

# **JEBAĆ PAŁY**

*znaczy że*

**nie zachowu-  
jemy się  
wobec siebie  
jak prokuratura**



# WPROWADZENIE

Jakieś pięć lat temu spotkałam osobę, z którą miałam dużo wspólnego, więc dodałyśmy się na fejsbuku. Cieszyłam się z tej nowej znajomości, osoba robiła sporo podobnego aktywnizmu i sprawiała wrażenie mocno cool. Mieszkałam w innym mieście, ale miło było być w kontakcie online.

Wkrótce po zafriendowaniu jej na facebooku dostałam wiadomość od jednego znajomego, że ta osoba sprawia problemy. Była calloutowana w swoim mieście i nie powinnam jej wspierać. Zarzuty były niejasne i nie było jak ich sprawdzić.

Byłam wtedy trzeźwe od kilku lat, wciąż zawstydzona poprzednim życiem w aktywnym uzależnieniu. Czułam się jak oszustka w środowisku radykalnej, progresywnej lewicy, z założenia czystej; politycznie i etycznie. Zanim wytrzeźwiałam, skrzywdziłam mnóstwo osób. Próbowałam żyć dobrze, w zgodzie ze sobą i budować nowe życie, jednocześnie strasznie się bałam, że to wszystko przepadnie. Miałam uporczywe myśli samobójcze, kiedy docierało do mnie, jak łatwo by było mnie zancelować.

Zdecydowałam, że nie warto wchodzić w tę znajomość. Nawet jeśli osoba wyglądała wporzo, nawet jeśli nie było jak potwierdzić czy to wszystko prawda, nawet jeżeli nie było właściwie jasne o co chodzi ani czy to, o czym była mowa, w ogóle było czymś złym, nawet gdy akurat ja zupełnie nie byłam od tego, żeby osądzać – odfriendowałam ją na fejsie.

Osoba napisała z pytaniem, czemu to zrobiłam i odpowiedziałam, jakie info do mnie dotarło. Onx też wychodził z z nałogu i próbował pogadać ze mną jak nałogowiec z nałogowcem. Zdarzył się jej konflikt osobisty parę lat wcześniej, a reakcja była kompletnie na wyrost. Teraz osoba została Tą Złą i Problematiczną, a sytuacje, kiedy ludzie odmawiali nawet zapoznania się, ciągle się powtarzały.

Empatyzowałam głęboko. I nadal zdecydowanie nie chciałam znaleźć się w jej położeniu. Powiedziałam, żeby osoba wzięła się za siebie i przemyślała to, co się da po swojej stronie. Podobno osoba już to zrobiła, jak i podjęła próbę naprawienia spraw, ale okazało się to bez znaczenia. Powiedziałam, żeby osoba próbowała dalej i tak to zostawiłam.

Musiałam założyć, że błąd był po stronie tej osoby, tak samo jak wiedziałam, że ja byłam w błędzie. Miałam wierzyć, że jeśli ludzie cię calloutują, to dlatego, że ci się to należy, bo taki przekaz odbierałam ze swojej politycznie poprawnej społeczności. Wierzyłam, że odpowiedzią jest przyjąć odpowiedzialność, tak jak ja próbowałam przyjąć nakładaną

na mnie. Nie byłam w stanie sobie wyobrazić, że może ta osoba nie zrobiła nic podłego, ani wziąć pod uwagę, że być może to właśnie ludzie prześladowający ją i rujnujący jej nowe przyjaźnie zachowywali się podle.

Mijały lata, ja żyłam swym małym życiem lęku i wstydu. Uczyłam się na pamięć wszystkich wciąż zmieniających się zasad mojego środowiska. W mediach społecznościowych pisałam co trzeba. Dbałam, żeby poprawiać innych w razie potrzeby, często mówić o swoim przywileju i o własnym ucisku. Nie wiedziałam, co zrobić z moją przeszłością. Bezpośrednio rekompensowałam szkody kiedy tylko się dało i zmieniałam zachowanie, ale wiedziałam, że w świecie radykalnej sprawiedliwości społecznej to za mało. Wiedziałam, że moje czyny zbrudziły mnie na zawsze, że nieważne jak dobrą bym się stała, gdyby to, co robiłam kiedykolwiek wyszło na jaw, byłoby po mnie.

Po około pięciu latach trzeźwości weszłam na nowy level ozdrowienia. Nauczyłam się naprawdę kochać siebie i poprzez tę miłość zaczęłam kwestionować wpojony mi system wierzeń. Porzucić wstyd i określać się poprzez obecne ogarnięcie i postępowanie, a nie dawne błędy. Zaczęłam zastanawiać się, czy hiper –czujność i lęk wyczuwalne w moich społecznościach były czymś zdrowym. I jak to byłoby żyć bez tego lęku.

Zaczęłam myśleć o ludziach, których skreśliłem ze swojego życia przez pogłoski, jakie o nich słyszałam. Zadawać sobie pytanie, czy chciałabym być tak traktowane. Czy to naprawdę pomagało ludziom w dojrzewać i budowało w nich zdolność do brania odpowiedzialności za swoje działania. Byłam pewna, że moje zdrowienie i zmiana postępowania były możliwe dzięki bezwarunkowej akceptacji jaką dała mi społeczność w programie dwunastu kroków. Co więc kazało mi myśleć, że plotki i bojkotowanie pomaga ludziom w zmianie?

Prawda jest taka, że wcale nie uważałem, że pomaga. Po prostu sama nie chciałem być scancelowana. Chciałem się zdystansować od osób, które były calloutowane. Ale teraz, dzięki wzrastaniu i zdrowieniu, znajdowałam w sobie odwagę, żeby przyznać, że takie zachowanie nie było zgodne ze mną, z zasadami którymi się kieruję, z wartościami, które wyznaję. Zapraǳęłam życia w zgodzie ze sobą, życia w którym traktowałbym innych tak, jak sama chciałabym być traktowane.

Odezwałam się do paru osób, od których się odcięłam i przeprosiłam je. Jedną z nich była ta osoba z innego miasta, którą wyrzuciłem ze znajomych na fejsie kilka lat wcześniej. Wyśłałam jej zaproszenie do znajomych i napisałam: „spotkały mnie od ciebie tylko miłe rzeczy i to nie było spoko, że potraktowałam cię tak tylko dlatego, że słyszałam jakieś plotki o tobie”. Osoba była miła i przyjęła przeprosiny. Okazało się, że niedługo wpadam do jej miasta i zdecydowaliśmy się iść na kawę.

Spędzając z nią czas, byłam zaskoczona tym jak ciepłą, dobrą i rozważną jest osobą. Gadaliśmy o wielu rzeczach i miałyśmy wiele wspólnego. Nie mogłem uwierzyć, że odsuwałam taką relację tak długo tylko dlatego, że martwiłam się o swoją reputację. Zorientowałam się, że moja własna ocena czyjegós charakteru jest dla mnie ważniejsza od plotek.

Kawa zamieniła się w randkę, a randka w randkowanie. Ta osoba, Jay, jest moim partnerem od trzech i pół roku. Ten związek zmienił moje życie, pomógł mi wyzdrowieć i rozwijać się, pokazał, co to znaczy bezpieczne przywiązanie. Jay jest moją osobą partnerską, moim towarzyszem i moją przyjaciółką. To osoba, którą szanuję i której ufam. To pojebane, że prawie straciłam możliwość poznania tak fantastycznej osoby z powodu podstępności cancel culture.

Wydaje mi się ważne, żeby to zaznaczyć. To była pierwsza relacja, w której czułam się w całości usłyszana i zaakceptowana, w której nie miałem wątpliwości, że żadna kampania cancellingowa ani żaden trup w mojej szafie nie doprowadzi do porzucenia mnie przez osobę. Jay i ja spędziliśmy setki godzin rozmawiając o cancel culture, o tym, że jest przemocowa. O tym jak niszczy społeczności, o tym jak wiele osób nie czuje się bezpiecznie w swoich przyjaźniach przez zagrożenie scancellowaniem wiszące nad ich głowami. Rozmawiałam z Jayem o swojej przeszłości, o rzeczach, których żałuję, rzeczach, których się wstydzę i ani razu nie przemknęło mi przez myśl, że Jay zapostował\*by je w necie żeby zniszczyć mi życie. Jestem słyszana, kochana i akceptowana w pełni tego, kim jestem. Na tym etapie mojego życia chcę budować tylko takie relacje.

To wcale nie oznacza, że nigdy niczego od siebie nie wymagamy. Miłość i szacunek dla drugiej osoby oznacza dla nas szczerść i dawanie sobie nawzajem informacji zwrotnych. Chcemy żyć w zgodzie z naszymi wartościami i być jak najlepszymi więc oczekujemy od siebie takich komunikatów. Ale komunikaty te formułowane są z szacunkiem, otwartością i wyrozumiałością oraz zawsze uznają autonomię i zgodę drugiej osoby na otrzymanie takiej wiadomości. Dzisiaj robię tak we wszystkich przyjaźniach i relacjach. Nie utrzymuję już relacji z nikim, kto wierzy w cancel culture.

Zeszłego lata bardzo doświadczyłam bardzo dotkliwej kampani cancellingowania. Zarzucano mi, że mój aktywizm w internecie nie był do końca taki, jak jakaś obca osoba chciałaby. Spotkało mnie w rezultacie nieustające nękanie, straciłam większość najbliższych przyjaciół, relację romantyczną, dach nad głową, zarobki i bezpieczeństwo zatrudnienia, ponieważ byłam zbyt przytłoczona żeby być obecne online (a tam właśnie reklamuję swoją pracę).

Zostałam całkowicie odtrącona przez społeczność w mieście w którym żyję, kłamano na mój temat, a nękanie przybrało skalę międzynarodową. Miałam poważne myśli samobójcze po raz pierwszy odkąd byłam nastolatką. Ciężko ująć w słowach jak straszne to było. Jednocześnie obce osoby oczekiwały, że wezmę odpowiedzialność.

Pytano mnie, dlaczego nie „wezmę odpowiedzialności” albo nie napiszę oświadczenia w związku z tym co się stało. Powodem jest to, że nie stało się nic i nie mam za co brać odpowiedzialności. Nękanie wynikało z niejasnych i drobnych oskarżeń, które miały na celu odebrać mi wszystko.

Ale nie mogli mi zabrać wszystkiego. Moja osoba partnerska, Jay, została i wspierała i kochała mnie w tym okresie. Garstka przyjaciół i znajomych wstawiła się za mną – gotowali mi jedzenie, dali klucze do swojego mieszkania po tym jak byłam zmuszona się wyprowadzić. Kochali mnie w trakcie jednego z najgorszych życiowych doświadczeń. Dowiedziałam się,

kto jest moim prawdziwym przyjacielem. Nie były to osoby, po których spodziewałem się tego. To są właśnie relacje, które będę pielęgnować i rozwijać. To są ludzie, z którymi czuję się bezpiecznie i którym ufam.

Po tym jak już z trudem poskładałem do kupy swoje życie i zaczęłam poznawać nowych ludzi, bardzo się zmieniłam. Nie jestem w stanie dłużej udawać, że to gówno jest okej. Nie będę dłużej chodzić na paluszkach i ukrywać swoich opinii ze strachu przed tym, że zostanę (ponownie) wykluczona. Potrzebuję zbudować społeczność i przyjaźnie, które są godne zaufania, co oznacza, że muszę wiedzieć co osoby sądzą na temat cancel culture.

Przed moim scanelowaniem miałam dość odwagi, żeby napisać kilka rzeczy o cancel culture, a po tym, jak zostałam skancelowana pisałam jeszcze więcej. Ten zin jest po części zbiorem tych pism, po części zaś kolekcją powiązanych artykułów o budowaniu wspólnot, które nie są represyjne, o edukacji o układzie nerwowym oraz o odpowiedzialności i interwencji w przypadku wyrządzenia krzywdy. To część mojej wizji i marzenia o budowaniu lewicy kierującej się wyrozumiałością, dopuszczającą różnice zdań i sprzeciw oraz nie opierającej się na przymusie i karze.

Jay i ja prowadzimy również podcast, pt. Fucking Cancelled, gdzie szerzej zajmujemy się tymi oraz powiązаныmi zagadnieniami.

Jeśli zostałeś scancelowana, jesteś tu mile widziana. Jeśli boisz się cancellingu, tu będziesz mile widziane. Jeśli cancellowałeś innych, też. Tak samo jeśli patrzyłeś biernie jak cancellowano innych.

Ten zin dedykowany jest dla wszystkim tym osobom, które nie opuściły mnie, pomimo tego, że groziły im osobiste konsekwencje (cancelling jest zaraźliwy). Szczególnie dedykuję go Jay: dziękuję za wielkoduszność i życzliwość nawet po tym jak ciebie też spotkało wykluczenie. Dziękuję, że nie przyczyniłeś się do mojego cancellingu i że byłoś zajębiście ze mną dzielne.

# **JEBAĆ POLICJĘ OZNACZA, ŻE NIE ZACHOWUJEMY SIĘ WOBEC SIEBIE JAK PROKURATURA**

Oduczenie się myślenia karnego i odwetowego to klucz w budowaniu silnych społeczności.

Silne wspólnoty, które nie opuszczają nas w wyniku konfliktu, nie pozbywają się nas jeśli zrobiliśmy komuś krzywdę, pogłębiają bezpieczny styl przywiązania.

Silne grupy społeczne stwarzają warunki pozwalające na branie odpowiedzialności.

Kultura jednorazowości wywołuje strach i wstyd.

Możemy pracować nad konfliktem i krzywdami bez uciekania się do kar i ostracyzmu.

# NOWY WSPANIAŁY ŚWIAT?

Scrolluję Facebooka i Instagrama w dysocjacyjnym amoku. Jestem bombardowana historiami jak z horroru. Czasami płaczę. Czasem nie czuję nic. Ten przemożny lęk i bezradność zagnieździły się w moim ciele. Patrzę jak moi znajomi rzucają „Czekam, aż wypowiesz się na ten temat!”, a ja nie chcę pisać żadnych postów. Nie dlatego, że to nieważne czy mi nie zależy ale dlatego, że nie wydaje się to być pomocne, znaczące ani szczerze. Chcę czegoś więcej niż rozmnażanie się postów pełnych oburzenia, których autorzy nakazują innym być oburzonymi. Szok i oburzenie są prawdziwe, ale stają się swoim rodzajem przedstawienia kiedy pojawiają się pod naciskiem. Stają się przedstawieniem bo nie dotyczą tego co naprawdę czujemy. Jestem zdania, że wstyd i strach nie są dobrymi motywatorami. Moim zdaniem hamują działanie. Znając doświadczenie traumy, zarówno z lektur i własnego życia, wiem że nadmierna czujność dosłownie wyłącza płat czołowy mózgu. Życie w strachu, wstydzie, traumie i lęku sprawia, niezwykle utrudnia, jeśli nie uniemożliwia kreatywność i bycie zaciekawionym. Potrzebujemy kreatywności i ciekawości, próbowania nowych rzeczy, nawiązywania nowych więzi. Nasza wyobraźnia musi być aktywna, żeby możliwe było wymyślanie alternatyw dla obecnego stanu rzeczy.

Nie interesują mnie „poprawne zachowania”, pisanie odpowiednich rzeczy na Facebooku, patrzenie w milczeniu jak znajomi dowalają sobie za niewielkie gify. Jestem wykończona granym, w kółko przedstawieniem, w którym zawiązanie dramatycznego węzła stanowi różnica zdań czy wybór strategii a jego punktem kulminacyjnym jest ostracyzm; wykończona wieczną walką o czystość w ogniu podejrzliwych spojrzeń zamiast gromadzenia wspólnej energii i wspierania się nawzajem. Nie potrafię udowodnić, że jestem dobra i prawa.. Jestem ludzkim zwierzęciem niezwykle zakochanym w świecie, którego życie i wolność powiązane są z twoimi. Potrzebuję prowadzić swoją walkę z pozycji szczerości i miłości. Nie mogę działać pod wpływem wstydu czy lęku.

Interesuje mnie polityka prefiguratywna. Lub prościej: „jak” jest równie ważne jak „dlaczego” czy „co”. Nie wierzę, że możemy być wolni, traktując siebie nawzajem jak coś, czego można się pozbyć, jednorazową torebkę. Nie można stworzyć wolności poprzez nadmierną czujność, monitorując swój i cudzy język i wybory, lustrując osoby tworzone na potrzeby mediów społecznościowych, oceniając starannie przygotowane przedstawienia „właściwych poglądów”. Nie wierzę, że można stworzyć wolność jednocześnie promując strach i wstyd lub sugerując, że wszyscy muszą reagować na przemoc w bardzo specyficzny i określony sposób.



Wierzę, że sposób w jaki traktujemy się nawzajem leży u podstaw ruchu na rzecz zmiany. Nowy świat, który możemy stworzyć będzie taki, jak to jak się wobec siebie zachowujemy. To nie znaczy, że musimy się lubić czy zgadzać ze sobą. To nie znaczy, że nie możemy odczuwać złości. Nie musimy sobie ufać. Możemy mieć dość. Ale będziemy w stanie zmienić więcej stwarzając dla siebie coś, co odbierają nam przemocowe systemy, coś czego potrzebuje nasze człowieczeństwo i to co pozwoli nam zmienić świat.

Możemy stworzyć społeczności oparte na wzajemnej pomocy. Nie znaczy to, że mam osobiście zajmować się kimś kto mnie skrzywdził. Oznacza to, że musi powstać sieć wsparcia, włączająca także tych, którzy wyrządzili komuś krzywdę, z którymi się nie zgadzamy, mającymi inne strategie. Fundamentem politycznej pracy powinny stać się sposoby na radzenie sobie z konfliktem, zachęcanie do odmiennych zdań i strategii, dążenie do szczerości zamiast performansu.

Możemy stworzyć wspólnotę, w której na pierwszym miejscu postawimy to, żeby wszyscy mieli co jeść, miały dach nad głową, byli i były kochan\*, wysłuchan\*, żeby wychodzili z tego, co ich gnębi. Budować wspólnoty oparte na zaufaniu. Kulturować pokorę i ciekawość, zostawić za sobą przemądrzałe uwagi i sztywną ideologię. Uznać fizjologiczną rzeczywistość stresu i traumy, i że to konieczne, aby dbać o swoje własne, jak i cudze samopoczucie w walce z opresyjnymi systemami.

Mamy ciała! Domniemana groźba utraty naszej wspólnoty (co może nawet być odczuwane jak strach przed śmiercią bo jesteśmy w końcu istotami społecznymi, które potrzebują się nawzajem, zwłaszcza że wspólnoty polityczne są często jedynym miejscem gdzie czujemy się chociaż częściowo bezpiecznie) w przypadku odmiennego zdania czy niesubordynacji, powoduje wyrzut kortyzolu i adrenaliny. Przygotowuje nas na survival: walcz, uciekaj, zastygnij, łaś się (często wybieramy to ostatnie, przepraszając natychmiast, nawet jeśli czujemy, że reakcja była nieproporcjonalna lub niezasłużona, nawet jeśli szczerze się nie zgadzamy). Ten strach i hiperczułość odbiera nam kretywność, elastyczność i otwartość na inne rozwiązania. Ciężko o zmianę jeśli nie możemy zaufać swojemu ciału, jeśli wspólnota nie daje nam poczuć, że jesteśmy potrzebni i bezpieczni.

Widzę, że coś się zmienia. Zaczyna się mówić o ogromnym stresie i sztywnych ideologiach, które panują w społecznościach, które nazywamy swoim domem. Wiele osób pisze i mówi o tym otwarcie, szukając alternatywy. Ja również zmierzam w tym kierunku, w kierunku wspólnot pracujących na rzecz zmian, skupionych na tym co teraz, elastycznych, ciekawych, wrażliwych i otwartych na inne strategie, wspólnot, na które możemy liczyć, w których możemy czuć się bezpiecznie.

# CANCEL ME

Próbuję przeproszać za dziewczynę, którą byłam, za wyrządzoną krzywdę, za to co mówiłam i robiłam. Strach i wstyd ciągle wracają. Potem przypominam sobie, że nie wierzę w grzechów żałowanie, w spowiedź czy odgrywanie poczucia winy. Akceptuje i Kocham siebie bezwarunkowo. Wierzę w pozostawanie w zgodzie ze sobą, przemianę, współczucie. Zmieniłam się. Jestem w procesie odnajdywania siebie, ale ten proces nie polega na odrzuceniu wszystkiego czym byłam wcześniej. Osoba jaką jestem jest następstwem tamtej, która była. Nie ma nieskazitelnosci. Nie ma też grzechu pierworodnego. Ukrywam w sobie żadnego śmierdzącego trupa, brudnego sekretu który sprawia, że jestem zła i nie zasługuję na miłość. Nie ma za co pokutować i nie ma nic, z czego trzeba się spowiadać. Jest za to praca i proces zmiany. Złożoność bycia człowiekiem. Splot traum grupowych i międzypokoleniowych. Decyzja, żeby z tego wyjść.

Mam dość internetowych calloutów, które stały się metodą na pozorowaną sprawiedliwość. Jestem wykończona wściekłymi atakami i olimpiadą porównywania krzywd. Odpowiedź z traumy za odpowiedź z traumy, karuzela stresu dla systemu nerwowego. Każd\* z nas stara się być dobr\*, pozbyć się tego, co złe w nas i innych. Wytykamy palcami i obwiniamy. Konflikty nazywamy przemocą – a potem już leci, rozwiązywania blokuje wyolbrzymianie doświadczonej krzywdy, bo nauczyliśmy się wierzyć, że nasze granice będą respektowane, a ból uznany tylko wtedy gdy druga strona zostanie ukarana i napiętnowana jako „ta zła”.

Mam dość życia w strachu. Mam dość wmawiania, że kultura jednorazowości to jedyna rzecz, która jest w stanie chronić osoby, które doświadczyły przemocy. Nie chroni nas. Nie pomaga w transformacji. Nie uczy jak mamy dbać o siebie nawzajem, jak interweniować i rozwiązywać konflikty. Jedyne co robi to zmusza nas do życia w strachu i wstydzie.

Ja też to robiłam. Też pisałam callouty. Też zrywałam znajomości z osobami, które były dla mnie zawsze w porządku na podstawie plotek i ze strachu przed społecznymi konsekwencjami. Nie podejmowałam się ciężkiej pracy jaką jest rozwiązanie konfliktu. Wyolbrzymiałam krzywdę. Wytykałam palcami, żeby mnie nie wytykano. Bałam się, że moja pojebana przeszłość wyjdzie na jaw i zniszczy wszystko co zbudowałam odkąd wytrzeźwiałam. Tak bardzo starałam się być dobra. Starałam się pozbyć wszystkiego co złe we mnie. Ale bycie dobrą nie rozwiązuje problemu, bo problemem nie jest to, że jestem zła. Wykluczanie ludzi ze społeczności i nękanie też nie rozwiązuje problemów. Ponieważ problemem nie jest to, że ludzie są źli.

Jeśli nie zaprzyjaźnił\*byś się z kimś, kto kiedykolwiek wykorzystywał innych, to wychodzi na to, że nie możesz ziomować się ze mną. Jeśli potrzebujesz żebym zrobiła listę wszystkich swoich win, żeby zdecydować czy w ogóle można mi wybaczyć, to się zawiedziesz, bo nie zamierzam się spowiadać. Jeśli chcesz się przekonać, czy można mi zaufać, możesz ocenić to jak się zachowuję, to jak traktuje ciebie i inne osoby w moim życiu. Jeśli chcesz wiedzieć, czy zapłaciłam za swoje grzechy, to mogę ci powiedzieć, że naprawiłam krzywdy, które wyrządziłam najlepiej jak potrafiłam, bazując na swojej uczciwości i godności oraz z szacunku dla siebie i innych ludzi. Szczegóły pozostają między mną i zainteresowanymi.

Nie mogę żyć w zgodzie ze sobą i szczerości, jeśli ciągle towarzyszy mi strach. Nie mogę szczerze zastanawiać się nad swoim zachowaniem ani naprawdę brać odpowiedzialności kiedy tym, co mnie napędza, jest wstyd. Dopiero osadzona w poczuciu własnej wartości, w zgodności ze sobą, ze swoją etyką, zasadami, duchowością, w społeczności, która mnie kocha i z którą czasem czule rzuca mi wyzwania, mogę dać wyraz swojej prawdzie – i traci na znaczeniu, czy będę się podobać innym, czy nie. A to dlatego, że moją intencją nie jest bycie dobrą, jest nią życie w rzeczywistości takiej, jaka ona jest i działanie w zgodzie ze sobą. Nie jestem tu po to, żeby zasłużyć sobie na to, do czego mam prawo. Jestem tu po to żeby zmieniać świat na lepsze, robić swoją robotę, kochać i być kochaną, zdrowieć i zmieniać się, rozwijać się i pomagać w tworzeniu świata świat, który chcemy stworzyć.

Byłam obiektem kampanii nękania, które były przedstawiane jako pełnoprawne wezwania do przywrócenia sprawiedliwości. Kłamano na mój temat, a obce osoby wysyłały agresywne wiadomości chociaż nie miały żadnego udziału w tym co się stało. Moi przyjaciele i inne bliskie osoby były nękane, wykluczane z powodu odmiennego zdania i konfliktów. Patrzyłam jak wykluczenie i nękanie rozprzestrzeniło się na osoby, które publicznie broniły tych będących celem ataku.

Ludzie raz za razem pytają mnie „A co z seryjnymi przemocowcami? Co z seryjnymi gwałcicielami?” kiedy tylko próbuję poruszyć temat sposobu w jaki środowisko radzi sobie z konfliktem i krzywdą, zupełnie jakby przemknęło im przez myśl, że sugeruję, że nie powinniśmy interweniować w przypadku przemocy i gwałtu.

Stawałam między dwa razy większymi od siebie typami a osobami partnerskimi, które próbowali zaatakować. Ubrania miałam zaplamione krwią, gdy dzwoniłam do zafajdanej matki przypadkowej dziewczyny, prosząc aby przyjechała po swoją córkę do szpitala. Wskakiwałam do karet i zagadywałam psów. Towarzyszyłam w drodze do szpitala. Bywałam telefonem awaryjnym. Pukałam do drzwi, kiedy słyszałam krzyki. Odbierałam telefony w sprawie wsparcia osoby w toksycznym związku. Komunikowałam granice między osobami, które nie mówią. Wymyślałam alternatywy dla dzwonienia po psy. Ostrzegałam wspólnoty o osobach, które aktywnie wyrządzają krzywdę i szukałam wsparcia dla tych, którzy aktywnie wyrządzają krzywdę. Przeprowadzałam trudne rozmowy pt. „Wiem, że przyjaźnisz się kimś, kto stosował wobec mnie przemoc i potrzebuję, żebyś przynigdy nie przekazywał\* mu żadnych informacji o mnie dla mojego bezpieczeństwa, jednak mam nadzieję, że dalej będziesz się z nim przyjaźnić i pomożesz mu się zmienić”. Pracowałam

z osobami, które wyrządziły krzywdę i z osobami, które tej krzywdy doświadczyły; z ludźmi, którzy mają na koncie jedno i drugie; obchodząc się z ich doświadczeniami z czułością i troską i pomagałam im w dążeniu do zgodności ze sobą.

Zawsze interweniuję kiedy widzę przemoc. Pomagam w komunikowaniu i stawianiu granic, kiedy ktoś mnie potrzebuje. Podejmuje się ciężkiej pracy, jaką jest wprowadzanie zmian w moim własnym życiu i pomagam innym robić to samo. Ta skomplikowana, niepokładana i ciężka praca to praca która przynosi sprawiedliwość, to wysiłek, w który wierzę, bo czuję się głęboko związana z wspieraniem osób pokrzywdzonych i zatrzymywaniem przemocy w relacjach. Ta praca nie jest prosta, nie jest czarno –biała, nie da się jej rozpatrywać w binarnych kategoriach dobra i zła i jest również dużo bardziej efektywna zarówno w zapobieganiu, jak i naprawie wyrządzonej krzywdy niż jakikolwiek callout który widziałam albo w którym współuczestniczyłam.

Nie wierzę, że kultura strachu, wstydu, nękania, karania i wykluczania, metod, których używamy obecnie do zajmowania się wszystkim od różnicy zdań i konfliktu po przemoc, jest efektywna w interweniowaniu, naprawianiu krzywd czy rozwiązywaniu konfliktu. Wierzę, że możemy budować wspólnoty, na które zasługujemy, takie w których wspiera się odpowiedzialność i współczucie, w których możemy zacząć wychodzić ze zbiorowej traumy, w których będziemy rozwiązywać konflikty i naprawdę naprawimy krzywdy. Żeby dołożyć swoją cegiełkę w dążeniu do takiej wspólnoty, muszę żyć w zgodzie ze sobą, mówić szczerze o tym co czuję i w co wierzę i wystawić się na hejt, który wiąże się z mówieniem takich rzeczy. Mogę to zrobić z miłością i czułością wobec siebie oraz osób które mają odmienne zdanie bądź czują się triggerowane tym co mówię. Mogę żyć w zgodzie ze sobą, nawet jeśli się boję, bo jestem dzielna, a pragnienie lepszego świata jest silniejsze niż mój strach.

# **MÓWI SIĘ, ŻE CANCEL CULTURE NIE ISTNIEJE NAPRAWDĘ, PONIEWAŻ NIKOGO NIE CANCELUJE SIĘ NAPRAWDĘ**

Od razu nasuwa się pytanie, co tak naprawdę znaczy scancelowanie kogoś.

Jeśli osoba zachowuje swoje życie zawodowe i pozycję społeczną, wtedy uznajemy, że nie jest to naprawdę scancelowana,

To znaczy, że przyjmujemy, że udane cancelowanie oznacza dla tej osoby koniec dotychczasowego życia, zarówno zawodowego jak i społecznego.

Jest to nie tylko niepokojące, ale również pokazuje zaszyte w tej logice okrucieństwo.

Jeśli osobie udaje się uratować swoją pracę czy zachować część społeczności, nie znaczy to, że nie zostały scancelowane.

Cancelowanie to proces, w którym osoba jest doświadczana nękania, które często przenosi się na jej najbliższych czy osoby, które ją wspierają.

To przekraczająca granice praktyka której celem jest izolacja i pozbawienie zasobów, do momentu aż poddana jej osoba podda się woli innych.

Doświadczenie nieustannego nękania, połączonego z utratą znajomych, społeczności, potencjalnie też źródła utrzymania jest jedną z najgorszych rzeczy jakie można przejść w życiu.

# DWANAŚCIE KROKÓW

Jestem w programie dwunastu kroków walcząc z uzależnieniem od alkoholu i często myślę o 12 krokach modelu działań, którego społeczności do których należę – społeczność queero-wa i środowisko progresywnej lewicy – potrzebują.

W dwunastu krokach podstawową zasadą jest to, że niezależnie od tego co zrobił\*ś, zawsze możesz przyjść i zawsze możesz liczyć na bezwarunkowe wsparcie od swojej społeczności. Od początku dostajesz to, czego potrzebujesz, ludzie pomagają ci odkrywać twoją duchowość i trafiasz do przyjaznej grupy, która wspiera się nawzajem. Nie musisz na to zasłużyć. Dostajesz to za darmo.

Potem przechodzisz przez proces szukania siebie, uczciwej oceny swoich czynów i krzywd które mogły one wyrządzić tobie i innym. Przeprowadzony prawidłowo, proces nie wywołuje wstydu, ponieważ bez względu na wszystko, pozostajesz w sytuacji doświadczania bezwarunkowej miłości i akceptacji. Dzięki temu masz szansę, żeby uczciwie spojrzeć na siebie, bez obaw o to, że stracisz wszystko i grunt znóce usunie ci się spod nóg.

Jeszcze potem wchodzisz w proces otwierania się i szczerzej rozmowy na wszystkie tematy z zaufaną osobą. To nie jest spowiedź ani wyznanie grzechów w mediach społecznościowych. To doświadczenie, w którym przestajesz trzymać gardę i możesz obnażyć swoje słabe punkty przed kimś, kto utrzyma je w tajemnicy. Dzięki temu możesz przyjrzeć się swojej przeszłości nie bagatelizując krzywd, ale próbując zrozumieć w jakim kontekście, momencie i środowisku do nich doszło. W ten sposób, w tym bezpiecznym środowisku, możesz dotrzeć do skruchy bez zatopienia się we wstydzie.

Znalezienie się w takim procesie pozwala na zebranie wszystkich informacji i rozpoczęcie burzy mózgow nad możliwością działania i wzięciem odpowiedzialności wobec społeczności i osób, którym wyrządziło się krzywdę. Nie chodzi tu jednak o jakąś publiczną samokrytykę ale o próbę naprawienia skutków swoich czynów, naprawy zniszczonych relacji, wyrażenie szczerzej skruchy i podjęcia działań w celu poprawy zaistniałej sytuacji. Jest proce oparty o wyrażanie granic, szacunek do siebie i szczerłość. Chodzi w nim też zadośćuczynienie przez zmianę zachowań i zaangażowanie w wychodzenie z uzależnienia i rozwój.

W tym procesie przebaczenie nie jest niezbędne. Możemy sobie wybaczyć i ukochać siebie, nie otrzymując przebaczenia od innych i rozumieć, że mamy prawo do własnego życia,

szczęścia i wszystkiego co ludzkie. Ale często dochodzi do przebaczenia, ponieważ wiele osób chce tylko, żeby ich krzywda i ból zostały uznane i zobaczyć, że pracujesz nad tym, żeby jej zadośćuczynić.

Zadośćczyńtał i zadośćuczyniano wobec mnie i wiem, że to jest piękne i mocne uczucie, że coś się naprawia i wskakuje na swoje miejsce, serio.

W środowiskach progresywnej lewicy często widzimy odwrotność tej sytuacji. Osoby są wykluczane ze społeczności i pozbawione jej wsparcia do momentu „poniesienia odpowiedzialności za swoje czyny”. Jest to proces oparty na strachu i wywoływaniu poczucia wstydu, pozbawiający ludzi możliwości wykonania głębokiej, ciężkiej pracy, która jest potrzebna do przyjęcia odpowiedzialności. Oczekuje się publicznego widowiska opartego na samokrytyce, self –shamingu. To jest przerażające, ale też zwyczajnie nieszczerze, ponieważ motywacją do działania zamiast chęci napraw, jest uniknięcie dalszego wykluczenia. Nie pomaga to w dążeniu do uczciwości i szacunku do siebie, potrzebnego do przyjęcia odpowiedzialności za swoje czyny.

# WSTYD

Wstyd i wyrzuty sumienia nie są tym samym to nie to samo.

Wstyd to głęboko zakorzenione przeświadczenie, że coś jest ze mną nie tak. Wstyd wywodzi się z przytłaczającego strachu przed utratą relacji. Oznacza, że gdzieś w środku, wierzę, że jestem „zł<sup>\*\*</sup>” w bycie osobą ‘złą’, ale jest jakaś nadzieja, że stanę się ‘dobr<sup>\*\*</sup>’, a więc że zasłużę sobie na miłość. Skutkiem wstydu jest tryb obronny i wyparcie, albo uległość i podporządkowanie. Wstyd nie pomaga w pozostawaniu w zgodzie ze sobą.

Wyrzuty sumienia są zdrowym uczuciem żalu związanych z działaniem nie w zgodzie ze sobą. Odczuwamy je wobec czynów, których żałujemy. Nie polegają na podważaniu swojej wartości jako osoby. Wyrzuty sumienia mogą pomóc w dalszym działaniu w zgodzie z własnymi wartościami i zasadami.

Wstyd zamraża w myśleniu opartym na przeżytych traumach i blokuje samowspółczucie. Może doprowadzić do brania odpowiedzialności za rzeczy, których nie zrobiliśmy i w drugą stronę – unikania jej za to, co jest naszą odpowiedzialnością. Wyrzuty sumienia, kiedy łączą się z samo –współczuciem, pomagają odnowić połączenie z własną integralnością. Pomagają odnaleźć drogę powrotną do postępowania zgodnie z własnymi wartościami i zasadami.

Wiele osób, które doświadczyły traumatycznych wydarzeń, żyje w poczuciu silnego wstydu. Nasze społeczności często też opierają się na wstydzie jako sposobie zajmowania się konfliktem lub wyrządzonymi krzywdami. Taki splot osób motywowanych wstydem i społeczności używających go jako narzędzia taktycznego, nie sprzyja gojeniu ran, pracy nad sobą i działaniem zgodnie z własnymi zasadami.

Przez bardzo długo wstyd był jedną z moich podstawowych motywacji. Przez długi czas byłam w trybie obronnym i wyparciu, ale im dalej byłam w procesie wychodzenia z uzależnienia i leczenia traumy, tym mocniej zmieniało się one w uległość i podporządkowanie. Towarzyszyło temu długotrwałe przeświadczenie o bycie osobą skrycie złą, tak mocne, że doprowadzało do przeświadczenia, że zgoda na każdą prośbę lub rozkaz pomaga w byciu lepszą osobą, nawet, jeśli jest to pozbawione sensu lub sprzeczne z moimi przekonaniem.

Teraz, po dłuższym czasie pracy nad wychodzeniem z uzależnienia i traumy, zamiast wstydu, motywuje mnie podejmowanie działań w zgodzie ze sobą. Oznacza to, że moje działania są oparte o wyznawaną przeze mnie etykę i poczucie własnej wartości i godności. Oznacza to, że mogę nie zgodzić, nie robić tego, czego inni oczekują, a to, co uważam za właściwe wyraża się przez wewnętrzną pracę nad sobą oraz relację z kochającą i zaufaną społecznością, która szanuje moją autonomię oraz godność.



# EDUKACJA O SYSTEMIE NERWOWYM MOŻE ZMIENIĆ ŚWIAT

Chcę, żeby ludzie mieli wiedzę o swoich układach nerwowych. Myślę, że edukowanie o tym może naprawdę zrobić ogromną różnicę w świecie. Prawdziwa zmiana wymaga prawdziwych relacji, społeczności i faktycznej komunikacji a wszystkie te rzeczy są bardzo trudne do osiągnięcia kiedy jesteśmy na łasce lub niełasce naszych rozregulowanych układów nerwowych i nie mamy pojęcia co się dzieje. Mój własny proces zdrowienia – wychodzenia ze złożonego PTSD, doprowadził mnie do poznania teorii poliwalnej i teorii przywiązania. Myślę, że teorie te uzupełniają się nawzajem dość dokładnie. Obydwie są systemami wiedzy o tym, jak nasze układy nerwowe reagują na postrzeganie przez nas niebezpieczeństwa. Teoria przywiązania dokładnie przygląda się wzorcom reakcji pod kątem naszej potrzeby połączenia i relacji. Układ nerwowy szuka relacji i kiedy czujemy się bezpiecznie, jesteśmy w stanie połączyć się i „zestroić” z innymi ludźmi.

Praca, którą wykonuję nad poliamorią świadomą traumy, pozwoliła mi na przeprowadzenie wielu rozmów z osobami, które wykonują ciężką pracę związaną z regulacją układu nerwowego i budowaniem bezpiecznego przywiązania, często w kontekstach, w których wybrany przez nich styl relacji nie jest dla nich stworzony.

A bądźmy szczerzy, poliamoryczne czy nie, żadna z nas nie otrzymuje kompleksowej edukacji w zakresie budowania silnych relacji, skutecznej komunikacji i, co najważniejsze, wycucia tego, jak to wszystko rozgrywa się w naszych układach nerwowych. Zrozumienie tego i sposobów, w jaki łączy się to się z naszymi stylami przywiązania otwiera tak wiele narzędzi i tak wiele języka. Zamiast po prostu doświadczać wewnątrz swoich reakcji nerwu błędnego, możemy rzeczywiście rozmawiać o nich z ludźmi w naszym życiu. Możemy nauczyć się je identyfikować i celowo pracować nad kultywowaniem doświadczeń bezpieczeństwa. Możemy zauważyć, kiedy tak się czujemy i znaleźć sposób na powrót do regulacji i współregulacji. Możemy komunikować nasze prawdziwe potrzeby, pragnienia i granice, nie będąc nieustannie powstrzymywane przez reakcje wynikające z traumy. Wtedy możemy naprawdę się spotkać i budować silne relacje i społeczności, których tak pragniemy.

W społecznościach, w których bywam, widzę tak wiele konfliktów i bólu, tak wiele zerwanych relacji, myślenia w binarnych kategoriach dobra i zła, niemożności prawdziwego spotkania się i zaspokojenia naszych potrzeb. Jest to nie tylko niezwykle bolesne na poziomie osobistym, ale także myślę o wpływie, jaki ma to na pracę polityczną, którą staramy się wykonywać. Skoro tak często działamy w w „trybie przetrwania” i nie jesteśmy w stanie zbudować głębokich i trwałych społeczności, których tak bardzo pragniemy i na które zasługujemy, jak możemy wykonać pracę zmieniającą świat? Naprawdę wierzę, że edukacja o systemie nerwowym jest pracą zmieniająca świat. Myślę, że uzdrawiając siebie, nasze relacje i nasze społeczności, możemy zacząć budować nowy świat tu i teraz, możemy zacząć wykorzystywać naszą energię na rzeczywistą, materialną zmianę. Nie mam wszystkich odpowiedzi, ale wiem, że zdecydowanie bardziej jesteśmy w stanie dokonać prawdziwej zmiany, gdy jesteśmy pracować razem, a jesteśmy w stanie pracować razem, gdy możemy regulować nasz układ nerwowy na tyle, aby nawiązać ze sobą prawdziwe połączenie i komunikację.

# CZTERY MOŻLIWE REAKCJE NA KRZYWDZĄCE SYTUACJE

Wzięcie odpowiedzialności, stawianie granic, interwencja i kara są czterema możliwymi sposobami reagowania na sytuacje krzywdy.

Często zamiast wyraźnie definiować i różnicować te reakcje, łączymy je ze sobą pod słowem „pociągnięcia do odpowiedzialności”\*. Myślę, że ważne jest, aby być bardziej precyzyjnym w naszym języku i naszych definicjach, abyśmy mogli wybrać przydatne, skuteczne i adekwatne do sytuacji strategie radzenia sobie z krzywdami i nawigowania konfliktów w naszych społecznościach.

W angielskim funkcjonują dwa różne słowa dotyczące odpowiedzialności:

*responsibility* – branie odpowiedzialności (podkreślona jest tu dobrowolność) oraz *accountability* – pociągnięcie do odpowiedzialności (wykonywane przez inne osoby od tej, która coś zrobiła). Po polsku rozróżnienie to nie wybrzmiewa tak wyraźnie, dlatego jako zespół tłumaczący podkreślamy, że wyrażenia „branie odpowiedzialności” bądź „przyjęcie odpowiedzialności” używamy tam, gdzie w oryginalnym tekście pojawia się „responsibility” a „pociąganie do odpowiedzialności” tam, gdzie pojawia się „accountability”.

## ODPOWIEDZIALNOŚĆ:

Przyjmowanie odpowiedzialności to proces wykonywania głębokiej wewnętrznej pracy w celu zrozumienia krzywdy, którą komuś wyrządziliśmy, podejmowania konkretnych działań naprawczych i ciągłej, świadomej obserwacji naszego zachowania. Aby wziąć za coś odpowiedzialność, potrzebujemy społeczności, wsparcia i czasu na wykonanie wymaganej pracy. Nie można zmusić kogoś do wzięcia odpowiedzialności. Przyjmowanie jej na siebie to proces, w który trzeba wejść dobrowolnie, inaczej wykonana praca nie będzie szczerą.

## GRANICE:

Za ich pomocą określamy, jakiego rodzaju relacje i działania chcemy mieć z innymi ludźmi. Chociaż nie możemy zmusić kogoś do wzięcia odpowiedzialności, możemy ustalić granice tego, jakie rodzaje interakcji chcemy z nimi prowadzić. Jeśli czyjeś zachowanie jest dla nas krzywdzące, możemy zdecydować, że nie chcemy kontynuować z nim relacji. W razie po-

trzeby od społeczności można wymagać pomocy w utrzymaniu granic nienaruszonymi.

### **INTERWENCJA:**

Nie można zmusić kogoś do wzięcia odpowiedzialności, ale można interweniować w sytuacjach trwającej przemocy. Interwencja to proces odrębny od odpowiedzialności. Przejmowanie odpowiedzialności musi być czymś, w co wchodzimy z własnej woli, ale interwencja może i powinna mieć miejsce niezależnie od tego. Może ona przybierać różne formy w zależności od sytuacji, od fizycznej interwencji w aktywnej napaści, po ostrzeżenie ludzi o osobie, która wciąż dopuszcza się przemocy. Nie jest to formą kary.

### **KARA:**

Kara to proces krzywdzenia kogoś, kto wyrządził krzywdę lub został oskarżony o spowodowanie szkody. Logika kary polega na tym, że, jeśli wyrządziliśmy krzywdę nie powinno nam to „ujść na sucho” i powinniśmy „ponieść konsekwencje”. U podstaw leży przekonanie, że skrzywdzenie osoby, która wyrządziła krzywdę, w jakiś sposób naprawi czy zrównoważy sytuację. Logika karania i emocjonalnego inwestowania w karę są głęboko zakorzenione w większości z nas, ponieważ jest to tym, czego wielokrotnie nas uczyła karna kultura. Kiedy odrzucamy karanie jako strategię i zamiast tego zachęcamy do odpowiedzialności, granic i interwencji, jesteśmy znacznie bardziej skuteczni w przekształcaniu krzywd. Tworzymy warunki bezpieczeństwa potrzebne do rozpoczęcia pracy polegającej na przejmowaniu odpowiedzialności za wyrządzone przez nas krzywdy. Dajemy sobie i innym uprawnienia do wyznaczania granic i interweniowania w krzywdę, niezależnie od tego, czy osoba wyrządzająca krzywdę jest gotowa wziąć odpowiedzialność. Karanie nie zachęca do odpowiedzialności, nie ułatwia utrzymania granic i nie jest interwencją. Kara utrwała krzywdę.

# KILKA MYŚLI O BRANIU ODPOWIEDZIALNOŚCI, KIEDY WIEMY, ŻE KOGOŚ SKRZYWDZILIŚMY

Są duże i małe krzywdy, które wymagają różnych poziomów i stopni pracy. Podstawowa formuła jest taka: Jeśli to konieczne, poinformuj osobę skrzywdzoną, że wiesz, że masz pracę do wykonania i ją wykonujesz. Uzyskaj pomoc osób, którym ufasz, takich jak terapeuta, sponsor, mentor, bliscy przyjaciele itp., a następnie z ich pomocą przegadaj to, co się wydarzyło. Dowiedz się, co się dla ciebie działo. Często jesteśmy pod wpływem triggerów, rozregulowanego układu nerwowego, pojawiają się lęki, brak wiedzy jak się komunikować itp. Przemyśl, jak to na Ciebie wpływa i jak możesz temu zaradzić. Jakie kroki możesz podjąć, aby się o siebie troszczyć? Działaj wbrew impulsowi, by popaść we wstyd. Zamiast tego pamiętaj o swojej wartości i traktuj siebie ze współczuciem. Staraj się też nie wpadać w strach. Każdy popełnia błędy, a ty nad tym pracujesz. Kiedy już wiesz, co się z tobą dzieje, poświęć czas na zastanowienie się, jak twoje działania wpłynęły na drugą osobę. Postaw się na jej miejscu i spróbuj zrozumieć, jak się wtedy czuła i jak to na nią wpłynęło. Możesz ze współczuciem podtrzymywać zarówno swoje odczucia, jak i wpływ Twoich działań na osobę. Zadośćuczynienie jest zwykle połączeniem pokazania, że wykonałeś wewnętrzną pracę, wyrażenia szczerego żalu, pokazania, że rozumiesz, jak bardzo to, co zrobiłeś było bolesne, pytając, czy czegoś brakuje w tym zrozumieniu, wyjaśnienia wszelkich działań naprawczych, które podejmiesz, i, co ważne, porozmawiania o tym, jak zmienisz rzeczy w przyszłości. Następnie wyraż wdzięczność za gotowość danej osoby do podjęcia tej rozmowy. Jest to bardzo skuteczne, ponieważ osoba czuje się wysłuchana, a Ty pokazujesz, że wprowadzasz zmiany.

## **STRATEGIE REAGOWANIA W SYTUACJACH PRZEMOCY I AGRESJI**

Reagowanie w sytuacjach przemocy, które nazywam „interwencją” ma na celu przerwanie eskalacji emocji w przemocowej sytuacji lub po prostu – przerwanie przemocy, która się dzieje.

Celem jest umożliwienie osobie, którą spotyka przemoc bezpiecznego opuszczenia tej sytuacji, jeśli ta osoba tego chce. Celem interwencji nie jest wymierzenie kary, udowadnianie czegoś, czy eskalowanie przemocy. Nauczyłam się jak interweniować w takich sytuacjach jak przemoc pod wpływem alkoholu, przemoc dziejąca się na ulicy, czy przemocowe sytuacje z udziałem młodych ludzi. Przez lata reagowałam na przemoc wiele razy – kiedy widzę, że jakaś sytuacja rozwija się w przemocowy sposób, po prostu się wtrącam, nie jestem osobą, która przechodzi obojętnie wobec gróźb czy napaści. Nadal nie odbyłam żadnego oficjalnego treningu interweniowania, choć wiem, że w międzyczasie popełniłam różne błędy. Wykonywanie tej pracy może być przerażające, sądzę, że wiele osób czuje się totalnie niekompetentnymi, żeby móc zainterweniować. Część tych obaw wynika z tego, że nasza kultura skutecznie utwierdziła nas w poczuciu bezsilności – nie czujemy, że mamy wpływ na nasze otoczenie, nikt nas nie nauczył w jaki sposób można deeskalować emocje czy reagować na przemoc. Nauczono nas natomiast ignorować takie sytuacje lub dzwonić na policję, co zwykle jest najgorszym możliwym pomysłem, bo policja tylko nasila przemoc i pogarsza sprawę. Najważniejszą rzeczą, jaką chciałabym powiedzieć jest to, że kultywując reagowanie i rozwój takich umiejętności, jesteśmy w stanie podnieść poziom bezpieczeństwa w naszych społecznościach.

To, w jaki sposób przeprowadzamy interwencję zależy od naszych indywidualnych predyspozycji, możliwości, wrażliwości. Nie jest tak, że tylko jedna strategia jest dobra i pasuje do wszystkich sytuacji. Myślę też, że większość z nas może skutecznie reagować na przemoc, mimo że wiele osób może mieć wrażenie, że się do tego nie nadaje.

Strategie, o których chcę opowiedzieć są oparte na moim własnym doświadczeniu i dla mnie okazały się skuteczne. Musimy pamiętać, że każda sytuacja jest inna, a każdy i każda z nas ma inne predyspozycje i umiejętności. Sytuacje przemocy, na które reagowałam zwykle działy się w miejscu publicznym i dotyczyły agresji ze strony osoby partnerskiej lub napaści ze strony obcej osoby. Nie znałam osób zaangażowanych w te sytuacje.

Interwencja wymaga przemyślenia, jak podejść do konkretnych osób w dziejącej się właśnie sytuacji, nie da się w jednym czasie odhaczyć z listy wszystkich strategii. Ja w pierwszej kolejności decyduję, czy lepiej jest skupić się na sprawcy przemocy i próbować podjąć z nim jakiś dialog, czy na osobie, która doświadcza przemocy. Najczęściej wychodzi mi mix obu powyższych, z tym że wciąż większość uwagi jest po stronie jednej z osób. Ja zwykle interweniowałam sama, ale jeśli masz ze sobą innych ludzi, możecie spróbować wejść w różne role. Nigdy nie zdarzyło mi się, żeby ktoś mnie zaatakował w czasie interwencji, ale zdarzało się, że byłam naprawdę przerażona. Zdarzyło mi się, że zostałam zmuszona do rozmowy z policją, ponieważ ktoś ich wezwał, a ja już brałam udział w sytuacji.

To, co chcę Ci zaproponować nie jest sztywną listą zasad. Raczej traktowałabym to jako pomysły, nad którymi możesz się samodzielnie zastanowić. Jeśli chcesz uczyć się interweniowania, dobrym pomysłem może być rozmowa z osobami w Twoim życiu, które już to robiły i są otwarte na podzielenie się doświadczeniem. Ludzie działający na pierwszej linii oraz inne osoby, które były w wielu przemocowych sytuacjach mają dużo wiedzy i umiejętności.

Mem o pracownikach sieciówki gastronomicznej, którzy mają o wiele lepsze umiejętności deeskalacji przemocowych sytuacji niż policja jest zajeżdżone prawdziwy.

Chcę zacząć dzielić się tą wiedzą, żebyśmy mogli i mogły poczuć własną sprawczość i budować bezpieczniejsze społeczności. Policja nie zapewnia nam bezpieczeństwa. Sami i same to robimy.

## **WSKAZÓWKI:**

» Bądź tak spokojny/a, jak to tylko możliwe. Zachowuj się asertywnie i bezpośrednio. Powstrzymaj się od podnoszenia głosu, obrażania i zawstydzania.

» Nie wdawaj się w kłótnie, nie wygłaszaj edukacyjnych przemówień. Celem na tę chwilę jest tylko deeskalacja przemocy.

» Jeśli to możliwe, postaraj się stanąć między osobami, ale nie podchodź za blisko do agresywnej osoby.

» Jeśli agresywna osoba się do Ciebie zbliża – odsuń się.

» Nie dzwoń na policję.

» Zapytaj osoby pokrzywdzonej, czy wszystko u niej OK, czy potrzebuje pomocy, czy chce z Tobą na chwilę odejść.

» Do agresywnej osoby mów: „Nic się już nie wydarzy”, „Ta osoba stąd idzie”, „Musisz się uspokoić, przejdź się”.

» Jeśli osoba doświadczająca przemocy i osoba agresywna są w intymnej relacji, może być tak, że ta pierwsza nie będzie chciała pójść z Tobą. To jej wybór. Twoim celem jest zatrzymanie przemocy i danie tym osobom szansy na wyjście z tej sytuacji, jeśli tego chcą.

» Musisz się przygotować na to, że inne przechodzące obok osoby mogą wezwać policję. Może być tak, że będziesz musiał/a wejść w interakcję z policjantami, jako osoba, która widziała zdarzenie.

(Uwaga: to są wskazówki oparte na moim doświadczeniu. Żyję w Kanadzie, gdzie nie ma pozwolenia na legalne noszenie broni. Nie mam doświadczeń z miejsc, w których broń jest powszechna).

# LEWICA NIE JEST MONOLITEM

Te z nas, które są zaangażowane w walkę z systemem dominacji i eksploatacji nie zawsze są zgodne co do tego, jak te systemy funkcjonują i w jaki sposób należy stawiać im opór. Kultura sprawiedliwości społecznej potrafi być irytująco dogmatyczna. Czasem ludzie z bańki zachowują się tak, jakby istniały jedyne prawidłowe odpowiedzi na wszystkie pytania. Tymczasem to nieprawda, nie ma czegoś takiego jak jedna prawidłowa opinia o danym zagadnieniu.

Różnorodność strategii, sprzeciw, niezgoda, cały rodowód lewicowej myśli zostaje wymazany, kiedy pojawiają się takie uproszczenia i czarno-białe myślenie. Poszukiwanie sprawiedliwości i wyzwolenia dla wszystkich jest skomplikowaną, pełną niuansów polityczną pracą i nikt nie może rościć sobie prawa do posiadania wszystkich odpowiedzi. Robimy naszym ruchom wielką krzywdę promując dogmatyczne, sztywne myślenie i uciszając lewaków z innym sposobem myślenia. Nie ma jednej, poprawnej strategii walki o wyzwolenie. Lewicowe idee są bardzo rozległe i różnorodne, tak było kiedyś i tak jest dzisiaj. Te idee wzbogacają się podejmując między sobą dialog. Nikt nie może stawiać się w roli osoby, która ma wszystkie odpowiedzi, uniwersalnego autorytetu. Nikt nie może uciszać innych głosów, które również służą wyzwoleniu.



# NIE DA SIĘ UCIEC PRZED TŁUMEM

Obróńcy cancel culture deklarują, że ta tak naprawdę nie istnieje, a to, co jest w ten sposób nazywane to słuszne ponoszenie konsekwencji swoich czynów. Te osoby zakładają, że nikt nigdy nie zostaje tak naprawdę „wymazany/a”, bo cancelled osoby są wciąż w pobliżu i często kontynuują swoją pracę. Aż się prosi, żeby zapytać co Ci ludzie uważają za prawdziwe, zakończone sukcesem wymazanie, co ono by miało oznaczać dla wymazanych osób? Zdaje się, że w tym ujęciu osoby, które ich zdaniem zrobiły coś złego powinny zniknąć ze środowiska i przestać działać. To wszystko w ramach ponoszenia słusznych konsekwencji swoich czynów. Co ciekawe, ludzie, którzy popierają tę ekstremalną taktykę karną (sugerując, że ludzie, którzy wyrządzili jakąś krzywdę powinni zniknąć), jednocześnie uważają się za abolicjonistów (najczęściej mając na myśli abolicję więziennictwa i sterowanego przez państwo systemu karnego). To jest sprzeczność, która nie mieści mi się w głowie.

Skoro jednak tak powszechnie zaprzecza się istnieniu cancel culture, chciałoby poświęcić chwilę na zdefiniowanie tego pojęcia. Cancel culture (kultura wymazywania) operuje poniższymi taktykami:

» „Polowanie na czarownice” – tweety, insta stories, komentarze i inne krążące po sieci formy postów domagające się scancellowania osoby, która zrobiła coś”nie tak”. Wytwarza się presja na rozpowszechnianie tych treści, publicznego wycofania swojego wsparcia wobec tej osoby, zaprzestania obserwowania jej. Od obcych tej osobie ludzie w internecie wymaga się wysyłania jej wiadomości domagających się jej rozliczenia.

» Groźenie scancellowaniem wszystkim ludziom, którzy są jakkolwiek związani z osobą, w którą wymierzona jest akcja: groźby przechodzą na każdą osobę, która jeszcze wspiera osobę oskarżoną – nie ma znaczenia, czy robi to aktywnie stając po jej stronie, czy pasywnie – nie przestając jej obserwować w social media lub lajkując jej posty; scancellowaniem grozi już samo to, że nie bierze się aktywnie udziału w spektaklu cancelled osoby.

» Ogólnikowe i zmieniające się zarzuty: często niejasne i niepotwierdzone z początku, są dalej zniekształcane przez „głuchy telefon”, przez co stają się bardziej szczegółowe i skomplikowane. O osobie, która została wykluczona możesz powiedzieć co Ci ślina na język przyniesie i zostanie to uznane za prawdziwe na fali kumulującego się środowiskowego hejtu.

- » Esencjalizm – gdzieś po drodze konkretne zarzuty stają się mniej istotne niż ogólna charakterystyka oskarżonej osoby ukazywanej jako zła, przemocowa, toksyczna itd. Nie chodzi już o jej konkretne działania czy przekonania, a o całą osobę.
- » Brak niuansów – wraz z esencjalizmem przychodzi kres rozróżniania różnych rodzajów szkodliwych, nieuprawnionych zachowań. Według cancel culture seryjny gwałcień, zrzeszony nacjonalista i lewicowa osoba, która opublikowała post, z czym trochę się nie zgadzasz zasługują na takie samo traktowanie.
- » Wszystko, co powiesz lub zrobisz, będzie użyte przeciwko Tobie: próby odparcia zarzutów czy wchodzenie w dyskusję są niedopuszczalne. Oskarżona osoba broniąca się w jakikolwiek sposób jest szufladkowana jako „uchylająca się od odpowiedzialności” i to samo w sobie często staje się głównym zarzutem. Próby podjęcia dialogu ze strony oskarżonej zwraca się przeciw niej, umacnia zarzuty obracając sprawę jeszcze bardziej na jej niekorzyść.
- » „Proszę nie utrudniać czynności” – jedyną akceptowalną reakcją oskarżanej osoby jest całkowite przyjęcie prawdziwości zarzutów i wola zrobienia wszystkiego, czego tylko środowisko chce jako zadośćuczynienia.
- » Bronienie osoby oskarżanej czyni Cię tak samo złą jak ona sama – ktokolwiek podważający słuszność zarzutów lub niezgadający się z wersją oskarżycieli jest traktowany jako współwinny.
- » Tożsamość znaczy wszystko, dopóki nie znaczy nic. Kategorie tożsamościowe są używane dla zwiększenia słuszności stwierdzeń strony oskarżającej (oskarżający/a należy do do wykluczanej grupy X, więc ich spojrzenie na sprawę nie może być podważone), lecz jeśli inne osoby należące do tej grupy nie zgadzają się z osobą oskarżającą, podważana jest raczej ich tożsamość niż słuszność zarzutów (tzn: ktoś kto również jest członkiem wykluczanej grupy X nie zgadza się z punktem widzenia oskarżającej i w odpowiedzi mówi się mu, że jego tożsamość nie zapewnia mu autorytetu z szeregu wymyślnych powodów). W rzeczywistości żadna grupa tożsamościowa nie jest monolitem, więc argumentacje oparte na tożsamości muszą pozbyć się opozycji wewnątrz tej grupy w celu podtrzymania słuszności swoich twierdzeń opartych na przynależności do niej.
- » Pozbawienie wszystkiego – próby odebrania wszelkich źródeł wsparcia i bezpieczeństwa dla oskarżonego. Kampanie cancellowania często zawierają takie elementy jak próby doprowadzenia do utraty pracy, usunięcia twórczości oskarżonej z publikacji, doprowadzenia do sytuacji, w której zadawanie się z tą osobą dużo kosztuje tych, którzy się na to poważą. Ostatecznie celem jest odebranie osobie oskarżanej zatrudnienia, możliwości rozwoju, osiągnięć, oparcia w społeczności, a także relacji, wszystko to podczas wystawianiu jej na kampanię hejtu.
- » Calling in („łagodne” podejście) – czasem część nękania którego doświadcza oskarżona osoba przyjmując formę „calling in”, podczas gdy wyżej opisane nękanie pozostaje takie samo (oskarżone nie może nie zgodzić się z zarzutami ani próbować się bronić, musi zaakceptować karę jako prawowitą konsekwencję swoich czynów etc.). Tutaj zamiast tradycyjnego wrogięgo podejścia oskarżony jest ponizany poprzez propozycje pomocy w „radikalnej

pracy nad sobą” od nieznanym w internecie. Takie podejście jest szczególnie niepokojące ponieważ ubiera kampanię nieuzasadnionego hejtu w język troski i delikatności.

» Gaslighting – ten termin jest rzucany jak popadnie w aktywistycznych środowiskach (różnica zdań często jest przedstawiana jako gaslighting), jednak naleganie, że cancel culture nie istnieje, lub że jest tylko zasłużoną karą, podczas gdy faktycznie jest ona przemocą jest właśnie najlepszym przykładem gaslightingu.

Szokujące, wiem, jednak jako abolicjonistka fundamentalnie i kategorycznie nie wierzę w karę (nawet wtedy gdy nazywamy ją „konsekwencjami”). Wierzę za to, że nawet ludzie, którzy faktycznie spowodowali krzywdy zasługują na to samo, co wszyscy – bezpieczeństwo, oparcie w społeczności, zatrudnienie, a nawet sukces. Nie wierzę natomiast w karę jako odebranie części lub całości tego, na co każda osoba zasługuje będące konsekwencją szkodliwego czy niedozwolonego zachowania.

Nie oznacza to, że uważam, że nie powinniśmy interweniować w sytuacjach przemocy. Absolutnie możemy i powinniśmy to robić, jednak bez uciekania się do kary. Cancel culture nie jest dobrą metodą reagowania na krzywdę. Napisałam wiele na temat interweniowania w sytuacjach przemocowych (i stosowałam te metody także w prawdziwym życiu) ale nie będę tutaj się do tego odnosić, bo cancel culture nie jest w stanie nawet udawać, że wykonuje taką pracę. Jestem osobą, która przeszła przez wiele rodzajów przemocy: w intymnej relacji ze strony osoby partnerskiej, molestowanie jako dziecko, prześladowanie, wiele gwałtów, przemoc seksualną i fizyczną ze strony członków społeczności jak i nieznanym. Przemoc traktuję bardzo poważnie. Zależy mi na bezpieczeństwie osób, które jej doświadczyły. Reagowanie na przemoc i wspieranie osób, które doświadczyły przemocy w ich procesie radzenia sobie z tym to jedna z najważniejszych dla mnie rzeczy, jakie robię w życiu. Więc naprawdę, zaufajcie mi gdy mówię: cancel culture to nie jest to.

Trzeba wskazać, że większość z osób, które są cancellowane nie jest przemocowcami, gwałcicielami, ani nie dopuścili żadnego rodzaju przemocy – bo logika cancel culture odrzuca wszelkie rozróżnienia. Podczas gdy używamy języka odpowiedzialności i bezpieczeństwa do uzasadnienia kampanii nękania, często mają one uderzyć w osoby, które wyraziły odmienną opinię z którą się nie zgadzamy, nie udało im się prowadzić performatywnego internetowego aktywizmu w jedyny „właściwy” sposób lub po prostu odmówiły wzięcia udziału w cancellowaniu kogoś innego.

Stworzyliśmy na szeroko pojętej lewicy kulturę w której dosłownie niebezpiecznym jest wyrazić wątpliwość czy odmienną opinię. Nie jest to kultura służąca sprawiedliwości. To kultura autorytarna, dogmatyczna, skłaniająca ludzi do robienia tego, co im się mówi zamiast samodzielnego myślenia. Władze nie mogłyby marzyć o lepszej sytuacji to podważania siły tych, którzy naprawdę chcą zmienić świat. Ruchy na rzecz zmiany potrzebują wolności myślenia, wyrażania różnych opinii i wątpliwości, pokazywania innych punktów widzenia w celu zrozumienia co jest nie tak ze światem i jak to naprawić. Rygorystyczne dogmaty obecnej lewicy z egzekwującą je cancel culture z pewnością nie sprawią, że stworzymy świat, w którym chcemy żyć.

Nie możemy uzyskać wolności poprzez hierarchiczność i autorytarność. Nie możemy osiągnąć sprawiedliwości kiedy traktujemy naszych przyjaciół jak kryminalistów i zachowujemy się jak policja. Więc co robić, kiedy ktoś reprezentuje „złe poglądy”(tj. poglądy, z którymi się nie zgadzamy) lub jeśli nie robi aktywizmu w „prawidłowy” sposób? Zostawiamy ich, kurwa, w spokoju. Jeśli jest to nasz przyjaciel lub członek naszej społeczności możemy przeprowadzić z nim rozmowę w celu zrozumienia ich motywacji i podzielenia się naszym punktem widzenia. Możemy też włożyć więcej pracy w wyrażanie tego, w co my wierzymy i robić to, couważamy za istotne i słuszne. Nie musimy cenzurować ani karać osób, z którymi się nie zgadzamy. A właściwie – nie powinniśmy.

Cancel culture źle wpływa na lewicę. Sprawia, że lewicowość staje się wyjątkowo mało pociągająca dla zwykłych ludzi, którzy nie chcą być prześladowani lub wyrzuceni z pracy za niezgodzenie się z kimś. Oznacza to, że tracimy niezwykle umysły, które mogłyby być teoretykami naszego pokolenia, wymyślić nowe punkty widzenia i strategie na wyjście z tego dystopijnego koszmaru w którym tkwimy. Zamiast tego osoby ćwiczą się w niepodważaniu obecnego dogmatu aby wszystko, co dla nich ważne nie zostało im odebrane.

A jeśli to nie ma dla Ciebie znaczenia, to przynajmniej to, że wiele z nas żyje w poczuciu zagrożenia, że środowisko może nas rozjechać w dowolnym momencie powinno mieć. Powinno Cię obchodzić, że to gówno doprowadza ludzi do samobójstw. Że osoby pracujące mają teraz jeszcze mniej stabilności zatrudnienia, bo mogą stracić pracę z powodu przypadkowego posta, którego opublikowały pięć lat temu. Jeśli myślisz, że tak wygląda sprawiedliwość, jeśli uważasz że to jest dobre, jeśli w jakiś sposób wyparłś jak to wszystko jest głęboko niepokojące i złe, poczekaj tylko, aż zwróci się przeciwko Tobie.

W słowach Amber A'Lee Frost: „Są tacy ludzie – nie wiem, czy są naiwni, czy może ambitni – którzy myślą sobie, że środowisko nigdy nie zwróci się przeciwko nim z jakiegoś arbitralnego, głupiego powodu, że nie popełnią błędu. Że osoba która została ukarana zasługiwała na to, lecz im to nie grozi, bo przestrzegają przecież wszystkich zasad. Mam ochotę im powiedzieć: słońce, przed tym nie uciekniesz”.

# TO, ŻE KTOŚ JEST NA CIEBIE ZŁY, NIE ZNACZY, ŻE ROBISZ COŚ ZŁEGO

Przymus zadowalania wszystkich (people pleasing) jest współzależnym zachowaniem, w którym bierzemy na siebie odpowiedzialność za emocje innych. Każde z nas ostatecznie potrzebuje mieć swoje własne granice etyczne. Musimy mieć swoją integralność i być w stanie rozpoznać, kiedy postępujemy w zgodzie ze sobą a kiedy nie. Branie odpowiedzialności za uczucia innych osób, próby zarządzania ich zachowaniami poprzez robienie tego, czego oni chcą podczas kiedy nie jest to zgodne z nami, naszymi granicami i integralnością, jest brakiem szacunku do nich i do siebie.

Przepracowanie tego oznacza akceptację bycia nielubianym. Przez lata myślałam, że „wyleczenie się” oznaczałoby koniec konfliktu i ludzi złoścących się na mnie. Nie wiedziałam, że zazwyczaj oznacza to coś wprost przeciwnego. Kiedy jesteśmy zdrowi i stabilni, pewni swego, wiemy kim jesteśmy, w co wierzymy i gdzie są nasze granice – wielu ludziom nie będzie się to podobać. Porzucenie taktyki zadowalania wszystkich oznacza więcej konfliktów, nie mniej. Może to być stresujące i obciążające, zwłaszcza jeśli jesteśmy strauumatyzowani. Ale tak naprawdę jest to oznaka rozwoju. Oznacza to, że pewnie stąpamy po ziemi i żyjemy w zgodzie ze sobą, nawet jeśli inni są na nas źli.

# CANCEL CULTURE PROWADZI DO NADUŻYĆ

Kultura wymazywania przypomina mi doświadczenie bycia w przemocowej relacji. Istnieje zestaw (ciągle zmieniających się, czasami arbitralnych) zasad których muszę przestrzegać. Jeżeli ktoś mi powie, że robię coś źle albo że złamałam zasady, muszę przeprosić i zrobić to, co zostanie mi powiedziane w ramach zadośćuczynienia. Czuję jakbym musiało chodzić na palcach, w ciągłej obawie, czy nie spowoduję kolejnej eksplozji. Wierzę, że kiedy w końcu zostaję zaatakowana, to na pewno moja wina, że jeżeli tylko byłoby w porządku, nie miałyby to miejsca.

Jestem w świecie queerowej progresywnej lewicy od wielu lat. Jestem osobą publiczną, zarabiam na życie praca kreatywną, która poświęca się sprawiedliwości, która chce lepszego świata dla nas wszystkich. Żyję z doświadczeniem gwałtu i ze złożonym zespołem stresu pourazowego (CPTSD). Przez długi czas przykładałam oko na rzeczy, które nie wydawały mi się w porządku. Obserwowałam jak osoby były atakowane i wykluczane ze społeczności i próbowałam to sobie racjonalizować. Za każdym razem było to przedstawiane jako sprawiedliwe i właściwe i próbowałam sobie powiedzieć, że takie było. Próbowałam powiedzieć sobie że osoby dostawały to, na co zasłużyły, że to były po prostu konsekwencje ich własnych działań. W sekrecie obawiałam się, co się stanie, kiedy tłum zwróci się przeciwko mnie.

Pamiętam że kiedy pierwszy raz wytrzeźwiałam, po latach doświadczania bezdomności i alkoholizmu, byłam przerażona. Jak ja się kiedykolwiek odkupię z tego? Działałam przeciwko swoim wartościom przez lata, byłam tą złą, tą toksyczną, tą przemocową osobą. Jak kiedykolwiek będę mogła zbudować życie wiedząc, że w każdym momencie może to zostać mi zabrane, jeżeli tylko ktoś zdecydowałby się odkopać moją przeszłość? Poważnie rozważałam samobójstwo. Ale w końcu zdecydowałam, że definiuje mnie to, co robię dzisiaj i poprzez dwanaście kroków odnalazłam połączenie ze swoimi wartościami i nauczyłam się żyć w zgodzie z moimi zasadami.

Dzisiaj żyję w zgodzie ze swoimi zasadami. Moje działania są zakorzenione w politycznych, etycznych i duchowych przekonaniach. Nie zachowuję się krzywdząco, a kiedy przestaję działać w zgodzie ze swoimi wartościami, wiem jak wziąć odpowiedzialność i zachować się

w porządku. Zatem nie mam się już czego bać, prawda? Nie powinnam obawiać się bycia brutalnie skancelowaną, ponieważ moje działania są etyczne i zgodne z wartościami. Ale cancel culture a nie działa w ten sposób. W logice kultury wyłączenia, jeżeli ktoś Cię calloutuje masz jedną opcję: zostać rozliczone, co oznacza zaakceptowanie ramy wydarzeń jaką osoba calloutująca wysuwa i zaakceptowanie wszelkich konsekwencji, na jakie ta osoba uważa, że zasługujesz. Jeżeli tego nie zrobisz, a nawet jeżeli to zrobisz, spotkasz cię nękanie ze strony środowiska skupionego na wprowadzaniu tych konsekwencji. Nie ma opcji powiedzieć: słyszę co mówisz, przemyślałam to głęboko, rozmawiałam z moimi zaufanymi osobami (terapeutą, sponsorką, bliską osobą przyjacielską, itd.) i nie zgadzam się z twoją wersją i nie uważam, żebym zrobiłam cokolwiek złego. Jestem pewna, że moje działania są zgodne z moimi wartościami.

Branie prawdziwej odpowiedzialności kiedy spowodowałyśmy krzywdę wymaga żebyśmy nie brali odpowiedzialności za coś, czego nie zrobiliśmy. Zgadzanie się z calloutem po to, żeby uniknąć nadużyć, jakie zostaną na nas zrzucone jeżeli tego nie zrobimy, nie dlatego że myślimy że zrobiliśmy coś źle ale dlatego, że się boimy, jest przejawem precyzyjnie tej samej mentalności, w której ofiara w przemocowej relacji zgadza się ze sprawcą tej przemocy żeby uniknąć „kłopotów”. To jest pojebana, przemocowa mentalność. Widzę jak wciąż i wciąż ten spektakl rozgrywa się w naszych społecznościach i przeraża mnie to.

W swoim zdrowieniu oraz w swoim duchowym i emocjonalnym rozwoju dotarłam do miejsca w którym nie mogę dłużej udawać, że te dynamiki są dla mnie do zaakceptowania. Nie mogę dłużej udawać, że nie żyję w strachu przed swoją społecznością. Nie mogę dłużej przyglądać się z boku jak środowisko rozjeżdża kolejną osobę. Szczerze mówiąc, nie obchodzi mnie co ta osoba zrobiła. Nie wierzę w mgliste plotki, które dużo sugerują ale mówią niewiele. Nie wierzę że niezgoda jest przestępstwem zasługującym na karę i nawet w sytuacjach w których spowodowana została krzywda nie wierzę, że próby nękania kogoś żeby „wziąć odpowiedzialność” są jakkolwiek akceptowalne albo skuteczne.

Nie obchodzi mnie też wielorakie tożsamości zaangażowanych osób. Będziemy teraz robić listy marginalizowanych tożsamości osoby oskarżającej i pozycje władzy osoby oskarżonej jak gdyby uzasadniało to nękanie. Nie uzasadnia. Środowisko samo w sobie wytwarza ogromne ilości władzy, której nie wliczamy w nasze rachunki dynamik władzy tej sytuacji. A ludzkie życia i sytuacje w jakich się znajdują są bardziej złożone niż lista tożsamości. Wierzę że możemy i powinniśmy zgodzić się na uniwersalny standard zachowania wobec siebie nawzajem.

Możemy oczekiwać od siebie nawzajem zachowywania podstawowej przyzwoitości. Możemy interweniować w przypadku nadużyć nie powodując samemu nadużyć. Tożsamość osoby nie sprawia że przemocowe zachowanie staje się w porządku, nigdy, a kiedy używamy siły

środowiska do nękania osoby i złamania jej, żeby się z nami zgodziła, kiedy niszczyliśmy życie społeczne osoby, próbujemy sprawić, żeby straciła pracę, nie pozwalamy jej uciec gwałtownemu nękananiu, kiedy piszemy do wszystkich znajomych osoby i oczekujemy od nich żeby pociągnęli ją do odpowiedzialności, jesteśmy przemocowcy. To jest dosłownie tak proste.

Odrzucam cały system. I rozpoznaje, że moja trauma, moje c-ptsd i moje doświadczenie nadużycia w dzieciństwie i przemocy domowej sprawiły, że pozwalałam w ciszy na takie zachowania w moich społecznościach. Bałam się.

Wciąż się boję. Ale moja odwaga jest silniejsza niż mój strach.



# **MOŻEMY NIE ZGADZAĆ SIĘ Z OSOBAMI, KTÓRE OPIERAJĄ PRAWDZIWOŚĆ I AUTORYTET SWOICH TWIERDZEŃ NA SWOICH TOŻSAMOŚCIACH**

Żadna grupa osób o wspólnej tożsamości nie ma jednej wspólnej perspektywy ani jednej wspólnej ideologii. Na lewicy osoby w ramach jednej grupy tożsamościowej wciąż mają wiele ideologicznych i strategicznych punktów niezgody.

Nikt nie może twierdzić, że mówi w imieniu wielkich grup ludzi, którzy należą do konkretnej grupy tożsamościowej. Twierdzenie, że mówi się w mówieniu w imieniu całej grupy tożsamościowej wymazuje wewnętrzne zróżnicowanie opinii w ramach tej grupy.

W kulturze progresywnej lewicy tożsamość jest używana na sposób autorytarny, dla uciszenia niezgody, zakończenia dyskusji i do uzasadnienia kary.

Udawanie, że zgadza się z kimś dlatego, że prawdziwość swoich twierdzeń osoba oparła na swojej tożsamości jest nieszczerze. Jest również obelgą dla tych wszystkich osób, które również identyfikują się z tą tożsamością, a nie podzielają poglądów osoby.

Ruch lewicowy potrzebuje przestrzeni na niezgadanie się i dyskusję o ideologii. Używanie tożsamości jako broni do stłumienia różnic jest kontrproduktywne, jeżeli naszym celem jest zakończenie dominacji i eksploatacji.

# **NAZWAŁAM OSOBĘ Z KTÓRĄ KIEDYŚ BYŁAM W ZWIĄZKU PRZEMOCOWĄ, KIEDY OSOBA TAKA NIE BYŁA: O PRZESZŁEJ TRAUMIE, OBECNEJ ZDOLNOŚCI DO DZIAŁANIA I ISTOTNOŚCI UWAŻNOŚCI**

Przeżycie przemocy seksualnej było doświadczeniem definiującym moje życie. Dorastałam w emocjonalnie przemocowym i zaniedbującym domu w którym byłam poddawana przemocy seksualnej ze strony dziadka i w którym nie byłam chroniona przez moich rodziców. Rozwinęłam złożony zespół stresu pourazowego i to całkowicie ukształtowało trajektorię mojego życia. Moje życie wygląda tak, jak wielu przetrwanek kazirodztwa: wyleciałam ze szkoły i wyprowadziłam się wcześniej z domu, robiłam sobie krzywdę i próbowałam kilka razy się zabić, zostałam alkoholiczką, miałam dużo seksu z nieznanymi, na który naprawdę nie mogłam wyrazić zgody, ponieważ byłam zbyt pijana, no i skończyłam w przemocowej relacji. W mojej przemocowej relacji byłam gwałcona, krzywdzona fizycznie i bałam się o swoje życie. Ta relacja skończyła w sądzie, byłam stalkowana przez niego z przerwami przez osiem lat. Dzielę się tym, ponieważ zależy mi na tym, żebyście zrozumieli, że traktuję przemoc seksualną i interpersonalne nadużycia ekstremalnie poważnie. Wiem co to robi. I wiem jak niewysłowione są te rodzaje naruszeń. I, po wytrzeźwieniu i powrocie do zdrowia, poświęciłam swoje życie wspieraniu innych przetrwanek. Moja solidarność z osobami, które przeżyły przemoc seksualną

jest dla mnie najgłębszą więzią. Kocham je całym sercem. To dlatego napisałam tak dużo o traumie i dlaczego stale pracuję nad swoim rozwojem i ukojeniem i dlaczego dzielię się z wami wszystkimi moją podróżą.

Kiedy byłam trzeźwa od dwóch lat i w terapii, weszłam w nową relację, która trwała trzy lata. Relacja rozpoczęła się od rozważań, czy jestem zakochana w mojej osobie przyjacielskiej i skończyła się poczuciem zdewastowania, po tym jak wyszłam z relacji która sprawiała, że byłam przez lata nieszczęśliwa. Byłam wrakiem człowieka kiedy wyszłam z tej relacji i byłam serio nieszczęśliwa przez lata kiedy w niej byłam. Ludzie mówili mi, że można zobaczyć smutek w moich oczach, kiedy patrzy się na moje zdjęcia z tych lat. Dlaczego pozostawałam w relacji, w której byłam tak nieszczęśliwa? Ponieważ mam złożony zespół stresu pourazowego i ponieważ nie wierzyłam, że możliwe jest znalezienie lepszej. Ponieważ moje urazy przywiązania krzyczały do mnie, żebym w niej została i pracowała nad nią i ponieważ miałam poczucie, że jeżeli stracę swoją osobę partnerską to umrę. Ale ta osoba partnerska, inaczej niż mój poprzedni partner, nie sprawiała, że wyjście z tej relacji byłoby dla mnie fizycznym zagrożeniem. Osoba nie groziła mi ani nie krzywdziła mnie fizycznie. Osoba również nie molestowała mnie seksualnie, nie gwałciła, nie krzyczała na mnie, nie poniżała mnie ani nie wyzywała mnie. Osoba zaniedbywała mnie.

Byłam czasem nieszczerą i ignorowałam moje obawy. Nie wykonywałam swojej części pracy jaką należy włożyć w związek, by ten mógł funkcjonować. Ale będąc w tym związku byłam dorosła i inaczej niż w dzieciństwie kiedy musiałam wytrwać w doświadczeniu zaniedbania, tutaj mogłam zdecydować się odejść i wejść w relacje z osobami, które były skłonne wyjść mi naprzeciw. Moja trauma i niezdolność do rozpoznania swojej sprawczości w roli dorosłej osoby mogącej w każdej chwili odejść sprawiły, że nie podjęłam tej decyzji.

Po odejściu z tej relacji udało mi się nawiązać bliską przyjaźń – wiele rozmawiałam z tą osobą o związku, który właśnie zostawiałam za sobą. Była wspierającą przyjaciółką, potrafiła wysłuchać moich opowieści o bólu, gniewie, rozpacz. Powiedziała mi, że ten związek był przemocowy na płaszczyźnie emocjonalnej, i że było to oczywiste biorąc pod uwagę jak wielkiego bólu doświadczałam. Myślałam o tym, co mi powiedziała. Ta relacja była rażąco inna od moich innych przemocowych relacji. Nie doświadczyłam w niej przemocy fizycznej, gwałtu, poniżenia, wyzwisk – jednak moje potrzeby nie były spełniane. Czy to już przemoc emocjonalna? A co z nieszczerością mojej osoby partnerskiej czy jej ignorowaniem moich obaw? Czy to było przemocowe? Nie wiedziałam tego, lecz zauważyłam, że myśląc o tym jako o przemocowym odczuwałam więcej gniewu, niż rozpacz. Udało mi się wpasować to w historię o powtórnej wiktyimizacji, historię stanowiącej treść mojego życia. Byłam w stanie puścić narrację opartą na traumie, narrację w której jestem kimś inherentnie nie-do-poko-chania. Byłam w stanie zastąpić ją narracją (również opartą na traumie) w której byłam ofiarą, bezradną wobec emocjonalnego zaniedbania którego doświadczyłam przez te trzy lata. Moja reakcja na spotkania z byłą osobą partnerską przydawały prawdziwości narracji w której doświadczyłam przemocy – to była znana mi reakcja na traumę. Moje ciało zalewała pa-

nika i adrenalina, dysocjowałam, wreszcie wpadałam w głęboką depresję. Po jednym z takich spotkań napisałam do mojej przyjaciółki. Odpisała: „Twoje uczucia są prawdziwe i stanowią dowód doświadczonych nadużyć”. Dodało mi to otuchy – doświadczałam „normalnej” reakcji na zobaczenie swojego oprawcy. Moje ciało nie mogło mnie okłamać. Czy reagowałoby tak samo intensywnie jeśli ta relacja była po prostu – nieudana? (Odpowiedź: już wcześniej cierpiałam na złożone PTSD).

Tak więc skupiałam się na przekonaniu o przetrwaniu kolejnej przemocowej relacji, relacji która różniła się dość od innych przemocowych związków ale wciąż była jednym z nich. Byłam w społeczności, która z każdym oddechem recytowała „wierzyć przetrwańcom/przetrwanikom”. Widziałam w mediach społecznościowych oskarżenia o przemoc niosące ogromne konsekwencje wobec osób oskarżonych – i w których żadne z opisywanych zachowań (jeśli już były jakieś opisywane) nie przypominały przemocy jakiej doświadczyłam w swoim pierwszym przemocowym związku. Widziałam określenia takie jak „gaslighting” i „przemoc emocjonalna” używane powszechnie i bez jakiegokolwiek jednoznacznej definicji. Zorientowałam się nagle, że jestem w stanie zranić swoją byłą osobę partnerską, sprowadzić na nią konsekwencje, których tak bardzo dla niej chciałam. Po naszym rozstaniu, osoba zaczęła randkować, chodzić na imprezy i prowadzić udane życie towarzyskie (a przynajmniej to pokazywały mi media społecznościowe). Tymczasem ja ciągle płakałam a na sesje terapii chodziłam dwa razy w tygodniu. Ogromnie cierpiałam i nie chciałam, żeby tej osobie „uszło to na sucho”.

Na szczęście słyszałam też wystarczająco wiele krytyki cancel culture by zawahać przed zdecydowaniem się na taki krok. Chciałam to zrobić, tak. Ale miałam też zbiór zasad i pewnej etyki wokół niszczenia czyjejs reputacji, zwłaszcza że sama doświadczyłam tego od drugiej strony. Wiedziałam że publiczne call-outy miały stanowić formę „ostrzegania innych” i pewna część mnie chciała ostrzec pozostałe osoby. Ostrzec – ale przed czym? Że ta osoba w związku może być niedostępna emocjonalnie i nie spełniać twoich potrzeb? Że na waszych randkach będzie siedzieć w telefonie? Że będzie odkładać w nieskończoność kolejne próby porozmawiania o tym, jak bardzo jesteś nieszczęśliwa?

Ale mogłabym też użyć tego mniej konkretnego ale bardziej skutecznego języka „przemocy emocjonalnej”. Mogłabym napisać w internecie „ta osoba jest przemocowcem”. Cieszę się, że tego nie zrobiłam. Napisałam o tym jednak w moim zinie, używając właśnie tego języka przemocy emocjonalnej i chociaż nie użyłam imienia tej osoby, każdy kto mnie zna wie też o kim piszę. Jestem przekonana, że miało to jakieś konsekwencje dla tej osoby.

Chcę jasno zaznaczyć, że nie byłam celowo mściwa czy szukająca zadośćuczynienia. Okrutnie cierpiałam. Moje cierpienie było niezwykle przytłaczające. Narracja o przemocy emocjonalnej, którą zostałam nakarmiona, pomogła uśmierzyć ten ból ale też wytłumaczyć skąd jego intensywność. Naprawdę nie byłam w stanie zrozumieć dlaczego tak bardzo cierpiałam, skoro ten związek był po prostu średni i nie pozwalał mi zrealizować moich potrzeb. Nic innego nie wydawało się mieć sensu, dlatego skupiałam się na rozumieniu tych uczuć jako dowodu doświadczonej przemocy – dopiero to zdawało się mieć sens. I rzeczywiście, moje uczucia były dowodem – dowodem na przetrwanie przemocy jako dziecko, na przetrwanie

przemocy domowej w poprzedniej relacji. Były dowodem złożonego PTSD i traumy przywiązaniowej. Osoba bez doświadczenia traumy odeszłaby z tego związku o wiele wcześniej. Osoba bez doświadczenia traumy zauważyłaby, że jej osoba partnerska jest niedostępna emocjonalnie i nie chce tego zmieniać. Zdecydowałaby opuścić tę relację i poszukać czegoś innego. Dla osoby bez doświadczenia traumy ta decyzja pewnie wywołałaby wiele bólu i emocji – nie sprawiałaby jednak wrażenia zupełnie niemożliwej do podjęcia.

Kilka lat po zakończeniu tej relacji, pracując z nową terapeutką traumy, użyłam języka przemocy do opisu tego związku. Ta terapeutka знаła moją historię, wiedziała o złożonym PTSD, o ogólnym zarysie tamtej nieszczęśliwej relacji. Nie wiedziała jednak, że rozpatrywałam ją w kategorii przemocy. Kiedy powiedziałam jej o tym, zareagowała bezpośrednio. „To była nieszczęśliwa relacja w której Twoje potrzeby nie były realizowane, ale nie była przemocowa. To ważne, żebyś umiała rozpoznać tę różnicę”.

Byłam urażona, zraniona, zareagowałam defensywnie. To, co powiedziała, było zupełnie przeciwne wobec uznanego dyskursu skupionego na przetrwałkach i przetrwankach. Należy im wierzyć! Jeśli mówię, że doświadczyłam przemocy – na pewno tak było. Kwestionowanie tego przez nią było posrane – jeśli ktoś powiedziałby coś takiego publicznie w środowiskach, w których się kręciłam, zostałyby zniszczone. Zostałyby nazwane „apologetą przemocy”. Jednak ufałam tej terapeutce. Pracowałam z nią wystarczająco długo by wiedzieć, że traktowała temat traumy i przemocy bardzo poważnie. Wiedziała, że w pełni wierzyła mi kiedy mówiłam o przemocy jakiej doświadczyłam ze strony rodziców – nawet jeśli nigdy mnie nie uderzyli, nawet jeśli przez lata unieważniałam swoje odczucia myśląc że „nie było mi tak źle”. To, co zrobili mi moi rodzice było „tak źle”, było przemocą wobec bezsilnego dziecka niezdolnego do ucieczki przed maltretowaniem. Ich zaniedbania emocjonalne stanowiły przemoc samą w sobie – dzieci potrzebują „dostrojenia” emocjonalnego ze strony opiekunów, dzieci nie mogą po prostu odejść i poszukać tego wsparcia i miłości gdzieś indziej. Ale zaniedbanie emocjonalne w relacji dorosłych osób nie jest, samo w sobie, przemocą. Dorosła osoba (nie będąc zastraszana czy zmuszana innymi formami przemocy) może odejść, może szukać miłości której potrzebuje w innych miejscach. Dorosłe osoby nie są bezsilne.

Trudno było mi przyjąć ten komunikat od mojej terapeutki, jednak myślałam nad nim. Skoro nie doświadczyłam w tej relacji przemocy, jak inaczej miałam nadać sens temu, jak bardzo byłam nieszczęśliwa? Jak wiele bólu doświadczyłam? Jak silnie reagowałam na wspomnienie swojej byłej osoby partnerskiej? Jak miałam wytłumaczyć sobie te wszystkie lata kiedy trwałam w tym związku i jak bardzo czułam się zbyt bezradna i bezbronna by odejść? Odejście wydawało się niemożliwe, nie dlatego że obawiałam się przemocy fizycznej czy stalkingu, ale że przerażał mnie ogrom bólu jakiego bym wtedy doświadczyła. Że wierzyłam w to, że nigdy nie znajdę nikogo zdolnego mnie pokochać,

To doświadczenie jest częste u osób z traumą rozwojową. Dzieciństwo jest okresem wyjątkowej bezradności i bezsilności, natomiast trauma w swojej istocie jest przeskoczeniem w czasie do pierwszych doświadczeń przemocy. Dlatego wiele takich osób czuje się bezsilne i bezradne jeszcze w dorosłości w sposób, który nie oddaje adekwatnie ich sprawczości

i możliwości podejmowania wyborów. Szczególnie trauma przywiązaniowa może sprawić, że zwątpienie w naszą zdolność do kochania i bycia kochaną mogą być przerażające i przytłaczające. Możemy przenieść się w myślach do czasów, w których w sytuacji pozbawienia rodzicielskiej miłości i opieki, uruchamiała się w nas biologiczna reakcja na stres sugerująca, że jesteśmy w śmiertelnym niebezpieczeństwie. Dzieci potrzebują do przeżycia rodzicielskiej opieki i miłości, dlatego też reakcja stresowa na poziomie śmiertelnego zagrożenia jest w tym kontekście stosowna. Dorośli by przeżyć nie potrzebują ani miłości, ani opieki żadnej konkretnej osoby dorosłej – mamy o wiele więcej siły i sprawczości, niż dzieci. Mamy zdolność do wybierania naszych relacji, tak samo jak zdolność do dbania o samych i same siebie, do realizowania naszych potrzeb w sposób, który nie był dostępny dla nas jako dzieci.

Jeśli nie doznałam w tej relacji nadużycia, jeśli nie byłam bezsilna i bezradna; jeśli zamiast tego byłam strauumatyzowaną dorosłą powracającą do poprzednich doświadczeń przemocy, kiedy czułam się właśnie tak – bezradnie i bezsilnie – to oznaczało to, że musiałam wziąć na siebie odpowiedzialność za pozostawanie w niezadowalającej relacji. Jako dorosła, musiałam odzyskać i rozpoznać swoją sprawczość. I chociaż jest to bolesne (i prawdopodobnie zostałyby nazwane przez niektóre osoby „victim blamingiem”), jest też najbardziej wzmacniające działanie, jakie mogłam podjąć jako osoba z doświadczeniem przemocy. Moja terapeutka dała mi coś bardzo cennego ucząc mnie jak odróżniać doświadczenia przemocy od doświadczeń bezradności i bezsilności związanych nie z przemocą, ale z własną silną traumą. Przepracowanie tego, nauczenie się tego rozróżnienia, pozwala mi wyjść ze stanu strauumatyzowanego dziecka w którym czuję, jakby przeszłe nadużycia wciąż trwały. Pozwala mi przejść do swojego sprawczego, dorosłego „Ja”, zdolnego do dbania o swoje potrzeby i do wychodzenia z sytuacji, które nie są dla mnie dobre. Nie jestem bezsilna ani bezradna, nie zabije mnie moje złamane serce. Jestem zdolna by nauczyć się sposobów samoregulacji, które pomogą mi przejść przez te intensywne, powodowane traumą, reakcje układu nerwowego. Mówienie strauumatyzowanym osobom, że ich reakcje emocjonalne są „dowodem nadużyć” jest dalece bezproduktywne i obezwładniające, odbiera im sprawczość. Doświadczenie traumy jest stanem, w którym doświadczamy reakcji emocjonalnych, reakcji systemu nerwowego, które nie są adekwatne do tego, co dzieje się teraz – a zamiast tego odzwierciedlają przeszłość. To jest istota traumy. Może się zdarzyć, że strauumatyzowane osoby mogą znaleźć się w relacjach wystawiających ich ponownie na nadużycia. Przytrafiło się to mi, przytrafia się to dość często. Ale reakcja emocjonalna osób przetrwańczych nie może być jedynym wyznacznikiem tego, że dochodzi do przemocy. Osoby strauumatyzowane doświadczają reakcji emocjonalnych właściwych sytuacji nadużyć – w sytuacjach nieprzemocowych. To właśnie to, czym jest trauma.

Wiele osób może zareagować na ten pogląd obronnie, twierdząc, że lepiej pomylić się zakładając prawdziwość rozumienia doświadczeń jako przemocowe, niż ryzykować umniejszenie rzeczywistym doświadczeniom nadużyć. W świetle tego twierdzenia podtrzymywania przekonania o przemocy w nieprzemocowych sytuacjach jest niewielką ceną za stworzenie kultury uznającej doświadczenie przemocy. Ale konsekwencje wzmacniania tych przekonań są

niezwykle wysokie, zarówno dla osób oskarżonych ryzykujących zniszczeniem ich życia, jak i dla osób strauumatyzowanych które odtwarzają narrację wiktyimizacji osłabiającą je, uniemożliwiająca im odkrycie sprawczości i siły, którą mają jako osoby dorosłe. Wiara w to, że moja poprzednia relacja była przemocowa, wydawała się wzmacniająca, ale w rzeczywistości pozbawiała mnie siły. Uniemożliwiła mi dostrzeżenie możliwości wyjścia z tego związku i nauczenia się na przyszłość, że mogę opuścić relacje, które mi nie służą. Uniemożliwiła mi zauważenie, że doświadczalam reakcji na przeżyty traumę (trauma response) i odkrycie całego zestawu umiejętności których mogę wykorzystać by poradzić sobie z tymi reakcjami i wyjść z nich.

Kochanie i wspieranie osób, które przetrwały, nie oznacza bezkrytycznej wiary we wszystko co mówią bez poddania tego dyskusji czy zadawania pytań. Oznacza pracę na rzecz relacji opartych na zaufaniu, oznacza wspieranie osób, które przetrwały w uczeniu się rozróżniania. W żadnym razie nie twierdzą, że powinniśmy od razu zbywać je mówiąc „doświadczyłś przemoc jako dziecko, oczywiście że cię to triggeruje”, nie ma mowy. Osoby z doświadczeniem traumy mogą doświadczać nadużyć ponownie w życiu dorosłym, to całkiem prawdopodobne i częste. Ale kiedy nasze osoby przyjacielskie używają mglistego języka „nadużyć” i „gaslightingu” bez określania ich definicji, powinniśmy z nimi o tym porozmawiać. Możemy upewniać osoby w tym, że intensywność ich reakcji emocjonalnych, reakcji systemu nerwowego, jest okej, a równocześnie, na tyle na ile to potrzebne, kwestionować znaczenie nadawane przez osoby tym reakcjom. Możemy prosić nasze osoby przyjacielskie by opowiedziały nam o tym, co przytrafiło im się w tej relacji – a potem pomóc im poukładać to w jakąś sensowną całość.

Kiedy moja terapeutka podważyła moją narrację o przemoc w tej relacji, była to dla mnie jedna z najbardziej wzmacniających i wspierających ukojenie rzeczy, jakie ktokolwiek kiedykolwiek dla mnie zrobił. Kocham osoby które przeżyły przemoc (survivors) i chcę żeby te osoby wychodziły z tego i znajdowały ukojenie i żyły pełne, spełnione życia w których staną się silne i niezależne, samodzielne i samosterowne, w których będą wiedziały, że są zdolne do wyjścia z relacji, które nie przynoszą im szczęścia. Sądzę, że obecny „pro –przetrwańczy” (pro –survivor) dyskurs jest tak naprawdę anty –przetrwańczy. Jest on oparty na kompletnym niezrozumieniu (wyparciu) tego, czym jest trama i jak ona działa. Zdefiniowanie tego, co mamy na myśli mówiąc „przemoc” jest ekstremalnie ważne. To słowo ma precyzyjne znaczenie: znaczy że jakieś zachowanie przekracza granice, jest kontrolujące, zagrażające, degradujące i/lub upokarzające. Nie zamyka się w nim wszystko, co może wywołać ekstremalnie silną reakcję emocjonalną/systemu nerwowego.

Osoby, które przetrwały, zasługują na społeczności które wzmacniają i pomagają szczerze nadać sens ich doświadczeniom. Uczenie osób, które przeżyły traumę że powinniśmy bezkrytycznie akceptować reakcje naszych strauumatyzowanych systemów nerwowych jako adekwatne odbicie rzeczywistości to precyzyjne odwrotność tego, co powinna osiągać te-

rapia traumy. Zarówno możliwe jak i konieczne jest zbudowanie społeczności, w których jednocześnie traktujemy nadużycia bardzo poważnie i w których używamy słowa nadużycie adekwatnie. Zarówno możliwe jak i konieczne jest wzmacnianie przetrwańców w rozpoznawaniu różnicy między nadużyciem, którego doświadczają teraz i reakcjami wynikającymi z traumy jako konsekwencji przeszłych nadużyć. Aby było możliwe osiągnięcie tego, potrzebujemy kultury w której te rozmowy nie są ucinane zarzutem o „wspieranie przemocowców”. Przetrwankom należy się więcej niż to. Należy nam się społeczności, które rozumieją wpływ traumy na nasze życia i na nas, rozumieją mechanizmy traumy rozwojowej i wspierają nas w zdobywaniu siły, samodzielności i zdolności do działania, jakie mamy jako dorosłe osoby.



# RÓŻNICA MIĘDZY BRANIEM ODPOWIEDZIALNOŚCI A OSADZONYM W TRAUMIE ZADOWALANIEM INNYCH

Programy dwunastu kroków zawierają w sobie element zadośćuczynienia. To chyba najbardziej znany aspekt tych programów i często reprezentowany jest w mediach w przekłamany sposób. Żyjąc w kulturze, która nie uczy nas zbyt wiele na temat brania odpowiedzialności za wyrządzone krzywdy, łatwo jest zrównać praktykę zadośćuczynienia z przeprosinami. Zadośćuczynienie zazwyczaj zawiera w sobie przeprosiny, ale są one tylko częścią szerszej praktyki. Wymaga ono głębokiego zrozumienia tego, co zrobiłś, zmiany zachowania, działań nastawionych na naprawienie szkód i, przede wszystkim, odpowiednie motywy. Zadośćuczynić możemy z pozycji uczciwości – jako próba załatwienia spraw „tak, jak należy” z tymi, których skrzywdziłś, ale też jako proces zmiany swojego zachowania tak, by było ono spójne z Twoimi wartościami. Nie dokonujemy zadośćuczynienia by uniknąć konfliktu czy złości na nas ze strony innych osób. Nieszczere branie na siebie odpowiedzialności za coś, co nie należało do nas, w istocie podważa naszą zdolność, by być odpowiedzialne za to, co nasze.

Proces zadośćuczyniania osadzony jest we wcześniejszych krokach programu, na długo przed skupieniem się na nim. Zanim w ogóle zaczniemy o nim myśleć, musimy stać się stabilne, bezpieczne, wspierane przez naszą społeczność, w kontakcie z jakimś systemem znaczeń. Uczymy się tego, kim jesteśmy, jakie mamy wartości i zasady. Potem katalogujemy nasze zachowania na przestrzeni lat. Przyglądamy się wszystkim sytuacjom, w którym mogłyśmy wyrządzić komuś krzywdę czy zachować się w niezgodzie z naszymi zasadami. Następnie przechodzimy przez ten katalog z zaufaną osobą, zazwyczaj naszym sponsorem (który w tym kontekście oznacza osobę doświadczoną w tym temacie, która przeszła program dwunastu kroków), i omawiamy go. Nasza osoba sponsorska daje nam informacje zwrotne, pomaga zrozumieć nasze zachowania. Zachęca nas, by

wziąć odpowiedzialność wtedy, kiedy to potrzebne – nawet jeśli niechętnie chcemy to zrobić. Rzuca nam też wyzwanie by tej odpowiedzialności nie brać za to, co nie należy do nas.

Jest to wyjątkowo ważne – zadośćuczynienie nie jest tylko przeproszaniem by inne osoby przestały się na nas złościć. Zadośćuczynienie jest większym procesem szukania głębokiego zrozumienia naszego zachowania, jego powodów i, przede wszystkim, tego w jaki sposób wyrządziło drugiej osobie krzywdę. W życiu zdarza się wiele sytuacji w których osoby mogą czuć się zranione ale nie została im wyrządzona krzywda. Na przykład: możemy rozstać się z osobą partnerską jeśli nie chcemy już dłużej być w tej relacji. Nasza była osoba partnerska może czuć się niezwykle zraniona, złościć się na nas. Ale nie jesteśmy tej osobie dłużne zadośćuczynienia, bo zareagowałyśmy z pozycji uczciwości i troski o wszystkie zaangażowane w sytuację osoby. Z drugiej strony możemy trwać w związku, który nas nie uszczęśliwia, by nie zranić uczuć naszej osoby partnerskiej. Możemy grać w swego rodzaju grę jednocześnie odcinając się emocjonalnie – często przez wiele lat. W tym przypadku nasze działania motywowała chęć oszczędzenia drugiej osobie zranienia i, prawdopodobnie, chęć uniknięcia konfliktu. Jednak właśnie tutaj jesteśmy dłużne zadośćuczynienia. Tutaj właśnie zachowałyśmy się nieszczerze i pozbawiłyśmy tę osobę szansy na poszukiwanie osoby partnerskiej, która chciałaby być z nią w związku.

To tylko przykład, ale używam go do pokazania, że zadośćuczynienie nie służy udobruchaniu osób, które się na nas złością. Osoby mogą czuć się zranione lub się złościć, a my możemy działać w szczeroci jednocześnie nie wyrządzając krzywdy. To rozróżnienie jest szczególnie ważne dla osób z doświadczeniem traumy, które mogą skłaniać się ku reakcji „przymilania”. Jeśli jesteśmy osobami nastawionymi na zadowalanie innych, jeśli nauczyłyśmy się przez traumę że to zapewnia nam bezpieczeństwo, możemy być gotowe by brać odpowiedzialność za gniew i urazę innych osób – nawet jeśli same nie zrobiłyśmy nic złego. Szkodzi to nie tylko nam samym i naszemu zdrowieniu, ale również tym innym osobom. Pozbawia je możliwości wzięcia odpowiedzialności za ich własne uczucia i działania; przejścia procesu oddzielania emocji takich jak żal czy gniew od winy. Ponadto jest to przede wszystkim kłamstwem – komunikujemy osobom „powiem ci co tylko chcesz usłyszeć bo boję się twojej reakcji emocjonalnej”. Nie traktujemy w ten sposób ani siebie, ani innych poważnie.

Kiedy pierwszy raz przeszłam przez katalog ze swoją osobom sponsorską, zapisałam każdy przypadek kiedy inne osoby były na mnie złe czy poirytowane jako przykłady na wyrządzone przeze mnie krzywdy. Było wiele sytuacji, w których wyrządziłam komuś poważną krzywdę jednocześnie zachowując się w zgodzie ze sobą i w szczeroci. Zapisałam je obok tych sytuacji, w których nie zrobiłam nic złego a ludzie jednak złościли się na mnie. Moja osoba sponsorska przeszła ze mną przez każdą z tych sytuacji i ostrożnie wspierała mnie w rozróżnieniu, co z tego należało do mnie, a co nie. W przypadkach w których wyrządziłam komuś krzywdę szłam dalej z procesem zadośćuczynienia.

W przypadkach, w których osoby złościły się na mnie ale ja nie zrobiłam nic złego, potrzebowałam skupić się na swojej zależności od innych, osadzonego w traumie zadowalania in-

nych. Musiałam nauczyć się, że osoby złoścące się na mnie czy smutne z mojego powodu nie są moją odpowiedzialnością, że osoby, które mnie nie lubią, nie są powodem by odpuścić sobie moje własne zasady.

W sytuacjach, w których wyrządziłam krzywdę, pracowałyśmy więcej z moją osobą sponsorską nad tym, by naprawę zrozumieć dlaczego moje zachowanie było krzywdzące oraz co mną powodowało. Wykonałam potrzebną mi pracę by zaadresować podstawowe problemy, taką jak terapia i zdrowienie. Zmieniłam swoje zachowanie w długotrwały i pełen znaczenia sposób – nie ze wstydu i poczucia winy, ale ze szczerości, miłości do siebie, poczucia własnej godności. Nauczyłam się, że należy mi się życie, w którym będzie mi dobrze, że mam zasady które są dla mnie bardzo ważne, i że należy mi się życie w którym mogę działać zgodnie z nimi. Zauważyłam, jak dobrze było mi żyć zgodnie z moimi zasadami, oraz że nie daje mi to gwarancji, że inne osoby nie będą się na mnie złościć czy się ze mną nie zgadzać. Moją powinnością nie jest bycie lubianą. Moją powinnością jest bycie w szczerości.

Następnie rozpoczęłam proces bezpośredniego zadośćuczynienia tam, gdzie było to możliwe. Składało się na to nawiązywanie kontaktu z osobą, której wyrządziłam krzywdę, i pytanie o jej zgodę na zadośćuczynienie. Mówiłam jej, że żałowałam tego, jak ją potraktowałam, że wiele by dla mnie znaczyło jeśli zechciałby spotkać się ze mną na kawę i porozmawiać o tym. Większość zgadzała się na to. Spotykałam się więc z tymi osobami i tłumaczyłam swoimi słowami jak rozumiem krzywdę, którą im wyrządziłam. Nie było to wyznanie winy, a raczej ćwiczenie dostrojenia się (practice of attunement). To spojrzenie drugiej osobie w oczy i pokazanie jej że rozumiem ból, jaki jej sprawiłam, że tego żałuję. To spojrzenie jej w oczy i przyznanie, że jej ból jest ważny, że zostaje nazwany, dostrzeżony, rozumiany. Towarzyszą temu szczere przeprosiny, zmiany w zachowaniu i w pewnych przypadkach fizyczna naprawa krzywdy – zwrócenie pożyczonych pieniędzy, poprawa relacji przez bycie dla drugiej osoby (jeśli to coś, czego osoba potrzebuje), i tym podobne. Ten proces nie zadziała, jeśli będę w nim nieszczerą. Podstawą zadośćuczynienia jest szczerość.

Robiłam to wiele razy, byłam też po drugiej stronie przyjmując zadośćuczynienie. Nie jestem w stanie wyrazić, jak bardzo zmieniające jest to doświadczenie. Byłam świadkinią naprawy dziejącej się tu i teraz. Widziałam jak zmienia się wyraz twarzy osoby którą zraniłam kiedy wsłuchiwała się w moją gotowość do wzięcia odpowiedzialności. To przerażający i delikatny proces, ale też głęboko uzdrawiający. Pragnę by społeczności w których jestem poza przestrzenią zdrowienia podejmowały tę niezmiernie potrzebną pracę. Niestety, nie mamy ani silnych społeczności, ani niezbędnych narzędzi by wspierać osoby w działaniu w szczerości. Zamiast tego polegamy na wymuszeniach i publicznym zawstydzaniu próbując zmusić osoby do wzięcia odpowiedzialności za rzeczy, które tłum uzna za należące do nich. Jest to niezdrowe i dysfunkcyjne na tak wielu poziomach i boli mnie gdy widzę uświęcony i pełen mocy proces zadośćuczynienia degradowany i sprowadzany do czegoś takiego.

Umiejętność brania odpowiedzialności fundamentalnie opiera się na chęci do odrzucenia nieszczerzego przyjęcia odpowiedzialności za rzeczy, które nie należą do naszej powinności. Wymaga rozpoznania naszych zasad i wartości, tego co oznacza dla nas działanie w szczerości.

Wymaga zdolności do wytrzymania czyjejś złości na nas, czyjegoś braku sympatii; zrozumienia że nie zgadzamy się na wzięcie odpowiedzialności za czyjeś emocje i zachowania z nich płynące. Wymaga tego, byśmy zachowywały się jak dorosłe osoby zdolne do rozróżnienia między reakcjami emocjonalnymi innych osób na nasze działania, a działaniem samym w sobie.

Niektóre osoby mogą odpowiedzieć na to upierając się, że jedynie osoba, której wyrządzono krzywdę, może zdecydować czy rzeczywiście stała jej się krzywda, jednak jest to w oczywisty sposób błędne koło. I, tak jak już pisałam wcześniej, częstym jest by osoby strauumatyzowane doświadczają silnych emocjonalnych reakcji na niezagrażające sytuacje – reakcji powiązanych z doświadczoną w przeszłości przemocą, a nie z obecną sytuacją. Niezwykle często też osoby cierpiące uciekają się do obwiniania i prób kontroli, a nie przejścia przez swoje własne uczucia. Być odpowiedzialną dorosłą osobą oznacza, że musimy być w stanie same rozróżnić (z pomocą zaufanych osób – sponsorskich, przyjacielskich, terapeutycznych) czy wyrządziliśmy komuś krzywdę, czy nie.

Zadośćuczynienie nie jest o zadowalaniu innych czy o unikaniu konfliktu – takie zachowanie oparte jest na przeszłej traumie i osadzone w reakcji „przymilania”. Zadośćuczynienie to proces osadzony w poczuciu naszej własnej godności i wartości, ale też godności i wartości innych osób. To proces w których pozostajemy w kontakcie z rzeczywistością i przechodzimy przez świat w zgodzie z naszymi wartościami.

# FUCKING CANCELLED

Fucking Cancelled to podcast Jay\* i mój. Znajdziesz go w większości miejsc z podcastami lub na [patreon.com/fuckingcancelled](https://patreon.com/fuckingcancelled)

Fucking Cancelled to podcast, który ma trzy cele. Po pierwsze, analizujemy i poddajemy krytyce lewicowy fenomen zwany przez nas Splotem: identarianizmu, mediów społeczno-sciowych i cancel culture. Po drugie, próbujemy przyjrzeć się – pod względem emocjonalnym, duchowym i moralnym – procesowi odrzucania i odchodzenia od tego splotu. Po trzecie, idziemy w stronę odmiennej wizji dla lewicy, zbudowanej na solidarności, wolności i odpowiedzialności.

Jesteśmy lewa(cz)kami z wieloletnim stażem wewnątrz splotu. Bywałyśmy zbyt ogarnięte lękiem, by go krytykować, ale i cierpiałyśmy konsekwencje krytykowania go. Znamy aż za dobrze niszczyielskie skutki tego splotu dla naszych społeczności, ruchów, zdrowia duchowego, emocjonalnego, psychicznego i dla naszej zdolności być odpowiedzialnymi, etycznie działającymi jednostkami. Jesteśmy także wychodzącymi z nałogów, żyjącymi nasze życia w myśl duchowych i moralnych wytycznych, ostro kłócących się z zasadami splotu. Proponujemy je jako wskazówki, by podążać w stronę innej lewicy.

Fucking Cancelled to podcast dla wszystkich tłamszonych czy czujących się więźniami w autorytarnej, karzącej kulturze, dominującej na lewicy. Dla wszystkich, co boją się powiedzieć, co naprawdę myślą. Dla ludzi już zcancelowanych, bojących się się zcancelowania, zastanawiających się, czy w porządku było wziąć udział w czymś cancelowaniu. Podcast dla lewactwa marzącego o lewicy zbudowanej na solidarności, wolności i odpowiedzialności zamiast na przymusie, autorytaryzmie i karaniu.

# LEKTURY

Alcoholics Anonymous – Anonymous  
Joyful Militancy – Carla Bergman and Nick Montgomery  
The Revolution Starts at Home edited by Ching –In Chen, Jai Dulani i  
Leah Lakshmi Piepzna –Samarasinha  
Emergent Strategy – adrienne maree brown  
Canceling – Contrapoints  
The Polyvagal Theory in Therapy – Deb Dana  
Are Prisons Obsolete? – Angela Davis  
Beyond Survival, red. Ejeris Dixon i Leah Lakshmi Piepzna –Samarasinha  
Planet of Cops – Freddie deBoer  
When Good Political Arguments Go Bad: On „Critique Drift” – Freddie  
deBoer  
Exiting the Vampire’s Castle – Mark Fisher  
All About Love – bell hooks  
Excommunicate Me from the Church of Social Justice – Frances Lee  
Fucking Cancelled podcast – Clementine Morrigan i Jay  
Kill All Normies – Angela Nagle  
Care Work – Leah Lakshmi Piepzna –Samarasinha  
Alan Robarge’s Youtube Channel  
Watch This Video Before You Apologize – Thomas Salsberry  
So You’ve Been Publicly Shamed – Jon Ronson  
Conflict is Not Abuse – Sarah Schulman  
Love With Accountability edited – Aighah Shahidah Simmons  
Why Are Queer People So Mean to Each Other? – Kai Cheng Thom  
I Hope We Choose Love – Kai Cheng Thom  
The Body Keeps the Score – Bessel Van der Kolk

# PODZIĘKOWANIA

Dziękuję każdej osobie, która wspierała mnie podczas mojej cancelacji latem. Szczególnie Wam – Jay, Tara, Nabiha, DJ i Teagan. Dosłownie uratowałyście mi życie swoją dobrocią i wielkodusznością.

Dziękuję wszystkim wysyłającym do nas maile w związku z podcastem, dzielącym się historiami, zmaganiem i lękami.

Dziękuję wszystkim mającym odwagę przeczytać tego zina. Dziękuję wszystkim mającym odwagę złożyć przeprosiny za uczestnictwo w czymś cancelowaniu.

Dziękuję wszystkim pracującym na rzecz stworzenia nowej lewicy, życzliwej, empatycznej i śmiałej.

Clementine Morrigan jest pisarką. Napisała *Fucking Magic*, *Love Without Emergency*, *You Can't Own the Fucking Stars*, *The Size of a Bird*. Współtworzyła warsztat *Trauma Informed Polyamory* i współprowadzi podcast *Fucking Cancelled*. Jest ekosocjalistką i anarchistką. Możesz followować na instagramie: [@clementinemorrigan](https://www.instagram.com/clementinemorrigan), wesprzeć na [patreon.com/clementinemorrigan](https://www.patreon.com/clementinemorrigan), kupić jej prace na [clementinemorrigan.com](https://www.clementinemorrigan.com). Clementine Morrigan jest fucking cancelled.

*Listopad 2020*

Czytasz tłumaczenie zina „Fuck the police means we don't act like cops to each other” autorstwa Clementine Morrigan. Tłumaczenie to wydał kolektyw Syrena.

Nie byłoby to jednak możliwe bez wkładu pracy wielu osób bliżej i dalej związanych z tym miejscem.

### **DZIĘKUJEMY:**

J. za podesłanie tekstu i sprawienie, że idea tego tłumaczenia mogła w nas zakiełkować

A., A., J., W., O., I. oraz R. za przetłumaczenie poszczególnych fragmentów

K. za projekt okładki i bycie w procesie

D. za błyskawiczny skład i nieocenioną pomoc w dowiedzeniu projektu na czas.

**SYRENA** to anarchistyczny kolektyw i komuna mieszkaniowa, mieszczące się w okupowanej od 2011 roku kamienicy przy ul. Wilczej 30 w Warszawie.

kontakt: syrenawarszawa@gmail.com

Ostrzeżenia dot. zawartości (trigger warnings): ten zin dotyczy traum, przemocy, wykorzystywania, uzależnień, samobójstw i innych bardzo intensywnych doświadczeń.





