

خودشیفته: دستکاری روانی

در این بخش از رشته مقالات خودشیفتگی می پردازیم به یکی از مشخصه های بارز آنها به نام ” دستکاری و ریز دستکاری”

تشخیص دستکاری در رابطه:

دستکاری شخصی به این معنی است که یک فرد از تحریف ذهنی و استثمار عاطفی برای تأثیرگذاری و کنترل دیگران استفاده می کند. قصد آنها این است که بر دیگران قدرت و کنترل داشته باشند تا به آنچه می خواهند برسند.

کسی که شما را دستکاری می کند، می داند ناتوانیهای شما چیست و از آنها علیه شما استفاده خواهد کرد. اگر شخصی که دستکاری می کند خواسته های خود را از شما دریافت کند، این دستکاری تا زمانی که تصمیم بگیرید باید متوقف شود و فعالانه و عمدی به آن پایان دهید، ادامه خواهد یافت.

تشخیص دستکاری در رابطه شما می تواند دشوار باشد، زیرا ممکن است آغازی ظریف داشته باشد. با گذشت زمان، رفتار دستکاری در روابط می تواند به پویایی روزمره با شریک زندگی شما تبدیل شود.

نشانه های دستکاری در یک رابطه:

اگر کسی به طور مداوم باعث می شود که احساس کنید از نظر عاطفی تخلیه شده اید، مضطرب هستید، می ترسید یا نسبت به نیازها، افکار و احساسات خود شک دارید، ممکن است با دستکاری عاطفی روبرو باشید.

رفتار دستکاری چیست؟ می تواند شامل هر یک یا همه تکنیک های زیر باشد:

— شعله گاز

- رفتار تهاجمی منفعلانه

- دروغگویی و سرزنش کردن

- تهدید و زورگویی

- برداشت و توقیف

- انزوا

بالا بردن شعله گاز

شخصی که به شما شعله می دهد ممکن است به شما دروغ بگوید، شما را به خاطر چیزهایی سرزنش کند و آنچه را که احساس می کنید به حداقل برساند. نمونه‌ای از دستکاری در قالب شعله گاز ممکن است عباراتی مانند “تو دیوانه ای” یا “تو خیلی حساسی” باشد.

کسی که به شما گاز می دهد سعی می کند به شما این احساس را بدهد که لیاقت ابراز وجود را ندارید و احساسات و عواطف شما واقعی یا معتبر نیستند. مردم به منظور انکار هرگونه تخلف از جانب خود و اعمال کنترل بر آنچه فکر می کنید و آنچه انجام می دهید، آتش می زنند.

اگر مشکوک هستید که کسی به شما گاز می دهد، پس از گذراندن وقت با او به احساس خود توجه کنید. ممکن است احساس سردرگمی، ناامیدی از خود، ناکافی بودن، یا این که نمی توانید به خودتان اعتماد کنید، به شما دست بدهد.

رفتار تهاجمی منفعلانه

برخلاف استفاده از ارتباط مستقیم، فردی که رفتار منفعلانه-پرخاشگرانه دارد، احساس واقعی خود را بیان نمی کند. شریک زندگی شما یا شریک کاریتان ممکن است از تاکتیک های اجتنابی استفاده کند، مانند طفره رفتن فعالانه از شما یا طفره رفتن از بحث در مورد موضوعات خاص.

به عنوان مثال، فردی که رفتار منفعلانه و پرخاشگرانه ای دارد ممکن است سعی کند با انجام حرکات بیش از حد نمایشی مانند آه کشیدن، توجه را به خود جلب کند.

دروغگویی و سرزنش کردن

کسی که از نظر عاطفی دستکاری می کند به احتمال زیاد از مسئولیت اعمال خود اجتناب می کند. آنها ممکن است آشکارا دروغ بگویند یا در چیزها اغراق کنند تا خود را در یک نور مثبت تر نشان دهند. آنها حتی ممکن است تقصیر را به گردن شما بیندازند و باعث شوند به خودتان و آنچه واقعاً اتفاق افتاده شک کنید.

تهدید و اجبار

کسی که شما را مجبور می کند – با استفاده از تهدید یا زور شما را ناگزیر به انجام کاری می کند – از نظر عاطفی دستکاری می کند. برای مثال، شریک زندگی شما ممکن است تهدید کند که شما را ترک خواهد کرد، زیرا دقیقاً آنچه را که او می خواهد انجام نمی دهید.

برداشت و توقیف

یکی دیگر از نشانه های دستکاری عاطفی این است که شریک زندگی شما از شما کناره گیری کند. اگر کاری را انجام می‌دهید که نمی‌خواهد انجام دهید.

آنها ممکن است از اطلاعات، محبت یا حتی رابطه جنسی خودداری کنند تا شما را “تنبیه” کنند، حتی برای چیزی بی اهمیت.

انزوا

شخصی که می‌خواهد شما را کنترل کند، ممکن است سعی کند ارتباط شما را با دوستان و خانواده قطع کند، به خصوص اگر یکی از عزیزان شما نسبت به فرد دستکاری کننده احساس بی‌زاری یا بی‌اعتمادی کند.

پیامدهای دستکاری در روابط

- نیاز دائمی به دفاع از خود
- عدم امنیت در رابطه
- عدم اعتماد به شریک زندگی خود
- یک حس جدی شک به خود
- پوزشخواهی مکرر، حتی زمانی که فکر می‌کنید کار اشتباهی انجام نداده اید
- احساس مکرر سردرگمی، ناخرسندی، صدمه، رنجش، خشم، خستگی و ناامیدی
- ناخشنودی کلی از رابطه

چرا دستکاری‌کنندگان به روشی که انجام می‌دهند عمل می‌کنند؟

به طور کلی، مردم دیگران را دستکاری می‌کنند تا به آنچه می‌خواهند برسند، از نفس خود محافظت کرده و از پذیرفتن مسئولیت عواقب اعمال خود پرهیز کنند. آنها ممکن است احساس کنند نیاز به تنبیه، کنترل یا تسلط بر شریک زندگی خود دارند. آنها ممکن است به دنبال ترحم یا توجه باشند یا انگیزه های خودخواهانه دیگری داشته باشند. آنها همچنین ممکن است سعی در تغییر یا فرسودگی شریک زندگی خود داشته باشند تا نیازهای خود را برآورده کنند.

افرادی که از رفتارهای دستکاری در روابط استفاده می‌کنند، گاهی از خانواده ای ناکارآمد (خانواده ای که در آن بزرگ شده اند) آمده اند. آنها ممکن است مجبور شده باشند برای برآورده شدن نیازهای اولیه یا اجتناب از تنبیه شدید دستکاری کنند، یا ممکن است از نظر عاطفی به عمل والدین خود دستکاری شده باشند و یاد بگیرند که چگونه با دیگران از طریق آنچه مشاهده و تجربه کردند، تعامل کنند.

مردم دیگران را دستکاری می کنند تا به آنچه می خواهند برسند. این نوع رفتار ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد از جمله پویایی بین فردی، ویژگی های شخصیتی، تربیت ناکارآمد، مسائل دلبستگی یا شرایط خاص سلامت روان.

چگونه به رفتارهای دستکاری پاسخ دهیم؟

دستکاری و سایر اشکال سوء استفاده عاطفی که مجبور نیستید آن ها را از طرف یک شریک عاشقانه یا هر شخص دیگری در زندگی خود تحمل کنید یا بپذیرید. درک این نکته مهم است که دستکاری نوعی باج گیری عاطفی است و یاد بگیرید که چگونه پاسخ دهید.

دستکاری را به حداقل برسانید!

تشخیص دستکاری عاطفی ممکن است کمی طول بکشد، اما زمانی که این کار را انجام می دهید، طوری رفتار نکنید که گویی موضوع مهمی نیست. دستکاری عاطفی باید مورد توجه قرار گیرد، چه شما هدف باشید و چه مجرم.

اولین قدم این است که بپذیرید که در یک رابطه عاطفی دستکاری شده اید.

برای رسیدگی به این دستکاری، گفتگویی صادقانه و مستقیم با شریک زندگی خود برقرار کنید. اگر مورد دستکاری قرار می گیرید، می توانید نمونه های خاصی از رفتار آنها و نحوه تأثیر آن بر خودتان را نام ببرید. در توصیف اشکال دستکاری و احساسات خود در پاسخ به آنها خاص باشید.

به عنوان مثال، ممکن است بگویید، "وقتی در پاسخ به گفتن من چیزی که با آن مخالف هستید، خاموش می شوید، احساس ناراحتی و دلسردی می کنم. دوست دارم با شما ارتباط برقرار کنم؛ آیا این چیزی است که شما می توانید درباره آن صحبت کنید؟" یا "وقتی به من می گوید چیزی را گفتم که نگفتم، احساس سردرگمی و ناامیدی می کنم. آیا می توانیم صادقانه درباره آنچه در حال رخ دادن است صحبت کنیم؟"

تعیین مرزها

تعیین حد و مرز در هر رابطه ای بسیار مهم است، به خصوص اگر کسی از نظر عاطفی دستکاری می کند. سعی کنید با شریک زندگی خود در مورد اینکه چه رفتاری پذیرفتنی است و چه چیزی ناپذیرفتنی، بحث کنید. شما باید پیامدهای خاصی از مرزها را نیز تعیین کنید.

حد و مرز در روابط چیست؟

مرز؛ محدودیتی است که فرد برای حفظ رابطه‌ی خود مشخص می‌کند. این حد و مرز مانند یک خط عمل می‌کند که مالکیت، مسئولیت و احترام شما و طرف مقابل را مشخص می‌کند و همچنین تعیین می‌کند تا چه حد باید به اطرافیانمان نزدیک شویم و همزمان با حفظ صمیمیت رابطه، استقلال شخصی را ایجاد کنیم.

چگونه با خیال راحت از یک رابطه توهین آمیز خارج شویم؟

به خود دلسوزی نشان دهید:

اگر از دستکاری عاطفی جان سالم به در برده‌اید، ممکن است تمایل داشته باشید زمانی که با یک فرد دستکاری حد و مرز تعیین می‌کنید و آن را اعمال می‌کنید، خود را سرزنش کنید یا احساس گناه کنید. به یاد داشته باشید که امنیت عاطفی و جسمی شما مهم است و ارزش محافظت و مراقبت دارد. تمرین کنید که به خودتان دلسوزی کنید و به یاد داشته باشید که شما سزاوار احساس امنیت و احترام در یک رابطه هستید.

شما نمی‌توانید رفتار طرف مقابل را کنترل کنید، اما می‌توانید کنترل کنید که در کنار او باشید یا نه.

اگر در رابطه خود دستکاری می‌کنید، این رفتار را کوچک نکنید. با طرف مقابل صحبت کنید، از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید، حد و مرز ایجاد کنید و با دلسوزی با خودتان رفتار کنید.

چگونه با شریک زندگی خود در مورد دستکاری صحبت کنید

هنگامی که تصمیم می‌گیرید در مورد دستکاری در رابطه خود به شریک زندگی خود نزدیک شوید، مهم است که برنامه‌ای برای این گفتگو داشته باشید. هنگامی که با کسی روبرو می‌شوید که شما را دستکاری می‌کند، این خطر وجود دارد که او همچنان از همان تاکتیک‌ها برای دستکاری بیشتر شما استفاده کند.

آنها ممکن است با رفتار تدافعی به این مکالمه پاسخ دهند، سعی کنند شما را مقصر جلوه دهند تا آن‌ها را رها کنید، یا شما را به خاطر مشکلات موجود در رابطه خود سرزنش کنند. استفاده از برخی از راهبردهای زیر ممکن است کمک کند که این مکالمه روانتر پیش برود.

آماده باشید

قبل از اینکه با شریک زندگی خود صحبت کنید، برخی از راه‌های خاصی را که مورد دستکاری قرار گرفته‌اید فهرست کنید. مثال‌های عینی انکار مشکل را برای طرف مقابل دشوارتر می‌کند.

از عبارات «من» استفاده کنید

از زبان انتقادی یا سرزنش کننده ای که مطمئناً شریک زندگی شما را در دفاع قرار می دهد، خودداری کنید. در عوض، در گفت و گوی خود در قالب جملات «من» تمرکز کنید که در مورد احساسات شما و اینکه چگونه تحت تأثیر این مشکلات قرار گرفته‌اید، صحبت کنید.

به همسران گوش دهید: به شریک زندگی خود این توانایی را بدهید که احساسات خود را به اشتراک بگذارد، اما عینی باشید و اجازه ندهید مشکل را به حداقل برسانند. اگر شریک زندگی شما مایل است به دیدگاه شما گوش دهد و در مورد راه های تغییر تعاملات شما بحث کند، آن را فرصتی برای ترمیم رابطه و حرکت به سمت جلو به روشی سالم در نظر بگیرید.

اگر شریک زندگی شما عصبانی و تدافعی است و تمایلی به گوش دادن ندارد، ممکن است وقت آن رسیده باشد که صادقانه با خودتان بررسی کنید تا تصمیم بگیرید که چگونه و آیا می خواهید در رابطه با این شخص باقی بمانید یا خیر.

سوالات متداول درباره نشانه های دستکاری در روابط

دستکاری ها چگونه در روابط کنترل می شوند؟

کسی که شریک زندگی خود را دستکاری می کند ممکن است از تاکتیک های مختلفی استفاده کند، از جمله گاز دادن، دروغگویی، سرزنش کردن و انتقاد کردن. هدف آنها تضعیف احساس عزت نفس شریکشان است و این امر باعث می شود که شریکشان در دفاع از خودشان سخت تر شوند.

چرا مردم دستکاری در روابط را می پذیرند یا تحمل می کنند؟

ممکن است فردی به این باور برسد که مقصر رفتار همسرش است. آنها ممکن است از دفاع از خود، ترک شریک زندگی خود یا تنها شدن بترسند. آنها ممکن است در پاسخ به تروما با افراد خوشایند مبارزه کنند و ممکن است در خانواده هایی بزرگ شده باشند که نیازها و احساسات آنها نادیده گرفته شده یا به حداقل رسیده است. آنها همچنین ممکن است فاقد حمایت اجتماعی برای کمک به ترک یک رابطه دستکاری شوند.

افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته از ریز دستکاری به طور خاص برای به دست آوردن کنترل بر قربانی خود استفاده می کنند. آنها اغلب متوجه نمی شوند.

میکرومانیپولاتور یا "ریز دستکاری" ابزاری برای مداخلات مکانیکی بر روی اجسام بسیار کوچک مانند سلول ها یا باکتری ها است. خودشیفته ها از روش مشابهی برای حفظ ظرافت کنترل استفاده می کنند. در روانشناسی به این کار می گویند ریز دستکاری.

از آنجایی که اغلب بی سر و صدا و در ابتدا بدون توجه رخ می دهد، مدتی طول می کشد تا کسانی که تحت تاثیر قرار می گیرند متوجه شوند که قربانی یک بازی هستند. در حالی که آنها در ابتدا فکر می کنند که رفتار همتای خود بیانگر عشق است، اما در درجه اول قصد دارد آنها را کنترل کند.

دستکاری به طور مستقیم یا غیر مستقیم اتفاق می افتد:

دستکاری هر روز برای ما اتفاق می افتد: خواه از طریق یک فروشنده زورگو باشد یا تبلیغات نافذ در اینترنت. در این صورت، گیرنده می داند که این نوع برخورد با هدف ایجاد فروش است.

از سوی دیگر، خودشیفته ها از استراتژی های خاصی استفاده می کنند که هدف آن ایجاد همدلی در همتایان خود است. نمونه آن تهدید به خودکشی است. هنگامی که شریک زندگی در شرف ترک است یا از نظر عاطفی دور می شود، خودشیفته اغلب از چنین روش هایی استفاده می کند تا به غریزه کمک شریک زندگی دامن زند.

خودشیفته ها نه قصد خودکشی دارند و نه در آینده قصد خودکشی خواهند داشت. حداقل اگر بعد از تهدیدهای مکرر از کمک حرفه ای امتناع کنند. تعیین مرزهای واضح می تواند در اینجا به شما کمک کند: "من درک می کنم که شما ناراحت هستید و من از شما در دریافت کمک حمایت خواهم کرد. اما شما نمی توانید مستقیماً مرا تهدید کنید یا مجبورم کنید در کنار شما بمانم تا به خودتان آزار رسانید. این جمله ای است که کریستی لی هوخبرگر روانشناس در "روانشناسی امروز" می نویسد که در چنین موردی می توان از آن استفاده کرد.

با عشق آسیب پذیری می آید:

برای انجام این کار، درک اختلال شخصیت خودشیفته در شکل اصلی آن مهم است. برای افراد خودشیفته، تصور ناکردنی ست که افراد دیگر بخواهند بدون آنها زندگی کنند یا حتی آنها را رد کنند. در نهایت، مهم ترین ویژگی ها عبارتند از یک خود بزرگ بینی و این تفکر که همه در محیط نزدیک به او حسادت می ورزند.

وقتی عشق پذیرفته و متقابل می شود، علیرغم تمام شک و تردیدهایی که نسبت به خود داریم، احساس احترام و امنیت می کنیم. اما در دست یک فرد دستکاری، امری بدیهی تلقی می شود و به استثمار ختم می شود. به گفته انجمن اطلاعات آزار و اذیت روانی،

اگر فردی از اطلاعات شخصی، خصوصی و حساس برای بی ثبات کردن شریک زندگی خود استفاده کند، این عمل می تواند به عنوان دستکاری در نظر گرفته شود.

ریز دستکاری: زمانی که خودشیفته ها کنترل خود را از دست می دهند

روانشناس هونبرگر می گوید: با این حال، هنگامی روش های آشکار دیگر هیچ تأثیری ندارند، خودشیفته ها دوست دارند از ریز دستکاری استفاده کنند. آنها به روشی مشابه با تلاش های غیرمستقیم دستکاری کار می کنند، اما بیشتر بر روی همدردی و همدلی شریک زندگی و همچنین نقش قربانی خود درک شده آنها متمرکز هستند. ریز دستکاری به طور خاص برای به دست آوردن مجدد کنترل بر افکار و احساسات دیگران در زمانی که آنها تهدید می کنند از دست خودشیفته دور می شوند استفاده می شود.

این کار از طریق اظهار نظرهای معمولی اتفاق می افتد، به عنوان مثال در مورد یک قرار ملاقات مهم با پزشک، که می تواند به معنای تشخیص بد باشد. از طریق شوک و همدردی ناشی از آن، خودشیفته ها موفق می شوند دوباره طناب اطراف قربانی خود را محکم کنند.

یکی از بیماران هونبرگر می گوید: "همسر سابقم مدام پیام هایی می فرستاد که ظاهراً برای من در نظر گرفته نشده بود و سپس می گفت: "اوه، متاسفم، من آن را برای شخص اشتباهی فرستادم." یا او پیامی فرستاد و آن را حذف کرد: در ابتدا او این بازی ها را انجام داد تا اینکه یکی از دوستانش به او اشاره کرد که این دقیقاً همان چیزی است که او می خواهد: توجه.

از الگوهایی که عادی و روزانه شده اند خارج شوید:

برخی از مبتلایان به قدری با یک خودشیفته ارتباط عمیقی دارند که دستکاری ها را به عنوان واقعیت می پذیرند و در رابطه باقی می مانند. دیگران شروع به گوش دادن به صدای درونی خود می کنند که این داستان ها و تهدیدها را به چالش می کشند. در پایان، دستکاری برای دامن زدن به ترس، تردید و احساس گناه استفاده می شود.

هنگامی که این الگو را تشخیص دادید، این شناخت به شما کمک می کند که خود را قربانی تصور کنید: یک خودشیفته هرگز شریکی برای عشق، حمایت و دوستی نمی خواهد. هدف از یک رابطه صرفاً برآوردن امیال و خواسته های خود است.