



راهنمای افراد بسیار حساس برای مقابله با آدم‌های سمی

چگونه قدرت خود را از خود شیفته‌ها
و سایر سوءاستفاده‌گران
باز پس بگیرید



فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه: گذر آدم‌های بسیار حساس از میان افراد سمی	۱۱
فصل اول: مثلث‌سازی: آدم‌های بسیار حساس، دست‌ورزهای سمی و افراد خودشیفته	۲۱
فصل دوم: پنج نوع فرد سمی کم خطر و پرخطر	۴۹
فصل سوم: شیوه‌نامه سمیت: ترفندهای مقابله با دست‌ورزی	۶۵
فصل چهارم: بازپروری فرد سمی: ترک اعتیاد و عدم برقراری تماس	۱۱۳
فصل پنجم: مرزها: حصارهای الکتریکی که متجاوزان را از شما دور می‌کند	۱۲۷
فصل ششم: مَهَمات خود را آماده کنید: راهبردهای خودمراقبتی و مهارت‌های قاب‌گیری مجدد برای زندگی روزمره	۱۳۷
فصل هفتم: نجات و بهبودی: روش‌های درمانی برای افراد بسیار حساس	۱۵۳
تشکر و قدردانی	۱۷۱
منابع	۱۷۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۸۲
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۸۳
جداول	۱۸۴

مقدمه

گذر آدم‌های بسیار حساس از میان افراد سمی

وقتی مقاله من «۲۰ ترفند انحرافی که افراد خودشیفته، جامعه‌ستیز و روان‌آزار بسیار فریبنده برای ساکت کردن شما به کار می‌برند» در سال ۲۰۱۶ چاپ شد، بیش از هجده میلیون نفر در سراسر جهان آن را خواندند. افرادی که قربانی آزارهای افراد خودشیفته بودند و متخصصان بهداشت روان به همان اندازه به مقاله اشتیاق نشان دادند. مردم از دیدن ترفندهای فریبنده‌ای که اول‌ازهمه خودشان تجربه کرده بودند متحیر بودند، و بسیاری از آنها از من درخواست کردند که باید همسر، خواهر، برادر، پدر، مادر یا همکار خودشیفته آنها را از نزدیک ببینم. من نامه‌های بسیاری دریافت کردم که به من می‌گفتند که دست روی موضوعی گذاشته‌ام که آنها سال‌هاست تلاش می‌کنند آن را پیدا کنند و صحت آن را تأیید کنند.

آدم‌های بسیار حساس از ظرفیت خاصی برای رویارویی با طیف وسیعی از افراد سمی برخوردارند، زیرا افراد فریبکار به دنبال آدم‌های دلسوز، وظیفه‌شناس و افرادی می‌گردند که به لحاظ عاطفی، پاسخ‌ده هستند تا از آنها بهره‌کشی کنند. بسیاری از آنهایی که با من تماس گرفتند تجارب بسیاری با انواع افراد سمی از جمله افراد خودشیفته، جامعه‌ستیز و روان‌آزار داشتند. این قربانی‌ها:

- در روابط خود، دوستی‌ها، محل کار و حتی در خانواده خود با افراد خودشیفته و سمی برخورد داشتند.
- به طرز بی‌رحمانه و ظالمانه‌ای همان فردی شده بودند که فرد سمی از آنها خواسته بود و بی‌ارزش، نابود و به‌ناچار طرد شده بودند.
- آنها ماه‌ها، سال‌ها و حتی دهه‌ها بود که به شکل کلامی، عاطفی و حتی فیزیکی یا جنسی مورد آزار قرار گرفته بودند که به شکل روان‌شناختی طراحی شده بود تا آنها را شکنجه کند و از پای دریاورد.

- از سوی همسرانشان پشت درب‌های بسته گیر افتادند، زندانی شدند و تحت کنترل قرار داشتند.
- تعقیب، آزار و اذیت، حسادت مرضی، حملات خشمناک، خیانت‌های پی‌درپی و دروغ‌گویی بیمارگون را تحمل می‌کردند.
- هدف نقشه‌ها و فریب‌کاری‌هایی قرار گرفتند که آنها را از پای درآورد و توانشان را گرفت.

من به‌عنوان یک نویسنده در حوزه خودیاری، با هزاران قربانی افراد سمی مکاتبه کرده‌ام و متوجه شدم که برای افراد سمی و خودشیفته خیلی راحت است کاری کنند که یک آدم کاملاً دلسوز و باوجدان وقتی بازیچه آنها قرار می‌گیرد پارانویید شده، خود را بیازد یا حتی «واکنش افراطی» از خود نشان دهد. بنابراین، اینها همان کسانی هستند که مورد هدف افراد سمی قرار می‌گیرند زیرا شرطی شده‌اند که به خود شک کنند.

به احتمال زیاد وقتی این کتاب را می‌خوانید، ممکن است احساس کنید که از سوی افراد سمی اطرافتان از پای درآمده‌اید. خواه او یک همکار از خودراضی باشد که مدام از شما انتقاد می‌کند، یا یک همسر بهره‌کش که هر روز شما را تحقیر می‌کند. افراد سمی می‌توانند به ذهن، بدن و روح شما آسیب برسانند. افراد آزارگر «کم‌خطر» ممکن است استرس، دلخوری و نارضایتی عمومی در شما ایجاد کنند و شاید گاهی اوقات از ترفندهای ساکت کردن استفاده کنند. آزارگرهای «پرخطر» مانند خودشیفته‌هایی که بویی از همدلی نبرده‌اند، آسیب جدی وارد می‌کنند و برای سلامتی، آسایش و حتی زندگی شما خطرناک هستند و برای ارتباط با آدم‌ها از ترفندهای فریبنده به‌عنوان روش اصلی استفاده می‌کنند. آزارگرهای پرخطر رفتارهای سخت‌گیرانه از خود نشان می‌دهند که بعید به نظر می‌رسد تغییر کنند، درحالی‌که آزارگرهای کم‌خطر ممکن است بیشتر پذیرای تغییر و تعیین مرز باشند. اگرچه سمی بودن طیف دارد و این شامل همه می‌شود، باین‌حال، آمادگی داشتن در برابر تمام طیف‌های سمی یک مهارت ضروری زندگی است که آدم‌های بسیار حساس باید آن را یاد بگیرند.

قربانی‌هایی که برای من نامه نوشته‌اند آدم‌های بسیار حساس و دلسوزی هستند. در تمام طول زندگی به آنها گفته شده است که «خیلی حساس» هستند. اگر فکر می‌کنید که آدم خیلی حساسی هستید، هدف این کتاب این است که به شما کمک کند به‌جای اینکه مدام به ندای درون خود پشت کنید، یاد بگیرید تا گوش خود را برای شنیدن صدای درونتان در مورد این هنرمندان حقه‌باز به کار بگیرید.

از آنجاکه این شکل از بهره‌کشی عاطفی و بدرفتاری بسیار پنهان است، شما پیش از آنکه بفهمید چه دارد به سرتان می‌آید در خلوت خود رنج می‌کشید. این یکی از عوارض جانبی است که ما آن را

چراغ‌گاز^۱ می‌نامیم، یک ترفند در روابط سمی که برداشت شما و واقعیت را زیر سؤال می‌برد و آن را نامعتبر می‌سازد و به شما گفته می‌شود که خیالاتی شده‌اید، زیادی حساس هستید، و دارید بزرگ‌نمایی می‌کنید، در صورتی که شواهد، خلاف این است. یک قربانی به نام انی از تجربهٔ سرسام‌آورش از گفتگوهای کلافه‌کننده با نامزد خود شیفته‌اش برایم گفت. "وقتی با هم بحث می‌کردیم و من از روی واقعیت از خودم دفاع می‌کردم، او خیلی جاها حقیقت را می‌پذیرفت و بعد چنان آن را توجیه می‌کرد که در آخر بحث، از بعضی حقایق به نفع خود استفاده می‌کرد و مرا با احساس بازندگی و «دیوانگی» رها می‌کرد، زمانی که از او جدا می‌شدم از خودم می‌پرسیدم چطور تا الآن به این فکر نکرده بودی که از همان اول از خودت دفاع کنی."

چنین رفتارهای گمراه‌کننده‌ای به‌منظور این است که قربانی‌ها دست‌به‌عصا راه بروند و به خودشان شک کنند. کریس از آزارهای عاطفی و روحی نامزدش همراه با سوءاستفاده پرده برداشت. رابطهٔ او سرشار از چراغ‌گاز و به بازی گرفتن (سردرگمی) بود که در آزارگری‌های پنهان بسیار شایع است. کریس گفت "او کاری کرد که من عقل و شعورم را زیر پا بگذارم، او با داستان‌های ضد و نقیضش و بی‌ارزش جلوه دادن شواهدی که نشان می‌داد حق با من است مرا دور می‌زد. او تلاش می‌کرد مرا به رفتارهای جنسی وادار کند که با آن کنار نمی‌آمدم و وقتی خواسته‌اش را اجابت نمی‌کردم مرا سرزنش می‌کرد."

چراغ‌گاز زمانی شدت می‌یابد که فرد آزارگر می‌خواهد خود را قربانی جلوه دهد که اغلب در موارد سوءاستفاده این امر اتفاق می‌افتد. وقتی یک فرد سمی نمی‌تواند شما را کنترل کند، اغلب به سخن‌چینی در مورد شما متوسل می‌شود تا با تهمت زدن و صحنه‌سازی برای تخریب شخصیت شما بتواند شما را تحت اختیار خود درآورد. یکی دیگر از قربانی‌ها بنام مالی، داستان دل‌خراش خود را این گونه بیان کرد که چگونه همسر خود شیفته‌اش سعی کرد مرگش را صحنه‌سازی کند تا برای مالی پاپوش درست کند و راجع به سلامت عقل او چه دروغ‌هایی که نگفت. مالی نوشته بود: "او اسلحه را به سمت سرش گرفت و گفت خودش را می‌کشد تا آن را قتل جلوه دهد و مطمئن شود اگر من بعد از مردن او به خودم شلیک نکنم به‌عنوان مقصر شناخته شوم. او به خانوادهٔ خود و دوستان نزدیکان گفته بود که ما عاشق واقعی بودیم و هنوز پشت سرم حرف می‌زند که من دیوانه بودم و می‌خواستم

۱. شکل نابکارانه‌ای از دغل‌کاری و کنترل روانی است. به قربانیان پدیده چراغ‌گاز عمداً اطلاعات اشتباهی داده می‌شود که باعث می‌شود چیزهایی را زیر سؤال ببرند که در مورد خودشان به‌عنوان حقیقت می‌شناسند. چراغ‌گاز از فیلمی به همین نام به کارگردانی جرج کیوکر و بازی اینگرید برگمن گرفته شده است. چراغ‌گاز، داستان شوهری است که در راستای نقشه مجرمانه‌ای که در سر دارد، به همسرش می‌قبولاند که روان پریش شده است. او برای این کار چراغ‌های گاز خانه را دستکاری می‌کند و هنگامی که همسرش به کم و زیاد شدن نور چراغ‌گاز اشاره می‌کند، مرد ادراک و حس او را به چالش می‌کشد و گونه‌ای وانمود می‌کند که گویی هرگز چنین اتفاقی نیفتاده است!

خودکشی کنم، و او برای نجات من همه کار کرده است. در صورتی که من هرگز قصد خودکشی نداشتم. همه اینها باعث شد طرز فکر خانواده و نزدیک‌ترین دوستانم نسبت به من از بین برود و در نهایت او کاری کرد که کاملاً از دنیای بیرون فاصله گرفتم و منزوی شدم، طوری که به یک وعده غذا در روز اکتفا می‌کردم، این در حالی بود که باید از نوزادمان هم مراقبت می‌کردم."

اگرچه سمی بودن طیف دارد، اما نباید بی‌رحمی افراد سمی را دست‌کم گرفت، خصوصاً وقتی که همدلی نمی‌کنند، همان کاری که افراد خودشیفته انجام می‌دهند. این قبیل مشکلات در روابط، عادی نیستند و حاکی از مشکلات «ارتباطی» نیست، بلکه الگویی از بدرفتاری‌های شرور و بازی دادن‌های حساب‌شده است. من از اقدامات تلافی‌جویانه افراد خودشیفته در برابر قربانی‌هایشان داستان‌های زیادی شنیده‌ام، خصوصاً وقتی قربانی‌ها تصمیم می‌گیرند آنها را ترک کنند؛ همه نوع رفتار تلافی‌جویانه، از تعقیب و آزار و اذیت قربانی‌ها گرفته تا انتشار عکس‌های خصوصی تا جایی که تلاش می‌کنند قربانی‌ها را در محل کارشان نیز بدنام کنند. برای مثال، بیش از چند قربانی به من گفتند همسر سمی آنها تلاش کرده است آنها را نزد کارفرمایانشان معتاد جلوه دهد.

من همچنین محرم اسرار وقایع هولناکی بودم که افراد سمی، عزیزانشان را به‌وقت پریشانی، غم، بارداری، سقط جنین و حتی بیماری‌های مرگبار رها می‌کنند. همان‌طور که تریسی به‌عنوان یک قربانی شرح داد "من متوجه شدم بافتی که دکتر از بدن من برداشت یک نوع سرطان خطرناک و غیرقابل‌پیش‌بینی است که باید برداشته می‌شد وگرنه می‌توانست عود کند یا سایر بافت‌ها یا ارگان‌ها را درگیر کند. همان شب در رستوران این موضوع را با نامزدم در جریان گذاشتم. فکر می‌کنید چه جوابی داد؟ نکند قرار است تمام شب راجع به سرطان حرف بزنیم؟ فردا صبح بعد از جراحی، از او خواستم اگر می‌تواند کمی قهوه برای من درست کند، او در عوض به من جواب داد، چرا خودت این کار را نمی‌کنی؟"

برای افراد عادی و دلسوز این حجم از بی‌رحمی بی‌سابقه و باورنکردنی است، اما از نظر فرد خودشیفته این یک سبک زندگی است. افرادی که از این پیوستار سمی بودن پیش‌تر می‌روند، دگرآزاتر و عمدتاً شرور خواهند بود. همان‌طور که قربانی دیگری بنام پولین بازگو کرد "او (نامزدش) به من گفت اگر هر سال روز تولدت اشک تو را درنیاورم، انگار کاری انجام نداده‌ام. منظور او اشک شوق نبود. شب عروسی یکی از دوستانمان، بعد از جشن او را با ساقدوش عروس در رختخواب اتاق هتل پیدا کردم. من درب اتاق هتل را باز کردم و آنها را باهم دیدم و او از من پرسید آیا می‌خواهی وسط ما بنحوی یا اینکه من باید؟"

بعضی از ما با آدم‌های سمی برخورد کرده‌ایم که از اعضای خانواده یا کسی بوده است که ما را بزرگ کرده است. یک قربانی بنام دامیانا، گفت که چطور مادر خودشیفته‌اش او را هنگامی که بیمار بود

به حال خودش رها کرد. "مادرم تمام‌روز را بیرون بود. پدرم مرا در حالی پیدا کرد که غش کرده و غرق در استفراغ بودم. داشتم از پریتونیت (التهاب دستگاه گوارش) می‌مردم و در اورژانس جراحی شدم. یک هفته در بیمارستان ماندم. مادرم فقط دو یا سه بار به ملاقات من آمد و هیچ‌وقت به خاطر اینکه مرا تنها گذاشته بود معذرت‌خواهی نکرد. دفعه دوم که دوازده ساله بودم، آبله‌مرغان داشتم و اصلاً حال خوبی نداشتم، اما مادرم نگذاشت استراحت کنم. روز اول به اتاق خوابم آمد و مثل دیوانه‌ها سر من فریاد کشید: از خونه برو بیرون! نمی‌خوام ببینمت! مجبور بودم با پوستی پراز زخم‌هایی که همواره خارش داشت غرق در شرم و خجالت روزهایم را در خیابان سرکنم."

والدین سمی تأثیر مادام‌العمری بر قربانیان خواهند داشت. آماندا، کسی که با بدرفتاری‌های جسمی از سوی پدرش سرکرده بود، به من گفت با وجود اینکه بزرگ‌شده است اما همچنان از آثار به جا مانده از چنین پدر بدطیبتی رنج می‌برد. او به من گفت که دائماً از این وحشت داشت که آیا تصمیمی که گرفته درست است و اغلب منتظر این بود که دیگران اعمال و انتخاب‌های او را تأیید کنند. او گفت "اغلب در ارزیابی موقعیت‌ها و واکنش به آنها تردید می‌کنم. نمی‌توانم به احساس خودم از واقعیت اعتماد کنم." فقط پس از آنکه شروع به پذیرفتن این موضوع کرد و تصمیم گرفت ترومای خود را بهبود ببخشد برای رفتار پدرش یک «اسم» گذاشت "همیشه احساس می‌کردم که مشکل از من است، اما کار، کار او بود."

این نوع تردید در میان فرزندان بالغی که والدین خودشیفته دارند و همچنین قربانیان روابط استثمارگر بسیار رایج است. همان‌طور که از بررسی ۷۳۳ فرزندان بالغ والدین خودشیفته در کتاب قبلی متوجه شدم، چراغ‌گاز مزمن، نه تنها یک حس بادوام از شک و تردید نسبت به خود در فرد ایجاد می‌کند بلکه با ایجاد حسی از تردید و نگرانی درباره خود ارزشمندی قربانی، او را در بزرگسالی رها می‌کند. فرزندان بالغ والدین خودشیفته احساس «نقص» می‌کنند زیرا آنها این تروماها را در سن آسیب‌پذیر نوجوانی تجربه می‌کنند. در نتیجه، آنها از احساس شرم سم‌آگین، خود ملامت‌گری، خودزنی، اعتیاد، افکار خودکشی و هر چیز دیگری با افراد خودشیفته در بزرگسالی رنج می‌برند.

دوستان نیز می‌توانند از سر خودشیفتگی به ما آزار برسانند. دوستان خودشیفته افرادی را مورد هدف قرار می‌دهند که اغلب برای آنها تهدید محسوب می‌شوند و یا به آنها حسادت می‌کنند. درست مثل پویایی در روابط، داستان‌های بسیاری شنیده‌ام که چطور افراد خودشیفته ابتدا تملق آدم‌های بسیار حساس را می‌کنند و آنها را می‌فریبند تا اعتمادشان را جلب کنند، سپس اعتبارشان را لکه‌دار کرده تا آنها را خراب کنند. یکی از قربانی‌ها از خیانت ناگهانی که در حق دوست خویش شده بود برایم گفت، "اگرچه رابطه دوستم با نامزدش ابتدا یک رابطه دوستانه و صمیمی به نظر می‌رسید، اما بعداً نامزدش او را علناً تعقیب می‌کرد و دگرآزاری بی‌سابقه داشت. طبق گفته دوستم او (نامزدش) درعین حال که به

نظر می‌رسید خودش را از من بالاتر می‌داند، افتخار می‌کرد که توانسته است رابطه با من را به هم بزند. او اصرار داشت این نمایش را علنی کند و من را در برابر دوستان اجتماعی مشترکمان حواری و خفیف کند. فشار چنین حیاتی همراه با تهمت‌های از قبل پیش‌بینی‌شده به قدری برای دوستم طاقت‌فرسا بود که به فشارخون بالا، از دست دادن اشتها و افسردگی مبتلا شد. این تجربه آموزنده‌ای بود که نشان داد چقدر یک آدم می‌تواند بی‌رحم باشد." این را دوستم به من گفت.

آدم‌های بسیار حساس مانند شما که به دام آزارگران سمی گرفتار می‌شوید، وقتی با آزارهای موزیانه مواجه می‌شوید خود را سرزنش می‌کنند و به لاک خود فرو می‌روند. به هر حال ما تحت تأثیر جامعه آموخته‌ایم که غرایز خود را نادیده بگیریم و با حساسیت بسیار بالایمان مانند یک مشکل برخورد کنیم به جای اینکه آن را یک مجموعه مهارت بالقوه تلقی کنیم. بنابراین حرف زدن علیه چنین آزارگرهایی و درنهایت حرف زدن به نفع خودمان می‌تواند مثل یک حکم اعدام باشد خصوصاً زمانی که فرد آزارگر مذکور یک نقاب دروغین خوش‌چهره بر صورت دارد. همان‌طور که قربانی به نام ربکا به من گفت که شوهر سابق او چهره سرشناسی بود که پشت «ردای عدالت» پنهان شده بود. او گفت "من همه‌جوره تحت فشار بودم. نمی‌دانستم چه کسی هستم. حق انتخاب نداشتم. احساس ناتوانی و ناامیدی می‌کردم. از خودم متنفر شدم. به جایی رسیدم که فکر می‌کردم دیوانه شدم." من داستان‌های بی‌شماری از قربانی‌های افراد خودشیفته‌ای شنیده‌ام که توانستند اذهان عمومی را متقاعد کنند که هیچ نوع بدرفتاری کلامی، جسمی، جنسی، مالی یا عاطفی اتفاق نیفتاده است.

ما بیش از هر چیز توسط سیستم دادگاه، ضابط قضایی، خانواده و دوستان و حتی درمانگرهایی بی‌اعتبار شده‌ایم که نمی‌توانند تشخیص دهند که این به معنی قطع رابطه یا یک مشکل ارتباطی «عادی» نیست، بلکه یک عامل راه‌انداز بسیار قوی است که جنبه‌های زندگی قربانی و سلامت روان او را دچار اختلال می‌کند. آزارهای عاطفی و روانی، عزت‌نفس و خود ارزشمندی را تحریف می‌کند و پیامدهای بلندمدت و ناتوان‌کننده‌ای بر جای می‌گذارد.

آنچه باعث می‌شود این بدرفتاری آزاردهنده‌تر شود، ناتوانی در اثبات رنج بی‌کرانی است که توسط قربانی تجربه می‌شود. گاهی اوقات قربانیان به درمان روی می‌آورند تا برای مقابله با این بدرفتاری راه چاره‌ای بیابند، منتهی درست تشخیص داده نمی‌شوند یا به جای خروج از رابطه، تشویق می‌شوند با بدرفتاری‌هایی که با آنها می‌شود کنار بیایند. آنها بیش‌ازپیش تحت آزار عاطفی قرار می‌گیرند تا اغوا شوند با کسی سروکار دارند که هم‌دل است و توانایی تغییر را دارد. همچنین افرادی نیز هستند که برای حضور در زوج‌درمانی بدشانسی می‌آورند فقط به خاطر اینکه همسر خودشیفته آنها درمانگر را گول می‌زند و نقش قربانی را بازی می‌کند و برای نقشه‌های مختلف خود از فضای درمان به‌عنوان زمین‌بازی استفاده می‌کنند.

ببینید، همهٔ درمانگرها و افراد آموزش‌دیده نمی‌توانند عوامل راه‌انداز بدرفتاری و باج‌گیری پنهان این استشارگران را به‌طور کامل درک کنند. آنها دیگر چرا؟ زیرا خودشیفته‌ها و روان‌آزارهای واقعی برای درمان مراجعه نمی‌کنند مگر به دستور دادگاه، و اغلب نقاب دروغین به‌چهره دارند که درمانگر را متقاعد می‌کند. افراد سمی در انکار به سر می‌برند و خود را محق می‌دانند، و احساس می‌کنند از رفتار سودجویانهٔ خویش نفع می‌برند. ماهیت رفتار اختلال‌گر آنها اغلب به‌طور ویژه پشت‌درب‌های بسته پنهان می‌ماند، از این‌رو به‌منظور بهبودی، شما به تأیید قربانی‌ها و درمانگرهای آشنا به تروما نیاز دارید که واقعاً «آن را درک کنند».

من نیز همانند این قربانی‌ها و احتمالاً شما به نحوهٔ رفتار افراد سمی و بودن در دنیا به‌عنوان یک فرد بسیار حساس آشنا هستم. رشد کردن در میان همسال‌های زورگو و تجربهٔ آزارهای عاطفی عامل ماشه‌چکان من به‌سوی سفر مادام‌العمر خودمراقبتی بودند. زیادی حساس و مهربان بودن مرا مورد هدف آسیب‌زای انواع افراد سمی قرار داد. دوران کودکی من مشروط به داشتن دوستان و رابطه با افراد خودشیفته‌ای بود که فاقد همدلی بودند. من نیز مثل تمام قربانی‌های خودشیفتگی در محیط‌های کاری سمی گرفتار شدم. آموختن سازگاری، مقابله و درنهایت کناره‌گیری از چنین موقعیت‌هایی و درعین‌حال وفادار ماندن به خودم مرا به چالش کشاند تا به‌گونه‌ای رشد کنم که در غیر این صورت ممکن نبود.

من شخصاً تجربه کردم و از صحبت با قربانی‌ها متوجه شدم که بهبود یافتن از زخم‌های حاصل از این روابط سمی کار درونی عظیمی را می‌طلبد. من در سن بیست‌سالگی، تمرین مدیتیشن می‌کردم، انواع یوگا را انجام می‌دادم و درمان شناختی رفتاری، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد، تکنیک‌های تخلیهٔ هیجانی، و رفتاردرمانی دیالکتیک را به‌عنوان درمان‌های بالقوه آزمایش می‌کردم. من هزاران کتاب در زمینهٔ خودیاری خوانده‌ام و دوره‌های تحصیلات تکمیلی را در رشته‌های روانشناسی، آسیب‌شناسی و جامعه‌شناسی در دانشگاه نیویورک، دانشگاه کلمبیا و دانشگاه هاروارد گذرانده‌ام. برای کتاب‌هایم از هزاران قربانی مانند خودم در زمینهٔ زورگویی تحقیق و نظرسنجی کرده‌ام. برای پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد در دانشگاه کلمبیا با قربانیان زورگویی صحبت کردم، بعضی از آنها بعداً مورد هدف همسر یا نامزد خودشیفتهٔ خود قرار گرفته بودند. نتیجهٔ حاصل از این تجربیات این بود که بینش عمیقی به دست آوردم و از ترفندهایی که افراد سمی به کار می‌برند و اینکه چگونه می‌توان از آنها در زمینه‌های مختلف استفاده کرد دانش جامعی حاصل کردم.

احتمالاً متوجه شده‌اید که تعامل با افراد سمی، دانش و مجموعه‌ای از مهارت‌ها را به شما اعطا می‌کند که پیش‌ازاین در اختیار نداشتید. مثل خیلی از بچه‌هایی که از جنگ جان سالم به‌در می‌برند من به‌عنوان یک آدم بالغ می‌توانم با چشم بازتری سمی بودن یک فرد را تشخیص دهم. من دریافتم که

سمی بودن افراد طیف دارد. در حین اینکه برخی افراد به‌طور ناخواسته سمی هستند، برخی دیگر عمداً بدجنس هستند. این در حالی است که فقط تعداد انگشت‌شماری از آنها قادر هستند با سخت‌کوشی و خودکاوای شدید تغییر کنند. اغلب آنها حيله‌گر و پرخاشگر باقی می‌مانند. آدم‌های بسیار حساسی مانند من مجبورند این حقایق ناراحت‌کننده را هضم کنند. تا بلکه بتوانند ذهنیت کسی که به دنبال آسیب زدن ما هست را بهتر بشناسند.

اگر فرد بسیار حساسی هستید، احتمالاً عادت بدی که در طول سال‌ها داشتید این بوده است که تلاش کردید به افراد سمی آموزش دهید که چطور با شما بیشتر همدل باشند و با ملاحظه رفتار کنند. احتمالاً با مرزها دست‌به‌گریبان بودید و می‌خواستید خود را از شر افراد سمی خلاص کنید. هدف این کتاب این است که به شما کمک کند عادت‌های مخرب مانند این را مهار کنید، و مجدد روی خود مراقبتی، مرزها و صیانت نفس تمرکز کنید. من در این کتاب، به‌منظور مدیریت بهتر انواع روابط سمی، درس‌های زندگی را با نه‌تنها معرفت حاصل از زندگی خودم بلکه با بینشی که از هزاران قربانی به‌دست آمده و بسیاری از متخصصانی که به‌منظور طراحی یک مشاوره مناسب با آنها ارتباط برقرار کردم ادغام کرده‌ام.

شما همان‌طور که برای ایجاد مرزهای سالم تلاش می‌کنید، به‌تدریج متوجه خواهید شد که اصلاح دیگران یا آموزش انسانیت به آنها وظیفه شما نیست. شما والد یا درمانگر آنها نیستید، و بدون شک مجبور نیستید در برابر افرادی که شایسته کوشش شما برای کمک نیستند خیلی سخاوتمند باشید. در عوض وقت خود را صرف این موضوع کنید که آیا این آدم‌ها ارزش این را دارند که در زندگی شما و در عین حال دور از شما باشند نه اینکه با تلاش برای «تغییر دادن» آنها کاری کنید که از تعلق به شما تغذیه کنند.

اگرچه این کتاب توسط یک متخصص روان‌شناس بالینی بررسی شده است اما جایگزین درمان نیست؛ این کتاب فقط به‌عنوان یک راهنمای خودآموز است. چنانچه قصد دارید از تروما بهبود پیدا کنید، باید تحت درمان یک متخصص قرار بگیرید. در تمرین هر یک از این ایده‌ها احتیاط کنید و مراقب سلامت خود باشید. این نکات خود مراقبتی تنها به‌منظور این است که سفر شما را به‌سوی عزت‌نفس بیشتر و اجرا کردن حدود مرزها تکامل بخشد. کارهایی که به دردتان می‌خورد انجام دهید و آن را با موقعیت شخصی خود تطبیق دهید. امید دارم با اطلاعاتی که از این کتاب به دست می‌آورید نه‌تنها بیاموزید که چطور از موهبت حساس بودن بهره ببرید بلکه همچنین در راستای هدایت افراد سمی، بتوانید حرفه‌ای عمل کنید.

اگر متوجه شدید که یک آدم بسیار حساسی هستید و عادت دارید در دام افراد سمی گرفتار شوید، یادتان باشد که شما تنها نیستید. در عین حال که برخی صفات شما از شما یک آدم بسیار حساس ساخته

است و می‌تواند شما را در برابر متجاوزان عاطفی آسیب‌پذیر کند، شما نیز از صفاتی برخوردار هستید که می‌تواند نقطه قوت شما در شناسایی افراد سمی، پایه‌گذاری مرزهای محکم و مقابله رودررو با بدرفتاری‌های آنها باشد.

شاید جامعه این‌طور به شما یاد داده باشد که زیادی حساس بودن یک ضعف است، اما این می‌تواند بزرگ‌ترین نقطه قوت شما نیز باشد. «زیادی» حساس بودن شما، یک سیستم هشدار و سپر محافظ است که هنگام خطر به سرعت فعال می‌شود. تکنیک این است که با حساس بودن خود تنظیم و هم‌آهنگ شوید و به ندای درون خود گوش دهید. حساس بودن شما یک نیروی خارق‌العاده است برای اینکه انسان مهربان و دلسوزی باشید. در چند فصل بعد دقیقاً خواهید آموخت که چگونه از این نیروی خارق‌العاده برای شناسایی بهتر انواع مختلف افراد سمی استفاده کنید و چگونه روابط را به طرق مختلف هدایت کنید تا حساس بودن و نیازهای خود مراقبتی شما را بهتر برآورده سازد.



فصل اول

مثلث‌سازی

آدم‌های بسیار حساس، دست‌ورزهای سمی و افراد خودشیفته

آیا هرروز را با احساسات شدید و طاقت‌فرسا پشت سر می‌گذارید؟ احساس می‌کنید شبیه یک اسفنج احساساتی هستید و مدام حالات و خلق‌وخوی دیگران را به خود می‌گیرید. هنگام برقراری ارتباط با هر کس همه‌چیز را جذب می‌کنید: با تغییر حالات چهره، تغییر جزئی تن صدا و با حرکات غیرکلامی آنها کاملاً تطابق می‌یابید. انتقاد و تعارض اثر مخربی روی شما می‌گذارد و قدرت آن را دارد که تمام روز شما را خراب کند. جمعیت و شلوغی شما را خسته می‌کند، چراغ‌های روشن شما را به هم می‌ریزد و لباس‌های بافت زبر و رایحه‌های تند شما را برآشفته می‌کند. اغلب خود را در مجاورت با افراد سمی می‌یابید و حتی مورد آزار افراد خودشیفته قرار می‌گیرید. این احتمال بسیار است که از آنجاکه این کتاب را می‌خوانید، این واقعیت در مورد شما صدق کند و ممکن است همان چیزی باشید که محققان روان‌شناسی از آن به‌عنوان آدم بسیار حساس یاد می‌کنند.

ممکن است همیشه احساس کنید متفاوت از دیگران هستید، یعنی اینکه شما/حساس بیشتری دارید و درک واضح‌تر و عمیق‌تری از دنیا دارید، تقریباً انگار با حجم وسیعی از دنیا روبرو هستید. همان‌طور که النا هرديکروف (۲۰۱۶) در سخنرانی تد تاک خود در مورد آدم‌های بسیار حساس توضیح می‌دهد که «همه احساسات شما در حالت هشیار و آماده‌باش به سر می‌برند... تمام عواطف شما نیز بزرگ‌نمایی می‌شوند. غم، غم عمیق است و شادی، یک خلسه ناب. شما فراتر از آنچه لازم است مراقب امور هستید و بی‌حدومرز مهربانی می‌کنید. تصور نفوذپذیر بودن به همه چیزهایی که در اطراف شماست.» این برآمده از یک شخصیت دمدمی نیست، این نعمت و نعمت یک ویژگی ژنتیکی واقعی است. حساس بودن بسیار یک گرایش ژنتیکی است که عوامل راه‌انداز را با جزئیات بیشتری پردازش کنیم، نسبت به محیط اطرافمان ریزبین باشیم، و درک روشنی از تجربیات منفی و مثبت داشته باشیم.

اگر آدم بسیار حساسی هستید، شما تنها نیستید، اگرچه ممکن است این‌طور احساس کنید. به گفته پژوهشگری به نام الین آرون ۱۵ تا ۲۰ درصد جمعیت را افراد بسیار حساس تشکیل می‌دهند (XXV،

۲۰۱۶). یک آدم بسیار حساس یا فردی با حساسیت پردازش حسی که از نظر عاطفی و فیزیکی به خود، محیط اطراف و در رابطه با دیگران زیادی واکنش نشان می‌دهد. شما به‌عنوان یک آدم بسیار حساس برای هر چیزی که اطرافتان اتفاق می‌افتد یک آنتن بسیار قوی دارید. این ویژگی شما را بیشتر در معرض تحریک قرار می‌دهد، اما می‌تواند مزایای بسیاری هم داشته باشد از جمله اینکه در روابط خود با دیگران بسیار هوشمندانه عمل کنید، البته زمانی که یاد بگیرید چطور به احساسات فزون یافته خود گوش کنید.

حساسیت بالای ما، ما را در برابر افراد سمی آسیب‌پذیرتر می‌کند. آن به این دلیل است که افراد بسیار حساس همراه گروه بسیاری از مردم که در اصطلاح عامیانه «غمخوار» نامیده می‌شوند می‌توانند به راحتی احساسات دیگران را از آن خود کنند. در نهایت، از آنجاکه ما مرزهای نفوذپذیری داریم، در زندگی روزمره بیشتر از یک فرد عادی متحمل درد و استرس دیگران می‌شویم و انرژی منفی آنها را جذب می‌کنیم. ما آدم‌های بسیار حساس به دلیل توانایی بیش‌ازحدمان در وظیفه‌شناسی، همدلی، و کنار آمدن با نیازهای دیگران به راحتی در چنگال افراد سمی گرفتار می‌شویم. اجازه دهید پیش از گرفتار شدن در آن، خصوصیات بسیار حساس بودن را بیشتر بررسی کنیم. شناخت بهتر خودتان به شما کمک می‌کند بهتر درک کنید که موضوع از چه قرار است و همچنین به‌عنوان یک آدم بسیار حساس شروع کنید به هموار کردن مسیر برای یک زندگی سالم.

دانش نهفته در پسِ حساسیت بالا

حساسیتِ بالا فقط به معنی احساس نیست، بلکه یک واقعیت علمی است. در پژوهشی که توسط بیانکا آسودو و همکارانش (۲۰۱۴) انجام شد، اسکن fMRI نشان داد که مغز افراد بسیار حساس به تصاویر هیجان برانگیز واکنش شدیدتری نشان می‌دهد. مناطق مغزی دخیل در هشیاری، همدلی، ادغام اطلاعات حسی، سیستم پاداش و حتی برنامه‌ریزی عملیاتی هنگام مشاهده حالات چهره غریبه‌ها یا دوستان در افراد بسیار حساس خیلی بالاتر از هم سن و سال‌های آنها با حساسیت کمتر است. این توضیح می‌دهد که چرا ما به‌عنوان آدم‌های بسیار حساس در مقایسه با اکثر مردم به موقعیت‌های اجتماعی و احساسات دیگران واکنش بیشتری نشان می‌دهیم. در اینجا بیشتر به این می‌پردازیم که چرا ما به این شکل پاسخ می‌دهیم.

چرا ما حساس‌تر هستیم: همدلی و نورون‌های آینه‌ای

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که حتماً دلیلی وجود دارد که از نظر عاطفی از خود زیادی واکنش نشان می‌دهید، با درد دیگران همدلی می‌کنید و تا جایی پیش می‌روید که درد آنها را درد خود می‌دانید؟

دوست داشتید حال مردم را «خوب کنید»، نجاتشان دهید یا زخمشان را التیام دهید؟ یک علت زیستی در شکل *نورون‌های آینه‌ای* پیشرفته ما وجود دارد، یک نوع سلول مغزی حسی حرکتی که وقتی فردی را در حال انجام عملی می‌بینیم درست به همان شکل شلیک می‌کند، تقریباً مثل اینکه ما خودمان در حال انجام آن عمل هستیم، هرچند از جای خود تکان نخوریم (ماش و رامچاندرن، ۲۰۱۲).

همان‌طور که پیش‌ازین آموختید، تحقیقات نشان می‌دهد مناطقی از مغز افراد بسیار حساس که دربردارنده سیستم نورون آینه‌ای است که با پاسخ‌های همدلانه، هشیاری، پردازش اطلاعات حسی و برنامه‌ریزی عملی در ارتباط است. از این رو، همدلی ما بیشتر از بقیه است، و ما «اسفنج» (جذب‌کننده) احساسات دیگران هستیم. به علاوه، هنگام مشاهده رنج دیگران بیشتر عمل‌گرا هستیم و همدلی می‌کنیم (آسودو و همکاران، ۲۰۱۴). سیستم نورون آینه‌ای ما این امکان را برای ما فراهم می‌آورد که وقتی می‌بینیم فردی در حال انجام کاری است همان چیزی را «احساس کنیم» که او احساس می‌کند، به عبارتی وقتی می‌بینیم شخصی در حال انجام کاری است، درست همان مناطقی در مغز ما فعال می‌شوند که حین انجام کار از سوی خودمان فعال هستند. این سیستم نورون آینه‌ای فزون یافته می‌تواند به تجارب مثبت و منفی در موقعیت‌های اجتماعی بیفزاید (آرون، ۲۰۱۶).

برای مثال، تماشای گریه فرد دیگر بلافاصله در پاسخ می‌تواند باعث گریه ما شود، زیرا ما قادر هستیم حجم ناراحتی و رنج آنها را بفهمیم. اگر عزیزی از حادثه آسیب‌زایی که بر او وارد شده است برای ما تعریف کند، ما می‌توانیم نوعی ترومای ثانویه را تجربه کنیم. ممکن است تک‌تک مصائب سختی که آنها در طی آن واقعه آسیب‌زا پشت سر گذاشته‌اند بتوانیم تصور کنیم و از دریچه ذهن خود به آن بنگریم، گویی که ما خودمان آنجاییم و آنچه بر او گذشته است را تجربه می‌کنیم. صراحتاً خودمان را جای آنها می‌گذاریم.

این شکل از حساس بودن می‌تواند باعث برقراری رابطه بین دو فرد مهربان و دلسوز شود. البته ممکن است به رابطه انگلی یک‌طرفه با افراد سمی نیز بینجامد. ما همیشه به‌عنوان یک فرد بسیار حساس، جور احساسات و مشکلات دیگران را می‌کشیم. درحالی‌که این سطح از دلسوزی و اضطراب برای «نجات» فرد دیگر زمانی سودمند است که از ما درخواست می‌شود اقدامی بکنیم و به افراد نیازمند کمک کنیم، در غیر این صورت ما را نسبت به افراد سمی که برای ادامه دادن به رفتار مخرب خود به دنبال همدردی ما هستند آسیب‌پذیرتر می‌کند. وقتی ما همیشه تحت تأثیر رنج فرد دیگری قرار بگیریم، نمی‌توانیم بفهمیم که آنها با ما چه رفتاری دارند و در عوض به سرعت با آنها وفق می‌یابیم و رفتار غیرعقلانی آنها را منطقی جلوه می‌کنیم. همان‌طور که بعداً در این فصل به تفصیل راجع به آن صحبت خواهیم کرد، افراد استشارگر متکی به این خصوصیت هستند که از ما بهره‌کشی کنند.