

Φεύγοντας από το θύτη

Όποιος αποφασίσει να φύγει από μία σχέση συναισθηματικής κακοποίησης, συνήθως φοβάται και νιώθει ενοχές. Μερικές σκέψεις που θα βοηθήσουν σε μία τέτοια απόφαση είναι οι ακόλουθες:

1. Διαβάστε βιβλία σχετικά με το πρόβλημα που αντιμετωπίζετε
2. Εξασφαλίστε υποστήριξη από φίλους και συγγενείς
3. Εξασφαλίστε ένα σπίτι για να μείνετε
4. Σας εμποδίζουν οι ενοχές? Αφήστε τις επιτέλους στην άκρη, όλες και για πάντα. Η ενοχή δεν έχει λογική, σας παραπλανά, δεν εξυπηρετεί κάπου και είναι καταστροφική. Είναι δική σας δουλειά να φροντίσετε τον εαυτό σας. Και το να αφήσετε τις ενοχές σας στην άκρη είναι το πρώτο πράγμα που έχετε να κάνετε.
5. Σταματήστε να είσατε ένα ανοιχτό βιβλίο. Δεν οφείλετε στο θύτη σας καμία εξήγηση. Σας δίνει αυτός καμία λογική? Αρχίστε να φέρεστε σαν ενήλικας
6. Μιλήστε με το δικηγόρο σας όταν υπάρχει γάμος και παιδιά. Πρέπει να ξέρετε τα δικαιώματά σας, τις υποχρεώσεις σας και τις επιλογές σας
7. Το να προειδοποιήσετε το θύτη ότι θα φύγετε την τάδε μέρα, θα έρθει η μεταφορική την τάδε μέρα, θα πρέπει να έχει φύγει από το σπίτι μέχρι την τάδε μέρα, δεν είναι σκόπιμο. Αν πραγματικά σκέφτεστε να φύγετε, καλύτερα να το κάνετε χωρίς καμία προειδοποίηση, χωρίς καμία αντιπαράθεση, και όταν ο θύτης λείπει από το σπίτι

8. Τα πράγματά σας είναι λιγότερα σημαντικά από εσάς την ίδια
9. Μην τον αφήνετε να ξέρει που πάτε. Αλλάξτε τηλέφωνο και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο
10. Ενημερώστε τον προϊστάμενο σας για να σας προστατεύσει αν αυτό είναι εφικτό
11. Αν σας παρενοχλεί τηλεφωνικά ενημερώστε την αστυνομία και την εταιρία του τηλεφώνου σας για το τι μπορείτε να κάνετε
12. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε ασφαλιστικά μέτρα να μην σας πλησιάζει σε περίπτωση που φοβάστε ή νιώθετε ότι απειλήστε
13. Προσπαθήστε να βρείτε κάποια ομάδα υποστήριξης και αρχίστε θεραπεία
14. Πάντα να έχετε αναγνώριση κλήσεων στο τηλέφωνό σας
15. Αν ο θύτης σας παίρνει τηλέφωνο μην απαντάτε, ή κλείστε το τηλέφωνο. Όσες φορές και να πάρει κλείνετέ του το τηλέφωνο
16. Μην μιλήσετε με το θύτη αν δεν επιθυμείτε ή αν φοβάστε ότι ακόμα είσαστε αδύναμοι. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να δει τα πράγματα καλύτερα και πιο καθαρά προτού επικοινωνήσετε μαζί του
17. Αρχίστε να μιλάτε. Δεν χρειάζεται να προστατέψετε το θύτη από αυτά που σας έχει κάνει. Έχετε κάθε δικαίωμα να πείτε τι σας έκανε και γιατί φύγατε
18. Κρατήστε οποιοδήποτε απειλητικό μήνυμα, γράμμα, κλπ

19. Ποτέ μην κρύψετε την σωματική κακοποίηση.
20. Να θυμάστε ότι ο θύτης μπορεί να «φτιάχνεται» με τις απειλές σας. Καταρρέει όμως όταν τον αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά
21. Να θυμάστε ότι ο θύτης χρησιμοποιεί την ενσυναίσθηση και τις ενοχές σας για να σας παραπλανήσει. Θυμώστε και μην νιώθετε ενοχές
22. Πριν φύγετε εξασφαλίστε τα οικονομικά σας, τη σωματική σας ακεραιότητα, τη συναισθηματική σας στήριξη κλπ
23. Μην ξεχνάτε ότι χωρίς θεραπεία η κακοποίηση θα γίνει χειρότερη ποτέ καλύτερη