

Τακτικές - μέθοδοι που χρησιμοποιεί ο θύτης

Τα άτομα που κακοποιούν συναισθηματικά, έχουν διάφορες τακτικές και μεθόδους για να δείξουν τη δύναμή τους:

Κυριαρχία: Οι θύτες νιώθουν την ανάγκη να ελέγχουν τη σχέση. Αυτοί παίρνουν τις αποφάσεις για τον εαυτό τους και την οικογένειά τους, λένε στον άλλο τι να κάνει, και απαιτούν από τον άλλο να τους υπακούσει. Ο θύτης μπορεί να φέρεται στο θύμα σαν να είναι ο υπηρέτης του, ένα παιδί που δεν ξέρει, ή ακόμα και σαν είναι κτήμα του.

Εξευτελισμός: Ο θύτης κάνει ότι μπορεί προκειμένου το θύμα του να νιώσει άσχημα με τον εαυτό του, ανεπαρκές και ελλιπές με κάποιο τρόπο. Αν κάποιος πιστεύει για τον εαυτό του ότι δεν αξίζει και ότι κανένας άλλος δεν θα ασχολιόταν μαζί του, οι πιθανότητες να φύγει όταν ο άλλος του φέρεται εξευτελιστικά είναι ελάχιστες. Οι προσβολές, οι υποτιμητικοί χαρακτηρισμοί, η μπροστά σε τρίτους υποτίμηση του άλλου, είναι μερικά από τα όπλα του θύτη προκειμένου να καταστρέψει την αυτοπεποίθηση του θύματός του και να το κάνει να νιώσει τελείως αδύναμο.

Απομόνωση:

Προκειμένου να καταφέρει να ελέγχει ακόμα περισσότερο το θύμα του, ο θύτης προσπαθεί να κόψει κάθε δεσμό που έχει το θύμα του με τον έξω κόσμο. Του απαγορεύει με κάποιο τρόπο να βλέπει την οικογένειά του ή τους φίλους του, ή ακόμα και να πηγαίνει στη δουλειά του ή στο σχολείο του. Το θύμα καταλήγει να πρέπει να πάρει άδεια από το θύτη του, προκειμένου να κάνει οτιδήποτε, να πάει οπουδήποτε, ή και να δει οποιονδήποτε.

Απειλές:

Ο θύτης συχνά χρησιμοποιεί απειλές για να εμποδίσει το σύντροφό του να φύγει. Μπορεί να τον απειλεί ότι θα προκαλέσει κακό ή ακόμα και ότι θα σκοτώσει τον ίδιο, ή τα παιδιά του, ή κάποιο μέλος της οικογένειάς του, ή

ακόμα και ζώα. Μπορεί, επίσης, να απειλεί ότι θα αυτοκτονήσει ή και να πάει το θύμα του στο δικαστήριο προφασιζόμενος ψεύτικες κατηγορίες.

Εκφοβισμός:

Ο θύτης μπορεί να υιοθετήσει μία πληθώρα τακτικών εκφοβισμού, για να υποτάξει το θύμα του. Μερικές τέτοιες τακτικές μπορεί να είναι να κοιτάει το θύμα απειλητικά, ή να κάνει κινήσεις απειλητικές, προσβλητικά πράγματα μπροστά στο θύμα, να καταστρέψει κάτι. Το μήνυμα που θέλει να περάσει είναι ότι αν δεν υπακούσει ο άλλος, θα υπάρχουν βίαιες συνέπειες.

Άρνηση και κατηγορία:

Οι θύτες είναι εξαιρετικά καλοί στο να βρίσκουν δικαιολογίες για πράγματα που είναι αδύνατο κάποιος να τους συγχωρήσει. Μπορεί να αποδώσουν την κακοποιητική και βίαια συμπεριφορά τους στην κακή τους παιδική ηλικία, σε μία άσχημη μέρα που πέρασαν, ή ακόμα και στα ίδια τα θύματά τους. Προσπαθούν πάντα να ελαχιστοποιήσουν την κακοποίηση ή και να αρνηθούν ότι συνέβηκε. Πολύ συχνά να ρίξουν την ευθύνη πάνω στο θύμα τους. Με κάποιο τρόπο για τη βίαιη συμπεριφορά τους θα φταίει το θύμα τους.