

Ο κακοποιημένος σύντροφος

Οι ίδιες διαπροσωπικές δυναμικές εφαρμόζονται τόσο στην συναισθηματική όσο και στη σωματική κακοποίηση. Πολλές συναισθηματικά κακοποιητικές σχέσεις δεν θα περάσουν ποτέ τη γραμμή της σωματικής κακοποίησης. Μη βάζοντας όμως ένα τέλος στη συναισθηματική κακοποίηση, αυξάνονται οι πιθανότητες να περάσει η σχέση στη σωματική κακοποίηση. Η απουσία, ωστόσο της σωματικής κακοποίησης δεν σημαίνει ότι μπορεί κανείς να ανέχεται την συναισθηματική κακοποίηση.

Τα θύματα συνήθως της συναισθηματικής ακόμα και της σωματικής κακοποίησης έχουν λίγη ή και καθόλου μερικές φορές συνείδηση ότι τους φέρονται άσχημα. Ακούμε συχνά εκφράσεις «Είχε λόγο να μου φωνάξει», ή «Είχε θυμώσει τόσο πολύ που έσπασε την τηλεόραση», ή «ο γιος μου χρειάζεται πατέρα, τι να κάνω?», «Με έσπρωξε λίγο πιο απότομα». Συνήθως ακούμε παράπονα, όχι εκρήξεις θυμού, κάτι που συμβαίνει όσο το άτομο νιώθει πιο δυνατό και καλά με τον εαυτό του.

Συνήθως τα άτομα που δέχονται συναισθηματική κακοποίηση έρχονται στη θεραπεία προκειμένου να ανακουφιστούν από συναισθήματα κατάθλιψης, άγχους, κατωτερότητας, ενοχής, αυτοεπίκρισης. Συχνά έρχονται στη θεραπεία επειδή ο σύντροφός τους τα έστειλε, γιατί θεωρεί ότι έχουν πρόβλημα και είναι άρρωστα. Τα κακοποιημένα άτομα πιστεύουν ότι αυτά φταίνε με κάποιο τρόπο για τα προσωπικά ή συζυγικά τους προβλήματα. Βέβαια, φταίνε αλλά όχι με τον τρόπο που αυτός που τα κακοποιεί πιστεύει. Τα θύματα της συναισθηματικής κακοποίησης πρέπει να βγουν από την άρνηση και να ανακτήσουν τη δύναμή τους.

Τα άτομα αυτά είναι τόσο θυματοποιημένα που έχουν υιοθετήσει την οπτική του κακοποιητή τους, ότι αυτά φταίνε. Συνήθως έχουν μεγαλώσει σε κακοποιητικά περιβάλλοντα ή περιβάλλοντα όπου τους παραμελούσαν. Η κακοποίηση είναι κάτι σύνηθες και φυσιολογικό για αυτά, κάτι που έχουν μέσα σε κάθε κύτταρό τους. Η αίσθηση της πραγματικότητας είναι συνήθως διαταραγμένη και η αυτο-πεποίθησή τους είναι πολύ μειωμένη. Ο εαυτός όχι απλά έχει χαθεί, δεν υπήρξε και ποτέ. Πρέπει να κάνουν πολύ δουλειά με τον εαυτό τους.

Τα άτομα αυτά επιτρέπουν στους άλλους να τα κακοποιούν για πολλούς και διαφόρους λόγους:

1. Δεν αναγνωρίζουν ότι ο σύντροφός τους τα πληγώνει. Μπορεί να τον δικαιολογήσουν λέγοντας ότι «είχε μία άσχημη μέρα στη δουλειά». Αλλά αυτό τι σημαίνει? Το αξίζει κανείς κάτι τέτοιο?
2. Η αυτοπεποίθηση είναι τόσο χαμηλή που είναι φυσιολογικό να νιώθουν άσχημα και πληγωμένα. «Δεν πειράζει, εγώ φταίω..» Όχι. Πειράζει!
3. Δεν έχουν επαρκείς ικανότητες επιβίωσης, ή νιώθουν ένοχα να πραγματοποιήσουν ένα σχέδιο. «Πώς μπόρεσες να μου το κάνεις αυτό?». Και λοιπόν, τι θα κάνεις εσύ για αυτό??
4. Υποφέρουν από κατάθλιψη, και πολύ συχνά είναι σκόπιμη μία αντικαταθλιπτική αγωγή, τουλάχιστον στην αρχή.

Οι γυναίκες με παιδιά που δεν μπορούν να είναι οικονομικά ανεξάρτητες, βρίσκονται παγιδευμένες σε τέτοιες καταστάσεις λόγω οικονομικών προβλημάτων. Οι σύντροφοί τους, συνήθως ελεγκτικοί χαρακτήρες, εξασφαλίζουν το ότι οι γυναίκες τους θα παραμείνουν οικονομικά εξαρτημένες από αυτά.

Το πρώτο μέλημα του θεραπευτή είναι να πείσει το άτομο που κακοποιείται να παραδεχτεί την άρνηση στην οποία βρίσκεται. Αυτό συνήθως σημαίνει ότι πρέπει να βοηθηθεί το άτομο να νιώσει θυμό και όχι κατάθλιψη. Μην ξεχνάμε ότι ο θυμός είναι ένα σημάδι ότι κάτι πάει στραβά και χαιρεί προσοχής. Όταν ο θυμός μπορεί να συνδεθεί με τα γεγονότα που τον προκαλούν, έχουμε κάποια βάση να αρχίσουμε να δουλεύουμε.

Προκειμένου να διευκρινίσουμε και να διορθώσουμε αυτά που δεν είναι εντάξει, απαιτείται ένα σύνολο γνωστικών και λεκτικών ικανοτήτων. Αυτές οι βασικές ικανότητες δεν ήταν γνωστές στο σπίτι του ατόμου όταν ήταν παιδί και πρέπει να τις μάθει τώρα.

Είναι προσωπική ευθύνη του ενήλικα να προστατέψει τον εαυτό του από καταστάσεις και άτομα που το πληγώνουν, αυτό και τα ανήλικα που είναι υπό την προστασία του.

Δεν είναι τόσο δύσκολο για κάποιον που κακοποιείται λεκτικά να αντιμετωπίσει μία τέτοια κατάσταση. Δεν είναι τόσο δύσκολο για τους περισσότερους ανθρώπους να αρχίσουν να φροντίζουν τον εαυτό τους. Η αρχή είναι συνήθως το πιο δύσκολο μέρος αυτής της προσπάθειας. Το κλειδί είναι να γίνει με ένα τρόπο που καλλιεργείται η αυτοεκτίμηση. Υπάρχουν, ωστόσο περιπτώσεις που η θεραπεία μπορεί να είναι πολύ δύσκολη.

Η πρόγνωση για τα άτομα που υφίστανται κακοποίηση είναι πολύ πιο αισιόδοξη σε σχέση με τα άτομα που κακοποιούν. Πάνω από όλα κανένας δεν θέλει να υποφέρει. Δεύτερον, η θεραπεία είναι πολύ πιο απλοϊκή και εστιάζεται στην καλλιέργεια ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Από την άλλη, αυτός που κακοποιεί κάποιον άλλο λεκτικά, που έχει τις κοινωνικές δεξιότητες, που «κερδίζει τις περισσότερες φορές», όχι μόνο πρέπει να «παραδοθεί», αλλά να αντιμετωπίσει μεγαλύτερες προκλήσεις με τον ίδιο του τον εαυτό, όπως το να μάθει να εμπιστεύεται.

Τα άτομα που υφίστανται κακοποίηση νιώθουν την ευάλωτη και ευαίσθητη πλευρά του συντρόφου τους που τα κακοποιεί. Αυτή τους η πλευρά είναι που τα βάζει σε μεγαλύτερους μελάδες και τα δυσκολεύει να απομακρυνθούν από αυτές τις τοξικές σχέσεις. Ακριβώς επειδή νομίζουν ότι με την συγχωρητική και υπομονετική τους στάση και την αγάπη τους θα λύσουν το πρόβλημα, κάτι που φυσικά τους γυρνάει πίσω.