

طنز آمیز این است که سوءاستفاده کننده ها هم گرفتار همین احساسات هستند خود سوءاستفاده کننده احتمالاً در یک محیط عاطفی سوءاستفاده گرانه بار آمده و در چنین محیطی است که آنها سوءاستفاده گری را به عنوان شیوه مقابله با احساسات ناتوانی، آزار، ترس و خشم خود انتخاب می کنند.

در نتیجه سوءاستفاده کننده ها به سوی اشخاصی جذب می شوند که خودشان را ناتوان و درمانده می یابند، کسانی که یاد نگرفته اند برای احساسات، دریافت ها یا دیدگاه های خود ارزش قائل شوند، چنین واکنش هایی به سوءاستفاده کننده ها اجازه می دهد تا احساس امنیت و کنترل بیشتری کنند و از مقابله با احساسات و دریافت های خود اجتناب کنند.

نخستین گام به سوی تغییر، شناسایی الگوی روابط شما مخصوصاً با اعضای خانواده و سایر اشخاص مهم است. فقدان صراحت و وضوح در نوع رابطه ای که شما با اشخاص مهم برقرار می کنید می تواند به شیوه های مختلف خود را نشان دهد. برای مثال، ممکن است در برخی موارد به عنوان یک "سوءاستفاده کننده" عمل کنند و در برخی موارد دیگر به عنوان یک "سوءاستفاده شونده"، شناختن خود و درک گذشته خود می تواند از ایجاد مجدد روابط سوءاستفاده گرانه در زندگی شما پیشگیری کند.

آیا شما از خود سوءاستفاده می کنید؟

معمولاً به اشخاصی که مطابق انتظار ما رفتار می کنند

اجازه ورود به زندگی خود را می دهیم. اگر در خود احساس حقارت و اهانت کنیم دوستان یا اشخاصی را در زندگی انتخاب می کنیم که این احساسات را در ما برانگیزند. اگر برخورد منفی دیگران را تحمل می کنیم یا با دیگران برخورد منفی می کنیم، ممکن است با خود نیز به شیوه یکسان برخورد کنیم. برای اینکه بدانید آیا یک سوءاستفاده کننده هستید یا سوءاستفاده شونده، به نحوه رفتار و برخورد با خود توجه کنید. چه چیزهایی به خود می گوئید؟ آیا افکاری چون "من یک احمق" یا "هرگز نشده کاری را درست انجام دهم" در ذهن شما مسلط هستند؟ عشق ورزیدن به خود و دل نگرانی درباره خود، عزت نفس را افزایش می دهد و امکان روابط سالم را فراهم می سازد.

حقوق پایه در یک رابطه

اگر شما روابط عاطفی سوءاستفاده گرانه داشته اید، ایده روشنی درباره رابطه سالم ندارید. نکات زیر حقوق پایه ای است که می باید همیشه در روابط دو سویه و متقابل مد نظر باشند.

□ حق دارید انتظار نیت و رفتار خوب از دیگران داشته باشید.

□ حق دارید مورد حمایت عاطفی قرار بگیرید.

□ حق دارید دیگران به شما گوش فرا دهند و احترام

آمیز پاسخ گویند.

□ حق دارید نظر خاصی داشته باشید حتی اگر دوست

شما نظر متفاوتی داشته باشد.

□ حق دارید به احساسات و تجربه شما به عنوان امری واقعی نگاه شود.

□ حق دارید بابت هر شوخی و رفتار بی ادبانه ای، عذرخواهی صادقانه ای دریافت کنید.

□ حق دارید بابت سؤالاتی که می توانید پرسید پاسخ های روشن و مطلع کننده دریافت کنید.

□ حق دارید به دور از تهمت و سرزنش زندگی کنید.

□ حق دارید به دور از انتقاد و داوری زندگی کنید.

□ حق دارید در مورد کار و علایق شما با احترام صحبت شود.

□ حق دارید تشویق شوید.

□ حق دارید به دور از تهدید عاطفی یا فیزیکی زندگی کنید.

□ حق دارید به دور از خشم و نفرت زندگی کنید.

□ حق دارید با نام و عنوانی که ارزش شما را کاهش می دهد، خوانده نشوید. حق دارید به جای دستور گرفتن، احترام آمیز از شما درخواست شود.

دکتر عباس بخشی پور رودسری
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



سوء استفاده هر رفتاری است که به قصد ایجاد کنترل و انقیاد یک انسان دیگر انجام می گیرد و می تواند استفاده از ترس، توهین و تجاوز کلامی یا جسمی را شامل شود. سوء استفاده عاطفی نوعی سوء استفاده است که ماهیتاً عاطفی و هیجانی است نه جسمی. سوء استفاده عاطفی هر چیزی را شامل می شود. سوء استفاده کلامی و انتقادگونه و فنون ظریفتری چون سرزنش، دستکاری و ترشروی همه مثال هایی از سوء استفاده عاطفی هستند.

سوء استفاده عاطفی مثل شستشوی مغزی است که در آن بطور منظم اعتماد به نفس، ارزش شخصی، اعتماد به دریافت های شخصی و خود پنداره افراد تخریب می شود. سوء استفاده عاطفی چه بوسیله زخم زبان و تحقیر مداوم انجام گیرد و چه بوسیله تشر زدن یا تحت عنوان "راهنمایی"، "آموزش" و "پند"، نتیجه همیشه یکسان دارد. در واقع سوء استفاده شونده، هویت و ارزش شخصی خود را از دست می دهد. سوء استفاده عاطفی به هستهٔ درونی شخص آسیب وارد می کند، زخمهایی ایجاد می کند که عمیق تر و مزمن تر از جراحت های بدنی است.

انواع سوء استفاده عاطفی

سوء استفاده عاطفی اشکال مختلفی دارد. سه الگوی عام رفتار سوء استفاده گرایانه عبارتند از: پرخاشگری، انکار و ناچیز شماری.

پرخاشگری

● بد زبانی، متهم سازی، سرزنش، تهدید و دستور دادن، شکل های پرخاشگرانه سوء استفاده می باشند. رفتارهای پرخاشگرانه معمولاً مستقیم و آشکار هستند. مقام بلامنازعی که سوء استفاده کننده از طریق بی اعتبار ساختن سوء استفاده شونده به دست آورد تعادل و خود مختاری حاکم بر روابط سالم بزرگسالی را از بین می برد. این الگوی ارتباطی والد کودک (که شایعترین شکل سوء استفاده کلامی است) زمانی به آشکارترین وجه، خود را نشان می دهد که سوء استفاده کننده وضع و حالت پرخاشگرانه به خود می گیرد.

● سوء استفاده پرخاشگرانه گاه می تواند شکل غیر مستقیم به خود بگیرد و حتی با رفتار "اری کردن" خلط شود. انتقاد، نصیحت، ارائه راه حل ها، موشکافی، استنطاق و پرسش از یک شخص دیگر می تواند تلاشهای صادقانه برای کمک تلقی شود ولی در برخی موارد این رفتارها تلاشی در جهت تحقیر و کنترل یا خوار سازی است نه کمک. سوء استفاده کننده وقتی می گوید "من این را بهتر از همه می دانم" در لحن او قضاوت پنهانی است که برای آن موقعیت نامناسب است و در روابط هم سطح، نابرابری ایجاد می کند.

انکار

● سوء استفاده کننده به منظور تحریف یا تکذیب دریافت های سوء استفاده شونده از جهان، بی اعتبار سازی

را به کار می بندد. بی اعتبارسازی وقتی رخ می دهد که سوء استفاده کننده از قبول واقعیت امتناع می ورزد و آن را نمی پذیرد. برای مثال اگر سوء استفاده شونده اظهار دارد که سوء استفاده کننده به او توهین کرده است سوء استفاده کننده مصرانه می گوید "من هرگز این کا را نکردم"، "من نمی دانم تو درباره چه صحبت می کنی" و غیره.

● مضایقه کردن یک شکل دیگر انکار کردن است و شامل امتناع از شنیدن، امتناع از رابطه برقرار کردن و قهر کردن می شود. این شیوه انکار، گاه اصلاح از طریق سکوت خوانده می شود.

● مقابله کردن زمانی اتفاق می افتد که سوء استفاده کننده، شخص تحت سوء استفاده را بخشی از خود تلقی می کند و هر نظر یا احساسی را که بین آنها تفاوت ایجاد می کند، انکار می کند.

ناچیز شماری

● ناچیز شمردن شکل افراطی انکار است. در این شیوه سوء استفاده کننده حادثه ای را که اتفاق افتاده انکار نمی کند ولی تجربه یا واکنش عاطفی سوء استفاده شونده را در قبال آن حادثه زیر سؤال می برد. عباراتی چون "تو بیش از حد حساس هستی"، "تو خیلی اغراق می کنی" یا "تو از کاه کوه می سازی" همگی بیان کننده این نکته هستند که عواطف و دریافت های سوء استفاده شونده معیوبند و نباید به آنها اعتماد کرد.

● ناچیز شماری زمانی رخ می دهد که سوء استفاده

کننده می گوید آنچه شما انجام داده اید یا گفته اید، نامربوط و بی اهمیت است. این فن شکل ظریف ناچیز شماری است.

انکار کردن و ناچیز شماری، آسیب زننده هستند. این دو روش علاوه بر پایین آوردن عزت نفس، ایجاد تعارض و نامعتبر ساختن واقعیت، احساسات و تجارب، در واقع می توانند دریافت ها و تجربه عاطفی شما را زیر سوال ببرند و بی اعتبار سازند.

درک روابط سوء استفاده گرانه

هیچ کس نمی خواهد در یک رابطه سوء استفاده گرانه قرار گیرد ولی افرادی که از سوی والدین یا اشخاص مهم دیگر مورد سوء استفاده کلامی قرار می گیرند اغلب خودشان در مقام یک بزرگسال در موقعیت های مشابه، سوء استفاده گرانه عمل می کنند. اگر والدین بر تجارب و هیجانات شما نام بگذارند و دربارهٔ رفتارهای شما داوری کنند شما یاد نمی گیرید معیارهای خاص خودتان را شکل دهید، دیدگاه خاص خودتان را بیروانید و بر احساسات و دریافت های خود متکی باشید. در نتیجه وقتی یک سوء استفاده کننده عاطفی در برابر شما شکل و حالت یک کنترل کننده را می گیرد همان احساسات پیشین و حتی آرامش بخش به شما دست می دهد هر چند چنین احساساتی مخرب هستند.

افراد مورد سوء استفاده قرار گرفته اغلب گرفتار احساساتی چون ناتوانی، آزار، ترس و خشم هستند: نکته