

چرخه خشونت

(راهبردهای درمان پذیرش و تعهد برای آسیب دیدگان خشونت زناشویی)

مؤلف

فریبا بشارتی



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم.....
۱۲.....	انواع رابطه سمی.....
۱۵.....	همسرم گاهی بداخلاق و کنترل‌گر می‌شود، آیا من هم در یک رابطه ناسالم قرار دارم؟.....
۱۶.....	چرا افراد به شکل سمی رفتار می‌کنند و چرا قربانیان به رابطه سمی ادامه می‌دهند؟.....
۱۶.....	برای خلاصی از رابطه سمی چه باید کرد؟.....
۱۹.....	تفاوت‌ها در رابطه سمی و سالم زوجین.....
۱۹.....	۱. پس از خراب کردن اوضاع، چگونه آن را درست می‌کنید؟.....
۲۰.....	۲. درباره همسرتان روی چه چیزی تاکید دارید.....
۲۰.....	۳. هر چند وقت یک بار از تنبیه سکوت استفاده میکنید.....
۲۱.....	۴. آیا حقیقتاً هر دوی شما قابل اتکا هستید؟.....
۲۱.....	۵. چند تا از دعوای کوچک تبدیل به فوران عظیم خشم میشوند.....
۲۲.....	۶. آیا هر یک از شما می‌تواند متکی به خود باشد.....
۲۲.....	۷. تا چه حد می‌توانید صریح و بی‌پرده باشید؟.....
۲۳.....	اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن.....
۲۴.....	اصول داشتن یک رابطه سالم و آرامش بخش.....
۲۹.....	خشونت در روابط زناشویی.....
۳۱.....	تأثیرات اضطراب اجتماعی در رابطه.....

۳۳ چگونه چرخه خشم را بشکنید؟

۳۵ فصل دوم: چرخه خشونت

۳۷ مکانیسم کلی خشونت در زنان چگونه می‌باشد؟

۳۸ عوارض خشونت خانگی علیه زنان چیست؟

۳۹ زنان در چرخه خشونت

۴۱ چرا خشونت خانوادگی متداول است؟

۴۲ چرا زنان در رابطه توأم با خشونت باقی می‌مانند؟

۴۴ خشونت جسمی و جنسی

۴۵ ویژگی‌های همسر آزارگر

۴۶ آیا من همسری آزارگر هستم؟

۴۷ علل همسر آزاری

۴۷ انواع همسر آزاری جسمی و جنسی

۴۷ همسر آزاری جسمی

۴۸ همسر آزاری جنسی (سادیسیم جنسی همسر)

۵۱ اقسام سادیسیم جنسی زوجین

۵۱ رابطه جنسی اجباری

۵۳ خشونت در رابطه جنسی

۵۴ علت علاقه به رابطه جنسی خشن

۵۸ تفاوت خشونت جنسی و رابطه جنسی خشن

۵۹ رابطه جنسی مقعدی اجباری

۶۱ فصل سوم: رویکرد روان درمانی پذیرش و تعهد

۶۲ کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۶۳ مزیت‌های علمی

- ۶۴..... فایده درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش برای درمانجویان و مراجعان
- ۶۵..... ساختار جلسه درمانی رویکرد ACT به چه شکلی است؟
- ۶۶..... کاربرد رویکرد ACT چیست؟
- ۶۷..... برتری‌های رویکرد ACT چیست؟
- ۶۷..... ویژگی‌ها و کاربردهای درمان پذیرش - تعهد
- ۶۹..... انعطاف‌پذیری روانشناختی به عنوان هدف اصلی درمان ACT
- ۶۹..... ۱- پذیرش
- ۷۰..... ۲- حالت ترکیب زدایی شناختی
- ۷۱..... ۳- در نظر گرفتن خود به عنوان بافت یا زمینه
- ۷۲..... ۴- ارتباط با لحظه حاضر
- ۷۳..... ۵- ارزش‌ها
- ۷۴..... ۶- انجام فعالیت‌های متعهدانه
- ۷۵..... چگونه می‌توان برای کاهش استرس، میانجی‌گری را تمرین کرد ارزیابی مجدد
- ۷۵..... پذیرش عمدی
- ۷۶..... انتخاب اقدام هدفمند

فصل چهارم: روان درمانی اکت برای پیشگیری و مقابله با اثرات روانی خشونت خانگی

- ۷۷.....
- ۷۷..... تاثیر خشونت خانگی بر روی اعتماد به نفس زن
- ۷۷..... آزار و اذیت عاطفی یکی از مشکلی بدتر از خشونت خانگی علیه زنان
- ۷۸..... آزار و اذیت عاطفی در خشونت خانگی علیه زنان شامل چه کارهایی می‌باشد؟
- ۷۸..... آیا آزار و اذیت عاطفی بهتر از خشونت خانگی علیه زنان است؟
- ۷۹..... تأثیر اکت بر اثرات روانی خشونت خانگی
- ۸۱..... پیشگیری خشونت خانگی با رویکرد اکت
- ۸۲..... راه‌های مقابله با کتک زدن همسر

- پایان چرخه و شروع چرخه جدید ۸۲
- اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن ۸۴
- اصول داشتن یک رابطه سالم و آرامش بخش ۸۴
- (۱) اعتماد شرط اصلی برقراری یک رابطه سالم ۸۴
- (۲) ارتباط سالم شرط داشتن یک رابطه سالم ۸۵
- (۳) صبوری لازمه یک رابطه سالم ۸۵
- (۴) همدردی در یک رابطه سالم ۸۶
- (۵) علاقه و توجه در یک رابطه سالم ۸۶
- (۶) انعطاف‌پذیری در رابطه ۸۶
- (۷) قدردانی در رابطه ۸۷
- (۸) امکان رشد در رابطه ۸۷
- (۹) احترام در رابطه سالم ۸۸
- (۱۰) عمل متقابل در یک رابطه ۸۸
- (۱۱) حل اختلاف به روش سالم ۸۹
- (۱۲) فردیت و حفظ حد و مرز رابطه ۸۹
- (۱۳) صداقت و بی‌پرده بودن ۹۰
- ریشه‌یابی و علل خشونت‌های خانگی ۹۰
- تجربیات دوران کودکی ۹۱
- تغییرات اساسی در دوران زندگی ۹۱
- پیامدهای خشونت خانگی ۹۲
- راه‌های مقابله با خشونت خانگی ۹۳
- راهکارهای در مواجهه با خشونت خانگی ۹۴
- پایان‌دادن به چرخه سوءاستفاده ۹۵
- درک انواع مختلف خشونت خانگی ۹۶
- عوامل خطر مرتبط با خشونت خانگی ۹۸

- ۹۸..... «چرخه سو استفاده» چیست؟
- ۹۹..... مرحله آخر چرخه سوءاستفاده.....
- ۹۹..... درک راه‌های پایان دادن به چرخه سوءاستفاده.....
- ۱۰۰..... جدا کردن قربانیان از سوءاستفاده کنندگان بسیار مهم است.....
- ۱۰۰..... صفات احتمالی سوءاستفاده کننده را بشناسید.....
- ۱۰۱..... برای پایان دادن به چرخه سو استفاده حرف بزنید.....
- ۱۰۱..... اگر شما یک قربانی خشونت در خانواده هستید.....
- ۱۰۲..... چرخه‌ی سه مرحله‌ای خشونت علیه زنان.....
- ۱۰۲..... مرحله اول: ایجاد تنش.....
- ۱۰۲..... مرحله دوم: مرحله حاد(ضرب و شتم).....
- ۱۰۳..... مرحله سوم: آشتی و توافق عاشقانه.....
- ۱۰۳..... چرا زنان در موقعیت‌های توهین‌آمیز گیر می‌کنند؟.....
- ۱۰۶..... منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

واضح‌ترین و جدی‌ترین نشانه این نوع رابطه وجود هرگونه خشونت، سوءاستفاده و بدرفتاری است که باید هر چه سریع‌تر به آن پرداخته شود. اما در بسیاری از موارد، نشانه‌های این نوع رابطه بسیار ظریف‌تر از این هستند. اولین و ساده‌ترین نشانه، ناراحتی مداوم است. اگر در رابطه شما احساس لذت و شادی وجود ندارد و دائماً احساس غم، ناراحتی و اضطراب دارید، و به زوج‌های شاد حسرت می‌خورید، در یک رابطه سمی قرار دارید. تغییر منفی در سلامت روان، شخصیت و عزت نفس نیز نشانه‌های خطر هستند. این تغییرات می‌تواند شامل اختلالات روانی قابل تشخیص مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و از این قبیل باشد تا احساس ناراحتی و اضطراب دائمی به خصوص در کنار فرد موردنظر. در رابطه‌تان نیز چیزهای زیادی تغییر کرده است. از انجام کارها بدون وجود همسران احساس بدی دارید، زیرا فکر می‌کنید همیشه باید در کنار او باشید. خودتان را وقف او کرده‌اید و دیگر خودتان نیستید. به علاوه، نظر خانواده و دوستان نیز باید مهم شمرده شود، به خصوص که معمولاً فردی که در یک رابطه سمی قرار دارد، خود آخرین نفری است که متوجه آن می‌شود (فوروارد^۱، ۲۰۲۱؛ ترجمه میرزادائی). لیلیان گلاس^۲، روانشناسی که اولین بار این اصطلاح را در سال ۱۹۹۵ در

1 Forward

2 Lillian Glass

کتابش به نام آدم‌های سمی^۱ به کار برد، رابطه سمی را این طور تعریف می‌کند:

«هر رابطه‌ای که در آن دو طرف از یکدیگر حمایت نمی‌کنند، دعوا و بحث در آن دیده می‌شود و یکی سعی می‌کند دیگری را تحقیر کند و تحت سلطه بگیرد؛ در آن رقابت دیده می‌شود و بی‌احترامی و عدم هماهنگی عنصر لاینفک آن است.» در حالی که هر رابطه‌ای ممکن است روزهای بالا و پایین داشته باشد، گلاس بر این باور است که این نوع رابطه به طور مداوم نامطلوب است و افرادی که درگیر آن هستند احساس خستگی و ناراحتی دارند، به نحوی که لحظات بد و منفی در رابطه از لحظات خوب آن پیشی می‌گیرد. سایر روانشناسان به این تعریف این نکته را می‌افزایند که رابطه سمی به لحاظ روحی، عاطفی و حتی جسمی برای یک یا هر دو طرف رابطه آسیب‌رسان است. فراموش نکنید که این نوع رابطه لزوماً رابطه زناشویی نیست. روابط دوستانه، والد-فرزندی، فامیلی و حرفه‌ای نیز می‌توانند در این تعریف شامل شوند.

انواع رابطه سمی

فرد سمی به نحوی رفتار می‌کند که یک دلیل بیشتر ندارد: او باید همه چیز را در کنترل داشته باشد و در رابطه قدرت مطلق از آن اوست. تقسیم قدرت در این نوع رابطه هیچ جایی ندارد. با در نظر گرفتن این مورد، در ادامه چند نوع از رفتارهای مخرب در همسران سمی را بررسی می‌کنیم. این موارد تنها چند مدل از رفتارهای رایج هستند و یک رابطه سمی می‌تواند اشکال زیادی داشته باشد. از کسی که در معرض رفتارهای سمی قرار گرفته است، تحت عنوان قربانی یاد می‌شود؛ اما در واقعیت، این افراد قربانی نیستند، حداقل از این نظر که مانند یک قربانی آن قدر بیچاره نیستند که نتوانند کاری برای رهایی خود از این رابطه انجام دهند.

- **تحقیر کننده:** این نوع فرد سمی دائماً شما را تحقیر و مسخره می‌کند. در برابر او احساس می‌کنید عقاید، نظرات و خواسته‌هایتان احمقانه و مسخره

1 Toxic people

هستند. او برای مسخره کردن شما در جمع نیز تردید نمی‌کند. حتی با اینکه بارها از او خواسته‌اید که دست از تحقیرتان بردارد، به رفتارهایش ادامه می‌دهد و حتی شما را متهم می‌کند: «من فقط شوخی کردم، با تو همیشه شوخی کرد؟» متأسفانه، اگر در طولانی‌مدت رفتارهای او را تحمل کنید، خودتان نیز به این نتیجه می‌رسید که نمی‌توانید تصمیم‌گیری کنید و کارهایتان احمقانه است. او عزت‌نفس‌تان را به قدری می‌گیرد که احساس می‌کنید بدون او نمی‌توانید هیچ کاری انجام دهید.

- **بداخلاق‌ها:** ما مراجعان زیادی داشته‌ایم که می‌گویند به خاطر عصبانیت و پرخاشگری همسرشان از بحث یا مخالفت کردن با او پرهیز می‌کنند. کنترل‌گری با تهدید از روش‌های سنتی افراد در یک رابطه ناسالم است. معمولاً کسی نمی‌داند چه زمانی و چه چیزی آن‌ها را خشمگین می‌کند و فرد دائماً در ناامنی زندگی می‌کند. معمولاً، آن‌ها این روی شخصیت خود را به ندرت در جامعه نشان می‌دهند و دیگران آن‌ها را فردی خوش مشرب، دوست داشتنی و آرام می‌دانند. اگر از آن‌ها دلیل خشمشان را بپرسید، شما را متهم می‌کنند و می‌گویند تو کاری می‌کنی که من را دیوانه می‌کند. این سلب مسئولیت از رفتارهای بد، عادت رایج در یک رابطه سمی است.

- **القاکننده گناه:** کنترل این رابطه با القای گناه به قربانی انجام می‌شود. وقتی کاری انجام می‌دهید که او دوست ندارد، به شما احساس گناه می‌دهد. گاهی برای القای حس گناه به شما از کس دیگری استفاده می‌کند، برای مثال، پدرتان تماس می‌گیرد تا شما را به خاطر رفتارتان مواخذه کند. وقتی کاری که او می‌خواهد را انجام دهید، حس گناه را از شما برمی‌دارد. گاهی فرد با مثلاً حمایت از تصمیماتتان، به طور موقت حس گناه را از شما دور می‌کند. برای مثال، تصمیم دارید به دانشگاه بروید. او نیز در ظاهر از شما دفاع می‌کند، اما هر روز با ظرافت به شما یادآوری می‌کند که در نبودتان چقدر بچه‌ها

دل‌تنگتان می‌شوند یا این اواخر به او توجه کافی ندارید. او به تدریج و با ظرافت، با القای حس گناه به چیزی که می‌خواهد می‌رسد.

- **افراطی‌ها:** اگر به او بگویید که از چیزی ناراحت یا خشمگین هستید، او به نحوی رفتار می‌کند که در نهایت می‌بینید که این شما هستید که در حال دل‌داری دادن به او هستید. شاید حتی به خاطر گفتن این مورد که او را ناراحت کرده است، احساس خودخواهی کنید. در این رابطه ناسالم هیچ وقت توجه و همراهی کافی را دریافت نمی‌کنید و همه چیز این رابطه یک سویه است.

- **وابسته‌ها:** هرچند عجیب است اما یکی از اشکال رابطه سمی این است که فرد سمی به قدری منفعل است که شما باید برای او تصمیم‌گیری کنید، از رستورانی که شام بخورید تا ماشینی که بخرید. این باعث می‌شود که شما همیشه مسئول نتایج به بار آمده باشید و اگر حاصل خوبی نداشته باشد به خاطرش تنبیه خواهید شد. بدین ترتیب همیشه نگران تصمیماتتان هستید و این فشار زیادی روی شما وارد می‌کند. عدم تقبل مسئولیت کافی توسط یکی از طرفین در رابطه یکی از اشکال رایج رابطه ناسالم است که باید از آن دوری کنید.

- **مستقل‌ها:** «من اجازه نمی‌دهم کسی من را کنترل کند» شعار آن‌هاست. آن‌ها به ندرت به قول‌هایشان وفا می‌کنند. می‌گویند که با شما تماس می‌گیرد، بچه‌ها را برای گردش می‌برد و هزار چیز دیگر، اما به هیچ یک عمل نمی‌کند. این نه تنها رفتارهای آن‌هاست که غیرقابل پیش‌بینی است، بلکه حتی نمی‌دانید به لحاظ عاطفی چه سهمی در زندگی آنان دارید. دائماً از آن‌ها می‌پرسید که چه حسی به شما دارند، آیا جذابید و از این قبیل، اما پاسخشان به قدری مبهم است که همیشه سردرگم هستید. پاسخی که همیشه دریافت می‌کنید چیزی شبیه به این است که «پس برای چه کنار تو زندگی می‌کنم؟ اگر احساسم تغییر کند خودم به تو می‌گویم.» اضطرابی که در کنار آنان حس می‌کنید، به سلامت جسم و روان شما آسیب می‌زند.