

«به نام خداوند بخشنده و مهربان»





مرکز مشاوره دانشگاه تهران

باج گیری عاطفی

دکتر حسن اکبرزاده

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

باج گیری عاطفی

شکل بسیار موثری از استثمار است که در آن نزدیکان ما به طور مستقیم و غیرمستقیم ما را تهدید می کنند که اگر کاری را مطابق میل آنها انجام ندهیم تنبیه می شویم.

باج گیری عاطفی

یعنی فردی با استفاده از موضع برتر عاطفی خود فرد مورد نظرش را کنترل کند تا منافعش را بدست آورد.

افراد باج گیر، از طریق ایجاد ترس، تعهد و احساس گناه از طرف مقابل بهره کشی می کنند.

فرد قربانی نیز به خاطر احساس گناه، از دست دادن توجه، سعی در راضی نگه داشتن طرف مقابل و یا هر فقدان دیگری مجبور است که به خواسته های طرف مقابل تن بدهد؛ و اغلب دچار شکست عاطفی می شود.

در قلب همه باج گیری ها یک تهدید اصلی وجود دارد که می تواند به شکل های مختلف ابراز شود.

افرادى كه بيشتر از همه قربانى باج گيرى عاطفى مى شوند

• افرادى كه مدام سعى در راضى نگه داشتن ديگران دارند.

• تايد طلب

• مهر طلب

• افراد وابسته

• افرادى كه ترس از دست دادن دارند.

• افراد نابالغ (افرادى كه كودك مانده اند).

• افرادى كه اغلب نقش قربانى را بازى مى كنند.

نشانه های شخصیت مهرطلب

- به راحتی اظهار نظر نمی کنند، همواره سعی می کنند با نظر دیگران موافق باشند زیرا نگران از دست دادن حمایت و تایید نشدن از سوی دیگران هستند.
- همواره با شک و تردید صحبت می کنند و در صورت تایید نشدن از سوی دیگران به سرعت تغییر عقیده می دهند.
- همیشه غمگین و ناراضی است و انتظار دارد دیگران او را درک کنند.
- استقلال فکری ندارد و وابسته است.
- مدام در حال معذرت خواهی است.
- قادر به ابراز وجود نیست و از حق خود دفاع نمی کند.
- ناامید و پرتوقع است و افکار منفی زیادی در ذهن خود دارد.
- همیشه اطاعت می کند.
- اهل تظاهر و تعارف است.

اختلال شخصیت وابسته

- ❖ هم در تصمیم گیری عادی و هم در تصمیم گیری های مهم زندگی متکی به دیگران هستند.
- ❖ ترس غیر منطقی از طرد و ترک شدن دارند.
- ❖ به دنبال تایید دیگران هستند.
- ❖ احساس عدم کفایت دارند.
- ❖ نسبت به هرگونه انتقاد حساس هستند.
- ❖ در روابط میان فردی با چسبندگی به دنبال رفع نیازهایشان هستند.
- ❖ نیاز بیش از حد به مراقبت گرفتن دارند.

❖ سلطه پذیر، متکی و ترس از دست دادن دارند.

❖ اعتماد به نفس پایین

❖ عزت نفس پایین

❖ روابط محدودی دارند.

❖ مدام در حال سرویس دادن هستند.

چه کسانی از شما باج گیری عاطفی می کنند؟

❖ پدر و مادر

❖ خواهر و برادر

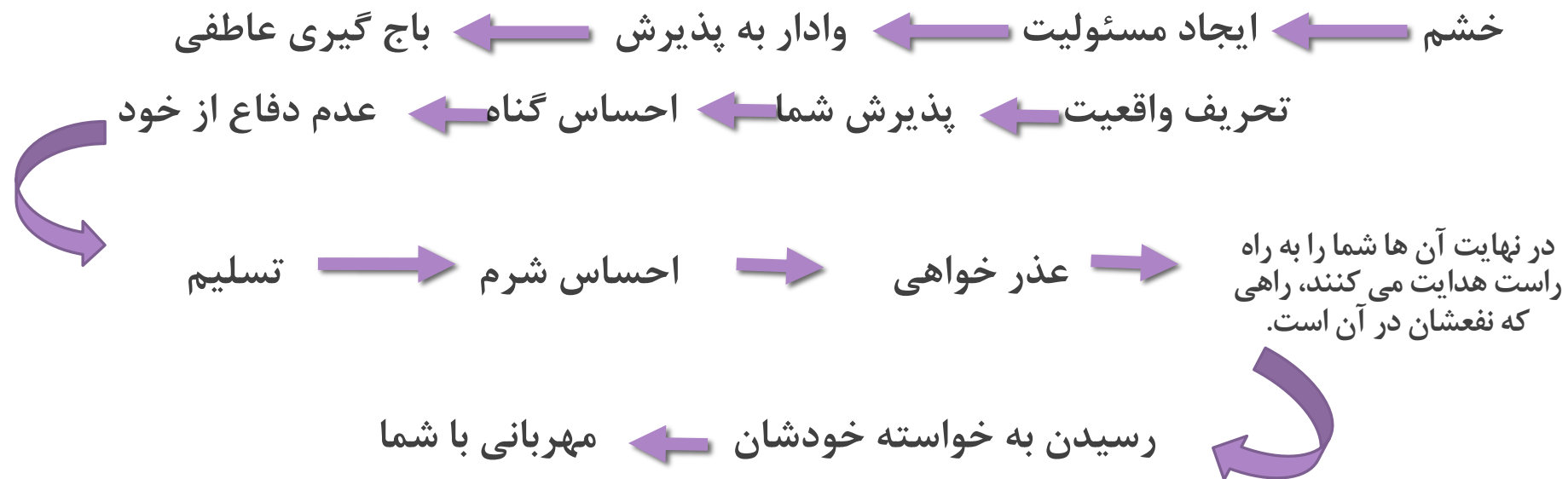
❖ همسر

❖ فرزندان

❖ همکار

❖ همکلاسی

روش های باج گیران عاطفی



چهار صورت اصلی باج گیری

افراد باج گیر می توانند از نقاط ضعف افراد علیه آن ها برای دستیابی به چیزی که می خواهند استفاده کنند:

1. تنبیه کنندگان
2. تهدید کنندگان
3. سرزنش کنندگان
4. وسوسه کنندگان

مثلث کارپمن

ناجی:

- معمولاً مسئولیت های فرد دیگری را برعهده می گیرد؛ درحالیکه اغلب احساس می کند شریک عاطفی اش به اندازه کافی قدردان تلاش هایش نیست.
- ناگهانی به صحنه وارد می شوند.
- گاهی مانند از جان گذشتگان انسان دوست، احساس و عمل می کنند.
- در صورتیکه نیازهای خود را نادیده بگیرند با تحمیل احساس گناه سعی در دریافت پاداش دارند.

زجر دهنده:

- استفاده از قدرت و ایجاد احساس گناه برای تسلط بر دیگری
- بین دفاع و حمله در نوسان هستند
- با تحکم در صدد کسب قدرت هستند
- از ترساندن شریک عاطفی شان واسطه ای برای نزدیکی و صمیمیت استفاده می کنند

قربانی :

- خودسرزنشگری دارند
- خود را محکوم به قدرناشناسی می کنند
- به حال خود افسوس می خورند
- خود سرزنشگری دارند
- از لحاظ روانی خود را شکست خورده می دانند.دلیلی بر واقعی بودن این حس نیست.
- پذیرش شکست را ندارند.
- برای پوشش ضعف خود دنبال ناجی می گردند.

احساسات معمول قربانی باج گیری نسبت به باج گیر

- به خودم می گویم تسلیم شدن ارزشش را دارد، چون طرف مقابلم خفه می شود.
- به خودم می گویم آنچه من می خواهم درست نیست.
- به خودم می گویم ارزش جنگ و دعوا را ندارد.
- حالا تسلیم می شوم و بعد موضع خودم را تعیین می کنم.
- به خودم می گویم بهتر است تسلیم شوم تا آزرده اش نسازم.
- از موضع خود دفاع نمی کنم.
- قدرتم را از دست می دهم.
- برای خشنود کردن دیگران هرکاری انجام می دهم و با سرگردانی از خودم میپرسم که چه می خواهم.
- کارها و افرادی را که دوست دارم کنار می گذارم تا باج گیر را خوشحال کنم.

نحوه ایجاد مثلث قربانی

1. مرزهای بین فردی نامشخص

2. دو باور مرکزی که زوجین بیان می کنند:

➤ عشق یعنی ترحم : نحوه احساس و ابراز عشق از راه منشور ترس یا ترحم است

➤ دیگران نمی توانند از خودشان مراقبت کنند- توانایی کافی ندارند و من مسئول حال خوب عاطفی شان هستم

جایگزین برای مثلث قربانی

❖ مرزهای تفکیک شده و واضح بین طرفین

❖ بیان احساسات با روش های سالم و مستقیم از طریق کلام

❖ من مسئول زندگی ام هستم

❖ اعتماد به دیگران در زمینه تامین نیازهایشان

چگونگی خروج از مثلث قربانی

- ❖ درک این موضوع که آیا رابطه تان پویایی یک مثلث قربانی را داراست یا نه
- ❖ نقش خود را متوقف کنید
- ❖ سود و زیان زدن به نقش ها
- ❖ در میان گذاشتن سود و زیان ها با طرف مقابل
- ❖ خودآگاهی، در چه نقشی هستم
- ❖ تعدیل باورهای مرکزی

باج گیران عاطفی؛ برای اینکه باج گیری کنند، باید سه کار انجام دهند

1. بسیار به ما نزدیک می شوند.
2. ویژگی های ما را می شناسند.
3. خود را همدل ما نشان دهند.

چقدر این جملات به گوش مان آشناست؟؟

❖ اگر باهاش ازدواج کنی باید دور مارو خط بکشی، تو دیگه بچه ما نیستی...

❖ باید خجالت بکشی، بچه های مردم را بین خودت را بین...

❖ بدون من به هیچ جا نمی رسی...

❖ این هم شد برادر خواهری؟ فقط به فامیل همسرت چسبیدی...

❖ بشکنه دستی که نمک نداره...

❖ خلاق هرچه لایق...

❖ مگه قبل از آشنایی با من کی بودی؟ من درستت کردم. حالا برای خودم شاخ و شونه می کشی...

❖ یا من یا خانواده ات، یکی رو انتخاب کن...

❖ اگر من را رها کنی و با من ازدواج نکنی خودم را می کشم...

مکانیزم شکل گیری باج گیری عاطفی

- ❖ حضور دو شخصیت باج گیر و مهر طلب
- ❖ تخریب رابطه بین فردی
- ❖ اثرات منفی بر سلامت روان طرفین
- ❖ پیروزی باج گیرنده در رابطه باعث احساس توانمندی کاذب در او
- ❖ متوسل شدن به اجبار، تهدید و ترس
- ❖ تلاش برای کنترل شرایط بیرونی که امکان پذیر نیست.

ویژگی شخصیتی باج گیر عاطفی

- ❖ از آسیب و محرومیت و طرد شدن به شدت می ترسد.
- ❖ اغلب احساس درماندگی و استیصال می کند.
- ❖ به دنبال کنترل همه چیز است.
- ❖ مدام احساس ناامیدی دارد.
- ❖ ترس از شکست دارد.
- ❖ به دلیل ترس از پیامدهای غیر قابل تحمل عجله می کند.

-
- ❖ احساس اضطراب و عدم امنیت به صورت عمیق در او وجود دارد.
 - ❖ به دنبال جبران دردها و آسیب های گذشته با تغییر واقعیت درونی است.
 - ❖ در نقاط بحرانی و حساس زندگی روحیه باج گیری به شدت در او فعال می شود.
 - ❖ فقط روی خواسته های خودش تمرکز دارد.
 - ❖ رفتار دیگران را عامل گرفتاری های خودش می داند.
 - ❖ خودخواه است.

ابزارهای معامله

❖ تعبیر دلخواه

❖ بد جلوه دادن ما

❖ برچسب بیماری

❖ زمانی که عشق به شکل مطالبه درمی آید

❖ رازهای خطرناک

❖ حامیان سرسپرده

❖ طلب کمک از مقامی بالاتر

❖ مقایسه ی نادرست (الگوهای کامل)

دنیای درونی باج گیر

از نظر باج گیر: { اعتماد شما
احترام به احساس های شما
منصف بودن } ← اهمیتی ندارد

خواستہ ها

زمان های بحرانی عامل شتاب دهنده هستند

➤ زندگی فریبنده

➤ بیگانه های نزدیک ؛ سرزنش، تهدید، مقایسه های منفی

زمانی که باجگیری راه می افتد

افرادى که در زندگى، کار و احساساتمان شریک اند ← ضمیر ناخوشایند شخصیت آن ها

- خودمحورى
- واکنش افراطی
- اصرار بر موفقیت کوتاه مدت
- نیاز به برنده شدن

➤ همه چیز بر محور آن ها می چرخد ← تحت هر شرایطی اولویت نیازهای خودش است.

➤ از گاه کوه ساختن / نگرش افراطی با کوچک ترین اتفاق

➤ برنده جدال - بازنده جنگ } من آن چه را می خواهم در زمانی که می خواهم، می خواهم هدف رهایی فوری از چنگ ترس از محرومیت است.

➤ قطع کردن ارتباط

«تو اصلا خوب نیستی اما من تمام تلاشم را می کنم که تو را نگه دارم.»
آخرین چیزی که باج گیر در دنیا می خواهد، قطع رابطه است و اگرخودش پیش قدم می شود.

➤ درس دادن به ما

تنبیه شخصیت طرف مقابل را می سازد.
توهین می کنند، فقط به خاطر خودت است.
به ما درس می دهند

باج گیری به دو طرف نیاز دارد

اگر جوابتان حتی به یکی از سوالات زیر مثبت باشد برای ایجاد فضای باج گیری کمک می کنید:
آیا...؟

- بی وقفه خودتان را سرزنش می کنید که تسلیم او شده اید؟
- اغلب احساس عجز و آزرده گی می کنید؟
- احساس گناه می کنید و اگر تسلیم باج گیر نشوید، خودتان را آدم بدی می پندارید.
- می ترسید که اگر تسلیم نشوید، رابطه تان قطع شود
- تنها کسی هستید که در بحران ها به سراغتان می آیند، اگرچه افراد دیگری هم برای کمک هستند؟
- باور دارید که تعهداتتان نسبت به دیگران بیشتر از از تعهداتتان نسبت به خودتان است؟

ویژگی هایی که ما را در قبال باج گیری آسیب پذیر می سازد

❖ میل افراطی به تایید شدن

❖ ترس غیر قابل وصف از خشم

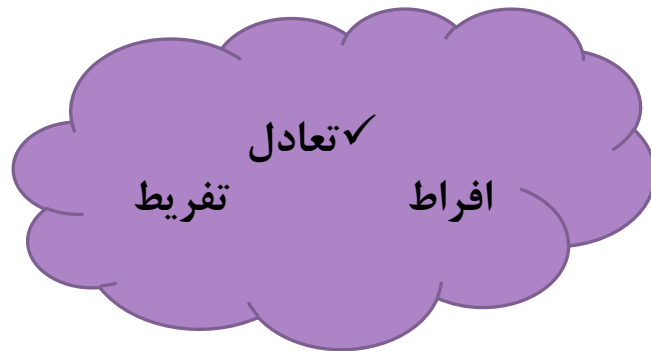
❖ نیاز به برقراری صلح به هر قیمت ممکن

❖ گرایش به پذیرش مسئولیت زندگی دیگران

❖ شک و تردید نسبت به خود

❖ سرزنش پذیری

❖ خود ناباوری



تأثیر باج گیری

- شرافت : هویت من، اعتقادات من. کارهایی که مایلیم انجام دهیم، محدوده ارزش های من
- ارزش ها
- اخلاقیاتمان
- صداقت

• چرخه معیوب



• دلیل تراشی : انتخاب بین حفظ شرافت و تسلیم شدن

• تاثیر باج گیری بر سلامتی ما : افسردگی، نگرانی، واکنش های افراطی، سردرد، مشکلات جسمانی و عاطفی که جایگزین ابراز مستقیم احساساتمان می شود.

• مثلث سازی

• تاثیر بر رابطه ← احساس امنیت در رابطه را از بین می برد.

• امتناع از ابراز عاطفی نرمال

جملات تعادل بخش و توازنی

- من برای حفظ اعتقاداتم موضع می گیرم.
- من به ترس اجازه نمی دهم در زندگی ام دخالت کند.
- من با کسانی که به من صدمه می زنند مقابله می کنم.
- الزاما نیازی نیست که دیگران مرا تعریف کنند. خودم این کار را انجام می دهم.
- من سرقولی که به خودم داده ام می مانم.
- من مراقب سلامتی جسمانی و عاطفی ام هستم.
- من به دیگران نارو نمی زنم.

اگر به هریک از موارد زیر پاسخ مثبت می دهید پس درپرورش باج گیری نقش دارید

- مدام عذر خواهی می کنید؟
- دلیل تراشی می کنید؟
- بگو مگو می کنید؟
- خیلی گریه می کنید؟
- زیاد التماس می کنید؟
- قرار ملاقات های مهم تان را لغو می کنید یا به تاخیر می اندازید؟
- تسلیم می شوید، با این امید که آخرین بار خواهد بود؟
- هیچ مقاومتی نشان نمی دهید؟

برایتان دشوار و غیرممکن است که:

از خودتان دفاع کنید؟

با جریانی مقابله کنید؟

حدود مرزها را تعیین کنید؟

باج گیری با چیزهای کوچک شروع می شود

- بر اساس زنجیره ای از آزمایش ها
- موثر واقع شدن در موارد کوچک و گسترش به موارد بزرگتر
- تسلیم در مقابل فشار ← تقویت عمل باج گیری
پاداش ←
- هر زمانی به کسی اجازه دهیم غرور و اصالت ما را نادیده بگیرد به او کمک می کنیم که از ما باج گیری کند

زمانی برای تغییر

تبدیل آگاهی به عمل

رفتاری : در شروع نباید نا امید شوید چون احتمال بازگشت احساس گناه و ترس و تعهدات

دو مسیر داریم

عاطفی: تلاش برای از بین بردن نقطه ضعف های احساسی، ترحیم زخم ها و اصلاح نظام ارزش ها و عقایدمان ← نیاز به زمان

کمترین موفقیت ها را جدی بگیرید.

یادگیری مهارت های تازه

نیاز به تمرین و تکرار

نیاز به زمان

تعهد : قولی است که به خودتان می دهید و ارزش حفظ کردنش را دارد.

سه ابزار ساده و کارساز قبل از مقابله با باج گیر

- یک قرارداد
- یک جمله قاطع
- عبارات خود تایید کننده

قرار داد با خودم

من،، خودم را فرد بالغی میدانم که قادر به تصمیم گیری است و حق انتخاب دارد، و متعهد می شوم فعالانه در بیرون راندن باج گیر از زندگی ام تلاش کنم. برای رسیدن به این هدف قول می دهم:

دیگر به ترس و تعهد و گناه اجازه ندهم در تصمیم گیری هایم موثر واقع شوند.

راهکار های لازم برای مقابله با باج گیری را بیاموزم و در زندگی ام به کار بیندم.

اگر شکست بخورم و به الگوهای قدیمی پناه ببرم، این ها را بهانه ای برای متوقف ساختن تلاش هایم قرار ندهم. میدانم که شکست روشی برای یادگیری است.

در طول این مدت به خوبی از خودم مراقبت کنم.

نسبت به خودم قدر دان و سپاس گزار باشم، زیرا قدم های مثبتی برداشته ام، هر قدر که این قدم ها کوچک باشد.

جمله قاطع

❖ تحملش را دارم

❖ از عهده اش بر میام

❖ قابل تغییره

❖ و...

جملات خود تایید کننده

■ قدیمی : به خودم می گویم آنچه من می خواهم درست نیست.

■ جدید : آنچه را می خواهم طلب میکنم، حتی اگر باج گیر را ناراحت کنم.

■ قدیمی : حالا تسلیم می شوم و بعد موضع خودم را تعیین می کنم.

■ جدید : همین حالا موضع خودم را تعیین می کنم.

■ قدیمی : برای خشنود کردن دیگران هر کاری انجام می دهم و با سرگردانی از خودم میپرسم که چه می خواهم.

■ جدید : هر کاری که خودم را راضی و خوشحال می سازد انجام می دهم و خوب می دانم که چه می خواهم.

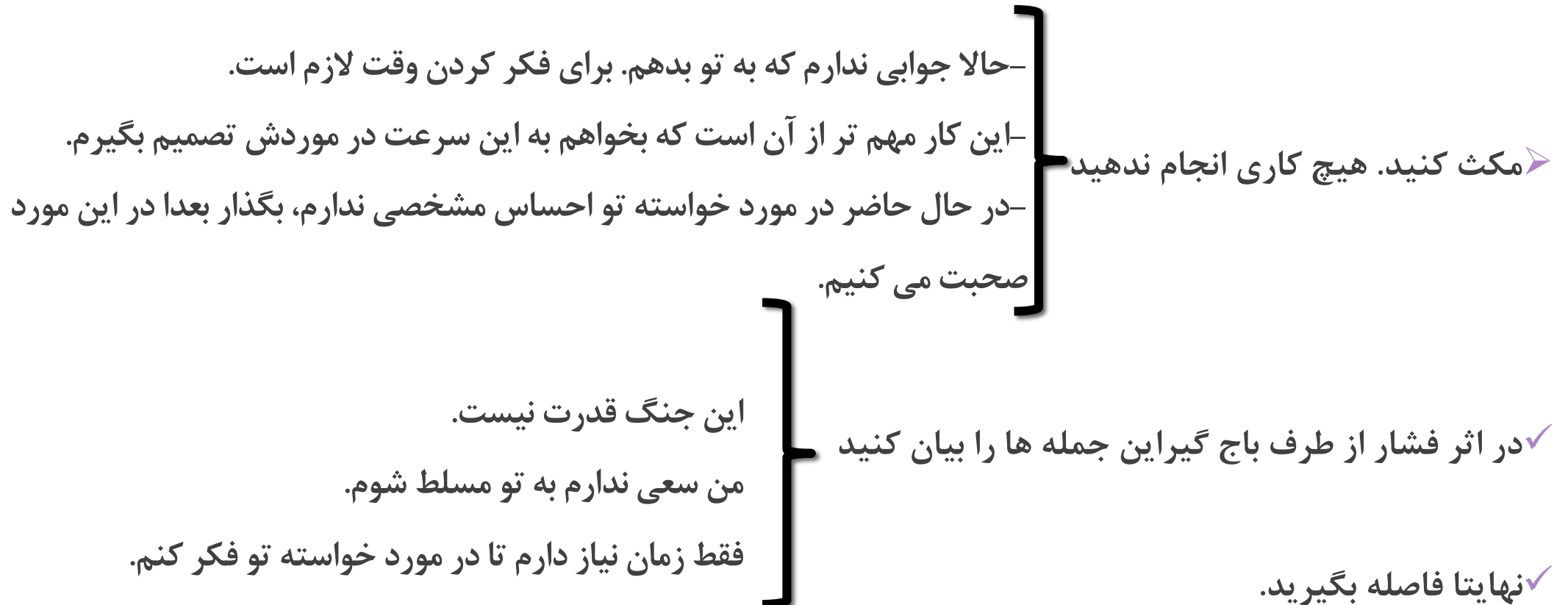
اقدامات لازم در مقابل فشارهای باج گیر

۱- مکث کنید

۲- مشاهده کنید

۳- راهکاری بیابید

مکث کنید ✓



مشاهده کنید ✓

- مشاهده گر خود و مخاطب مان باشیم
- به دنبال افزودن منطق و بینش به احساساتمان باشیم

کمی عقب بایستید به تقاضای باج گیر نگاه کنید

- این شخص چه می خواست؟
- این تقاضا چطور مطرح شد؟ با عشق و محبت؟ با تهدید؟ با بی حوصلگی؟ آن را توصیف کنید.
- وقتی بلافاصله با خواسته باج گیر موافقت نکردید او چه کرد؟ باید به حالت چهره، لحن کلام و اشاره های بدنی توجه کنید. تمام جزئیات را بنویسید.
- حالت چشمان، دست ها، حرکات و تن صدا
- چه احساسی دارید؟

راهکارها ✓

1. ارتباط غیر تدافعی
2. پذیرش باج گیر به عنوان هم پیمان
3. معامله پایاپای سهم ها

✓ راهکار ایجاد کنید

۱- ارتباط غیر تدافعی

متاسفم که ناراحت شدی

می فهمم که چرا چنین احساسی داری

جالب است

راستی؟

داد کشیدن / تهدید کردن / منزوی شدن / گریه کردن دیگر اثری ندارد و مسئله ای را حل نمی کند.

وقتی آرام تر شدی، بیا با هم حرف بزنیم.

وقتی باج گیرها می گویند:

- اگر مراقب من نباشی، سر از بیمارستان یا خیابان در می آورم و یا دیگر نمی توانم کار کنم.
- دیگر بچه هایت را نمی بینی.
- داری این خانواده را نابود می کنی.
- تو دیگر فرزند من نیستی.
- از ارث محروم می کنم.
- بدون تو قادر به زندگی نیستیم.
- بیمار می شوم.
- بین چه به روزگارت می آورم.
- پشیمان می شوی.

شما می گوید:

- این دیگر انتخاب توست.
- امیدوارم این کار را نکنی، اما من تصمیمم را گرفته ایم.
- میدانم که حالا خیلی عصبانی هستی، شاید اگر کمی فکر کنی، نظرت عوض شود.
- چرا وقتی حالت بهتر شد در این مورد باهم حرف نزنیم؟
- تهدید/گریه / آه و ناله دیگر موثر نیست.
- متأسفم که ناراحت شدی.

چرا و چطور های مرگ بار باج گیران

□ چطور توانستی با من این کار را بکنی (بعد از آن همه زحمتی که برایت کشیده ام)؟

□ چرا زندگی ام را نابود می کنی؟

□ چرا این همه کله شق /خود خواه/ از خود راضی هستی؟

□ تو چه ات شده؟

□ چرا این طور رفتار می کنی؟

□ چرا می خواهی آزارم بدهی؟

□ چرا از گاه کوه می سازی؟

شما بگویید :

- میدانم که از این مسئله خوشحال نیستی، اما راه دیگری نیست.
- جرم و جنایت که اتفاق نیفتاده.
- ما فقط چیزهای متفاوتی می خواهیم.
- من حاضر نیستم بیشتر از مسئولیت خودم را بپذیرم.
- میدانم چقدر ناراحت / خشمگین / ناامید هستی اما می توانیم باهم حرف بزنیم.
- سلیقه های ما متفاوت است.
- مطمئنم که تو قضیه را اینطور می بینی.
- متاسفم که ناراحت شدی.

در برابر باج گیرهای عاطفی چه باید کرد؟

❖ شناخت باج گیر عاطفی

❖ خود شناسی } نقاط ضعف
نقاط حساس

❖ تعقل در برابر احساسات

❖ صبوری در تصمیم گیری

❖ مراقب شگرد ایجاد احساس گناه از باج گیران باشید.

❖ آگاهی از ترس های خود

❖ جرات مندی و قاطعیت

باج گیری عاطفی، کشتی گرفتن با خوک است. حتی اگر برنده هم
شوید، لجن مال خواهید شد.

