رهایی از سوءاستفادهٔ هیجانی

گذر از شرمی که سزاوار آن نیستید

تألیف

بورلی اِنگِل

ترجمه

کوثر شفیعی رضوانی‌نژاد
مروارید خدامهری شیجانی

با مقدمه

دکتر زینت‌السادات میرپور
دکترای مشاوره

CITADEL PRESS
Kensington Publishing Corp
WWW.Kensingtonbooks.com

کتاب ارجمند

با مجوز رسمی ترجمه

فهرست مطالب

معرفی کتاب ۷
سپاسگزاری ۸
مقدمه‌ای بر ترجمهٔ فارسی کتاب ۹
پیشگفتار بورلی اِنگل بر ترجمهٔ فارسی کتاب ۱۰
FOREWORD TO ESCAPING EMOTIONAL ABUSE ۱۳
مقدمه ۱۵

بخش اول: ارتباط بین شرم و سوءاستفادهٔ هیجانی ۲۲

فصل ۱ سوءاستفادهٔ هیجانی و شرم– زوجی بی‌نظیر ۲۳
فصل ۲ آیا مورد سوءاستفادهٔ هیجانی قرار گرفته‌اید؟ ۳۵
فصل ۳ ابزاری برای دادوستد ۴۸
فصل ۴ شرم چگونه به‌عنوان وسیله‌ای برای کنترل‌گری به‌کار می‌رود ۷۱

بخش دوم: در هم شکستن زندان شرم خود ۸٤

فصل ۵ شرم را از موقعیت بیرون بکشید ۸۵
فصل ۶ از باور کردن سوءاستفاده‌گر دست بردارید ۱۰۴
فصل ۷ به‌کارگیری خشمتان برای بازنویسی و توانمندسازی خود ۱۲۶
فصل ۸ خودشفقتی را به خود هدیه دهید ۱۴۴

بخش سوم: بمانید یا بروید ۱۵۹

فصل ۹ آیا امیدی برای رابطه‌تان وجود دارد؟ ۱۶۰
فصل ۱۰ مقابله با همسرتان ۱۸۴
فصل ۱۱ نشانه‌هایی که برای پایان دادن به رابطه لازم دارید ۱۹۳
فصل ۱۲ اگر تصمیم به ماندن گرفته‌اید ۲۰۵

بخش چهارم: بعد از ترک رابطه ۲۲۵

فصل ۱۳ با وسوسهٔ بازگشت به رابطه مبارزه کنید ۲۲۶
فصل ۱۴ با درک خود، خودت را ببخش ۲۴۴
فصل ۱۵ به بهبود شرمتان ادامه دهید ۲۶۵

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

معرفی کتاب

«این کتاب در مسیر بهبودی شما راهنمایی صمیمی، مشفق و بصیرت‌بخش است. کلمات اِنگل پادزهری قدرتمند برای شرم ناتوان‌کننده‌ای است که از سوءاستفادهٔ هیجانی بر می‌خیزد. امید، شفابخشی و خِرد در هر برگ از این کتاب وجود دارد».

–جَکسون مَکِنزی، مؤلف کتاب «بیمار روانیِ رها»

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

–لاندی بانکرافت، مؤلف کتاب «چرا او چنین می‌کند؟»

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

–رَندی کِرگِر، نویسندهٔ مشترک کتاب «از راه رفتن روی پوستهٔ تخم‌مرغ‌ها دست بکشید» و مؤلف کتاب «راهنمای ضروری برای اختلال شخصیت مرزی»

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

–دارلِن لَنسِر، زوج و خانواده درمانگر، مؤلف کتاب «تسخیر شرم و هم‌وابستگی»

Foreword to Escaping Emotional Abuse

You deserve to be treated with kindness and respect, especially by the people you are closest to. You don't deserve to be treated with cruelty, indifference, or unreasonable demands. Unfortunately, there are far too many people who are being mistreated in their most intimate relationships with a spouse or romantic partner. And sadly, there are too many people who believe they must stay with their partner, no matter how controlling, abusive or disrespectful they are.

Often the reason people stay in an abusive relationship is that they were raised in a culture that insists that women should be subservient to men. Many of you reading this book come from such a culture. You may have observed your own mother always giving in to your father. You may have even watched as she was emotionally or even physically abused by him. You may have been forced to wait on your father and your male siblings and you may have been told that your opinions and feelings didn't matter. If this is your situation you will have an especially difficult time coming to believe that you deserve to be treated differently than the way you were raised. Emotional abuse may have been such an everyday experience for you that you can't imagine your life free of it.

Nevertheless, this is the goal of this book. I want you to begin to recognize that having your ideas and your feelings dismissed, being forced to be subservient to men, and being spoken to with cruelty and even contempt are not acceptable. And I want you to walk away from reading the book knowing in your heart that you deserve to be treated with kindness and respect by the people around you.

Emotional abuse can be difficult to identify because it is so hidden, insidious and confusing. The damage caused by emotional abuse can occur so gradually that the victim hardly notices it. For those of you who don't know what emotional abuse is this book will make it very clear what constitutes emotional abuse. For those who know they are being emotionally abused, the book will help you become strong enough to either stand up to your abuser or to end the relationship if that is what you decide you need to do—for yourself or especially for your children. Emotional abuse is just as damaging as physical abuse and in some cases can be even more debilitating. Research has revealed that observing a parent being emotionally abused is as damaging to a child as actually being abused themselves.

Specifically, this book focuses on the emotion of shame. The reason for this is that shame is the primary reason why victims put up with abuse. It is extremely humiliating to be spoken down to, ordered around, constantly criticized, falsely accused and treated like someone less than human. Being the victim of emotional abuse slowly whittles away at a person's self-concept, self-esteem, and their ability to stand up for themselves. If someone is emotionally abused long enough she or he grows to question their perceptions and even their sanity.

Shame is also the primary reason why people become abusive. Every person who is abusive has been heavily shamed—either by overly strict or critical parents, by his siblings, by his teachers, by bullies at school or by his community. Shame causes people to feel small, inadequate, less than, even worthless and unlovable. In fact, nothing harms us as much as being shamed. When we are shamed we feel exposed. We want to disappear. We want to go into a corner and hide. If you were shamed by

your parents or others when you were growing up, you know what I'm talking about.

Males who are shamed tend to react differently than most females. They have the same initial reaction—they feel exposed and inadequate. But males are expected to be tough and strong—to withstand any amount of shaming or abuse. So going into a corner and crying is not an option for most males. Instead, they have to pretend that the shaming or abuse didn't affect them. They have to pretend they are unmoved by the humiliation placed on them.

In addition to causing people to feel inadequate and feeling like hiding, shame creates rage in people, rage that causes them to lash out at those who are weaker than themselves. It causes people to build up a defensive wall in order to protect themselves from further criticism and shaming. This protective wall tends to cut off the person from their humanity, their empathy. Thus we have a person who tends to treat other people the way he or she was treated, repeating the abusive cycle with their children and their spouse.

Those who have repeated the pattern of shaming and abuse are not bad people. We can have tremendous compassion for them knowing that they act as they do because of their own childhood experiences of abuse. But you can have compassion for someone and still need to stand up to the way they treat you. And in some cases you can have compassion for someone and still recognize that you need to break away for your own safety—your own sanity. This book will give you the tools to take the necessary steps to free yourself and your children of emotional abuse.

While it is usually males who become abusive due to having been shamed, some females also take on this way of reacting to shame. That is why this book is not just for women who are being emotionally abused by their mates. In some situations, a man can find himself in a situation where he is the victim of emotional abuse by a spouse. This can feel especially humiliating to a man and cause him to keep the abuse a secret from everyone around him. If this is your situation, I hope this book will help you understand that the abuse is not your fault and that you have a right to be treated with kindness and respect as much as anyone else does.

If you were raised in a culture that gives permission to parents to be overly domineering and controlling, a culture that dictates that women should obey their husbands no matter what his demands, you may have a difficult road to travel if you wish to break the cycle of abuse. Those who were abused in childhood and those who are being emotionally abused by their husbands or wives tend to treat their children in abusive ways. It is only human to pass on what was done to you. But you have within your power to change this pattern—to break the cycle. The first step is to face the truth about the fact that you were or are currently being emotionally abused, and to stop making excuses for your spouse. The next step is to come out of denial and to acknowledge how much the emotional abuse that you are suffering has damaged your self-esteem and your image of yourself.

It isn't easy to walk away from an abusive partner. In addition to shame causing people to become emotionally abusive, shame can rob victims of their motivation to take action or keep them from believing they deserve anything better. And shame can cause you to question your perceptions and eventually your very sanity. You need someone to guide you on your journey, to validate your perceptions and to encourage you every step along the way. That is the very role I wish to take with you so that you don't feel you have to walk this path alone.

Beverly Engel

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 سوءاستفادهٔ هیجانی[1] 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.

سوءاستفادهٔ هیجانی یکی از دشوارترین انواع سوءاستفاده برای شناسایی است؛ زیرا بسیار پنهان، موذی و گیج‌کننده است. آسیبی که به‌واسطهٔ سوءاستفادهٔ هیجانی ایجاد می‌شود، ضمن اینکه قابل توجه است، می‌تواند به‌قدری آهسته رخ دهد که در ابتدا قربانی به‌سختی 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 آمادهٔ خاتمه دادن به رابطهٔ آسیب‌زای خود نیستند. به این خاطر که بیشتر قربانیان سوءاستفادهٔ هیجانی از شرم ناتوان‌کننده[2] و سهمگینی رنج می‌برند؛ شرمی که انگیزهٔ آنها را برای کُنش 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 به‌دلیل کارهای همسر خویش سرزنش کنید و احساس بدی نسبت به واکنش خود در زمان سوءاستفادهٔ او داشته باشید.

لازم دانستم پیامی محکم به قربانیان سوءاستفادهٔ هیجانی دهم و آنها را مطلع سازم؛ این قابل درک است که پایان دادن به رابطهٔ 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 دورهٔ اخیر، شرم یکی از ناشناخته‌ترین هیجانات 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 رابطهٔ 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[1] و/یا خاتمه دادن به رابطهٔ سوءاستفاده‌گرانهٔ هیجانی، خود را از شر شرمتان رها سازید.

شرم مخرب‌ترین جنبهٔ سوءاستفادهٔ هیجانی است و می‌تواند دشوارترین جنبه برای بهبودی نیز باشد. شرم سبب می‌شود قربانیان احساس بدی دربارهٔ خود داشته باشند، به این باور برسند که هیچ کس دیگر آنها را نمی‌خواهد و این خود باعث می‌شود در رابطهٔ 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 سوءاستفادهٔ هیجانی، *زندانی از شرم می‌سازد*. درست همانند فردی که پشت میله‌ها زندانی است، آزادی ندارد و انتخاب اندکی دارد، قربانیان سوءاستفادهٔ 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 ملاحظهٔ بیشتر هستید؛ این نیز کار بزرگی است. در گام بعدی، لازم است اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببرید تا بتوانید از حقتان دفاع کنید، برای سوءاستفادهٔ 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.

سوءاستفادهٔ هیجانی تجربه‌ای بسیار منزوی‌کننده است. همسرتان ممکن است شما را نسبت به ملاقات خانواده و دوستانتان 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

1 Abuser

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 تجربهٔ سوءاستفادهٔ 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[1] و استقامت درونی خواهیم رفت. برنامهٔ من، این سفرِ به‌ظاهر غیر ممکن را به واقعیت تبدیل می‌کند.

برنامهٔ جامعی که به شما ارائه می‌دهم به‌دقت طراحی شده است تا شما را از یادگیری دربارهٔ سوءاستفادهٔ هیجانی و تأثیرات آن به‌سوی اینکه چگونه می‌توانید خود را از دروغ‌ها، به بازی گرفته شدن‌ها و انتقادهای همسرتان 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 بپرهیزید. از همه مهم‌تر، این برنامه کمک می‌کند شرم ناشی از سوءاستفاده را بهبود بخشید.

برنامهٔ 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 سوءاستفادهٔ هیجانی است:

۱. بازنویسی سوءاستفادهٔ هیجانی: بسیاری از قربانیان سوءاستفادهٔ 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 دربارهٔ عصبانی شدن دارید و تکنیک‌هایی را که برای ابراز صحیح خشم مورد استفاده است به شما پیشنهاد می‌کنم.

---

1 Self-compassion

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 به‌واسطهٔ سوءاستفادهٔ هیجانی تجربه کرده‌اید، *رابطهٔ شفقت‌آمیزی را در درونتان با خود شکل دهید*. شما مهارت‌ها و نگرش‌های مشفقانهٔ 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 مِهر، درک و اعتباری را که به‌شدت نیاز دارید، به خود بدهید. تا احساس کنید سزاوار مراقبت، احترام و پذیرش هستید. به سبب همهٔ این دلایل، شفقت داشتن نسبت به خود از اهداف این کتاب و راهبرد اولیه برای بهبود شرم خواهد بود.

٤. بخشش خود[1]: روشی قوی برای کاهش یا حتی از بین بردن شرم است. در این بخش، من شما را گام‌به‌گام در طی مراحل تکمیل کردن عمده فعالیت‌های مرتبط با بخشش خود هدایت می‌کنم. ابتدا و در درجهٔ نخست لازم است تا افرادی که شرمگین شده‌اند یا مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، خود را به‌دلیل این سوءاستفاده ببخشند. دوم، لازم است خود را به‌دلیل ماندن در رابطه و زیانی که کودکانشان و دیگران به‌سبب آنها متحمل شده‌اند، ببخشند. در آخر، لازم است آنها خود را به‌علت زیانی که به خود وارد کرده‌اند ببخشند.

۵. مهربانی به خود[2]: 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 به‌طور 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*[1] 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 تعمداً انجام می‌دهم که بدانید، در حقیقت، از سوی همسرتان 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، تصادف یا رخداد دیگری آسیب‌دیده یا کشته شده» است. در فرهنگ قربانی ستیز[2] 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 پَست 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 کلمهٔ *قربانی* را به‌کار می‌برم. شما در حقیقت یک قربانی هستید و همه چیز به این امر اشاره دارد. شما قربانی سوءاستفادهٔ هیجانی همسرتان و قربانی شرم ناتوان‌کننده‌ای که همراه تجربهٔ مورد سوءاستفاده قرار گرفتن می‌آید، هستید. تأیید اینکه شما قربانی سوءاستفادهٔ 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 کلمهٔ *بازمانده* به‌جای کلمهٔ *قربانی* در وصف شخصی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته است و نجات پیدا کرده، عموماً صحیح است. بحث این است که کلمهٔ بازمانده از کلمهٔ 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 کلمهٔ بازمانده وجود دارد: (۱) «زنده ماندن یا موجودیت داشتن» و (۲) «کارآمد بودن یا پیشرفت کردن». حقیقت این است، کلمهٔ بازمانده نمی‌تواند به‌درستی وصف کند چطور بیشتر مردمی که مورد سوءاستفادهٔ هیجانی قرار گرفته‌اند تجربهٔ مداومشان با همسرشان را توصیف می‌کنند. مسلماً، آنها هنوز زنده‌اند، اما به‌سختی می‌توان گفت که زندگی می‌کنند.

من باور دارم کلمهٔ *بازمانده* می‌تواند تصویری فریبنده از قربانی شدن[1] 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 گذشتن 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 کلمهٔ 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 کلمهٔ بازمانده باعث می‌شود سایرین راحت‌تر قربانی شدن شخص را بپذیرند.

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

1 Victimhood

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

اگر شما نسبت به کلمهٔ 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 دربارهٔ این تصورهای خودشکننده[1] یاری کند. امیدم آن است که به این نتیجه خواهید رسید، قربانی بودن یک ضعف نیست، فقط نشانه‌ای از انسان بودن شما است. همهٔ 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 اِنگل

1 Self-defeating

بخش ۱

ارتباط بین شرم و سوءاستفادهٔ هیجانی

فصل ۱

سوءاستفادهٔ هیجانی و شرم- زوجی بی‌نظیر

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

–آن براشارز، خواهر بودن برای همیشه

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

ممکن است همسرتان لازم بداند تا تمام جنبه‌های زندگی‌تان را کنترل کند: پول‌های‌تان 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 به‌سبب چیزی به‌اشتباه 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.

سوءاستفادهٔ هیجانی می‌تواند برای قربانیانش یک زندان بسازد؛ زیرا حتی اگر شما بدانید که مورد بدرفتاری[1] 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 اعتمادبه‌نفس، 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.

سوءاستفادهٔ هیجانی برای قربانیانش شرم عظیمی را به‌وجود می‌آورد. اگر افراد به مدت و شدت کافی مورد سوءاستفادهٔ هیجانی قرار گیرند، به‌مرور 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 رابطهٔ سوءاستفاده‌گرانه قرار دارید بسیار آگاه باشید و ممکن است به این دلیل که نمی‌توانید همسرتان را ترک کنید میزان زیادی از شرم را تجربه کنید. ممکن است هر روز از حرف‌هایی که می‌زند و کارهایی که می‌کند رنج[1] بکشید و نسبت به اینکه این سوءاستفاده منجر به احساسی بسیار شرم‌آور در درون‌تان می‌شود، کاملاً آگاه باشید.

یا شاید *گمان* کنید که تنها شمایید که مورد سوءاستفادهٔ هیجانی قرار گرفته‌اید و یا از اینکه به‌واسطهٔ تأثیرات سوءاستفادهٔ هیجانی چه میزان شرم را تجربه می‌کنید، آگاه نباشید. در حقیقت ممکن است در ارتباط با اینکه مورد بدرفتاری همسرتان قرار گرفته‌اید یا خیر، بسیار احساس سردرگمی کنید و خودتان را به‌دلیل 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 هیجانیِ سوءاستفاده‌گرانه به چه معنا است یا سردرگم شده باشید که شاید سزاوار رفتاری هستید که همسرتان 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 به‌دلیل رابطه‌تان سرزنش کنید و یا بدگمان باشید به اینکه همسرتان

1 Suffer

دارای مشکلات هیجانی است و این موجب می‌شود چنین رفتارهایی از او سر بزند.

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 سوءاستفادهٔ هیجانی قرار گرفته‌اند سردرگم باشند و دلایل بسیاری برای این سردرگمی وجود دارد. یک علامت بزرگ برای سوءاستفادهٔ 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.

همسرتان ممکن است به‌طور دائم به شما بگوید مشکلات بسیاری در شما وجود دارد و شما ممکن است حرف‌هایش را باور کنید. شاید راجع به سوءاستفادهٔ هیجانی شنیده و حتی خوانده باشید و متوجه شده باشید که برخی از رفتارهای همسرتان با شما به‌نظر سوءاستفادهٔ 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 همسرتان به شما می‌گوید؛ 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 می‌گوید، 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 سوءاستفادهٔ هیجانی قرار گرفته‌اید یا خیر و به آسیب‌هایی که سوءاستفادهٔ هیجانی در شما ایجاد کرده است آگاه شوید. یکی از مهم‌ترین راه‌های سنجش اینکه مورد سوءاستفادهٔ هیجانی قرار گرفته‌اید یا خیر این است که شروع به توجه به وضعیت روانی و هیجانی‌تان کنید. در پایین فهرستی از رایج‌ترین عوامل سوءاستفادهٔ 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

- ☐ افسردگی (انرژی نداشتن، احساس مرگ قریب‌الوقوع[1]، قادر نبودن به لـذت بـردن از زنـدگی، گریه کردن مکرر)
- ☐ احساس ناامیدی و یأس
- ☐ احساس درماندگی
- ☐ احساس بی‌ارزش بودن و/یا دوست داشتنی نبودن
- ☐ دشواری در تمرکز
- ☐ دشواری در تصمیم‌گیری
- ☐ احساس شک و تردید و غیر قابل پیش‌بینی بودن
- ☐ احساس عدم کنترل
- ☐ افزایش خودانتقادگری
- ☐ عزت نفس پایین و اعتمادبه‌نفس تحلیل رفته
- ☐ احساس گناه بیش از اندازه
- ☐ شرم ناتوان‌کننده
- ☐ رفتار خودتخریبی (تلاش برای آسیب یا تنبیه خود به‌صورت آگاهانه یا غیر آگاهانه)
- ☐ افزایش احساس عدم امنیت و ترس
- ☐ شک شدید به خود
- ☐ اضطراب شدید
- ☐ ترس دائمی، گوش‌به‌زنگی
- ☐ ترس از شکست
- ☐ وضعیت مزمن استرس
- ☐ فقدان علاقه یا احساس جنسی
- ☐ قطع ارتباط با احساسات
- ☐ قطع ارتباط با بدن (گسستگی)
- ☐ بی‌حسی
- ☐ افکار وسواسی
- ☐ منزوی شدن از دیگران
- ☐ نشانه‌هایی از ضربهٔ روانی[2] (حمله پنیک، کابوس، تجربهٔ مجدد خاطره[3]، اختلال استرس پس از

1 Impending doom
2 Trauma
3 Flashback

ضربهٔ روانی)

- مشکلات سلامتی (به‌خصوص آن دسته که از استرس مخرب و مزمن ناشی می‌شوند، مانند فشارخون بالا، تپش قلب، درد و تنش عضلانی). برخی محققان بر این باور هستند که سوءاستفادهٔ هیجانی می‌تواند در افزایش حالتی همچون سندرم خستگی مزمن و فیبرومیالژیا[1] مشارکت داشته باشد.

در حالی که برخی از این علائم می‌توانند در شرایط و موقعیت‌های دیگر نیز متداول باشند، اما وجود مجموعه‌ای از این علائم است که اهمیت دارد. اگر متوجه شده‌اید که از بسیاری از علائم بالا رنج می‌برید، این می‌تواند نشانه‌ای قوی باشد که در حقیقت شما مورد سوءاستفادهٔ هیجانی قرار گرفته‌اید. اگر در حال حاضر مطمئن هستید که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، بدانید این عوامل می‌تواند یادآور مهمی برای هزینه‌ای که با ماندن در رابطه پرداخت می‌کنید باشد.

بسیاری از عوامل سوءاستفادهٔ هیجانی در بالا از علائم افسردگی نیز هستند (از دست دادن انرژی، افزایش خستگی، احساس بی‌ارزشی، درماندگی و ناامیدی؛ احساس گناه نامتناسب و مشکل در فکر کردن، تمرکز یا تصمیم‌گیری)؛ بنابراین لازم است به این نکته توجه شود که بسیاری از رفتارهایی که به آن انتقاد می‌کنید و از سوی همسرتان نیز مورد انتقاد قرار می‌گیرید، در اصل نتیجهٔ *سوءاستفادهٔ هیجانی* است! به بیانی دیگر، کاملاً منطقی است به‌واسطهٔ رفتاری که با شما می‌شود این‌چنین رفتار کنید!

اگر چه تشخیص اینکه چه تعداد از این علائم موجب رنج شما می‌شود، می‌تواند طاقت‌فرسا باشد، در عین حال می‌تواند زندگی‌بخش باشد. شما ممکن است این علائم را تشخیص داده یا نداده باشید، اما حتی اگر تشخیص داده‌اید، احتمالاً آنها را دوبه‌دو در کنار هم قرار ندادید؛ متوجه نبودید که این علائم می‌تواند به شیوه‌ای که همسرتان با شما رفتار می‌کند ارتباط داشته باشد. پی بردن به این موضوع می‌تواند همان انگیزه‌ای باشد که شما بدان نیاز دارید تا تصمیم بگیرید که لازم است شرایطتان را تغییر دهید.

ارتباط بین شرم و سوءاستفادهٔ هیجانی

ارتباط بین شرم و سوءاستفادهٔ هیجانی ما را به هدف اولیهٔ این کتاب می‌رساند. شرم تاکنون یکی از *آسیب‌زاترین تأثیر سوءاستفادهٔ هیجانی بوده است*. شرم بر عزت نفس قربانیِ سوءاستفادهٔ هیجانی

---

۱ Fibromyalgia نوعی سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن است که با درد در سطح گسترده، نقاط حساس، خستگی و اختلال خواب مشخص می‌شود و علت‌شناسی آن ناشناخته است./م

آسیب می‌رساند؛ به میزانی که فرد اعتمادبه‌نفس و توانایی دیدن حقایق در موقعیت‌ها را از دست می‌دهد. بدتر از این شرم می‌تواند موجب این شود که فرد باور کند سزاوار بدرفتاری است.

شرم یکی از سلاح‌های مخربی است که از سوی سوءاستفاده‌گران مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. سوءاستفاده‌گران هیجانی از شرم برای به دست آوردن کنترل بر قربانیان و رابطه‌شان استفاده می‌کنند. این شرمگینی به‌آرامی عزت نفس و اعتمادبه‌نفس قربانی را خدشه‌دار می‌کند و او را وادار به زیر سؤال بردن ادراکش و سلامت عقلی‌اش[1] می‌کند. قربانی عاجز، فرسوده و سردرگم است، توانایی خود را برای مقابله‌به‌مثل از دست می‌دهد. حتی زمانی که قربانی نسبت به اینکه مورد سوءاستفادهٔ هیجانی قرار دارد آگاه است، برخی به این باور می‌رسند که هرگز کسی آنها را دوست نخواهد داشت یا بدون سوءاستفاده‌گرشان نمی‌توانند از پس زندگی‌شان بر آیند. این به‌نوبهٔ خود بر شرمشان می‌افزاید. آنها خودشان را با عباراتی همچون «چطور می‌توانم این قدر ضعیف باشم و با کسی که این گونه مرا مورد سوءاستفاده قرار می‌دهد، بمانم» و «مشکل من چیست؟» تنبیه و ملامت می‌کنند. بسیاری از افرادی که از سوی خانواده و دوستانشان مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند به دلیل شرم، این حقیقت را پنهان می‌کنند و با نگه داشتن این راز، خودشان نیز بر شرمشان می‌افزایند. به‌زودی شما محیطی احاطه شده از شرم خواهید داشت؛ زندانِ شرم.

برخی از انواع سوءاستفادهٔ هیجانی، شرم‌آورتر از انواع دیگر آن هستند. این شامل:

- **مورد تحقیر واقع شدن،** به‌خصوص مقابل افراد دیگر؛ «چطور فراموش کردی کیک را بیاوری؟ تو چه جور مادری هستی؟»
- **مورد تأیید واقع نشدن؛** «چه ایدهٔ مسخره‌ای»
- **کم اهمیت جلوه دادن؛** «تو مسابقهٔ مقاله نویسی را بردی، آنجا ده تا شرکت‌کننده بیشتر نبود.»
- **کوچک شمردن؛** «فکر می‌کنی خیلی باهوش هستی، نه؟ نمی‌دانی خیلی از مردم می‌توانند کاری را که تو انجام دادی با دستان بسته انجام دهند؟»
- **خوار و خفیف و تحقیر کردن؛** «تو در این لباس شبیه به یک زن بی‌بندوبار هستی.»
- **مورد تمسخر واقع شدن؛** «بیچاره، احساس خوبی نداری. یک بطری آب می‌خواهی؟»
- **افشای ایراداتتان، به‌طور مکرر آنها را به روی‌تان می‌آورد؛** «یادت باشد اول تو بودی که ما را به این اوضاع رساندی.»
- **مقایسهٔ شما با دیگران،** به‌صورت منفی؛ «کاش تو هم مثل خواهرت درآمدت زیاد بود تا من این قدر سخت کار نمی‌کردم.»

---

1 Sanity