

شکست چرخه خشونت روانی

کتاب کار جهت ترمیم و درمان
مناسب قربانیان سوءاستفاده‌های عاطفی

نویسنده:

ترزا کومیتو

مترجمان:

دکتر فرزانه هراتیان

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

سمانه اوتادی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

نرگس جباری

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه عنوان و نام پدیدآور	: کامتو، تریزالزا Comito, Theresa شکست چرخه خشونت روانی : کتاب کار جهت ترمیم و درمان مناسب قربانیان سوءاستفاده‌های عاطفی/نویسنده نرزا کومیتو ؛ مترجمان فرزانه هراتیان، سمانه اوتادی، نرگس جباری.
مشخصات نشر	: تهران : آواک نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: [۱۲۵] ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۳۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Emotional Abuse Recovery Workbook: Breaking the Cycle of Psychological Violence, ۲۰۲۰.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «بهبودی سوءاستفاده‌های عاطفی : شکستن چرخه خشونت روانی (کتاب کار)» با ترجمه‌ی پریسا دونده‌تقی‌آبادی و فرزانه قره‌باغی توسط انتشارات آکادمیک در سال ۱۴۰۰ فیبا دریافت کرده است.
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: کتاب کار جهت ترمیم و درمان مناسب قربانیان سوءاستفاده‌های عاطفی.
عنوان دیگر	: بهبودی سوءاستفاده‌های عاطفی : شکستن چرخه خشونت روانی (کتاب کار).
موضوع	: سوء استفاده روانی Psychological abuse خود یاری Self-help techniques اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict
شناسه افزوده	: هراتیان، فرزانه، ۱۳۵۶ - ، مترجم Farzaneh Haratian ,
شناسه افزوده	: اوتادی، سمانه، ۱۳۶۲-، مترجم

به نام آنکه، هستی نام ازو یافت
فلک جنبش زمین آرام ازو یافت
خدایی کافرینش در سجودش
گواهی مطلق آمد بر وجودش

نظامی

شکست چرخه خشونت روانی

کتاب کار جهت ترمیم و درمان مناسب قربانیان سوءاستفاده‌های عاطفی

نویسنده: ترزا کومیتو

مترجمان: دکتر فرزانه هراتیان- سمانه اوتادی- نرگس جباری

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۳۱-۲



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

همه حقوق برای ناشر و مترجم محفوظ است. قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

در ارتباط با موضوعات این کتاب،
فالی به حضرت حافظ شیرازی زدیم که تقدیم شما می‌گردد:

راهی بزن که آهی بر ساز آن توان زد
بر آستان جانان گر سر توان نهادن
قد خمیده ما سهلت نماید اما
در خانقه نگنجد اسرار عشق‌بازی
شعری بخوان که با او رطل گران توان زد
گلبانگ سربلندی بر آسمان توان زد
بر چشم دشمنان تیر از این کمان توان زد
جام می‌مغانه هم با مغان توان زد
ماییم و کهنه دل‌قی کآتش در آن توان زد
عشق است و داو اول بر نقد جان توان زد
سرها بدین تخیل بر آستان توان زد
چون جمع شد معانی گوی بیان توان زد
گر راه زن تو باشی صد کاروان توان زد
باشد که گوی عیشی در این جهان توان زد
عشق و شباب و رندی مجموعه مراد است
شد رهن سلامت زلف تو وین عجب
نیست
حافظ به حق قرآن کز شید و زرق بازآی

۱۴۰۰/۶/۲۶

فهرست مطالب

۷.....	پیش‌گفتار مترجم.....
۱۰.....	مقدمه‌ی نویسنده.....
۱۱.....	نحوه‌ی استفاده‌ی این کتاب.....

بخش اول: شناسایی سوءاستفاده‌ی عاطفی

۱۵.....	فصل اول: شناخت سوءاستفاده‌ی عاطفی.....
۳۵.....	فصل دوم: اندوه.....
۴۹.....	فصل سوم: تأیید و آگاهی.....

بخش دوم: اقدام به عمل

۵۹.....	فصل چهارم: خود شفقتی و خودمراقبتی.....
۷۵.....	فصل پنجم: مرزها.....
۹۱.....	فصل ششم: طرح یک برنامه‌ی مطمئن.....

بخش سوم: حرکت به جلو

۱۰۵.....	فصل هفتم: رابطه‌ی سالم.....
۱۲۳.....	فصل هشتم: طرح رهایی.....
۱۳۱.....	کلام آخر.....
۱۳۶.....	درباره‌ی نویسنده.....

پیش‌گفتار مترجم

احساسات و عواطف بخش مهمی از زندگی انسان را شامل می‌شود؛ اما چطور می‌توان از عواطف خود مراقبت کرد؟ آیا تابه‌حال برایتان اتفاق افتاده است در روابطی قرار بگیرید که نه‌تنها از آن احساس رضایت و خشنودی ندارید بلکه از نظر عاطفی نیز شما را خسته و پریشان می‌کند. باین‌حال قادر نیستید آن رابطه را ترک کنید؟ برخی از افراد آگاهانه یا ناآگاهانه، فرد مقابلشان را مورد سوءاستفاده‌ی عاطفی قرار می‌دهند. سوءاستفاده‌ی روانی زمانی رخ می‌دهد که فرد با القای باورهای نادرست و تضعیف‌کننده‌ای در قربانی، تأثیرات دردناکی روی او می‌گذارد. این در حالی است که خود قربانی از این سوءاستفاده‌ی عاطفی بی‌خبر است. وی مجبور می‌شود نیازها و خواسته‌های فرد سوءاستفاده‌گر را برآورده کند. فرد سوءاستفاده‌گر به‌قدری با مهارت این کار را انجام می‌دهد که فرد قربانی نمی‌تواند دلیل پریشان‌حالی خود را بیابد و همه را ناشی از اشتباهات و خطاهای خویش می‌داند. اگر هم سعی کند حرفی بزند، به ایرادگیر و حساس بودن و ... متهم می‌شود.

ممکن است شما هم تجربه تلخ سوءاستفاده‌ی عاطفی را داشته باشید. هیچ‌چیزی به‌اندازه قرار گرفتن در یک رابطه‌ی سوءاستفاده‌گرانه نمی‌تواند اعتماد، عزت‌نفس و حس امنیت شما را نابود کند که درنهایت می‌تواند منجر به افسردگی و حتی خودکشی شود. خشونت هیجانی و روانی، برخلاف خشونت جسمی و خانگی به‌خوبی مورد تحقیق و بررسی قرار نگرفته است و افراد آگاهی دقیقی از آن ندارند. بسیاری از افراد نمی‌دانند که سوءاستفاده‌ی عاطفی به چه معناست و چه پیامدهایی را دربرمی‌گیرد. خشونت خانگی یک رفتار واضح و مشخص است ولی سوءاستفاده‌ی روانی اغلب به شکلی پنهانی و مخفی اتفاق می‌افتد. سوءاستفاده‌ی عاطفی بدتر از سوءاستفاده‌ی جسمی است؛ چراکه به‌تدریج حس ارزشمندی را در فرد قربانی از بین می‌برد. سوءاستفاده‌ی عاطفی، هسته‌ی وجودی قربانی را از هم می‌پاشد و باعث دردهای عاطفی و زخم‌های روانی مادام‌العمر می‌شود. از طریق سوءاستفاده‌ی عاطفی فرد برای ترساندن، کنترل و یا منزوی کردن شما اقدام می‌کند. سوءاستفاده‌گر می‌تواند همسر یا شریک زندگی، شریک تجاری، والدین یا رئیس شما باشد. مهم نیست که او چه کسی است، اما شما سزاوار این رفتار نیستید.

اولین قدم برای مقابله با سوءاستفاده‌ی عاطفی در یک رابطه تشخیص وجود آن در رابطه است. فرد باید با خود صادق باشد و تمام جوانب زندگی خود را مورد بررسی قرار

دهد تا مطمئن شود که رابطه او با شریک زندگی چیزی به جز سوءاستفاده‌ی عاطفی نیست. حال وقت آن می‌رسد که آستین‌ها را بالا بزنید و خود را از این شرایط رهایی بخشید.

در این کتاب خانم ترزا کومیتو، زوج درمانگر و متخصص ازدواج و خانواده با استفاده از تجربیات و مطالعات دقیق خود ما را در شناسایی سوءاستفاده‌ی عاطفی و پیچیدگی‌های آن راهنمایی می‌کند و با ارائه راهکارهای عملی به افراد کمک می‌کند تا بتوانند چرخه‌ی معیوب خشونت روانی را متوقف کنند. خود را بازیابی و احیا کنند و به دنبال آن به رابطه‌ای سالم روی آورند.

در شرایط همه‌گیری ویروس کرونا و اضطراب و نگرانی‌های فردی و کمرنگی همدلی و تعاملات اجتماعی، استاد فرهیخته و بزرگوارم **خانم دکتر فرزانه هراتیان** در کلاس درس زبان تخصصی برای دانشجویان ارشد روانشناسی در کنار برقراری روابط صمیمی و محبت‌آمیز و ایجاد فضایی دل‌نشین برای کسب علم و دانش و درک شرایط دانشجویان، اقدام به تشکیل کارگاه ترجمه زبان نمودند. به‌واسطه‌ی تشکیل و انجام فعالیت گروهی و تعامل دوستان با یکدیگر و حتی همدلی‌هایی که توسط افراد نسبت به هم در شرایط دشوار صورت می‌پذیرفت، احساس امید، نشاط و سرزندگی در گروه برقرار شد و متعاقباً باعث فراموشی یا کاهش پیامدهای روانی حاصل از شرایط تلخ کووید ۲۰۱۹ می‌شد. گروه ما هم یکی از این گروه‌های ترجمه بود که با همیاری و همفکری هم از بین چند صد کتاب روز روانشناسی، عنوانی را برگزیدیم که بیشتر به آن علاقه‌مند بودیم.

همه‌ی این‌ها را مدیون نگاه ارزشمند استاد ارجمندمان هستیم. ایشان در تمام مسیر ما را مشفقانه و دلسوزانه با رهنمودهای سازنده یاری کردند و ما در این راه بسیار از ایشان آموختیم. بسی شایسته است به خاطر تمام دلسوزی‌ها و تلاش و کوشش‌های استاد گرانقدرم به نمایندگی از گروه از ایشان نهایت قدردانی و تشکر را داشته باشم. از خداوند متعال برایشان سلامتی، موفقیت در تدریس را مسئلت دارم.

اکنون فرصت را غنیمت می‌شمارم تا از دوستانی یاد کنم که ما را در این مسیر همراهی کردند.

از نرگس جباری عزیز (دارای لیسانس مترجمی زبان) تشکر می‌کنم که با ذوق و علاقه به‌صورت فعال و دلسوزانه در گروه حضور داشتند. همچنین دوست عزیزم، محیا منجمی که

از ابتدا در کنار ما بودند و دیگر عزیزانم شکیبا فقفوری و سارا امیدی که در نیمه به ما پیوستند و خانم‌ها مهرنوش پیر حیاتی، گلنوش شهیاد و نیوشا رحیمی عزیز که در بخش انتهایی کار با ما همراهی کردند.

در سرزمین خاطره‌ها آنان که خوب‌اند همیشه سیزند.

و آنان که محبت‌ها و دوستی‌ها را بر قلبشان برافراشتند همیشه به یاد می‌مانند.

بابت همه‌ی خاطرات و حال خوب که در کنار شما دوستان عزیز تجربه کردم، ممنون

و سپاسگزارم.

سمانه اوتادی

مدیر گروه

مقدمه‌ی نویسنده

بر اساس گزارش مرکز ملی خشونت خانگی، قریب به نیمی از زنان و مردان ایالات متحده تجربه سوءاستفاده‌ی روانی توسط شریک زندگی‌شان را گزارش کرده‌اند. (به ترتیب ۴۸٫۴٪ و ۴۸٫۸٪) تحقیقات انجام شده توسط دکتر جودی برادوی در دانشگاه فونیکس نشان می‌دهد که تقریباً ۷۵٪ از کارمندان مورد بررسی در محیط کارشان مورد آزار و اذیت و زورگویی قرار گرفته‌اند.

اسم من ترزا کومیتو است که دارای مجوز کار حوزه‌ی ازدواج و درمانگری در امور خانواده هستم و در ایالت کالیفرنیا زندگی می‌کنم. من در طول زندگی حرفه‌ای خود به‌ویژه به مدت ۱۰ سال با قربانیان و نجات‌یافتگان سوءاستفاده‌ی روانی سروکار داشته‌ام. یک مددکار اجتماعی به یکی از اولین مراجعین من گفته بود که اگر شریک سواستفاده‌گر خود را ترک نکند و حادثه‌ی دیگری در خانه‌اش گزارش شود، صلاحیت تکفل فرزندانش را از او می‌گیرد. مطمئنم که مددکار اجتماعی قصد داشت با ایجاد انگیزه در فرد آسیب‌دیده کمک کند که وی بتواند شرایط جدایی از شریک زندگی خود را فراهم کند. متأسفانه مراجعه‌کننده از ادامه‌ی صحبت در مورد مسائل و وقایع داخل خانه اجتناب کرد و از من و همکارانم فاصله گرفت حتی در شرایطی که فضای خانه خود را بسیار متشنج می‌دید. دلایلی که باعث می‌شود قربانیان همچنان در روابط سواستفاده‌گرانه بمانند، پیچیده است. استقامت و صبوری مراجعین و افرادی که همچنان این شرایط را تحمل می‌کنند، نشانه‌ی پیچیدگی این موضوع است و من این تلاش را برای ادامه زندگی و رسیدن به شرایط بهتر به‌خوبی می‌شناسم. شما هم می‌توانید خود را مثل آن‌ها درمان کنید.

هدف این کتاب کمک به شما در شناختن، فهمیدن و بهبودی از سوءاستفاده‌ی عاطفی است. اگر در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً به این دلیل است که می‌دانید مشکلی پیش آمده است. ممکن است ندانید چگونه آن را توصیف و یا تعریف کنید اما به دنبال پاسخ و یافتن راه‌حل هستید. مهم است که بدانید درمان یک فرآیند است و شما به‌تنهایی قادر به انجام آن نیستید. از عزیزان، دوستان، اعضای خانواده و همکارانی که در اطراف شما هستند، درخواست کمک و حمایت کنید. همچنین باید از متخصصانی کمک بگیرید که تجربه‌ی شما را درک می‌کنند. مشاوران، مددکاران

پیشگفتار مترجم ■ ۱۱

اجتماعی، درمانگرها و گروه‌های حمایتی فقط زمانی می‌توانند به شما کمک کنند که بتوانید شبکه‌ی حامیان خود را وسعت دهید.

فعالانه به دنبال یافتن فرصت‌های حمایتی باشید مثلاً سرویس خدمات آنلاین را بیابید. همچنین می‌توانید با شرکت بیمه یا بخش نیروی انسانی در محل کار خود تماس بگیرید که در مسیر بهبودی شما می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند. این کتاب کار به شما کمک می‌کند تا با پیچیدگی‌های فرایند سوءاستفاده و بهبودی از این آسیب در طی تمرین‌هایی به‌خوبی آگاه شوید. زمانی که این فعالیت‌ها را در این کتاب به پایان برسانید، می‌توانید الگوهای پویایی روابط، نقاط قوت، ارزش‌ها و میزان انعطاف‌پذیری خود را شناسایی کنید. همچنین با راهکارها و فنون عملی مفیدی آشنا می‌شوید که برای مدیریت چالش‌های روزمره و ارتقای ارزشمندی خود و داشتن حس و حال خوب مهم است.

نحوه‌ی استفاده این کتاب

این کتاب کار، یک فضای خصوصی برای درمان ایجاد می‌کند چون لابه‌لای صفحات با درک بهتری از تجربیات خود روبه‌رو می‌شوید. حتی در یک فرآیند هیجانی ممکن است احساسات بسیار شدیدی را تجربه کنید. بهتر است با خودتان صبور باشید، در صورت نیاز استراحت کنید، اما تسلیم نشوید.

اگر فکر می‌کنید ممکن است در معرض هرگونه خطری باشید، به دنبال مشاوره و حمایت حرفه‌ای باشید. سوءاستفاده‌ی فیزیکی تقریباً همیشه با سوءاستفاده‌ی عاطفی همراه است و این خطر هنگامی که تلاش می‌کنید این‌گونه روابط را ترک کنید، افزایش می‌یابد.

در این کتاب با پیشروی درمان و بهبودی، تدابیر پیشرفته‌تری نیز ارائه می‌شود. ما با بیان اطلاعات اصلی و پایه شروع می‌کنیم تا شما فرصت داشته باشید تجارب شخصی خود را در درون بستری منسجم بیان کنید. شما را جهت بررسی روابط خود با شریکتان هدایت می‌کنیم و درنهایت با انجام یکسری تمرین‌ها و خود ارزیابی‌ها، شما را در مسیرتان جهت کسب مهارت‌های جدید و سالم‌تر سوق می‌دهیم. لازم نیست که با عجله کار انجام شود. بیشتر این فعالیت‌ها از شما می‌خواهند که موارد ذکرشده را با دقت در نظر بگیرید و تا مدتی، در آن‌ها تعمق و تفکر کنید. اگر به برخی از دوستان، اعضای

خانواده، یا یک درمانگر اعتماد دارید، من شما را در خصوص در میان گذاشتن افکارتان با
این افراد تشویق می‌کنم.

به دلیل ترتیب مطالب بهتر است از ابتدا تا انتهای کتاب را پشت سر هم با دقت مطالعه کنید.

بهبودی، فرآیند دستیابی مجدد به سلامت جسمانی، روحی و روانی است که با مدیریت، درمان و ترمیم موارد آسیب‌دیده انجام می‌شود.

انتخاب درمانگر

اگر احساس می‌کنید که درمان ممکن است مفید باشد بهتر است سریع‌تر اقدام کنید. درمان می‌تواند به افزایش بینش و خودآگاهی شما برای گرفتن تصمیمات دشوار کمک کند. به دنبال درمانگری باشید که تجربه درزمینه‌ی کار با قربانیان سوءاستفاده را داشته باشد. صحبت کردن با یک درمانگر با تجربه درزمینه‌ی کار با قربانیان سوءاستفاده‌ی عاطفی، می‌تواند به شما کمک کند که با افسردگی و اضطراب ناشی از رابطه‌ی ناسالم کنار بیایید. با به خاطر آوردن خاطرات و تجارب دردناک و آموزش تنظیم هیجانات شدید، درمانگران امکان درمان شما را فراهم می‌کنند. مهم‌ترین چیزی که می‌توانم به شما در مورد پیدا کردن درمانگر بگویم این است که کسی را پیدا کنید که با او احساس راحتی دارید و شما را به‌خوبی درک می‌کند. رابطه‌ای که شما با درمانگر دارید قدرتمندترین عامل بهبودی شما است. از دیگر متخصصان، نظراتشان را جویا شوید و هر سؤالی دارید بپرسید. از دوستان، اعضای خانواده و دیگر افراد هم حرف‌ها و پیشنهادهایشان را بپرسید. اگر فکر می‌کنید که با درمانگری که انتخاب کرده‌اید راحت نیستید، برای تغییر درمانگر درنگ نکنید.

چند مورد که باید به خاطر داشته باشید:

- در آغاز درمان داشتن اندکی احساس اضطراب طبیعی است.
- یکی دو جلسه‌ی اول تمرکز بر روی جمع‌آوری اطلاعات است.
- درمان مبتنی بر همکاری است تا جایی که می‌توانید با درمانگر خود روراست و صادق باشید.

• سؤالاتان را بپرسید و هر نگرانی‌ای که دارید با درمانگر خود در میان بگذارید، به‌ویژه نگرانی‌هایی که در مورد نحوه‌ی درمان یا رفتار آن‌ها دارید.

• مطمئن شوید که پرداخت جلسات مشاوره را از پیش انجام داده‌اید. آیا تحت پوشش بیمه قرار دارید. درمانگر چه انتظاری برای پرداخت جلسات دارد. مقررات کنسلی و موارد مشابه را نیز بررسی کنید.