

Τα στάδια θεραπείας

Η θεραπεία των συναισθηματικά κακοποιημένων ατόμων συνήθως πραγματοποιείται μέσα από μία σειρά σταδίων.

1ο στάδιο: Το στάδιο της άρνησης

Σε αυτό το στάδιο με κάποιο τρόπο είσαι «εγκεφαλικά νεκρή/ος». Η ενέργειά σου καταναλώνεται στο να δικαιολογείς το θύτη σου, προσπαθώντας να τον/την έχεις χαρούμενο/η, και κρύβοντας την αλήθεια από τον ίδιο σου τον εαυτό. Το τίμημα μίας τέτοια ψυχολογικής φόρτισης είναι σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα. Η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση σου είναι ανύπαρκτες.

2ο στάδιο: Το στάδιο του σοκαρίσματος και της δυσπιστίας

Εδώ αρχίζεις να μαθαίνεις για την κακοποίηση και σοκαρίζεσαι συνειδητοποιώντας ότι η σχέση σου μπορεί να είναι μία σχέση κακοποίησης. Χρειάζεσαι υποστήριξη και επιβεβαίωση. Μόλις τώρα αρχίζεις να εμπιστεύεσαι τα συναισθήματά σου και το ένστικτό σου.

Στο στάδιο αυτό δεν πρέπει να «κάνεις απολύτως τίποτα». Μόνο να αποκτήσεις πλήρη επίγνωση του το γίνεται και να έρθεις σε επαφή με τα συναισθήματά σου. Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να αντιμετωπίσεις τον σύντροφό σου που σε κακοποιεί. Προετοιμάζεσαι για να τον αντιμετωπίσεις στην πορεία. Οι αισθήσεις σου και η παρατηρητικότητα σου πρέπει να είναι πλήρως ενεργοποιημένες.

3ο στάδιο: Το στάδιο του θυμού

Είναι η στιγμή που εκρήγνυσαι για αυτό που συμβαίνει. Βλέπεις καθαρά τι σου γίνεται. Θυμώνεις, αμύνεσαι, κατηγορείς και γεμίζεις ενοχές – αρχίζεις εσωτερικά να το παλεύεις. Αν είσαι παρορμητική/ός, χωρίς να το

καταλάβεις μπορεί να αρχίσεις να φέρεις και εσύ το ίδιο κακοποιητικά με τον κακοποιητή σου!

Μην αντιδράς ακόμα. Έχεις δίκιο να είσαι θυμωμένη/ός αλλά προσπάθησε να καταλάβεις ότι δεν ξέρεις ακόμα πώς να αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά τον κακοποιητή σου. Μπορεί να αρχίσεις να τα βάζεις με άλλους που τους θεωρείς λιγότερο δυνατούς από σένα. Είναι η κατάλληλη στιγμή να μείνεις με τα συναισθήματά σου και να μην κάνεις τίποτα μέχρι να μάθεις πώς να αντιμετωπίσεις την κατάσταση.

Πρόσεξε να μην μείνεις σε αυτό το στάδιο. Σκοπός είναι να ακούς το θυμό σου, αλλά να μην εκφράζεσαι αν δεν είσαι ήρεμη/ος. Μόνο αν ηρεμήσεις θα μπορέσεις να είναι αποτελεσματική/ος. Πρόσεχε την αμυντικότητά σου. Δεν χρειάζεται να αμύνεσαι για τίποτα.

4ο στάδιο: Το στάδιο της προσωπικής υπευθυνότητας

Επιτέλους!!!! Είναι ξεκάθαρο μέσα σου τι συμβαίνει και είσαι σε θέση να αντιμετωπίσεις τον κακοποιητή σου. Μπορεί να έχεις φύγει από αυτή τη σχέση. Έχεις καλλιεργήσει αρκετές ικανότητες αυτο-ελέγχου και είναι σχεδόν αδύνατο να μπορέσει να σε προκαλέσει ο άλλος.

Πάνω από όλα, έχεις καταλάβει ότι εσύ έχεις τον έλεγχο της ζωής σου και δεν έχεις τη δύναμη να κάνεις κάποιον άλλο χαρούμενο ή δυστυχισμένο. Έχεις συνειδητοποιήσει ότι ο κακοποιητής σου είναι και αυτός με κάποιο τρόπο ένα θύμα, αλλά ξέρεις πια ότι είναι δική του υπόθεση να θεραπεύσει τον εαυτό του. Νιώθεις πια καλά με σένα.