

دورة العنف وكيف يمكن أن نوقفها

لست وحدك.

تشعر ضحية العنف الأسري بأنها الوحيدة التي تتعرض للإيذاء. وهذا ليس صحيحاً. فالإيذاء أمر يحدث للأشخاص من كافة الثقافات وكافة المناطق. إن العنف الأسري هو الحقيقة التي يواجهها عدد لا يحصى من الناس يومياً.

دورة الإيذاء



فهم دورة العنف هو الخطوة الأولى نحو إيقافها.

في معظم الأوقات، لا يحدث الإيذاء باستمرار، لكنه يحدث على فترات دورية. تتكون دورة العنف من أربع مراحل:

التصعيد:

- بعض الضغوط (مثل: الوظيفة أو المال أو الفواتير) هي ما تبدأ هذا الجزء من الدورة. ويولد الضغط لدى الشخص الذي يقوم بالإيذاء إحساساً بالعجز. يختار الشخص الذي يقوم بالإيذاء إساءة التصرف تجاه الزوج(ة) أو الشريك من خلال السباب أو توجيه الإهانات والاتهامات.
- ومع تصاعد التوتر، تحاول الضحية أن تهدئ من توتر الشخص الذي يقوم بالإيذاء وتتوقع كل احتياجاته.
- ويزداد التوتر ويصبح لا يحتمل ... ويصبح حرصاً دائماً لعدم اقتراح خطأ.

التصرف:

- يؤدي هذا التوتر المتصاعد إلى التلطف بألفاظ شديدة السوء أو العنف الجسدي أو الاعتداءات الجنسية.
- قد يحدث هذا الأمر مرة واحدة وقد يتكرر مرة بعد أخرى.
- ويكون الإيذاء دائماً عن قصد وليس عرضياً. ويكون الدافع لأي نوع من الإيذاء هو الرغبة في الإصابة والإذلال أو ممارسة التحكم أو السلطة في الشخص الذي يتعرض للإيذاء.

التبرير المنطقي/التسوية:

- في هذه المرحلة يقوم الشخص الذي يقوم بالإيذاء باستخدام الآليات الدفاعية مثل لوم الآخرين أو تقليل العنف.
- يقوم الشخص الذي يقوم بالإيذاء باستخدام آليات دفاعية لتوجيه اللوم إلى الآخرين لأن ذلك يجعله أقل إحساساً بالذنب. يقوم الشخص الذي يقوم بالإيذاء بتحديد الإيذاء ويفسر الأشياء "كما هي فعلاً" من وجهة نظره. يبدأ الطرف الذي تعرض للإيذاء في تصديق هذا التفسير.

التظاهر بالعودة للحالة الطبيعية:

- عند الوصول إلى مرحلة البحث عن المسوغات والمبررات، يحاول كلا الطرفين أن يجعل العلاقة تستمر بطريقة عادية من خلال التظاهر أن كل شيء على ما يرام. إلا أن دورة العنف سوف تستمر إذا لم يتم التعامل مع المشكلات في هذه العلاقة.

بداية دورة جديدة من العنف.

الأمر لا يتحسن – لكنه يزداد سوءاً. من الصعب جداً إيقاف دورة العنف بدون مساعدة خارجية.

- قد تستغرق تلك الدورة فترة من الوقت طويلة أو قصيرة. وغالباً ما يزداد العنف مع استمرار هذا النمط. وقد تزداد خطورة الاعتداءات. وغالباً ما تشعر الضحية التي تمر بتلك الدورة بالانعزال عن الأسرة والأصدقاء. وقد تشعر بشيء من الخزي عند رؤيتهم، وقد يخبرها الشخص الذي يقوم بالإيذاء ألا تتواصل معهم. وقد يحاول الشخص الذي يقوم بالإيذاء أن يجعل من الصعب على الضحية أن تتواصل مع أسرته وأصدقائها. وبهذه الطريقة تصبح الضحية أكثر اعتماداً على الشخص الذي يقوم بالإيذاء ولا تجد بجوارها إلا القليل من الناس لمساعدتها أو ربما لا تجد أحداً.

سمات الأشخاص الذين يقومون بالإيذاء:

- ربما يكون قد شاهد إيذاء جسدي أو تعرض له في صغره.
- التملك والغيرة – بتخيل غالباً بأن لديك علاقات، وقد يشعر بالغيرة من أصدقائك وأسرتك وأطفالك.
- سوء المزاج – إما أنه ينفجر غضباً لأتفه الأسباب أو يترك الغضب يزداد ثم ينفجر.
- لوم الآخرين – لا يقبل تحمل مسؤولية غضبه أو تصرفاته، ويخبرك دائماً بأن الخطأ خطئك.
- يقلل من أهمية الإيذاء الذي قام به وربما ينكره تماماً.
- قد يلقي باللوم على شرب الخمر أو المخدرات ويجعلها مبرراً لسلوكه المؤذي.
- شخصية مزدوجة – براءة للناس خارج الأسرة ويحاول أن يخفي الإيذاء.
- له أفكار رجعية ومتحجرة فيما يتعلق بأدوار الرجال والنساء.
- قد يكون لديه مشكلات قانونية أخرى (مثل: سجل جنائي سابق).
- قد يتصرف بطريقة مروعة أو تهديدية.
- يحاول أن يعزلك - يثبطك عن رؤية الأصدقاء أو الأسرة؛ ويثبطك عن العمل أو الذهاب إلى المدرسة.
- يحاول التحكم فيك – يخبرك بما يجب عليك قوله أو التفكير فيه.
- يوجه لك الإيذاء اللفظي والإهانات ويخبرك أن كل شيء تقومين به خطأ.
- بعد انفجاره غضباً قد يبكي ويعتذر إليك عما قام به. يشعر الشخص الذي يقوم بالإيذاء بالتحسن ولا يرى أن هناك سبباً كافياً لكي تظل غضباً منه أو متكرراً.
- عندما يحدث إيذاء جسدي، فغالباً ما يأخذ الإيذاء نمطاً معيناً – فالبعض يضرب دائماً في الوجه بينما يكون آخرون حريصون على الضرب في أماكن لا يظهر عليها أثر الاعتداء.

هل شريكك يرغب في التغيير؟ اسألي نفسك...

- هل يقر شريكك بما فعله/فعلته دون أن يوجه اللوم لك؟
- هل يدرك هذا الشخص الذي يقوم بالإيذاء تأثير سلوكه/سلوكها، فيما يتعدى القبض عليه أو سجنه؟ قد يكون هذا السؤال صعب الإجابة عليه بواسطة الأشخاص الذين يقومون بالإيذاء لأنهم سوف يكونوا بحاجة للتفكير فيما قاموا به من تصرفات.
- هل يفهم الشخص الذي يقوم بالإيذاء التصرفات التي كانت مؤذية بالفعل وكيف تأثرت بها؟ القيام بهذا عملية طويلة جداً.
- هل يستمع الشخص الذي يقوم بالإيذاء إليك أم هل يزداد في غضبه وصياحه ويهددك ويوبخك؟
- هل يستخدم هذا الشخص الذي يقوم بالإيذاء أسلوب الوقت الهادئ ليباعد عن العنف أو أساليب مشابهة للتحكم في غضبه؟
- هل يقوم هذا الشخص بلومك، جزئياً على الأقل، على سلوكه/سلوكها؟
- هل تشعر بأنك آمن مع شريكك؟ لأي درجة تشعر بالأمان؟ ما مدى ثققت بذلك؟ ما مدى سعادتك؟

لمزيد من المعلومات، اتصلوا بـ:

Manitoba Justice (وزارة العدل في مانيتوبا)
Victim Services Branch (شعبة خدمات الضحايا)

في وينيبيج: 945-6851
الرقم المجاني: 1-866-484-2846

الخط المجاني لأزمات الإيذاء الأسري (Domestic Abuse Crisis Line) على مستوى المقاطعة (24 ساعة) 1-877-977-0007