

# Odzyskać siebie... po doświadczeniu przemocy

Doznawanie przemocy ze strony bliskiej osoby jest traumatycznym przeżyciem, które wiąże się ze stopniowymi, często nieuświadomionymi metamorfozami, dekonstruującymi tożsamość. Uświadomienie sobie obszarów strat i przekształceń tożsamości wymaga porównania przeszłości z teraźniejszą perspektywą postrzegania świata. Aby dokonać zmian, trzeba uporać się z traumatycznymi wspomnieniami, traktując je jak bagaż doświadczeń, co w rezultacie prowadzi do redefinicji rzeczywistości.

Katarzyna Gajek

## Proces kształtowania własnej tożsamości

Budowanie własnej tożsamości, próba samookreślenia to proces dynamiczny, związany z licznymi kryzysami, który – z uwagi na zmienność otaczającego nas świata – musi być nieustannie ponawiany (por. m.in. Charles H. Cooley, George H. Mead, Zygmunt Bauman, Anthony Giddens). Podejmując wysiłek odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?”, pragniemy zachować ciągłość oraz spójność własnego istnienia, stale rozpoznawać siebie mimo zmian, jakie zachodzą w nas samych i naszym życiu, ale też podkreślać swoją oryginalność czy wyjątkowość. W związku z tym punktem wyjścia dla konstruowania obrazu siebie jest historia własnego życia, splatająca się z biografiami innych ludzi, gromadzony przez lata bagaż doświadczeń wiążący nas z przeszłością. Odnosimy się również do typowych dla siebie cech dających poczucie niezmienności, a przy tym uwzględniamy to, co myślą na nasz temat inne osoby, z którymi wchodzimy w interakcje.

Erving Goffman uważał, że każdy człowiek, w zależności od kontekstu sytuacyjnego oraz partnerów interakcyjnych, reprezentuje jedną z trzech rodzajów tożsamości: **tożsamość ego** (najbardziej prywatne, niedostępne dla innych autodefinicje), **osobistą** (obraz siebie, który jest udostępniony jedynie bliskim osobom) bądź **społeczną** (nadawaną zewnętrznie przez innych na podstawie cech uznanych za typowe i związanych z nimi wyobrażeń). Oznacza to, że inni, ważni lub zupełnie obcy ludzie mają udział w konstruowaniu naszej tożsamości, potwierdzając ją lub znacząco modyfikując, co wpływa m.in. na rodzaj podejmowanych przez nas interakcji społecznych. Osoby znaczące dla naszej biografii, z którymi się identyfikujemy, dostarczają nam struktur poznawczych, za pośrednictwem których definiujemy otaczającą rzeczywistość, siebie oraz innych (por. m.in. George H. Mead, Manfred H. Kuhn, Anselm L. Strauss, Norman K. Denzin). W okresie dzieciństwa jesteśmy emocjonalnie i poznawczo związani z rodzicami/opiekunami, później natomiast osobą, która konstytuuje nasz obraz siebie może być partner/partnerka.

Określenie własnej indywidualności i poszukiwanie miejsca w świecie jest procesem związanym z licznymi kryzysami, zwykle jednak wysiłki te zostają uwieńczone względnie stabilnym obrazem siebie. Znaczącą rolę w procesie budowania osobistej tożsamości odgrywa kontekst społeczno-kulturowy

oraz zasoby symboliczne kształtowane w ramach środowiska życia, które umożliwiają strukturyzowanie doświadczeń, nadawanie im sensu oraz interpretowanie znaczeń.

Opowiadając o sobie, często identyfikujemy się z określonym obszarem rzeczywistości społecznej, definiując siebie m.in. przez pryzmat płci, wieku, narodowości czy religii, które wiążą się z określonymi własnościami wpisanymi w tożsamość społeczną. Istotnym obszarem budowania obrazu siebie jest też odwoływanie się do realizowanych ról społecznych (w przypadku kobiet – matki, żony, córki, pracownicy) oraz wpisanych w nie praw i obowiązków, a także właściwych sobie sposobów spełniania oczekiwań społecznych. Opisujemy siebie, przywołując cechy swojego charakteru, które w efekcie skutkują określonymi reakcjami i zachowaniami w konkretnych sytuacjach, charakteryzujemy wygląd zewnętrzny, posiadane umiejętności, wykształcenie, wykonywany zawód, światopogląd. Proces samookreślenia może polegać na utożsamianiu się z ważną dla nas osobą lub odkrywaniu, kim z pewnością nie chcemy być. Jednym z wariantów poszukiwania identyfikacji (z kimś lub czymś) jest odwoływanie się do autorytetów, które redukują poczucie wewnętrznego zagubienia. Wówczas potwierdzaniu racji oraz upewnianiu się co do słuszności obranej drogi służy prestiż uznanej i wiarygodnej osoby-wzoru. Podobnie odniesienia aksjologiczne (uosobione w postaci siły wyższej lub przytaczane jako wyznawane wartości) wskazują nam kierunki działania, stanowią wzorzec i cel dążeń.

## Stawanie się ofiarą – dekonstrukcja tożsamości

Doznawanie przemocy ze strony bliskiej osoby jest indywidualnym, traumatycznym przeżyciem, które wywołuje poczucie krzywdy i zagubienia, m.in. z uwagi na brak bezpieczeństwa i przewidywalności sytuacji, ale również ze względu na utratę kontroli oraz ograniczenie możliwości samodzielnego działania. Trudne doświadczenia wiążą się z radykalnymi zmianami w przebiegu życia i stopniowymi, często nieuświadomionymi metamorfozami, dekonstruującymi tożsamość. Osoba doznająca przemocy słyszy twierdzenia, które w odmienny sposób interpretują rzeczywistość oraz podważają jej dotychczasowy sposób rozumienia świata. Prześladowca dewaluuje jej inteligencję, umiejętności, umniejsza sukcesy, podkreśla brak samodzielności i zdolności rozwiązywania problemów,