

عنوان الدرس : الإساءة النفسية.. جروح غائرة لا تضمّد بمرور الزمن

كود الدرس : les_cg_8

الكاتب : دراسة اون لاين

العنف النفسي لا يترك اثارا جسدية ، بمعنى انه لا يترك اي كدمات او عظاما مكسورة، لكنه يترك ندبات عميقة وجروحا غائرة في النفس لا تندمل حتى مع مرور الزمن؛ تبدأ رحلة نمو هذه الجروح بالنفس دون حتى ان تلحظي ذلك، فتأخذين في التقدم نحو هوة سحيقة من الألم لا تعرفين لها بداية من نهاية.

وعلى الرغم من انه لا يترك اي اثار جسدية، الا ان لديه الكثير من العلامات الظاهرة والمؤشرات التحذيرية، التي اذا ادركتها منذ البداية، ستحمي نفسك حينها من ان تصبحي احدى ضحايا العنف النفسي.

ان علامات العنف النفسي ومؤشراته تختلف من شخص الى اخر وفقا لتجربته، لكن هناك علامات ومؤشرات عامة ومشاركة بين معظم هذه التجارب، ومن اهم هذه المؤشرات الآتي:

-هل تشعرين في علاقتك مع الطرف الأخر بعنف، بالرغم من عدم تعرضك لأي اساءة جسدية على يديه؟ اذا كانت اجابتك تميل الى نعم اكثر من لا، فانك تتعرضين لعنف نفسي، لكنك لا تعرفي السبب حيث ن زوجك لم يقم بضربك ابدا من قبل، اذا كان هذا حالك فاسألني نفسك السؤال التالي.

-هل تشعرين بالخوف من زوجك؟ اذا كانت الاجابة نعم؛ فما الذي يدفعك لهذا الشعور؟ هل قيامك بشيء اغضبه هو السبب؟ ام انك تخافين من فكرة انك سترتكبين اي حماقة من وجه نظرة او ان تغضبيه بأي تصرف هو السبب؟ اذا كانت اجابتك على السؤال الثاني بنعم، فانك تتعرضين للعنف النفسي. اليك السؤال الثالث حتى تتأكدي.

-ما الذي يجعلك تظنين انك سوف تقومين بإغضابه؟ هل لأنه دائما ما يشعرك بأنك سترتكبين حماقة؟ ام لأنه دائما ما يشعرك باستحالة قيامك بأي شيء ويكون صحيحا؟ هل بدأتي في الاعتقاد بأنه دائما على صواب وأنت لا، وانك غير قادرة على اتخاذ اي قرار صحيح؟ إذا كانت إجابتك نعم، فانك ذلك من شأنه أن يوضح لك شكل العلاقة وانك تتعرضين للعنف النفسي. ما زلت مترددة لتعترفي بذلك؟ اليك السؤال الفاصل.

-هل تحدثتي معه وافصحتي عن كل مشاعرك، وواجهتيه بكل هذه المشاعر المؤلمة؟ اذا كانت اجابتك نعم؛ فماذا كان رد فعله؟ هل برر سلوكه التوبيخي بأنه يحبك؟ او اتهمك بحب النكد؟ او انه بمنتهى البساطة ادار ظهره، ولم يعرك انتباها، ولم يسمع اي شيء مما قلتيه؟ اذا كانت حياتك لا تخرج عن هذه السيناريوهات الثلاثة فانك ضحية العنف النفسي.

ويجب ان تلجأ الى مستشار لحل المشاكل الأسرية، و لا تدعي خوفك يقتلك ويعيقك من ايجاد حل لمشكلتك.