

بورلی اینگل، اطلاعاتی که شما جهت توقف سرزنش و به دست گرفتن دوباره کنترل زندگی تان نیاز دارید، در اختیارتان قرار می دهد.
-لانندی بانکرافت، نویسنده کتاب پرفروش چرا/او چنین می کند؟

رهایی از سوءاستفاده هیجانی

| گذر از شرمی که سزاوار آن نیستید |



فهرست مطالب

۷	معرفی کتاب.....
۸	سپاسگزاری.....
۹	مقدمه‌ای بر ترجمه فارسی کتاب.....
۱۰	پیشگفتار بورلی اینگل بر ترجمه فارسی کتاب.....
۱۳	FOREWORD TO ESCAPING EMOTIONAL ABUSE.....
۱۵	مقدمه.....
۲۲	بخش اول: ارتباط بین شرم و سوءاستفاده هیجانی.....
۲۳	فصل ۱ سوءاستفاده هیجانی و شرم - زوجی بی‌نظیر.....
۳۵	فصل ۲ آیا مورد سوءاستفاده هیجانی قرار گرفته‌اید؟.....
۴۸	فصل ۳ ابزاری برای دادوستد.....
۷۱	فصل ۴ شرم چگونه به‌عنوان وسیله‌ای برای کنترل‌گری به کار می‌رود.....
۸۴	بخش دوم: در هم شکستن زندان شرم خود.....
۸۵	فصل ۵ شرم را از موقعیت بیرون بکشید.....
۱۰۴	فصل ۶ از باور کردن سوءاستفاده‌گر دست بردارید.....
۱۲۶	فصل ۷ به‌کارگیری خشم‌تان برای بازنویسی و توانمندسازی خود.....
۱۴۴	فصل ۸ خودشفقتی را به خود هدیه دهید.....
۱۵۹	بخش سوم: بمانید یا بروید.....
۱۶۰	فصل ۹ آیا امیدی برای رابطه‌تان وجود دارد؟.....
۱۸۴	فصل ۱۰ مقابله با همسرتان.....
۱۹۳	فصل ۱۱ نشانه‌هایی که برای پایان دادن به رابطه لازم دارید.....
۲۰۵	فصل ۱۲ اگر تصمیم به ماندن گرفته‌اید.....
۲۲۵	بخش چهارم: بعد از ترک رابطه.....
۲۲۶	فصل ۱۳ با وسوسه بازگشت به رابطه مبارزه کنید.....
۲۴۴	فصل ۱۴ با درک خود، خودت را ببخش.....
۲۶۵	فصل ۱۵ به بهبود شرم‌تان ادامه دهید.....

۲۸۳.....	کلام آخر.....
۲۸۳.....	حرکت رو به جلو.....
۲۸۵.....	کتاب‌های پیشنهادی.....
۲۸۸.....	منابع.....
۲۹۲.....	تشکر و قدردانی.....
۲۹۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۹۵.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

معرفی کتاب

«این کتاب در مسیر بهبودی شما راهنمایی صمیمی، مشفق و بصیرت‌بخش است. کلمات اینگل پادزهری قدرتمند برای شرم ناتوان‌کننده‌ای است که از سوءاستفاده هیجانی برمی‌خیزد. امید، شفابخشی و خرد در هر برگ از این کتاب وجود دارد.»

-جکسون مکینزی، مؤلف کتاب «بیمار روانی رها»

«این کتاب راهنمایی بسیار آموزنده و جامع برای درک و غلبه بر سوءاستفاده هیجانی است. بورلی اینگل، تمام اطلاعاتی که شما جهت توقف سرزنش و به دست گرفتن دوباره کنترل زندگی‌تان نیاز دارید، در اختیارتان قرار می‌دهد.»

-لانیدی بانکرافت، مؤلف کتاب «چرا او چنین می‌کند؟»

«من این کتاب را شدیداً به هر کس (زن و مرد) که تردید دارد مورد سوءاستفاده هیجانی قرار گرفته است توصیه می‌کنم. من از اطلاعاتی که در این کتاب شرح می‌دهد، چگونه سوءاستفاده هیجانی می‌تواند باعث شرم شود و برای عزت نفس و احساس فرد نسبت به خودش خطرناک باشد، قدردانی می‌کنم.»

-رندی کریگر، نویسنده مشترک کتاب «از راه رفتن روی پوسته تخم‌مرغ‌ها دست بکشید» و مؤلف کتاب «راهنمای ضروری برای اختلال شخصیت مرزی»

«رهایی از سوءاستفاده هیجانی راهنمای جامع و مشفقانه‌ای برای قربانیان سوءاستفاده است؛ که با عشق، تجربه و تخصص نوشته شده است. این کتاب نقشه راهی است برای بهبود درهم‌تیدگی شرم و سوءاستفاده‌ای که قربانیان را به زندان می‌افکند و آنها را به گناهکار بودن پیوند می‌دهد.»

-دارلن لَنسیر، زوج و خانواده درمانگر، مؤلف کتاب «تسخیر شرم و هم‌وابستگی»

مقدمه

من معتقدم این کتاب یکی از مهم‌ترین کتاب‌هایی است که تا به حال نوشته‌ام. با اینکه بیش از سی و پنج سال با قربانیان سوءاستفاده هیجانی^۱ کار کرده‌ام و چهار کتاب در این زمینه نوشته‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که همچنان مطالب بیشتری برای به اشتراک گذاشتن با خوانندگان کتاب‌هایم وجود دارد.

سوءاستفاده هیجانی یکی از دشوارترین انواع سوءاستفاده برای شناسایی است؛ زیرا بسیار پنهان، موذی و گیج‌کننده است. آسیبی که به واسطه سوءاستفاده هیجانی ایجاد می‌شود، ضمن اینکه قابل توجه است، می‌تواند به قدری آهسته رخ دهد که در ابتدا قربانی به سختی متوجه آن شود. مشابه سوءاستفاده، آسیب نیز می‌تواند بسیار نامحسوس رخ دهد که برای قربانی ساده‌تر آن است که آن را انکار کند، کم ارزش جلوه دهد یا باور کند که آن را تصور و تخیل کرده است؛ بنابراین کمک به افراد برای تشخیص اینکه از نظر هیجانی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، مهم است اما این تمام راه‌حل نیست.

با گذر زمان، مشاهده کردم که حتی هنگامی که افراد متوجه می‌شوند از نظر هیجانی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، الزاماً آماده خاتمه دادن به رابطه آسیب‌زای خود نیستند. به این خاطر که بیشتر قربانیان سوءاستفاده هیجانی از شرم ناتوان‌کننده^۲ و سهمگینی رنج می‌برند؛ شرمی که انگیزه آنها را برای کُشش داشتن به غارت می‌برد و آنها را از باور اینکه سزاوار هر چیز بهتری هستند باز می‌دارد. همان قدر که کشف اینکه از نظر هیجانی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید و میزان آسیبی که به شما رسانده مهم است، به همان میزان مهم است که قادر باشید از شرم خود گذر کنید. اگر درصدد شناختن شرم خود و بهبود آن نباشید، راه فرار از این رابطه بسته است. شرم باعث می‌شود چمباتمه بزنید و زمانی که باید بلند شوید و احساس توانمندی کنید، احساس حقارت می‌کنید. این موجب می‌شود که خود را به دلیل کارهای همسر خویش سرزنش کنید و احساس بدی نسبت به واکنش خود در زمان سوءاستفاده او داشته باشید.

لازم دانستم پیامی محکم به قربانیان سوءاستفاده هیجانی دهم و آنها را مطلع سازم؛ این قابل درک است که پایان دادن به رابطه سوءاستفاده‌گرانه‌شان حتی هنگامی که می‌دانند لازم است این کار را انجام دهند، می‌تواند بسیار دشوار باشد. من لازم دانستم به آنها کمک کنم تا دست از سرزنش خود بابت سوءاستفاده بردارند و حتی مهم‌تر از آن، به آنها کمک کنم درک کنند که سزاوار رفتاری با ملاحظه و احترام هستند.

1 Emotional abuse
2 Debilitating shame

در دوره اخیر، شرم یکی از ناشناخته‌ترین هیجان‌ها بوده است. مردم آن گونه که با عصبانیت، ناراحتی یا ترس‌های خود ارتباط برقرار می‌کنند با شرم خویش ارتباط نمی‌گیرند اما مهم‌ترین هیجان، برای شناسایی و ارتباط گرفتن، برای آنهایی که از نظر هیجانی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، شرم است. چرا که شرم دلیل ماندن اکثر افراد در رابطه سوءاستفاده‌گرانه است.

هر آنچه در نهایت تصمیم می‌گیرید، انجام دهید (در رابطه بمانید یا آن را خاتمه دهید). لازم است برای دستیابی به شجاعت، قدرت و عزم راسخ جهت مقابله با سوءاستفاده‌گر^۱ و/یا خاتمه دادن به رابطه سوءاستفاده‌گرانه هیجانی، خود را از شر شرم‌تان رها سازید.

شرم مخرب‌ترین جنبه سوءاستفاده هیجانی است و می‌تواند دشوارترین جنبه برای بهبودی نیز باشد. شرم سبب می‌شود قربانیان احساس بدی درباره خود داشته باشند، به این باور برسند که هیچ کس دیگر آنها را نمی‌خواهد و این خود باعث می‌شود در رابطه سوءاستفاده‌گرانه باقی بمانند. هنگامی که به‌طور مکرر شرم‌گین می‌شوید، به این باور می‌رسید که ارزشمند و دوست داشتنی نیستید، به‌قدری آسیب دیده‌اید که قابل جبران نیست. این را به احساس شرمی که قربانیان دارند، اضافه کنید. آنها قادر به ایستادگی در برابر سوءاستفاده‌گرشان یا ترک رابطه نیستند و خواهید دید که چگونه سوءاستفاده هیجانی، *زنانه‌ی از شرم می‌سازد*. درست همانند فردی که پشت میله‌ها زندانی است، آزادی ندارد و انتخاب اندکی دارد، قربانیان سوءاستفاده هیجانی نیز احساس به دام افتادن و ناتوانی می‌کنند.

فرار از زندان شرمی که شما را محدود و فرسوده می‌کند، کار آسانی نیست. لازم است یاد بگیرید سوءاستفاده تقصیر شما نیست؛ این به‌خودی‌خود کار بزرگی است. در ادامه لازم است بدین باور برسید که سزاوار رفتاری با احترام و ملاحظه بیشتر هستید؛ این نیز کار بزرگی است. در گام بعدی، لازم است اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببرید تا بتوانید از حقتان دفاع کنید، برای سوءاستفاده رخ داده نامی بگذارید و مرزهای‌تان را مشخص کنید. در آخر، برای ترک سوءاستفاده‌گرتان که اغلب شخصی است که هنوز عاشقش هستید، ممکن است لازم باشد اعتمادبه‌نفس‌تان را حتی بیشتر از قبل افزایش دهید. در این کتاب، من گام‌به‌گام شما را در برنامه‌ای که کمک خواهد کرد تمام این کارهای سخت را انجام دهید، هدایت می‌کنم؛ برنامه‌ای که شما را برای بهبود شرم، رها ساختن از چنگال همسر سوءاستفاده‌گر و توانمندتر شدن یاری می‌کند.

و دو مورد مهم‌تری که این کتاب به شما ارائه می‌کند: حمایت و دلگرمی است.

سوءاستفاده هیجانی تجربه‌ای بسیار منزوی‌کننده است. همسران ممکن است شما را نسبت به ملاقات خانواده و دوستانان بی‌میل سازد یا ممکن است به سبب مورد سوءاستفاده بودن مکرر، احساس شرم کنید و با اختیار خود از آنها فاصله بگیرید. ممکن است شما فقط در معرض دید شخصی قرار گرفته باشید که متوجه شوید او به دلیل نرفتن و ماندنتان در رابطه از شما انتقاد می‌کند یا

برعکس، به دلیل اینکه قصد ترک او را دارید شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد. در هر صورت حمایتی که باید، دریافت نکردید. ممکن است احساس کنید کسانی که می‌شناسید قادر به درک موقعیت شما نیستند اما من درک می‌کنم. من دوران کودکی‌ام را با تجربه سوءاستفاده هیجانی سپری کرده‌ام. البته متوجه این موضوع بودم. آنچه می‌دانستم این بود که مهم نبود چقدر سخت تلاش می‌کنم، هیچ‌وقت نتوانستم مادرم را خشنود و راضی کنم. به این علت به‌طور مکرر احساس سردرگمی می‌کردم. قانع شده بودم مشکل از من است. مطلقاً کسی را نداشتم که با او صحبت کنم. من کاملاً تنها بودم. می‌خواهم بدانید که تنها نیستید و بدانید مهم نیست چه تصمیمی می‌گیرید، من شما را حمایت می‌کنم.

وقتی به آنچه در رهایی از زندان شرم‌تان مرتبط است فکر می‌کنید، کار دلهره‌آوری به‌نظر می‌رسد اما من در سفرتان کنارتان خواهم بود. از شرم و ترس به‌سوی خودشفقتی^۱ و استقامت درونی خواهیم رفت. برنامه من، این سفر به‌ظاهر غیر ممکن را به واقعیت تبدیل می‌کند.

برنامه جمعی که به شما ارائه می‌دهم به‌دقت طراحی شده است تا شما را از یادگیری درباره سوءاستفاده هیجانی و تأثیرات آن به‌سوی اینکه چگونه می‌توانید خود را از دروغ‌ها، به‌بازی گرفته شدن‌ها و انتقادهای همسران برهانید، سوق دهد. فرآیندی که به شما کمک می‌کند تصمیم بگیرید در رابطه بمانید یا آن را خاتمه دهید و اگر آن را خاتمه می‌دهید، به شما کمک می‌کند از بازگشت مجدد به رابطه پرهیزید. از همه مهم‌تر، این برنامه کمک می‌کند شرم ناشی از سوءاستفاده را بهبود بخشید. برنامه کاهش شرم بسیار مؤثر من، جهت کمک به افرادی ساخته شده است که از آنچه من تحت عنوان «شرم ناتوان‌کننده» یاد می‌کنم رنج می‌برند. این برنامه شامل پنج بخش عمده جهت کاهش یا حذف شرم ناشی از سوءاستفاده هیجانی است:

۱. بازنویسی سوءاستفاده هیجانی: بسیاری از قربانیان سوءاستفاده هیجانی، شست‌وشوی مغزی شده‌اند و نیاز به برنامه‌نویسی مجدد دارند. من اطلاعات و راهبردهایی را جهت انجام این فرایند تهیه می‌کنم.

۲. ابراز خشم: در حالی که شرم ما را تهی از انرژی می‌کند، خشم به ما توان و نیرو می‌دهد. این موضوع می‌تواند به شما کمک کند کمتر از شخصی که از شما سوءاستفاده می‌کند بترسید و حتی ممکن است کمک کند به این فکر کنید که از او دست بکشید و شاید حتی مهم‌تر اینکه، کمک می‌کند شرم خود را به شخص سوءاستفاده‌گر ابراز کنید. من راهبردهایی را جهت غلبه بر هر ترسی که درباره عصبانی شدن دارید و تکنیک‌هایی را که برای ابراز صحیح خشم مورد استفاده است به شما پیشنهاد می‌کنم.

۳. خودشفقتی: همانند اکثر سَم‌ها، اگر واقعاً قصد داریم بیمار نجات پیدا کند، لازم است با پادزهری خنثی شود. شرم نیز چنین است. خودشفقتی تنها چیزی است که می‌تواند شرم را خنثی کند. شفقت نسبت به خود به شما می‌آموزد در مقابل شرمی که به واسطه سوءاستفاده هیجانی تجربه کرده‌اید، رابطه شفقت‌آمیزی را در درونتان با خود شکل دهید. شما مهارت‌ها و نگرش‌های مشفقانه ویژه‌ای را خواهید آموخت که می‌تواند تمایلتان را به سرزنش خود به دلیل سوءاستفاده معکوس کند و کمک می‌کند تا درک کنید کار اشتباهی نکرده‌اید که سزاوار سوءاستفاده باشید. علاوه بر این به شما کمک می‌کند درک کنید که چرا در رابطه مانده‌اید و همچنین خودتان را بابت رفتارهای منفی که در پاسخ به تجربیات ناشی از سوءاستفاده ممکن است انجام داده باشید، ببخشید؛ هر چیزی؛ از الکل و سوءمصرف مواد تا بی‌اعتنایی به خود و بدنتان. در آخر، خودشفقتی به شما کمک خواهد کرد تا مهر، درک و اعتباری را که به شدت نیاز دارید، به خود بدهید. تا احساس کنید سزاوار مراقبت، احترام و پذیرش هستید. به سبب همه این دلایل، شفقت داشتن نسبت به خود از اهداف این کتاب و راهبرد اولیه برای بهبود شرم خواهد بود.

۴. بخشش خود^۱: روشی قوی برای کاهش یا حتی از بین بردن شرم است. در این بخش، من شما را گام به گام در طی مراحل تکمیل کردن عمده فعالیت‌های مرتبط با بخشش خود هدایت می‌کنم. ابتدا و در درجه نخست لازم است تا افرادی که شرمگین شده‌اند یا مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، خود را به دلیل این سوءاستفاده ببخشند. دوم، لازم است خود را به دلیل ماندن در رابطه و زبانی که کودکانشان و دیگران به سبب آنها متحمل شده‌اند، ببخشند. در آخر، لازم است آنها خود را به علت زبانی که به خود وارد کرده‌اند ببخشند.

۵. مهربانی به خود^۲: متأسفانه شرم، بسیاری از خوانندگان را از داشتن حس مهربانی نسبت به خود بازداشته است، همچنین ممکن است پذیرش مهربانی از سوی دیگران نیز سخت باشد. ممکن است باور نکنید سزاوار این هستید که به همان اندازه با شکیبایی، محبت و آرامشی که به طور طبیعی نسبت به عزیزی دارید، با شما رفتار شود. خوشبختانه، این کتاب این دیدگاه را تغییر می‌دهد. ممکن است ندانید چگونه با خود با مهربانی رفتار کنید، اما اگر می‌توانید به این باور برسید که سزاوار این هستید، این کتاب به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چگونه آن را تمرین کنید.

علاوه بر کمک جهت کاهش شرم‌تان، من ترس‌ها و ناامنی‌های شما را در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهید، برطرف خواهم کرد. آیا باید به رابطه‌تان خاتمه دهید؟ فارغ از همه، تعهدی به این فرد

1 Self-forgiveness
2 Self-kindness

داشته‌اید. آیا باید با همسر خود روبه‌رو شوید و امید داشته باشید قادر به شناختن رفتار سوءاستفاده‌گرانه‌ش خواهد بود و جهت تغییرش کاری می‌کند؟ دست کشیدن از فردی که چنین کودکی سهمگینی داشته، درست است؟ و پرسش‌های مشابه دیگر: آیا می‌توانم این کار را به‌تنهایی انجام دهم؟ اینکه فرزندانم را از والد دیگرشان جدا کنم درست است؟ در نظر گرفتن این پرسش‌ها برای هر فردی دشوار است، اما پرسش‌هایی هستند که لازم است پاسخ داده شوند.

آن مرد یا آن زن

هنگامی که کتاب را می‌خوانید، متوجه خواهید شد در تعدادی از نمونه‌ها قربانی زن و در تعدادی مرد هستند. همچنین متوجه می‌شوید در حالی که بیشتر مثال‌ها از زوجها است، تعداد کمی از مثال‌ها از افراد هم‌جنس است. من این مثال‌ها را مطرح کردم چرا که می‌خواستم همه فارغ از جنسیت، گرایش جنسی یا هویت جنسی، بدانند که سوءاستفادهٔ هیجانی در هر نوع رابطه‌ای رخ می‌دهد. سوءاستفادهٔ هیجانی می‌تواند برای شما اتفاق بیفتد، فارغ از اینکه پولدار باشید یا فقیر، دارای تحصیلات دانشگاهی باشید، بیرون از خانه کار کنید یا مراقب تمام وقت و والد باشید. یکی از اهداف عمدهٔ این کتاب تفکیک شرم از سوءاستفادهٔ هیجانی است، به انضمام اینکه اگر شرم احاطه‌تان کرده باشد نمی‌توانید بپذیرید قربانی این نوع سوءرفتار هستید.

چرا به‌جای کلمهٔ «بازمانده»^۱ از کلمهٔ «قربانی» استفاده می‌کنم

چنانچه ممکن است توجه کرده باشید، وقتی شخصی را که از نظر هیجانی مورد سوءاستفاده قرار گرفته است وصف می‌کنم از کلمهٔ «قربانی» استفاده می‌کنم. این کار را عمدتاً انجام می‌دهم که بدانید، در حقیقت، از سوی همسران قربانی شده‌اید.

قبول اینکه قربانی سوءاستفادهٔ هیجانی یا قربانی هر چیز دیگری باشید، می‌تواند بسیار دشوار باشد. هر وقت شخصی قربانی می‌شود احساس درماندگی می‌کند و این درمانده بودن احساس حقارت را در ما به‌وجود می‌آورد. تأیید اینکه قربانی شده‌اید می‌تواند احساس ضعیف و کمتر بودن از دیگران را در شما به‌وجود آورد. بسیاری کلمهٔ «قربانی» را به‌عنوان کلمه‌ای زشت می‌پندارند، مترادف با ضعف یا «بازنده» بودن، اما تعریف واقعی «قربانی» شخصی است که در نتیجهٔ جنایت، تضاد یا رخداد دیگری آسیب‌دیده یا کشته شده است. در فرهنگ قربانی ستیز^۲ و سرزنشگر ما، عبارت «قربانی» بیشتر از اینکه علامت دقیقی جهت نشان دادن شخصی باشد که آسیبی که به‌واسطهٔ فرد یا افرادی برای او به‌وجود آمده را از سر گذرانده، توهین محسوب می‌شود. ما این کلمه را تا جایی پست کرده‌ایم که برای

1 Survivor

2 Victim-hating

کم‌ارزش کردن، بی‌اعتبار کردن و کوچک کردن هر فردی که بدترین رفتارهای انسانی را تاب آورده است، به‌کار گرفته می‌شود.

من نمی‌خواهم سوءاستفاده‌ای را که تجربه می‌کنید کوچک جلوه دهم به همین علت عمداً کلمه قربانی را به‌کار می‌برم. شما در حقیقت یک قربانی هستید و همه چیز به این امر اشاره دارد. شما قربانی سوءاستفاده هیجانی همسران و قربانی شرم ناتوان‌کننده‌ای که همراه تجربه مورد سوءاستفاده قرار گرفتن می‌آید، هستید. تأیید اینکه شما قربانی سوءاستفاده هیجانی هستید به این معنی است که نخستین گام را به سمت درمان برمی‌دارید چرا که نمی‌توانید چیزی را که به آن آگاه نیستید بهبود بخشید.

به کار بردن کلمه *بازمانده* به‌جای کلمه *قربانی* در وصف شخصی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته است و نجات پیدا کرده، عموماً صحیح است. بحث این است که کلمه *بازمانده* از کلمه *قربانی* قوی‌تر است و من کاملاً با این موضوع موافقم اما نگرانی‌ام این است؛ تا زمانی که بتوانید با شخصی که از شما سوءاستفاده می‌کند مقابله کنید یا به رابطه خاتمه دهید، شما هنوز یک قربانی هستید.

بر اساس لغت‌نامهٔ *مریام-وبستر* دو معنی اصلی دربارهٔ کلمه *بازمانده* وجود دارد: (۱) «زنده ماندن یا موجودیت داشتن» و (۲) «کارآمد بودن یا پیشرفت کردن». حقیقت این است، کلمه *بازمانده* نمی‌تواند به‌درستی وصف کند چطور بیشتر مردمی که مورد سوءاستفاده هیجانی قرار گرفته‌اند تجربهٔ مداومشان با همسرشان را توصیف می‌کنند. مسلماً، آنها هنوز زنده‌اند، اما به‌سختی می‌توان گفت که زندگی می‌کنند.

من باور دارم کلمه *بازمانده* می‌تواند تصویری فریبنده از قربانی شدن^۱ و در ادامه بهبود یافتن ارائه دهد. این امر قربانیان را به‌جای راهنمایی و داشتن شفقت نسبت به رنجشان که گامی مهم در بهبودی است، به گذشته از آن تشویق می‌کند. فقط یک‌بار کافی است تا بتوانید شرم خود را بهبود دهید و در مقابل سوءاستفاده‌گرتان بایستید یا رابطه را خاتمه دهید، آنگاه در مسیر تبدیل به یک نجات‌یافته قرار می‌گیرید.

طی سال‌ها، از بسیاری از مراجعانم این حرف را شنیده‌ام که هنگامی فردی آنها را *بازمانده* خطاب می‌کرد بسیار آزرده می‌شدند، به‌ویژه زمانی که در ابتدای بهبودی‌شان بودند. آنها به من می‌گفتند که می‌خواهند فردی باشند که تصمیم می‌گیرند خود را چه بنامند و کلمه *بازمانده* تا زمانی که بهبودی قابل توجهی تجربه نکرده باشند برای‌شان مناسب نیست. ایراد دیگر *بازمانده* خطاب شدن از سوی دیگران آن است که آنها احساس می‌کنند قربانی شدنشان ناچیز انگاشته شده است؛ اینکه کلمه *بازمانده* باعث می‌شود سایرین راحت‌تر قربانی شدن شخص را بپذیرند.

برای بیشتر بخش‌ها، قصد دارم در توصیف بزرگسالانی که از نظر هیجانی مورد سوءاستفاده

هیجانی هستند از کلمه قربانی استفاده کنم. نه به این معنی که نمی‌خواهم احساس قدرت کنید و نه به این معنی که به شما اجازه نجات یافتن از سوءاستفاده سهمگین و گذشتن از آن را نمی‌دهم، بلکه می‌خواهم پیش خود اعتراف کنید که در واقع از سوی همسران قربانی شده‌اید.

اگر شما نسبت به کلمه قربانی واکنش شدیدی نشان می‌دهید، از شما می‌پرسم چرا این طور است؟ آیا ممکن است هنوز با این حقیقت که یک قربانی هستید کنار نیامده باشید؟ آیا به این خاطر است که در درونتان هنوز خود را سرزنش می‌کنید؟ آیا شما از تصور اینکه قربانی باشید متنفرید، چون فکر می‌کنید قربانیان ضعیف و بازنده‌اند؟

اگر پاسخ هر کدام از این پرسش‌ها، بله است، امید من آن است که این کتاب شما را در تفکر مجدد درباره این تصورات خودشکننده^۱ یاری کند. امیدم آن است که به این نتیجه خواهید رسید، قربانی بودن یک ضعف نیست، فقط نشانه‌ای از انسان بودن شما است. همه ما گاهی و اکثر مردم بارها در زندگی قربانی بوده‌اند. ما نمی‌توانیم خود را از قربانی شدن بازداریم، اما می‌توانیم تصدیق و درک کنیم که سزاوار قربانی شدن نیستیم، برای رنج‌های خویش شفقت داشته باشیم و از راهبردهایی استفاده کنیم که نیاز داریم ما را از موقعیتی سوءاستفاده‌گرانه خارج کند. این کتاب شما را در انجام تمام این کارها یاری می‌کند.

بورلی انگل

بخش ۱

ارتباط بین شرم و
سوءاستفاده هیجانی

فصل ۱

سوءاستفاده هیجانی و شرم - زوجی بی نظیر

بدنش، ذهنش، خاطراتش و حتی افرادی که دوستشان می‌داشت برای او مانند یک زندان بودند، نمی‌توانست از آسایشان رهایی یابد؛ امشب، آسمان هم شبیه یک زندان بود.

-آن برآشازز، خواهر بودن برای همیشه

اگر شما در رابطه هیجانی سوءاستفاده‌گرانه هستید، ممکن است احساس کنید که در زندان گرفتار شده‌اید. چرا که همیشه باید بابت تصمیم‌های تان به کسی جواب پس دهید و آزاد نیستید آن طور که می‌خواهید به زندگی تان جهت دهید. همیشه از اینکه نکند کار اشتباهی انجام دهید تا مورد تنبیه و ملامت قرار بگیرید، ترس و واهمه دارید و همواره باید در مورد خودتان و انگیزه‌های تان پاسخ‌گو باشید.

ممکن است همسرتان لازم بداند تا تمام جنبه‌های زندگی تان را کنترل کند: پول‌های تان را برای چه مواردی خرج می‌کنید، چقدر خرج می‌کنید، چه می‌پوشید و با چه کسانی در ارتباط هستید. او ممکن است بیش از حد متملک و حسود باشد. به عشوه‌گری یا بدتر از آن به رابطه داشتن با دیگران متهمتان کند. ممکن است احساس کنید نمی‌توانید کاری را بدون آنکه مورد انتقاد واقع شوید و یا به سبب چیزی به اشتباه متهم شوید، انجام دهید.

به دلیل همه این موارد، احساس می‌کنید به دام افتاده‌اید، از رهایی از آن عاجزید، حتی قادر به تصور اینکه چه کنید نیستید. ممکن است احساس کنید حتی نمی‌توانید یک روز دیگر همسرتان را تحمل کنید و در عین حال در هراس این باشید که توانایی زندگی بدون او را ندارید. ممکن است احساس کنید همه چیز باید بهتر از این باشد، اما همچنان از این می‌ترسید اگر که بخواهید بدون همسرتان ادامه دهید، بدتر از این شود.

سوءاستفاده هیجانی می‌تواند برای قربانیانش یک زندان بسازد؛ زیرا حتی اگر شما بدانید که مورد بدرفتاری^۱ قرار گرفته‌اید، ممکن است توانایی خاتمه دادن به آن رابطه را نداشته باشید. ممکن است

1 Mistreated

سال‌ها مورد سوءاستفاده بودن چنان فرسوده‌تان کرده باشد که اعتماد به نفس، شجاعت و حتی میل‌تان برای زندگی را از دست داده باشید.

هدف از به زندان انداختن کسی کنترل، تنبیه و محدود کردن او است. سوءاستفاده‌گران هیجانی تمامی این کارها را با همسر خود می‌کنند، در اصل همسر خود را زندانی می‌کنند اما به این نکته مهم باید توجه کرد که افراد به این دلیل که «کار اشتباهی انجام داده‌اند» به زندان انداخته می‌شوند. حقیقت این است که شما هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌اید و سزاوار تنبیه نیستید. کمک به شما برای پی بردن به این موضوع هدف اصلی این کتاب است.

سوءاستفاده هیجانی برای قربانیانش شرم عظیمی را به وجود می‌آورد. اگر افراد به مدت و شدت کافی مورد سوءاستفاده هیجانی قرار گیرند، به مرور به این باور می‌رسند که سزاوار عشق و احترام نیستند. آنها باور خواهند کرد که سزاوار بی‌احترامی، بداخلاقی، اهانت و حتی ظلم و ستم هستند. اغلب احساس می‌کنند مورد تمسخر واقع شدند که سبب می‌شود باور کنند سزاوار درخواست یا انتظار کاری از همسرشان نیستند.

شاید شما خود را در این تعریف بیابید. شما ممکن است نسبت به اینکه در یک رابطه سوءاستفاده‌گرانه قرار دارید بسیار آگاه باشید و ممکن است به این دلیل که نمی‌توانید همسران را ترک کنید میزان زیادی از شرم را تجربه کنید. ممکن است هر روز از حرف‌هایی که می‌زند و کارهایی که می‌کند رنج^۱ بکشید و نسبت به اینکه این سوءاستفاده منجر به احساسی بسیار شرم‌آور در درون‌تان می‌شود، کاملاً آگاه باشید.

یا شاید گمان کنید که تنها شما هستید که مورد سوءاستفاده هیجانی قرار گرفته‌اید و یا از اینکه به واسطه تأثیرات سوءاستفاده هیجانی چه میزان شرم را تجربه می‌کنید، آگاه نباشید. در حقیقت ممکن است در ارتباط با اینکه مورد بدرفتاری همسران قرار گرفته‌اید یا خیر، بسیار احساس سردرگمی کنید و خودتان را به دلیل مشکلات رابطه‌تان سرزنش کنید.

وضعیت شما هر چه باشد، اگر این کتاب را می‌خوانید به احتمال زیاد سردرگم هستید، پس علاوه بر اینکه با شرم زندانی شده‌اید، ممکن است احساس کنید سردرگمی نیز شما را به زندان انداخته است. ممکن است گیج شده باشید که رفتار هیجانی سوءاستفاده‌گرانه به چه معنا است یا سردرگم شده باشید که شاید سزاوار رفتاری هستید که همسران با شما دارد. ممکن است مدام نظرتان تغییر کند، یک روز احساس کنید بدیهی است که مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اید و روز دیگر آن را زیر سؤال ببرید. ممکن است تردید داشته باشید، خودتان را به دلیل رابطه‌تان سرزنش کنید و یا بدگمان باشید به اینکه همسران

دارای مشکلات هیجانی است و این موجب می‌شود چنین رفتارهایی از او سر بزنند. ممکن است عمیقاً نسبت به خودتان شک کنید و مدام از خودتان بپرسید: «آیا من بیش از حد همه چیز را بزرگ می‌کنم؟» «آیا من بیش از حد فکر می‌کنم؟» یا «آیا من چیزهایی را تصور می‌کنم که وجود ندارند؟».

شما ممکن است نسبت به اینکه باید رابطه‌تان را خاتمه دهید یا برای تغییر آن تلاش کنید سردرگم باشید یا ممکن است بدانید که باید رابطه‌تان را تمام کنید اما از اینکه از تصمیمتان منصرف شوید واهمه دارید.

بسیار رایج است کسانی که مورد سوءاستفاده هیجانی قرار گرفته‌اند سردرگم باشند و دلایل بسیاری برای این سردرگمی وجود دارد. یک علامت بزرگ برای سوءاستفاده هیجانی این است که شما در بسیاری از اوقات، احساس عدم تعادل، عدم اطمینان و گمراه شدن می‌کنید. برای برخی سوءاستفاده‌گران، این اغلب برگ برنده است؛ آنها می‌دانند اگر شما را سردرگم نگه دارند، می‌توانند کنترل بیشتری روی شما داشته باشند.

همسران ممکن است به‌طور دائم به شما بگویند مشکلات بسیاری در شما وجود دارد و شما ممکن است حرف‌هایش را باور کنید. شاید راجع به سوءاستفاده هیجانی شنیده و حتی خوانده باشید و متوجه شده باشید که برخی از رفتارهای همسران با شما به‌نظر سوءاستفاده هیجانی است. حتی با وجود اینکه چنین است، ممکن است هنوز خود را به‌دلیل اینکه باعث شده‌اید او این چنین با روش‌های منفی با شما رفتار کند سرزنش کنید. این چیزی است که همسران به شما می‌گویند؛ او می‌گوید اگر آنچه او می‌خواست انجام می‌دادید کنترلش را از دست نمی‌داد. می‌گوید شما کاری می‌کنید که او وادار می‌شود تا شما را مورد ضرب و شتم قرار دهد. می‌گوید تمام چیزی که از شما می‌خواهد این است که با انجام کارهایی که می‌گویند، به او نشان دهید عاشقش هستید.

یکی دیگر از اهداف این کتاب این است که به سردرگمی‌تان خاتمه دهید. از شما می‌خواهم به این مرحله برسید که بدانید مورد سوءاستفاده هیجانی قرار گرفته‌اید یا خیر و به آسیب‌هایی که سوءاستفاده هیجانی در شما ایجاد کرده است آگاه شوید. یکی از مهم‌ترین راه‌های سنجش اینکه مورد سوءاستفاده هیجانی قرار گرفته‌اید یا خیر این است که شروع به توجه به وضعیت روانی و هیجانی‌تان کنید. در پایین فهرستی از رایج‌ترین عوامل سوءاستفاده هیجانی آورده شده است. همچنان که فهرست را می‌خوانید، از اینکه کدام یک از این عوامل و علائم به شما مربوط است، یادداشت بردارید. در صورت تمایل در کنار علائمی که وضعیت روانی‌تان را توصیف می‌کند علامت بزنید.

□ سردرگمی دائمی یا بیش از اندازه

□ احساس «عدم تعادل» یا سردرگمی در بسیاری از اوقات