

## امنیت و سلامتی در روابط دارای تعارض چرا باز هم اتفاق می‌افتد؟ چرخه آزار و سوءاستفاده

یکی از دلایلی که مردم به مدت طولانی در روابط آزاررسان باقی می‌مانند، این است که این رفتار معمولاً در همه اوقات وحشتناک نیستند. معمولاً دوره‌هایی از آرامش یا حتی زمان‌هایی وجود دارند که رابطه بسیار خوب هستند، که در این زمان‌ها به نظر می‌رسد، امیدی وجود دارد. در چنین زمان‌هایی کسی که به او آزار می‌رسد امیدوار می‌شود که شرایط تغییر کرده است و می‌توان رابطه را حفظ کرد.

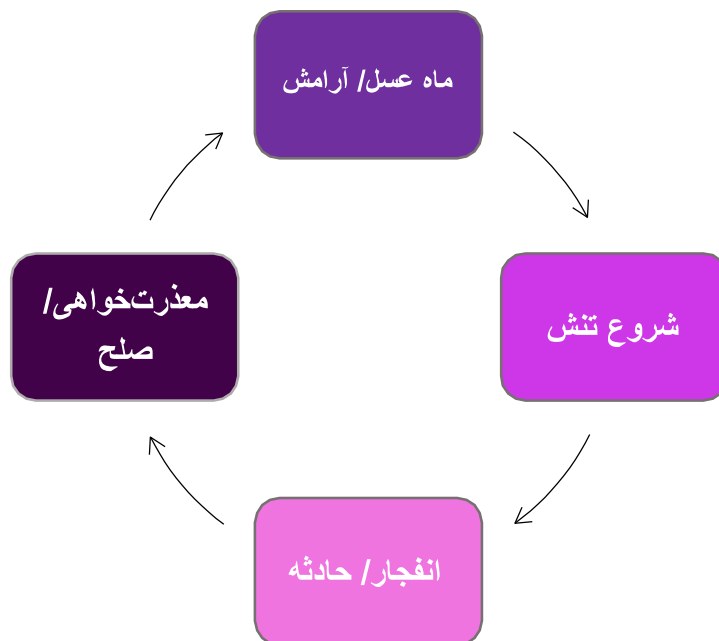
به یاد دارم که بعد از یک ماه کار با مشاورم با او جلسه‌ای داشتم. من پذیرفته بودم که رابطه‌ای که در آن بودم یک رابطه آزاررسان بود، من حتی با شریک زندگی‌م در این مورد صحبت کرده بودم. شرایط آرام شده بود و من واقعا باورم شده بود که شرایط در حال تغییر است! من باور کرده بودم که شریک زندگی من رفتار آزاررسان را در خودش شناسایی کرده بود و ما می‌توانستیم بر روی رابطه خود کار کرده و الگوی رفتاری خود را تغییر دهیم.

به نظر می‌رسید که مشاور من در این مورد کمتر متقاعد شده است. او چرخه آزار را به من توضیح داد. زمان‌های آرامش و زمان‌های ماه عسل، به‌عنوان زمان‌هایی که به نظر می‌رسد هنوز امیدی برای رابطه هست، در روابط آزاررسان متداول بوده و بخشی از چرخه آزار هستند. مشاورم به من گفت که انتظار شدیدتر شدن اوضاع را داشته باشم. من دوست داشتم باور کنم که او اشتباه می‌کند. می‌خواستم باور کنم که این‌دفعه به جایی رسیده‌ایم. ولی او راست می‌گفت و من اشتباه می‌کردم. در عرض کمتر از یک هفته انفجار دیگری رخ داد. هفته بعد دوباره پیش مشاورم رفتم و قضیه را به او گفتم، او با من همدردی کرد ولی متعجب نشد.

اکنون، با افراد زیادی کار می‌کنم که در یک رابطه خشونت‌بار خانگی هستند یا در حال ترک آن هستند. اکثر آن‌ها هنوز هم شریک زندگی (یا به تازگی شریک زندگی سابق شده) خود را دوست دارند. بسیار از افراد می‌خواهند باور کنند که در طول مدت زمان آرامش یا ماه عسل، اوضاع فرق کرده است و این بار همه چیز متفاوت پیش خواهد رفت. جدا شدن از کسی که او را دوست دارید، با او بچه‌دار شده‌اید و با او خانه دارید، سخت است.

حتی بعضی افراد به روابط خشونت‌بار خانگی که طبیعی مشابه رانندگی ترن هوایی دارد، معتاد می‌شوند. این به این معنی نیست که آن‌ها از آزار لذت می‌برند یا آن را دوست دارند، اما ممکن است از شدت مرحله «ترمیم» یا «ماه عسل» لذت ببرند.

## چرخه آزار دارای 4 مرحله است



### 1) مرحله ماه عسل/ آرامش

در این مرحله صلح و آرامش در رابطه برقرار است. آزارگر ممکن است تلاش زیادی کند تا جذاب و مهربان باشد. این زوج از کنار هم بودن لذت می‌برد. جلوه عمومی که زوج می‌خواهند دیگران از آنها ببینند، این است، بنابراین در این مرحله زوج ممکن است بیشتر بیرون بروند.

در این مرحله در اغلب اوقات آزارگر آرام و تحت کنترل به نظر می‌رسد.

### 2) شروع تنش

قربانیان آزار اغلب این مرحله را این‌گونه توصیف می‌کنند که «احساس می‌کنم که دارم روی پوسته تخم مرغ راه می‌روم». همه چیز برای مدت زمانی خوب بود و قربانی می‌خواهد باور کند که خوب باقی خواهند ماند، و در همان زمان اغلب این شهود به آنها دست می‌دهد که شرایط در حال بد شدن است. ممکن است با چیزهای کوچکی مانند چند نظر آزاردهنده شروع شود، یا ممکن است چیز خاصی وجود نداشته باشد و فقط احساس تنش و ناراحتی فزاینده در فرد به وجود آید. در این مرحله آزارگر شروع به احساس از دست دادن کنترل، عدم احترام و/یا از دست دادن اهمیت می‌کند.

### 3) انفجار / حادثه

این مرحله زمانی است که اکثر مردم شروع به فکر کردن در مورد رابطه خشونت‌بار خانگی می‌کنند. این زمانی است که قربانی در بالاترین سطح خطر قرار دارد.

### 4) معذرت‌خواهی / صلح

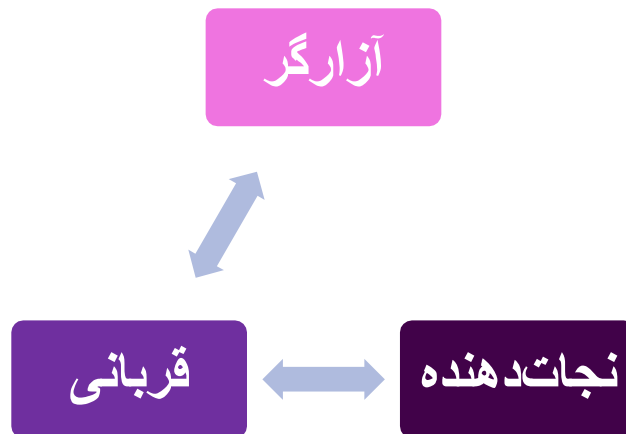
اغلب، این عذرخواهی می‌تواند شامل مقصر دانستن قربانیان توسط آزارگر باشد. گاهی اوقات عذرخواهی می‌تواند صادقانه به نظر برسد. گاهی اوقات اصلاً عذرخواهی انجام نمیشود و دقیقاً به مرحله ماه عسل برمی‌گردد. گاهی اوقات ممکن است قربانی عذرخواهی کند تا به یک محیط امن و آرام بازگردد.

در بعضی روابط رخ دادن چرخه متوقف می‌شود. دیگر زمان‌های عذرخواهی و آرامش اتفاق نمی‌افتد و فقط زمان‌های تنش و آزار اتفاق می‌افتند. این اتفاق زمانی بروز می‌یابد که آزارگر باور کند شما هیچ راه فراری ندارید.

اگر آزارگر به این باور برسد که شما گیر افتاده‌اید، دیگر نیازی به عذرخواهی و تلاش برای درست کردن شرایط و رابطه با شما نخواهند داشت. مشتریانی که به من گفته‌اند که دیگر چرخه آزار برای آن‌ها اتفاق نمی‌افتد، بعضی از این شرایط را داشته‌اند که باعث شود احساس به دام افتادن داشته باشند:

- زندگی دور از خانواده و دوستان (در یک کشور خارجی)
- از نظر قانونی حق حضور در کشور را بدون شریک زندگی خود نداشتند.
- پول و منابع لازم را برای ترک رابطه ندارند.
- دلایل مذهبی و فرهنگی برای ترس از جدایی دارند.
- وقتی خیلی جوان بودند ازدواج کرده‌اند و احساس می‌کنند که اگر رابطه را ترک کنند، برای همیشه تنها خواهند بود.

چرخه دیگری که اغلب در روابط آزاررسان اتفاق می‌افتد، سه‌گانه نقش آزارگر، قربانی و نجات‌دهنده است.



آزارگر معمولاً در زمان وقوع آزار نقش آزارگر را ایفا می‌کند و پس از وقوع آزار نقش قربانی را بازی می‌کند.

شخصی که قربانی آزار است، در هنگام بروز آزار قربانی است و پس از اینکه آزار اتفاق افتاد نقش نجات‌دهنده را ایفا می‌کند.

آزارگر نقش نجات‌دهنده را ایفا نمی‌کند، و قربانی نقش آزارگر را ایفا نمی‌کند.

اگر متوجه شدید که با شما بدرفتاری می‌شود و سپس از شخصی که با شما بدرفتاری کرده است، مراقبت می‌کنید، این می‌تواند سر نخ دیگری باشد که نشان دهد شما در یک رابطه ناسالم قرار دارید.

### بعد از آن کجا بروید

اگر فکر می‌کنید که رابطه شما دارای آزار و اذیت است، ولی مطمئن نیستید، اطلاعات مندرج در «چک‌لیست شناسایی خشونت خانگی» را ببینید. همچنین می‌توانید با یک مشاور خانواده یا شخص حرفه‌ای قابل اعتماد دیگری صحبت کنید.

اگر فکر می‌کنید که رابطه شما دارای آزار و اذیت است، ولی مطمئن نیستید، اطلاعات مندرج در «خشونت خانگی چیست» را ببینید. همچنین می‌توانید با یک مشاور خانواده یا شخص حرفه‌ای قابل اعتماد دیگری صحبت کنید.

اگر احساس می‌کنید که باید سریعاً محل را ترک کنید چون شرایط شما غیرایمن است اطلاعات مندرج در «برنامه ایمنی»، «پرچم‌های قرمز» و «ترک ایمن» را مشاهده کنید. همچنین می‌توانید با یک مشاور خانواده یا شخص حرفه‌ای قابل اعتماد دیگر و در صورت امکان با یک وکیل صحبت کنید. در صورتی که نیاز به مراقبت فوری دارید، با RCMP تماس بگیرید.