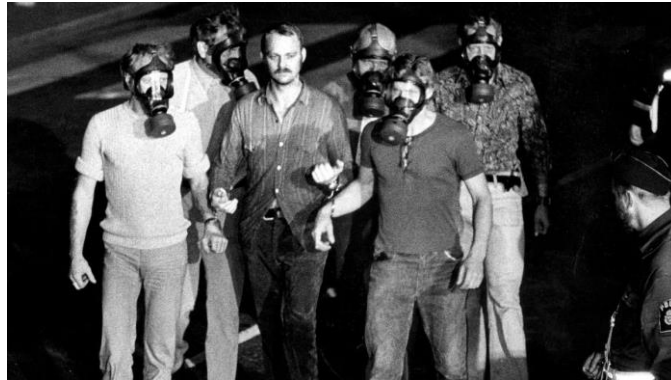


«سندرم استکهلم»!

بهرام رحمانی

bahram.rehmani@gmail.com

حدود پنجاه و یک سال سال پیش در روز ۲۳ اوت ۱۹۷۳، سرقت از یک بانک و گروگان گرفته شدن تعدادی از افراد منجر به ابداع اصطلاح «سندرم استکهلم» شد.



در آن تاریخ، یک زندانی فراری به نام «یان اریک اولسون» که به اتهام سرقت اموال به سه سال زندان محکوم شده بود، با یک مسلسل به «بانک اعتباری سوئد» (Sveriges Kreditbanken)، واقع در میدان «نورمالستورگ» استکهلم حمله می‌کند. وب‌گاه هیستوری چنل (History Channel) در این رابطه نقل می‌کند که آقای اولسون برای این که بتواند هویت سوئدی خود را پنهان کند، با یک لهجه آمریکایی و به زبان انگلیسی می‌گوید: «مهمانی تازه شروع شده است.»

با توجه به آن چه در ادامه رخ داد اولسون پس از زخمی کردن یک افسر پلیس، به مدت پنج روز چهار کارمند بانک را گروگان گرفت. «یان اریک اولسون» در ازای آزادی این افراد، خواهان حدود ۷۰۰ هزار دلار پول رایج سوئد و ارز خارجی شد. او هم‌چنین جهت فرار خود، خواستار دسترسی به یک خودرو و آزادی یکی از دوستان دوران زندانش به نام «کلارک اولوفسون» شده بود. در حالی که پلیس سوئد تمامی این خواسته‌ها، از جمله یک خودروی فورد موستانگ با باک پر از بنزین را برای او برآورده کرد، اما اولسون نه چهار گروگان را آزاد کرد و نه حاضر به ترک بانک شد. کل این ماجرا از تلویزیون سراسری سوئد پخش شد. این اولین باری بود که در کشور سوئد، یک گروگان‌گیری به صورت زنده پخش می‌شد.



ساختمان کردیت بانکن در نورمالستورگ شهر استکهلم



چهار کارمند بانک که در جریان سرقت استکهلم به گروگان گرفته شدند (از ردیف بالا، چپ به راست): بیرگیتا لوندبلاد، کریستین انمارک، الیزابت اولدگرن و سون سافستروم.

اسرا که در داخل خزانه کوچک بانک قرار داشتند، به سرعت با ربایندگان خود پیوند عجیبی برقرار کردند: زمانی که کریستین انمارک از سرما می‌لرزید، اولسون یک ژاکت پشمی بر روی شانه‌های او انداخت و هنگامی که خواب بدی می‌دید او را آرام می‌کرد. علاوه بر این، اولسون یک گلوله از تفنگ خود را به عنوان یادگاری به کریستن هدیه داد. هنگامی که بیرجیتا لوندبلاد نمی‌توانست از طریق تلفن با خانواده خود تماس بگیرد به او دلداری می‌داد و می‌گفت: «دوباره تلاش کن. تسلیم نشو.»

پس از این که الیزابت اولدگرن از کلاستروفوبیا (نگنا هراسی) شکایت کرد، به او اجازه خروج از خزانه را داد. اقدامات خیرخواهانه اولسون باعث همدردی گروگان‌ها با او شد.

«فکر می‌کردم او بسیار مهربان است که به من اجازه خروج از خزانه را داده است» اولدگرن؛ مصاحبه با مجله نیویورکر

«با محبتی که نثار ما می‌کرد، در دید ما، از خود الهه‌ای در شرایط بحرین ساخت.» اسون سافستروم، تنها گروگان مرد

در روز دوم، گروگان‌ها با سارقان خو گرفتند و بیش‌تر از پلیس می‌ترسیدند تا از گروگان‌گیرها! زمانی که به رئیس پلیس اجازه داده شد تا وضعیت سلامت گروگان‌ها را بررسی کند، وی متوجه شد که اسرا با او کج خلقی می‌کنند، در حالی که رفتار دوستانه‌ای با سارقان دارند.

«بعید به نظر می‌رسد که سارقان به گروگان‌ها آسیب برسانند، زیرا آن‌ها با یکدیگر روابط نسبتاً آرامی برقرار کرده‌اند.» از جمله اظهارات پلیس

حتی انمارک با «اولوف پالمه»، نخست وزیر وقت سوئد، که درگیر برگزاری مراسم و انتخابات ملی بود، تماس گرفت و از او خواست که اجازه دهد سارقان او را با خود ببرند.

«من کاملاً به کلارک و سارق (اولسون) اعتماد دارم.»

«احساس ناامیدی نمی‌کنم. آن‌ها با ما کاری نکردند. برعکس، بسیار مهربان بوده‌اند. اما، می‌دانی، اولوف، چیزی که من از آن می‌ترسم این است که پلیس حمله کند و باث شود ما بمیریم.»

انمارک در مکالمه با اولوف پالمه، نخست وزیر وقت سوئد



تک تیراندازهای پلیس در مقابل کردیت بانک، محل وقوع سرقت و گروگان‌گیری

زمانی که اسرا تهدید به آسیب جسمی می‌شدند، باز هم نسبت به گروگان‌گیرها احساس دل‌سوزی می‌کردند. اولسون پلیس را تهدید کرده بود که به پای سافستروم شلیک خواهد کرد. «با خود فکر می‌کردم که او تا چه اندازه می‌تواند مهربان باشد که قصد دارد تنها به پای من شلیک کند.» سافستروم؛ در مصاحبه با مجله نیویورکر در همین حین انمارک تلاش می‌کرد تا سافستروم را به دریافت گلوله، با این دلیل که تنها پای او آسیب خواهد دید، متقاعد کند.



یان اریک اولسون کارمندان بانک را در خزانه گروگان گرفته بود.

اتمام سرقت و گروگان‌گیری

ماجرای گروگان‌گیری نزدیک به ۶ روز به طول انجامید. در نهایت سارقان آسیب جسمی به گروگان‌ها وارد نکردند و در شب ۲۸ آگوست پس از گذشت بیش از ۱۳۰ ساعت، پلیس به داخل خزانه گاز اشک‌آور پرتاب کرد و عاملان به سرعت تسلیم شدند. پلیس درخواست کرد که در ابتدا گروگان‌ها خارج شوند، اما این چهار نفر که تا لحظه آخر از ربایندگان خود محافظت می‌کردند، از این کار سر باز زدند. «نه، پان و کلارک اول برونند. اگر ما زودتر برویم، به آن‌ها شلیک می‌کنید.» انمارک، پیش از خروج مجرمان و گروگان‌ها یکدیگر را در آغوش گرفتند، بوسیدند و دست دادند. پس از دستگیری سارقان، دو تن از گروگان‌های زن فریادزنان از پلیس می‌خواستند که به آن‌ها صدمه نزنند. در همین حین، انمارک که روی برانکارد بود و از صحنه دور می‌شد، خطاب به اولسون فریاد می‌زد: «کلارک، دوباره تو را خواهیم دید.»



افسران پلیس با ماسک‌های ضد گاز یان اریک اولسون را از بانک اسکورت کردند.

پس از آزادی

پس از آزادی گروگان‌ها، مقامات دریافتند که آن‌ها پیوندهای عاطفی عمیقی با گروگان‌گیرها ایجاد کرده‌اند: گروگان‌ها ادعا می‌کردند که در طول این ۶ روز، رفتار اولسون و اولوفسون دوستانه بوده است و به کسی آسیب وارد نکرده‌اند. قربانی‌ها از گروگان‌گیرهای خود دفاع و از شهادت علیه سارقان خودداری می‌کردند. افکار عمومی و پلیس از وابستگی به ظاهر غیرمنطقی گروگان‌ها به اولسون و اولوفسون متحیر بودند، تا جایی که حتی در مورد همکاری انمارک با اولوفسون در طراحی نقشه سرقت، تحقیق کردند. قربانی‌ها نیز احساس سردرگمی می‌کردند. روز بعد از آزادی، اولدگرن از روان‌پزشک خود پرسید: «آیا من مشکلی دارم؟ چرا از آن‌ها متنفر نیستم؟»

روان‌پزشکان این رفتار را با پدیده موج گرفتگی سربازان در جنگ جهانی دوم مقایسه کردند و توضیح دادند که گروگان نجات خود از مرگ را مدیون آدم‌ریاها، و نه پلیس، می‌بیند. در عرض چند ماه پس از این رخداد، روان‌پزشکان این پدیده عجیب و غریب را «سندرم استکهلم» نامیدند. حتی پس از بازگشت اولوفسون و اولسون به زندان، قربانی‌ها با گروگان‌گیرهای سابق خود دیدار می‌کردند. دادگاه تجدیدنظر محکومیت اولوفسون را لغو کرد، اما اولسون سال‌ها را پشت میله‌های زندان گذراند تا سرانجام در سال ۱۹۸۰ آزاد شد. پس از آزادی، اولسون با یکی از زنانی که در دوران حبس برای او نامه‌های تحسین‌برانگیز می‌فرستاد ازدواج و به تایلند نقل مکان کرد. او در سال ۲۰۰۹ زندگی‌نامه خود را با عنوان «سندرم استکهلم» منتشر نمود.

سرنوشت گروگانگیرها به کجا ختم شد؟

هر دو سارق بدون هیچ‌گونه درگیری دستگیر و به چندین سال زندان محکوم شدند. این دو نفر در هنگامی که در زندان بودند، گروگان‌های سابقشان به ملاقات آن‌ها می‌رفتند. هر دو در نهایت آزاد شدند. گفته می‌شود اولسون که متولد سال ۱۹۴۱ میلادی است اکنون باید در اوایل دهه ۸۱ زندگی خود باشد، و اولوفسون هم که متولد سال ۱۹۴۷ است می‌بایست الان ۷۷ سال داشته باشد. بر اساس وب‌سایت کلینیک کیولند؛ پیوند به‌ظاهر عجیب بین گروگان‌ها و این ربایندگان باعث شد که یک جرم‌شناس و یک روان‌شناس اصطلاح «سندرم استکهلم» را ایجاد کنند. وب‌سایت کلینیک کیولند در این رابطه می‌نویسد که افراد مبتلا به سندرم استکهلم «احساسات مثبتی نسبت به به اسارت درآوردن‌گان یا سوءاستفاده‌گرهای خود دارند و با باورها و رفتارهای ربایندگان خود احساس همدردی دارند، نسبت به پلیس یا دیگر شخصیت‌های دارای صلاحیت احساس منفی دارند.» در حالی که سندرم استکهلم به‌طور رسمی توسط انجمن روان‌پزشکی آمریکا به رسمیت شناخته نشده است، اما به گفته وب‌سایت کلینیک کیولند «همه مراکز ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی قادر به تشخیص رفتارهای ناشی از این موقعیت آسیب‌زا هستند.» برخی از معیارهای تشخیص «اختلال اضطراب پس از سانحه» یا اختلال حاد استرسی و برخی از درمان‌های آن اغلب با سندرم استکهلم مشابه است.

برقراری پیوند عاطفی بین گروگانگیرها و گروگان‌ها

سرانجام این گروگانگیری با دخالت پلیس و پس از پرتاب گاز اشک آور به داخل بانک در ۲۸ اوت به پایان رسید. اولسون و اولوفسون بالاخره از خزانه بانک بیرون آمدند و هر دو دستگیر شدند. این در حالی بود که هیچ آسیب جسمی به هیچ‌یک از این چهار گروگان وارد نشد، اما رفتار آن‌ها در این امتحان سخت بسیاری از متخصصان بهداشت روانی را مجذوب خود کرد. به گزارش وبگاه هیستوری چنل «گروگان‌ها خیلی سریع با ربایندگان خود پیوند عجیبی برقرار کردند.» داستان بدین گونه بود که اولسون وقتی می‌بیند یکی از گروگان‌های خانم احساس سرما می‌کند، ژاکت پشمی خود را به او می‌دهد و «یک گلوله از تفنگ خود را به عنوان یادگاری به او داد.» یا وقتی یکی دیگر از گروگان‌ها به نام الیزابت اولدگرن دچار ترس از فضای تنگ و محصور (کلاستروفوبیا) می‌شود، اولسون به او اجازه خروج از خزانه بانک را می‌دهد. خانم اولدگرن یک سال پس از این ماجرا به نیویورکر گفت: «فکر می‌کنم که او باید خیلی مهربان باشد که به من اجازه داد تا خزانه را ترک کنم.» گروگان‌ها در روز دوم اسارت خود، گروگان‌گیرها را به اسم کوچک خطاب می‌کردند و حتی نگران رفاه کلی آن‌ها بودند. یکی از گروگان‌ها به نام «کریستین انمارک» به «اولوف پالمه» نخست وزیر وقت سوئد گفت که او «کاملاً به کلارک و سارق دیگر اعتماد دارد و آن‌ها اصلاً در شرایط بدی نبوده‌اند.» او گفت: «آن‌ها هیچ کاری با ما انجام ندادند. برعکس، بسیار هم خوب بودند. خانم انمارک در ادامه گفت: «در عوض می‌دانید، اولوف، چیزی که من از آن می‌ترسیدم این بود که پلیس حمله کند و باعث مرگ ما شود.» «کریستین انمارک»، اصرار داشت که پلیس به اولسون و اولوفسون اجازه دهد تا قبل از گروگان‌ها از خزانه خارج شوند. وی گفت: «اصلاً نمی‌شود، یان و کلارک باید اول بروند - اگر ما این کار را کنیم آن‌ها را به ضرب گلوله می‌کشند.»

مثال‌هایی از سندرم استکهلم در دنیای واقعی

در حالی که سندرم استکهلم نام خود را از سرقت بانک سال ۱۹۷۳ در سوئد گرفته است، اتفاقات مشابهی قبل و بعد از آن رخ داده است:

ماری مک الروی (۱۹۳۳)

چهار دهه قبل از سرقت بانک در نرمالمستوری، چهار مرد مری مک الروی را ربودند. او را در خانه‌ای متروکه به دیوار زنجیر کردند و از خانواده‌اش باج خواستند. ربایندگان پس از دریافت ۳۰۰۰۰ دلار باج درخواستی، او را آزاد کردند. اگرچه مک الروی پذیرفت که مجرمان مجازات شوند، اما با آن‌ها همدردی می‌کرد و حتی بعدها در زندان به ملاقات آن‌ها می‌رفت.

پتی هرست (۱۹۷۴)



پتی هرست جوان، از خانواده‌ای مشهور و ثروتمند، در ۱۹ سالگی ربوده شد. شاید مشهورترین روایت سندرم استکهلم از آن نوه تاجر و ناشر مشهور ویلیام راندولف هرست باشد. اندکی پس از حادثه استکهلم، اعضای یک گروه ستیزه‌جوی چپ‌گرا، موسوم به «نیروهای متحد فدرال ارتش آزادی‌بخش هم‌زیست» (SLA) ۱۹ ساله را از آپارتمان او در برکلی کالیفرنیا ربودند. در طول اسارت، او خانواده خود را کنار گذاشت، نام جدیدی برای خود انتخاب کرد و حتی به اس.ال.ای در سرقت از بانک‌ها پیوست. تا جایی که تنها دوازده روز پس از آدم‌ربایی، هرست در کنار اعضای اس.ال.ای درگیر یک سرقت از بانک بود.



پتی هرست پس از پیوستن به نیروهای متحد فدرال ارتش آزادی‌بخش هم‌زیست



در سپتامبر ۱۹۷۵، پلیس فدرال پتی هرست را به اتهام سرقت مسلحانه از بانکی در سانفرانسیسکو دستگیر کرد.

ناتاشا کامپوش (۱۹۹۸)

در سال ۱۹۹۸، ولفگانگ پریکلوپیل، ناتاشا کامپوش، ۱۰ ساله را ربود و او را به مدت بیش از ۸ سال در یک انبار زندانی کرد. پریکلوپیل برای ناتاشا هدایایی می‌خرید، به او غذا می‌داد و حمامش می‌کرد. اما در عین حال، او را کتک می‌زد و تهدید به مرگ می‌کرد.



تصویری از ناتاشا کامپوش، قبل از ربوده شدن

سرانجام کامپوش توانست فرار کند و پریکلوپیل پس از آن دست به خودکشی زد. کامپوش پس از شنیدن خبر مرگ پریکلوپیل به شدت گریست.



ناتاشا کامپوش پس از فرار و رهایی از اسارت چندین ساله

کامپوش سعی در توضیح رابطه خود با پریکلوپیل داشت، اما همگان باور داشتند که او سندرم استکهلم دارد. «به نظر من این طبیعی است شما خود را با آدم‌ربایان خود وفق دهید، به‌خصوص اگر زمان زیادی را با آن شخص سپری کرده باشید.» کامپوش در مصاحبه با روزنامه گاردین



تصویری از ولفگانگ پریکلوپیل، رباینده ناتاشا کامپوش

الیزابت اسمارت (۲۰۰۲)

الیزابت اسمارت در سال ۲۰۰۲ در سن ۱۴ سالگی از خانه ربوده و به مدت ۹ ماه اسیر شد. به نظر می‌رسد با وجود فرصت، اسمارت از فرار امتناع کرده باشد. با این حال، مشخص نیست که دلیل او برای عدم فرار سندرم استکهلم بوده است یا ترس از آدم‌رباها.

هوایمای ربوده شده

در نمونه‌ای دیگر از سندرم استکهلم، پس از ربوده شدن هوایمای TWA ۸۴۷ در سال ۱۹۸۵، تعدادی از مسافران که به مدت دو هفته گروگان گرفته شده بودند، پس از آزادی آشکارا با خواسته‌های ربایندگان خود همدردی کردند.

سندرم استکهلم چیست؟

سندرم استکهلم (Stockholm syndrome)، یک مکانیسم روانی مقابله با موقعیتی است که تعدادی از افراد در آن به اسارت گرفته شده یا مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند؛ در سندرم استکهلم افرادی که مورد آزار و اذیت واقع شده‌اند در طول زمان احساساتی مثبت نسبت به گروگان‌گیران یا سوءاستفاده‌کنندگان خود پیدا می‌کنند. افراد مبتلا به سندرم استکهلم با کسانی که به آن‌ها رفتار آسیب‌رسان یا پرخاشگرانه داشته‌اند، پیوند عاطفی برقرار کرده و با آن‌ها همدردی می‌کنند.

برخی از قربانیان احساسات مثبتی نسبت به کسانی که آن‌ها را گروگان گرفته یا اسیر کرده‌اند پیدا می‌کنند. قربانیان ممکن است احساس کنند که اهداف و علل مشترکی با سوءاستفاده‌کنندگان دارند. قربانی ممکن است شروع به ابراز و تجربه احساسات منفی نسبت به پلیس و مقامات قانونی کند. آن‌ها، ممکن است با هر شخصی که سعی کند به آن‌ها کمک کرده تا از موقعیت خطرناکی که در آن قرار دارند فرار کنند، دوری کرده و همکاری نکنند.

سندرم استکهلم که در ابتدا به مواردی اشاره داشت که در آن افراد به آدم‌رباها و گروگان‌گیرها احساسات مثبتی پیدا می‌کردند. «فرانک اهرگ»، روان‌شناسی بود که به شکل رسمی سندرم استکهلم را نام‌گذاری و تعریف کرد. با گذشت زمان و بررسی متخصصین حوزه سلامت روان در مورد پدیده روان‌شناسی سندرم استکهلم، در حال حاضر این سندرم شامل انواع دیگری از رویداد های آسیب‌زا یا تروماتیک هم می‌شود که در آن‌ها پیوندی احساسی و عاطفی بین فرد آزار دهنده و فرد مورد آزار قرار گرفته اتفاق می‌افتد. سندرم استکهلم در کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM-5، به‌عنوان یک اختلال روانی طبقه‌بندی نشده است.

بسیاری از متخصصان حوزه سلامت روان، احساسات مثبت قربانی نسبت به آزاردهنده خود را یک شیوه رفتاری یا یک راهکار مقابله روان‌شناختی می‌دانند. در این شیوه رفتاری افراد برای زنده ماندن در طی شرایط آسیب‌زا و خطرناک و به‌منظور در امان ماندن از آسیب‌های فیزیکی یا احتمال از دست دادن جان استفاده می‌کنند. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ میلادی، محققان شواهدی پیدا کردند که نشان می‌دهد قربانیان خشونت خانگی ممکن است سندرم استکهلم را نیز تجربه کنند. در چنین حالتی افراد ضمن آسیب‌دیدن از طرف یک فرد احساسات مثبت به او خواهند داشت.

سندرم استکهلم چگونه کار می‌کند و چه طور ایجاد می‌شود؟

در زیر فهرستی از موادی که می‌توانند در ایجاد سندرم در افراد نقش داشته باشند آمده است: این وضعیت زمانی ممکن است ایجاد شود که قربانیان سوءاستفاده معتقد باشند، خطری برای بقای جسمی یا روانی آن‌ها وجود دارد و هم‌چنین معتقدند که آزاردهنده‌های آن‌ها این تهدید را عملی خواهند کرد. وقتی با قربانیان آدم‌ربایی رفتاری انسانی می‌شود یا ساده‌تر به آن‌ها اجازه زندگی می‌دهند، اغلب احساس قدردانی می‌کنند و ویژگی‌های مثبتی را به گروگان‌گیر خود نسبت می‌دهند و معتقدند که واقعاً افراد خوبی هستند. رفتار خوب-بد متناوب می‌تواند پیوندهای ترومایی ایجاد کند. سندرم استکهلم شکلی از پیوند ترومایی است که در آن قربانیان «منتظر رفتارهای بد» هستند تا رفتارهای خوب کوچک به آن‌ها داده شود. قربانیان از دیگران جدا می‌شوند. هنگامی که افراد در سیستم‌های توهین‌آمیز قرار دارند، مانند وضعیت آدم‌ربایی، دسترسی به اطلاعات و ارتباطات خارجی محدود یا حتی وجود ندارد. به این ترتیب، فقط ورودی مجرمان مجاز است.

سندرم استکهلم چگونه تشخیص داده می‌شود؟

انجمن روان‌پزشکی آمریکا به‌طور رسمی سندرم استکهلم را به‌عنوان یک بیماری در آخرین راهنمای تشخیصی خود به رسمیت نمی‌شناسد و درج نکرده است. معیارهای اختلال استرس پس از سانحه و اختلال استرس حاد اغلب شبیه به سندرم استکهلم است.

سندرم استکهلم چگونه درمان می‌شود؟

از آنجایی که سندرم استکهلم به‌عنوان یک بیماری روانی شناخته نشده است، هیچ درمان استاندارد و وجود ندارد. با این حال، مانند درمان اختلال استرس پس از سانحه، درمان سندرم استکهلم معمولاً شامل مشاوره روان‌پزشکی و روانشناختی و در صورت نیاز دارو است.

درمان به فرد دچار سندرم استکهلم کمک می‌کند:

تجربه خود را درک کند.

درک کند که چگونه رفتار دل‌سوزانه با اسپرکنندگان توسط او یک مهارت برای بقا بوده است.

یاد بگیرد که چگونه می‌تواند در زندگی خود به جلو حرکت کند.

البته، اکثر افرادی که سوءاستفاده یا موقعیت‌های اسارت را تجربه می‌کنند، به سندرم استکهلم مبتلا نمی‌شوند. سندرم استکهلم یک واکنش روانی نادر به یک موقعیت اسارت یا سوءاستفاده است. روان‌درمانی می‌تواند به فرد دچار سندرم استکهلم کمک کند تا بهبود یافته و زندگی خود را به روال عادی بازگرداند.

سندرم استکهلم معمولاً با آدم‌ربایی و موقعیت‌های گروگان‌گیری مرتبط است. جدای از پرونده‌های جنایی معروف، افراد عادی نیز ممکن است در پاسخ به انواع ضربه‌ها دچار این وضعیت روانی شوند. در مورد این که سندرم استکهلم در زنان بیشتر است یا مردان باید گفت که زنان بیشتر در معرض آن هستند، اما مرد و زن هر دو می‌توانند به این سندرم دچار شوند.

هر کسی ممکن است مستعد ابتلا به سندرم استکهلم باشد. افراد خاصی با پیشینه مورد سوءاستفاده قرار گرفتن ممکن است بیشتر تحت تأثیر قرار بگیرند، مانند افرادی که دوران کودکی آزاردهنده دارند. اما هر فردی در صورت وجود شرایط مناسب می‌تواند درگیر این سندرم شود.

سندرم استکهلم در روابط عاطفی هم دیده می‌شود. شرکا یا همسران کتک خورده نمونه بارز سندرم استکهلم هستند. اغلب، آن‌ها تمایلی به طرح اتهام ندارند و برخی تلاش کرده‌اند پلیس را از دستگیری متجاوزان خود حتی پس از یک حمله خشونت‌آمیز بازدارند. قربانیان خشونت خانگی اغلب ممکن است جملاتی مانند «من هنوز او را دوست دارم» حتی پس از ضرب و شتم وحشیانه بیان کنند.

این احساسات معمولاً به دلیل موقعیت با بار هیجانی بالاست که در یک موقعیت گروگان‌گیری یا چرخه سوءاستفاده رخ می‌دهد. برای مثال، فردی که ربوده می‌شود یا گروگان گرفته می‌شود، اغلب از سوی اسپرکننده خود احساس خطر می‌کند، اما برای بقا نیز به شدت به او وابسته است. اگر آدم‌ربا یا آزاردهنده کمی مهربانی به وی نشان دهد، ممکن است به خاطر این «شفقت» نسبت به اسپرکننده خود احساس مثبتی داشته باشد. با گذشت زمان، این تصور شروع به تغییر شکل می‌کند و نحوه نگرش فرد را به آدم‌ربا تغییر می‌دهد.

محققان نمی‌دانند چرا برخی از اسیران به سندرم استکهلم مبتلا می‌شوند.

یک نظریه این است که این یک تکنیک آموخته شده از اجداد ما است. در تمدن اولیه همیشه خطر اسیر شدن یا کشته شدن توسط گروه اجتماعی دیگری وجود داشت و پیوند با اسپرکنندگان شانس بقا را افزایش می‌داد. برخی از روان‌پزشکان تکاملی معتقدند این تکنیک اجدادی یک ویژگی طبیعی انسان است.

نظریه دیگر این است که یک موقعیت اسارت یا سوءاستفاده از بار عاطفی بالایی برخوردار است. وقتی که در طول زمان به قربانی مهربانی نشان داده می‌شود، شروع به دل‌سوزی برای متجاوز خود می‌کند. هم‌چنین، قربانیان با همکاری و عدم مبارزه با یک متجاوز ممکن است امنیت خود را تضمین کنند. هنگامی که قربانی از سوی آزارگر خود آسیبی نبیند، ممکن است احساس قدردانی کند و حتی آزارگر خود را دارای ویژگی‌های مثبت بداند.

چگونه به افرادی که به سندرم استکهلم مبتلا شده‌اند، کمک کرد؟

بهره‌گیری از تجارب روان‌شناسی، زمینه‌ای پیرامون سندرم استکهلم می‌تواند به شما کمک کند تا بدانید چگونه به فردی که به آن مبتلا است کمک کنید.

از قطبی شدن خودداری کنید. سعی نکنید قربانی را به صفات شرورانه متجاوز متقاعد کنید. این ممکن است باعث شود قربانی از مجرم دفاع کند.

از روش سقراطی استفاده کنید. از قربانی سئوال کنید که موقعیت را چگونه می‌بیند، چه احساسی دارد و چگونه فکر می‌کند و معتقد است که در آینده چه اتفاقی باید بیفتد.

بدون قضاوت گوش کنید در حالی که قربانی در مورد هر اتفاقی که رخ داده است فکر می‌کند و تجربه خود را پردازش می‌کند، گوش دهید و از تأمل برای نشان دادن نگرانی و تایید استفاده کنید.

نصیحت نکنید قربانیان سوءاستفاده باید برای تصمیم‌گیری خود اختیار داشته باشند. اگر به آن‌ها بگویید که چه کاری انجام دهند در این صورت به قربانی کمک نمی‌کنید تا عضله قدرت شخصی خود را بسازد. به یاد داشته باشید، راه شفای سوءاستفاده اغلب این است که قربانی را توانمند کنیم تا خودش تصمیم بگیرد. به قربانی کمک کنید تا تشخیص دهد که نیاز اساسی چیست که در رابطه با آزاردهنده برآورده می‌شود. وقتی قربانی بفهمد که چرا به این رابطه متعهد است، می‌تواند تغییرات مثبتی ایجاد کند. آگاهی از پشتوانه‌های روان‌شناختی سندرم استکهلم می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چگونه می‌توانید به بهترین شکل به کسی که این بیماری را دارد کمک کنید. درمان آن کم‌تر مورد بررسی قرار گرفته است. در حالی که بحث فراوانی در مورد پیامدهای قانونی این اختلال وجود دارد، در مورد چگونگی کمک به فردی که تحت تأثیر قرار گرفته است، بسیار اندک نوشته شده است. نکته اصلی این است که به یاد داشته باشید همیشه همدلی کنید.

علت سندرم استکهلم

محققان هنوز نمی‌دانند چرا برخی از افراد که تحت سوءاستفاده و آزار و اذیت قرار می‌گیرند به سندرم استکهلم مبتلا می‌شوند و برخی دیگر نه. یک نظریه در مورد دلیل وقوع سندرم استکهلم در افراد این است که این پدیده یک تکنیک آموخته شده در طول زمان است. در تمدن‌های اولیه، همیشه خطر اسیر شدن یا کشته شدن توسط افراد دیگر وجود داشت. در چنین شرایطی برقراری ارتباط و پیوند با اسیرکنندگان شانس زنده ماندن را افزایش می‌داده است. نظریه دیگر این است که، قربانیان با همکاری و عدم مبارزه با فرد یا افراد آزارگر، ممکن است امنیت خود را تضمین کنند و جان خود را نجات دهند. هم‌چنین هنگامی که قربانی از سوی آزارگر خود آسیب نبیند، ممکن است احساس قدردانی کند و حتی آزارگر خود را انسانی خوب بداند. با این حال، جالب توجه است که قربانیان مبتلا به سندرم استکهلم، معمولاً در طول تحقیقات بعدی یا در طول محاکمه‌های قانونی از همکاری خودداری می‌کنند. برخی از علل احتمالی ابتلای افراد به سندرم استکهلم عبارت است از:

شخصیت: افراد دارای شخصیت‌های وابسته و کسانی که در برابر شرایط استرس‌زا مقاومت کمتری دارند به احتمال بیشتری در شرایط خاص دچار سندرم استکهلم می‌شوند.

ژنتیک: آمادگی ژنتیکی می‌تواند باعث تغییراتی در مغز افراد شود که احتمال وقوع سندرم استکهلم افزایش پیدا کند. به طور مثال هنگام قرار گرفتن در شرایط نامناسبی مانند گروگان‌گیری با آن‌ها همدردی کند.

سابقه سلامت روان: ابتلا به اختلالات دیگری که زمینه را برای وقوع سندرم استکهلم فراهم می‌کنند مانند اختلال شخصیت ضداجتماعی، اختلال شخصیت مرزی و ... افراد با سابقه مشکلات سلامت روان ممکن است هنگام بروز خطر، رفتارهای خلاف منطق هم‌چون علاقه پیدا کردن به فرد آسیب‌رسان را نشان دهند.

رفتار مجرمین: زمانی که قربانی یا قربانیان رفتارهای انسانی مانند دادن آب و غذا و یا عدم آسیب جسمی از طرف افراد آسیب‌زا و خطرناک را مشاهده کنند.

تعامل با یکدیگر: زمانی که قربانیان و مجرمین زمان زیادی را در تعامل باهم و به‌شکلی رودررو می‌گذرانند، فرصت‌هایی را برای پیوند با یکدیگر فراهم می‌کنند.

ناامیدی از مجرمین قانون: قربانیان ممکن است احساس کنند که افراد مجرمی قانون، وظایف خود را به اندازه کافی خوب انجام نمی‌دهند و نسبت به آن‌ها احساساتی منفی پیدا کنند.

انواع سندرم استکهلم

سندرم استکهلم دارای انواع مختلفی است که هر کدام از آن‌ها ویژگی خاص خود را دارند. در این بخش انواع سندرم استکهلم را معرفی کرده ایم که عبارت‌اند از:

سندرم استکهلم حاد: در این شکل از سندرم فردی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است، احساسات بسیار شدیدی را نسبت به فرد مجرم و آسیب‌رسان پیدا می‌کند. در چنین شرایطی فرد همدردی زیادی با مجرم کرده و ممکن است تلاش کند تا او را فراری داده یا برای آزادی‌اش اقدام کند.

سندرم استکهلم معکوس: در این سندرم فرد گروگان‌گیر با کسی که او را به گروگان گرفته است پیوند عاطفی برقرار کرده و ممکن است او را آزاد کرده یا رفتارهای انسانی و بسیار محبت‌آمیزی در برابر او انجام دهد. سندرم استکهلم معکوس را با نام سندرم لیما نیز می‌شناسند. چرا که اولین بار در طی گروگان‌گیری در سفارت ژاپن واقع در شهر لیما پایتخت پرو رخ داده است.

سندرم استکهلم سازمانی

کار کردن در یک شرکت یا سازمان باعث می‌شود تا افراد زمان زیادی را در آن محیط گذرانده و به مرور زمان نسبت به محیط، شغل و مسئولیت‌شان احساس وفاداری بیش‌تری کنند. رئیس یا سرپرست شرکت یا سازمان چنان‌چه با بدرفتاری‌های کلامی، سوءاستفاده از کارمندان و بی‌توجهی به نیازهای سلامتی و شخصی افراد رفتار کرده و کارکنان هم‌چنان محیط شغلی را ترک نکنند و به زورگویی‌ها و آزارها رئیس خود تن دهند، درگیر سندرم استکهلم سازمانی شده‌اند. این افراد بدرفتاری‌های مافوق خود را طبیعی و در جهت موفقیت شرکت می‌پندارند. از نشانه‌های سندرم استکهلم سازمانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

وقف زمان بیش از حد در محیط کار
عدم استعفا با وجود بد رفتاری و توهین
ناتوانی در ابراز حق و حقوق انسانی
برقراری ارتباط نزدیک با مدیر بد رفتار و سوءاستفاده کننده
نادیده گرفتن حقوق اولیه کارمندان توسط مدیریت
بهره‌کشی از افراد و عدم اعتراض آن‌ها

سندرم استکهلم در کودکان

سوء استفاده کنندگان و افراد کودک آزار اغلب قربانیان خود را به آسیب جسمی، و حتی مرگ تهدید می‌کنند. قربانیان ممکن است هر کاری انجام دهند تا سعی کنند از ناراحت کردن آزارگر خود جلوگیری کنند. مجرمان برای پیش برد اهداف خود، ممکن است رفتارهای مهربانانه نشان دهند. این رفتارها از طرف فرد قربانی، می‌تواند به‌عنوان یک احساس واقعی برداشت شده و اجازه هر نوع سوءاستفاده‌ای را به متجاوز بدهد.

سندرم استکهلم در ورزش

در حالی که سندرم استکهلم بیش‌تر برای توصیف شرایط گروگان‌گیری یا آدم‌ربایی استفاده می‌شود، یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که این سندرم استکهلم در ورزش نیز ممکن است اتفاق بیفتد. محققان ادعا می‌کنند که مربیان آسیب رسان و سوءاستفاده کننده، می‌توانند ورزشکاران جوان را به گونه‌ای قربانی کنند که باعث ایجاد سندرم استکهلم شود. ورزشکاران ممکن است آزار و اذیت مربیان خود را تحمل کرده و با متقاعد کردن خود با این فکر که مربی بهترین اتفاق ممکن را برای آن‌ها می‌خواهد، خود را در معرض تمرینات دردناک یا سوءاستفاده قرار داده و به مربی حق بدهند.

سندرم استکهلم در روابط زناشویی

افرادی که در طول زندگی خصوصی خود بارها مورد انواع سوء استفاده و بدرفتاری‌های کلامی و جسمانی قرار گرفته، اما هم‌چنان به زندگی خود ادامه می‌دهند، احتمالاً درگیر سندرم استکهلم در روابط زناشویی شده‌اند. این افراد با وجود آزار و اذیت‌هایی که در زندگی شخصی و از طرف شریک عاطفی خود شده‌اند، دست از دوست داشتن و ادامه زندگی بر نداشته و تحت هر شرایطی زندگی را ادامه می‌دهند. این اتفاق باعث می‌شود تا هیچ‌گاه نتوانند نیازهای خود را مطرح کرده یا ابراز مخالفت کنند. در چنین شرایطی افراد دچار سندرم استکهلم در روابط عاطفی شده‌اند.

سندرم استکهلم در خانواده

سندرم استکهلم در خانواده با افراد نزدیک مانند برادر، خواهر، پدر و مادر، به شکلی که این افراد اقدام به آزار و اذیت و سوء استفاده بکنند نیز ممکن است رخ دهد. سندرم استکهلم در خانواده، معمولاً شامل قربانی شدن بدرفتاری و سوءاستفاده یک یا چند نفر از اعضای خانواده از فرد یا افراد دیگر می‌شوند؛ مانند فرزندان که قربانی بد رفتاری‌های کلامی و جسمانی پدر خود می‌شوند. سوءاستفاده جنسی و آزار و اذیت جسمی و عاطفی و هم‌چنین زنا با محارم می‌تواند تا سال‌ها ادامه داشته باشد. در طول این مدت، فرد قربانی ممکن است احساسات مثبت یا همدردی با فردی که از او سوءاستفاده می‌کند، داشته باشد.

تشخیص سندرم استکهلم

انجمن روان‌پزشکی آمریکا، به‌طور رسمی سندرم استکهلم را به‌عنوان یک اختلال روانی در آخرین راهنمای تشخیصی خود مشخص نکرده و این سندرم در کتابچه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی که برای تشخیص طیف وسیعی از اختلالات استفاده می‌شود، دیده نمی‌شود. در واقع، استفاده از اصطلاح سندرم استکهلم بیش‌تر یک عبارت توصیفی برای الگوی رفتاری است که در شرایط آسیب‌زا رخ می‌دهد. در نتیجه برای تشخیص سندرم استکهلم باید به نشانه‌ها و علائم این مشکل توجه کرد و تشخیص رسمی برای آن وجود ندارد.

عوارض سندرم استکهلم

اتفاقات آسیب‌زا و تروماتیک و در کنار آن‌ها وقوع سندرم استکهلم می‌تواند مشکلاتی را برای روان و سلامتی افراد ایجاد کند. از عوارض سندرم استکهلم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

احساس خجالت در مورد عواطف خود نسبت به یک مجرم
احساس گناه

مشکل در اعتماد به دیگران

ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

کابوس‌های شبانه

مشکلات خواب

کناره‌گیری اجتماعی

احساس تنش مزمن

احساس پوچی

احساس ناامیدی

افسردگی

اضطراب

از آن‌جا که سندرم استکهلم به‌عنوان یک اختلال روانی شناخته نمی‌شود، درمان مشخصی هم برای آن وجود ندارد. با این حال، درمان سندرم استکهلم معمولاً شامل مشاوره روان‌پزشکی و روان‌شناسی است. افراد دچار این سندرم با دریافت کمک از یک روان‌شناس خود می‌توانند مشکلات خود را حل کنند.

درمان می‌تواند به افراد دچار سندرم استکهلم کمک کند تا:

تجربه نا سالم خود از موقعیت رخ داده را در فضایی امن مجدداً یادآوری کنند

درک کنند که چگونه رفتار دل‌سوزانه با افراد مجرم یک راهکار مقابله‌ای برای حفظ و نجات جان بوده

ادامه زندگی با وجود شرایط پیش‌آمده را برای خود تسهیل کنند

در صورت نیاز داروهای برای کمک به خواب یا کاهش اضطراب و افسردگی تجویز می‌شود.



فیلم درباره سندرم استکهلم

در صنعت سینما الهامات زیادی از سندرم استکهلم برای ساخت فیلم‌هایی مرتبط با علاقه افراد قربانی به مجرمین گرفته شده است. فیلم‌های زیر، با محوریت موضوع سندرم استکهلم ساخته شده‌اند:

بزرگراه (highway)

دیو و دلبر (beauty and the beast)

الف برای انتقام (v for vendetta)

خارجاز دید (out of sight)

دنیای عالی (a perfect world)

انتقال دهنده (the transporter)

استکهلم (Stockholm)

بعد از ظهر سگی (dog day afternoon)

سخن پایانی

سندرم استکهلم، یک مکانیسم مقابله است. به جای احساس ترس، وحشت و خصومت نسبت به سوءاستفاده کننده، ممکن است احساس انسانیت و شفقت نسبت به او داشته باشید. اگر شما یا یکی از نزدیکانتان سندرم استکهلم را تجربه کرده اید، بدانید که احساسات مثبت شما نسبت به فرد متجاوز عیب نیست. آنچه شما احساس می کنید روشی قابل درک برای کنار آمدن با آنچه برای شما اتفاق افتاده و زنده ماندن است.

سندرم استکهلم، یک واکنش روانی نادر به اسارت و در برخی موارد سوءاستفاده است. در حالی که ایجاد احساس ترس، وحشت، و خشم نسبت به آزارگر در این شرایط محتمل است، در برخی موقعیت‌های شدید، مانند آدم‌ربایی، که فرد احساس خطر می‌کند، در یک مکانیزم دفاعی احساسات مثبتی نسبت به اسپرکننده پیدا می‌کند. در حالی که متخصصان سندرم استکهلم را به عنوان یک اختلال سلامت روان به رسمیت نمی‌شناسند، افرادی که قربانی آزار، قاچاق یا آدم‌ربایی شده‌اند ممکن است آن را تجربه کنند. این افراد با علائمی چون اضطراب، افسردگی یا PTSD دست و پنجه نرم می‌کنند. درمان مناسب می‌تواند به سرعت بهبودی فرد کمک کند.

در صورت بروز علائم سندرم استکهلم، باید به روان‌شناس و روان‌درمان‌گر مراجعه کرد. آن‌ها می‌توانند مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم و ابزارهای پاسخ را به شما آموزش دهند تا به شما کمک کنند بفهمید چه اتفاقی افتاده است، چرا اتفاق افتاده است و چگونه می‌توانید از این بحران عبور کنید.

چهارشنبه سی و یکم خرداد ۱۴۰۳ - بیست و یکم آگوست ۲۰۲۴