

## فهرست

مقدمه	۹
ذهنیت مرد آزارگر	۱۷
تیپ‌های شخصیتی مردان آزارگر	۴۹
آزارگری چگونه آغاز می‌شود	۸۳
زندگی روزمره با مرد آزارگر	۱۱۷
مردان آزارگر و اعتیاد	۱۵۳
جدا شدن از مرد آزارگر	۱۷۵

## مقدمه

من برای پانزده سال به عنوان مشاور و ارزیاب و محقق با مردان آزارگر و سلطه‌جو کار کرده‌ام و توانسته‌ام به واسطه کار روی پرونده‌های مشاوره که شمارشان از دوهزار مورد نیز فراتر رفته، به دانش ژرفی دست پیدا کنم. داشتن چنین تجربه‌ای امکان شناسایی علائم هشداردهنده آزارگری و سلطه‌جویی را میسر نمود. این‌ها نشانه‌هایی هستند که یک زن باید در بدو ورود به یک رابطه به آن‌ها توجه کند. من می‌توانم منظور واقعی یک مرد سلطه‌گر و معنای ضمنی حرف‌های او را درک کنم. توانسته‌ام سرخ‌هایی پیدا کنم که به کمک آن‌ها امکان تشخیص مواردی فراهم می‌شود که پرخاشگری کلامی و غیرفیزیکی به سمت خشونت فیزیکی پیش می‌رود. روش‌هایی آموخته‌ام که با استفاده از آن می‌توان مردان آزارگری را که وانمود می‌کنند رفتارشان در حال اصلاح است از کسانی که واقعاً روی خودشان کار می‌کنند متمایز کرد. همچنین دریافته‌ام مشکل آزارگری به شکلی حیرت‌آور ارتباط بسیار اندکی با تجربه احساسی یک مرد دارد. درواقع مددجویان من از نظر تجربه‌های عاطفی تفاوت بسیار اندکی با مردان عادی داشته‌اند. و همه چیز به طرز فکر مربوط می‌شود؛ به عبارت دیگر ذهنیت این مردان تعیینگر رفتار آن‌ها است.

گرچه از داشتن فرصت کسب این آگاهی خرسندم اما من جزو آن کسانی نیستم که به این آگاهی نیاز دارند. زنان، کسانی هستند که بیش از همه می‌توانند از شناخت ویژگی‌های افراد آزارگر و آشنایی با طرز فکر آن‌ها بهره ببرند. زنان می‌توانند با استفاده از آموخته‌های من خودشان دریابند چه زمانی در یک رابطه، طرف مقابل‌شان آن‌ها را

تحت کنترل خود در آورده یا به ارزش جایگاه‌شان بی توجهی شده است، تا به این ترتیب بتوانند راه‌هایی برای رهایی از بد رفتاری پیدا کنند و از برخورد با مردان سوءاستفاده‌گر، سلطه‌جو یا سودجو اجتناب کنند. هدف این کتاب توانمندسازی زنان برای حفاظت از جسم و روح‌شان در برابر مردان آزارگر و سلطه‌جو است.

در روند کسب آمادگی برای نوشتن این کتاب، ابتدا فهرستی شامل بیست و یک سؤال تهیه کردم که قربانیان آزارگری همسران بیش از همه آن‌ها را می‌پرسیده‌اند. موارد زیر شامل نمونه‌هایی از این سؤال‌ها هستند:

«آیا همسرم واقعاً از کار خود شرمند است؟»

«چرا بسیاری از دوستان ما طرف او را می‌گیرند؟»

«آیا روزی دست روی من بلند می‌کند؟»

پس از جمع‌آوری این سؤال‌ها، توضیحی در پاسخ به این دغدغه‌ها ارائه کردم تا مطمئن شوم زنان می‌توانند پاسخ سؤال‌های خود را در آن‌ها بجویند. همه آن سؤال‌های مهم در این کتاب آورده شده‌اند.

یکی دیگر از اهداف اصلی من کمک به تمام زنانی است که فارغ از برجستگی که به رفتار همسرشان می‌زنند، درباره رفتار همسرشان با خود سؤال دارند. ممکن است احساس کنید معنای واژه‌هایی مثل **سلطه‌جویی** و **آزارگری** با شرایط خاص شما مطابقت ندارند. من واژه **آزارگر** را برای اشاره به مردانی انتخاب کرده‌ام که طیف وسیعی از رفتارهای سلطه‌جویانه یا تحقیرآمیز یا رعب‌انگیز را نشان می‌دهند. در برخی موارد به افرادی که به برخورد فیزیکی دست می‌زنند اشاره می‌کنم و در موارد دیگر از مردانی صحبت خواهم کرد که از شریک زندگی خود سوءاستفاده کرده یا به او توهین می‌کنند اما او را مرعوب نمی‌کنند. گاهی اخلاق برخی مردان که در این کتاب به آن‌ها پرداخته‌ام چنان متغیر است که زن هرگز نمی‌تواند بفهمد آن‌ها در لحظه چه حسی دارند، چه برسد که بخواهد بر آن برجستگی بزند. ممکن است شریک زندگی شما فردی از خودراضی باشد یا ذهن شما را به بازی بگیرد یا بارها رفتارهای خودخواهانه نشان دهد، اما جنبه‌های بهتر زندگی با او باعث شود احساس کنید او فرسنگ‌ها با یک فرد آزارگر فاصله دارد. به خاطر

واژگانی که به کار می‌برم احساس بیگانگی نکنید؛ کلمه «آزارگر» را صرفاً برای اجتناب از کاربرد عبارت «مردانی که دائم حس حقارت به شریک زندگی خود القاء می‌کنند یا با او بدرفتاری می‌کنند» انتخاب کرده‌ام. اگر احساس می‌کنید اصطلاح مناسب‌تری برای توصیف رفتار چنین فردی وجود دارد، همان اصطلاح را در نظر بگیرید؛ در عین حال همسران به هر شکلی از بدرفتاری که دچار باشد، مطمئن باشید در این صفحه‌ها پاسخ بسیاری از سؤال‌های گیج‌کننده‌ای که در ذهن دارید خواهید یافت.

این کتاب شامل نمونه‌هایی از مردان است که به طیف نژادی و فرهنگی بسیار متنوعی تعلق دارند. هرچند نگرش‌ها و رفتارهای مردان سلطه‌گر و آزارگر در فرهنگ‌های مختلف تا حدودی متفاوت است، شباهت‌های بین آن‌ها از تفاوت‌هایشان بسیار بیشتر است. اگر شریک زندگی تان فردی رنگین‌پوست یا مهاجر است یا خودتان به این گروه‌ها تعلق دارید، خواهید دید در بسیاری از موارد، نمونه‌های ذکر شده در این کتاب با تجربه شما مطابقت دارد.

### تجربه کار با مردان خشمگین و سلطه‌جو

من کار مشاورهٔ انفرادی و گروهی برای مردان آزارگر را از سال ۱۹۸۷ و حین کار در چهارچوب برنامه‌ای به نام «Emerge» آغاز کردم. این، اولین برنامهٔ خدمات مشاورهٔ تخصصی برای مردان آمریکایی بود که با زنان بدرفتاری می‌کردند. تقریباً طی پنج سال، به‌طور انحصاری با مردان مددجویی سروکار داشتم که وارد این برنامه می‌شدند. آن‌ها معمولاً از سوی همسران خود تحت فشار شدیدی قرار داشتند و رابطه‌شان در حال فروپاشی بود یا از هم جدا شده بودند. در بسیاری از موارد زنان به دادگاه مراجعه کرده بودند تا حکم بازداشت مرد را بگیرند و در بسیاری از موارد دستور قضایی برای منع ملاقات مرد با زن صادر شده بود. انگیزهٔ اصلی مردان برای دریافت مشاوره تلاش برای حفظ رابطه‌شان بود. داشتن قدری احساس گناه یا ناراحتی به خاطر داشتن رفتار توهین‌آمیز در بین آن‌ها شایع بود اما همزمان قویاً بهانه‌های خود را معتبر می‌دانستند و به همین دلیل احساس پشیمانی آن‌ها به حدی نبود که باعث شود به شرکت در

برنامه‌های من پایبند بمانند. در سال‌های نخست، مددجویان عمدتاً مردانی بودند که بیشتر از آزار کلامی و روانی استفاده می‌کردند تا خشونت فیزیکی؛ هرچند اکثر آن‌ها حداقل در چند مورد دست به ارباب فیزیکی زده یا دعوا به راه انداخته بودند.

در دهه ۱۹۹۰ تغییرهای مثبت قابل توجهی در سیستم قضایی و حقوقی [آمریکا] در ارتباط با آزار خانگی ایجاد شد و در نتیجه تعداد مراجعانی که با حکم دادگاه برای دریافت خدمات مشاوره وارد برنامه می‌شدند رفته‌رفته افزایش یافت و در نهایت با سیلی از مراجعان روبرو شدیم. این مردان غالباً نسبت به مراجعه‌کنندگان قبلی گرایش بیشتری برای ابراز خشونت فیزیکی نشان می‌دادند که گاهی شامل استفاده از اسلحه یا ضرب و شتم شدید و منجر به بستری همسر آن‌ها در بیمارستان می‌شد. با این حال یافته‌های ما نشان داده‌اند این مردان در مجموع تفاوت قابل توجهی با مددجویان با آزار کلامی نداشتند: معمولاً نگرش‌ها و بهانه‌های آن‌ها یکسان بود و در کنار درگیری فیزیکی، آسیب‌های روانی نیز وارد می‌کردند. نکته‌ای که به همان اندازه اهمیت داشت این بود که همسران این مردان پرخاشگر و متعرض تا حد زیادی از همان درد و رنجی می‌گفتند که از زنان تحت آزار غیرفیزیکی می‌شنیدیم؛ این یعنی صورت‌های مختلف آزارگری تأثیر مخرب مشابهی بر زنان می‌گذارند.

من و همکاران‌ام در طول سال‌های مشاوره با مردان آزارگر، خود را ملزم کرده بودیم همیشه با زنان قربانی مددجویان صحبت کنیم، صرف‌نظر از اینکه آن‌ها هنوز با هم زندگی می‌کردند یا نه. (اگر مرد وارد رابطه جدیدی شده بود، ما با همسر فعلی او نیز صحبت می‌کردیم تا به این ترتیب الگوی آزارگری این مردان را در روابط مختلف بشناسیم). ما از طریق همین مصاحبه با زنان توانستیم بیش‌ترین آگاهی را در مورد عنصر **قدرت و سلطه** در روابط کسب کنیم. گزارش‌های زنان به ما آموخت مردان آزارگر داستان‌های خود را با انکار و کوچک جلوه دادن و تحریف گسترده رفتارهای خود، تعریف می‌کنند و در صورت عدم مراجعه دقیق به گزارش زنان از این رفتارها، دستیابی به تصویر دقیق از آنچه در یک رابطه معیوب می‌گذرد، ناممکن است.

ارائه خدمات مشاوره برای مردان آزارگر کاری دشواری است. معمولاً آن‌ها اصلاً مایل

به رویارویی با آسیب‌هایی نیستند که به زنان و همچنین کودکان وارد می‌کنند؛ دائم بهانه‌های خود را دنبال و قربانیان را سرزنش می‌کنند. همان‌طور که خواهیم گفت، آن‌ها به امتیازهای مختلفی که به واسطهٔ بدرفتاری با همسر خود کسب می‌کنند وابسته می‌شوند و چهارچوب ذهنی آن‌ها باعث می‌شود تصور داشتن رابطه‌ای محترمانه و برابر با یک زن برایشان دشوار باشد.

گاهی از من می‌پرسند چرا در حالی که مردان آزارگر مشاوره می‌دهید که می‌دانید ایجاد تغییر در آن‌ها بسیار دشوار است؟ دلایل مختلفی وجود دارند؛ اولاً حتی اگر یک‌دهم چنین مردانی دچار تغییر اساسی و پایدار شوند، همین تغییر ارزش وقت و انرژی‌ای که برای آن‌ها می‌گذاریم دارد؛ از طرفی همسر و فرزندان چنین فردی نیز تغییر چشمگیری در کیفیت زندگی خود تجربه خواهند کرد. از این گذشته، معتقد ام باید افراد آزارگر در قبال کردارشان پاسخگو باشند. اگر آن‌ها در یک برنامهٔ مشاورهٔ آزارگری شرکت کنند حداقل می‌توان آن‌ها را به خاطر آسیب‌هایی که وارد کرده‌اند، محکوم کرد و امیدوار ام ارزش‌های فرهنگی نیز با پاسخگو کردن مردانی که عادت به بدرفتاری با زنان و تحقیر آن‌ها دارند، به تدریج تغییر کند. در نهایت و از همه مهم‌تر اینکه من در درجهٔ نخست در حال خدمت‌رسانی به زنی هستم که قربانی بدرفتاری مددجوی من است و به همین دلیل حداقل هرچند هفته یک بار با او تماس می‌گیرم. هدف من حمایت عاطفی و کمک به او برای آگاهی از این موضوع است که مجموعه‌ای از خدمات مشاوره و خدمات حقوقی برای چنین مواردی در دسترس اوست (و معمولاً رایگان است). به این ترتیب ممکن است گرهی که همسر آزارگرش در ذهن او ایجاد کرده، باز شود. می‌توانم در این جلسه‌های مشاوره کاری کنم که به بازی گرفتن زن برای مرد آزارگر دشوار شود تا شاید بتوانم به زنان در مورد مانورهای پنهانی که در دست تدوین هستند یا در مورد تشدید تنش‌های احتمالی هشدار دهم. تا زمانی که بر همسر و فرزندان چنین مردانی به عنوان کسانی تمرکز کنم که نیاز به کمک دارند، تقریباً همیشه می‌توانم صرف‌نظر از میزان تغییر رفتار مددجویم، تأثیر مثبتی ایجاد کنم.

در سال‌های اخیر و به واسطهٔ فعالیت به عنوان بازرس ویژهٔ کودک‌آزاری و کارشناس

حضانت در دادگاه، به شیوه‌ای جدید وارد تعامل با خانواده‌هایی شده‌ام که با آسیب مردان روبرو بوده‌اند. در این کتاب دانش حاصل از تجربه‌های خود را در میان خواهم گذاشت.

## نحوه استفاده از این کتاب

یکی از خصوصیت‌های شایع زندگی با مرد آزارگر و سلطه‌جو این است که **او دائم به شما می‌گوید باید چطور فکر کنید** و تلاش می‌کند در شما تردید ایجاد کند یا ارزش‌ها و برداشت‌ها و باورهای شما را بی‌ارزش و غلط جلوه دهد. دوست ندارم هنگام خواندن این کتاب، آن تجربه‌های ناخوشایند بازتولید شوند؛ از این رو نکته اصلی که باید هنگام خواندن مطالب این کتاب در نظر داشته باشید، دقت به مضمون مطلبی است که بیان می‌شود. همواره باید خودتان را در موقعیت‌های مختلف در نظر آورید. اگر هر بخشی از آنچه در مورد افراد آزارگر می‌گوییم با تجربه شما مطابقت ندارد، می‌توانید از آن عبور کنید و روی قسمت‌های مرتبط‌تر تمرکز داشته باشید. ممکن است حتی گاهی کتاب را کنار بگذارید و از خود بپرسید «آنچه گفته شد چطور برای من مصداق پیدا می‌کند؟»، «مواردی که خودم در آن‌ها تحت تأثیر تفکر و رفتار یک مرد سلطه‌جو یا بداخلاق قرار گرفته‌ام کدام‌ها بوده‌اند؟» اگر به بخش‌هایی برخوردید که با شرایط شما متناسب نبود، مثلاً به این دلیل که فرزندی ندارید یا همسرتان هرگز ترسناک به نظر نرسیده است و تهدیدی از جانب او احساس نکرده‌اید، از آن بخش‌ها سریع بگذرید و بر قسمت‌هایی تمرکز کنید که بیشتر به شما کمک می‌کنند.

خواندن این کتاب برای برخی زنان چالش‌برانگیز خواهد بود، زیرا ممکن است احساسات و خاطرات ناخوشایندی را برانگیزد. توصیه می‌کنم در چنین مواردی از دوستان و اعضای خانواده خود یاری بگیرید. هرچند احتمالاً خواندن این کتاب بسیاری از ابهام‌های شما را برطرف می‌کند، گاهی برخی مسائل مطرح شده در آن دردناک یا ناراحت‌کننده هستند.

اگر کسی را ندارید که در لحظات سخت مشکلات خود را با او در میان بگذارید، از

خدمات مددکاری اجتماعی استفاده کنید که در اغلب کشورها به صورت رایگان و از طریق تماس‌های تلفنی اضطراری در دسترس قرار می‌گیرند. مددکاران اجتماعی به صحبت‌های شما گوش می‌دهند و در جایی که با شما بدرفتاری می‌شود، کمک‌تان می‌کنند.

می‌دانم صحبت با دیگران در مورد بدرفتاری‌ای که آن را در رابطه خود تجربه می‌کنید، بخصوص با کسانی که با شما صمیمی هستند، چقدر می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. ممکن است از اینکه دیگران بفهمند شریک زندگی‌تان گاهی نامهربان یا پرخاشگر است، شرم‌منده شوید و از این بترسید که از شما به خاطر اینکه فوراً او را ترک نمی‌کنید، انتقاد کنند. در برخی موارد نیز دغدغه شما می‌تواند دقیقاً برعکس باشد، یعنی اطرافیان آنقدر به همسران علاقمند باشند که اگر بگویید همسران چقدر می‌تواند آزارگر و بداخلاق باشد، حرف‌های شما را باور نکنند. اما صرف‌نظر از این اضطراب‌ها، نباید هرگز بار پریشانی یا سردرگمی ناشی از این مشکلات را در انزوا به دوش بکشید. شخص قابل اطمینانی را بیابید؛ او می‌تواند کسی باشد که حتی فکرش را هم نمی‌کنید، سپس مشکل‌تان را با او در میان بگذارید، با او صحبت کنید و خالی شوید. احتمالاً این کار می‌تواند مهم‌ترین گام در جهت ساختن یک زندگی عاری از سلطه‌جویی یا آزارگری باشد.

اگر رفتار سلطه‌جویانه یا تحقیرآمیز شریک زندگی‌تان مزمن باشد، بدون شک در اغلب اوقات فکرتان درگیر اوست و دائم با خود می‌اندیشید که چگونه او را خوشحال کنید، چگونه جلو انحراف او را بگیرید یا تغییری در او ایجاد کنید. به این ترتیب متوجه می‌شوید زمان چندانی را صرف فکر کردن به خودتان نمی‌کنید مگر در خود دنبال ایرادی باشید که او از شما می‌گیرد. از قضا یکی از دلایل اصلی نوشتن این کتاب کمک به شما برای کمتر فکر کردن به شوهرتان است. امیدوارم بتوانم با ارائه پاسخ به رایج‌ترین پرسش‌ها و رفع سردرگمی ناشی از آزارگری، شما را از دغدغه‌های ذهنی مربوط به همسران‌رها کنم تا بتوانید خود و فرزندان‌تان را (اگر مادر هستید) در مرکز زندگی قرار دهید؛ چراکه به آنجا تعلق دارید. هرچند یک مرد آزارگر و سلطه‌جو می‌تواند مثل یک زالو شیره وجود



یک زن را بمکد، همچنان راه‌هایی برای برگرداندن ورق زندگی وجود دارد. اولین گام، درک مکانیزم عملکرد مرد آزارگر و شناسایی دلیل بروز رفتارهای اوست که در ادامه به آن می‌پردازم. وقتی با استفاده از این کتاب به عمق دریای ذهن او نفوذ کردید، باید بتوانید به سطح برگردید و سپس سعی کنید تا آنجا که می‌توانید از آب بیرون بمانید. منظور من این نیست که لزوماً از همسرتان جدا شوید؛ این تصمیمی پیچیده و بسیار شخصی است که فقط به خودتان مربوط است. اما چه بمانید و چه جدا شوید نباید اجازه دهید شریک زندگی‌تان دیدگاه شما را نسبت به زندگی تغییر دهد، آن را تحریف کند و همیشه به‌زور خود را در مرکز زندگی نگه دارد. این شماست که محور اصلی زندگی‌تان هستید و لیاقت چنین جایگاهی را دارید.

## ذهنیت مرد آزارگر

رفتارش همیشه طوری است که انگار می‌گوید: «تو مدیون من هستی».

می‌تواند ترتیبی بدهد که من مقصر همه مشکلات به نظر برسم.

کنار او احساس خفقان می‌کنم.

او سعی می‌کند زندگی مرا کنترل کند.

همه فکر می‌کنند او بهترین مرد دنیاست، اما ای کاش می‌توانستند آن روی

دیگرش را که من با آن زندگی می‌کنم ببینند.

می‌گوید خیلی دوست‌ام دارد، پس چرا با من چنین می‌کند؟

آزارگری مزمن باعث می‌شود افراد دربارهٔ خود به تردید بیفتند. فرزندان افراد آزارگر می‌دانند مشکلی وجود دارد ولی گمان می‌کنند آن‌ها سبب آن مشکل هستند. کارمندان یک رئیس آزارگر بیشتر اوقات احساس می‌کنند کارشان را به درستی انجام نمی‌دهند و باید باهوش‌تر باشند و سخت‌تر کار کنند. پسرانی که قربانی قلدری می‌شوند احساس می‌کنند باید قوی‌تر باشند یا از دعوا کمتر بترسند.

وقتی با یک زن قربانی آزارگری سروکار دارم اولین هدفام کمک به او برای بازیابی اعتماد به خودش است تا بتواند بر ادراک خود تکیه کند و به ندای درونش گوش فرادهد. درواقع برای درک زندگی خود به «متخصص آزارگری» نیاز نیست بلکه بیش از هر چیز به حمایت و دلگرمی برای ایمان به حقیقت درون خود نیاز است. همسر

آزارگرتان می‌خواهد زیسته‌های شما را انکار کند؛ او می‌خواهد دید شما نسبت به واقعیت را تحریف کند و دیدگاه خودش را جایگزین آن کند. وقتی تعداد این حمله‌ها به هویت شما به حد کافی زیاد باشد، طبیعتاً تعادل خود را از دست می‌دهید؛ اما نگران نباشید چون می‌توانید راه بازگشت به جوهر وجودتان را پیدا کنید.

یک مرد آزارگر انبوهی از تصوره‌های نادرست ایجاد می‌کند تا بذر تردید را در دل شریک زندگی‌اش بکارد و بتواند او را به مسیرهای بن‌بست هدایت کند. ما می‌توانیم با از بین بردن این تصورها، ریشه‌های این شکل از شستشوی مغزی را بشناسیم و من ایمان دارم که شما می‌توانید آن‌ها را شناسایی کنید.

آنچه در صفحه‌های پیش رو بیان خواهد شد عمدتاً حاصل گفتگوی من با زنان قربانی آزارگری است؛ این افراد خود به متخصصان آزارگری تبدیل شده‌اند. دیگر مربیان من همان مددجویان آزارگری بوده‌اند که با هر بار افشای تصادفی تفکر واقعی خود، اطلاعات بیشتری به من داده‌اند.

## واقعیت ۱ او سلطه‌جو است

شبی یکی از مددجویان‌ام به نام گلن در حالی که از آنچه در جلسه مشاوره گروهی گذشته بود عصبانی و آشفته شده بود، نزد من آمد و خشم خود را به سرعت بروز داد: «عصر روز جمعه هریت دادو فریاد راه انداخت و گفت به زودی مرا ترک می‌کند. سپس در تمام آخر هفته مرا تنها گذاشت و پسر دو ساله‌ام را نیز با خود برد. او واقعاً به من آسیب زد؛ من هم تصمیم گرفتم او را اذیت کنم و سراغ یک چیزی بروم که واقعاً برایش مهم بود تا به او نشان دهم اذیت کردن چه مزه‌ای دارد. او یک هفته تمام را صرف کار کردن روی یک مقاله دانشگاهی کرده بود و ساعت‌ها برای آن وقت گذاشته بود؛ می‌خواست دوشنبه آن را تحویل دهد. مقاله را هم روی کمدش گذاشته بود. خب چی از این بهتر؛ مقاله را برداشتم و آن را پاره پاره و ریز ریز کردم، چند تا از عکس‌های سه نفره‌مان را نیز

پاره کردم و همه خرده کاغذها را روی تخت یکجا جمع کردم تا وقتی به خانه برگشت آن‌ها را ببیند. فکر می‌کنم این کار به او درس عبرتی بدهد».

گلن در مورد روند فکری و انگیزه‌هایش با من بسیار صادق بود چراکه احتمالاً احساس می‌کرد کارش موجه است. او به خودش حق می‌داد کارهای همسرش را کنترل کند، انتظار داشت حرف او فصل‌الخطاب باشد و تخطی از آن را بر نمی‌تابید. اگر هریت برای به دست گرفتن کنترل زندگی‌اش اقدامی می‌کرد، گلن تنبیه کردن او به شدیدترین وجه ممکن را حق مسلم خود می‌دانست. از طرفی با افتخار هم می‌گفت که چه آزادی‌های بی‌حد و حصر و متنوعی را در طول زندگی‌شان به او داده بود؛ انگار که قیّم هریت است و هر جا فکر می‌کرد لازم است، از حق خود برای پس گرفتن این امتیازها از هریت دفاع می‌کرد.

کنترل و سلطه‌گری نموده‌های مختلفی دارد. برخی مددجویان‌ام آنقدر سلطه‌گر بودند که حتی پتانسیل تبدیل شدن به یک فرمانده نظامی را نیز نشان می‌دادند. راسل یک نمونه از چنین افرادی بود؛ او حتی فرزندان‌اش را ملزم کرده بود هر روز صبح قبل از مدرسه نرمش صبحگاهی کنند. همسر راسل نمی‌توانست بدون اجازه او با کسی صحبت کند و اگر لباس‌اش برای بیرون رفتن تأیید نمی‌گرفت، باید به دستور راسل به اتاق‌اش برمی‌گشت و لباس دیگری می‌پوشید. همیشه سر میز غذا مثل یک منتقد رستوران می‌نشست و در مورد نقاط قوت و ضعف چیزی که همسرش آماده کرده بود اظهار نظر می‌کرد و هر از گاهی به زن‌اش دستور می‌داد که وسایلی را که بچه‌ها می‌خواهند از آشپزخانه بیاورد، انگار خدمتکار آن‌هاست.

این سبک راسل در یک انتهای طیف رفتار کنترل‌گرانه قرار می‌گیرد. درحالی‌که اغلب مددجویان‌ام درست مثل استعمارگری که بر سرزمینی مسلط می‌شود، به جای اینکه سعی کنند جزئیات همه چیز را کنترل کنند، کلیات زندگی را به کنترل خود در می‌آوردند. گاهی یک فرد آزارگر تعصب خاصی روی برنده شدن در هر جدال دارد ولی کاری به پوشش همسرش ندارد. دیگری به شریک زندگی خود آزادی‌هایی می‌دهد و آزادی‌های دیگری را سلب می‌کند؛ مثلاً اجازه می‌دهد در مورد بچه‌ها با او بحث کند

اما اگر کانال تلویزیون را عوض کند، عصبانی خواهد شد (بسیاری از مددجویان‌ام سابقه پرتاب یا شکستن کنترل تلویزیون‌هایشان را داشته‌اند؛ تلویزیون وسیله‌ای است که توسط بسیاری از افراد آزارگر بشدت کنترل می‌شود). یکی برای شریک زندگی خود ساعت منع رفت و آمد تعیین می‌کند و دیگری به او اجازه می‌دهد هر طور می‌خواهد برود و بیاید، مشروط بر اینکه خواب و خوراک شوهرش طبق میل او تأمین باشد.

## حوزه‌های کنترل

عموماً حوزه‌های کنترل یک مرد سلطه‌جوی یک یا چند مورد از حوزه اصلی زیر است:

### قواعد و تصمیم‌ها

در زندگی مشترک جریانی همیشگی از تصمیم‌هایی که باید گرفته شود، نیازهای متناقضی که باید درباره‌شان مذاکره کرد، خواسته‌ها و سلیقه‌هایی که باید به تعادل رساند، وجود دارد. چه کسی آشپزخانه را مرتب می‌کند؟ زن و شوهر چه مدت را با هم بگذرانند و چه مدتی را به دوستان دیگر اختصاص دهند؟ سایر سرگرمی‌ها و علایق چه اولویتی دارند؟ نحوه کنار آمدن با ناراحتی‌ها یا حس آسیب‌دیدگی و برطرف کردن آن‌ها چگونه است؟ چه قوانینی برای فرزندان وضع شود؟ طرز فکری که یک مرد آزارگر در قبال این انتخاب‌ها و تنش‌ها دارد تعادل را به هم می‌زند. می‌توان تصور کرد گفتگو و مصالحه با مردی که بر اساس اصول زیر عمل می‌کند می‌تواند تا چه اندازه چالش‌برانگیز باشد:

۱. «جروبحث فقط باید تا زمانی ادامه پیدا کند که من تحمل کنم. وقتی به اندازه کافی بحث کردیم دیگر کافی است و بهتر است ساکت شوی».
۲. «اگر موضوعی که در مورد آن بحث می‌کنیم برای من مهم باشد، باید به همان نتیجه مطلوب من برسیم و اگر کوتاه نیایی به من ظلم کرده‌ای».
۳. «من بهتر از هر کسی خیر و صلاح تو و این زندگی را می‌دانم؛ اگر بعد از اینکه مشخص کردم کدام راه درست است همچنان مخالفت کنی، این حماقت تو را می‌رساند».