

مراحل ترک رابطه ناسالم و خشونت آمیز

Photo: iofoto/depositphotos.com

باران خسروی

ترک آزارگر و یک رابطه ناسالم راحت نیست و معمولاً چندین مرحله وجود دارد که ممکن است خشونت دیده قبل از پایان دادن به رابطه ناسالم خود تجربه کند. اگر شما در یکی از این مراحل مانده‌اید و نمی‌توانید رابطه را ترک کنید، کاملاً عادی است.

ترک یک رابطه کار سختی است و به این هم ربطی ندارد که شما چه قدر در این زمینه آگاهی دارید یا مطلع هستید. دانستن مراحل ترک به شما کمک می‌کند تصویر بهتری از خود قبل از ترک رابطه داشته باشید.

[عضو کانال تلگرام خانه امن بشوید.](#)

معمولاً این مراحل برای هر کس با توجه به نوع خشونت، نوع رابطه و شخصیت خشونت دیده و سطح توانایی خشونت گر متفاوت است و گاهی خشونت دیده ممکن است قبل از رسیدن به مرحله نهایی و ترک رابطه، در میان این مراحل حرکت کند.

قطعاً یادگیری و دانستن این مراحل به شما کمک می‌کند تصویر بهتری داشته باشید و زودتر به رابطه ناسالم خاتمه دهید.

۱. خشونت در حال وقوع است:

مرحله خشونت نشان‌دهنده زمانی است که خشونت هر روز رخ می‌دهد، اما خشونت دیده هنوز خود را به عنوان قربانی یا خشونت دیده شناسایی نکرده است. در این مرحله، آزار، چشم‌انداز خشونت دیده از خود را تغییر داده است، به این معنی که شخصیت خشونت دیده تحت تاثیر و شکل گرفته بر اساس نگاه خشونت گر است.

۲. خشونت دیده آزار را انکار می‌کند:

در طول مرحله انکار، بسیاری از خشونت دیدگان احساس می‌کنند کنترلشان را از دست داده‌اند. آنها همیشه در حال عذرخواهی هستند و همیشه احساس شرم و ترس با آنهاست. در این مرحله، بسیاری از خشونت دیدگان به طور کامل تشخیص نداده‌اند که در یک رابطه خشونت آمیز هستند.

جداسازی خانواده و دوستان در این مرحله آغاز می‌شود.

۳. نشانه‌های تشخیص آزار آشکار می‌شود:

گاهی اوقات یک عضو خانواده یا دوست نزدیک کمک می‌کند تا خشونت دیده تشخیص دهد در یک رابطه خشونت آمیز است. اعضای خانواده، دوستان و حتی همکاران قادر به کمک به فرد برای شناسایی نمونه‌هایی از آسیب جسمی، ذهنی یا عاطفی هستند که در این رابطه در حال حاضر در حال وقوع است. هنگامی که فرد در نهایت آزار را تایید می‌کند، مراحل دیگر رخ می‌دهند.

۴. احساسات خشونت دیده تغییر می‌کند:

هنگامی که خشونت دیده خود را به عنوان آزار دیده شناسایی می‌کند، به دنبال آن احساساتش تغییر می‌کند. این تغییرات عاطفی برای هر خشونت دیده‌ای می‌تواند شکلی متفاوت داشته باشد و برای هر کس منحصر به فرد است. با این حال، پاسخ عاطفی خشونت دیده به طور معمول شبیه فرایند غم و اندوه است که شبیه از دست دادن یکی از عزیزان است و کم‌کم تبدیل به این احساس می‌شود که خشونت دیده به خشونت گر اهمیت نمی‌دهد.

مشخص نیست که مدت این دوره چه قدر است، اما در این مرحله است که قدرت و انگیزه خشونت دیده برای فرار تقویت می‌شود.

۵. خشونت دیده انگیزه کافی را برای ترک رابطه دارد:

مرحله انگیزه نشان‌دهنده نیاز فرد به باز پس گرفتن کنترل خود و کنترل زندگی خود است. در این مرحله خشونت دیده ممکن است به دنبال

یافتن منابع حمایتی موجود و برنامه‌ریزی برای مراحل بعدی زندگی‌اش قبل از تلاش اولیه برای فرار از آزارگر باشد.

۶. رخ دادن آزار و زنده شدن انگیزه خشونت‌دیده:

هنگامی که خشونت‌دیده انگیزه کافی برای ترک پیدا کرده باشد، به احتمال زیاد اگر یک رویداد رخ دهد، خشونت‌دیده رابطه را ترک می‌کند. رویداد ممکن است آسیب فیزیکی یا ترس از آسیب شدید یا حتی مرگ باشد.

۷. خشونت‌دیده فرار می‌کند:

خشونت‌دیدگان در این مرحله خود را از محل و شخص آزارگر دور کرده‌اند و در جهت بهبود، امنیت خود را اولویت اصلی قرار داده‌اند.

بیشتر بخوانید:

[سازمان‌های حمایت از خشونت‌دیده چه می‌کنند؟](#)

[چگونه امنیت را در پروسه حمایت‌گری بالا ببریم؟](#)

[حمایت‌گران چگونه قانون را به نفع زنان عوض می‌کنند؟](#)

مسیر درمان

اگر شما در یک رابطه ناسالم هستید و به این مرحله رسیده‌اید که آزارگر خود را ترک کنید، پیشنهادهای زیر را برای کمک در سفر خود به سمت امنیت در نظر بگیرید.

■ ترک رابطه تنها آغاز درمان و بهبود است. شما زمان‌هایی را تجربه خواهید کرد که احساس پشیمانی می‌کنید و به شدت دلتان برای آزارگر تنگ می‌شود و ممکن است حتی به بازگشت به رابطه هم فکر کنید. اطمینان حاصل کنید که احساساتتان را از واقعیتی که آزار رخ داده است جدا کنید و یادتان نرود که آن رابطه سالم و امن نیست.

■ آماده باشید که خشونت‌گر در موقعیت‌های خصوصی یا عمومی از شما بارها عذرخواهی کند و این مکالمات حتی می‌تواند در حالتی رخ دهد که آزارگر گریه می‌کند یا برای شما هدایای گران‌قیمت می‌آورد. یادتان نرود که همه این حرکت‌ها از طرف شریک شما کارهای خوبی است اما تا زمانی که شریک زندگی شروع به دریافت و ادامه دادن جلسات مشاوره‌ای برای رفتار خود انجام ندهد، تغییرات کمی رخ خواهد داد و امکان ادامه آزار همیشه وجود دارد چرا که ریشه آزار و احتمال تکرار الگوهای رفتارهای آزارگری هنوز هم وجود دارد.

■ قبل از ورود به یک رابطه جدید، مهم است که وقت خود را برای بهبودی کامل بگذارید. قبل از شروع هر رابطه مهم است که اعتماد به نفس و احساس عزت نفس خود را تقویت کنید؛ مخصوصاً قبل از دادن احساسات، زمان و انرژی خود به شخصی دیگر.

برای خودتان وقت بگذارید و به گذشته‌تان فکر کنید به طوری که بتوانید با نگاه به گذشته، عاقلانه‌تر برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید. حتماً برای کمک به خود به مشاوره بروید. در طول رابطه ناسالم معمولاً آزارگر شخصیت منحصر به فرد خشونت‌دیده را می‌شکند و از بین می‌برد. سعی کنید خود واقعی‌تان را دوباره کشف کنید. یادتان نرود که شما هیچ‌گاه سزاوار آن خشونت نبوده‌اید و در واقع هیچ‌کس سزاوار خشونت نیست.

[منبع ۱](#)

[منبع ۲](#)