

Όταν οι λέξεις δεν φέρνουν αποτέλεσμα

Το να προσπαθεί κανείς να υπερασπιστεί τον εαυτό του χωρίς λέξεις, έχει να κάνει με την απεμπλοκή. Αναλαμβάνεις την ευθύνη του εαυτού σου όταν δεν επιτρέπεις στον άλλο να πατάει τα κουμπιά σου και σε κάνει να αντιδράσεις. Κανένας δεν μπορεί να σε αναγκάσει να κάνεις κάτι. Αντιδράς με έναν συγκεκριμένο, μη αποτελεσματικό τρόπο, επειδή δεν έχεις μάθει ακόμα κάποιον άλλο αποτελεσματικό, επειδή δεν έχεις καλλιεργήσει τις λεκτικές και γνωστικές σου ικανότητες.

Όταν κάποιος καταφέρει να πατήσει τα κουμπιά σου, έχει επιτύχει τη συμμετοχή σου σε μία αλληλεπίδραση. Με άλλα λόγια κατάφερε να «τσιμπήσει». Δεν χρειάζεται όμως να «τσιμπάς». Απαγκιστρώσου!

Σε μερικές περιπτώσεις τα λόγια δεν φέρνουν κανένα αποτέλεσμα.

Αν πιστεύεις ότι απειλείται η σωματική σου ακεραιότητα, μην προκαλεις το θύτη σου λεκτικά. Αν έχεις την παραμικρή αμφιβολία ή υπάρχει ιστορικό βίας προφυλάξου. Καλύτερα ασφαλής παρά χτυπημένη.

Οι λέξεις δεν βγάζουν πουθενά αν δεν έχεις την κατάλληλη συμπεριφορά. Αν δεν έχεις φτάσει στο σημείο για παράδειγμα να παραδεχτείς στον εαυτό σου ότι δεν είναι κακό να είσαι ευαίσθητη, ή να έχεις την ίδια αίσθηση του χιούμορ με το σύντροφό σου, την επόμενη φορά που ο σύντροφός σου θα κάνει ένα σχετικό σχόλιο θα καταρρεύσεις ή θα «τσιμπήσεις». Μία φορά την εβδομάδα μπορείς να σκεφτείς ή να γράψεις για αυτές τις καταστάσεις και το τι είπες. Σκέψου ή γράψε τι θα μπορούσες να έχεις πει. Η άσκηση αυτή μπορεί να σε βοηθήσει να καλλιεργήσεις τις κατάλληλες γνωστικές (τον τρόπο που σκέφτεσαι) και λεκτικές ικανότητες προκειμένου να αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά το θύτη.

Οι λέξεις επίσης δεν βγάζουν πουθενά αν η κατάσταση είναι εκτός ελέγχου. Δεν μπορείς να μιλήσεις και να διαπραγματευτείς αν ο θύτης σου ζητάει να φύγεις ή μιλάει πάρα πολύ άσχημα.

Τι μπορείς να κάνεις αν οι λέξεις δεν βγάζουν πουθενά? Η καλύτερη μέθοδος προκειμένου να ανακτήσεις τη δύναμή σου και την αυτοεκτίμησή σου είναι να αποσυρθείς. Το να αποσυρθείς μπορεί να σημαίνει να φύγεις από τη σχέση ή το γάμο(διαζύγιο), να αρχίσεις να προετοιμάζεσαι για το πώς θα φύγεις από τη σχέση, να πας μία εβδομάδα στο σπίτι μίας φίλης σου ή της μητέρας σου, να πας μία βόλτα για να ηρεμήσεις, ή να αρχίσεις να νοιάζεσαι λιγότερο για το σύντροφό σου και να αποδεχτείς ότι δεν έχεις καμία δύναμη πάνω του παρά μόνο στον εαυτό σου.

Το να αποσύρεται κανείς από μία επίπονη κατάσταση είναι μία φυσιολογική αντίδραση προκειμένου να προστατευτεί κάποιος συναισθηματικά. Θα κράταγες ποτέ το χέρι σου πάνω στο καυτό σίδερο? Όχι, θα το τράβαγες αμέσως. Συνήθως τα άτομα που κάνουν εξαρτητικές σχέσεις με τους άλλους, έχουν την τάση να μην «τραβάνε το χέρι τους από το σίδερο», γιατί χρειάζονται τη ζεστασιά του, και ελπίζουν ότι το «σίδερο» θα καταλάβει πόσο νοιάζονται για αυτό και θα σταματήσει να τους καίει. Αυτό όμως αποκλείεται!

Το να μάθει κανείς να απεμπλέκεται και να χρησιμοποιεί την κατάλληλη λεκτική συμπεριφορά δεν θα φτιάξει τη σχέση ή το γάμο, μπορεί λίγο να τα βελτιώσει. Οι ικανότητες αυτές θα ενδυναμώσουν την προσωπική δύναμη του θύματος: θα νιώσει καλύτερα με τον εαυτό του και θα αυξήσει τον αυτοέλεγχό του.