

## السلامة والعافية في العلاقات الصراعية ما هو العنف والإساءة المنزلية؟

نادراً ما يكون العنف المنزلي وإساءة المعاملة حدثاً لمرة واحدة (راجع "القائمة المرجعية لمعرفة العنف المنزلي").

على سبيل المثال، في نهاية يوم طويل ومحبط ينفض عليك شريكك أو يوجه لك تعليق مؤلم أو حتى ازدراخي. بعد مرور بعض الوقت للتهديئة، يعتذر ويقر بأن ما قاله لم يكن حسناً، ويقر بأنه أخرج احباطه في وجهك. يعتذر ويتعهد بأن لا يُكرر ذلك. إذا كان ذلك حدثاً لمرة واحدة، أو شيئاً نادراً ما يحدث، قد لا تبدو كعلامة على وجود علاقة مسيئة. قد تبدو علامة شخص يحتاج إلى بعض إستراتيجيات أفضل للعناية الذاتية والحد من الإجهاد.

مع أنه ليس مقبولاً أن تسبب الإيذاء لشريكك، الأحداث لمرة واحدة، عندما يدرك الشخص ما قام به، ويعتذر بصدق عن ذلك، ويبدل جهداً لكي يتغير، لا تعتبر عادة إساءة.

المثال الآخر يمكن أن يكون المال ضيقاً في أسرته وأصبحت أنت وشريكك عاطلين عن العمل لفترة من الوقت. يكتشف شريكك بأنك ذهبت للتو وصرفت المئات من الدولارات على أشياء لا تحتاجين إليها في الوقت الحاضر. يطلب منك شريكك أن ترجعي هذه الأشياء أو تسلميه بطاقة الائتمان خاصتك لحين تسديد بعض الديون. في هذا الموقف، مع أن شريكك قد يبدو أنه يتحكم في أموالك، ولكنه قد يقوم بذلك لتفادي أن تكوني في موقف لن تتمكني فيه من سداد الديون أو أن تتراكم عليك ديون كثيرة.

من المهم أن تعرفي دوافع شريكك. هل يهدف إلى التحكم بك، أو هل يهدف لضمان أن أسرته آمنة ويتم توفير احتياجاتها؟ يمكن أن يكون قليلاً من كليهما.

### ضعي في اعتبارك نمط سلوكيات شريكك.

- هل يريد التحكم بك والسيطرة عليك في مجالات متعددة من حياتك؟
- هل هو قاسي أو مهين؟ هل تشعرين حوله بعدم الأمان جسدياً وعاطفياً؟
- هل تشعرين بأنه رغم كل ما تقومين به فإنك لا تستطيعين إرضاءه أو تجعلي الشجار يتوقف؟
- هل يبدي القليل من العاطفة أو لا يبديها إذا قام بإيذاءك بدنياً أو عاطفياً؟
- هل يخبرك بأن العراك حدث بسبب خطأ منك؟

هذه كلها علامات بأنك في علاقة غير صحية.

## يمكن أن تكون الحوادث لمرة واحدة علماً أحمر أو علامة تحذير على ما يلي:

- الأمور أخذة في التصاعد.
- إن علاقتك تسير في اتجاه سام.
- أنت وشريكك بحاجة إلى المساعدة بشأن علاقتكما.
- أنت أو شريكك بحاجة إلى الدعم لإدارة الصراع أو المواقف الصعبة.
- قد ترغبين أو يرغب شريكك في الحصول على الاستشارة للأفراد والأزواج.
- قد ترغبين في التفكير فيما ستفعلينه إذا تكرر الأمر.
- قد ترغبين أو يرغب شريكك في استكشاف طرق صحية لإدارة مشاعر الغضب، الإحباط، الأذى والخوف، إلخ.

## يمكن أن تكون الإساءة حدثاً لمرة واحد حتى إذا كانت:

- خطيرة (مثال، تهديد بإحداث ضرر لك أو لشخص آخر أو يقوم فعلاً بإحداث الضرر لك أو لشخص آخر – بما في ذلك الحيوانات الأليفة).
- مخططة لها مسبقاً أو عن عمد (مثال، يقوم بغلق حسابك المصرفي، يتسبب عمداً في إزالتك من الدراسة، أو يتسبب قصداً في حدوث حمل غير مخطط له)

حتى مع الأحداث لمرة واحدة يكون من المفيد أن تتحدثي مع مستشار، أو موظف المحافظة على الأسرة، أو أي مهني آخر موثوق فيه، مثل طبيب أسرتك، عما حدث. يمكن أن تكون لدى الأشخاص غير المتورطين عاطفياً رؤى أو اقتراحات مفيدة. قد يمكنهم أيضاً رؤية أنماط السلوك التي قد لا يراها الآخرون.

يعتبر العنف والإساءة المنزلية جزءاً من أنماط سلوكية أكبر.

يتعلق العنف المنزلي بأكمله بالتحكم.

## يشعر المسيء بالحاجة لأن تكون لديه السيطرة الكاملة لكي:

- لا تغادري (حتى إذا استخدم التهديد بأنه سيتركك كنوع من التحكم).
- يشعر بأنه متفوق عليك وعلى الآخرين (لديه عادة تدني احترام الذات، ولكن يمكن أن يبدو عليه الكثير من الغرور)
- يشعر بأنه موضع احترام من قبل الآخرين في المجتمع (هذا جزء من محاولته لتلبية احتياجات غروره).

## هناك نوعان من اضطرابات الشخصية التي تؤدي إلى السلوك العدائي وهما:

**اضطراب الشخصية النرجسية:** اضطراب الشخصية النرجسية هو حالة تتعلق بالصحة النفسية والتي تؤدي إلى حاجة شديدة للإعجاب، شعور بالتفوق، وفقدان العاطفة.

**اضطراب الشخصية الحدية:** الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية هم شديدو الحساسية للرفض والهجران وقد يستخدموا سلوكاً يتسم بالتحكم لتجنب حدوثها.

إذا لاحظت أي من هذه السمات في شريكك، هناك احتمال كبير بأن تصبح علاقتك مسيئة. ستكون فكرة جيدة أن تبحثي لك ولعلاقتك عن الدعم المهني المقدم من مستشار أو مهني آخر موثوق به.

قد تبدأ الإساءة بأشياء قد تبدو صغيرة في وقت حدوثها، على سبيل المثال، انتقاد خياراتك في الملابس، الطريقة التي تبدين بها، أو الأشياء التي تختارينها في المطعم. يقوم بتشجيعك بعدم قضاء وقت مع أصدقاء معينين. قد تبدأ من خلال تشجيعك على أداء أعمال جنسية لا تشعرين بالراحة تجاهها، ولكنك على استعداد لمواكبته. هذه السلوكيات التي كانت تبدو "صغيرة" أو "لا ضرر فيها" والتي كانت تبدأ بـ "هل بالإمكان" يمكن أن تصبح أكثر شدة وغير مريحة بمرور الزمن.

وغالباً ما يكون الانطباع المستخدم هو مثل سيناريو ضفدع في الماء المغلي.

*إذا وضعت ضفدع في الماء المغلي، سيقفز منه.*

*إذا وضعت الضفدع في ماء دافئ وبدأت في تسخين الماء ببطء سيبقى الضفدع فيه لحين الغليان.*

الفكرة هي أنه إذا لاحظت العنف مبكراً في علاقتك، على سبيل المثال، إذا قام شخص بصفعك على وجهك في أول مواعدة، فإنك ستتهين اللقاء بسرعة وسترفضين رؤية ذلك الشخص مرة ثانية.

ومن الناحية الأخرى، قد تدخلين في علاقة تبدأ بشكل جيد وتبدئين في الوقوع في حب هذا الشخص. قد تتقلبن للعيش معه، تتزوجينه ويكون لديك أطفال معه. والآن استثمرت الكثير في هذه العلاقة ويصبح من الصعب تركها. ويبدأ ببطء في عمل انتقادات صغيرة، والتعليق القاسي بين الحين والآخر. قد يبدأ في تشجيعك على البقاء في المنزل معه وعدم رؤية أصدقائك وأسرته. قد يبدأ في تقييد ما يمكنك فعله، و من يمكنك رؤيته، وما يمكنك إنفاق المال عليه. تبدأ هذه الأشياء ببطء في البداية لكي تتجاهليها، وبمرور الزمن، تزداد سوءاً. ويشبه ذلك مثل الضفدع الذي تم وضعه في الماء الدافئ والذي يزداد سخونة ببطء. في أحد الأيام، تجددين نفسك في الماء الساخن ويجب عليك حينها الخروج!

## استكشاف بعض الخرافات الشائعة عن العنف المنزلي

الخرافات	الحقائق
لا يحدث العنف المنزلي عادة	يتعرض كل 1 من 3 نساء و 1 من 6 رجال إلى العنف الجسدي أو الجنسي
يكون العنف المنزلي فقط جسدياً	يمكن أن يكون العنف الجسدي لفظياً، عاطفياً، بدنياً، روحياً، جنسياً واقتصادياً
يمكن أن يحدث العنف المنزلي فقط في الطبقات السفلى، مجتمعات المهاجرين والأقليات	العنف المنزلي لا يميز بين أحد – ويمكن أن يحدث لأي شخص
من السهولة مغادرة العلاقة المسيئة	هجران العلاقة المسيئة ليس أمراً هيناً. هناك خطر متزايد على سلامة الناجين عند محاولتهم المغادرة أو الرحيل.
يكون المعتدي مسيئاً بسبب الإدمان أو البطالة أو الإجهاد	لا تسبب أي من هذه في العنف المنزلي، ولكن يمكن أن تستخدم كأعداء وقد يؤدي إلى زيادة تكرار الإساءة
لا يتضرر الأطفال من علاقة والديهم المتسمة بالعنف	قد يسبب مشاهدة العنف المنزلي في مشاكل عاطفية وسلوكية في الأطفال

### أين تذهبين بعد ذلك

إذا كنت تعتقدين بأن علاقتك يمكن أن تكون مسيئة، ولكنك غير متأكدة، قومي بفحص "القائمة المرجعية لمعرفة العنف المنزلي". قومي أيضاً بالتحدث مع مستشار الأسرة أو أي مهني آخر موثوق به.

إذا كنت تظنين بأن علاقتك يمكن أن تكون مسيئة، ولكن في بعض الأحيان تسير الأمور على ما يرام. أو، إذا كنت تتسترين على الشخص الذي يسئ معاملك، بادري بفحص معلومات "دورة العنف المنزلي". يمكنك أيضاً التحدث مع مستشار الأسرة أو أي مهني آخر موثوق به.

إذا كنت تشعرين بأنك بحاجة إلى الخروج بسرعة لأن الموقف الذي أنت فيه غير آمن، تحقق من معلومات "خطة السلامة"، "الأعلام الحمراء" و "المغادرة بأمان". يمكنك أيضاً التحدث مع مستشار الأسرة، مهني آخر موثوق به وإن أمكن محام. إذا كنت بحاجة إلى الحماية الفورية، اتصلي بشرطة الخيالة الملكية الكندية.