

توقف حلقه خشونت چگونه ممکن است؟

photo: Kasia Bialasiewicz/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 پاسخگوی 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

پرسش: سه سال است که ازدواج کرده‌ام. از همان روزهای اول حتی قبل از عروسی همسرم خشونت را به صورت کلامی آغاز کرد و تا الان دیگر دست بزن هم پیدا کرده است. همیشه باید مواظب باشم حرفی نزنم که عصبانی شود اگر نه روزگرم سیاه است. هر بار من قهر می‌کنم و به خانه پدرم می‌روم و او هم برایم طلا و جواهر می‌خرد و به التماس من را برمی‌گرداند. آخرین بار بهش گفتم که به شرطی می‌ایم که پیش روانشناس برویم. قبول کرد. منم وقت گرفتم والان چهار جلسه خودم رفتم ولی او هر بار بهانه می‌آورد و نمی‌آید. چکار کنم؟ بچه هم ندارم.

پاسخ: دوست عزیز از وضعیت زندگی شما متاسفم. البته در مواردی هم جای خوشحالی هست. اینکه فرزندی ندارید، و می‌توانید روی خانه پدری خود حساب کنید، و این‌که به خدمات مشاوره و روانشناسی اعتقاد دارید از جمله آن موارد است. با ذکر چند نکته جهت آموزش عمومی به سوال شما پاسخ می‌دهم.

اگر نگویم همه لااقل بسیاری از خشونت‌گران مدت کوتاهی بعد از آشنایی خلق و خوی و رویه رفتاری خود را به درجات و اشکال مختلف نشان می‌دهند. متأسفانه بازهم در بسیاری از موارد، نه قربانی و نه خانواده او این مسئله را جدی نمی‌گیرند و با توجیهاتی نظیر «به دلیل علاقه زیاد است»، «بعد از ازدواج خوب می‌شود»، «با من این‌گونه رفتار نخواهد کرد»، «یا اگر حرفش را گوش کنم درست می‌شود»، رابطه را ادامه می‌دهند. به جاست در این مورد به افرادی که در یک رابطه قرار دارند و همین‌طور خانواده‌های آنها هشدار داده شود که نشانه‌هایی از قبیل عصبانیت زیاد، رفتارهای کنترل‌کننده، بدبینی، تحکم، ایجاد محدودیت، خشونت کلامی، عاطفی، اقتصادی، اجتماعی، و ... را جدی بگیرند و در صورت لزوم رابطه را از همان قدم‌های اول قطع کنند.

تقصیر توست که مرا عصبانی می‌کنی

تقریباً همه افراد خشونت‌گر می‌گویند «تقصیر توست که مرا عصبانی می‌کنی» و متأسفانه قربانیان این مسئله را باور می‌کنند. این طور نیست. همه مردم دنیا عصبانی می‌شوند، پس چرا همه دست به پرخاشگری و خشونت نمی‌زنند؟ هرکس مسئول رفتار خودش است و باید به اصلاح و یا درمان ناهنجاری‌های رفتاری خود بپردازد. اگر از همان قدم‌های اول به خشونت‌گران گفته شود که عصبانیت و خشونت دو مقوله جدا از هم هستند و کسی به جز خودشان مقصر رفتار آنها نیست، مجبور می‌شوند به هر ترتیب خود را اصلاح کنند و یا رابطه ادامه نمی‌یابد.

خیلی خوب است که والدین شما از مشکل شما اطلاع دارند و شما در خانه خود می‌پذیرند. این شانس است که همه قربانیان خشونت خانگی از آن برخوردار نیستند. در همین زمینه بخوانید: [نقش خانواده در پیشگیری خشونت خانگی، دوران پیش ازدواج](#). امیدوارم همه خانواده‌ها از فرزند خود که به هر شکل تحت خشونت قرار دارد حمایت کنند. شما از واکنش‌های بعدی والدین خود چیزی ننوشته‌اید ولی حدس می‌زنم که به جز پناه دادن به شما، اقدام دیگری نمی‌کنند. آنها می‌بایست تلاش کنند شما به رابطه خشونت‌بار باز نگردید. آن طلاها و جواهرات، ارزش عمر و سلامت روحی و جسمی شما را دارند؟ اینها را تمام ثروت دنیا هم نمی‌توانند برای شما خریداری کنند و یا به شما برگردانند.

برای پایان دائمی خشونت کاری کنید

به شما توصیه می‌کنم دفعه دیگر که به خانه پدری رفتید، نزد همسر خود برنگردید. قبلاً با والدین خود هماهنگ کنید و شروط لازم را تعیین کنید و وقتی به دنبال شما آمد، به او تسلیم کنید. پیشنهاد می‌کنم شرایط شما حتماً شامل حق طلاق (اگر ندارید) و مراجعه به روانپزشک و روانشناس برای کنترل خشم، و تعهد جدی برای عدم تکرار هرگونه خشونت باشد. موارد خشونت را هم مشخص کنید چون از دید آنها تقریباً هیچ کاری خشونت خانگی محسوب نمی‌شود. بهتر است این شرایط در حضور بزرگترهای هر دو طرف عنوان شود. قدم بعدی شما که مهمترین قدم است، ایستادگی بر سر شرایط است. بگویید تنها وقتی به خانه بازخواهید گشت که کلیه این شرایط انجام شده باشد. به هیچ وجه به قول و قرار ایشان و حتی بزرگترهایشان اعتماد نکنید. تقریباً تمام خشونت‌گران حتی اگر بخواهند هم بدون کمک

تخصصی قادر به کنترل هیجان‌ها و رفتارهای خود نیستند. وکالت‌نامه طلاق بلاعزل (و در صورت لزوم سایر حقوق قانونی از قبیل حق خروج از کشور، مسکن، تحصیل، شغل، حضانت فرزندان آتی و...) را زیر نظر یک وکیل دادگستری یا مشاور رسمی حقوقی تنظیم کنید و از ایشان بخواهید که در محضر اسناد رسمی آن‌را به ثبت برسانند. در این رابطه می‌توانید از [مشاوران حقوقی خانه امن](http://www.pcoiran.ir) کمک بگیرید. یادتان باشد اگر ایشان به شما گفت که باید با هم به محضر بروید، گول نخورید. برای دادن وکالت، نیازی به حضور موکل نیست و تنها مدارک شما مثل شناسنامه و کارت ملی لازم است. به ایشان و خانواده‌شان بگویید که همسران باید زیر نظر شما، به هر روانپزشک و روانشناسی که شما خواستید مراجعه کند و درمان خود را به صورت پی‌گیر ادامه بدهد و شما وقتی به خانه بازخواهید گشت که هردوی آنها بگویند که او درمان شده و یا موفق به کنترل خشم خود شده است. برای یافتن روانپزشک حاذق و با تجربه و روانشناسی که بتواند به همسر شما کمک کند، از هر راهی که می‌توانید اقدام کنید. در مورد روانشناس به یاد داشته باشید که تنها روانشناس بالینی و یا متخصص سلامت روان به کار ایشان می‌آیند و حتما مواظب باشید که پروانه تخصصی کار از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران داشته باشند. این کار به راحتی از طریق مراجعه به سایت رسمی سازمان و جستجوی نام روانشناس مورد نظرتان ممکن است:

[http://www.pcoiran.ir/](http://www.pcoiran.ir)

مهلت تعیین کنید

برای اجرای شرایط خود، مدت زمان منطقی اما محدودی را تعیین کنید و ذکر کنید که تنها یکبار دیگر به ایشان فرصت می‌دهید. یک ماه زمان منطقی نیست و یکسال و دو سال هم بسیار طولانی است. البته این زمان بستگی به شرایط شما دارد. بهتر است قبل از همکاری ایشان را وادار کنید که وکالت‌نامه طلاق بلاعزل را به شما بدهند تا اگر از مدت تعیین شده عبور کردید و ایشان تلاشی نکرده بودند، بتوانید راسا برای جدایی اقدام کنید. می‌توانید اصلا این شرط را پیش شرط مذاکره بازگشت قرار دهید.

نمی‌دانم تخصص فردی که شما به تنهایی به او مراجعه کرده اید چیست. در کنار روانپزشک و روانشناس بالینی و پس از طی مراحل اولیه درمان، هردوی شما نیاز به خدمات مشاوره خانواده دارید. این کار متخصص ویژه خود را می‌طلبد. حتی در امریکا، موارد بی‌شماری را مشاهده کرده‌ام که زوجها برای حل اختلافات خود به کسی غیر از مشاور خانواده یا زوج درمانگر مراجعه می‌کنند و البته اغلب به نتیجه نمی‌رسند.

آموزش آموزش آموزش

ای کاش می‌شد به صورت عمومی انواع گرایش‌های روانشناسی و مشاوره را آموزش داد تا مردم بدانند که برای هر مشکلی به چه متخصصی باید مراجعه کنند. آموزش‌هایی که مشاورین خانواده می‌بینند با سایر رشته‌ها متفاوت است. به عنوان مثال روانشناسان بالینی و متخصصین سلامت روان، بیشتر از منظر آسیب‌شناسی و در سطح فردی آموزش می‌بینند. در این دیدگاه، حتی مشکلات بین فردی ریشه در مسائل یکی از دو یا چند طرف رابطه دارد و پس از تشخیص باید روی آن فرد تمرکز کرد تا مشکل حل شود. اینطور نیست. مشاورین خانواده و زوج درمانگرها، به شیوه‌ای آموزش می‌بینند که مشکلات را در سیستم روابط جستجو می‌کنند و برای حل مشکل همه افرادی که در آن رابطه قرار دارند را مشارکت می‌دهند. همانطور که مشاور خانواده نمیتواند به درمان خشونتگری همسر شما کمک کند، سایر متخصصین هم کار چندانی برای بهبود رابطه زوجی شما نمیتوانند انجام دهند. برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم.