

## Γιατί το θύμα κολλάει στο θυμό?

Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα. Μας λέει ότι κάτι δεν πάει καλά και ζητάει την προσοχή μας. Ο θυμός είναι κάτι υγιές. Μας χτυπάει καμπανάκια ότι χρειάζεται να φροντίσουμε τον εαυτό μας.

Όταν τον χρησιμοποιούμε σωστά, ο θυμός μας βοηθάει να αποφεύγουμε καταστάσεις που μπορούν να αποβούν τοξικές.

Αν επιτρέψουμε σε κάποιον να ξεπεράσει το όριά μας και δεν εκφράσουμε την ενόχλησή μας, του δίνουμε το δικαίωμα να το επαναλάβει ξανά ξανά και όλο και πιο έντονα. Η ενόχληση μπορεί να εξελιχθεί σε θυμό. Σκοπός είναι να συνειδητοποιήσουμε όσο το δυνατό πιο γρήγορα το θυμό μας όσο αυτός δεν είναι ακόμη πολύ μεγάλος.

Στη συναισθηματική κακοποίηση υπάρχουν δύο ειδών θύματα που έχουν να αντιμετωπίσουν το θυμό:

- Αυτοί που δεν έχουν επίγνωση του θυμού τους
- Αυτοί που δεν έχουν τις ικανότητες να διαχειριστούν το θυμό τους

Τα άτομα που κάνουν εξαρτητικές σχέσεις θυμώνουν εκεί που δεν πρέπει και δεν θυμώνουν εκεί που πρέπει. Συνήθως αρνούνται το θυμό τους, κυρίως απέναντι σε ανθρώπους από τους οποίους εξαρτούν την αυτοπεποίθησή τους. Γιαυτό και λέμε ότι η άρνηση παρεμποδίζει την επίγνωση.

Όταν αρχίσουν να συνειδητοποιούν τι γίνεται έρχονται αντιμέτωποι με μαζεμένο θυμό. Αυτός ο θυμός μπορεί να έχει μείνει μέσα τους για χρόνια και να μην έχει εξωτερικευτεί ποτέ. Τότε ο θυμός γίνεται οργή.

Τα θύματα σε αυτή τη φάση χρειάζονται επιβεβαίωση. Πρέπει να το συζητήσουν με κάποιον που τους καταλαβαίνει. Δυστυχώς μπορεί κανείς πολύ εύκολα να μείνει σε αυτό το στάδιο, μιας και η επιβεβαίωση και η

κατανόηση τα κάνει να νιώθουν πολύ καλά. Επιτέλους νιώθουν ότι δικαιώθηκαν.

Ο θυμός είναι μία αντίδραση που προειδοποιεί ότι κάτι δεν πάει καλά και χρειάζεται προσοχή.

Η παράλογη ενοχή και η ντροπή μπορούν να μπλοκάρουν τον κατάλληλο χειρισμό του θυμού.

Μερικές φορές τα θύματα έρχονται σε επαφή με το θυμό τους, αλλά δεν μπορούν να τον ξεπεράσουν παρόλο τον απαραίτητο χρόνο επιβεβαίωσης που έχουν στη διάθεσή τους. Αυτό συνήθως γίνεται με άτομα που ενώ αντιμετωπίζουν το θυμό του παρελθόντος, δεν αντιμετωπίζουν το θυμό του παρόντος στην καθημερινότητά τους. Τη στιγμή που τα άτομα αυτά αναγνωρίσουν και σταματήσουν τους άλλους να τους εκμεταλλεύονται και να παραβιάζουν τα όριά τους, ο θυμός συνήθως μειώνεται, μέχρι που εξαλείφεται.

Η σωστή διαχείριση του θυμού δίνει στο θύμα τη δύναμη να κάνει κάτι με το θυμό του, ώστε να μην κολλήσει στη φαινομενική δύναμη που του δίνουν η επιβεβαίωση και η δικαίωση που παίρνει από τους άλλους.

Περίπου τις ίδιες ικανότητες (λεκτικές και γνωστικές) πρέπει να μάθουν και οι θύτες. Τα άτομα αυτά επίσης αρνούνται το θυμό τους. Για παράδειγμα η οργή μπορεί να έχει να κάνει περισσότερο με την αίσθηση ότι ο άλλος τους παραμελεί ή δεν τους υπολογίζει αρκετά παρά με την ανάγκη τους να προκαλέσουν ένταση ή οτιδήποτε άλλο.

Η διαφορά μεταξύ θύματος και θύτη έχει να κάνει με την ένταση του ελέγχου της παρόρμησης, η οποία είναι πολύ πιο έντονη στους θύτες παρά στα θύματα. Ωστόσο, υπάρχουν θύματα που χρειάζονται να καλλιεργήσουν εξίσου δεξιότητες ελέγχου της παρόρμησής τους.