

# است، چطور کنار بیاییم؟ ساز خشونت با احساسی که زمینه

Photo: logoboom/bigstockphoto.com

خانه امن: پاسخ‌های این قسمت به صورت عمومی و برای عرضه به گروه بزرگی از مخاطبان طراحی شده است و به هیچ‌وجه نمی‌تواند پاسخگویی نیازهای خاص و شخصی افراد باشد. برای بررسی دقیق‌تر مشکلات، ما مشاوره‌های انفرادی را توصیه می‌کنیم، که از حوزه توانایی‌های خانه امن خارج است.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

**سوال:** زنی 48 ساله هستم که با آقای 62 ساله، هفت سال زندگی مشترک دارم. (ازدواج بدون قرارداد یا زندگی بدون ازدواج) او مرد خوبی است اما به شدت خسیس است و من عاشق او هستم. عشق موجب شده تا من این خصلت او را نادیده بگیرم. همین طور وقتی با برخوردایی که می‌تواند مصداق خشونت باشد مواجه می‌شوم، واکنش درستی نشان نمی‌دهم. سوال من این است که چطور باید با عشقی که خود زمینه خشونت را برای من فراهم می‌کند، کنار بیاییم؟

**پاسخ:** دوست عزیز خوشحالم از اینکه سوال خود را مطرح کردید. برای این که این مسئله تنها سوال شما نیست و در بین قربانیان خشونت خانگی در تمام دنیا رواج دارد. لذا پاسخ من به شما می‌تواند برای خیلی‌ها گره‌گشا باشد.

دو نکته در سوال شما هست که ممکن است اذهان را به سوی خود منحرف کند. یعنی ممکن است بعضی از خوانندگان فکر کنند که وضعیت شما به دلیل رابطه خارج از ازدواج و یا به خاطر تفاوت سنی نسبتاً زیادی است که با ایشان دارید. اینطور نیست. انواع خشونت خانگی در میان همه زوج‌ها با هر ویژگی که فکرش را بکنید رواج دارد.

آمارها متفاوت است ولی رایج‌ترین آنها که به نقل از صندوق زنان سازمان ملل متحد است، **می‌گوید** از هر سه زن یکی تحت خشونت خانگی است. خشونت خانگی یکی از جراثمی است که کمترین میزان شکایت و گزارش را دارد. یعنی تعداد قربانیان خاموش، چند برابر کسانی است که شکایت می‌کنند و به هر طریق سعی می‌کنند خشونت خانگی را از خود دفع کنند. اما علت این مسئله چیست؟

## بازی کردن در زمین خشونت‌گر

محققان معتقدند که تحمل خشونت خانگی عمدتاً ریشه روانی دارد. در موارد زیادی، قربانی سعی می‌کند وضعیت خود را توجیه منطقی کند و سرانجام نتیجه می‌گیرد که تقصیر خودش است. درست همان فکری که خشونت‌گران می‌خواهند به قربانیان خود تحمیل کنند. رابطه میان خشونت‌گر و قربانی را می‌توان به اعتیاد به قمار تشبیه کرد. معتادین به قمار می‌دانند که کار بدی می‌کنند ولی با تکیه بر بردهای ریز و درشتی که در طول زمان داشته‌اند، همیشه منتظرند تا با یک برد عظیم، قمار را کنار بگذارند.

بسیاری از خشونت‌گران به دلیل ابتلا به اختلالات شخصیتی دارای دو جنبه رفتاری متضاد هستند. یعنی وقتی خشونت اعمال نمی‌کنند و به اصطلاح حالشان خوش است، همسرانی بسیارعاشق پیشه، مهربان، شوخ و دوست‌داشتنی هستند. قربانیان به خاطر لذت زیاد آن لحظات، خشونت را تحمل می‌کنند و به خود وعده می‌دهند که او روزی برای همیشه تبدیل به همان همسر ایده‌آل خواهد شد. با تحمل کردن، آن روز هرگز نخواهد رسید و متأسفانه بعضی از این قربانیان با همان امید، حتی توسط خشونت‌گر خود به قتل می‌رسند.

## عشق؟ یا سندرم استکهلم؟

«ولی من عاشقش هستم» یکی از رایج‌ترین جملاتی است که می‌توان از زبان قربانیان خشونت خانگی شنید. این احساس مسموم که عشق نامیده می‌شود، طی یک فرایند بسیار پیچیده توسط فرد خشونت‌گر شکل می‌گیرد. اولین قدم در این راه هم خرد کردن و بی‌ارزش و اعتبار کردن هویت و شخصیت قربانی است. کسی که عاشق خشونت‌گر خود است، بدون شک برای خودش ارزشی قائل نیست. این مسئله در ابعاد اجتماعی سال‌ها پیش باعث مباحث علمی بسیار زیادی شد و نام «سندرم استکهلم» به خود گرفت که البته هنوز به صورت رسمی در کتاب مرجع اختلالات روانی تایید نشده است.

در یک رابطه سالم، دو طرف حتی اگر عاشق یکدیگر هم باشند، حضانت از نفس، شخصیت و احترام خود را فراموش نمی‌کنند. شما برای این که بتوانید با دیگران یک رابطه متعادل برقرار کنید، باید اول خودتان را دوست داشته باشید. در غیر این صورت کسی شما را دوست نخواهد داشت. مسلماً کسی که برای خودش احترام قائل نیست، مورد احترام دیگران هم قرار نمی‌گیرد. همیشه به یاد داشته باشید که عشق و بی‌حرمتی در یک جا جمع نمی‌شوند، چه رسد به عشق و پرخاشگری.

## عدم استقلال مالی و خشونت

پاره‌ای از شرایط و خصوصیات هست که افراد را مستعد گرفتار شدن در روابط خشونت‌بار می‌کند. از جمله این‌ها خشونت‌گران معمولاً قربانیان خود را از میان کسانی انتخاب می‌کنند که در حوزه‌های دیگر زندگی ضعیف هستند. مثلاً کسانی که استقلال مالی ندارند، و از مهارت و تخصصی هم برخوردار نیستند. یا افرادی که از خانواده‌های نابسامانی هستند که امکان حمایت از فرزند خود را ندارند. این‌ها همه طعمه‌های بسیار خوبی برای یک رابطه خشونت‌بار هستند. آنطور که از سوال شما برمی‌آید حدس می‌زنم که از استقلال مالی برخوردار نیستید.

نوع خشونت‌ی که بر شما اعمال می‌شود را مشخص نکرده‌اید. همانطور که قبلاً گفته‌ام خشونت تنها فیزیکی و به صورت ضرب و شتم نیست. خشونت خانگی چهره‌های متفاوتی دارد ولی نقطه مشترک همه آنها این است که از خشونت روانی آغاز می‌شود. در مورد سایر انواع خشونت در رابطه شما مطمئن نیستم ولی موردی که ذکر کرده‌اید، خشونت اقتصادی نام دارد که معمولاً با انواع دیگری از خشونت خانگی نیز همراه است.

## حرمت و امنیت شما اولویت اول است

به هر حال پیشنهاد می‌کنم که عشق را یکبار دیگر برای خود معنا کنید و این بار یادتان باشد که حتماً باید حرمت و امنیت خود را بر هر چیزی مقدم بدانید. برای مشکلات این چنینی راه حل آسانی وجود ندارد. تنها می‌توان با درایت سختی آنرا به حداقل رساند ولی سختی هرگز کاملاً برطرف نمی‌شود. تغییر به طور کلی در هر زمینه‌ای کار آسانی نیست. برای همین هم هست که انسان‌ها آنقدر نسبت به تغییر مقاوم هستند. تا کنون تجربه شکستن دست خود یا یکی از نزدیکان خود را داشته‌اید؟ بعد از اینکه گچ دست باز شد، مشاهده می‌کنید که عضلات خشک شده و تقریباً تکان نمی‌خورند. در آن حال پزشک جلسات متعدد فیزیوتراپی را تجویز می‌کند تا حرکت را به دست فرد بازگرداند. این کار با درد زیادی همراه است. مشاهده می‌کنید که حتی دست ما به آن وضعیت نامناسب خو گرفته و در مقابل تغییری که صد در صد مفید و حتی لازم است با درد واکنش منفی نشان می‌دهد. آیا چاره‌ای جز تحمل درد هست؟ آیا می‌توان دست را به خاطر درد به حال خود رها کرد تا همانطور کج و کوله و بی حرکت باقی بماند؟ وضعیت قربانیان خشونت خانگی هم همین‌طور است و چاره‌ای جز کشیدن سختی و خروج از این رابطه یا تغییر آنرا ندارند.