

زنجیرهای نامرئی

غلبه بر کنترل زورگویانه
در روابط بین فردی

مؤلف:

لیزا آرنسون فونتس

مترجمان:

زینب بلوری - سوزان حدادپور



انتشارات شلاک

تهران - ۱۳۹۶

شابک : 978-600-257-136-7

شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۳۶۱۲۲

عنوان و نام پدیدآور : زنجیرهای نامرئی: غلبه بر کنترل زورگویانه در روابط بین فردی / لیزا آرونسون فوتنس؛ مترجمان زینب بلوری، سوزان حیدریور.

مشخصات نشر : تهران : شلاک، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۰۰ص.

یادداشت : عنوان اصلی: ... Invisible chains : overcoming coercive control in your intimate

یادداشت : کتابنامه.

عنوان دیگر : غلبه بر کنترل زورگویانه در روابط بین فردی.

موضوع : سلطه‌گری (روان‌شناسی) - کنترل (روان‌شناسی) - روابط بین اشخاص

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۲۴

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۹۷۹۳/ف۶۳۲/۵BF

سرشناسه : فونتس، لیزا آرونسون Lisa Aronson Fontes

موضوع : بلوری، زینب، ۱۳۵۷ - مترجم

شناسه : حیدریور، سوزان، ۱۳۵۶ - مترجم



انتشارات شلاک

زنجیرهای نامرئی	
غلبه بر کنترل زورگویانه در روابط بین فردی	
ناشر	✱ انتشارات شلاک
مؤلف	✱ لیزا آرونسون فوتنس
مترجمان	✱ زینب بلوری، سوزان حیدریور
ویراستار	✱ سوزان حیدریور
چاپ اول	✱ ۱۳۹۶
شمارگان	✱ ۱۰۰۰ جلد
قیمت	✱ ۳۰۰۰۰ تومان
شابک	✱ ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۵۷ - ۱۳۶ - ۷

تهران جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ ۱۴ واحد ۱

تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۰۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸

www.Shelak.org

فهرست

پیش‌گفتار	۷
فصل ۱: کنترل زورگویانه چیست؟	۱۵
فصل ۲: رفتارهای کنترلی	۳۳
فصل ۳: چرا کنترل زورگویانه اتفاق می‌افتد؟	۱۰۵
فصل ۴: کنترل زورگویانه در جوامع حاضر	۱۵۷
فصل ۵: پایان دادن به کنترل زورگویانه	۱۸۹
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۹۰

پیش گفتار

این کتاب روابطی را مطرح می‌کند که در آن یک فرد بر دیگری تسلط می‌یابد و از طریق فریبکاری او را به بندگی می‌کشد، این شیوه کنترل اجباری نامیده می‌شود.

کنترل زورگویانه اغلب شبیه عشق نمود پیدا می‌کند. عشق و مصاحبت می‌تواند در کنار تهدید و تنبیه باشد و حتی می‌تواند لذت‌های جسمی را نیز به همراه داشته باشد.

کنترل زورگویانه اغلب همچون عشق احساس می‌شود.

کنترل زورگویانه نوعی شکنجه‌ی خاص است. زیرا آن در طی یک رابطه‌ی قوی خویشاوندی که همراه با انتظارات هست، اتفاق می‌افتد. کنترل زورگویانه می‌تواند بیش از یک ماه، یک سال یا یک دهه ادامه

یابد برخلاف آن نیز ممکن است یعنی زمانی که فرد از طرف یک غریبه مورد تجاوز قرار می‌گیرد.

کنترل زورگویانه یک فرد قربانی را از پا در می‌آورد. یک قربانی به خاطر رفتارهای کنترل‌کننده و تحمیل خشونت با ترس و دلهره زندگی می‌کند. استرس او در حال پیشرفت است حتی در طی دوره‌ای که او ظاهراً آرام به نظر می‌رسد. زن‌ها اصولاً نسبت به مردها ارباب منش‌تر رفتار می‌کنند و خودتسل هستند. هر چند در مورد دلایل آن بعداً بحث خواهیم کرد. کنترل زورگویانه اغلب از طریق یک سری تاکتیک‌های آسیب‌رسان اعمال می‌شود. گاهی کنترل زورگویانه برای یک زن از طرف یک فرد ستمگر یا یک مرد قربانی اتفاق می‌افتد. این کتاب به تمام افرادی که توسط همسرشان کنترل شده‌اند، با هر فرهنگ، سن و جنسیت یا جهت‌گیری جنسی که دارند، کمک می‌کند.

این کتاب شامل مثال‌های معمولی و خاص می‌باشد. برخی از شکل‌های ماهرانه‌ی کنترل زورگویانه می‌تواند به سخی‌نمیدان کند و در صورتیکه برای بار اول اتفاق بیفتد ممکن است به عنوان عشق احساس شود. برای مثال، یک زن ممکن است از این که همسرش بخواهد تنها وقتش را با او بگذراند احساس غرور کند مانند بردن او به سرکار، دعوت او به ناهار، همراهی کردن او به هنگام خرید، فامیل و دوستانش ممکن است او را به خاطر داشتن همسری مراقبت‌کننده یا حامی تحسین کنند. مرد اصرار دارد که توسط عشق برانگیخته می‌شود و نگران امنیت همسرش می‌شود به

طوری که همسر او ناراحتی‌اش را کنار گذاشته و احساس می‌کند که نباید هرگز وقت تنهایی داشته باشد. تکرار این موضوع در طی روز گاهی مزاحم کار اوست. لذا در برخی موقعیت‌ها مرد عصبانی می‌شود زیرا همسرش نمی‌تواند تلفن‌ها و پیام‌های او را پاسخ دهد. یا چون که او (زن) وقت خود را با درستان می‌گذراند بدون این که اول به همسرش بگوید. بنابراین مرد شروع می‌کند به اعتراضات تلفن‌های همسرش و سپس ناراحت کردن او با سؤال‌های تکراری. در حالی که رفتارهای هر کدام از آنها فی نفسه هیچانی و خطرناک به نظر نمی‌رسد و به مرور آزادی‌اش کمتر و کمتر می‌شود. مثال‌های زیادی در مورد مثال رفتارهای متداول در این کتاب آورده شده که علایم آشکاری از کنترل توهین آمیز است. ممکن است رهنمود بدهد خوانندگان را به پرسیدن این که "چرا برخی از افراد آن را تحمل می‌کنند؟" فصل ۴ در مورد عواملی توضیح می‌دهد که زن را در رابطه‌ای نگه می‌دارد که او را تحت کنترل قرار داده و قربانی می‌کند. مثال‌های این کتاب بر اساس موقعیت‌های واقعی هستند اگر چه من برای حفظ حریم آنها، هویت‌شان را تغییر داده‌ام. آن‌ها کار من را به عنوان یک روان‌پزشک، طرفدار جامعه‌ی عمل، مجری کارگاه، محقق، همچنین به عنوان مردی که در زمینه‌های گوناگون بحث و گفت‌وگو می‌کنم، به تصویر کشیده‌اند. برخی از مثال‌ها از تجربیات شخصی من به عنوان قربانی کنترل اجباری در گذشته هستند. این کتاب به ۳ قسمت اساسی تقسیم شده است. قسمت اول کنترل زورگویانه را در برخی زوجین توصیف می‌کند و نشان می‌دهد کنترل

زورگویانه چگونه قربانیان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قسمت دوم می‌خواهد توضیح بدهد چرا برخی از افراد همسرشان را کنترل می‌کنند و چرا رهایی از آن سخت است. قسمت سوم کنترل زورگویانه را در مورد افرادی که مشکل هویت جنسی دارند مطرح می‌کند.

عریقه‌ی استفاده از این کتاب

از این کتاب می‌توانید برای مسائلی که مورد نیاز شما است، استفاده کنید. برخی از مردم دست روی داستان‌ها می‌گذارند. برخی دیگر می‌خواهند هر چه سریع‌تر کتاب را اول تا آخر بخوانند. یا این که ممکن است شما ترجیح بدهید از فصلی شروع کنید که به نظر می‌رسد بیش‌تر مرتبط با مسأله شما است و هر روز چند صفحه از آن بخوانید. شما باید نت‌ها را جداگانه نگه دارید یا واکنش‌هایتان را در حاشیه کتاب ثبت کنید. اگر شما همچنان در رابطه‌ای هستید که شامل کنترل اجباری است، مطمئن باشید که کتاب و نت‌هایتان را در جای سالم و امنی نگهداری کنید. مسأله برای داشتن آن‌ها پشیمان نخواهید شد. این کتاب خاطرات ناراحت‌کننده‌ی افرادی که مورد سوءاستفاده‌ی جسمی و جنسی یا عاطفی قرار گرفته‌اند، را یادآوری می‌کند. پس لطفاً چنانچه این کتاب را مطالعه می‌کنید مراقب خود باشید. از دیگران کمک بگیرید یا این که کتاب را تا زمانی که احساس می‌کنید برخی از داستان‌های آن خاطرات تلخ‌تان را یادآوری می‌کند، کنار بگذارید.

من کیستم و چرا این کتاب را نوشتم؟

من دارای درجه دکتری در رشته‌ی مشاوره روانشناسی و به طور تخصصی در زمینه مشکلات خانوادگی هستم. به طور متناوب به مدت ۲۵ سال روی کاو، محقق، استاد دانشگاه، کارآموز و مشاور بوده‌ام و در زمینه‌ی کودکان آسیب دیده و خشونت بر علیه زنان وارد عمل شده‌ام. من در طی کارم با افراد متخصص و اعضای انجمن و مقامات کلیسای اوهایو، برای اهالی یک شرکت در شیمی، در ماساچوست، کارمندان ارتش ملی در آلمان و تگزاس، آتش نشانان، رویو، روانشناسان، کارمندان امور اجتماعی، پرستاران، وکلای ایالات متحده، ام‌یکای لاتین آموزش داده‌ام. من با والدین و پدر بزرگ‌ها، مادر بزرگ‌ها و افراد دیگری از جمله داوطلبان سازمان‌ها، در میان روان درمانگران و زمینه‌های مرتبط با آن‌ها کار کرده‌ام. مدت زمان زیادی به طور عملی کار روان درمانی کرده‌ام اما در آن زمان که روان درمانگر بودم به حرف‌های زنان و مردانی که همه جوانب روابطشان را برایم توصیف می‌کردند بیش‌تر گوش می‌دادم. در زمینه‌ی تهیه و تنظیم تحقیق و شبکه‌های اینترنتی برای مردم سراسر ایالات متحده و دنیا، به ویژه با افرادی که به زبان انگلیسی، اسپانیایی و پرتغالی صحبت می‌کردند، امتیازاتی کسب کرده‌ام. و با پناهندگان نیز کار کرده‌ام. کتاب‌ها و مقاله‌هایی که من نوشته‌ام اسناد وسیعی هستند. اما، بزرگ‌ترین درس من در زمینه کنترل اجباری مسأله عمیق شخصی من بود. بعد از این که زندگی مشترک ۲۵ ساله‌ام پایان یافت من رابطه‌ای را شروع کردم که تمام مدت

کنترل می‌شدم. بعد از گذشت آن چند سال دلخراش، به معنای کنترل یعنی وسیله‌ای برای هوی و هوس دیگری بودن، پی بردم.

در طول مدت رابطه همیشه ترس داشتم و حتی پس از پایان رابطه نیز به طور مستقیم ترس را تجربه می‌کردم. با وجود سطح دانش بالا و داشتن مطالعاتی در زمینه خشونت بر علیه زنان، داشتن یک شغل ثابت در این زمینه و نیز داشتن شبکه‌ای قوی از دوستان و خانواده، و به طور کلی احساس کردم که گول خورده‌ام. من مستقیماً در این زمینه رشد کردم تا بتوانم به زور تحمیلی به افراد کمک کنم تا نجات یابند و به سلامت از این روابط بیرون آیند. بهبودی خود را بازیابند. دوستانم و خانواده‌ام به من کمک کردند تا تعادل روحی‌ام را به دست بیاورم. من یاد گرفتم در درازمدت می‌توانم بهبود یابم و یاد گرفتم که ترسیم روحی امکان پذیر است.

کتاب انقلابی ایوان استارک^۱ (۲۰۰۷) به نام کنترل زورگویانه به من کمک کرد تا بفهمم که چگونه این مسئله برای من، و تعداد زیادی از زنان و برای عده‌ای از مردانی که من در طی سالیان زیاد می‌شناسم، اتفاق افتاد. من احساس قدرت کردم وقتی که نشانه‌های دام‌هایی که من در خود حبس کرده بود را فهمیدم و شروع کردم به دیدن الگوهایی که قبلاً فقط برای لحظه‌ای برایم دردآور بود. کتاب استارک پژوهشگران این رشته را، ترغبت در کنترل اجباری نموده و به آن‌ها رهنمود می‌دهد. برای کمک به این مفهوم مهم، مخاطبان زیادی را به دست آوردم و این کتاب را نوشتم و آن را به شدت توصیه می‌کنم به افرادی که قربانی شده‌اند. من فصل‌هایی را در

مورد نوجوانان، قربانیان مرد و افراد نظامی نوشته‌ام. من عبارت تله‌ی اجباری را برای توصیف کنترل زورگویانه برای بیش‌تر مراجعان، به کار بردم. من این کتاب را برای کمک به افرادی نوشتم که از اسیر شدن در روابطی که کنترل زورگویانه دارد، اجتناب می‌کنند، اما روابطشان را تا جایی که امکان بهبود داشته باشد و سامان می‌بخشد و با آنهایی که خطرناک و غیر قابل تغییرند قطع رابطه می‌کند. این کتاب همچنین قصد دارد کمک کند به افراد متخصص، دوستان و خانواده‌های افرادی که در روابط کنترل گرایانه هستند، بنابراین آن‌ها می‌توانند با همند کمک کنند به افرادی که قربانی شده‌اند. هیچ‌کسی نباید به تنهایی مبارز کند. پیام بارز این کتاب به افراد این است که انسانی باشند به جای خشونت و کنترل. کن دیگران و همسرشان با مهربانی و احترام با آن‌ها رفتار کنند. این کتاب نشان می‌دهد چرا ما به خاطر از دست دادن آزادی مان درخواستی نداریم. این که عزت نفس بخشی از زندگی ماست. به خاطر مراقبت از خود و داشتن روابط مابین لطفاً این کتاب را مطالعه نمایید.