

## संघर्षपूर्ण संबंधों में सुरक्षा और कल्याण ऐसा बार-बार क्यों होता है? शोषण का चक्र

शोषणकारी संबंधों में लंबे समय तक लोगों के बने रहने का एक कारण यह है कि ऐसे संबंध हमेशा खौफनाक नहीं होते। अक्सर बीच-बीच में शांति का समय, यहां तक कि बहुत अच्छा समय भी होता है जब ऐसा लगता है कि इस संबंध में उम्मीद की किरण बाकी है। शोषण से गुजरने वाला व्यक्ति ऐसे समय में उम्मीद करता है कि हालात बदल गए हैं, कि रिश्ते को बचाया जा सकता है।

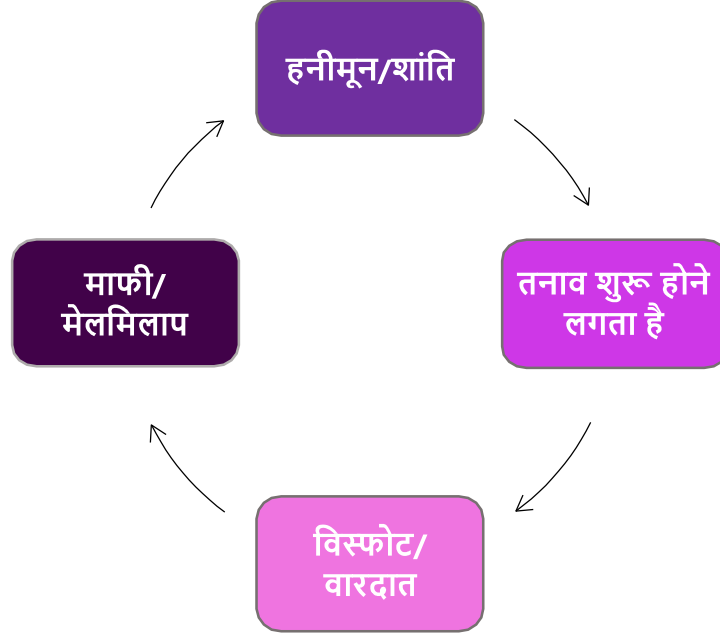
एक महीने से अधिक समय तक मुलाकातों के बाद मुझे अपनी काउंसलर के साथ बिताया एक सत्र याद है। मैंने यह स्वीकार कर लिया था कि मैं जिस रिश्ते में थी, वह एक शोषण भरा संबंध था, यहां तक कि मैंने अपने साथी से इसके बारे में बात की थी, और उन बातों पर भी चर्चा की जिन्हें हमने शांत कर लिया था। मेरा वास्तव में यह मानना था कि हालात बदलने वाले हैं। मैंने मान लिया था कि मेरे पार्टनर ने शोषणकारी व्यवहार को स्वीकार कर लिया था और हम अपने संबंध को ठीक करने पर काम करने और व्यवहार के पैटर्न में बदलाव लाने में सक्षम थे।

मेरी काउंसलर इस बात के प्रति कम आश्वस्त लग रही थी। उसने मुझे शोषण चक्र के बारे में समझाया। शोषण भरे संबंधों में शांति का समय, हनीमून का समय होने के साथ-साथ एक ऐसा भी समय होता है जब संबंधों में उम्मीद की किरण बाकी होती है और ये सभी शोषण चक्र का हिस्सा हैं। मेरी काउंसलर ने मुझे बताया कि मैं इस बात के लिए तैयार रहूं कि इन चीजों में फिर से बढ़ोतरी होगी। मैं विश्वास करना चाहता था कि उसकी बातें गलत हों। मैं यह विश्वास करना चाहती थी कि इस बार हम उस मोड़ से आगे बढ़ आए हैं। उसकी बात सही थी और मेरा विश्वास गलत था। एक हफ्ते से भी कम समय में एक और विस्फोट हुआ। मैं अगले हफ्ते दोबारा काउंसलर से मिली और मैंने उसे इसके बारे में बताया, उसने मुझसे हमदर्दी जताई, लेकिन उसे कोई हैरानी नहीं हुई।

मैं अब ऐसे कई लोगों के साथ काम करती हूं जो घरेलू हिंसा वाले संबंध में रह रहे हैं या छोड़ रहे हैं। इनमें से ज्यादातर अब भी अपने साथी (या हाल में छोड़े गए साथी) से प्यार करते हैं। इनमें से अधिकांश शांतिकाल/हनीमून अवधि के दौरान यह विश्वास करना चाहते हैं कि हालात बदल गए हैं और इस बार यह अलग होगा। किसी ऐसे व्यक्ति को दूर जाने देना कठिन हो सकता है जिसे आप प्यार करते हैं, जो आपके बच्चों का अभिभावक है और जिसके साथ आपने अपना घर बसाया है।

कुछ दूसरे लोग घरेलू हिंसा संबंधों के उतार-चढ़ाव के आदी भी हो जाते हैं। इसका यह अर्थ नहीं है कि वे अपने शोषण को पसंद करते हैं, लेकिन हो सकता है कि वे उस "मेक-अप" या "हनीमून" चरण की तीव्रता का आनंद ले सकते हैं।

शोषण चक्र के 4 चरण हैं:



- 1) हनीमून/शांति का चरण  
यह रिश्ते में शांति और ठहराव का समय है। शोषणकर्ता आकर्षक और स्नेही बनने के लिए अनेक प्रयास कर सकता है। जोड़ा एक दूसरे के साथ आनंद मना सकता है। जोड़ा यह चाहता है कि आम लोग उन्हें इस स्वरूप में देखें इसलिए यह वह समय होता है जब यह जोड़ा अक्सर बाहर जा सकता है।

शोषणकर्ता अक्सर इस समय शांत और नियंत्रण में महसूस करता है।

- 2) तनाव की शुरुआत होने लगती है  
शोषण का शिकार व्यक्ति अक्सर इस समय का वर्णन करते हुए कहता है कि "ऐसा महसूस हो रहा है मानो मैं अंडे के छिलकों पर चल रहा हूँ"। कुछ समय के लिए चीजें अच्छी चल रही थीं और पीड़ित यह भरोसा करना चाहता है कि वे ऐसे ही अच्छी बनी रहेंगी, और साथ ही साथ वे अक्सर 'मन की बात' कहते हुए बोलते हैं कि रिश्ता खराब होने ही वाला है। हो सकता है कि यह शुरुआत छोटी-छोटी चीजों, जैसे ठेस लगने वाली कुछ बातें, या हो सकता है किसी खास बात के बजाए संबंधों में बढ़ता तनाव और बेचैनी की भावना होना शुरू हो जाए।  
इस समय शोषणकर्ता को महसूस होता है कि वह नियंत्रण खो रहा है, उसके प्रति सम्मान में कमी आ रही है, और/या उसका महत्व खत्म हो रहा है।

### 3) विस्फोट/वारदात

जब लोग घरेलू हिंसा संबंधों के बारे में विचार करते हैं, तो वे आमतौर पर इसी समय के बारे में सोच रहे होते हैं। यह वह समय है जब पीड़ित को सबसे ज्यादा खतरा होता है।

### 4) माफी/सुलह

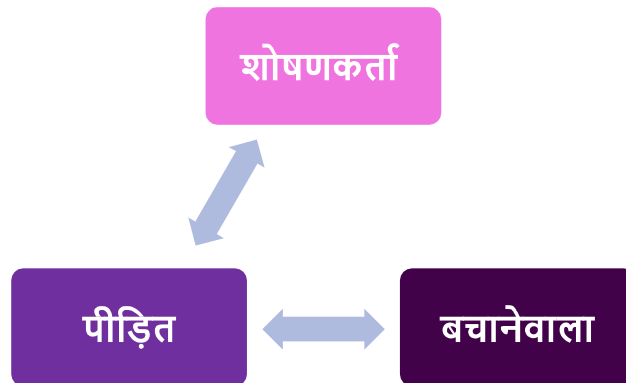
अक्सर, इस माफी में शोषणकर्ता आंशिक रूप से पीड़ित को दोषी ठहरा सकता है। कभी-कभी माफी ईमानदार तौर पर मांगी जा सकती है। कभी-कभी कोई माफी नहीं मांगी जाती, और यह सीधे हनीमून चरण में वापस चला जाता है। कभी-कभी पीड़ित सुरक्षित और शांत वातावरण को वापस बनाने के लिए माफी मांग सकता है।

कुछ रिश्तों में यह चक्र बंद हो जाता है, इसमें न तो कोई माफी मांगी जाती है और न ही शांति का कोई समय होता है, केवल तनाव और शोषणकारी समय रह जाता है। आमतौर पर ऐसा तब होता है जब शोषणकर्ता को यह पता लग जाता है कि आपके पास कोई और रास्ता नहीं है।

अगर शोषणकर्ता को ऐसा लगता है कि आप फंस गए हैं, तो न तो उन्हें माफी मांगने की जरूरत है और न ही वे संबंधों को ठीक बनाने की कोशिश करते हैं। क्लाइंट्स ने मुझे बताया कि शोषण करने का कोई और चक्र नहीं बचा था, और यहां कुछ ऐसी परिस्थितियाँ दी गई हैं जिनके कारण वे फंसा हुआ महसूस कर रहे थे:

- परिवार और दोस्तों से दूर रहना (विदेश में)
- अपने साथी के बिना देश में रहने का कानूनी रूप से अधिकार नहीं है
- जाने के लिए धन या संसाधन नहीं हैं
- अलगाव से डरने के धार्मिक और सांस्कृतिक कारण थे
- बहुत कम उम्र में शादी कर ली और उनका मानना था कि अगर उन्होंने रिश्ता छोड़ दिया तो वे हमेशा के लिए अकेले रह जाएंगे

शोषणकारी संबंधों में पाए जाने वाला एक और चक्र होता है जो शोषणकर्ता, पीड़ित, और बचाव करने वाले की भूमिकाओं की तिकड़ी है।



शोषणकर्ता शोषण होने के दौरान शोषक की भूमिका में होता है और शोषण हो जाने के बाद पीड़ित बन जाता है।

जो व्यक्ति शोषण का शिकार होता है, वह शोषण के दौरान पीड़ित होता है और शोषण हो जाने के बाद अक्सर बचाने वाले की भूमिका निभाता है।

शोषणकर्ता बचाव करने वाले की भूमिका नहीं निभाता, और पीड़ित शोषणकर्ता की भूमिका नहीं निभाता है।

यदि आपको लगता है कि आपके साथ बुरा बर्ताव किया जा रहा है और फिर आपको यह महसूस होता है कि आप उसी व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जिसने आपके साथ बुरा व्यवहार किया था, तो यह एक और संकेत हो सकता है कि आप एक बीमार संबंध में हैं।

### अब क्या करें

अगर आपको लगता है कि आपका रिश्ता शोषणकारी हो सकता है, लेकिन इस संबंध में आप किसी नतीजे पर नहीं पहुंच पा रहे, तो *"घरेलू हिंसा की पहचान संबंधी चेकलिस्ट"* देखें। साथ ही, किसी फैमिली काउंसलर या अन्य भरोसेमंद पेशेवर से भी बात करें।

अगर आपको लगता है कि आपका संबंध शोषण भरा हो सकता है, लेकिन आप सुनिश्चित नहीं हैं तो *"घरेलू हिंसा क्या है"* जानकारी देखें। किसी फैमिली काउंसलर या अन्य भरोसेमंद पेशेवर से भी बात करें।

यदि आपको लगता है कि आपको जल्दी ही संबंध से निकल जाने की जरूरत है, क्योंकि आपकी स्थिति असुरक्षित है तो *"सुरक्षा योजना"*, *"खतरे के संकेत"* और *"सुरक्षित रूप से छोड़ना"* संबंधी जानकारी देखें। साथ ही, किसी फैमिली काउंसलर, भरोसेमंद पेशेवर और हो सके तो किसी वकील से भी बात करें। यदि आपको तत्काल सुरक्षा की आवश्यकता है, तो आरसीएमपी से संपर्क करें।