

## Ο θύτης

Συχνά είναι δύσκολο να εντοπίσουμε τέτοιους ανθρώπους στη θεραπεία. Είναι συμπαθείς και ξέρουν να παρουσιάσουν τον εαυτό τους καλά. Επίσης ξέρουν να δώσουν λογικές εξηγήσεις προκειμένου να ερμηνεύσουν τα “παράλογα” παράπονα που κάνει η σύντροφός τους για αυτούς.

Όμως παρά την εικόνα που τα άτομα αυτά δείχνουν προς τα έξω, μέσα τους είναι διαλυμένα. Η ταυτότητα που βγάζουν προς τον έξω κόσμο, ακόμα και στον εαυτό τους είναι μία μάσκα. Τα άτομα αυτά συνήθως δεν έχουν ιδέα ότι έχουν κάποιο πρόβλημα. Παρόλο που μπορεί να παραδέχονται ότι περιστασιακά χάνουν τον έλεγχό τους και φωνάζουν, είναι πολύ καλά στο να υπερασπίζονται την κακή τους συμπεριφορά και εστιάζουν στο να δείχνουν το πώς προκλήθηκαν από τον άλλο για να φερθούν με αυτόν τον τρόπο.

Το πρόβλημα με τέτοιους ανθρώπους είναι ότι «έχουν πάντα δίκιο». Το μοτίβο είναι τυπικό: ο θύτης δικαιολογεί το θυμό του ή την έλλειψη σεβασμού που δείχνει κατηγορώντας το θύμα του. Το θύμα από την άλλη, περισσότερο από όσο θα έπρεπε υπεύθυνο, συναισθηματικό και εξαρτητικό, δέχεται την έκρηξή του θύτη του. Ο θύτης έτσι παρουσιάζεται αθώος και δικαιολογημένος για τη συμπεριφορά του.

Είναι αρκετά εύκολο να παρερμηνεύσει κανείς ή και να μην διακρίνει την «επιδέξια κρυμμένη» πρόκληση του θύτη προς το θύμα του. Αυτή η «σιωπηλή» πρόκληση είναι που χαρακτηρίζει το στοιχείο της κακοποίησης μέσα στη σχέση. Για ένα κοινό παρατηρητή, ακόμα μερικές φορές και για ένα θεραπευτή που δεν γνωρίζει το φαινόμενο της συναισθηματικής κακοποίησης, ο θύτης φαίνεται αθώος και δικαιολογημένος. Η προκλητική συμπεριφορά του θύτη είναι αόρατη ενώ η υστερική αντίδραση του θύματος είναι προφανέστατη.

Τέτοιες σχέσεις διαφέρουν από τις φυσιολογικές στο γεγονός ότι υπάρχει ανισορροπία. Σε μία φυσιολογική σχέση, οι σύντροφοι μεταξύ τους προκαλούν άλλοτε ο ένας και άλλοτε ο άλλος. Σε μία σχέση κακοποίησης, ο θύτης συνήθως πάντα προκαλεί, και το θύμα σχεδόν πάντα αμύνεται. Η πρόκληση είναι πάντοτε προσβλητική και δεν είναι οφθαλμοφανής. Η απάντηση από την άλλη είναι πάντα αμυντική και εμφανέστατη, με το θύμα να παρουσιάζεται ότι έχει το φταίξιμο. Σκοπός είναι ο θύτης να διώξει το θύμα του μακριά είτε γιατί φοβάται την οικειότητα, είτε γιατί φοβάται να μην πληγωθεί από το θύμα λόγω της ατέλειάς του. Καθένας έχει συναισθηματικές ανάγκες. Όσο και να θυσιάζεται κανείς και να προσπαθεί να καταλάβει τον άλλο, κανένας δεν μπορεί να είναι τελείως ανιδιοτελής και να μην έχει ίχνος εγωισμού. Ο σύντροφος – θύμα μπορεί να αποτύχει να διαβάσει το μυαλό του συντρόφου του σωστά και να του προσφέρει το συναίσθημα που αυτός επιθυμεί. Η απαίτηση είναι το θύμα να είναι έτοιμο, ικανό και πρόθυμο να είναι εκεί πάντα, ότι και να γίνει.

Οι απαιτήσεις και ο εγωκεντρισμός του θύτη δημιουργούν ανισορροπία. Η σχέση είναι μονομερής και αποκλειστικά εστιασμένη στην ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών του θύτη. Οι συναισθηματικές ανάγκες του θύματος σπάνια ικανοποιούνται, συχνά μάλιστα συνειδητά μένουν ανεκπλήρωτες. Αυτό συχνά αποτελεί και την πρόκληση από την πλευρά του θύτη. Ο θύτης μπορεί να προσφέρει πολλά, ότι αυτός κρίνει σκόπιμο, όχι όμως τη συναισθηματική συντροφικότητα που επιθυμεί πάνω από όλα ο σύντροφός του. Αυτό είναι κάτι που ο θύτης αδυνατεί να δώσει.

Σε μία υγιή σχέση υπάρχει αμοιβαιότητα. Ο κάθε σύντροφος πρέπει να αποδέχεται τον εαυτό του και να αποδέχεται και τον άλλο. Η σχέση είναι ένα αμοιβαίο πάρε-δώσε, απαιτεί θυσίες και κατανόηση, και ο κάθε σύντροφος ξέρει ότι αυτά που θα δώσει κάποια στιγμή θα τα πάρει πίσω.

Σε αντίθεση, σε μία σχέση κακοποίησης (σωματική ή συναισθηματικής), τα πράγματα είναι μονόπλευρα. Ο σύντροφος που κακοποιεί και που αρνείται την ευαλωτότητα και την ανθρώπινη ατέλεια, δεν είναι σε θέση να παρέχει αμοιβαιότητα. Οι ατέλειες του συντρόφου του βιώνονται σα προσωπική επίθεση.

Ο θύτης, θέλει απεγνωσμένα να νιώθει νικητής, αήττητος, και να έχει πάντα τον έλεγχο. Το να είναι λάθος, το να πρέπει να «παραδώσει τα όπλα», να κάνει κάποια υποχώρηση, ή να βάλει τις ανάγκες του άλλου πάνω από τις δικές του είναι πέρα κάθε λογικής για αυτόν. Το μόνο που μένει, και με το οποίο μπορεί να νιώθει καλά, είναι να «κερδίζει». Αλλά ακόμα και αν αυτό γίνει, στη συνέχεια νιώθει πολύ μεγάλη πίεση να το διατηρήσει.

Η συναισθηματική εγγύτητα και η αμοιβαιότητα απειλούν την ελάχιστη δύναμη που ο θύτης πραγματικά κατέχει. Η εγγύτητα και η αμοιβαιότητα προϋποθέτουν την ικανότητα να μπορεί κανείς να αποδεχτεί τις ατέλειές του. Να μπορεί να έχει λάθος, να χάνει, να υποχωρεί, να ενδίδει. Κολλημένος σε τελειοθηρικά κριτήρια ο κακοποιητής δεν μπορεί να λειτουργήσει δίκαια. Η πραγματικότητα είναι επικίνδυνη. Απειλεί τα ελάχιστα και επιφανειακά συναισθήματα που ο θύτης μπορεί να αντέξει. Ο άνθρωπος αυτός πρέπει να νιώθει «καλά», ακόμα και αν θα χρειαστεί να αναπλάσει την πραγματικότητα προκειμένου να δικαιολογήσει την οπτική του. Με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζει ότι αυτός έχει δίκιο, και κάνει και τον σύντρόφό του να συμφωνήσει. Με αυτή τη συμφωνία νιώθει μία προσωρινή ανακούφιση ότι κέρδισε. Συχνά, οι σύντροφοι αυτών των ανθρώπων, έχοντας ελάχιστη αυτοπεποίθηση, απορρίπτουν την δική τους πραγματικότητα και αποδέχονται την διαστρεβλωμένη του θύτη τους.

Ο θύτης διώχνει το σύντρόφό του κάθε φορά που θεωρεί ότι αυτός παραβιάζει τις ακλόνητες πεποιθήσεις του: ο σύντροφος – θύμα πρέπει να είναι πάντα εκεί και ποτέ να μην τον απογοητεύει, κάτι που δεν είναι εφικτό, από τη στιγμή που ο κανένας μας δεν είναι τέλειος. Ο θύτης εκδικείται το θύμα του προκαλώντας, το διώχνοντάς το μακριά του ή κατηγορώντας το. Η πραγματικότητα «τροποποιείται» από τον κακοποιητή για να νιώσει αυτός καλά.

Ο θύτης ήταν θύμα παιδικής κακοποίησης, συναισθηματικής εγκατάλειψης, γονικής ασθένειας ή εθισμού, δύσκολων συνθηκών ζωής. Το άτομο αυτό δεν έμαθε ποτέ ότι δεν είναι κακό να αποτύχει ή να κάνει λάθος και να το παραδεχτεί. Δεν έμαθε ποτέ ότι και οι άλλοι δεν είναι τέλειοι. Δεν έμαθε ποτέ ότι ένας θυμωμένος, μεθυσμένος, άρρωστος, κλπ. γονέας μπορεί να φερθεί άσχημα στο παιδί του. Δεν έμαθε ποτέ ότι ο άσχημος τρόπος του γονέα του δεν είχε τίποτα να κάνει με αυτόν τον ίδιο και οφειλόταν αποκλειστικά στον ίδιο το γονέα. Άτομα που κακοποιούν έμαθαν να παίρνουν τα πάντα προσωπικά και να νιώθουν ότι κατηγορούνται για αυτό. Καταφεύγουν λοιπόν σε ακραία μέτρα προκειμένου να αποδείξουν ότι δεν φταίνε αυτά.

Όπως και να έχει τίποτα μα τίποτα δεν μπορεί να δικαιολογήσει την εγωιστική, ασεβή και κακοποιητική συμπεριφορά ενός ενήλικα απέναντι σε έναν άλλο άνθρωπο. Το να μην σέβεται κάποιος τον άλλο, σημαίνει ότι δεν σέβεται τον ίδιο του τον εαυτό. Πως μπορεί κάποιος να νιώθει καλά με τον εαυτό του όταν φέρεται χωρίς σεβασμό στους άλλους? Δεν μπορεί κάποιος να έχει αυτο-εκτίμηση αν δεν σέβεται τον ίδιο του τον εαυτό.

Η θεραπεία είναι δύσκολη και η πρόγνωση όχι πολύ καλή για τέτοιους ανθρώπους. Μόνο αν κάποιος έχει μεγάλο κίνητρο μπορεί να κάνει αποτελεσματική θεραπεία.

Το πρόβλημα του θύτη έχει να κάνει με το ότι είναι πολύ απορροφημένος με τον ίδιο του τον εαυτό. Η ικανότητα να δει την οπτική του άλλου, εξαλείφεται και γίνεται αντιληπτή σαν επίθεση, αυτοάμυνα κλπ. Σκοπός της θεραπείας είναι να αυξήσει την μη κριτική αυτογνωσία, να φέρει στην επιφάνεια κρυμμένες πεποιθήσεις, και να εξετάσει γιατί αυτές οι πεποιθήσεις δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα. Η αυτό-αποδοχή μετριάζει την έντονη αυτο-ενασχόληση. Η αποδοχή σημαίνει ενσυναίσθηση, συγχώρεση του εαυτού και του άλλου. Η ανάγκη για εκδίκηση ή να είναι έχει κανείς πάντα δίκιο, μειώνεται.

Η αυτο-αποδοχή αυξάνει τον αυτοέλεγχο και την προσωπική δύναμη. Αν οι επιλογές που κάνουμε στη ζωή μας δεν έχουν αποτέλεσμα για μας, η ικανότητά μας να τις αλλάζουμε αυξάνει την αυτοεπίγνωση. Με την αυτο-επίγνωση έρχονται και οι επιλογές. Με τις επιλογές έρχεται και η δύναμη, η προσωπική μας δύναμη