

Kaligtasan at Kabutihan sa mga Relasyon na may Alitan

Bakit Ba ito Palaging Nangyayari?

Ang Siklo ng Abuso

Ang isa sa mga dahilan kung bakit ang mga tao ay napakatagal nananatili sa mga abusadong relasyon ay dahil hindi ito kadalasang laging terrible. Kadalasan ay may mga panahon kung kailan kalmado (walang masamáng nangyayari); mayroon pa ngang mga magagandang panahon kung kailan parang may pag-asa ang relasyon. Sa mga panahong ito, ang táong inaabuso ay umaasa na may mga pagbabago at na maaaring masalba ang relasyon.

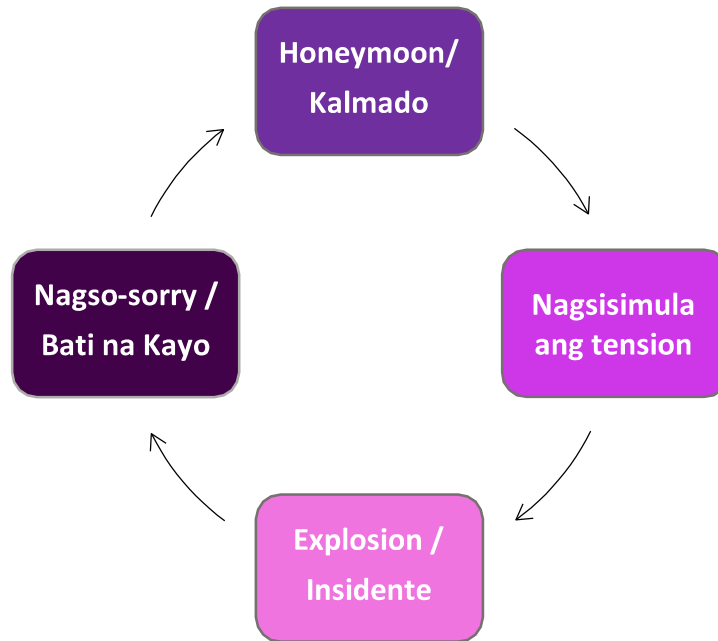
Natatandaan ko nang ako'y nagkaroon ng session sa aking counsellor, pagkatapos makipag-usap sa kanya nang mahigit sa isang buwan. Natanggap ko ná na ako'y nasa isang abusadong relasyon, at kinausap ko pa nga ang aking kapareha tungkol dito, at kalmado na ang sitwasyon. Naniwala ako talaga na magkakaroon na ng pagbabago! Naniwala ako na nakilala ng aking kapareha ang abusadong pag-uugali at na may magagawa kami sa aming relasyon para mapalitan ang pattern ng pag-uugali.

Ang aking counsellor ay hindi kasing kumbinsido tungkol dito. Inilarawan niya sa akin ang siklo ng abuso. Ang mga panahon kung kailan kalmado, ang honeymoon times, at mga panahon kung kailan parang may pag-asa pa ang relasyon ay karaniwan sa mga abusadong relasyon, at ang mga ito'y bahagi ng siklo ng abuso. Sinabi sa akin ng aking counsellor na dapat kong asahang may masamá na namang mangyayari. Gusto kong maniwala na mali siya. Gusto kong maniwala na nagkaunawaan kami at magkakaroon na talaga ng pagbabago. Tama siya at mali ako. Sa loob ng isang linggo, nagkaroon na naman ng explosion. Bumalik ako sa counselling sa sumunod na linggo at sinabi ko sa aking counsellor kung ano ang nangyari; naawa siya pero hindi siya nagtaka.

Ako'y nakikipagtulungan ngayon sa maraming táong nasa mga domestic violence na relasyon o gustong umalis dito. Ang karamihan sa kanila ay may pagmamahal pa sa kanilang kapareha (o kamakailan lamang na naging ex). Marami sa kanila ang gustong maniwala na kapag kalmado ang panahon / honeymoon period ay nagkaroon na ng mga pagbabago at magiging iba na ngayon. Maaaring mahirap iwanan ang isang táong minamahal mo, at kung kanino ka may mga anak at tahanan.

Ang ilang mga tao ay maaari pa ngang ma-addict sa parang rollercoaster na feeling kapag sila'y nasa isang domestic violence na relasyon. Hindi nito ibig sabihin na nagugustuhan nila ang abuso o nag-eejoy sila dito; pero maaaring nag-eejoy sila sa sarap ng “make-up” o “honeymoon” phase.

Ang siklo ng abuso ay may 4 na phases:



1) Honeymoon/ Kalmadong phase

Ito'y panahon ng katahimikan at kalmado ang relasyon. Ang táong nang-aabuso ay maaaring magsikap nang husto upang magpakabait at maging mapagmahal. Maaari pa ngang mag-enjoy ang couple sa isa't-isa. Ito ang public persona na nais ipakita ng couple sa iba kaya't ito'y panahon kung kailan maaaring mas madalas lumabas ang couple.

Kadalasang kalmado ang táong nang-aabuso sa panahong ito, at feeling niya na siya'y may kontrol.

2) Nagsisimula ang Tension

Kapag inilalarawan ng mga biktima ng abuso ang panahong ito, sinasabi nila na sila'y parang "walking on eggshells" (sobrang nag-iingat para hindi mapagalit ang kapareha). Wala namang masamáng nangyayari, at nais maniwala ng biktima na wala nang masamáng mangyayari, pero sabay din nilang nirereport na mayroon silang 'kutob' na may masamáng mangyayari. Maaaring magsimula ito sa mga maliliit na bagay tulad ng ilang kaunting nakasakit na puna, o maaaring wala namang ispesipikong bagay kung 'di feeling na lumalala ang tension at pagkaasiwa. Ang táong nang-aabuso ay nagsisimulang makaramdam na nawawalan siya ng kontrol, hindi siya nirespeto, at/o hindi siya importante.

3) **Explosion / Insidente**

Ito ang pinaka-karaniwang iniisip ng mga tao kapag naisip nila ang mga domestic violence na relasyon. Ito ang panahon kung kailan ang biktima ay pinaka-nanganganib.

4) **Nagso-sorry / Bati na Kayo**

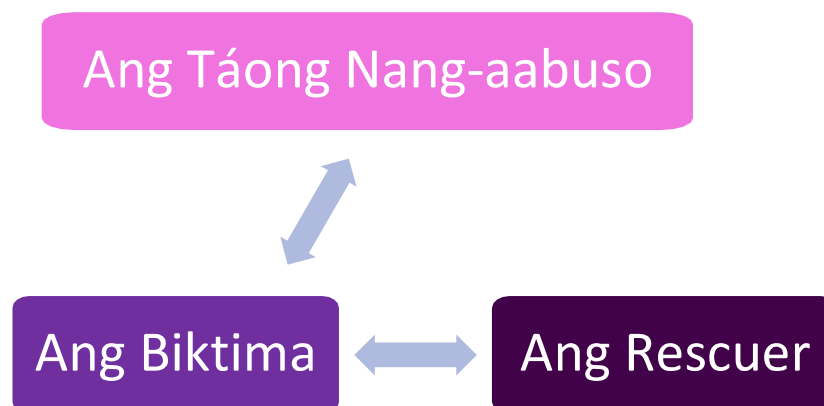
Kadalasan, kapag nag-sorry ang táong nang-aabuso, pinagbibintangan din niya nang kaunti ang biktima. Paminsan-minsan ay maaaring mukhang taus-puso ang kanyang pag-sorry. Paminsan-minsan ay wala mang sorry at tuloy-tuloy na lamang ito sa honeymoon phase. Paminsan-minsan ay maaaring mag-sorry ang biktima para lamang makaroon muli ng isang ligtas at kalmadong sitwasyon.

Sa ilang mga relasyon, tumitigil ang siklo, wala nang mga pag-sorry, at wala nang mga kalmadong panahon; mayroon lamang tension at mga abusadong panahon. Ito'y karaniwang nangyayari kapag naniniwala ang táong nang-aabuso na hindi ka makakaalis.

Kung naniniwala ang táong nang-aabuso na ikaw ay hindi makaalis, hindi na niya kailangang mag-sorry at subukang ayusin ang sitwasyon ninyo. Ang mga kliyenteng nagsabi sa akin na walang nang siklo sa abuso ay nagsabi rin na nangyari ang mga ganitong sitwasyon kung saan naramdaman nila na sila'y hindi makaalis:

- Nakatira sila sa lugar na malayô sa pamilya at mga kaibigan (sa ibang bansa)
- Wala silang legal na karapatang manatili sa bansang iyon nang hindi kasama ang kanilang kapareha
- Wala silang pera o wala silang mga paraan upang makaalis
- Mayroon silang mga relihiyoso at kultural na dahilan para matakot na humiwalay
- Nag-asawa sila habang napakabata at pakiramdam nila na sila'y maiiwanan na lamang nang mag-isa habang-buhay kung sila'y umalis sa relasyon

Ang isa pang siklo na kadalasang nangyayari sa mga abusadong relasyon ay ang tatlong roles ng táong nang-aabuso, ng biktima, at ng rescuer.



Kadalasang ginagampanan ng táong nang-aabuso ang role ng táong nang-aabuso habang nangyayari ang abuso, at pagkatapos nangyari ang abuso ay ginagampanan naman niya ang role ng biktima.

Ang táong siyang biktima ng abuso ay ang biktima habang nangyayari ang abuso, at pagkatapos nangyari ang abuso ay kadalasan naman niyang ginagampanan ang role ng rescuer.

Hindi ginagampanan ng táong nang-aabuso ang role ng rescuer, at hindi ginagampanan ng biktima ang role ng táong nang-aabuso.

Kung napapansin mo na masamá ang pagtrato sa iyo at napapansin mo na inaalagaan mo ang táong nagtrato sa iyo nang masamá, ito'y maaaring isa pang clue na ikaw ay nasa isang relasyon na hindi mainam para sa iyo.

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 hindi ka sigurado, basahin ang *“Ano ang Domestic Violence (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.