

Cari penyelesaian isu rumah tangga, bukan dera secara halus

Rafidah Sadarudin,
Ketua Jabatan
Perkhidmatan
Sosial dan
Komuniti,
Hospital Sultan
Abdul Aziz Shah

Keganasan rumah tangga sering dikaitkan penderaan fizikal, antaranya tamparan dan pukulan, tetapi wujud satu bentuk keganasan lebih senyap yang tidak kurang menyakitkan, iaitu keganasan emosi secara halus atau *cold violence* (CV).

Keganasan emosi secara halus merujuk kepada penderaan emosi dalam bentuk senyap, tanpa sebarang bentuk sentuhan fizikal. Tidak ada jeritan atau kekasaran jelas, sebaliknya hadir dalam bentuk seperti *silent treatment*, keengganan untuk bercakap atau penolakan interaksi walaupun tinggal serumah.

Pasangan yang menjadi mangsa akan tertanya-tanya, apa salah mereka? Kenapa suasana menjadi dingin tanpa penjelasan? Ketidakjelasan ini menjerumuskan mereka ke dalam kegelapan emosi mengelirukan.

Antara bentuk keganasan emosi secara halus ialah pasangan enggan tidur bersama, makan bersama atau berkomunikasi secara normal; tiada kontak mata atau sebarang reaksi ketika diajak berbual; sindiran halus berterusan hingga merosakkan keyakinan diri pasangan serta penjarakan fizikal dan emosi tanpa penjelasan munasabah.

Situasi ini menjadi lebih parah apabila pasangan melakukan keganasan emosi secara halus meletakkan diri mereka dalam kedudukan 'berkuasa', berasakan pasangan patut 'faham sendiri' tanpa perlu berbincang sedangkan mereka bukanlah ahli nujum mampu membaca isi hati dan fikiran.

Kesan keganasan emosi secara halus bukan sahaja dirasakan pasangan, malah menular kepada seluruh isi rumah. Anak menjadi mangsa persekitaran toksik, terpaksa 'berlakon' seolah-olah tiada apa berlaku, menjadi orang tengah dan menyaksikan konflik berpanjangan.

Bagi keluarga tinggal bersama mentua atau ipar, tekanan ini lebih kompleks, emosi dipendam, komunikasi rapuh dan suasana tegang menjejaskan

keharmonian keseluruhan rumah tangga.

Cara urus emosi dan perbezaan

Pelaku keganasan emosi secara halus selalunya tidak menyedari tindakan mereka bersumber daripada gaya asuhan masa lalu. Mereka mungkin membesar dalam persekitaran tidak stabil secara emosi dimarahi, kemudian disayangi, kemudian ditolak.

Pengalaman ini membentuk gaya kelekatan (*avoidant attachment*) yang menghindari keintiman emosi. Mereka memilih untuk menyendiri atau mendiamkan diri sebagai mekanisme menghadapi konflik satu *coping skill* tidak sihat.

Tiada siapa yang sempurna dalam perkahwinan. Perbezaan pendapat itu lumrah. Yang penting ialah bagaimana kita mengurus emosi dan perbezaan itu.

Komunikasi adalah kunci. Belajarlah untuk berkomunikasi dengan jujur tetapi berhemah:

- Elakkan meninggikan suara.
- Jangan memperlekeh pasangan.
- Bercakap terus terang tentang apa yang dirasakan, tanpa menyindir.

Pasangan juga perlu bersikap terbuka menerima teguran dan peluang untuk memperbaiki diri. Perkahwinan bukan medan untuk mencari siapa menang atau siapa kalah, tetapi ruang saling membimbing.

Jika konflik tidak dapat diselesaikan secara sendiri, pertimbangkan untuk mendapatkan bantuan profesional seperti terapi pasangan atau kaunseling individu. Jangan menolak rawatan hanya kerana pasangan enggan terbabit, penjagaan kesihatan mental diri tetap keutamaan.

Tanya pada diri: "Apa yang aku mahu dalam rumah tangga ini?" Jika jawapan-

nya adalah kebahagiaan dan keharmonian, maka bertindaklah ke arah itu. Keganasan emosi secara halus bukan penyelesaian, ia hanya menambah luka yang tidak terlihat tetapi mendalam.

Saling menyantuni adalah kunci kepada rumah tangga yang sejahtera. Gunakan masa yang ada dengan sebaiknya. Niatkan setiap perbuatan untuk kebahagiaan keluarga dan insya-Allah segala tindakan akan terdorong ke arah kebaikan.

