



BISANYA RACUN SENYAP

Karakter 'play victim' boleh ranapkan rumah tangga

FOKUS

Oleh Nurul Husna Mahmud
nurul_husna@metro.com.my

Karakter individu yang gemar menyalahkan orang lain dan sering melihat dia adalah mangsa keadaan disifatkan bukan hanya perilaku buruk, itu juga satu bentuk mentaliti yang boleh memberi kesan kepada orang di sekeliling. Mentaliti mangsa atau

'play victim' lebih buruk jika dimiliki pasangan yang menjalani hidup rumah tangga atau sudah berkahwin.

Sifat manipulatif itu satu ancaman kepada hubungan perkahwinan untuk berlangsung dalam satu tempoh yang panjang atau harmonis.

Menurut Pegawai Psikologi Seksyen Kesihatan Mental Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (UPM), Mohd Redzuan

Zambreri, pengalamannya mengendali satu pasangan yang menghadapi krisis rumah tangga hanya berpunca daripada suami yang memiliki mentaliti mangsa antara kes mencabar.

Kata Mohd Redzuan, sikap suami yang dramatik setiap kali perbincangan dilakukan antara pasangan, menjadikan usaha memulihkan kembali hubungan suami isteri itu sangat sukar.

"Bahayanya seseorang

datang dengan mentaliti mangsa akan menjejaskan hubungan dengan pasangan dan anak-anak.

"Ketika saya membantu si isteri yang juga seorang penjawat awam dan memiliki tiga anak dibelenggu tekanan emosi akibat suami yang bersikap dramatik.

"Usaha membantu pasangan itu hampir menemui jalan buntu apabila menyedari suami sangat tidak boleh ditegur.

"Jika mahu mula

teguran, keadaan mangsa akan menjejaskan hubungan dengan pasangan dan anak-anak.

"Suami akan mengeluarkan dialog simpati seperti 'saya hanya beban,' 'saya tidak berguna' dan bermacam lagi. Sikap suami itu akan diamkan diri berminggu-minggu.

"Akhir sekali risiko perpisahan dan perceraian tinggi kerana tiada lagi ruang untuk komunikasi terbuka," katanya.

Bellau menyaranakan individu yang menyedari mereka atau pasangan memiliki karakter

DARI MUKA 37

Kata beliau lagi, terdapat enam punca utama boleh menjadi penyebab individu memiliki mentaliti mangsa.

"Mentaliti mangsa ini boleh disebabkan oleh beberapa faktor dan enam yang utama dikenal pasti.

"Ia merangkumi trauma atau dibesarkan dalam keluarga toksik, ingin lari daripada tanggungjawab, mekanisme manipulasi emosi, pemikiran negatif mendalam, pemodelan sosial dan takut penolakan atau konflik.

"Dengan meletakkan kesalahan kepada orang lain dan menjadi mangsa, ia dilihat sebagai 'perisai' melindungi individu dengan mentaliti mangsa daripada kekurangan serta kelemahan diri mereka," katanya.

Dalam konteks hubungan pasangan (perkahwinan atau hubungan romantik), kata Mohd Redzuan, sikap mentaliti mangsa boleh menjadi racun senyap yang akhirnya meranapkan kepercayaan dan keintiman dalam jangka panjang.

"Paling ketara ialah apabila salah seorang baik suami atau isteri memiliki mentaliti mangsa, komunikasi yang jujur dicapai adalah sukar.

"Pasangan dengan mentaliti itu sukar menerima teguran, setiap perbualan kritikal akan ditukar menjadi naratif.

"Kedua, ia memberi bebanan emosi kepada pasangan. Akhirnya pasangan akan berasa 'emotional burnout' atau hilang rasa.

"Mentaliti mangsa juga mengganggu proses penyelesaian masalah dan ia konflik yang berlarutan dan berulang.

"Ia turut menyumbang kepada hilangnya kepercayaan dan empati pasangan kepada individu mentaliti mangsa ini kerana kerap menyaksikan 'drama' atau 'sketsa' manipulatif watak mangsa.

"Banyak lagi kesan buruk lain termasuklah merosakkan imej pasangan dan emosi anak-anak juga.

"Akhir sekali risiko perpisahan dan perceraian tinggi kerana tiada lagi ruang untuk komunikasi terbuka," katanya.

Bellau menyaranakan individu yang menyedari mereka atau pasangan memiliki karakter

PASANGAN CARI TIKET SIMPATI

Dapatkan bantuan pakar untuk penyelesaian lebih baik



DIDERA ketika kecil menjadi punca.

mentaliti mangsa perlu sedar dan mendapatkan bantuan pakar dalam menangani isu terbabit.

Enam punca yang membuatkan individu dengan mentaliti mangsa

seperti berikut:

1. Pengalaman trauma atau latar belakang keluarga toksik

Dibesarkan dalam persekitaran didera atau dianiaya, tidak stabil atau penuh kritikan menjadikan

individu itu memiliki rasa rendah diri yang kronik.

Mereka membina identiti sebagai 'orang yang selalu disakiti' dan mempelajari dengan menjadi mangsa adalah satu-satunya cara untuk mendapat perhatian atau perlindungan.

Contohnya dibesarkan ibu bapa yang sering menyalahkan anak atau hanya beri perhatian apabila anak jatuh sakit atau menangis.

2. Elak rasa bertanggungjawab

Karakter mentaliti mangsa membolehkan individu itu lari daripada tanggungjawab kerana mereka 'terlalu terluka' atau tidak berdaya untuk memperbaiki keadaan.

Ini menyelamatkan ego mereka daripada rasa gagal atau malu.

Contohnya, 'Saya tidak dapat tolong sebab mental tidak stabil, jadi tidak adil awak minta saya buat apa-apa.'

Hubungan perkahwinan terlelai.

3. Mekanisme manipulasi emosi (tapa sadar atau sedar)

Sesetengah individu belajar dengan menunjukkan diri sebagai mangsa akan membuat

orang lain mengalah, rasa bersalah atau mengikut kehendak mereka.

Ini digunakan sebagai alat kawalan halus atau 'emotional blackmail' kepada orang lain.

Contohnya, 'Kalau awak terus macam ni, saya akan jatuh sakit. Awak tak kisah pun pasal saya.'

4. Skrip pemikiran negatif yang mendalam

Dalam pemikiran individu mentaliti mangsa selalunya berbunyi seperti 'orang sentiasa akan salah faham saya' atau 'Saya memang selalu jadi mangsa keadaan.'

'Self-fulfilling prophecy' merujuk semakin kuat kepercayaan diri sebagai mangsa, semakin kuat bertindak seperti mangsa walaupun hakikarnya dalam permasalahan itu mereka bukanlah mangsa.

Ini boleh berkait dengan gangguan kemurungan, keimbangan atau gangguan personaliti seperti borderline atau naristik.

5. Pemodelan sosial (dipelajari sejak kecil)

Sering melihat ibu bapa atau penjaga memainkan 'watak mangsa' dalam



Usaha membantu pasangan itu hampir menemui jalan buntu apabila menyedari suami sangat tidak boleh ditegur

MOHD REDZUAN

rumah tangga dan si anak akan meniru corak yang sama.

Ini menjadi cara komunikasi utama dalam hubungan berbanding membuka ruang rundingan. Mereka hanya mahu tiket simpati atau ihsan orang lain.

Contohnya, jika ibu sering menangis dan menyalahkan bapa tanpa cuba berbincang, anak belajar bahawa dengan menjadi mangsa, dia akan berkuasa secara emosi.

6. Takut konflik dan penolakan

Individu ini sangat takut dikritik, dibenci atau ditolak, jadi mereka 'melindungi' diri dengan membina naratif sebagai mangsa.

Apabila ada masalah, mereka akan 'jatuhkan diri ke bawah' supaya tidak dipersalahkan.

Contohnya apabila ditegur, individu dengan mentaliti mangsa cenderung untuk berkata, 'Saya tahu saya tak sempurna. Tak apa kalau awak nak tinggalkan saya.'

(padahal isu itu boleh dibincang secara matang).