

## السلامة والعافية في العلاقات الصراعية

### لماذا تستمر في الحدوث؟ دورة إساءة المعاملة

أحد الأسباب التي تجعل الأشخاص يبقون في علاقات متسمة بالإساءة لمدة طويلة هو أنه غالباً ما لا يكون الأمر فظيماً طوال الوقت. هناك عادة أوقات هادئة، أو حتى أوقاتاً جميلة، حين يبدو وكأن هناك أمل في المحافظة على العلاقة. في هذه الأوقات، يتمسك الشخص الذي يتعرض إلى الإساءة بالأمل في أن الأشياء قد تغيرت، وأنه يمكن إنقاذ هذه العلاقة.

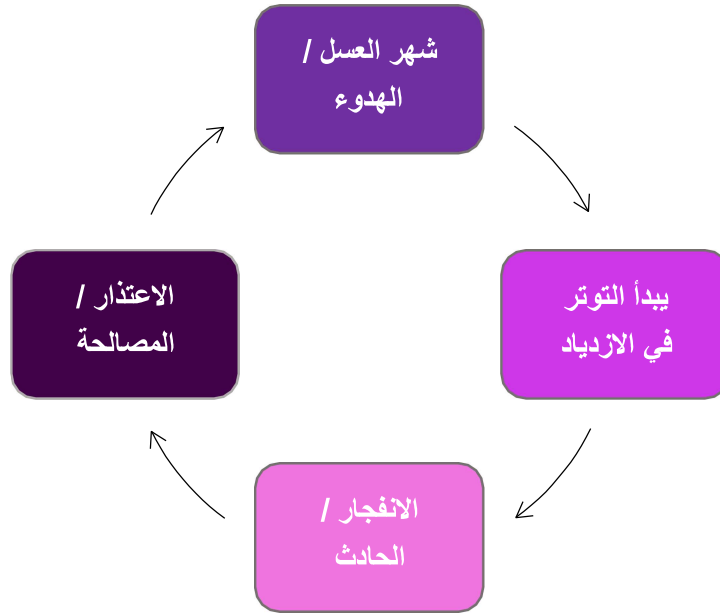
أتذكر حين كانت لدي جلسة مع مستشارتي بعد أن عملت معها لمدة تزيد عن شهر، بدأت أقبل فكرة أن العلاقة التي كنت فيها كانت علاقة مسيئة، وحتى أنني تحدثت مع شريكي حول هذا الموضوع، وكانت الأمور هادئة. فكّرت حقيقة بأن الأمور ستتغير! اعتقدت بأن شريكي أدرك السلوك العدائي الذي كان لديه وأنه كان بإمكاننا العمل على علاقتنا وتغيير الأنماط السلوكية.

كانت مستشارتي أقل اقتناعاً مني حول هذا الموضوع. وشرحت لي دورة إساءة المعاملة. هذه الأوقات الهادئة، أوقات شهر العسل، الأوقات التي تبدو وكأن هناك أمل في العلاقة، كلها أمور شائعة في العلاقات المتسمة بالإساءة وهي جزء من دورة إساءة المعاملة. أخبرتني مستشارتي بأن أتوقع أن تتصاعد الأمور مرة أخرى. أردت أن أصدق أنها كانت مخطئة. أردت أن أصدق بأننا هذه المرة تخطينا الأمر حقاً. كانت على حق وأنا كنت مخطئة. خلال أقل من أسبوع، حدث انفجار آخر. ذهبت مجدداً إلى جلسة الاستشارة في الأسبوع التالي وأخبرت مستشارتي بالأمر، كانت متعاطفة معي، ولكنها لم تتفاجأ.

أعمل الآن مع العديد من الناس الذين هم الآن في علاقة عنف منزلي أو يغادرونها. لا يزال معظمهم يحبون شريكهم (أو شريكهم السابق). يرغب العديد منهم أن يصدقوا أثناء فترة الهدوء أو شهر العسل بأن الأمور قد تغيرت وأنه في هذه المرة ستكون الأمور مختلفة. قد يكون من الصعب التحلي عن شخص تحببته، أنجبت معه أولاداً وكان لديك منزل معه.

يمكن أن يصاب أناس آخرون بالإدمان من علاقات العنف المنزلي التي تشبه إلى حد كبير ركوب الأفعوانية. وهذا لا يعني بالضرورة أنه يعجبهم العنف أو يجدون متعة فيه، ولكنهم قد يتمتعون بحدة وكثافة مرحلة "المكياج" أو "شهر العسل".

هناك 4 مراحل لدورة الإساءة وهي:



(1) مرحلة شهر العسل / الهدوء

هذا هو وقت السلام والهدوء في العلاقة. قد يبذل المسيء الكثير من الجهد لكي يكون جذاباً وودوداً. قد يستمتع الزوجان بوقتهما معاً. هذه هي الصورة التي يرغب الزوجان أن يراها الناس وهذا هو الوقت الذي قد يخرج فيه الزوجان بشكل أكثر.

يتسم المسيء عادة بالهدوء ويسيطر على أعصابه في هذا الوقت.

(2) يبدأ التوتر في الازدياد

غالباً ما يصف ضحايا الإساءة هذا الوقت بأنه الوقت الذي "أشعر وكأنني أمشي على قشر البيض". كانت الأمور جيدة لبعض الوقت وترغب الضحية في أن تصدق بأنها ستبقى كذلك، وفي نفس الوقت غالباً ما ينتابها "حس غريزي" بأن الأمور على وشك أن تسوء. قد تبدأ بأمور صغيرة مثل بعض التعليقات المؤذية، أو قد لا يكون هناك شيء محدد، ولكن فقط شعور متزايد بالتوتر وعدم الارتياح. بدأ المعتدي حالياً في الشعور بفقدان السيطرة، عدم الاحترام، و/أو فقدان الأهمية.

### (3) الانفجار / الحادث

هذا هو الشيء الذي يفكر فيه معظم الناس عندما يفكرون في علاقات العنف المنزلي. هذا هو الوقت الذي يكون في الضحية أكثر عرضة للخطر.

### (4) الاعتذار / المصالحة

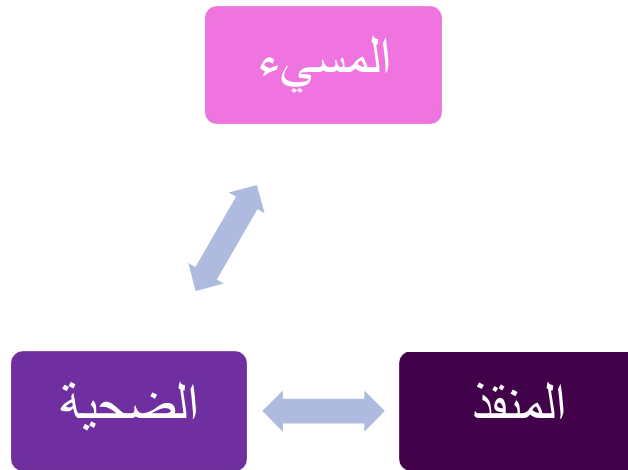
يمكن أن ينطوي الاعتذار عادة على قيام المسيء بإلقاء اللوم جزئياً على الضحية. يمكن أن يظهر الاعتذار على أنه صادق. في بعض الأحيان، ليس هناك اعتذار على الإطلاق، ويعود مباشرة إلى مرحلة شهر العسل. في بعض الأحيان، قد تقوم الضحية بالاعتذار للعودة إلى بيئة آمنة وهادئة.

في بعض العلاقات، تتوقف الدورة عن الحدوث، ليس هناك أي اعتذار ولا مزيد من الأوقات الهادئة، ولا توجد سوى أوقات التوتر والإساءة. يحدث ذلك عادة عندما يظن المسيء بأنه ليس لديك مخرج.

إذا ظن المسيء بأنك عاقبة أو محاصرة، فلا حاجة له إلى الاعتذار ومحاولة تصحيح الأمور معك. أبلغني العملاء الذين كانوا يشعرون بالمواقف التالية التي أدت إلى شعورهم بأنهم عالقون أو محاصرون بأنه لم تبق هناك دورة إساءة:

- العيش بعيداً عن الأسرة والأصدقاء (في بلد أجنبي)
- لم يكن لديهم الوضع القانوني للبقاء في البلد دون شريكهم
- لم تكن لديهم المال أو الموارد لكي يغادروا
- كانت لديهم أسباب دينية وثقافية على الخوف من الانفصال
- تزوجوا في سن مبكرة وشعروا بأنهم سيبقون وحيداً إذا غادروا

الدورة الأخرى التي تظهر عادة في العلاقات المتمسكة بالإساءة هو ثلوث أدوار المسيء والضحية والمنقذ.



يلعب المسيء عادة دور المسيء عند حدوث الإساءة ويلعب لاحقاً دور الضحية بعد حدوث الإساءة.

الشخص الذي يكون ضحية الإساءة هي الضحية عند حدوث الإساءة وتلعب لاحقاً دور المنقذ بعد حدوث الإساءة.

لا يلعب المسيء دور المنقذ، ولا تلعب الضحية دور المسيء.

إذا كنت تجد نفسك بأنه يتم معاملتك بطريقة سيئة و ثم تشعرين بأنك تعتنين بالشخص الذي أساء معاملتك، يمكن أن تكون هذه علامة أخرى على أنك في علاقة غير صحية.

### 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 فيه.

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 يسيء معاملتك، بادري بفحص معلومات "دورة العنف المنزلي". يمكنك أيضاً التحدث مع مستشار الأسرة أو أي مهني آخر موثوق فيه.

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