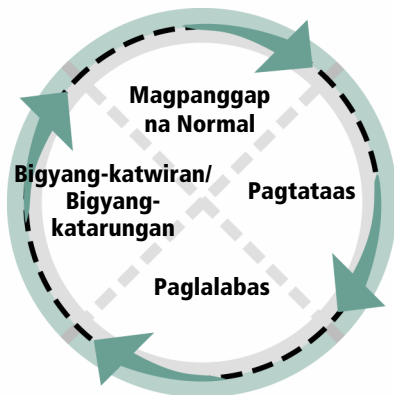


# Ang Ikot ng Karahasan at paano ninyo masisira ito

## Hindi ka nag-iisa.

Madalas na madarama ng biktima ng karahasan sa tahanan na siya ang nag-iisang inaabuso. Lyon ay hindi totoo. Ang abuso ay nangyayari sa mga tao mula sa lahat ng mga uri at lahat ng mga kapitbahayan. Ang karahasan sa tahanan ay isang realidad na kinakaharap ng maraming tao araw-araw.

### IKOT NG ABUSO



## Ang pagkaunawa sa ikot ng karahasan ay ang unang hakbang sa pagsira nito.

Madalas, ang abuso ay hindi nangyayari nang patuloy, kundi sa isang ikot. Ang ikot ng karahasan ay binubuo ng apat na yugto:

### Pagtataas:

- Ang kaunting tensiyon (halimbawa: trabaho, pera o bayarin) ay nagsisimula ng bahaging ito ng ikot. Ang tensiyon ay nagiging sanhi upang maramdaman ng nang-aabuso na siya ay walang kapangyarihan. Pinipili ng nang-aabuso na maglabas sa asawa o partner sa pamamagitan ng paggamit ng nakakasakit na pangalan, mga insulto, at mga bintang.
- Habang tumataas ang tensiyon, ang biktima ay nagtatangkang pakalmahin ang nang-aabuso at inaasahan ang bawat pangangailangan nito.
- Ang tensiyon ay nagiging mahirap kayanin... tulad ng "paglalakad sa mga balat ng itlog".

### Paglalabas:

- Ang tensiyon na tumataas ay humahantong sa matitinding pasalitang abuso, mararahas na pisikal, o sekswal na atake.

- Ito ay maaaring mangyari minsan o paulit-ulit.
- Ang abuso ay laging sinasadya at hindi kailanman isang aksidente. Ang motibasyon para sa anumang uri ng abuso ay makasakit, manghiya o magkaroon ng kapangyarihan at kontrol sa isang indibidwal.

### Bigyang-katwiran/Bigyang-katarungan:

- Sa yugtong ito ang nang-aabuso ay gumagamit ng mga mekanismo ng depensa tulad ng paninisi sa iba o pagpapaliit sa karahasan.
- Ang mga mekanismo ng depensa ay ginagamit upang ilayo ang sisi sa nang-aabuso at gawing mas mabuti ang kanyang pakiramdam. Ang nang-aabuso ay nagpapaliwanag sa abuso at nagbibigay-kahulugan sa "tunay na katayuan" ng mga bagay. Ang inaabusong partner ay nagsisimulang maniwala sa pagpapakahulugang ito.

### Magpanggap na Normal:

- Sa sandaling magawa ang bigyang-katwiran/bigyang-katarungan, ang parehong partner ay magsisikap na ipagpatuloy ang relasyon sa normal na paraan sa pamamagitan ng pagpapanggap na maayos ang lahat. Gayunman, ang ikot ng abuso ay magpapatuloy, kung ang mga problema sa relasyon ay hindi nalutas.

**ANG BAGONG IKOT NG KARAHASAN AY MAGSISIMULA. Hindi ito bumubuti – lalo lamang itong sumasama. Ang ikot ay napakahirap sirain nang walang tulong mula sa labas.**

Ang ikot ay maaaring umabot ng mahaba o maikling panahon. Madalas, habang ang disenyo ng pangyayari ay nagpapatuloy, ang karahasan ay dumarami. Ang mga pag-atake ay maaari ring maging mas seryoso.

Madalas, ang isang biktima na naiipit sa ikot ay napapahiwalay sa pamilya at mga kaibigan. Ang biktima ay maaaring mahiya na makipagkita sa mga ito, o sinasabihan ng nang-aabuso na huwag makipag-ugnayan sa mga ito. Maaari ring gawin ng nang-aabuso na mas mahirap para sa biktima na makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan. Sa paraang ito, ang biktima ay nagiging mas nakadepende sa nang-aabuso, at may ilan lamang o walang ibang mga tao na makakatulong.

## Mga Katangian ng mga Nang-aabuso:

- Malamang na nakasaksi o inabuso noong bata pa
- Mapang-angkin at nagseselos – madalas na nag-iisip na ikaw ay may lihim na pakikipagkaibigan; maaaring nagseselos sa iyong mga kaibigan, pamilya at mga anak
- Mainit ang ulo – biglang nagagalit sa bawat maliliit na bagay o hinahayaang lumaki ang galit at saka sasabog
- Naninisi ng iba – hindi tumatanggap ng responsibilidad para sa sariling galit o mga aksyon; sinasabi sa iyo na kasalanan mo
- Pinaliliit ang pagiging seryoso ng abuso o maaaring itanggi ito nang lubos
- Maaaring sisihin ang alkohol o mga droga para sa mapang-abusong kilos
- Jekyll at Hyde na personalidad – kahali-halina sa mga tao sa labas ng pamilya at nagsisikap na itago ang abuso
- May mga mahihigpit na ideya sa mga tungkulin ng mga lalaki at babae
- Maaaring may ibang mga problema sa batas (halimbawa: rekord ng krimen)
- Maaaring kumilos sa nananakot o nagbabantang paraan
- Nagtatangkang ihiwalay ka – hinihimok na iwasang makipagkita sa mga kaibigan o pamilya; hinihimok na iwasang magtrabaho o pumasok sa paaralan
- Nagtatangkang kontrolin ka – sinasabi sa iyo kung ano ang gagawin o iisipin
- Pasalitang inaabuso at iniinsulto ka at sinasabi sa iyo na ang lahat ng ginagawa mo ay mali
- Pagkatapos ng pagsabog ang nang-aabuso ay maaaring umiyak at sabihin sa iyo na siya ay nagsisisi. Bubuti ang pakiramdam ng nang-aabuso at hindi maintindihan kung bakit nananatili kang galit o masama ang loob
- Kapag nangyari ang pisikal na abuso, ito ay sumusunod sa likas na disenyo ng pangyayari – may nanununtok sa mukha habang ang iba ay maingat na nanununtok kung saan ang mga pasa ay hindi makikita

## Ang Partner Mo ba ay Handang Magbago? Itanong sa Iyong Sarili...

- Inaamin ba ng iyong partner ang ginawa niya sa iyo nang hindi ka sinisisi?
- Tinatanggap ba ng nang-aabuso ang epekto ng kanyang kilos, bukod sa pag-aresto o pagkakulong? Ito ay maaaring isang katanungan na mahirap masagot ng mga nang-aabuso dahil kailangan nilang maglimi sa kanilang mga sariling aksyon.
- Naiintindihan ba ng nag-aabuso kung anong mga aksyon ang nakakasakit at kung paano ka naapektuhan? Ang paggawa nito ay isang mahabang proseso.
- Nakikinig ba sa iyo ang nang-aabuso o mas lalong nagagalit siya at sinisigawan ka, pinagbabantaan ka o minamaliit ka?
- Gumagamit ba ang nang-aabuso ng mga pahinga o katulad na mga paraan ng pamamahala ng galit?
- Sinisisi ka ba ng nang-aabuso, kahit sa bahagi, sa kanyang kilos?

Nadarama mo bang ligtas ka sa iyong partner? Gaano kaligtas? Gaano nagtitiwala? Gaano kasaya?

Para sa karagdagang impormasyon makipag-ugnayan sa:  
Manitoba Justice  
Victim Services Branch

Sa Winnipeg: 945-6851  
**Walang bayad: 1-866-484-2846**

Walang bayad na pambuong-probinsiya na  
Linya ng Krisis sa Abuso sa Tahanan **(24 na oras) 1-877-977-0007**