



ΛΕΜΕ ΟΧΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΜΟΡΦΗ ΒΙΑΣ

Η Πανελλήνια Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού στις 6 Μαρτίου, η Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο στις 9 Φλεβάρη, η Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας στις 8 Μαρτίου, συνάμα με τα απανωτά παρουσιαζόμενα στα social media γεγονότα κάθε μορφής βίας (σωματικής, λεκτικής, ψυχολογικής, σεξουαλικής) με οδήγησαν στη συγγραφή του παρόντος άρθρου σε μία προσπάθεια προσέγγισης φαινομένων βίας που λαμβάνουν χώρα στο σημερινό γίγνεσθαι.

Αν ανατρέξουμε στη μυθολογία ακόμα, θα θυμηθούμε πως η Βία ήταν θεότητα, αδερφή του Κράτους, του Ζήλου και της Νίκης, και κόρη του Δία. Μαζί με τα αδέρφια της είχαν την τιμή να είναι μόνιμοι συνοδοί του Δία, πολεμώντας στο πλευρό του, ενώ ο Αισχύλος την παρουσιάζει πως μαζί με το Κράτος αποτελούσαν υπηρέτες και πιστούς εκτελεστές του Δία. Για τη συνέχεια του άρθρου, αλλά και γενικότερα, ας έχουμε υπόψη μας πως, από την αρχαιότητα ακόμα, η Βία ανέκαθεν είναι αυτή που τιμωρεί όποιον παρατυπήσει και σε κάθε περίπτωση το μέσον ώστε να επιβληθεί κάποιος ή κάτι πάνω σε κάποιον ή σε κάτι άλλο.

Βία υπάρχει παντού γύρω μας. Είμαστε θεατές της, υποκινητές της, θύματα αυτής. Έχει γίνει τόσο αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας που αρκετές φορές δεν μας προξενεί καν εντύπωση. Την αναμένουμε, την θεωρούμε σαν φυσικό επόμενο πράξεων, γεγονότων, καταστάσεων. Εκτιθέμεθα σε αυτήν από πολύ μικρή ηλικία και εξοικειωνόμαστε μαζί της, με αποτέλεσμα να αναπαράγουμε πρότυπα και μοτίβα συμπεριφοράς που έχουν εσωτερικευθεί και αφομοιωθεί από πρώιμες εμπειρίες και βιώματα, με αφετηρία, συνηθέστερα, την ίδια μας την οικογένεια.

Τη βία την αντικρίζουμε καθημερινά με ποικίλους τρόπους. Η σωματική, η σεξουαλική και η συναισθηματική – λεκτική, είναι κάποιες από τις μορφές που μπορεί να πάρει η βία. Ο πολύ γνωστός σε όλους μας πλέον όρος bullying, ή αλλιώς

εκφοβισμός ή θυματοποίηση είναι η σωματική ή λεκτική επίθεση που προκύπτει επανειλημμένα περιλαμβάνοντας ανισότητα δυνάμεων και δεν περιορίζεται μόνο στα παιδιά και στους εφήβους, στο πλαίσιο του σχολείου, αλλά υφίσταται και στους ενήλικες -π.χ. στις διαπροσωπικές σχέσεις στον εργασιακό χώρο ή ακόμα και γείτονας μπορεί να λειτουργεί με τρόπο εκφοβιστικό.

Θα ήθελα στο σημείο αυτό να σταθώ στην ψυχολογική βία, που, αν και αόρατη στο γυμνό μάτι μπορεί να καταλήξει πιο επικίνδυνη ή ακόμη και καταστροφική για το θύμα και σε πολλές περιπτώσεις αποτελεί πρόσφορο έδαφος για την εκδήλωση των άλλων μορφών βίας (σωματικής, σεξουαλικής κτλ.), με τις οποίες αναπόφευκτα συνυπάρχει. Με λίγα λόγια, η ψυχολογική βία αφορά σκόπιμες, επαναλαμβανόμενες, επιθετικές συμπεριφορές που έχουν στόχο την κυριαρχία του θύτη μέσα από την πρόκληση ψυχικού πόνου στο θύμα, ενώ σε αυτή εμπεριέχονται και οι μορφές της συναισθηματικής, λεκτικής και οικονομικής βίας, με συμπεριφορές όπως απειλές και εκφοβισμό για άσκηση σωματικής κακοποίησης, υποτιμητική συμπεριφορά, περιφρόνηση, συνεχή κριτική και ταπεινωτικές εκφράσεις (αναφορικά με την προσωπικότητα, την οικογένεια, τους φίλους, το παρελθόν, το σώμα, το ντύσιμο), ψέματα, αδιαφορία, απομόνωση από φίλους και συγγενείς, φωνές, βρισιές και χυδαιότητες, ενοχοποίηση, εκφοβισμό, δυσφήμιση, σεξισμό, ρατσισμό, άρνηση της διαφορετικότητας, στερήσεις, κ.α.

Όσον αφορά το θύτη, το άτομο που ασκεί τη κάθε μορφή βίας, καλό είναι να γνωρίζουμε τα ακόλουθα:

- Οι περισσότεροι θύτες υπήρξαν θύματα στο παρελθόν και στην προσπάθειά τους να μην ξαναβρεθούν σε παρόμοια θέση διαλέγουν το ρόλο του θύτη κι όχι του θύματος, αναπαράγοντας περιστατικά βίας που έμαθαν σε μικρή ηλικία, είτε ως δέκτες είτε ως θεατές
- Οι θύτες δεν χρειάζονται αιτία για να ασκήσουν βία. Τουλάχιστον όχι εξωγενή. Η πραγματική αιτία της βίας βρίσκεται μέσα τους.
- Οι θύτες φοβούνται. Φοβούνται μήπως οι άλλοι δούνε τα δικά τους ψεγάδια, τις δικές τους αδυναμίες και ελλείψεις, το πόσο ανεπαρκείς νιώθουν στην πραγματικότητα συγκριτικά με τους άλλους. Για να κρύψουν το δικό τους φόβο, την ανασφάλειά τους και να καλύψουν τα μειονεκτήματά τους, τείνουν να προκαλούν το φόβο, τον εξευτελισμό ή την ταπείνωση των άλλων, στρέφοντας αλλού την προσοχή και στοχοποιώντας

κάποιον φαινομενικά πιο αδύναμο για να μη στοχοποιηθούν οι ίδιοι.

Ως ενήλικες είμαστε υπεύθυνοι για την εξέλιξή μας και την ευτυχία μας, οπότε και για το πως θέλουμε να φερόμαστε και να μας φέρονται. Καμία μορφής βίας δεν είναι αποδεκτή και δεν θα πρέπει να ασκείται σε κανέναν άνθρωπο. Ο κύκλος της βίας σπάει μόνο όταν την καταγγείλουμε ή την μοιραστούμε με κάποιον. Η κάλυψη της βίας είναι συνενοχή. Ας έχουμε το μυαλό μας πως είναι πολύ εύκολο να επιβληθεί κανείς στους άλλους με τη δύναμη και την βία, ενώ τουναντίον είναι δυσκολότατο να επιβληθεί χάρη στην πραγματική του αξία.

Θυμηθείτε πως οι νταήδες δεν γεννιούνται, γίνονται. Έχουμε την ευκαιρία να μεγαλώσουμε παιδιά που επιλέγουν να είναι συμπονετικά, ευγενικά και πιστοί φίλοι. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να τους μάθουμε αυτές τις δεξιότητες.

Εξάρχου Ευαγγελία

Ψυχολόγος