

سوء استفاده عاطفي چیست؟

سوء استفاده هر رفتاري است که به قصد ايجاد کنترل و انقياد يك انسان ديگر انجام مي گيرد و مي تواند استفاده از ترس، توهين و تجاوز کلامي يا جسمي را شامل شود. سوء استفاده عاطفي نوعي سوء استفاده است که ماهيتاً عاطفي و هيجان است نه جسمي. سوء استفاده عاطفي هر چيزي را شامل مي شود.

سوء استفاده کلامي و انتقادگونه و فنون ظريفتري چون سرزنش، دستکاري و ترشرويي همه مثال هايي از سوء استفاده عاطفي هستند. سوء استفاده عاطفي مثل شستشوي مغزي است که در آن بطور منظم اعتماد به نفس، ارزش شخصي، اعتماد به دريافت هاي شخصي و خود پنداره افراد تخریب مي شود. سوء استفاده عاطفي چه بوسيله زخم زبان و تحقير مداوم انجام گيرد و چه بوسيله تشر زدن يا تحت عنوان "راهنمايي"، "آموزش" و "پند"، نتيجه هميشه يکسان است.

در واقع سوء استفاده شونده، هويت و ارزش شخصي خود را از دست مي دهد. سوء استفاده عاطفي به هسته دروني شخص آسیب وارد مي کند، زخمهايي ايجاد مي کند که عميق تر و مزمن تر از جراحت هاي بدني است.

انواع سوء استفاده عاطفي

سوء استفاده عاطفي اشکال مختلفی دارد. سه الگوي عام رفتار سوء استفاده گرايانه عبارتند از: پرخاشگري، انکار و ناچيز شماري.

پرخاشگري

• بد زباني، متهم سازي، سرزنش، تهديد و دستور دادن، شکل هاي پرخاشگرانه سوء استفاده مي باشند. رفتارهاي پرخاشگرانه معمولاً مستقيم و آشکار هستند. مقام بلامنازعي که سوء استفاده کننده از طريق بي اعتبار ساختن سوء استفاده شونده به دست آورد تعادل و خود مختاري حاکم بر روابط سالم بزرگسالي را از بين مي برد. اين الگوي ارتباطي والد - کودک (که شايعترين شکل سوء استفاده کلامي است) زماني به آشکارترين وجه، خود را نشان مي دهد که سوء استفاده کننده وضع و حالت پرخاشگرانه به خود مي گيرد.

• سوء استفاده پرخاشگرانه گاه مي تواند شکل غير مستقيم به خود بگيرد و حتي با رفتار "ياري کردن" خلط شود. انتقاد، نصيحت، ارائه راه حل ها، موشکافي، استنطاق و پرسش از يك شخص ديگر مي تواند تلاشهاي صادقانه براي کمک تلقي شود ولي در برخي موارد اين رفتارها تلاشي در جهت تحقير و کنترل يا خوار سازي است نه کمک. سوء استفاده کننده وقتي مي گويد "من اين را بهتر از همه مي دانم" در لحن او قضاوت پنهاني است که براي آن موقعيت نامناسب است و در روابط هم سطح، نابرابري ايجاد مي 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 اعتبار سازی 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 کار 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 گاه 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 درباره رفتارهای شما داور می 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 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 يك 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 سویی 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 سویی 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 يك "سوء استفاده کننده" عمل کنند و در برخی موارد دیگر به عنوان يك "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 يك سوء استفاده کننده هستید یا سوء استفاده شونده، به نحوه رفتار و برخورد با خود توجه کنید. چه چیزهایی به خود می گوئید؟ آیا افکاري چون "من يك 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 يك 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 ادبانه‌ای، عذر خواهی صادقانه‌ای دریافت کنید.
حق دارید بابت سؤالاتی که می‌توانید بپرسید پاسخ‌های روشن و مطلع‌کننده 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 می‌دهد، خوانده نشوید.

حق دارید به جای دستور گرفتن، احترام آمیز از شما درخواست شود.

چه می‌توانید انجام دهید؟

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