

آنها لذت بردن از زندگی را بلد نیستند

عکس: Ley

رزا خورشیدی

خشم و خشونت در روابط با سرزنش آغاز میشود: "تقصیر خودته منو عصبانی میکنی."

حتی وقتی فرد متجاوز می داند که رفتارش غلط است، بازهم ترجیح می دهد که قربانی خود را ملامت کند. مثلا می گوید "روی اعصابم راه میروی" یا "میدونم کمی زیاده روی کردم، ولی منم آدمم! میدونی چقدر اعصابمو خرد میکنی؟! " افراد پرخاشگر جوری رفتار می کنند انگار خودشان قربانی هستند، و این کار اعمالشان را توجیه می کند، حتی برای خودشان.

افراد پرخاشگر از کودکی اضطراب را تجربه کرده اند و پرخاشگری برای آنان راهی برای کنترل داشتن بر زندگی است. آنها نمی دانند که عامل اصلی اضطراب هایشان در درون خودشان است.

حمله های خشم این افراد دو علت عمده دارد. یا ترس عمیق از شکست، یا وحشت طرد شدن و محرومیت.

پرخاشگر خاموش

همه افراد پرخاشگر الزاما داد و فریاد و عیب جویی نمی کنند. آنها ممکن است تنها با بها ندادن به زوج خود خشونت را اعمال کنند. یعنی اصلا حتی فکرش را هم نمی کنند که همسرشان در این مورد چه نظری دارد. قهر کردن و جواب سر بالا دادن حربه اصلی این دسته از آدمهای پرخاشگر است. نهایت گفتگوی آنها با قربانی خود این است: "برو هر غلطی میخوای بکن فقط دست از سر من بردار، از جلوی چشم من برو!" حتی اگر مجبور به گوش دادن هم بشوند، اینکار را با نهایت بی اعتنایی و بی صبری انجام می دهند.

پرخاشگران خاموش، اغلب معتاد به کار، مثل سیب زمینی بی احساس، یا روی یک مسئله ای وسواس گونه متمرکز هستند. آنها سعی می کنند با ناتوانی ارتباطی خود از طریق گوشه گیری و قطع ارتباط برخورد کنند. انسانی که تلاش نکند، شکست هم نخواهد خورد.

دو روش پاسخ سر بالا دادن و بی اعتنایی کردن باعث می شود شریک زندگی آنها احساس کند که اهمیت ندارد، جذاب نیست، به حساب نمی آید و کسی را ندارد. یک قربانی پرخاشگری در رابطه با همسرش، روش زندگی در پیش می گیرد که در اصطلاح امریکایی به آن راه رفتن روی پوست تخم مرغ می گویند.

معادل فارسی آن تقریبا آسه برو آسه بیا که گربه ساخت نزنه است. آنها تلاش می کنند نگذارند طرفشان عصبانی شود چرا که همیشه به آنها گفته شده "تقصیر خودته" و رفته رفته این حرف را باور کرده اند. پس با نهایت احتیاط آسه میروند و آسه می آیند که طوفان بیا نشود.

بخصوص زنان، در قبال این شیوه آسه رفتن و آمدن سخت آسیب پذیر هستند. چرا که آنها نسبت به مردان خیلی بیشتر مستعد اضطراب هستند. این زنان کم کم به جایی می رسند که مدام از خودشان ایراد می گیرند و رفتار خود را تصحیح می کنند تا "روی اعصاب" شوهرشان راه نروند. این قربانیان تیره روز پرخاشگری عاطفی، رفته رفته خود واقعیشان را گم می کنند و احساس می کنند در یک گودال سیاه معلق هستند. آرزوهایشان، سرگرمی هایشان، دوستان قدیمی شان، موسیقی مورد علاقه اشان، هنرپیشه محبوب شان، همه و همه در راه راضی نگه داشتن همسرانشان گم می شوند و از یاد می روند.

هر کسی که شیوه آسه رفتن و آمدن را در پیش بگیرد، به درجاتی متانت، وقار و اختیار خود را از دست می دهد. یافته های بالینی نشان داده است که بیش از نیمی از افراد چنین خانواده هایی مبتلا به افسردگی یا اضطراب مرضی هستند. آنها نمی توانند بخوابند، نمی توانند تمرکز کنند، توانایی بهره وری ندارند، و لذت بردن از زندگی را بلد نیستند مگر با الکل و مواد مخدر. ساکنین این خانه ها از بزرگ و کوچک معمولا اعتماد بنفس خوبی ندارند.

تحقیقات نشان داده است که پرخاشگری عاطفی شدید، حتی در نوع خاموش نسبت به پرخاشگری فیزیکی، به مراتب اثر مخرب تری بر روح و روان و شخصیت قربانیان دارد.

این مسئله دو علت دارد: حتی در پر خشونت ترین خانواده ها، اپیزودهای پرخاشگری فیزیکی یا کلامی، چرخه ای هستند. در مراحل اولیه چرخه، یک انفجار خشم، معمولا دوره ای از آرامش و محبت را هرچند کوتاه بدنبال دارند.

در آن مدت، فرد پرخاشگر مهربان و دست و دلباز می شود و سعی در دلجویی دارد. البته عمر این دوره کوتاه است و قربانی به جایی می رسد که التماس می کند: " گل و هدیه توی سرم بخورد، انقدر کتکم نزن."

ولی خشونت عاطفی، تقریباً دائمی است. برای همین تاثیرات مخرب آن عمیق تر است. عامل دوم بدتر بودن خشونت عاطفی نسبت به خشونت فیزیکی و کلامی این است که قربانی خشونت عاطفی بیشتر احتمال دارد که خود را مقصر بداند و سرزنش کند.

وقتی کسی شما را کتک میزند، معمولاً واضح است که مقصر اوست. ولی وقتی خشونت از نوع خاموش است، به طور غیر مستقیم به قربانی القا می کند که " تو زشتی، بدی، مادر بدی هستی، بیعرضه و بدردنخوری، آدم نیستی، هیچکس دوست ندارد". اینجا دیگر مقصر دانستن طرف مقابل کار آسانی نیست.

اگر تحت خشونت عاطفی هستید این سوالات را از خود بکنید:

1- آیا خودم را دوست دارم؟

2- به قابلیت های خودم باور دارم؟

3- آیا همه افرادی که برای من مهم هستند، امنیت دارند؟

4- فرزندانم خودشان را دوست دارند؟

5- فرزندانم به خودشان باور دارند؟

6- فرزندانم احساس امنیت می کنند؟

برای درمان آسیب های خشونت عاطفی و شیوه زندگی آسه رفتن و آمدن باید تمرکز را از روی تلاش برای پیشگیری از طوفان و تلاش برای عصبانی نکردن همسر، به تمرکز روی درمان و ترمیم روح زخم خورده خود، تغییر دهید.

خبر خوش اینست که موثرترین درمانها، از وجود خود شما نشات می گیرد و برای آن نیازی به دیگری ندارید. شما می توانید نیروهای درونی خودتان را بوسیله دستیابی به والاترین و عمیق ترین ارزشهای خود، بکار گیرید و آسیب ها را ترمیم کنید. اینکار به شما امکان می دهد که علیرغم آنچه همسرتان می گوید، احساس ارزشمندی، اعتماد بنفس و قدرتمندی کنید. در نتیجه توانایی اینکه در رابطه بعدی خود، توقع احترام و ارزش گذاری داشته باشید، در شما ایجاد میشود.

منبع: [Psychology Today](https://www.psychologytoday.com)