

Kaligtasan at Kabutihan sa mga Relasyon na may Alitan Ano ang Domestic Violence (Karahasan sa Tahanan) at Abuso?

Ang domestic violence at abuso ay bihirang nangyayari nang isang beses lamang (*tingnan ang "Checklist Para Malaman Kung May Domestic Violence."*)

Halimbawa, pagkatapos ng mahaba at nakakaasiwang araw ay bigla na lamang magagalit sa iyo ang iyong kapareha, o kaya'y gagawa siya ng isang masakit o mapanlait na puna. Kapag hindi na mainit ang ulo niya, magso-sorry siya dahil nalalaman niya na hindi ok ang sinabi niya at inaamin niyang ginawa niya dahil siya'y galit. Magso-sorry siya at mangangako siya na hindi na hindi ito mauulit. Kung ito'y isang beses lamang nangyari, o isang bagay na bihirang-bihirang mangyari, maaaring hindi ito palatandaan ng isang abusadong relasyon. Maaaring ibig sabihin nito na siya'y isang táong nangangailangan ng mga mas mabuting istrategiya upang alagaan ang kanyang sarili at bawasan ang kanyang stress.

Bagama't hindi kailanman mabuti ang maging mapanakit sa iyong kapareha, hindi karaniwang itinuturing na abuso ang mga bagay na isang beses lamang nangyayari kung saan nalalaman ng tao kung ano ang kanyang ginawa at siya'y taus-pusong nag-sorry para dito at talagang nagsikap siyang magbago.

Ang isa pang halimbawa ay dahil gipit ang iyong pamilya ngayon sa pera at matagal ka na o ang iyong kapareha na walang trabaho. Nalaman ng iyong kapareha na kagagastos mo lamang ng daan-daang dolyar sa mga bagay na hindi mo naman kailangan ngayon. Ipinabalik sa iyo ng iyong kapareha ang iyong binili, o gusto niyang kunin ang iyong credit card hanggang nabayaran na ang ilang mga utang. Sa ganitong sitwasyon, habang mukhang kinokontrol ng iyong kapareha ang iyong pera, baka ginagawa niya ito upang hindi kayo mapunta sa isang sitwasyon kung saan hindi ninyo mababayaran ang bills o nakalubog ka na sa utang.

Mahalaga ang pag-isipan kung bakit ginawa ito ng iyong kapareha. Gusto ka ba niyang kontrolahin, o sinisigurado lamang ba niya na ang iyong pamilya ay ligtas at may pera? Maaari ring maging itong dalawa ang dahilan.

Isipin ang pattern ng mga pag-uugali ng iyong kapareha.

- Sinusubukan ba niyang kontrolahin ka at magpasiya sa kung ano ang gagawin mo sa iba't-ibang mga dako ng iyong buhay?
- Siya ba'y malupit, at minamaliit ka ba niya? Hindi ba ligtas ang iyong pisikal o emosyonal na karamdaman kapag kasama mo siya?
- Palagay mo ba na kahit ano ang iyong gagawin ay hindi pa rin siya masisiyahan, o hindi mo mapipigilan ang inyong pag-aaway?
- Kaunti o wala ba siyang pag-unawa sa iyo kapag sinaktan ka niya nang pisikal o emosyonal?
- Sinasabi ba niya sa iyo na kasalanan mo ang inyong pag-aaway?

Ang lahat ng mga ito'y palatandaan na ikaw ay nasa isang hindi mabuting relasyon.

Ang mga bagay na isang beses lamang nangyayari ay maaaring maging red flag o warning na:

- Lumalala ang sitwasyon.
- Ang iyong relasyon ay nagiging toxic.
- Kailangan mo at ng iyong kapareha kumuha ng tulong hinggil sa inyong relasyon.
- Kailangan mo at ng iyong kapareha humingi ng suporta upang pamahalaan ang alitan o mga mapanghamong sitwasyon.
- Mainam kung kukuha ka at ang iyong kapareha ng couples o individual counselling.
- Mainam kung pag-iisipan mo kung ano ang iyong gagawin kung mangyayari ito muli.
- Mainam kung maghahanap ka at ang iyong kapareha ng mga mabubuting paraan upang mapamahalaan ang nadaramang paggalit, kabiguan, pananakit, takot, atbp.

Ang abuso ay maaaring isang beses lamang na pangyayari kapag ito'y:

- Seryoso (halimbawa, isang pagbabantang saktan ka o ang ibang tao, o sinasaktan ka o ang iba – kasama na rito ang isang alagang-hayop).
- Plinano/ premeditated (halimbawa, isinara niya ang iyong bank account, mayroon siyang ginawa upang mapilitan kang umalis sa iyong pag-aaral, o mayroon siyang ginawa upang magdulot ng hindi plinanong pagbubuntis)

Kahit ang mga pangyayari ay isang beses lamang nangyari, maaaring mainam pa ring kausapin tungkol dito ang isang counsellor, isang family preservation worker, o ibang mapapagkatiwalaang propesyonal, tulad ng iyong family doctor. Ang mga táong hindi emosyonal na kasangkot ay kadalasang may mga mabuting pananaw at mga makakatulong na mungkahi. Maaaring may makita rin silang mga pattern ng pag-uugali na maaaring hindi nakikita ng iba.

Ang domestic violence at abuso ay karaniwang bahagi ng mas malaking pattern ng pag-uugali.

Ang lahat ng domestic violence ay tungkol sa pagkakaroon ng kontrol.

Kailangang madama ng táong nang-aabuso na talagang kontrolado niya ang sitwasyon para:

- Hindi ka umalis (*kahit na nagbabanta siya na siya'y aalis, bilang isang uri ng kontrol*).
- Itinuturing niyang nakatataas siya sa iyo at sa iba (*madalas ay mababa ang tingin niya sa kanyang sarili pero mukhang bilib na bilib siya sa kanyang sarili*).
- Nadarama niya na siya'y nirerespeto ng iba sa komunidad (*ito'y dahil kailangan ito ng kanyang ego*).

Ang dalawang uri ng personality disorders na nauwi sa abusadong pag-uugali ay ang:

Narcissistic personality disorder: Ang narcissistic personality disorder ay isang kondisyon sa pangkaisipang kalusugan na nagdudulot ng matinding pangangailangan na mahangaan, pakiramdam na nakatataas siya sa lahat, at kawalan ng pag-unawa.

Borderline personality disorder: Ang mga táong may borderline personality disorder ay hypersensitive sa rejection at sa maiwanan nang nang-iisa, at maaari silang gumamit ng mga nagkokontrolang pag-uugali upang iwasan ito.

Kung napansin mo ang alinman sa mga katangiang ito sa iyong kapareha, mas malamang na ang relasyon ay magiging abusado. Mainam kung makakakuha ka ng propesyonal na suporta mula sa isang counsellor o mapapagkatiwalaang propesyonal para sa iyong sarili at para sa iyong relasyon.

Ang abuso ay maaaring magsimula sa mga bagay na parang maliit sa simula, halimbawa, pinipintasan ang mga sinusuot mo, ang itsura mo, o kung ano ang gusto mong kainin sa isang restaurant. Hinihikayat ka niyang huwag gumugol ng panahon kasama ng ilang mga takdang kaibigan. Maaaring magsimula ito sa paghikayat sa iyo na gumawa ng ilang mga sekswal na kilos na medyo hindi ka komportableng gawin, pero pumapayag ka na rin. Sa katagalan ng panahon, ang mga pag-uugaling mukhang “maliit” o “hindi gaano masama” sa simula ay maaaring maging mapuwersa at nakakaasiwa.

Ito'y madalas na kinukumpara sa palakang nasa kumukulong tubig.

Kung inilagay mo ang isang palaka sa kumukulong tubig, ito'y tatalon para makalabas. Kung inilagay mo ang isang palaka sa maligamgam na tubig at unti-unti mong pinainit ang tubig, ang palaka ay mananatili doon hanggang kumulo ang tubig.

Ang ibig sabihin ay kung napansin mo ang abuso nang maaga sa relasyon, halimbawa, kung ikaw ay sinampal ng isang tao sa inyong unang date, tatapusin mo kaagad ang date na iyon at hindi ka na papayag na makipagkita muli sa táong iyon.

Pero maaaring mangyari na papasok ka sa isang relasyon na maganda sa simula, at mapapamahal ang táong iyon sa iyo. Maaaring mag-move-in kayo, mag-asawa, at magka-anak. Ngayon ay mas malaki na ang iyong puhunan sa relasyon at mas mahirap nang umalis. Unti-unti siyang magsisimula sa maliliit na pintas at paminsan-minsan ay masakit siyang magsasalita. Maaaring simulan niyang hikayatin kang manatili sa tahanan at hindi makipagkita sa mga kaibigan at sa pamilya. Maaaring simulan niyang limitahan ang iyong maaaring gawin, kung kanino ka maaaring makipagkita, at kung saan mo magagasta ang pera. Ang mga bagay na ito ay dahan-dahang nagsisimula kaya maaaring hindi mo sila mapapansin, pero lumalala sila sa katagalan ng panahon. Ito'y tulad ng palaka na inilagay sa maligamgam na tubig na unti-unting umiinit. Isang araw ay matatanto mo na ikaw ay nasa kumukulong tubig at kailangan mo na umalis ngayon!

Ang ilang mga karaniwang hindi katotohanan tungkol sa domestic violence

Mga Hindi Katotohanan	Mga Katotohanan
Ang domestic violence ay hindi madalas nangyayari	1 sa bawat 3 babae at 1 sa bawat 6 na lalaki ang makakaranas ng pisikal o sekswal na abuso
Ang domestic violence ay pisikal lamang	Ang domestic violence ay maaari ring pasalita, emosyonal, pisikal, spiritwal, sekswal, at pinansyal
Ang domestic violence ay maaari lamang mangyari sa lower class, immigrant o minority communities	Ang domestic violence ay walang diskriminasyon – ito’y maaaring mangyari sa kahit sino
Madaling umalis sa isang abusadong relasyon	Mahirap umalis sa isang abusadong relasyon. Kapag sinubukan ng isang tao na umalis, magkakaroon ng karagdagang panganib sa kanyang kaligtasan
Ang táong nang-aabuso ay abusado dahil umaabuso siya ng droga o alak, dahil wala siyang trabaho, o dahil sa stress	Wala sa mga ito ang nagdudulot ng domestic violence pero ang mga ito ay maaaring gamitin bilang dahilan at maaari rin nitong gawing mas madalas ang abuso
Ang mga bata ay hindi naapektohan ng abusadong relasyon ng kanilang mga magulang	Ang mga bata ay maaaring magkaproblema sa emosyon at pag-uugali kapag nakikita nilang nangyayari ang domestic violence

Ano ang susunod na gagawin

Kung sa palagay mo’y maaaring abusado ang iyong relasyon pero hindi ka sigurado, basahin ang *“Checklist Upang Malaman Kung May Domestic Violence”*. At kausapin ang isang family counsellor o iba pang mapapagkatiwalaang propesyonal.

Kung sa palagay mo’y maaaring abusado ang iyong relasyon, pero paminsan-minsan ay ok naman ito. O kung sa palagay mo’y pinagtatakpan mo ang isang táong nag-aabuso sa iyo, basahin ang *“Cycle of Domestic Violence (Ang Siklo ng Domestic Violence o Karahasan sa Tahanan)”*. At kausapin ang isang family counsellor o iba pang mapapagkatiwalaang propesyonal.

Kung sa palagay mo’y kailangan mong umalis kaagad dahil hindi ligtas ang iyong sitwasyon, basahin ang *“Safety Plan”, “Red Flags”* at *“Umalis nang Ligtas”*. At kausapin din ang isang family counsellor, isang mapapagkatiwalaang propesyonal, at kung maaari, isang abogado. Kung kailangan mo kaagad ng proteksyon, kontakin ang RCMP.