

Безпека та благополуччя у конфліктних взаєминах

Чому це відбувається?

Цикл жорстокого поводження

Одна з причин, через яку люди так довго залишаються у насильницьких взаєминах, полягає в тому, що часто вони не завжди є жадливими. Часто бувають періоди спокою чи навіть добрі часи, коли у стосунків з'являється надія. У ці періоди людина, яка зазнає насильства, має надію, що все змінилося, що стосунки можна врятувати.

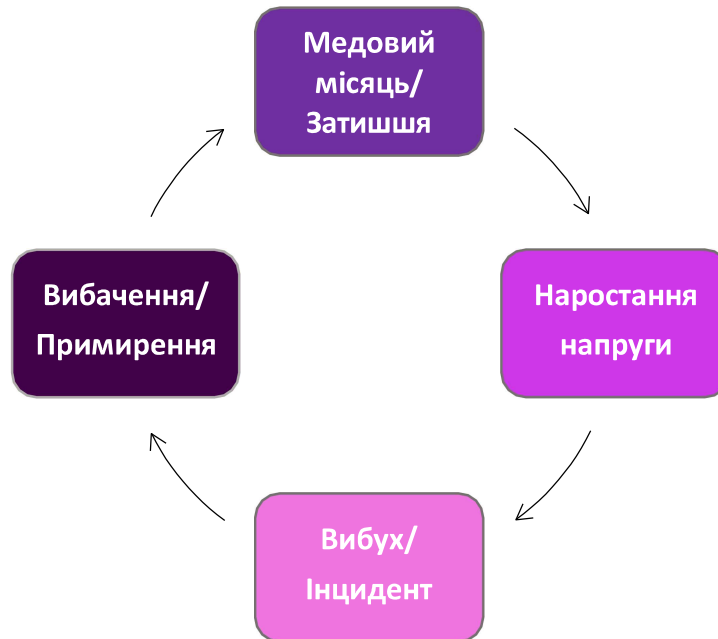
Пам'ятаю, у мене був сеанс з моїм консультантом після того, як я пропрацювала з нею понад місяць. Я визнала, що стосунки, в яких я перебувала, були насильницькими, я навіть поговорила про це зі своїм партнером, і все заспокоїлося. Я справді вірила, що все зміниться! Я вірила, що мій партнер визнав факт жорстокої поведінки і що ми зможемо працювати над нашими стосунками та змінити моделі поведінки.

Мій консультант здавався менш переконаним у цьому. Вона пояснила мені цикл жорстокого поводження. Ці спокійні часи, часи медового місяця, часи, коли здавалося, що у стосунків ще є надія, є звичайним явищем для насильницьких взаємин, і вони є частиною циклу жорстокого поводження. Мій консультант сказала мені, щоб я очікувала, що ситуація знову загостриться. Я хотіла вірити, що вона помиляється. Я хотіла вірити, що цього разу ми справді повернули за ріг. Вона мала рацію, а я помилялася. Менш як за тиждень стався ще один вибух. Наступного тижня я повернулася на консультацію і розповіла про це своєму консультантові, вона висловила співчуття, але не здивувалася.

Зараз я працюю з багатьма людьми, які перебувають у взаєминах, у яких присутнє домашнє насильство, або виходять з них. Більшість із них, як і раніше, люблять свого партнера (або недавнього колишнього партнера). Багато хто з них хоче вірити в період затишшя та медового місяця, що все змінилося і що цього разу все буде інакше. Буває важко відпустити людину, яку любиш, з якою в тебе є діти та дім.

Інші люди можуть навіть стати залежними від "американських гірок", на які схожі взаємини, у яких присутнє домашнє насильство. Це не означає, що їм подобається або вони одержують задоволення від жорстокого поводження, але вони можуть отримувати задоволення від інтенсивності фази "примирення" або "медового місяця".

Існує 4 фази циклу жорстокого поводження:



- 1) Фаза медового місяця/затишшя
Це час миру та спокою у стосунках. Кривдник може докладати багато зусиль, щоб бути чарівним і лагідним. Пара може весело проводити час разом. Це публічний образ, який пара хоче, щоб інші бачили, тому в цей час пара може частіше виходити у світ.

У цей час кривдник часто почувається спокійно та контролює ситуацію.

- 2) Наростання напруги
Жертви насильства часто описують цей час як "відчуття, що я ходжу яєчною шкаралупою". Якийсь час усе було добре, і жертва хоче вірити, що так буде й надалі, і в той же час у неї часто вмикається "внутрішній інстинкт", що ось-ось щось піде не так. Це може початися з дрібниць, наприклад, з кількох образливих зауважень, або може й не бути нічого конкретного, просто відчуття зростаючої напруги і занепокоєння.
У даний час кривдник починає відчувати втрату контролю, відсутність поваги та/або втрату значущості.

3) Вибух/інцидент

Це те, про що уявляє собі більшість людей, коли вони думають про взаємини, у яких присутнє домашнє насильство. Це час, коли жертва наражається на найбільший ризик.

4) Вибачення/примирення

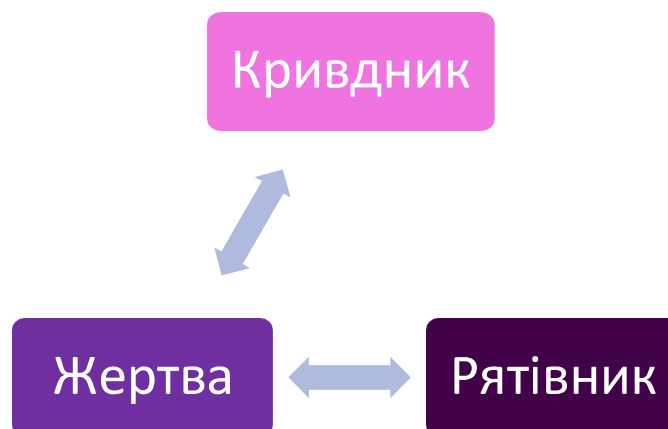
Часто вибачення можуть включати часткове звинувачення жертви з боку кривдника. Іноді вибачення можуть бути щирими. Іноді вибачень взагалі немає, і все повертається до фази медового місяця. Іноді жертва може вибачитись, щоб повернутися до безпечної та спокійної обстановки.

У деяких стосунках цикл переривається, більше немає вибачень та спокійних моментів, є лише напруга та образи. Зазвичай це відбувається, коли кривдник вважає, що ви не маєте виходу.

Якщо кривдник вважає, що ви потрапили у пастку, то йому не потрібно вибачатися і намагатися виправити ситуацію. Клієнти, які повідомляли мені про переривання циклу жорстокого поводження, перебували у деяких з наступних ситуацій, які змусили їх відчути себе у пастці:

- Жили далеко від сім'ї та друзів (в іншій країні)
- Не мали законного права на перебування у країні без свого партнера
- Не мали грошей чи коштів, щоб піти
- Мали релігійні та культурні причини боятися розлуки
- Одружилися дуже рано і вважали, що якщо підуть, то назавжди залишаться самі

Ще один цикл, який часто виникає у насильницьких взаєминах, – це тріада ролей кривдника, жертви та рятувника.



Кривдник зазвичай відіграє роль кривдника в момент вчинення насильства, а потім жертви після вчинення насильства.

Людина, яка є жертвою насильства, відіграє роль жертви під час вчинення насильства, а потім часто відіграє роль рятівника після вчинення насильства.

Кривдник не грає роль рятівника, а жертва не грає роль кривдника.

Якщо ви виявите, що з вами погано поводяться, а потім ви відчуваєте, що дбаєте про людину, яка з вами погано вчинила, це може бути ще однією ознакою того, що ви перебуваєте у нездорових стосунках.

Що робити далі

Якщо ви вважаєте, що ваші взаємини можуть бути насильницькими, але не впевнені у цьому, ознайомтеся з *“Контрольним списком для розпізнавання домашнього насильства”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте.

Якщо ви вважаєте, що ваші взаємини можуть бути насильницькими, але не впевнені у цьому, ознайомтеся з інформацією *“Що таке домашнє насильство”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте.

Якщо ви відчуваєте, що вам потрібно швидко піти, тому що ваша ситуація є небезпечною, ознайомтеся з інформацією *“План забезпечення безпеки”*, *“Червоні прапорці”* та *“Безпечний розрив стосунків”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте, та, за можливості, до адвоката. Якщо ви потребуєте негайного захисту, зверніться до Королівської канадської кінної поліції (RCMP).