



وابستگی سالم

در برابر

وابستگی بیمارگونه

نبودید، دوستی‌ها و روابط عاشقانه عمق جدیدی پیدا می‌کنند، مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای و اجتماعی، بیشتر می‌شود و بر سلامتی جسمانی افزوده می‌گردد.

عشق در وابستگی سالم

برای رسیدن به وابستگی سالم در عشق، شخص باید به صمیمیت خود محورانه، و ارتباط چاپلوسانه خاتمه دهد و به فراسوی صمیمیت منطقی برود. از ارتباط گارد گرفته دست بکشد و در شرایط راحت‌تری قرار بگیرد. برای دائمی و ادامه‌دار بودن این عشق باید در درجه اول نوع وابستگی خود و طرف مقابل را شناسایی کرد و در بهبود رابطه سالم کوشا بود. از فهمیدن اینکه فردی چسبنده یا منفصل‌اید نترسید. تلاش برای داشتن یک رابطه سالم و افتادن در مسیر رشد و تعالی را در نظر بگیرید.



عشق نابالغ می‌گوید:

تو را دوست دارم، چون به تو نیاز دارم.



عشق بالغانه می‌گوید:

به تو نیاز دارم، چون تو را دوست دارم.

فرحناز رفیعی، مژگان جانبخش
کارشناسان مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از خود بروز می‌دهد. خواهان ادامه رابطه و چسبیدن به طرف مقابل است. وقتی این اتفاق نمی‌افتد از شدت خشم به شدت مستقل و خودکفا عمل می‌کند. مراد او با این‌گونه افراد بسیار مشکل و خسته‌کننده است. مایل است به دیگران بچسبد و اگر طرف مقابل اعتراض نکند به تدریج احساس خفقان می‌کند و اگر اعتراض کند با خشم به شدت از او دور می‌شود و دست هر گونه کمک را پس می‌زند (یعنی یا به گونه‌ای که من مایلم رفتار کن یا اصلاً به تو احتیاجی ندارم). قابل ذکر است که اشخاص لزوماً در همه زمینه‌ها بیش از اندازه وابسته نیستند. در همه زمینه‌ها هم بی‌تناسب فاصله نمی‌گیرند. مثلاً ممکن است کسی از روابط عاشقانه‌گریزان باشد اما به دوستی با دیگران علاقه نشان بدهد.

برخی افراد در کودکی یاد گرفته‌اند که انسان‌ها ذاتاً خوب‌اند و اگر لازم شد کمک می‌کنند و برای دیگران کاری انجام می‌دهند. در واقع به کودک آموخته می‌شود که موجود خوب و شایسته‌ای است و برای او ارزش قایل‌اند و به او توجه می‌کنند.

این افراد در بزرگسالی توانایی ترکیب کردن صمیمیت و استقلال، تکیه کردن به دیگران و با این حال احساس قدرتمند اتکای به نفس و داشتن احساس خوب به هنگام طرح نیاز و خواسته خود با دیگران را دارند.

وابستگی سالم به معنای نزدیکی به دیگران، بدون وابسته شدن به آنهاست بدین معنا که به قدر کافی به دیگران اعتماد کنیم، در برابر آنها گشاده‌نظر و پذیرا باشیم و با این حال اعتماد به نفس داشته باشیم تا با تعارض‌ها و اختلافاتی که به ناچار در روابط همگان ایجاد می‌شود روبه‌رو گردیم.

وقتی از وابستگی سالم برای پیوند و ارتباط با اطرافیان استفاده می‌کنید، به توانمندی درونی می‌رسید که هرگز از داشتن آن آگاه

آیا می‌دانید که برای داشتن زندگی پر بار همه باید بیاموزیم میان صمیمیت و استقلال تعادل به وجود آوریم؟ یعنی بتوانیم از دیگران کمک بطلبیم بدون اینکه خود را ببازیم و احساس یأس و ناامیدی کنیم. احساس وابستگی کردن چیز بدی نیست این بخشی از زندگی طبیعی است، اما زمانی ایجاد مشکل می‌کند که از مهارت‌های سالم وابستگی محروم باشیم و نیازهای خود را به گونه‌ای ناسالم با دیگران در میان بگذاریم.

آیا قبول مسئولیت شما را عصبی می‌کند؟ آیا گاهی برای اینکه دل دیگران را به دست آورید به آنچه قبول ندارید رضایت می‌دهید؟ یا مستقل و خودکفا بودن برایتان بسیار مهم است و ترجیح می‌دهید به جای اینکه به نظر دیگران گوش فرا دهید، شخصاً تصمیم‌گیری کنید؟

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در روابط خود با دیگران به سه گونه متفاوت رفتار می‌کنند. بعضی اشخاص از کودکی یاد می‌گیرند که باید به تنهایی کارها را به انجام برسانند. این اشخاص معتقدند که وقتی به دیگران احتیاج داشته باشند، آنها حضور فعال نخواهند داشت. بنابراین برای ادامه بقا باید تنها روی خود حساب کرد. وقتی در کودکی به فرد توجه کافی نشود، این باور در ذهن او ایجاد می‌شود. او باور می‌کند که ارزشمند و شایسته مهر و عشق نیست. این گونه افراد در بزرگسالی در روابطشان به صورت طردکننده عمل می‌کنند. از ویژگی‌های این افراد این است که اجازه نمی‌دهند چیزی به آنها بچسبد؛ گویا آنها را با روکشی از تفلون لعاب داده‌اند. نزدیک شدن به این اشخاص دشوار است و هر اندازه تلاش کنید به جایی نمی‌رسید. هر قدر تلاش کنید، سعی می‌کنند از شما فاصله بگیرند و اگر این فاصله فیزیکی نباشد، احساسی و عاطفی است. اگر شما به طریقی بتوانید حتی برای لحظه‌ای از این دیوار عبور کنید، شخص

راهی برای عقب‌نشینی پیدا می‌کند تا با شما فاصله بگیرد. او سعی می‌کند با ایجاد فاصله کافی احساس امنیت کند.

اشخاص منفصل نمی‌توانند به دیگران اعتماد کنند و معتقدند که همه کارها را باید به تنهایی انجام دهند. روابط آنها سطحی و کاسب کارانه است. آنها همیشه می‌خواهند در شرایط کنترل قرار داشته باشند. این افراد فکر می‌کنند دیگران بیش از اندازه از آنها انتظار دارند. وقتی کسی به آنها نزدیک می‌شود، سعی می‌کنند از او فاصله بگیرند. گاهی دلشان می‌خواهد از همه فرار کنند و دوست ندارند اطلاعات شخصی خود را فاش کنند. وقتی شرایط بر وفق مراد نیست سعی می‌کنند احساساتشان را پنهان کنند و قوی ظاهر شوند. پژوهشگران به چهار نوع تفکر فاصله گرفتن بی‌تناسب پی برده‌اند:

خود را عقب کشیدن؛ فاصله گرفتن خشمگینانه؛ فاصله گرفتن نارسیستی؛ و تماس برقرار کنندگان سطحی.

گاهی فرد در کودکی به این نتیجه می‌رسد که به تنهایی نمی‌توانم کاری انجام دهم. چنین فردی در بزرگسالی نیز معتقد است که بدون راهنمایی و کمک دیگران نمی‌تواند به بقا و دوام خود ادامه دهد. این طرز باور ناشی از حمایت بیش از اندازه از کودک در سال‌های کودکی است در واقع به کودک القا شده که رفتار انفعالی داشته باشد و مطابق نظر دیگران رفتار کند. روانشناسان به چهار نوع وابستگی افراطی پی برده‌اند که در نوجوانی ظهور می‌کند و در تمام دوران بلوغ و بزرگی تکامل می‌یابد.

الف) وابستگی ناتوان کننده:

این افراد با مبالغه کردن درباره آسیب‌پذیری خود، خود را به دیگران

متصل می‌کنند. آنان خود را ضعیف و محتاج معرفی می‌کنند و اغلب رفتاری کودکانه در پیش می‌گیرند. به راحتی ناراحت می‌شوند و به سرعت گریه می‌کنند. می‌توان این اشخاص را در مانده و شکننده (حساس) در نظر گرفت، اما در واقع این گونه نیست. ابراز درماندگی، ابزاری است که آنها برای جلب نظر دیگران از آن استفاده می‌کنند.

ب) وابستگی خصمانه (کنترل کردن دیگران):

این افراد با مرعوب کردن دیگران می‌خواهند با آنها در پیوند و اتصال باشند. در ظاهر، این گونه افراد وابسته بیش از اندازه حالت خروشان و خشمگین دارند اما اگر دقیق‌تر به آنها نگاه کنید می‌بینید که در واقع این افراد دوست دارند علی‌رغم احساس تنهایی و نیازشان، کنترل امور را در دست داشته باشند و گاه برای این کنترل از تهدید استفاده می‌کنند (اگر ترکم کنی خودم را می‌کشم). هدف آن است که با ایجاد احساس گناه در دیگران رابطه را حفظ کنند.

ج) وابستگی پنهان:

این افراد به دیگران می‌چسبند اما اغلب اوقات این وابستگی شکل غیرمستقیم دارد و می‌تواند به شکل‌های گوناگون پدیدار شود، از بیماری ساختگی تا آلرژی‌های خیالی. هر زمان بخواهید از این افراد دور شوید اعتراض نمی‌کنند، اما بیمار می‌شوند. خشمگین نمی‌شوند اما غذا نمی‌خورند، در کلاس‌های درس شرکت نمی‌کنند، خلاصه آن‌قدر ادامه می‌دهند تا احساس گناه را در طرف مقابل ایجاد کنند و رابطه حفظ شود.

د) وابستگی متعارض:

شخص گاهی حالت چسبندگی، و گاهی استقلال بیش از اندازه