

Ποιά τα κοινά θύτη και θύματος?

Τι έχουν κοινό ο θύτης με το θύμα? Είναι και οι δύο υπεύθυνοι για την κατάσταση. Τι βρίσκεται στη μεγαλύτερη ανισορροπία στη σχέση τους. Η δύναμη. Ο θύτης την έχει όλη. Τι προσπαθούν και οι δύο να ελέγξουν? Τον εαυτό τους. Τι δεν έχουν και οι δύο? Προσωπική δύναμη, που σημαίνει έλεγχο πάνω στον εαυτό τους.

Μην ξεχνάμε ότι δεν υπάρχει κακοποίηση αν δεν υπάρχει ένα θύμα.

Το θύμα προκειμένου να πάρει πράγματα από τον άλλο, επιτρέπει να του φέρονται άσχημα. Κανένας δεν το εξανάγκασε να το δεχτεί αυτό. Η δύναμή του είναι το γεγονός ότι αναγνωρίζει ότι του φέρονται άσχημα. Η δύναμή του είναι η αναγνώριση και η αποδοχή του γεγονότος αυτού καθώς και η ελευθερία που έχει να λειτουργήσει διαφορετικά αν το επιθυμεί. Καταλαβαίνει την ζημιά που επιτρέπει να συμβαίνει πάνω στην αυτοπεποίθησή του και την εσωτερική του γαλήνη. Καταλαβαίνει ότι αυτό είναι ο φρουρός και ο προστάτης αυτών των παραμέτρων του εαυτού του. Σε αυτό λοιπόν εναπόκειται το κατά πόσο θα ξεκαθαρίσει τα όριά του και θα επιτρέψει να του τα καταπατάνε.

Όταν κάποιον αρχίζει να αναλαμβάνει την ευθύνη της ζωής του μπορεί να νιώσει τεράστια μοναξιά στην αρχή, όμως δεν πρέπει να ξεχνάει ότι αυτό είναι το πιο ωραίο και φυσιολογικό πράγμα: να ζει κανείς.

Θύτης και θύμα δεν αναλαμβάνουν την ευθύνη του εαυτού τους. Το θύμα δίνει τα πάντα προκειμένου να πάρει αγάπη και αποδοχή. Ο θύτης περιμένει από το θύμα να πάρει αγάπη, αλλιώς...

Αυτή η δοσοληψία φροντίδας δεν μπορεί να υποκαταστήσει την αυτοπεποίθηση, την αυτό-αναγνώριση και την αγάπη προς τον εαυτό. Όλα αυτά μπορούν να αναδυθούν μόνο μέσα από το ίδιο το άτομο. Πρέπει κάποιος να τα κερδίσει και οποιοσδήποτε άλλος τρόπος δεν έχει αποτέλεσμα.

Χωρίς αυτό-έλεγχο και αυτό-πειθαρχία δεν μπορεί να υπάρχει αυτό-πεποίθηση. Πως μπορεί κάποιος να νιώθει καλά με τον εαυτό του αν δεν νιώθει καλά με τον τρόπο που φέρεται. Η αυτοπεποίθηση είναι το αποτέλεσμα της προσωπικής δύναμης: έλεγχος και πειθαρχία πάνω στον εαυτό. Το κάθε άτομο πρέπει να εμπιστεύεται τον εαυτό του αρκετά ώστε να ξέρει πώς να αντιμετωπίσει την οποιαδήποτε κατάσταση. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό επιτυγχάνεται όταν κάποιος μάθει να ασκεί τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές ικανότητες που χρειάζονται προκειμένου να συμπεριφερθεί με έξυπνο και αποτελεσματικό τρόπο.

Ο θύτης και το θύμα δεν κοιτάνε να ελέγξουν τον εαυτό τους, το μοναδικό πάνω στον οποίο μπορούν να έχουν πραγματική δύναμη. Προσπαθούν ο ένας να ελέγξει τον άλλο, άλλους ανθρώπους και καταστάσεις. Το θύμα έχει κάποιο σεβασμό μέσα από την προσπάθειά του να ευχαριστήσει το θύτη ή οποιονδήποτε άλλο, ελπίζοντας να πάρει αποδοχή. Ο θύτης έχει κάποιο σεβασμό πείθοντας του άλλους για την αξία του. Τόση προσπάθεια όμως για τόσο μικρά ανταλλάγματα.