

## **Πώς να ανακτήσεις τη χαμένη σου δύναμη**

Μην ξεχνάς ποτέ ότι σκοπός του συντρόφου σου που σε κακοποιεί είναι να σε μπλέξει σε ένα καβγά: να σε προκαλέσει σε τέτοιο βαθμό που θα χάσεις τον έλεγχό σου. Όταν τα καταφέρει, σε έχει ακριβώς εκεί που θέλει. Να φαίνεσαι χαζή/ός και παράλογη/ος. Αυτός/ή έβγαλε τα καταπιεσμένα συναισθήματά του, και εσύ φαίνεσαι ότι φταις.

Μην παίρνεις ότι σου λέει προσωπικά. Τίποτα από όσα λέει δεν έχουν να κάνουν με σένα. Έχουν να κάνουν με την προσπάθεια του συντρόφου σου να σε μπλέξει κι άλλο.

Ποτέ μην υπερασπίζεσαι τη θέση σου. Αυτό σε βάζει αυτόματα κάτω από αυτόν/ήν. Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις τίποτα και σε κανένα. Δεν χρειάζεσαι κανενός την αποδοχή ή την άδεια. Μην παλεύεις να αλλάξεις το μυαλό ενός άλλου. Δεν έχει νόημα.

Πρόσεχε τι λες. Μην αντιδράς όταν ο σύντροφός σου προσπαθεί να σε προκαλέσει. Αποστασιοποίησου και μην εμπλακείς. Αλλιώς θα μπει σε ένα ακόμα καβγά που δεν πρόκειται να νικήσεις.

Αν δεν σταματάει ο άλλος τις ερωτήσεις ή τις προσβολές, επανέλαβε το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά «δεν είναι η κατάλληλη στιγμή, σταμάτα αλλιώς θα φύγω», «δεν είναι η κατάλληλη στιγμή, σταμάτα αλλιώς θα φύγω», «δεν είναι η κατάλληλη στιγμή, σταμάτα αλλιώς θα φύγω» κλπ., κλπ.

Αν δεν σταματάει ο άλλος, φύγε ήρεμα εσύ, ή ζήτα από τον άλλο να φύγει.

Όταν πληγωθείς από κάτι που δεν έκανε ο άλλος, ή σου κράτησε, ή παρέλειψε, μην παραπονεθείς. Κάνε πίσω, και/ή προσπάθησε να το ξεχάσεις ή κάνε και εσύ το ίδιο.