

ԶՈՒԳԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐԸ

տեղեկատվական գրքույկ



«Զուգընկերային հարաբերությունների մարտահրավերները» տեղեկատվական գրքույկը պատրաստվել է «Փինք» իրավապաշտպան հասարակական կազմակերպության և «Ընդդեմ կանանց նկատմամբ բռնության կոալիցիա» հասարակական կազմակերպության կողմից:

Տեղեկատվական գրքույկը պատրաստվել է հետևյալ փորձագետների ներգրավմամբ՝

*Հոգեբան Շուշաննա Հասասյան
Սոցիալական աշխատող Անուշ Գաբրիելյան
Հոգեբան Լիլիթ Ավետիսյան*

- © «Փինք» իրավապաշտպան հասարակական կազմակերպություն (Փինք Արմենիա)
- © «Ընդդեմ կանանց նկատմամբ բռնության կոալիցիա» հասարակական կազմակերպություն

Սեպտեմբեր, 2024 թ.

Այս հրապարակումը պատրաստվել է «Կանանց դեմ բռնության վերացման ՄԱԿ-ի հավաքարմագրային հիմնադրամի» ֆինանսավորմամբ, սակայն արտահայտված տեսակետները և ներառված բովանդակությունը չեն ենթադրում ՄԱԿ-ի կողմից պաշտոնական հաստատում կամ ընդունում:



Ընդդեմ կանանց նկատմամբ
բռնության կոալիցիա
Coalition to stop violence
against women



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՁՈՒԳԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ | 5 |
| ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՍԱԿԱՐԳԱՅԻՆ Է | 6 |
| ՁՈՒԳԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ L9FS+ ԱՆՁԱՆՑ ՇՐՋԱՆՈՒՄ | 8 |
| ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ԻՆՉ ԱՆԵԼ | 10 |
| ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՏԵՐՆԸ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ. ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՍԿԱՆԱՄ | 12 |
| ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅԱՆ «ԿԱՐՄԻՐ ԴՐՈՇԱԿՆԵՐԸ» | 16 |
| ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ. ՓՈՒԼԵՐԸ | 20 |
| ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՍՏՈՒԳԻՉ | 25 |
| ԻՆՉ ԿԱՐՈՂ Է ՍՊԱՍԵԼ ԻՆՉ ԹԵԺ ԳԾԻՆ ԿԱՄ ԱԶԱԿՑՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅԱՆԸ ԴԻՄԵԼԻՍ | 26 |

Զուգրնկերացին
բռնուքյունը
օԿ չԿ

ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՉՈՒԳԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ

Բոնությունը անձի կամքին հակառակ կատարվող գործողություն է, որն ուղղված է բոնության ենթարկված անձին ֆիզիկական և/կամ հոգեկան տառապանք, վնաս պատճառելուն: Բոնության «նպատակն» է դիմացինին ենթարկեցնել սեփական պահանջներին՝ գործադրելով ուժ, ստիպողականություն, իշխանություն կամ սպառնալիք: Այլ խոսքերով՝ բոնությունը ենթադրում է իշխանության հարաբերություն հավասարության փոխարեն: Այն կարող է արտահայտվել ցանկացած հարաբերությունում՝ այդ թվում նաև զուգընկերային: Որպես այդպիսին զուգընկերներ հանդիսացող անձանց միջև հանդիպող բոնության ցանկացած դրսևորում (հոգեբանական, ֆիզիկական, սեռական, տնտեսական) համարվում է զուգընկերային բոնություն կամ բոնություն զուգընկերային հարաբերություններում:

Գոյություն ունեն բոնության հետևյալ տեսակները. ֆիզիկական, հոգեբանական, տնտեսական, սեռական, որոնց ավելացվել են ընտանեկանը և անտեսումը: Տեսակների առանձնացումը կապված է դրանց արտահայտման ձևի հետ, օրինակ ֆիզիկական բոնությունը ենթադրում է ուժի կիրառում, մարմնական վնասվածքների հասցնում, որը կարող է ունենալ նաև մահվան ելք: Հոգեբանական բոնությունը վերբալ բնույթ է կրում. ֆիզիկական գործողությունները կարող են բացակայել, սակայն խոսքի կամ այլ անուղղակի գործողությունների միջոցով կարող է հոգեկան տառապանք պատճառվել: Տնտեսական բոնությունը ենթադրում է ֆինանսական ռեսուրսների սահմանափակում, դրանցից զրկում, կամ դրանց տնօրինում առանց սեփականատիրոջ համաձայնության: Սեռական բոնությունը սեռական բնույթի բռնի գործողություններ է ենթադրում, ցանկացած չհամաձայնեցված ակտ, որը ուղղված է անձի սեռականությանը: Ընտանեկան բոնությունը կարող է ներառել բոլոր վերոնշյալ տեսակները, սակայն սրա հիմնական առանձնահատկությունն այն է, որ կողմերը մի ընտանիքի անդամներ են և հիմնականում կիսում են ընդհանուր կենցաղը, տարածքը և այլն: Անտեսումը համարվում է հոգեբանական բոնության տարատեսակ, որը նաև կարող է լուրջ ֆիզիկական հետևանք ունենալ, տարածվում է հիմնականում այն անձանց վրա, ովքեր որևէ կախում ունեն դիմացինից՝ որոշակի կարիքներ բավարարելու հարցում. օրինակ՝ երեխաներ, տարեցներ, որևէ հաշմանդամության տեսակ ունեցող անձինք և այլն:



ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՄԱԿԱՐԳԱՅԻՆ Է

Բոնության այս տեսակները, որպես կանոն, կրում են գենդերային հիմք, որը ընկած է հայր-իշխանական հայեցակարգի արմատներում: Լորբերը հայրիշխանությունը սահմանում է որպես կազմակերպությունների, ինստիտուտների եւ առօրյա կենսագործունեության համակարգ, որը թույլ է տալիս տղամարդկանց^{*i} վերահսկել կանանց^{**ii} կյանքը¹: Այլ խոսքերով՝ հայեցակարգ է իշխանության հարաբերությունների մասին, որտեղ տղամարդիկ ունեն առավելություն կանանց կամ կանանց վերագրված հատկանիշներ կրող անձանց նկատմամբ:

Նորմերը, սովորույթները, այդ թվում նաև պատրիարխալ համակարգից բխող, ներքնայնացվելու առանձնահատկություն ունեն, օրինակ այն, որ զուգընկերային հարաբերություններում և՛ ընտանեկան բռնությունը, և՛ սեռական բռնությունը, և՛ բռնության մյուս դրսևորումները «սովորական» են, քանի որ կա վերագրված իշխանության և ուժի տարբերություն: Նա, ով ունի ավելի շատ իշխանություն ու ուժ, ելնելով կարգավիճակից, ֆիզիկական վիճակից, հմտություններից, աջակցող համակարգի առկայությունից՝ կարող է բռնության ենթարկել մյուսին, ում հանդեպ ունի որոշակի «առավելություն»:

Լինելով այս կարծրատիպային վերաբերմունքի և գաղափարների կրողը՝ հաճախ բռնության ենթարկվող մարդիկ նույն կերպ սկսում են վերլուծել իրենց իսկ նկատմամբ կատարվածը. լռում են, քանի որ «գիտեն», որ մեղավորությունը իրենցն է, «հասկանում են», որ իրենց հարաբերություններում իշխանությունը բռնարարինն է, որ հասարակությունը միևնույն է, նրան է պաշտպանելու, և այլ բազում մտքեր, որոնք մեղքի և ամոթի զգացողությունների առաջացման պատճառ են դառնում:

Հասարակությունը ընդունում է այն փաստը, որ կանայք* առավել խոցելի են բռնության բոլոր տեսակներում, քանի որ իրենց դերը ենթադրում է մի շարք պարտավորություններ, որոնց չկատարելու կամ պատշաճ չկատարելու դեպքում գործում են պատժիչ մեխանիզմներ, որոնցից է բռնության ցանկացած դրսևորումը: Այդ դերերը գենդերային կարծրատիպերից են բխում և տարածվում են հասարակության տարբեր ընկալումներում, ովքեր էլ իրականությունը դիտարկում են կամ կնոջը, կամ տղամարդուն վերագրված հատկանիշների շրջանակում. մասնագիտություն, արտաքին, կարգավիճակ և այլն:

Չնայած, որ այս իրականությունը կրում է հետերոնորմատիվ բնույթ, այսինքն ենթադրում է կին-տղամարդ հարաբերությունների շրջանակ և համակարգային խնդիրների ազդեցությունը հենց այդ հարաբերություններում, սակայն ելնելով այն հանգամանքից, որ խոսքը գնում է հայրիշխանական հասարակարգի համակարգային ազդեցության մասին, այն նաև տարածվում է հետերոնորմատիվ աշխարհից դուրս: Սա նշանակում է, որ մյուսի նկատմամբ իշխանության և նմանատիպ այլ գաղափարները այնքան են ամրապնդված հասարակությունում, որ արդեն անկախ հարաբերության կողմերից՝ բերում են բռնարարքի:

Օրինակ՝ ամուսնական կամ զուգընկերային հարաբերություններում սեռական ակտ ունենալը համարվում է սովորական, նաև ցանկալի երևույթ, նորմա, որը սեռական հարաբերություններում ընդգրկված անձանց փոխադարձ համաձայնության հիման վրա է տեղի ունենում. այս դեպքում մենք խոսում ենք առողջ հարաբերությունների առկայության մասին:

ⁱ Ներառում է նաև տղամարդ նույնականացող անձանց:

ⁱⁱ Ներառում է նաև կին նույնականացող անձանց:

¹ Տե՛ս Ֆեմինիստական մոտեցման առանձնահատկությունները սոցիալական աշխատանքի եւ հոգեբանական խորհրատվության մեջ. Խմբ. Գ. Շահնազարյան, Լ. Քարամյան, Երեւան, 2016թ., էջ 12

Հետերոնորմատիվ աշխարհում առաջնային են համարվում ամուսնու կամ տղամարդ զուգընկերոջ կարիքները, այդ թվում նաև սեռական ցանկությունները, ինչից ելնելով պարտադրվում է կնոջ կողմից այդ կարիքների բավարարումը: Հայ «ավանդական արժեքներ» կրող ընտանիքում (ֆորմալ և ոչ ֆորմալ) սեռական հարաբերություն ունենալը համարվում է «պարտականություն», պարտադիր գործողություն, որը պետք է իրականացվի անկախ կամքի առկայությունից: Այս պարագայում սեռական հարաբերությունը հիմնականում տեղի է ունենում այն ժամանակ և այն ձևով ինչպես ամուսինը կամ զուգընկերն է ցանկանում՝ անկախ կնոջ ցանկությունից, զգացողությունից, ֆիզիկական վիճակից և այլն: Այս երևույթը կոչվում է **ամուսնական կամ զուգընկերային բռնաբարություն**, որը սեռական բռնության դրսևորումներից մեկն է:

Ամուսնական կամ զուգընկերային հարաբերություններում **հոգեբանական բռնության** դրսևորումներից են վերահսկումը, սոցիումից մեկուսացումը, նսեմացումը, ահաբեկումը և այլն: Ի տարբերություն մնացած տեսակների՝ վերահսկումը հաճախ չի դիտարկվում որպես բռնության դրսևորում, քանի որ նորմալիզացված է հասարակության ընկալումներում և ավելին՝ դիտվում է որպես ուշադրության և հոգատարության դրսևորում զուգընկերոջ կողմից: Սա ենթադրում է պարբերաբար հաշվետու լինել որոշումների, ծախսերի, շփումների, ֆիզիկական տարածքի փոփոխության և այլ հարցերի վերաբերյալ, ենթադրում է սոցիական էջերի հասանելիության տրամադրում զուգընկերոջը՝ որպես վստահություն առաջացնելուն ուղղված գործողություն, նաև սեփական ֆինանսական միջոցներին հասանելիություն և դրանց վերաբերյալ հաշվետվողականություն: Վերջինս նաև համարվում է **տնտեսական բռնություն**, քանի որ որոշակի սահմանափակումների մասին է խոսքը: Այն ենթադրում է նաև, որ զուգընկերը ֆինանսական միջոցների սեփականատեր հանդիսացող անձի փոխարեն է որոշում դրանց ծախսը, երբեմն զրկում է սեփական միջոցներից կամ արգելում է դրանց օգտագործումը սեփական կարիքների բավարարման համար:

Ավելի լայն դիտարկելով՝ կարող ենք տեսնել, որ անգամ նույնասեռ հարաբերություններում գոյություն ունեն բռնության այս դրսևորումները, չնայած այն համոզմունքին, որ որքան մարգինալացված է խումբը, այնքան իր ներսում պետք է գերծ լինի բռնարար հարաբերություններից, վարքից, սովորույթներից:

Հասարակության մեջ ամրապնդված է այն, որ բռնության ենթարկված անձը ինքն է մեղավոր իր հետ կատարվածի մեջ, այդ իսկ պատճառով անգամ նույնասեռ հարաբերություններում գտնվող անձը, ով իրապես համոզված է, որ իր պատճառով է տեղի ունեցել բռնությունը, կարող է ունենալ մեղքի զգացում, ամոթի զգացում դրա մասին բարձրաձայնելու համար: LAPS+ⁱⁱⁱ անձանց պարագայում ավելանում է նաև խտրական վերաբերմունքից խուսափելու համար չբարձրաձայնելը: Արդյունքում ստեղծված իրականությունը կարող է ոչ մի տարբերություն չունենալ հետերոնորմատիվ հարաբերություններում գտնվող բռնի հարաբերություններում գտնվող անձանց իրականությունից:

Ուժն ու իշխանությունը ձևավորվում են նաև այն հանգամանքից, թե որքանով է տվյալ անձը խոցելի կարգավիճակում, որքանով ունի աջակցող ցանց, ինչ հոգեկան, հոգեբանական կամ ֆիզիկական վիճակում է գտնվում և կարող է ինքնուրույն ընդգծել իր սահմանները կամ դուրս գալ բռնարար հարաբերություններից: Հաճախ բռնության ենթարկվող անձը կարող է չգիտակցել, որ այն, ինչ իր հետ կատարվում է՝ բռնություն է, անառողջ է, քանի որ իր ընկալումներում դրանք հարաբերությունների մաս են, և «եթե ցանկանում ես հարաբերությունները պահել, ապա պետք է ինչ-որ բաների դիմանալ, ինչ-որ բաներից հրաժարվել, սահմանների մասին մոռանալ, դադարեցնել հարաբերությունները նախկին շրջապատի, ընկերների հետ, հարմարվել զուգընկեր հանդիսացող անձի պահանջներին՝ առանց սեփական կարիքները հաշվի առնելու», քանի որ հենց այդպիսին է պատրիարխալ հասարակության «իդեալական հարաբերությունների» ընկալումը:

ⁱⁱⁱ Հապավում՝ լեսբի, գեյ, բիսեքսուալ, տրանս և այլ ոչ հետերոնորմատիվ ինքնություններ ունեցող անձինք:

ՉՈՒԳՐՆԿԵՐԱՅԻՆ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԼԳԲՏ+ ԱՆՁԱՆՑ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Ցանկացած մարդ կարող է ենթարկվել զուգընկերային բռնության՝ անկախ տարիքից, ռասայից, էթնիկ պատկանելիությունից, կրոնից, աշխարհագրական դիրքից, ընդունակություններից, արտաքինից, սեռական կողմնորոշումից և/կամ գենդերային ինքնությունից: Չուգընկերային բռնությունը վերաբերվում է վարքային այն մոդելներին, որոնք ներառում են այնպիսի ինտիմ հարաբերություններում բռնի գործողություններ կամ վերաբերմունք զուգընկերներից մեկի կողմից մյուսի նկատմամբ, ինչպես օրինակ՝ ամուսնական, քաղաքացիական, համակեցություն, ժամադրություն կամ ընտանիքում: Բռնությունը կարող է տարբեր ձևերով դրսևորվել՝ սկսած ֆիզիկական ագրեսիայից մինչև հուզական բռնություն: Սեռական բռնությունը ենթադրում է ցանկացած տիպի սեռական գործողություն կամ դրա փորձը, սեռական բնույթի անցանկալի մեկնաբանություններ և նմանատիպ այլ գործողություններ՝ անկախ հարաբերությունների բնույթից, միջավայրից, ժամանակից՝ ներառելով մնացածի հետ մեկտեղ նաև բնակարանը, դպրոցը, աշխատանքը:

Ըստ հետազոտություններից մեկի՝ հարցված բռնություն վերապրած ԼԳԲՏ+ անձանց 52 տոկոսը երբևէ ենթարկվել է սեռական բռնության նույն գենդերի անձի կողմից:

2011 թվականին բռնության ենթարկված ԼԳԲՏ+ անձանց շրջանում իրականացված հետազոտությունը ցույց է տվել, որ 38.7 տոկոս զուգընկերային բռնության վերապրածները նույնականանում էին որպես գեյ անձինք, իսկ 31.3 տոկոսը՝ լեսբիներ: Վերապրածների երրորդ մասից ավելին 19-25 տարիքային միջակայքում են եղել²:

Չնայած զուգընկերային բռնության հետ կապված հետազոտությունները ԼԳԲՏ+ անձանց շրջանում շատացել են, այս խմբերը շարունակում են զուգընկերային բռնության հետազոտությունների շարքում մարգինալ մնալ: Այնուամենայնիվ, ընդհանուր բնակչության շրջանում հետազոտությունները հաճախ մեզ նկարագրում են հիասթափեցնելու չափ կիսատ պատմություններ, քանի որ հիմնված են հետերոնորմատիվ, ցիսնորմատիվ ենթադրությունների վրա: Դրանք հաճախ չեն ներառում հետազոտվողների սեռական կողմնորոշման կամ գենդերային ինքնության վերաբերյալ օբյեկտիվ տեղեկատվություն կամ ներառում են այն հետազոտվողների տվյալները, որոնք նշում են նույնասեռ հարաբերությունների մասին, ինչը դեռ չի վկայում սեռական կողմնորոշման կամ գենդերային ինքնության մասին:

Ինչ վերաբերվում է այն հետազոտություններին, որոնք միտված են ԼԳԲՏ+ անձանց, ապա դրանց մեծամասնությունը կենտրոնացած է լեսբի և գեյ անձանց կամ այլ ձևով սահմանում է նպատակային ընտրանքը որպես անձինք, որոնք «նույն սեռի հետ» հարաբերություններում են՝ անկախ սեռական կողմնորոշումից և գենդերային ինքնությունից: Բիսեքսուալ անձանց հարաբերությունների փորձի վերաբերյալ տվյալներն առհասարակ աղքատիկ են: Նույն կերպ էլ տրանս անձինք են. հազվադեպ են հանդիպում զուգընկերային բռնության վերաբերյալ հոդվածներում: Մեյսոնը նկարագրում է 6-96.4 տոկոս հոգեբանական ագրեսիայի դրսևորումներ բռնություն կիրառող ցիսգենդեր գեյ և բիսեքսուալ տղամարդկանց և 16.3-97.6 տոկոս՝ ցիսգենդեր լեսբի և բիսեքսուալ կանանց մոտ:

Որքան էլ հակասական չլինեն գիտական հրապարակումներում թվերն ու բռնության վերաբերյալ տեղեկատվությունը, փաստը նրանում է, որ զուգընկերային բռնությունը հանդիպում է նաև ԼԳԲՏ+

² Donovan, C., & Barnes, R. (2020). Queering Narratives of Domestic Violence and Abuse: Victims and/or Perpetrators? Palgrave Pivot. ISBN 9783030354039

անձանց հարաբերություններում իր բոլոր դրսևորումներով՝ ֆիզիկականից մինչև հուզական: Զուգընկերային բնությունը չի ճանաչում գեներ, մասկուլինության կամ ֆեմինինության գծեր, ֆիզիկական տվյալներ կամ կարգավիճակ և կրում է միակողմանի բնույթ՝ հարաբերությունների մի կողմը վերահսկում է մյուսին բնության միջոցով³:



³ Meyer, I. 2003. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin* 29(5): 674–697

ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ԻՆՉ ԱՆԵԼ

Սոցիալական համատեքստը ավելի է բարդացնում բռնության նարատիվները ԼԳԲՏ+ անձանց շրջանում: Հոմոֆոբիան, տրանսֆոբիան, հետերոսեքսիզմը ուժեղացնում են ԼԳԲՏ+ զուգընկերային բռնության մեջ գտնվող անձանց մեկուսացումը: Շատերը չեն հաղորդում բռնության մասին՝ վախենալով, որ սոցիալական աշխատողները, թերապևտները, բժիշկները կամ ոստիկանները չեն հավատա իրենց: ԼԳԲՏ+ հարաբերությունների համար մասնագիտացված կենտրոններ չկան, իսկ մնացած կենտրոններում աշխատակիցները հաճախ տեղեկացված չեն ԼԳԲՏ+ անձանց հարաբերությունների դինամիկայի վերաբերյալ կամ պարզապես մարդիկ վախենում են դիմել՝ խուսափելով աուֆինգի^{iv}:

Հարաբերություններում բռնության դինամիկան կապված է լինում աուֆինգի սպառնալիքի հետ: Բռնության ենթարկողը կարող է վերևում նշված սահմանափակումներն օգտագործել որպես «փամփուշտներ»՝ շարունակելու անարգել կիրառել բռնություն հարաբերություններում: Բռնության ենթարկվող զուգընկերոջը հաճախ փոխանցվում է, որ նա մեռնակ է, որ ոչ ոք չի հավատա, չի օգնի, չի աջակցի իրեն կամ, ավելի վատ, որ աջակցության դիմելու դեպքում կպատժվի⁴: Թերևս առկա փորձը լավագույնս վկայում է այն մասին, որ վերջինս ասվածը շատ ավելի հաճախ ցավալի իրողություն է, քան պարզապես սպառնալիք:

Հետաքրքրական է, որ գործնականում հաճախ բռնության մեջ գտնվող անձն ինքը դժվարանում է նույնականացնել բռնությունը: Որոշ դեպքերում հատկապես կարևոր է, որ անձի հարազատը, ընկերը, մտերիմը, ում հետ վերջինս կիսվել է բռնության վերաբերյալ տեղեկատվությամբ, կարողանա նույնականացնել և արձագանքել:

Եթե որևէ մեկը Ձեզ ասում է այն մասին, որ իրեն բռնության են ենթարկում, կան որոշ բաներ, որ կարող եք անել.

- ❑ Լսեք և տարածք տվեք, որ դիմացինը խոսի ու արտահայտվի: Ասացեք, որ հավատում եք նրան:
- ❑ Ասացեք, որ բռնության մեջ նա մեղավոր չէ, որ արժանի չէ այդպիսի վերաբերմունքի:
- ❑ Արտահայտեք Ձեր մտահոգությունը և հարցրեք՝ ինչպես կարող եք օգնել:
- ❑ Հարգեք նրա՝ տեղեկությունը գաղտնի պահելու ցանկությունը
- ❑ Միասին գնահատեք ռիսկերը, ապահովության պլան մշակեք:
- ❑ Օգնեք ռեսուրսներ գտնել. հեռախոսահամարներ, աջակցության կենտրոններ, որոնք կարող են օգտակար լինել:

^{iv} Աուֆինգը անձի կամքին հակառակ կամ առանց նրա հստակ համաձայնության իր սեռական կողմնորոշման կամ գենդերային ինքնության/արտահայտման մասին ուրիշներին ասելը կամ հանրայնացնելն է:

⁴ Brown, T. N. T., & Herman, J. L. (2015). Intimate Partner Violence and Sexual Abuse among LGBT People: A Review of Existing Research. The Williams Institute, UCLA School of Law

Նաև հաշվի առնք, որ՝

- 1 Եթե Ձեր արձագանքը չափազանցված լինի՝ վախեցած կամ շոկային, անձը կարող է դադարել խոսել:
- 2 Մի կենտրոնացեք մեղադրելու որևէ կողմին. ո՛չ զուգընկերոջը, ո՛չ առավել ևս բռնության ենթարկվողին: Առաջինի դեպքում Ձեր զրուցակցի մոտ կարող է ցանկություն առաջանալ պաշտպանել զուգընկերոջը, կամ այն կարող է առաջացնել անլիարժեքության զգացում՝ կապված նրա հետ, որ հարաբերությունների մեջ է մտել նման մարդու հետ:

Եթե կարծում եք, որ որևէ մեկը ենթարկվում է բռնության, ապա.

- 1 Հիշե՛ք, որ անձը կարող է չիմանալ, որ ենթարկվում է բռնության կամ կարող է չցանկանալ խոսել դրա մասին: Շատերը չեն նույնականացնում բռնությունը, նորմալիզացնում են այն, համարում հարաբերությունների մի մասը: Գիտակցել, որ զուգընկերդ քեզ բռնության է ենթարկում, բարդ է, ծանր, երբեմն ժամանակատար: Դա նշանակում է գիտակցել, որ նա, ում սիրում ես, կամ կարծում էիր, որ սիրում ես, վնասում է քեզ: Մարդիկ նաև հաճախ վախենում են կամ ամաչում խոսել բռնության մասին: Բռնության ճանաչումը պրոցես է, ոչ թե միանգամից տեղի ունեցող հանգամանք: Հարկավոր է համբերատար լինել ու աջակցություն ցույց տալ մարդուն այդ գործընթացի ժամանակ:
- 2 Գտե՛ք ճիշտ բառեր խոսակցությունը սկսելու համար: «Ինչպե՞ս ես», «Նկատել եմ, որ քիչ ես գալիս հանդիպումներին, ավելի լուռ ես դարձել, անհանգիստ ես երևում: Ես չեմ ցանկանում որևէ բան ենթադրել, բայց երբեմն այդպիսի վարքը նրա մասին է, որ մարդու հետ այդքան էլ լավ չեն վարվում հարաբերություններում», «Ես քեզ հետ եմ, ես քո կողքին եմ, ինչ էլ որոշես անել»:
- 3 Երբ անձը հասկանում է, որ իր հարաբերություններում կա բռնություն, խրախուսե՛ք անձին օգնության դիմել: Կան թե՛ զժեր, ռեսուրս ու աջակցության կենտրոններ, մասնագետներ, ում կարելի է դիմել, երբ ենթարկվում ես բռնության:

Եթե գիտեք մեկին, ով բռնություն է կիրառում հարաբերություններում կամ ունեք կասկած դրա վերաբերյալ, մի սկսեք խոսել նրա հետ դրա մասին: Բռնություն կիրառող անձի հետ առճակատման գնալը վտանգավոր է, տեղեկացված եղեք ռիսկերին, Ձեզ բաց վտանգի կամ սպառնալիքի մի ենթարկեք: Եթե անձն ինքն է գիտակցում կամ խոստովանում, որ բռնություն է կիրառում և հայտնում է փոխվելու ցանկություն, կան բաներ, որ կարելի է ասել:

Բռնությունը յուրացվող վարք է, այն «ավտոմատ» չէ, անկախ հանգամանքներից, բռնի վարքը ընտրություն է, և եթե բռնություն կիրառող անձը ցանկանում է այլ ընտրություն անել, որը վնասող չէ, պետք է ջանք գործադրի՝ փոխելու իր վարքը:

Կարևոր է խրախուսել, որ դիմի աջակցության՝ վարքը փոխելու համար: Մի փորձեք մեղմել կամ պատասխանատվությունը այլ բաների վրա դնել. անձն ինքն է ընտրություն կատարում կիրառել բռնություն, դրանում հանգամանքները դեր չեն խաղում: Սա կարևոր է գիտակցել առաջին հերթին հենց բռնություն կիրառողին՝ փոխվելու համար:

ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՏԵՐՆԸ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒ- ԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ. ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՍԿԱՆԱՄ

Եթե Դուք եք նկատում բռնության պատտերնը՝ Ձեր հարաբերություններում, ապա կարևոր է՝

- ❑ *Ապահովել Ձեր ֆիզիկական անվտանգությունը, ճանաչել վտանգը.* Եթե բռնության որևէ նշան կա հարաբերություններում, ամենայն հավանականությամբ այն կրկնվելու և աճելու է:
- ❑ *Հիշել, որ Դուք մեղավոր չեք բռնության համար.* Բռնությունը այն կիրառողի պատասխանատվությունն է, Ձեր քայլերն ու գործողությունները ընկած չեն դրա հիմքում, անգամ եթե Ձեզ այդպես է ներկայացվում:
- ❑ *Հասկանալ, որ բռնությունն ու ֆիզիկական բռնությունը երբեք չեն դադարում իրենք իրենցով:* Երբ մտածում եք ընտրությունների մասին, հնարավորինս իրատեսական եղեք և իրականացրեք ռիսկերի գնահատում:
- ❑ *Կիսվել բռնության մասին ինչ-որ մեկի հետ, ում վստահում եք:* Այդ մարդը պետք է վստահելի լինի, հավատա Ձեզ: Քողարկումը բռնություն իրականացնողին ավելի շատ իշխանություն է տալիս, կիսվելն օգնում է ձեռք բերել որոշակի իշխանություն՝ փոփոխություններ անելու համար: Եթե Ձեզ չեն հավատում, մի հանձնվեք, խոսեք այլ մարդկանց հետ:
- ❑ *Կարդալ հարաբերություններում բռնությունների վերաբերյալ, տեղեկացված լինել.* Դուք մենակ չեք, հետազոտությունները վկայում են, որ ԼԳԲՏ+ անձանց մեկ երրորդը հարաբերություններում կամ ժամադրությունների ժամանակ երբևէ ենթարկվել է որևէ բռնության. կլինեն մարդիկ, որոնք կլսեն և կհասկանան Ձեզ:
- ❑ *Դիմել մասնագիտական աջակցության.* Հայաստանում կան զգայուն մասնագետներ, որոնք պատրաստ են մասնագիտացված աջակցություն տրամադրել՝ էթիկայի սկզբունքներին համաձայն:
- ❑ *Հոգ տանել Ձեր մասին.* Բռնությունը բարդ է, էներգատար, սպառող: Օրական նույնիսկ 3 րոպե տրամադրելը մի բանի, որից հաճույք եք ստանում, կարող է անկյունաքարային նշանակություն ունենալ:
- ❑ *Շրջապատել Ձեզ աղեկվապա մարդկանցով.* Նույնիսկ, եթե նրանք այս պահին չեն կարող աջակցել Ձեզ, նրանք կարող են օգնել Ձեզ մտքում ունենալ այն, որ ոչ բոլոր մարդիկ են կիրառում բռնություն, որ բռնությունը նորմա չէ:

Ինչպե՞ս հասկանալ, թե արդյոք հարաբերությունները ներդաշնակ են, տոքսիկ^{vi} կամ հարաբերություններում կա բռնություն^v:

^v Պատտերները նույնատիպ իրավիճակներում օրինաչափ կրկնվող վարքը, մտքերը, հույզերը և/կամ այլ դրսևորումներն են:

^{vi} Մարդուն հոգեբանական անհարմարություն պատճառող («թունավոր») վերաբերմունք կամ վարք:

^v Alberta Children's Services. (2006). "Abuse in Same-Sex and LGBTQ Relationships". Government of Alberta

ՉՈՒԳԸՆԿԵՐՈՋ ՀԵՏ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՏՈՒԳԻՉ

| | Ներդաշնակ հարաբերություններ | Տոքսիկ հարաբերություններ | Հարաբերություններում կա բռնություն |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Զգացողությունների կիսում | Դուք ապահով ու ուժեղ եք զգում՝ խոսելու Ձեր զգացողությունների մասին զուգընկերոջ հետ: | Կարող եք անապահով կամ անհարմար զգալ խոսել զուգընկերոջ հետ Ձեր զգացողությունների մասին: | Վախենում եք խոսել զուգընկերոջ հետ Ձեր զգացողություններից, քանի որ Ձեզ կարող են սպառնալ կամ նվաստացնել: |
| Հաղորդակցում | Դուք լսում եք միմյանց և հարգում, անգամ եթե թեմայի վերաբերյալ տարբեր կարծիքներ ունեք: | Ձեր զուգընկերը արհամարհում է Ձեզ ու հաշվի չի նստում Ձեր կարծիքի հետ, եթե այն տարբերվում է իր կարծիքից: | Ձեր զուգընկերը սպառնում է Ձեզ և արհամարհում Ձեր գաղափարները և զգացողությունները կամ ծաղրում դրանք: |
| Անհամաձայնություններ | Դուք կարող եք անհամաձայնություններ ունենալ և միևնույն ժամանակ խոսել հարգանքով միմյանց հետ: Անհամաձայնությունները լուծելի են: | Ձեր անհամաձայնությունները հաճախ վերածվում են վեճերի: | Դուք վախենում եք անհամաձայնություն հայտնել, քանի որ Ձեզ դրա համար կարող են ծեծել, անհամաձայնությունը հաճախ հանգեցնում է բռնության: |
| Ինտիմություն | Երկուսդ էլ կարող եք անկեղծ լինել Ձեր զգացողությունների, ֆիզիկական գրավչության ու սեքսի մասին: Ձեզանից ոչ մեկ մյուսին չի ստիպում անել որևէ բան, որը նա չի ուզում: | Դուք ամաչում եք ասել, թե ինչպես եք զգում, քանի որ մտածում եք, որ Ձեր զուգընկերը կարող է չլսել կամ անտարբեր լինել: Երբեմն Դուք համաձայնում եք անել բաներ, որոնք չեք ուզում անել: | Ձեր զուգընկերը ուշադրություն չի դարձնում ու չի կարևորում Ձեր կարիքներն ու ցանկությունները: Նա կարող է Ձեզ ստիպել անել բաներ, որոնք Ձեզ կարող են տհաճ լինել, վախեցնել կամ անցանկալի լինել: |
| Վստահություն | Դուք վստահում եք միմյանց, չեք անհանգստանում, երբ Ձեր զուգընկերն այլ մարդու հետ է: | Ձեր զուգընկերն ամեն անգամ խանդում է, երբ Դուք խոսում եք այլ մարդու հետ և հակառակը: | Ձեր զուգընկերը մեղադրում է Ձեզ դավաճանության մեջ կամ թույլ չի տալիս խոսել այլ մարդկանց հետ, նույնիսկ ընկերների: |

| | | | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Անձնական ժամանակ | Դուք երկուսդ էլ ունեք Ձեր անձնական ժամանակը և հետաքրքրությունները, դա ևս հարաբերությունների մաս է համարվում: | Դուք կարծում եք, որ սխալ է իրարից առանձին ժամանակ ունենալը, Ձեր զուգընկերը փորձում է պահել Ձեզ միայն իր համար: | Ձեզ թույլ չեն տալիս ունենալ սեփական տարածքը կամ ժամանակը, Ձեր զուգընկերը դա համարում է սպառնալիք Ձեր հարաբերությունների համար: |
| Բռնություն | Հարաբերություններում ֆիզիկական բռնություն չկա, դուք երկուսդ էլ փորձում եք չվիրավորել միմյանց: | Հարաբերություններում լինում են հուզական բռնության կամ վերահսկման դեպքեր, սակայն չկա ֆիզիկական բռնություն: | Հարաբերություններում կա բռնության պատտերն և այն ավելացող է՝ հուզական, սեռական, ֆիզիկական և այլ: |

Բռնության տեսակներից հուզական-հոգեբանական բռնության մասին, թերևս, ավելի քիչ է խոսվում, մինչդեռ այն կարող է ունենալ իր յուրահատկությունները: Կարող ենք առանձնացնել հուզական բռնության հարաբերությունների մի քանի տիպեր՝

Առաջին՝ բռնություն կիրառում է զուգընկերներից մեկը

Հարաբերությունների այս տիպում, որպես կանոն՝

- ❑ Զուգընկերներից մեկը սովորել է չնկատել ոչ բարյացակամ և անհարգալից վերաբերմունքն իր հանդեպ:
- ❑ Զուգընկերներից մեկին անընդհատ թելադրվում է միտք, թե ինքը սխալ է:
- ❑ Զուգընկերներից մեկը միշտ իրեն է մեղավոր համարում հարաբերություններում խնդիրների համար:
- ❑ Զուգընկերներից մեկն իրեն մեղավոր է զգում մյուսի դժբախտ կամ ոչ երջանիկ լինելու մեջ:
- ❑ Բռնություն կիրառող զուգընկերը շարունակաբար ժխտում է իր պատասխանատվությունը իրենց խնդիրներում:
- ❑ Բռնության ենթարկող զուգընկերը ժխտում է, որ ինչ-որ բաներ տեղի են ունեցել:
- ❑ Բռնության ենթարկողը վերահսկում է միջանձնային հաղորդակցումը:

Երկրորդ տիպ՝ զուգընկերներից մեկը սկսում է բռնություն կիրառել, իսկ մյուսը ընտրում է վրեժխնդիր լինել

Սա այն դեպքն է, երբ զուգընկերներից մեկը հուզական բռնության է ենթարկում մյուսին, իսկ վերջինս ժամանակի ընթացքում կամ միանգամից սկսում է պատասխանել նույն կերպ: Այսպիսով զուգընկեր ժամանակի ընթացքում կորցնում է սիրո կամ գրավչության ցանկացած նշույլ:

Երրորդ տիպ՝ հարաբերությունների հենց սկզբից երկուսն էլ շարունակաբար միմյանց ենթարկում են հուզական բռնության

Սովորաբար այս դեպքում հարաբերությունների հենց սկզբից հուզական բռնությունը հարաբերություններում հիմնական ռազմավարություն է երկուսի համար էլ: Որոշ զույգեր կարծես հուզական սուսերամարտի մեջ լինեն, ընդ որում դա նրանց չի խանգարում մեկը մյուսին մեղադրել բռնություն կիրառելու համար:

Չորրորդ տիպ՝ հստակ չէ, թե ով ում է բռնության ենթարկում

Որոշ հարաբերություններում հանդիպում են դեպքեր, երբ զուգընկերները վարպետորեն կոծկում, քողարկում են հուզական բռնությունը կամ գազլայթ^{vii} են անում իրենց զուգընկերոջը՝ պնդելով, որ դա իրավիճակի իրենց ընկալումն է ու իրականության հետ որևէ կապ չունի: Մյուս կողմից, բավականին հաճախ է այնպես լինում, որ զուգընկերոջը հուզական բռնության մեջ մեղադրող մեկն ինքն է բռնություն կիրառող կողմը: Սա հնարավոր է լինում, քանի որ հաճախ զուգընկերները «յուրացրած» են լինում հուզական բռնության պատտերնը և թույլ տալիս, որ իրենց հետ այդպես վարվեն⁶:



^{vii} Հոգեբանական մանիպուլյատիվ հնարքներ, որոնք ստիպում են դիմացինին հարցականի տակ դնել իրականության սեփական ընկալումը:

⁶ Engel, B. (2002). The Emotionally Abusive Relationship: How to Stop Being Abused and How to Stop Abusing. John Wiley & Sons. ISBN 9780471203527

ՀԱՐԱՔԵՐՈՒԹՅԱՆ «ԿԱՐՄԻՐ ԴՐՈՇԱԿՆԵՐԸ»



Երբ այն ամենը, ինչին դուք ծանոթ եք միայն փախուստն է կամ պայքարը, կարմիր դրոշակները և թիթեռնիկները ստանոքում նույն կերպ են զգացվում:

Սինդի Շերի

Լրիվ տրամաբանական է, որ մարդիկ ձգտում են հարաբերությունների, որպեսզի ավելի խորը հուզական մակարդակում հաղորդակցվեն: Կյանքի մեծագույն պարզանքներից մեկը մեկ ուրիշի հետ փորձով և զգացողություններով կիսվելու հնարավորությունն է: Մեզանից շատերը մտնում են հարաբերությունների մեջ պատկերացնելով, թե որքան հիասքանչ է լինելու մեր կյանքը զուգընկերոջ հետ, երազելով, թե ինչպես է ամեն բան զարգանալու աստիճանաբար: Ծանոթանալով մարդու հետ՝ մենք փորձում ենք հասկանալ, թե արդյոք հնարավոր է միասին ապագա ունենալ և որպես կանոն սկզբնական շրջանում ապագան մեզ թվում է միայն վառ գույների մեջ ու մենք լցված ենք հույսով: Մենք սպասում ենք, որ մարդը մեզ կօգնի իրականացնել մեր երազանքները:

Մենք փորձում ենք մեզ արտահայտել հարաբերություններում ամենալավ կողմերից՝ թաքցնելով, արտամղելով կամ արհամարհելով մեր վնասված կողմերը: Չնայած մեր լավագույն մտադրություններին՝ չապաքինված վնասվածքները (տրավմաները) դուրս են գալիս մեր հասուն հարաբերություններ: Ամենասկզբում դեռ մեր համար ավելի հեշտ է դրանք թաքցնել, սակայն ժամանակի հետ դրանք հարաբերություններում դուրս են պրծնում ու ստեղծում քաոս:

Սիրային հարաբերություններում հաջողությունը կախված է աշխատանքից, որ մենք տանում ենք այդ հարաբերությունների վրա, սակայն դրանք իրենք իրենցով չպետք է պայքար լինեն: Մենք տեսնում ենք միայն այն, ինչ պատրաստ ենք տեսնել:

Հարաբերությունների սկզբում մարդկանց թվում է, թե իրենք միմյանց համար են ստեղծված: Իրականում, երբ հարաբերություններում զուգահեռներ են ստեղծվում մարդկանց խոցված մասերի միջև, այլ ոչ թե ֆունկցիոնալ մասերի, երկուսն ունենում են սեփական մոտիվացիաներն ու սպասելիքները միմյանցից ու հարաբերություններից, որոնք բարձրաձայն կարծես նույն կերպ են հնչում, սակայն տողատակում այլ իմաստ են կրում: Երբ զուգընկերներից որևէ մեկին հաջողվում է ապաքինվել իր տրավմայից ու աճել, իսկ մյուսը մնում է նույն կետում, հարաբերությունները սկսում են խարխիլվել, քանզի մեկի կամ երկուսի կողմից էլ տեսանելի են դառնում կազմաքանդող սպասելիքների տակ եղած դրդապատճառները:

Կարմիր դրոշակը (red flag) վարք կամ գործողությունն է, որը առանձնանում է մնացած ամենի ֆոնին որպես զգուշացում: Այս եզրույթը նշանակում է նորմայից շեղում կամ վտանգ, որին արժե ուշադրություն դարձնել: Հարաբերությունների տեսանկյունից կարմիր դրոշակները նշանակում են, որ զուգընկերոջ տրավման կարող է դուրս գալ մակերես և ազդել փոխհարաբերությունների վրա: Վաղ ռոմանտիկայի թոհուբոհում, որն ազդում է մեր կարողության վրա իրերը տեսնել պարզ և օբյեկտիվ, հեշտ է բաց թողնել այս ազդանշանները:

Խոցված, վնասված սիրտը չի կարող պարզ տեսնել, լսել կամ զգալ կարմիր դրոշակները, քանի որ այլ մարդուց եկող ցավը չի գիտակցվում որպես լուրջ խնդիր: Վնասված ոսպնյակն աղճատում է պատկերը: Երբ կարմիր դրոշակները հարաբերություններում չեն նկատվում, դրանք վերածվում են կայուն տոքսիկ պատտերների, որոնք արտահայտվում են հաճախ հարաբերությունների ողջ ընթացքում: Հուզական տրավման կարող է քողարկվել «բնավորության առանձնահատկության» տակ, որն էլ իր

հերթին երբեմն դժվար է նկատել, երբ հարաբերությունների մեջ ես: Այս ազդանշաններից հաճախ փախչում են, քանի որ եթե ազնվորեն խոստովանել խնդիրը, ստիպված ենք լինելու դիմել սեփական վերքին և վճռական որոշում կայացնել:

Ազդանշանների շարքին են դասվում հետևյալները՝

- Ես կարծում եմ, որ կարող եմ նրա մեջ փոխել այն, ինչ ինձ դուր չի գալիս:
- Նա հաճախ ինձ ասում է, որ ես ինչ-որ բանում մեղավոր եմ, որ ոչինչ ճիշտ չեմ անում, հաճախ բարկանում է:
- Նա երբեք չի ասում, որ սիրում է ինձ, սակայն կարող է հանգիստ ասել այդ մասին մեր տնային կենդանուն:
- Ես փորձում եմ խոսեցնել իրեն, չեմ կարողանում կարդալ մտքերը:
- Ինձ չի կարելի ծիծաղել կամ արտահայտել զգացմունքներս, իսկ երբ դա անում եմ, ինձ ասում են, որ ես դա չեմ զգում:
- Ես նվաստացնում եմ ինքս ինձ և արհամարհում իմ կարիքները, որպեսզի բավարարեմ իրեն:
- Ես կարծում եմ, որ ալկոհոլի կամ այլ նյութերի օգտագործման հետ կապված նրա խնդիրներն այդքան էլ մեծ բան չեն. ոչ ոք իդեալական չէ:
- Նա չի սիրում սեքսով զբաղվել, ես կարծում եմ դա նորմալ է, քանի որ մեծամասամբ մենք լեզու ենք գտնում իրար հետ:
- Ես միշտ արդարացնում եմ իրեն և ստիպված եմ բացատրել ուրիշներին, թե ինչու է նա այս կամ այն կերպ վարվում, արդարանալ նրա փոխարեն:
- Ես ասում եմ, որ ցավում եմ ու ներողություն եմ խնդրում, սակայն դա չի բարելավում մեր հարաբերությունները:

Ազդանշանները ճանաչելու կանոններից մեկը «ոչ» ասելն է այն բանին, ինչ դուք չեք ուզում և տեսնել զուգընկերոջ արձագանքը դրան: Եթե ձեր «ոչ»-ին ի պատասխան զուգընկերը փորձում է համոզել Ձեզ հակառակում, և եթե դա կրկնվում է տարբեր դեպքերում, տարբեր բաների հետ կապված, որ Դուք չեք ուզում, ապա սա անհանգստացնող ազդանշան է, որին պետք է ուշադրություն դարձնել առաջ գնալուց առաջ:

Կարմիր դրոշակներից ամենադժվար ճանաչելին դեռևս այսպես կոչված «սիրային հարձակումն» է (love-bombing): Այն ենթադրում է ինտենսիվ կապվածության և երկրպագման շրջան դրան հաջորդող արժեզրկման և նվաստացման շարունակական դրվագներով: Որպես կանոն, այս դեպքում զուգընկերներից մեկը մյուսի նկատմամբ արտահայտում է ուշադրության չափազանցված նշաններ՝ երբեմն պատելով նվերներով: Դրան հաջորդում է շրջան, երբ նա ճնշում է զուգընկերոջը: Երբեմն լինում է նաև հակառակը՝ նվաստացումից, արհամարհանքից սիրո չափազանցված արտահայտումներ և դրսևորումներ: «Սիրային հարձակում» անողն իրեն զգում է իրավիճակի տեր այս շրջանում, սակայն մյուս կողմի համար դա ընկալվում է որպես կարուսելներ՝ բարդ ու անհասկանալի փոխհարաբերություններով:

Թվում է, թե հիասքանչ է ստանալ շատ նվերներ, սեր, ուշադրություն ու հոգատարություն, սակայն կարևոր է ուշադրություն դարձնել, թե արդյոք զուգընկերոջ խոսքերը համապատասխանում են

նրա գործողություններին: Ներդաշնակ հարաբերությունները կարուսելներ չեն: Հուզականորեն ներդաշնակ սերն իրենից ենթադրում է հետևողականություն և կայունություն: Մեկ այլ տարածված պատտերն է այս շարքում բռնության և «սիրային հարձակման» իրար հաջորդող շրջանները, որոնք բռնության ենթարկվող զուգընկերոջը կարող են մոլորության մեջ գցել այն մտքով, թե զուգընկերն ուղղվել է, այլևս չի կիրառելու բռնություն, հարաբերություններում նոր շունչ է բացվել, սակայն ժամանակ անց ամեն բան նորից է կրկնվում և առաջացնում ավելի խորը հիասթափություն:

Այդպիսի վարքով «սիրային հարձակում» (love-bombing) անողը ձգտում է պահպանել վերահսկողությունը իր նկատմամբ: Ինչպես նշում է հոգեբան Դեյլ Արչերը՝ հասկանալու համար, թե «սիրային հարձակումն» ինչով է տարբերվում ռոմանտիկ ուշադրությունից, անհրաժեշտ է առաջին հերթին նայել, թե ինչ է տեղի ունենում հետո: Եթե սիրո արտասովոր դրսևորումները շարունակվում են, արարքները համապատասխանում են խոսքերին և արժեզրկման փուլ չի դիտարկվում, ապա սա «սիրային հարձակում» չէ: Ուշադրության այս ինտենսիվությունը ամենաշատը կարող է հոգնեցնել ինչ-որ փուլում, սակայն ինքն իրենով այն ոչ ներդաշնակ չի համարվում:

«Սիրային հարձակումը» կարող է երկակիություն առաջացնել. սկզբում Դուք Ձեզ զգում եք աշխարհում ամենակարևոր մարդը, հաջորդ պահին՝ ոչնչություն: Ցավոք սրտի այսպիսի մանիպուլյացիան վերափոխվում է բռնության և գազլայթինգի այն պահից, երբ զուգընկերը զգում է, որ Դուք ամբողջությամբ իր վերահսկողության տակ եք⁷:

Առանձնացնենք կարմիր դրոշակներից մի քանիսը, որոնք ազդանշան պիտի լինեն այն բանի, որ պետք է տվյալ մարդու հետ հարաբերությունները շարունակելուց առաջ մի փոքր երկար մտածել.

- «Ոչ»-ը չի ընկալվում. իր որևէ խնդրանքին, պահանջին կամ դիմումին ի պատասխան Ձեր անհամաձայնությունը չի հասկացվում զուգընկերոջ կողմից, նույնիսկ եթե մի քանի անգամ կրկնեք: Ոչ ոք և երբեք չի կարող կասկածի տակ դնել Ձեր իրավունքը ինչ-որ բան չուզել, ինչ-որ բանի պատրաստ չլինել: Հարցը նրանում չէ, որ Դուք «կոտրատվում եք» կամ ուզում, որ Ձեզ համոզեն, հարցը նրանում է, որ մարդը պատրաստ չէ հաշվի նստել Ձեր կարիքների և ցանկությունների հետ: Ընդ որում դա չի փոխվելու ժամանակի հետ:
- «Իմ բախարը չի բերել նախկին հարաբերություններում, բայց դու այդպիսին չես, չէ»: Առաջին հերթին՝ զուգընկերոջ ընտրությունը ճակատագրի կամ բախտի հետ ընդհանուր ոչինչ չունի, այն ընդամենն արտացոլում է վերջինիս ներաշխարհը: Երկրորդ՝ «դու այդպիսին չես, չէ», արտահայտությունը մանիպուլյատիվ է: Դրա նպատակն է դնել Ձեզ մի իրավիճակի մեջ, որտեղ Դուք պետք է վարվեք մի ձևով, որը շահավետ է Ձեր զուգընկերոջը որևէ առումով:
- «Միայն թե չսիրահարվես ինձ». կարևոր է հասկանալ, որ սա բարդ լիրիկական հերոսի ռոմանտիկ սիրահետում չէ: Սա հստակ և, ընդ որում, անկեղծ ուղերձ է, որն արժե մեկնաբանել հենց այնպես, ինչպես լսվում է: Հետագայում Ձեր ցանկացած պատասխանին կամ խնդրանքին ի պատասխան հավանական է, որ լսեք՝ «ես քեզ զգուշացրել եմ»:
- «Ինչ հիմար բաներով ես զբաղվում, ինչիդ է պետք». սա կարող է հնչել ի պատասխան Ձեր հետաքրքրությունների, նախասիրությունների, նպատակների: Հաջորդիվ, ամենայն հավանականությամբ, զուգընկերը աստիճանաբար մեկուսացնելու է Ձեզ Ձեր այն ընկերներից, որոնց բավականաչափ լավը չի համարում, հարազատներից, որոնք «Ձեր վրա բացասաբար են ազդում», նրանից, ինչը, իր կարծիքով Ձեզ պետք չէ, խանգարում է, լավը չէ և այլն: Այդ ամենն արվում է հոգատարության և մտահոգված լինելու մոտիվացիայով: Որպես կանոն արդյունքում մարդիկ հայտնվում են կախվածության մեջ իրենց զուգընկեր-

⁷ Healing Your Wounded Relationship: How to Break Free of Codependent Patterns and Restore Your Loving Partnership (2021) ISBN: 9781735444512

ներից՝ մեկուսացած հարաբերություններից ու այն գործերից, որ ունեին իրենց կյանքում:

- «*Ես զգում եմ, որ դու հենց այն ես, ինչ ես փնտրում էի, կարիք չկա սպասելու*»։ Նման արտահայտությունները խոսում են այն մասին, որ մարդը իմպուլսիվ է, կոնտակտի կառուցմանը բավականաչափ ժամանակ չի հատկացնում, մանկական դիրքորոշում ունի և հակված է պատրանքների: Իսկապես մեզ հաճախ փոխանցվում է այն նարատիվը, թե իրական սիրուն հանդիպում ես միանգամից և արդեն գիտես, որ հենց դա ես փնտրել ողջ կյանքում և հեքիաթները որպես կանոն ավարտվում են «ապրեցին երկար ու երջանիկ» արտահայտությամբ: Իրական կյանքում մեզ ժամանակ է պետք՝ հասկանալու համար, թե ում հետ գործ ունենք: Եթե զուգընկերը հակված է բաց թողնել այդ փուլը, հարաբերությունների որակից մեծ սպասելիքներ չարժե ունենալ:
- «*Ինձ մոտ հարաբերություններում ամեն բան բարդ է*»։ հաճախ նոր հարաբերություններ սկսելիս կարող եք լսել այսպիսի արտահայտություն, որը երբեմն նշանակում է, որ տվյալ անձն իր նախկին հարաբերությունները դեռ չի ավարտել կամ պաշտոնապես, կամ հուզականորեն: Այս դեպքում պետք է գիտակից լինել, թե Ձեզ ինչ է առաջարկվում հարաբերություններում: Փաստացի անձն, ով չի ավարտել իր նախորդ հարաբերությունները և պատրաստվում է մտնել նոր հարաբերությունների մեջ, անուղղակիորեն ներքաշում է Ձեզ եռանկյան մեջ, որի մաս լինելը կամ չլինելը Դուք պետք է որոշեք:
- «*Ես անհանգստանում եմ քեզ համար, ինձ միշտ և անընդհատ տեղեկացրու, թե որտեղ ես, ինչ ես անում կամ ում հետ ես*»։ կարո՞ղ է արդյոք զուգընկերը իսկապես, անկեղծորեն մտահոգվել Ձեզ համար ու հարցնել անհանգստությունից ելնելով: Այո, կարող է, սակայն ամենուրեք, բոլորի հետ կապված, ցանկացած իրավիճակում «անհանգստանալը» նորմալ չէ և վկայում է մարդու հակվածության մասին վերահսկողություն սահմանել Ձեր հարաբերությունների և գործողությունների վրա: Սա տիրելու դիրքորոշման և բռնության հակվածության նշան է:
- «*Ես այդպիսին եմ*»։ մարդը, ով բացատրում է իր գործողությունները, վարքը, արտահայտած մտքերը իրենից դուրս, իր հետ կապ չունեցող հանգամանքներով կամ պարզապես կապում իր բնույթի հետ՝ այդպիսով փակելով ցանկացած հաղորդակցման և փոփոխության հնարավորություն, ամենայն հավանականությամբ առհասարակ փոխզիջումների գնալու պատրաստ չի լինի ոչ մի հարցում, չի էլ աշխատելու հարաբերությունների բարելավման վրա: Իսկ հարաբերությունները շատ ջանք պահանջող աշխատանք են:
- «*Ոչ մի խնդիր չկա նրանում, որ ես ազարտային խաղեր եմ խաղում, հաճախ ավրոհով կամ հոգեակտիվ նյութեր եմ օգտագործում*»։ Իմպուլսիվ վարքը, հատկապես այնպիսի, որը սպառնում է անվտանգությանը և կախվածություն կարող է առաջացնել, ազդանշան է այն բանի, որ Ձեզ առաջարկվում է դայակի դեր, ով պատասխանատվություն պետք է վերցնի խնդրային երեխայի համար: Ի դեպ, այնպիսի երեխայի, որը ամեն հարմար առիթի Ձեզ «խնդրելու է» հեռանալ:



ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ ՓՈՒԼԵՐԸ

Կարևոր է առանձնացնել հարաբերությունների զարգացման փուլերը՝ դիտարկելով, թե հատկապես որ փուլերում կարող է սկսվել բռնությունը և ինչպես խուսափել դրանից:

Հարաբերությունների ներածական փուլ

Այս փուլը «ծանոթության» շրջափուլն է: Ոմանք այս փուլն անվանում են ժամադրությունների շրջան, մյուսները՝ ժամանց: Այս փուլի տևողությունը կարող է ոմանց մոտ տևել օրեր, մյուսների մոտ՝ ամիսներ. անկախ այդ հանգամանքից փուլի հիմնական նպատակն է ընտրության և որոշման կայացումը: Առաջին ընտրությունը վերաբերվում է նրան, թե արդյոք ցանկություն կա շարունակելու հարաբերությունները, ծախսել էներգիա և ժամանակ ավելի լավ ծանոթանալու համար: Ընդ որում այս որոշումը կայացնում են երկու կողմերն էլ:

Գրավչությունները սովորաբար իրենցում ներառում են տարբեր դրդապատճառների տեսակներ: Հարաբերություններ սկսելու որոշումը կախված է նրանից, թե մարդու մեջ դուք ինչն եք հավանել և արդյոք դա համապատասխանում է ձեր պահանջմունքներին: Այս փուլի համար հատկանշական է նաև այն, որ ծանոթության պրոցեսում մարդիկ փորձում են հնարավորինս իրենց ներկայացնել ավելի գրավիչ, հետաքրքիր ու ցանկալի կողմերից: Հատկապես լեսբի զույգի համար սա բնորոշ մի բան է՝ հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ կանայք իրենց սոցիալականացման մեջ ստանում են ուղերձներ լինելու այնպիսին, ինչպիսին կցանկանային իրենց տեսնել այլ մարդիկ: Մեկ այլ որոշման հարց է սեռական հարաբերություններ ունենալ կամ չունենալն այս փուլում: Հետերոսեքսուալ հարաբերություններում տարածված նարատիվներից է «պահիր քեզ մինչև ամուսնությունը» իգական սեռի ներկայացուցիչների համար: Հաճախ հետերոսեքսուալ հարաբերություններում իգական սեռի ներկայացուցիչները երկար մնում են որոշման և երկակիության փուլում՝ ունենալ սեռական հարաբերություն, թե ոչ: Դա կապված է նաև անցանկալի հղիության հանգամանքի և ապահով սեռական հարաբերություն ունենալու անհնարինության, ամոթի զգացման հետ: Իրավիճակը փոխվում է նույնասեռ հարաբերություններում, քանի որ նույնասեռ հարաբերություններում հղիության հանգամանքը դուրս է գալիս, իսկ ապահով սեռական հարաբերությունները այլ կանոնների են ենթարկվում՝ հաճախ հետերոսեքսուալ հարաբերություններից տարբերվող: Շատ կարևոր է այս փուլում ազնիվ լինել նախ ինքդ քեզ հետ՝ դուրս բերել սեռական հարաբերությունների հետ կապված սեփական սպասելիքները, ցանկությունները, կարծրատիպերը և մտավախությունները, ապա որոշում կայացնել, թե որ փուլում է ավելի «հարմար» զգացվում ինտիմության այդ մակարդակը: Այս փուլում բռնության վտանգը կապված է մանիպուլյացիաների հետ՝ անելու բաներ, որոնք զուգընկերներից մեկը չի ցանկանում՝ մյուսի առաջ «դեմքը չկորցնելու համար»:

Առնվազն երեք գործոն կան, որոնք ազդում են այս հարցում որոշումների կայացման վրա՝ ենթադրություններ անելը, մտքեր ընթերցելը և անվստահությունը՝ իմաստ ունենալու հետ կապված:

Ենթադրություններ անելը առաջին հաղորդակցման սխալներից է, որը կարող է հանգեցնել սխալ որոշումների կամ զղջման, ափսոսանքի զգացողությանը: Դա կապված է այն հանգամանքի հետ, որ հաճախ հարաբերություններում մենք չենք քննարկում այն, ինչ մեզ ինտիմ է թվում ամոթի կամ մեղքի զգացումից ելնելով, սակայն չքննարկել դեռ չի նշանակում չունենալ դիմացինից սպասելիքներ: Արդյունքում մենք կարող ենք ձևավորել սպասելիքներ մարդու հետ կապված, որոնց տակ ինքը

չի «ստորագրել»: Այս հարցը հաճախ կանգնում է մոնոգամության և պոլիգամության կամ ազատ հարաբերությունների^{viii} ունենալու հետ կապված: Չուզընկերներից մեկը կարող է ենթադրել, որ լինել հարաբերությունների մեջ նշանակում է լինել միայն տվյալ մարդու հետ, սահմանափակել շփումների շրջանակը, սեռական հարաբերություններ ունենալ միայն զուգընկերոջ հետ, սակայն դա որևէ կերպ չքննարկել և չհամաձայնեցնել զուգընկերոջ հետ: Արդյունքում զուգընկերներից մեկը իրեն կարող է դավաճանված զգալ, երբ տեղեկանա, որ մյուսը ունենում է սեռական հարաբերություններ այլ մարդկանց հետ կամ նոր ծանոթություններ է ձեռք բերում և շփվում այլոց հետ, քանի որ ինքն այդ սպասելիքը չունի: Միևնույն ժամանակ մյուսը կարող է չհասկանալ, թե ինչու է խնդիրը և զայրույթ զգալ, քանի որ զուգընկերոջ ներկայացրած սահմանափակումներն այս դեպքում կընկալվեն որպես սահմանների խախտում, քանի որ ի սկզբանե չեն քննարկվել:

Մտքերի ընթերցումը հաղորդակցման սխալներին բերող երկրորդ խոչընդոտն է: Հաճախ մենք լսում ենք. «Եթե դու սիրում ես, դու գիտես, թե ինչ է ուզում կամ ինչ է պետք զուգընկերոջդ, առանց նույնիսկ հարցնելու դրա մասին»: Այս միտումը հակադարձ պնդմանն է բերում, եթե դու չես հասկացել, թե քո սիրելին ինչ էր ուզում, ինչ էր ակնկալում կամ ինչից է նեղացած, ապա ինչ-որ բան սխալ ես արել, չես սիրում, չես հասկանում և այլն:

Անվստահությունը իմաստ ունենալ կամ չունենալու հետ կապված ևս մեկ հաղորդակցման խոչընդոտներից է: Հարցն այստեղ նրանում է, որ մենք հաճախ փորձում ենք ընդհանուր կանոններ դուրս բերել նրա հետ կապված, ինչն իմաստ ունի և ինչը ոչ: Այստեղ սխալվելը բավականին հեշտ է, քանի որ որևէ գործողության կամ հարաբերության ներսում եղած առանձնահատկության իմաստավորվածությունը շատ սուբյեկտիվ է ու անհատական:

Երկրորդ փուլ՝ ռոմանտիկ հարաբերություններ

Ռոմանտիկ հարաբերությունների փուլը նվեր է զույգի համար: Այս փուլում հաղորդակցման բոլոր տեսակի բացերը, սխալները, անհամաձայնությունները հասցվում են նվազագույնի, աննշան ու անկարևոր թվում, քանի որ զգացողություններն ուժեղ են և իրենցով փակում են ամեն բան: Այս փուլի առանձնահատկությունը հաճախ նրանում է, որ շղթայական, գոյություն չունեցող կապ է ստեղծվում հարաբերությունների սկզբի, սեռական հարաբերությունների, միասին ապրելու և ամուսնության միջև: Սրանք հետերոնորմատիվ հարաբերությունների համար «ստեղծված» և նկարագրվող պատտերներն են, սակայն հաճախ նույնասեռ զույգերն էլ անգիտակցաբար առաջնորդվում են դրանցով այն տարբերությամբ, որ սահմաններ դնելը ավելի դժվար է դառնում և հարաբերությունները կարող են սրընթաց զարգանալ, ավելի արագ, քան հարաբերություններում ընդգրկված անձինք հոգեպես պատրաստ են դրան:

Ներդաշնակ հարաբերությունների ռազմավարություններից առաջինը կարող է լինել «սիրո քարտեզագրումը»:

Սա իրենից ենթադրում է մտքում ունենալ, առանձնացնել և պարբերաբար թարմացնել միմյանց հույսերը, նպատակները, ցանկությունները, նախընտրությունները, անհանգստությունները, ինչպես նաև միմյանց պատմություններում կարևորագույն իրադարձությունները: Որքան ավելի լավ միմյանց գիտեք, այնքան ավելի հեշտ է կյանքի դժվար իրավիճակներում միմյանց հետ «կապի մեջ մնալ», երբ փոփոխություններ են տեղի ունենում:

^{viii} Հարաբերությունների տեսակներ են: Մոնոգամիան, երբ կյանքի ընթացքում կամ ժամանակի ցանկացած հատվածում անձն ունի միայն մեկ զուգընկեր: Պոլիգամիան, երբ կյանքի ընթացքում կամ ժամանակի ցանկացած հատվածում անձն ունի մեկից ավել զուգընկերներ: Ազատ հարաբերությունը, երբ հարաբերությունում գտնվող անձը կամ անձինք ունեն համաձայնություն և պայմանավորվածություն միաժամանակ լինելու այլ անձանց հետ սիրային կամ սեռական հարաբերության մեջ:

Ներդաշնակ հարաբերությունների երկրորդ ռազմավարությունն է «սովորեք սիրել և հիանալը»:

Բավարարվածություն բերող հարաբերությունների հիմնասյունը փոխադարձ սիրո, հարգանքի ու սիրո վրա է հիմնված: Դրա համար շատ կարևոր է խորապես ճանաչել միմյանց: Շատ կարևոր է բացահայտել միմյանց արժեքավոր կողմերը ու կենտրոնանալ դրանց վրա, անգամ եթե կան ակնհայտ թերություններ էլ:

Երրորդ փուլ՝ կոնֆլիկտ և հիասթափություն

Կոնֆլիկտը հարաբերություններում առաջ է գալիս հաճախ նրանից, որ զուգընկերները պարզում են, որ չեն համապատասխանում միմյանցից ունեցած սպասելիքներին: Սա կարող է սկսվել նրանից, որ հարաբերություններում չեք ստանում այն, ինչ ուզում եք կամ ակնկալում էիք: Սա հանգեցնում է դավաճանված լինելու զգացման և վիրավորանքի:

Զուգընկերներից յուրաքանչյուրը հարաբերություններ է բերում սեփական անհատական արժեքները, կարծիքները, նախընտրությունները և փորձը: Զարմանալի չէ, որ նույնիսկ մեզ համար ակնհայտ «հաջողված զույգի» մոտ կարող են ժամանակ առ ժամանակ կոնֆլիկտներ լինել: Գոտտմանն առանձնացնում է կոնֆլիկտների երկու տեսակ՝ մշտական և ժամանակավոր: Ընդ որում, իր հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ զույգերի 69 տոկոսը շարունակաբար բախվում է մշտական տիպի կոնֆլիկտների: Խորամանկությունը նրանում է, որ հարաբերությունները կարող են լինել առողջ և ամուր առանց բոլոր տիպի կոնֆլիկտները լուծելու: Իրականում հնարավոր չէ լուծել բոլոր կոնֆլիկտները, ոչ ոք չի կարող: Եթե դուք հայտնվել եք Գոտտմանի նկարագրած փակուղում՝ մշտական կոնֆլիկտների մեջ, դրանք աստիճանաբար քայքայելու են հարաբերությունները: Ի վերջո, անընդհատ նույն ճանապարհով գնալը հանգեցնելու է նրան, որ դուք այնքան նեղանաք ու հիասթափվեք, որ հուզականորեն կտրվեք միմյանցից և շարժվեք զուգահեռ ուղղություններով: Կոնֆլիկտի փուլում հնարավոր է քննարկել, թե խնդիրներից որոնք են լուծելի: Այդ պայքարի արդյունքում առաջանում են հիմնական կանոնները և շփման մոդելները հարաբերություններում:

Ներդաշնակ հարաբերությունների մյուս ռազմավարությունը փոխզիջման գնալու կարողությունն է: Մենք պարբերաբար ստուգում ենք մեր առաջնահերթությունները և սկզբունքային հարցերը ինքներս մեր հետ: Երբեմն դա անելիս մենք կարող ենք նկատել, որ հայտնվել ենք փակուղում այն դեպքում, երբ հարցը մեզ համար այդքան էլ սկզբունքային չէ և քննարկելով խնդրի որոշակի բաղադրիչներ, իրականում հնարավոր է այն դարձնել մեզ համար լուծելի: Այս ռազմավարության էությունը սեփական արժեքներից ու սկզբունքներից հեռանալը կամ սեփական սահմանները լրզելը չէ, այլ հարցականացնելը այն, ինչ թվում է սկզբունքային և ճանաչելը այն ամենը, ինչ իսկապես սկզբունքային է ու չի փոփոխվում:

Չորրորդ փուլ՝ ընդունում

Հաճախ կոնֆլիկտային դժվար իրավիճակները հաղթահարելուց հետո զուգընկերները հայտնվում են մի իրավիճակում, որը շատ նման է խաղաղությանը փոթորկից հետո: Դա հնարավոր է լինում իրագործել այն բանի շնորհիվ, որ զուգընկերները գիտակցում և ընդունում են իրենց՝ միմյանցից առանձին լինելը: Ընդունման փուլում զուգընկերները փորձում են հասկանալ, թե ինչ ներդրում կարող է ունենալ նրանցից յուրաքանչյուրը հարաբերություններում: Այս փուլում զույգն ավելի հեշտ է նույնականացնում ժամանակավոր և անլուծելի խնդիրները:

Հինգերորդ փուլ՝ պարտականություններ

Ինչ է նշանակում նվիրվածությունը հարաբերություններում: Ոմանց համար դա նշանակում է հավիտենականության երաշխիք կամ վստահություն այն բանում, որ միմյանց կյանքում այլ ավելի արժեքավոր մեկը չկա ու չի կարող լինել:

Պարտականությունները ենթադրում են գիտակցված ընտրություններ հարաբերություններում և պատասխանատվության ընդունում դրանց համար: Դա նշանակում է հրաժարվել փնտրել իդեալական զուգընկեր, որը կտա երաշխավորված ապագա, և «ապրեցին նրանք երկար ու երջանիկ» վերջաբանով: Լինդա Սատտոնը նկարագրում է «բավականաչափ երջանիկ հարաբերությունների» իր հետևյալ հայեցակարգը: Նախ հեղինակը գտնում է, որ կարևոր է հրաժարվել իդեալական հարաբերությունների գաղափարից, սակայն ոչ հարաբերությունների հնարավորությունից, որտեղ «սխալները, թերությունները, խնդիրները կան ու հաճախ փոխլրացվում են վատ հարաբերություններով»: Ճիշտ, երջանիկ և բավարարող՝ երեք բաղադրամասերն են բավականաչափ լավ հարաբերությունների համար: Դուք զգում եք, որ զուգընկերն իսկապես արժանի է ձեր սիրուն: Դուք զգում եք խորը և անփոփոխ կապ ու սեր միմյանց նկատմամբ: Դուք ակնհայտ ցանկություն ունեք ունենալու շարունակական հարաբերություններ և պատրաստ եք հաղթահարել խոչընդոտները: Ընդ որում պետք չէ, որ վերոթվարկվածները անընդհատ լինեն, դա ուղղակի անհնարին կլիներ: Անհրաժեշտ է, որ դրանք բավականաչափ երկար լինեն:

Վերցնելով պատասխանատվություն՝ դուք ընդունում եք փոփոխությունների հնարավորությունը, ընդունում եք ձեր զուգընկերոջը որպես վստահության արժանի և տարբերությունները չեք ընկալում որպես սպառնալիք կամ փոփոխությունները՝ որպես կորուստ: Պարտավորվածություն նշանակում է ընտրություն: Այն ենթադրում է ապագայի սպասելիք, սակայն չի երաշխավորում արդյունք: Դուք համաձայնություն եք կնքում միմյանց հետ: Դուք գիտեք, որ այդ պայմանավորվածությունները կարող են փոփոխվել կամ խախտվել: Շատ հարաբերություններ ամրանում են խախտված համաձայնությունների հիման վրա: Մյուսները չեն կարողանում հաղթահարել նույնիսկ մեկ խախտված պայմանավորվածություն: Եթե համաձայնությունը խախտվում է նորից ու նորից, դա կարող է հանգեցնել լուրջ հետևանքների:

Վեցերորդ փուլ՝ համագործակցություն

Համագործակցությունը հարաբերությունների փուլ է, որում զուգընկերները կենտրոնանում են իրենց հարաբերություններում ընդհանուր իմաստի և ինչ-որ ավելի բանի ստեղծման վրա, քան ուղղակի իրենք երկուսն ու հարաբերություններն են: Այս փուլում զույգը բացահայտում է, որ կոնֆլիկտները պարտադիր բաժանում չեն նշանակում, զուգընկերներից յուրաքանչյուրը գիտակցում է սեփական դրսևորումները և երկուսն էլ պատասխանատվություն են վերցնում հարաբերություններին աջակցել: Հարաբերություններում համագործակցության փուլը միտված է ստեղծել ինչ-որ նոր բան հարաբերություններից դուրս՝ ընտանիք, բիզնես, երեխա և այլն: Համագործակցությունը հաճախ փոքրացված մասշտաբներով կրկնում է բոլոր նախորդ փուլերը, սակայն այս փուլում ավելի կայուն են հարաբերությունները և որակապես նոր որակ են:

Զուգընկերային հարաբերությունները պահանջում են ուշադրություն հարաբերություններում ուժերի հարաբերակցությանը: Եթե զուգընկերներից մեկը կայացնում է բոլոր որոշումները, վերահսկում հարաբերությունների այնպիսի կարևոր կողմեր, ինչպես՝ գումարը, հաղորդակցումը կամ սեքսը, կամ եթե հարգանքը հարաբերություններում միայն մի կողմից է, ուժի հավասարակշռությունը արդարությամբ բաշխված համարել չի կարելի: Աշխարհում գոյություն ունեն ուժի իրական տարբերություններ, ինչպիսիք են մաշկի գույնը, սեռը, ընդունակությունները, կրթությունը,

Ֆինանսական ռեսուրսները, ֆիզիկական չափերը, տարիքը և այլն: Գոյություն ունեն նաև տարբերություններ միջանձնային կարողություններում, ինչպես՝ զգացմունքներն արտահայտելու կարողությունը, հարմարավետությունն ինքդ քեզ հետ, խոսքի արագությունը և այլն:

Երբ ուժի հավասարակշռումը արդարացի չի լինում, աճում է դժգոհությունը: Բացի այդ, հարաբերությունները կարող են վերածվել կախյալության կամ փոխկախյալության: Լուրջ խնդիրներ են այնպիսի խնդիրները, ինչպես՝ «ես առանց քեզ չեմ կարող ապրել», «եթե դու գնաս, ես ինձ կվնասեմ», «դու իմ ողջ կյանքն ես» և այլն: Ուժի անհամաչափությունը խախտում է մտերմության նորմալ ընթացքը, ներառելով կոնտակտի, փոխձուլման և առանձնացման փուլերը: Ուժի համաչափությունը հարաբերություններում անընդհատ փոխվում է, մեկը կարող է ինչ-որ ժամանակ ավելի շատ իշխանություն ունենալ, քան մյուսը՝ տարբեր պատճառներով, դա նորմալ է: Սակայն երբ անհամաչափությունը չի ընդունվում և չի վերահսկվում երկուսի հանդեպ՝ հարգանքից ելնելով, առաջանում է խնդիր⁸:



⁸ Clunis, D. M., & Green, G. D. (2005). Lesbian couples: A guide to creating healthy relationships

ՀԱՐԱՔԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՏՈՒԳԻՉ

Կարելի է առանձնացնել օգտակար ստուգիչ՝ հասկանալու, թե ինչ է ասում Ձեզ Ձեր ինտուիցիան կոնկրետ մարդու հետ կապված: Հաճախ տարված լինելով հարաբերությունների կառուցման առաջին փուլերով՝ մենք մոռանում ենք մեր և մեր զգացողությունների մասին, ուստի օգտակար է որոշ հարցեր տալ ինքներս մեզ.

- Երբ դուք սահմաններ եք դնում, դրանց հարգանքով են վերաբերվում:
- Դուք առաջնահերթությունն եք, թե՛ ձեր զուգընկերը ավելի հաճախ այլ առաջնահերթություններ ունի, ինչպես օրինակ՝ ընկերներ կամ նախասիրություններ:
- Երբ դուք պատմում եք Ձեր զգացողությունների մասին, արդյո՞ք Ձեր զուգընկերը փորձում է Ձեզ համոզել, որ Ձեր նշածներից ոչինչ դուք չեք զգում:
- Արդյո՞ք փոխում եք Ձեզ՝ հարմարվելու զուգընկերոջն այնպես, որ նա չտխրի, անհարմարություններ չզգա:
- Երբ Դուք խոսում եք Ձեր նկատած կարմիր դրոշակների մասին և ցանկանում եք աշխատել դրանց շուրջ, Ձեր զուգընկերը պատրաստակամ է Ձեզ լսել ու աշխատել, թե՛ զայրանում է:
- Ձեր հարաբերությունները փոխադարձ են, թե զգում եք, որ ողջ բեռն ընկած է Ձեր ուսերին:
- Խուսափում եք արդյոք որոշ թեմաներից, քանի որ վախենում եք, որ խոսակցությունը չի ստացվի:
- Դուք վստահում եք Ձեր զուգընկերոջը, թե՛ կասկածներ ունեք:
- Ձեր հարաբերությունները բնականորեն են զարգանում, թե՛ նման են աշխատանքի, որ պետք է կատարեք:
- Ստիպված եք արդյոք թաքցնել Ձեր իրական «ես» -ը, քանի որ կարծում եք, որ Ձեր զուգընկերոջը դա դուր չի գա:

Այս հարցերը կիրառելի են ինչպես նոր ձևավորվող հարաբերությունների համար, այնպես էլ արդեն երկարատև գոյություն ունեցող հարաբերությունների համար: Եթե պատասխանելիս նկատում եք որոշ անհանգստացնող նշաններ, ուղղակի գրի առեք դրանք և մի կողմ դրեք, ժամանակի հետ Դուք կսկսեք նկատել դրանք և աշխատել դրանց վրա⁹:

⁹ Healing Your Wounded Relationship: How to Break Free of Codependent Patterns and Restore Your Loving Partnership (2021) ISBN: 9781735444512

ԻՆՉ ԿԱՐՈՂ Է ՍՊԱՍԵԼ ԻՆՁ ԹԵժ ԳԾԻՆ ԿԱՍ ԱՋԱԿՑՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅԱՆԸ ԴԻՄԵԼԻՍ

Օգնության դիմելը կարող է առաջին հայացքից վախեցնող լինել կամ անհարմար թվալ, սակայն կարևոր է հիշել, որ արձագանքողը պատրաստակամ է լսել ու աջակցել Ձեզ, ունի համապատասխան մասնագիտական վերապատրաստում, պատկերացնում է, թե ինչի միջով կարող եք անցնել և կարող է տեղին ուղղորդում անել:

Առաջինը Ձեզ կարող են տալ հարցեր՝ հասկանալու, թե անվտանգ եք այս պահին, թե՞ ոչ: Եթե բռնություն կիրառողից այդ պահին անմիջական վտանգ է սպառնում, ապա մասնագետը Ձեզ կօգնի հասկանալ, թե որն է ճիշտ տարբերակը Ձեր անվտանգությունն ապահովելու համար և ինչ քայլեր է պետք ձեռնարկել: Երբ մենք վտանգի մեջ ենք, հաճախ սկսում է գերակայել մեր հուզականությունը, մասնագետը կարող է օգնել Ձեզ կենտրոնանալ իրավիճակի վրա ու կոնկրետ քայլեր անել:

Եթե մասնագետը գնահատում է, որ Դուք այս պահին ապահով եք, ապա Ձեզ կարող են տալ հարցեր, թե ինչ է պատահել, ինչ հաճախականությամբ, ո՞վ է իրականացրել, ինչ հարաբերություն ունեք իր հետ և կատարվածին ու Ձեր զուգընկերոջն առնչվող այլ հարցեր: Դա նրա համար է, որ մասնագետը կարողանա պատկերացնել ամբողջական իրավիճակը և համապատասխան Ձեզ ուղղորդել: Կարող են հնչել նաև ինտիմ բնույթի հարցեր, որոնց երբեմն դժվար է պատմել անծանոթին: Կարևոր է հիշել, որ թեժ գծին արձագանքող կամ օգնող մասնագետը պարտավորվում է պահպանել Ձեր անձնական տվյալների գաղտնիությունը: Չնայած դեպքը կարող է արձանագրվել կամ ուղղորդման ժամանակ փոխանցվել այլ մասնագետների, սակայն Ձեր անձնական տվյալները (անձնագրային տվյալներ, հասցե կամ Ձեզ նույնականացնող այլ տեղեկություն) սովորաբար կողավորվում են՝ պահպանելով անանունությունը, կամ չեն կարող ներկայացվել առանց Ձեր հստակ համաձայնության: Բացառություն կարող է լինել միայն այն դեպքը, եթե մասնագետը գնահատում է, որ այդ պահին Ձեր կյանքին վտանգ է սպառնում և ուղարկել արագ արձագանքման մասնագետների կամ ոստիկանների Ձեզ պաշտպանելու համար:

Կարող է լինել նաև, որ թեժ գծին արձագանքողը կամ օգնող մասնագետը մանրամասն հարցեր չտա Ձեզ հեռախոսազանգով, այլ առաջարկի, որ անձնապես հանդիպեք և զրուցեք ապահով վայրում: Վերոնշյալ հարցերը կարող է հենց այդտեղ էլ քննարկեք միասին:

Հետագա քայլերից կարող է լինել, որ մասնագետը ուղղորդում անի ոստիկանություն՝ դիմում ներկայացնելու ու հետագա բռնությունը կանխելու նպատակով, որևէ մասնագետի՝ հոգեբան, սոցիալական աշխատող, իրավաբան, փաստաբան, բժիշկ, այլ մասնագետ՝ համապատասխան օգնություն ստանալու համար: Ձեր դեպքի անանունության և համաձայնության սկզբունքներն այստեղ նույնպես պետք է պահպանվեն:

Բռնության ենթարկվելու դեպքում թեժ գծին զանգահարելիս կամ օգնող մասնագետին դիմելիս Ձեզ մոտ կարող է լինել անհարմարություն, լարվածություն, վախ, ամոթի կամ մեղավորության զգացում: Կարևոր է հիշել, որ բռնության ենթարկվելիս Դուք չունեք որևէ մեղավորություն, մեղավոր է միայն բռնության ենթարկողը: Իսկ աջակցություն տրամադրող մասնագետը պատկերացնում է, թե ինչ հուզական վիճակում ու հոգեվիճակում Դուք կարող եք գտնվել, և համբերությամբ ու հարգանքով պատրաստ է Ձեզ լսել, պատասխանել հարցերին կամ տալ անհրաժեշտ տեղեկությունը:

Ինչպե՞ս հասկանամ՝ ինձ արձագանքող մասնագետը զգայու՞ն է, թե ոչ

Զգայունությունը հասկանալու համար կարևոր է ուշադրություն դարձնել մի քանի սկզբունքներին՝

- ❑ արձագանքողը հավատում է Ձեր ասածին,
- ❑ ոչ մի դեպքում չի մեղադրում Ձեզ կատարվածում, չի պիտակավորում,
- ❑ հարգալից ու պատրաստակամ լսում է,
- ❑ տալիս է ուղղորդող հարցեր ու անհրաժեշտ տեղեկություն:

Քանի որ աջակցությունը մեկանգամյա գործընթաց կարող է չլինել, աջակցող մասնագետը կարող է կապ պահել Ձեզ հետ՝ Ձեզ մենակ չթողնելու համար, նաև վստահ լինելու, որ Դուք ստացել եք համապատասխան աջակցություն այլ մասնագիտական կառույցներից:



www.pinkarmenia.org
www.coalitionagainstviolence.am