

سوء استفاده عاطفی چیست؟

سوء استفاده هر رفتاری است که به قصد ایجاد کنترل و انقیاد یک انسان دیگر انجام می‌گیرد و می‌تواند استفاده از ترس، توهین و تجاوز کلامی یا جسمی را شامل شود. سوء استفاده عاطفی نوعی سوء استفاده است که ماهیتاً عاطفی و هیجان است نه جسمی. سوء استفاده عاطفی هر چیزی را شامل می‌شود. سوء استفاده کلامی و انتقادگونه و فنون ظریفتری چون سرزنش، دستکاری و ترشروی همه مثال‌هایی از سوء استفاده عاطفی هستند.

سوء استفاده عاطفی مثل شستشوی مغزی است که در آن بطور منظم اعتماد به نفس، ارزش شخصی، اعتماد به دریافت‌های شخصی و خود پنداره افراد تخریب می‌شود. 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 است. در واقع سوء استفاده شونده، هویت و ارزش شخصی خود را از دست می‌دهد. سوء استفاده عاطفی به هسته درونی شخص آسیب وارد می‌کند، زخمهایی ایجاد می‌کند که عمیق تر و مزمن تر از جراحت‌های 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، شکل‌های پرخاشگرانه سوء استفاده می‌باشند. 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 می‌برد. این الگوی ارتباطی والد - کودک (که شایعترین شکل سوء استفاده کلامی است) زمانی به آشکارترین وجه، خود را نشان می‌دهد که سوء استفاده کننده وضع و حالت پرخاشگرانه به خود می‌گیرد.

- سوء استفاده پرخاشگرانه گاه می‌تواند شکل غیر مستقیم به خود بگیرد و حتی با رفتار «یاری کردن» خلط شود. انتقاد، نصیحت، ارائه راه حل‌ها، موشکافی، استنطاق و پرسش از یک شخص دیگر می‌تواند 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 می‌گوید «من این را بهتر از همه می‌دانم» در لحن او قضاوت پنهانی است که برای آن موقعیت نامناسب است و در روابط هم سطح، نابرابری ایجاد می‌کند.

- سوء استفاده کننده به منظور تحریف یا تکذیب دریافت‌های سوء استفاده شونده از جهان، بی اعتبار سازی را به کار می‌بندد. بی اعتبار سازی وقتی رخ می‌دهد که سوء استفاده کننده از قبول واقعیت امتناع می‌ورزد و آن را نمی‌پذیرد. برای مثال اگر سوء استفاده شونده اظهار دارد که سوء استفاده کننده به او توهین کرده است سوء استفاده کننده مصرانه می‌گوید «من هرگز این کار را نکردم»، «من نمی‌دانم تو درباره چه صحبت می‌کنی» و غیره.

انکار

- مضایقه کردن یک شکل دیگر انکار کردن است و شامل امتناع از شنیدن، امتناع از رابطه برقرار کردن و قهر کردن می‌شود. این شیوه انکار، گاه «اصلاح از طریق سکوت» خوانده می‌شود.

- مقابله کردن زمانی اتفاق می‌افتد که سوء استفاده کننده شخص تحت سوء استفاده را بخشی از خود تلقی می‌کند و هر نظر یا احساسی را که بین آنها تفاوت ایجاد می‌کند، انکار می‌کند.

ناچیز شماری

- ناچیز شمردن شکل افراطی انکار است. در این شیوه سوء استفاده کننده حادثه‌ای را که اتفاق افتاده انکار نمی‌کند ولی تجربه یا واکنش عاطفی سوء استفاده شونده را در قبال آن حادثه زیر سؤال می‌برد. 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 زنده 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 درباره رفتارهای شما داوری کنند شما یاد نمی گیرید معیارهای خاص خودتان را شکل دهید، دیدگاه خاص خودتان را پیروانید 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 طنز آمیز این است که سوء استفاده کننده ها هم گرفتار همین احساسات هستند خود سوء استفاده کننده احتمالاً در یک محیط عاطفی سوء استفاده گرانه بار آمده و در چنین محیطی است که آنها سوء استفاده گری را به عنوان شیوه مقابله با احساسات ناتوانی، آزار، ترس و خشم خود انتخاب می کنند.

در نتیجه سوء استفاده 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 سوء استفاده 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 «سوء استفاده کننده» عمل کنند و در برخی موارد دیگر به عنوان یک «سوء استفاده شونده»، شناختن خود و درک گذشته خود می تواند از ایجاد مجدد روابط سوء استفاده گرانه در زندگی شما پیشگیری کند.

آیا شما از خود سوء استفاده 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 سوء استفاده کننده هستید یا سوء استفاده 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 سوء استفاده 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، عذر خواهی صادقانه ای دریافت کنید.
حق دارید بابت سؤالاتی که می توانید بپرسید 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.
چه می توانید انجام دهید؟

اگر مایلید درباره سوء استفاده عاطفی بیشتر بدانید می توانید به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کنید. یک مشاور با تجربه می تواند منافع مفید در اختیار شما بگذارد و به شما کمک کند تا تأثیرات سوء استفاده عاطفی را بشناسید و شیوه های سالم رابطه برقرار کردن با دیگران و توجه به نیازهای موجود خود را یاد بگیرید.

ترجمه:

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

عباس بخشی پور رودسری

