o žmogus gali naudoti per daug galios kito atžvilgiu.

KAIP STABDYTI SMURTĄ?

Norint elgtis nesmurtaujant, pirmiausia būtina išmokti tinkamai reikšti emocijas. Manau, šiuo atveju galėtume pasimokyti iš mažamečių vaikų, kaip tinkamai reikšti emocijas – jie jau moka ir drįsta pasakyti: „man liūdna, nes brolis sulaužė mano žaislą“, „aš džiaugiuosi, kad draugė papasakojo apie save“, „esu labai pikta, nes mokytoja, kai jai sakiau, kad taip nepadariau, manimi nepatikėjo“.

Žinoma, ne visose šeimose vaikai išmoksta reikšti emocijas, tačiau to galima mokytis. Svarbiausia – tėvai turi išsiaiškinti, kokios taisyklės apie jausmus galioja šeimoje: ar visas emocijas namie galima jausti (teigiamas ir neigiamas) ir ar visas galima reikšti (teigiamas ir neigiamas)? Jeigu galima jausti ir reikšti tik teigiamas emocijas, ką tuomet daryti su neigiamomis? Norisi priminti apie neišreikštų emocijų sprogstamąją galią. Apie tai, kad neišreikštas pyktis tampa toksiškas.

Stebiu suaugusius žmones, ateinančius į konsultacijas ar grupes. Deja, matau, kad kol kas retas kuris geba įvardyti, kaip tuo metu jaučiasi, ir daugiau dėmesio skiria kitų elgesio analizei (pavyzdžiui, stebisi, kodėl paauglys trenkia durimis, kai mama ar tėtis ant jo rėkia). Kitaip sakant, konsultuotis ateinantys žmonės dažnai negeba atkoduoti savo netinkamai (šiuo atveju rėkiant) išreikštų emocijų pasekmių.

Gausūs emociniu smurtu paremti komentarai socialinėse medijose taip pat, manau, demonstruoja mūsų negebėjimą atvirai išreikšti emocijas, kurias tuo metu jaučiame. Jei gebėtume ir galėtume tiesiai ir pagarbiai išsakyti tai, ką jaučiame, emociškai artimoje aplinkoje, tai darytume pagarbiai atvirai, nereikėtų tiek srutų pilti į kitų daržus prisidengus anonimo kauke.

Visgi siekiant smurto prevencijos svarbiausia šeimoje ir visuomenėje remtis humanizmo principu, kad, nepaisant amžiaus, lyties ir pasiekimų, kiekvienas jos narys yra vertingas. Vien dėl to, kad yra žmogus.