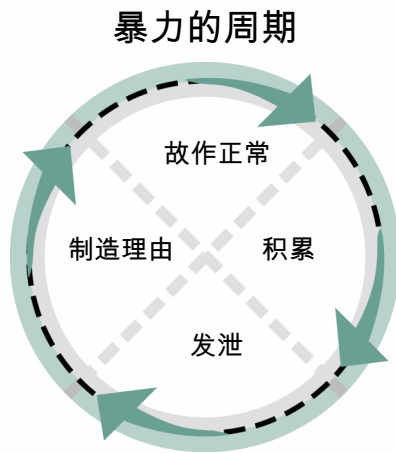


暴力的周期以及如何破解

您的遭遇不是孤立的个案。

家庭暴力的受害者往往感到自己是唯一的受虐者。事实并非如此。无论人们具有什么样的背景，无论生活在哪个社区，都可能受到虐待。家庭暴力是无数人每天面对的现实。



了解暴力的周期是破解它的第一步。

在大多数情况下，虐待行为不是持续发生的，而是有一个周期。暴力的周期有四个阶段：

积累：

- 这个阶段从某些压力开始（例如：工作、金钱或账单）。压力使施虐者感到无奈。施虐者往往通过指名道姓、辱骂或指责来向配偶或同居者发泄。
- 随着气氛越来越紧张，受害人试图安抚施虐者并对其小心翼翼，逆来顺受。
- 紧张气氛变得令人难以承受…可谓“如履薄冰”。

发泄：

- 紧张气氛发展到导致恶言相加、动手殴打或性攻击。
- 这种情况可以发生一次或反复发生。
- 虐待总是故意的，绝非偶然。任何类型虐待的动机是伤害、羞辱或制服对方。

制造理由：

- 在这个阶段，施虐者对自己采用一种辩护机制，如怪罪他人或尽量否认暴力性质。
- 施虐者利用辩护机制为自己开脱责任，让自己感到好受一些。施虐者为自己的虐待行为辩解，并解释“事情实际上是怎么一回事”。受害人开始相信这个解释。

故作正常：

- 一旦制造理由这一步得逞，双方就试图让关系继续如常，装作一切都没有问题。然而，如果双方关系中的问题不加以解决，虐待的周期将继续发展。

一个新的暴力周期开始。

情况不可能好转 – 只会越来越糟。没有外来帮助，这个周期很难打破。

周期的时间可长可短。往往，这种模式依然如故，暴力愈演愈烈。暴力行为也更加升级。

受害者往往陷在周期中不能自拔，渐渐疏远亲友。受害者往往羞于面对亲友，或施虐者威胁受害人不得告诉他人。施虐者也可能设法使受害人难于与亲友沟通。这样，受害人就更加依赖于施虐者，几乎无人相助。

施虐者的特征:

- 自己在儿时曾目击虐待或受虐
- 占有欲和嫉妒心强 – 经常想象对方有外遇: 可能对你的朋友、家人和孩子吃醋
- 坏脾气 – 为小事大发雷霆或积怒爆发
- 怪罪他人 – 不对自己的恼怒或行为负责, 反而说这都是你的错
- 对自己的施虐行为轻描淡写或可能完全否认
- 将虐待习性怪罪于酒精或药物
- 双重人格 – 在外面对人和颜悦色, 斯文有礼, 掩盖自己的虐待习性
- 对男女地位和作用的想法顽固不化
- 可能有其它触犯法律的问题 (如犯罪记录)
- 行为上盛气凌人或咄咄逼人
- 设法孤立您 – 不让您见朋友或家人: 不让您出去工作或上学
- 试图控制您 – 驾驭您的行动和思想
- 恶言辱骂
- 并说您无论怎样做都是错的
- 爆发以后, 施虐者可能会痛哭流涕, 并向您道歉。施虐者感到好受一些, 但不能明白您为什么还要生气
- 如果发生肢体虐待行为, 总是有一定的特征模式 – 有些人总是打您的脸, 有些人很小心打在伤痕不露出来的部位

您的同居人愿意改变吗?

问一下自己:

- 您的同居人是否承认他/她对您的所作所为并且不怪罪于您?
- 施虐者是否意识到他/她这种虐待行为除了被捕或坐牢, 还会有什么别的后果? 对于施虐者来说, 这个问题可能很难回答, 因为他们需要反省自己的行动。
- 施虐者是否了解哪些行为真正造成伤痛以及如何给您造成了伤痛? 这种伤害是一个漫长的过程。
- 施虐者是否听你的话, 或者他/她会变得更加恼怒, 对您大声吼叫、威胁您或叱骂您?
- 施虐者是否使用暂停一下或类似的愤怒控制技术?
- 施虐者是否将他/她的行为归咎于您? 或至少部分归罪于您?

您跟您的同居人在一起感到安全吗? 有多安全?
有多大把握? 有多快乐?

如果需要进一步信息, 请联系:

马尼托巴省司法局
温尼伯格

受害人服务处 电话: 945-6851

免费电话: **1-866-484-2846**

家庭虐待危机专线全省免费电话 (24 小时) **1-877-977-0007**