

کنترل شدید و اجباری

Photo: Zdyma4//depositphotos.com

باران خسروی

رفتارهای کنترلی به مجموعه‌ای از الگوی رفتارها گفته می‌شود که باعث می‌شود طرف مقابل رابطه مطیع و یا وابسته شود و استقلال شخصیتش را به طور کامل از دست بدهد. این رفتارها شامل ایزوله کردن فرد از منابع حمایتی و یا مانع شدن فرد از کشف منابع حمایتی و یا گرفتن حمایت از فرد می‌شود، به طوری که فرد در هر لحظه از زندگی خود و برای تصمیم‌گیری وابسته به طرف مقابل شود. این رفتار زمانی کنترل اجباری طلاق می‌شود که همراه با تهدید، کوچک کردن فرد، ضربه زدن فیزیکی، تنبه و ترساندن است.

در اینجا، ما رایج‌ترین نمونه‌های کنترل اجباری در روابط ناسالم را لیست می‌کنیم، اگر هر کدام از این‌ها را شما یا آشنایانتان دارند، برای کمک و اطلاعات بیشتر به سازمان‌های حمایت‌گری مراجعه کنید.

نظارت بیش از حد: اگر شریک زندگی‌تان خواستار ورزش روزانه برای لاغر ماندن شماست، کمد لباس و رژیم غذایی شما را کنترل می‌کند، دستگاه‌های دیجیتالی شما را چک می‌کند، شما را از سایر عزیزان دور نگه داشته و هر حرکتی را ساقط می‌کند.

بازی ذهنی و روانی: آزارگر کاری می‌کند که خشونت‌دیده به سلامت روانش شک کند، مثلاً حقایق را دروغ نشان دادن یا بازی دادن خشونت دیده. به عنوان مثال نیمه شب جای ماشین را عوض کردن تا خشونت دیده در صبح نتواند پیدایش کند و کم‌کم به این نتیجه برسد که بی‌حواس است.

خواسته‌های غیرمنطقی: درخواست‌های غیرمنطقی دارد و اگر با خشونت‌گر موافق نباشید، اغلب به دنبال آن تهدید فیزیکی است.

پایین آوردن شما: به صورت آزار کلامی یا با رفتارهای آزارگرانه و قلدرمابانه (Bullying). این می‌تواند شامل خرید لباس‌هایی باشد که به طور هدفمند خیلی کوچک هستند تا شما مجبور به رژیم غذایی شوید یا با رفتار نامطلوب در مقابل دوستان شما احساس بی‌ارزشی کنید. مجبور کردن شما به این که روزی یک ساعت روی تردمیل بدوید یا نشان دادن عکس بدن زنان دیگر و گفتن این که شما نیاز دارید به این سطح برسید یا شما به خوبی آن‌ها نیستید.

محدود کردن فعالیت‌های روزانه: ممکن است شامل محدودیت در ورزش و پیاده‌روی و یا محدودیت در ملاقات اعضای خانواده و یا محدودیت در دیدن آدم‌های دیگر باشد. آزارگر معمولاً به شما می‌گوید با چه کسی می‌توانید رفت و آمد داشته باشید و با چه کسی نه و حتی زمان این ملاقات را برای شما تعیین می‌کند. اگر به طور زیادی قادر به انجام روال عادی و روتین خود نباشید، معمولاً یک نشانه قوی برای نگرانی است.

تهدید: اگر رفتار شما را دوست نداشته باشد، شما در معرض تهدید هستید، این می‌تواند حتی شامل درخواست در تغییر رفتارهای جنسیتی شما باشد. مثلاً این که به شما بگویند رفتار شما مردانه است یا زیادی زنانه نیستید. تهدید گاهی شامل تهدید نزدیکان است و یا حتی تهدید به آسیب زدن به خود مثل خودکشی.

کنترل مالی: می‌تواند شامل نظارت دائمی بر هزینه‌های شما باشد یا زمانی که به شما یک کمک هزینه «می‌دهد تا براساس آن زندگی کنید (معمولاً زمانی است که از پول خود شما باشد).

کنترل زمان : کنترل این که زمان خود را چگونه باید بگذرانید.

کنترل دسترسی ارتباط شما : می‌تواند موبایل شما را بگیرد یا پسورد موبایل، لپ تاپ یا آی پد شما را تغییر بدهد، به صورتی که شما نتوانید از آن استفاده کنید. این می‌تواند شامل هر نوع محدود کردن دسترسی شما به ارتباطات، اطلاعات یا خدمات باشد.

کنترل ارتباط خارج از خانه : این که نتوانید خانه خود را ترک کنید یا از ماشین خود استفاده کنید، زیرا او اجازه نمی‌دهد. اگر رفتار شریک زندگی شما را از دوستان، خانواده یا همکاران خود جدا کند، مهم است که به دنبال کمک باشید.

محرومیت از غذا به طور مداوم و به طور هدفمند: مصرف مواد غذایی شما را کنترل کنند یا یا محدود کردن کمک هزینه یا مجبور کردن به خوردن غذای خاص.

از بین بردن اموال : از بین بردن وسایلی که برای شما ارزشمند است یا ایمیل یا پیام‌های متنی.

موارد زیاد دیگری هست که شامل رفتارهای کنترلی می‌شود که در اینجا آورده نشده است. در تاریخ دسامبر ۲۰۱۵ قانونی در آمریکا تصویب شد که از خشونت‌دیدگانی که در معرض کنترل خشونت‌گر هستند حمایت کند. براساس این قانون کنترل همسر، پارتنر یا دوستی که در رابطه عاطفی هستند، در صورتی که باعث شود در زندگی طرف مقابل اثرات منفی بگذارد جرم تلقی می‌شود و مجازات دارد.

کسانی که در شرایط کنترل هستند معمولاً اضطراب شدید، کم‌خوابی، افسردگی، نشانه‌های تراما، سلامت پایین، مصرف بیش از حد دارو یا ویزیت دکتر، نشانه‌های فیزیکی آسیب مانند دست مجروح را دارند. آن‌ها معمولاً در مورد رابطه‌شان یا در مورد زندگی‌شان حرف نمی‌زنند و همیشه در هراس هستند.

کمک به خشونت‌دیده در شرایط کنترل شدید

اگر شما مشاور، مددکار، پرستار، دوست و یا حمایت‌گر هستید و می‌خواهید به خشونت‌دیده در شرایط کنترل شدید و اجباری کمک کنید، توصیه‌های زیر به کار شما می‌آید:

- سؤال‌های اصلی‌تان به روشی آرام و غیر تهدیدآمیز باشد. مثال: "ما در این زمینه با همه صبت می‌کنیم تا بفهمیم الگوی سالم و امن چیست، به دلیل این که تاثیر زیادی بر سلامت ما دارد."
- سعی کنید مستقیم، مهربان و به دور از قضاوت باشید و به او اطمینان دهید همه چیز بین شما می‌ماند.
- سوالات بسته می‌تواند به صورت مستقیم یا غیر مستقیم باشد مانند سوالات زیر:
- اوضاع در خانه چگونه است؟
- وقتی شریکتان عصبانی می‌شود چه اتفاقی می‌افتد؟
- چه اتفاقی می‌افتد وقتی به شریکتان نه می‌گویید یا می‌گویید نظر خود را در مورد مسئله‌ای که قبلاً به توافق رسیده‌اید تغییر داده‌اید.
- آیا اغلب احساس می‌کنید که باید در مورد همه چیز مراقب باشید؟
- آیا تاکنون به خاطر همسر یا شریک قبلی احساس ترس یا نگرانی کرده‌اید؟
- آیا احساس تحقیر کرده‌اید یا احساس این که به لحاظ عاطفی ضربه دیده‌اید؟
- بعضی اوقات شرکا از نیروی جسمی استفاده می‌کنند. آیا این برای شما اتفاق می‌افتد؟
- آیا شریک زندگی شما تا کنون تهدید به صدمه فیزیکی کرده است؟
- در یک سال گذشته مجبور شده‌اید رابطه جنسی به دلیل اجبار داشته باشید؟

به روشی دلسوز پاسخ دهید. **بگویید:**

- این تقصیر شما نیست.
- هیچ کس سزاوار ضربه خوردن ، صدمه خوردن یا بی ارزش دیده شدن نیست.
- هیچ کس سزاوار مسخره شدن نیست.
- هیچ کس نباید در یک رابطه خدمتکار دیگری شود.
- شما مقصر نیستید. آزار شکل های مختلف دارد و در انواع روابط اتفاق می افتد. پس از آن که شروع می شود تمایل به ادامه دارد.
- من نگران امنیت و سلامت شما هستم.
- کنترل می تواند بر سلامتی و سلامت کودکان شما از جهات مختلف تأثیر بگذارد.

انجام ندهید:

- صحبت کردن و افشاگری را نادیده گرفتن.
- اظهار نظرهای سرزنش آمیز همچون: چرا نمی توانید این رابطه را ترک کنید؟ شما چه کاری انجام داده اید که باعث عصبانیت او شده اید؟
- چرا به اون برمی گردی؟
- به آنها بگویید که چه کاری انجام دهند مانند پیشنهاد دادن که رابطه را ترک کنند یا مشاوره را امتحان کنند. ترک یک رابطه ناسالم / یا دیدن مشاور مشترک ممکن است خطر کنترل را بیشتر کند.

خشونت دیده را تشویق کنید که :

- اطلاعاتش را از رابطه ناسالم و این شکل از کنترل اجباری بالا ببرد بلکه به مرحله ای برسد که تشخیص دهد در این رابطه است.
- تهدیدها را جدی بگیرد.
- با او نقشه امن تهیه کند.
- به منابع حمایتی وصلش کند.

منبع ۱

منبع ۲

منبع ۳