

Έλεγχος

Ένα από τα πιο δύσκολα θέματα που αντιμετωπίζουν τόσο ο θύτης όσο και το θύμα έχει να κάνει με την έννοια του ελέγχου. Ο «έλεγχος» περιπλέκεται γιατί έχει δύο αντίθετες έννοιες: «ελέγχω» και «αυτο - ελέγχομαι».

Η έννοια του «ελέγχω» αφορά στην προσπάθεια του ατόμου να ελέγξει τη ζωή άλλων ατόμων. Για παράδειγμα, αν σου πω πώς να φερθείς (ακόμα και αν έχω δίκιο), γίνομαι ελεγκτικός. Τα ελεγκτικά άτομα επιμένουν, ή κάνουν φασαρία αν δεν γίνει το δικό τους, ή μέχρι να γίνει το δικό τους.

Ο «αυτο - έλεγχος» από την άλλη, αφορά την αυτο - πειθαρχία. Το άτομο με αυτο - πειθαρχία μπορεί να ελέγχει τη δική του ζωή και όχι των άλλων. Αν δεν μου αρέσει ο τρόπος που φέρεσαι θα στο πω, θα επιχειρηματολογήσω γιαυτό μία δύο φορές και μετά θα σταματήσω. Το άτομο με αυτο - έλεγχο γνωρίζει ότι δεν υπάρχει άλλη λύση από το να δεχτεί τη επιλογή του άλλου να φέρεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο που μπορεί να μην τον δέχεται. Νιώθει ελεύθερο να λάβει υπόψη του ότι δεν του αρέσει η συμπεριφορά του άλλου και από εκεί και πέρα να κοιτάξει τις εναλλακτικές επιλογές που έχει για το άτομό του.

Τόσο ο θύτης όσο και το θύμα πρέπει να σταματήσουν να ελέγχουν ο ένας τον άλλο, και αντί αυτού να ελέγξουν τους ίδιους τους τους εαυτούς.

Το θύμα από τη μία προσπαθεί να έρθει κοντά με το θύτη ελέγχοντάς το. Προσπαθεί να δεθεί με το σύντροφό του και να νιώσει αυτο-εκτίμηση μέσα από την αποδοχή ή την ευγνωμοσύνη του άλλου. Η σκέψη του θύματος είναι, «άσε με να σε φροντίσω ώστε να με αγαπήσεις».

Ο θύτης από την άλλη, προσπαθεί να μειώσει το δικό του εσωτερικό πόνο ελέγχοντας τι κάνει και τι δεν κάνει το θύμα του. Αρχικά αυτή η συμπεριφορά γίνεται αποδεκτή από το θύμα ως ένδειξη ενδιαφέροντος και στη συνέχεια σαν απόρριψη. Η σκέψη του θύτη είναι «είναι δική σου υπόθεση να με φροντίσεις και πρόσεξε να μην αποτύχεις».

Ο αυτο - έλεγχος προϋποθέτει την ικανότητα να έχει επίγνωση κανείς των συναισθημάτων του και να μπορεί προτού να τα εκφράσει να τα επεξεργαστεί. Αν για παράδειγμα θυμώσω με κάτι δεν θα πάω να σπάσω όλα τα πιάτα στην κουζίνα, αλλά θα προσπαθήσω να καταλάβω τι ακριβώς με θύμωσε, και πως με ένα πολιτισμένο τρόπο μπορώ να εκφράσω το συναίσθημά μου αυτό σε αυτόν που μου το προκάλεσε. Άρα, είναι πολύ σημαντικό να μπορεί κανείς να έχει τις δεξιότητες ελέγχου των παρορμητικών του, προκειμένου να αντέξει τα άβολα ή δυσάρεστα συναισθήματά του. Οι άνθρωποι που έχουν αυτο-έλεγχο γνωρίζουν που «πατάνε» και δεν νιώθουν την ανάγκη να αποδείξουν ή να πείσουν κανένα για την άποψή τους. Τα άτομα αυτά επικοινωνούν σωστά με τον εσωτερικό τους κόσμο. Ακούν με υπομονή τα μηνύματα που τους επικοινωνούν τα

συναισθήματά τους και δεν προσπαθούν να ελέγξουν το συναισθηματικό υλικό που έρχεται μπροστά τους. Αυτό που ελέγχουν είναι η αντίδρασή τους σε αυτό το υλικό.

Τόσο ο θύτης όσο και το θύμα αποφεύγουν τα πραγματικά τους συναισθήματα. Τα φιλτράρουν μέσα από την άρνηση, τους κανόνες που έχουν φτιάξει οι ίδιοι και τις προσδοκίες τους, καταλήγοντας να παρερμηνεύουν εν μέρει την πραγματικότητα.

Το θύμα επιδιώκει την αποδοχή. Η αποδοχή αποτελεί ένα υποκατάστατο της αυτο - πεποίθησής τους.

Ο θύτης επιδιώκει την επιβίωση σε ένα «επικίνδυνο» κόσμο. Ζει με την αγωνία ότι θα πληγωθεί ξανά.