

Γιατί μου είναι τόσο δύσκολο να χωρίσω αυτόν που με κακοποιεί?

Είναι πολύ φυσιολογικό και σύνηθες τα θύματα που αποφασίζουν να εγκαταλείψουν το σύντροφό που τα κακοποιεί συναισθηματικά, να δυσκολεύονται να μείνουν μακριά από το άτομο αυτό που τα πόνεσε και να σκέφτονται τις «καλές στιγμές» που είχαν μαζί του.

Κάθε φορά που τελειώνει μία σχέση, τελειώνει και ένας τρόπος ζωής. Αφήνει κανείς πίσω τους κοινούς φίλους, κοινές δραστηριότητες, όπως και την αίσθηση να είναι το άλλο μισό του άλλου.

Υπήρχε κάποιος, που θα έβλεπε κάθε μέρα, ή θαμίλαγε κάθε μέρα, κάποιος με τον οποίο θα πέρναγε τα περισσότερα βράδια μαζί του. Είχε ένα σύντροφο. Η ζωή του καθενός αλλάζει όταν αφήνει το σύντροφό του. Αυτό θέλει χρόνο για να το συνηθίσει κανείς. Θέλει χρόνο να μαζέψει κανείς τα κομμάτια του και να ανασυγκροτηθεί.

Θα πρέπει να μείνει μόνος του, και να καλύψει το κενό της απουσίας του άλλου που είχε συνηθίσει. Θα πρέπει να αρχίσει από την αρχή να γνωρίζει καινούργιους ανθρώπους, να βγει ραντεβού ξανά και ξανά.

Και όταν επιτέλους γνωρίσει κάποιον που ενδιαφέρεται θα πρέπει να περάσει τα πρώτα στάδια της γνωριμίας. «μου κάνει», «του κάνω», «τι είδους σχέση θέλει», «πως θα είναι το σεξ». Θα έρθουν και οι πρώτοι τσακωμοί και η αγωνία για το πώς θα πάνε τα πράγματα, θα πρέπει να γνωρίσει τους φίλους και την οικογένειά του.

Η απώλεια μίας σχέσης συνήθως μας ταραίζει τα νερά. Όταν κανείς τελειώνει μία σχέση κακοποίησης, πρέπει να περάσει μέσα από τις συνήθειες απώλειες που προαναφέρθηκαν αλλά και μερικές ακόμα που έχουν να κάνουν με την κακοποίηση αυτή καθ' αυτή.

- Χαμηλή αυτό-πεποίθηση: Η αυτό-πεποίθησή είναι σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Το άτομο αυτό μόλις βγήκε από μία σχέση που το έκανε συναισθηματικό ράκος. Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να ψάξει για τον επόμενο να το τονώσει. Χρειάζεται χρόνο για τον εαυτό του, χρόνο με καλούς φίλους και την οικογένειά του. Πρέπει να αφιερώσει χρόνο για να νιώσει καλά με τον εαυτό του, και να μάθει να τον αγαπάει εποικοδομητικά.
- Υπερβολικά καλά, υπερβολικά άσχημα: Αυτός που κακοποιεί ξέρει πώς να κάνει τη σύντροφό του κομμάτια και πώς να την κάνει να νιώθει πιο πολύ και από «βασίλισσα». Το θύμα είναι πιθανό να νιώθει να του λείπει το πόσο καλά το έκανε να νιώθει. Δεν πρέπει

όμως να ξεχνάει, ότι ο σύντροφος – θύτης, ήταν αναγκασμένος να το κάνει αυτό προκειμένου να επανορθώσει την άσχημη συμπεριφορά του. Τα καλά τα θυμόμαστε, τα άσχημα τα ξεχνάμε. Δεν πρέπει να πέφτει κανείς σε αυτή την παγίδα. Κάθε φορά που το θύμα σκέφτεται μία καλή στιγμή, πρέπει να σκέφτεται και μία άλλη που πόναγε αφόρητα.

- Οι πράξεις έχουν σημασία όχι οι λέξεις: Ο σύντροφος – θύτης ήξερε ακριβώς τι ήθελε να ακούσει το θύμα του και το έλεγε στα ίσια ή με κάποιο υπαινιγμό. Φερόταν όμως τελικά με αγάπη? Δεν πρέπει να μένει κανείς μόνο στα καλά λόγια που περιστασιακά άκουγε. Τι άλλες κουβέντες άκουγε? Πώς ήταν η συμπεριφορά του θύτη? Τι έκανε τελικά ο θύτης για να κάνει το θύμα του να νιώσει όμορφα, να νιώσει ότι το υπολογίζει, το φροντίζει, του παρέχει ασφάλεια, σιγουριά? Το θύμα πρέπει να σκέφτεται πως αυτό φέρεται σε όσους αγαπάει. Με τον ίδιο τρόπο που του φερόταν ο θύτης του ή διαφορετικά?
- Υποσχέσεις: Ο σύντροφος – θύτης μπορεί να γυρίσει πίσω και να αρχίσει να υπόσχεται στο θύμα του τον ουρανό με τ' άστρα. Και όντως το εννοεί. Το εννοεί βέβαια για όσο χρειάζεται προκειμένου να κερδίσει πάλι την εμπιστοσύνη του. Με το που θα νιώσει άνετα στη σχέση, ο θύτης θα κάνει κάτι για να αναστατώσει πάλι το θύμα του. Δεν μπορεί αν δεν θα το κάνει. Όσο πολύ θέλει την οικειότητα, τόσο πολύ τη φοβάται. Το θύμα δεν μπορεί να κάνει κάτι για αυτό, πέραν του να προστατεύσει τον εαυτό του.
- Πραγματικότητα ή την φαντασίωση: Το θύμα τελικά, έχασε κάτι που πραγματικά είχε? Ή μία υπόσχεση που ποτέ ουσιαστικά δεν πραγματοποιήθηκε. Έχασε μία χαρούμενη ζωή, ή την προοπτική μίας χαρούμενης ζωής? Πόσο καιρό ήτανε πραγματικά χαρούμενο? Είναι πιθανό να πενθεί ένα όνειρο, που όμως είναι αντίθετο από αυτό που πραγματικά ζούσε.

Συμβουλή: Κάνε ότι μπορείς για να περάσουν οι πρώτες μέρες ή εβδομάδες. Εμπιστέψου το ένστικτό σου – κυρίως όταν δεν σου αρέσουν αυτά που σου υπαγορεύει. Πρόσεχε τις συμβουλές που σου δίνει. Μην αφεθείς. Το να ακούς τον εαυτό σου θα σε βοηθήσει να αναδομήσεις την αυτό-πεποίθησή σου. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί και κάποιο αντικαταθλιπτικό για να ξεπεράσεις τον πρώτο καιρό. Κάνε ότι χρειαστεί προκειμένου να περάσεις λιγότερο ανώδυνα τη δύσκολη φάση που θα περάσεις.

Αν ξέρεις πραγματικά μέσα σου ότι μία σχέση δεν είναι καλή για σένα, μείνε σε αυτή σου την πεποίθηση. Ότι υποσχέσεις και να ακούς, δεν θα πραγματοποιηθούν. Μην αφήνεις την επιθυμία σου, τις ενοχές σου, την λύπη, την κατανόηση που δείχνεις προς τους άλλους να σε καθοδηγήσουν σε κάποιο άλλο μονοπάτι. Οι άνθρωποι δεν αλλάζουν μέσα σε ένα βράδυ. Αν δεν μάθεις καινούργιες δεξιότητες, ή ο σύντροφός σου δεν κάνει

θεραπεία, η σχέση σου θα ξαναγίνει τοξική όπως ήταν ή και χειρότερα. Να θυμάσαι ότι μία μέρα θα ξυπνήσεις και θα βρεις τον εαυτό σου όχι απλά στην ίδια κακή κατάσταση που είσαι αλλά σε χειρότερη. Αν αποφασίσεις να λειτουργείς πρώτα με το μυαλό σου και μετά με την καρδιά σου, τότε και μόνο θα καταφέρεις να γίνεις πιο δυνατή, πιο σοφή και σίγουρη για σένα.