

چاپ ششم

عاشقیم نکش!

غلبه بر ترس از رهاشدگی و ایجاد روابط عاشقانه و پایدار
بارویکرد طرحواره درمانی مبتنی بر ACT

تقدیم به همه کسانی که
رنج رهاشدگی بخشی از داستان زندگی آنهاست.

فهرست

- پیشگفتار ۹
- مقدمه ۱۳
- فصل اول: رهایم نکن! ۱۷
ترس از رهاشدگی
- فصل دوم: باورهای من کدام‌اند؟ ۳۵
ارزیابی باورهای مرکزی
- فصل سوم: در مسیرم به چه موانعی می‌رسم؟ ۵۳
تله‌های ذهن و رابطه
- فصل چهارم: چگونه در مسیر بهبودی قرار بگیرم؟ ۷۷
با توجه‌آگاهی در حال بمانید
- فصل پنجم: چه چیزی برایم ارزشمند است؟ ۹۵
انگیزه‌های تغییر
- فصل ششم: به چه می‌اندیشیدم؟ ۱۰۷
فهم افکار
- فصل هفتم: چرا چنین احساسی دارم؟ ۱۲۳
مدیریت هیجانات
- فصل هشتم: من در حال انجام چه کاری هستم؟ ۱۳۹
تغییر رفتار

فصل نهم: چه می‌گوییم؟ ۱۵۵
مهارت‌های ارتباطی جدید

فصل دهم: من دوست پیدا کرده‌ام، حالا چه؟ ۱۷۹
استراتژی‌ها و راهنمایی‌های سریع برای خلق روابط جدید

منابع ۱۸۹

پیشگفتار

در طول سال‌ها به این نتیجه رسیده‌ام که لحظات بسیار تأثیربرانگیز در اتاق درمان، مربوط به مراجعانی است که به طور عمیق گرفتار ترس از رهاشدن و طردشدن از جانب شریک عشقی خود هستند. این‌گونه پریشانی عاطفی دردناک در برخی افراد، احساساتی غیرقابل تحمل همچون رهاشدگی، خیانت، سوءاستفاده و محرومیت هیجانی ایجاد می‌کند. این احساسات می‌توانند به مرور زمان، به رفتارهای مشکل‌ساز و متناقض مانند خودسوزنشی، رفتارهای اجتنابی، حساسیت بیش‌ازحد به شریک زندگی، سوءظن خستگی‌ناپذیر، افکار و سواستی برای بهبود یا مقابله‌به‌مثل و در بدترین حالات به افسردگی، اضطراب و یا امکان خودآزاری تبدیل شوند.

این امر به ویژه برای کسانی که از دوران کودکی به مدت طولانی مورد غفلت، بی‌توجهی و یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، چالش برانگیزتر است. سبک مقابله‌ای - که اغلب در اوایل دوران رشد، وقتی نیازهای عاطفی حیاتی ارضاء نمی‌شوند شکل می‌گیرد- همگام با تغییرات زیستی در مغز ما ساخته شده و در مواجهه با تهدیدهای ادراکی به‌صورتی خودکار عمل می‌کند. افرادی که در شرایط خاصی تجربه تنهایی، شرم، عدم کفایت، رهاشدگی و بی‌اعتمادی و... داشته‌اند از نظر عاطفی راحت‌تر تحریک می‌شوند. این امر می‌تواند به فعال‌سازی سریع سبک مقابله‌ای منجر شود که اگرچه در مراحل اولیه زندگی سازگارانه بوده، اکنون ناکارآمد محسوب شده و حتی موجبات احساس ناامیدی دردناکی را فراهم می‌کند (چنانکه این موضوع در کتاب حاضر به زیبایی ترسیم شده است).

طبق تجربه کاری‌ای که با افراد خودشیفته داشته‌ام، ملاقات با شریک زندگی افراد خودشیفته - یعنی افرادی رنجور- موضوع نامتداولی نیست؛ شریکی که ضمن حسِ حقارت و دوست‌داشتنی نبودن، مدام در معرض تهدید از دست‌دادن شریک فاتح و کم‌ارزش‌انگار قرار دارد (هرچند گاهی این حس جذاب به نظر برسد).

اگر همین فرد با تجربیات اولیه از بدرفتاری یا ترک توسط والدین نیز مواجه شده باشد، پیش‌بینی از دست‌دادن و تجربه این موقعیت‌ها در دوران بعدی زندگی ممکن است به احساسات و باورهای غیرمنطقی از جمله ترس و غم و اندوه منجر شود: «این شرایط برایم ویرانگر است... فقط باعث تقویت این نکته می‌شود که گویی مادرم درست می‌گفت که هرکاری در زندگی انجام داده‌ام درست نبوده است». «شاید من سزاوار تحمل آن همه اذیت و آزار از سوی خواهر و برادر (یا همسالانم) بوده باشم... شاید چون از بروز احساساتم جلوگیری می‌کردم... یا چون من باهوش بودم و یا... چون من عینکی بودم... شاید قرار بوده داستان زندگی من این باشد». او این جملات را با چهره اشک‌آلود و قلب شکسته می‌گوید.

دوستان و همکاران عزیز، من بسیار خوشحال هستم که دکتر میشل اسکین، این درمانگر مشتاق، کتاب حاضر را نوشته است. اسکین، همواره درمانگر و استاد علاقه‌مند و مشتاق به درمان طرحواره‌ای بوده است و اکنون با سبکی ظریف و روشن، این این روش درمان را برای بسیاری از کسانی که تجربه ناخوشایند رهاشدگی و تحمل بار جدایی داشته‌اند آشکار می‌کند.

دکتر اسکین سال‌های زیادی را به مسئله روابط بین‌فردی اختصاص داده است. با رویکرد طرحواره‌درمانی (یک مدل درمانی مبتنی بر شواهد) در راستای بهبود روابط مراجعان، از کلامی صریح بهره می‌گیرد و استراتژی‌های موثری معرفی می‌کند که می‌توانند الگوهای زندگی مخرب را تغییر دهند.

نویسنده با بیانی استادانه توضیح می‌دهد که چگونه مهارت رسیدن به ذهن‌آگاهی به همراه روش‌های تجربی می‌تواند شخص را در مقابله با چالش‌های درونی و بخش‌های آسیب‌پذیر خود کمک نماید. وی در استراتژی‌های شناختی و رفتاری، برای آشکار ساختن احساسات درونی و سوگیری عمل‌کنکاش می‌کند. شما به طور مسلم با مطالعه نمونه‌های موردی ارائه شده در متن، بیشتر با موضوعات مختلف از جمله موارد

منحصربه‌فرد و مشترکی چون شرم، بی‌اعتمادی، بی‌کفایتی و به‌ویژه رهاشدگی آشنا خواهید شد. این الگو نه‌تنها برای افرادی که با اضطراب رهاشدن مواجه هستند بلکه برای کسانی که در دوران پس از رهاشدن مسیر اشتباهی را طی می‌کنند نیز توصیه می‌شود. باید بگوییم بهترین دوستان شما کسانی هستند که «گوینده حقیقت» و ندای سلامتی برای شما هستند.

- نویسنده: وندی تی. بهاری

رئیس انجمن بین‌المللی LCSW

طرحواره درمانی (ISST)

مقدمه

آیا شما گرفتار ترس از رهاشدگی هستید؟ ممکن است به طور عمیق از این موضوع آگاه باشید و یا ممکن است تنها احساسی آزاردهنده داشته باشید که روابط و زندگی تان را تحت تأثیر قرار داده است. اجازه دهید به ابعاد مختلف ترس از رهاشدگی که می‌تواند مانع ایجاد روابط عاشقانه و پایدار باشد نگاهی بیندازیم.

آیا احساس می‌کنید باید فرد کاملی باشید و در غیراین صورت طرد خواهید شد؟ آیا انتقاد یا سوءاستفاده احساسی را برای اجتناب از تنها ماندن تحمل می‌کنید؟ آیا خود واقعی تان را پنهان می‌کنید به این دلیل که احساس می‌کنید به اندازه کافی آدم خوبی نیستید؟ آیا زمانی که پاسخ فوری به نامه، ایمیل یا پست صوتی تان دریافت نمی‌کنید به شدت نگران می‌شوید؟ آیا زمانی که کسی قصد دوری از شما را دارد، اصرار به ادامه رابطه می‌کنید؟ و یا این که شما او را ترک می‌کنید قبل از این که او این کار را بکند؟ آیا برای جلوگیری از اضطراب عمیق خود از ترک شدن، به پرکاری، پرخوری، مصرف الکل یا مواد مخدر پناه می‌برید؟ آیا به خاطر ترس از رهاشدن از ایجاد رابطه اجتناب می‌کنید؟

این افکار و نگرانی‌ها می‌توانند شروع احساسات شدیدی از شرم، غم و اندوه، تنهایی، خشم طولانی مدت و اضطراب باشند. این احساسات می‌تواند غیرقابل تحمل بوده و میل به خلاص شدن از آنها یا به حداقل رساندن آنها باعث شود شما به نحوی رفتار کنید که در گذشته رفتار می‌کردید. اکنون روابط خود را ارزیابی می‌کنید و ممکن است احساس کنید که رفتارهایتان کارکرد مناسبی ندارند و می‌دانید رابطه فعلی تان مطلوب نیست. در ضمن، شما احساس می‌کنید که داشتن یک رابطه سالم، پایدار و عاشقانه دست نیافتنی است؛ یا ممکن است احساس کنید که این رابطه نیاز به صرف وقت و انرژی زیادی دارد. من این موضوع را کاملاً درک می‌کنم. ممکن است تصور کنید به اندازه کافی تجربه دارید و در نتیجه خود را در معرض ریسک شکست عاطفی قرار دهید. همه ما دردناکی احساس غم، تنهایی، اشتباه، دوست نداشته شدن و ناامنی

را خوب می‌فهمیم) اما این لزوماً به این معنی نیست که خود را سزاوار بیشتر از آن بدانیم). همچنین بسیاری از ما نمی‌دانیم که یک رابطه سالم چگونه باعث می‌شود ما احساس دوست داشته شدن، شایستگی، درک، ارزش و محترم شمرده شدن داشته باشیم.

چه می‌شود اگر ترس و باورهایتان را کنار گذاشته و از گذشته خود فاصله بگیرید تا این که یک رابطه پایدار و عاشقانه بسازید؟ چه می‌شود اگر راه‌های جدیدی برای مقابله با احساسات دردناک و افکار منفی را یاد بگیرید؟ چه می‌شود اگر رفتاری را در پیش بگیرید که شما را به داشتن یک رابطه سالم که منتظرش بوده‌اید (اما می‌ترسیدید هیچوقت به آن نرسید) نزدیک‌تر کند؟

درباره کتاب

این کتاب برای این منظور طراحی شده است که به شما در فهم و پذیرش این موضوع که شما گناهکار و سزاوار سرزنش نیستید یاری دهد. ترس‌ها و باورهای شما درباره خودتان، دیگران و جهان پیرامون‌تان نتیجه تجارب دوران کودکی و بزرگسالی شما است و همه آنها بخشی از داستان زندگی شما هستند که شامل پیام‌ها و تجارب دردناکی است. ممکن است بر روی تجارب دردناک گذشته خود تمرکز کنید و احساس اضطراب و ترس در شما ایجاد شود؛ درحالی که گذشته شما همیشه با شما است - در سایه‌ها یا در روشنایی روز کمین کرده است - مهم است که گذشته را در یک چشم‌انداز مناسب قرار دهید. یکی از اهداف این کتاب، کمک به شما برای ایجاد رابطه‌ای جدید در عین پذیرش حوادث زندگی یعنی افکار، هیجان‌ها و واکنش‌های رفتاری است. روابط شما آگاهانه یا ناآگاهانه با داستان زندگیتان پیوند خورده‌اند.

هدف نهایی کتاب، رسیدن به جایی است که در آن بدون این که توسط ترس‌هایتان کنترل شوید با دیگران رابطه برقرار کنید. اجازه دهید چگونگی این سفر را شرح دهم. در فصل اول نگاه دقیقتری به ترس از رهاشدگی خواهیم داشت و ممکن است متوجه شوید که این ترس در وجود شما نیز وجود دارد. در این فصل همه جنبه‌های حاصل از رهاشدگی از اضطراب بیولوژیکی به آگاهی آورده می‌شود. همچنین چهار باور مرکزی را که با ترس حاصل از رهاشدگی مرتبط‌اند معرفی خواهیم کرد: بی‌اعتمادی و

بدرفتاری، محرومیت عاطفی، شکست و نقص و شرم. داستان‌های این باورها در فصل اول و در سراسر کتاب آورده شده‌اند.

در فصل دوم ارزیابی‌هایی برای شناسایی و نگاه عمیق‌تر به باورهای معمول مرتبط با هر یک از این پنج باور مرکزی خواهیم داشت. در فصل سوم به شناسایی و بررسی دام‌های معمول (ذهن، رفتار و رابطه) که مسبب رنج بیشتر در شما هستند می‌پردازیم. قصد داریم در این سه فصل، شما را نسبت به داستان زندگی‌تان که شامل باورها و واکنش‌های رفتاری به موقعیت‌هایی که باورهای مرکزی شما را تحریک می‌کنند آگاه کنیم.

از فصل چهار تا هشت، مفاهیم و تمرین‌هایی ارائه می‌شوند که مهارت‌های لازم برای فاصله گرفتن از داستانتان را آموزش خواهند داد. این تمرین‌ها شامل توجه آگاهی؛ رها کردن چیزی که نمی‌توانید تغییر دهید؛ شناسایی و قدم گذاشتن در مسیر ارزش‌هایی که زندگی شما را رونق خواهد داد و رسیدن به فهم عمیق از افکار، هیجانات و رفتارهایی که شامل توسعه روش‌های جدید برای دیدن و تعامل با آنها است. در فصل نهم، مهارت‌های ارتباطی را که اجزای ضروری برای توسعه و حفظ روابط پایدار و سالم هستند معرفی خواهیم کرد و در فصل آخر نیز جنبه‌های چالشی آشنایی‌ها در مراحل اولیه، از جمله علائم هشداردهنده شناسایی خواهند شد.

باید بگویم جریان این سفر را طوری طراحی کرده‌ام که شما را در مسیر شفقت، عشق و چالش قرار دهم. من درد شما را درک می‌کنم، چراکه بسیاری از تجربیات من با داستان‌های این کتاب عجین شده است. من در این سفر بوده‌ام و می‌توانم به شما اطمینان دهم که ناراحتی عاطفی و چالش‌هایی که شما ممکن است به صورت دوره‌ای تجربه کنید برای به دست آوردن رابطه سالم، پایدار و عاشقانه ارزش تحمل دارد. همه ما درد را تجربه می‌کنیم؛ متأسفانه باید بگویم تجربه درد، بخشی از شرایط انسانی ما است. اما من قصد دارم در حذف این رنج، شما را یاری دهم. این فرآیند شامل آگاهی و تغییر است. امیدوارم این آغازگر رابطه عاشقانه شما با خودتان و دیگران باشد.

این سفر نیاز به تمرین دارد. در مواقعی احساس می‌کنید دچار چالش شده‌اید، به‌ویژه زمانی که از ارزیابی افکار، هیجانات و رفتارهایتان سوالاتی در ذهن‌تان شکل می‌گیرد. تمرین‌های موجود در کتاب برای نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر شما به روابط

سالم طراحی شده‌اند. بنابراین به یک دفترچه یادداشت برای کامل کردن تمرین‌ها در مسیر پیشرفت نیاز دارید. سه گزینه پیش روی شما وجود دارند:

(۱) خرید یک دفترچه یادداشت (۲) دسترسی آنلاین به دفترچه یادداشت در وبسایت www.michelleskeen.com یا یک دفترچه یادداشت از سایت دیگر (۳) دانلود فایل پی‌دی‌اف موجود در سایت www.lovedonntleave.com تهیه شده برای هر تمرین. قطعاً نوشتن به افزایش تمرکز شما بر روی موضوع مورد نظر کمک خواهد کرد و فرصتی به شما خواهد داد تا بر روی الگوهای رفتاری خود تمرکز کنید؛ نوشتن ارزش‌ها و تجربه‌هایتان را منعکس می‌کند و مسیر پیشرفت شما را نشان می‌دهد.

ممکن است در طول این سفر گرفتار لحظاتی شوید که شما را در گذشته دردناک فرو برد؛ در چنین زمان‌هایی نیاز دارید که مسیر سفر را برای خود یادآوری کنید؛ بنابراین به عقب برمی‌گردید و به چیزهایی که نوشتید نگاه می‌کنید و پیشرفتتان را جشن می‌گیرید.

فصل اول

رهايم نکن!

ترس از رهاشدگی

تجارب دوران کودکی داستان زندگی ما را خلق می‌کنند، داستانی که در سراسر زندگی مان طنین‌انداز خواهد شد. احتمالاً مطالعه این کتاب را به این دلیل انتخاب کرده‌اید که تجربه رهاشدگی بخشی از داستان زندگی تان بوده است. به این معنی که افراد مهم زندگی شما همچون پدر، مادر، دایه، برادر، خواهر یا دوست نزدیک شما، اغلب برای دوره‌های طولانی از شما دور بوده‌اند؛ حضور آنها ناپایدار و غیرقابل پیش‌بینی بوده یا حتی عشق آنها نسبت به شما بر اساس شرایط بوده است؛ رابطه آنها با شما قطع شده و شما را تنها گذاشته‌اند؛ یا این که به جای دور عزیمت کرده و یا دار فانی را وداع گفته باشند و به این ترتیب دوران رشد شما در یک پرورشگاه یا مراکز نگهداری اطفال سپری شده باشد. حتی ممکن است والد یا والدین تان اعتیاد به الکل یا مواد مخدر داشته‌اند و یا این که دایه یا پرستار شما، درگیر اختلالات روانی بوده و بی‌ثبات و غیرقابل پیش‌بینی و فاقد صلاحیت لازم برای مراقبت از شما بوده است؛ یا در دوران کودکی والدیتان از هم جدا شده‌اند یا بیش از اندازه از شما مراقبت کرده‌اند. به هر حال، تجارب و محیط کودکی شما با هر یک از این سناریوها، می‌تواند در شما احساس تنهایی و در نهایت رهاشدگی را ایجاد کند.

بقای ما در بدو تولد و کودکی، بستگی به پیوند ما با دیگران دارد. به‌طور یقین در این دوران به مراقب نیاز داشتیم تا امنیت و حمایت را برای‌مان به ارمغان بیاورد و ترس از دست دادن این ارتباط، یک ترس منطقی در جهت پاسخ به بقا است؛ به طوری که بقای نوزادان و کودکان به این ارتباط بستگی دارد.

اگر ترس از رهاشدگی بخشی از داستان شما است، در این صورت احساس شما همانند احساس به دام افتادن در تله‌ای است که افکار و هیجانات شما را هدایت می‌کند. همچنین ممکن است احساس کنید در درون چرخه بازخوردهای رفتاری خود گرفتار شده‌اید. رفتارهای خودکاری که در نتیجه افکار و هیجانات منفی از خود نشان می‌دهید، ترس از رهاشدگی را در شما آشکار می‌کند.

ممکن است در دوران بزرگسالی مجذوب روابطی شوید که مشابه روابط و شرایطی است که در دوران کودکی تجربه کرده‌اید. آیا شما جذب کسانی می‌شوید که شما را طرد یا نکوهش می‌کنند، با شما ناسازگارند، از شما سوءاستفاده می‌کنند، غیرقابل پیش‌بینی‌اند، از شما دورند، به شما بی‌علاقه‌اند، دمدمی مزاج هستند به طوری که احساس ناخوشایندی در شما نسبت به خودتان ایجاد می‌کنند؟ وقتی که در چنین موقعیت‌های پراسترسی قرار می‌گیرید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ احساس نیاز، مهربانی، خشم، احساس گناه، انتقاد یا کنترل؟ احساس طرد، انزوا، بی‌حسی (برای مثال با دارو، مصرف الکل، پرخوری)، پرت کردن حواس (برای مثال با خرید کردن، روابط جنسی، قمار) یا پریشانی؟ باورهای مرکزی با هیجانات، افکار و رفتارهای آسیب‌رسان، شما را به دام می‌اندازند و شما را از داشتن یک رابطه سالم و عاشقانه که مشتاق و سزاوار آن هستید دور می‌کنند.

در ادامه، قدم در سفری خواهید گذاشت که با آن، یک مرحله به بیرون از این داستان دردناک هدایت خواهید شد؛ بی‌شک، توانایی دور شدن از داستان‌های دردناک، فهم ترس از رهاشدگی (و دیگر باورهای مرکزی)، انتقال همین آگاهی به موقعیت‌ها و روابط محرک باورهای مرکزی، مشاهده افکار منفی بدون قضاوت و کنترل و تجربه هیجانات منفی بدون عمل کردن بر اساس آنها را نیز کسب خواهید کرد. همچنین با شناخت ارزش‌های خود به‌عنوان انگیزه‌ای برای رفتارهای کارآمد، می‌توانید مهارت‌ها و

ابزارهای ارتباطی جدیدی را نیز کسب کنید و نگاهتان را نسبت به خود و دیگران تغییر دهید تا بتوانید روابط سالم، پایدار و عاشقانه داشته باشید.

من به عنوان راهنما، شما را به این سفر خودآگاهی، خودشناسی، خودیاری و خوددوستی دعوت می‌کنم و قول می‌دهم تا در این سفر، هر جایی که لازم باشد با درک و همدلی، شما را برای رسیدن به آنچه شایسته‌اید به جلو سوق دهم.

مراحل شکل‌گیری ترس از رهاشدگی

این مرحله، از طریق عواملی خارج از کنترل شما تنظیم و طراحی شده است. داستان رهاشدگی (و دیگر باورهای مرکزی) نتیجه عوامل محیطی یا عواملی است که با آنها متولد شده‌اید (مثل خلق و خو). این‌ها عواملی هستند که شما به عنوان یک کودک نمی‌توانید آنها را کنترل کنید. حال ممکن است تصور کنید همین باورهای شکل‌یافته به عنوان نتیجه این عوامل (خلق و خو و محیط)، در کنترل شما هستند. به احتمال زیاد، زمانی که تهدیدی از جانب کسی برای ترک شما وجود دارد یا تنها می‌مانید هیجان‌ات منفی را نیز تجربه می‌کنید. این هیجان‌ات ممکن است احساس خشم نسبت به فرد دسترس‌ناپذیر، احساس سوگ نسبت به کسی که از شما حمایت می‌کرده و اکنون به جای دوری عزیزت کرده، احساس شرم زمانی که نیازمند کسی هستید، احساس اضطراب و نگرانی زمانی که با ابهامات روبرو می‌شوید و ترس از وارد شدن در رابطه‌ای که یقین دارید در آن طرد می‌شوید باشند. ممکن است از چنین احساسات و هیجان‌اتی مضطرب شوید. احساسات شما می‌توانند به‌طور وسیعی به سرشت و پرورش شما نسبت داده شوند. (وقتی به فرایند شکل‌گیری و رشد ترس از رهاشدگی نگاه می‌کنیم، بهتر می‌توانیم تمایز سرشت و پرورش را در زمینه سبک دل‌بستگی دریابیم.

سبک‌های دل‌بستگی

سبک‌های دل‌بستگی در دوران کودکی بهترین پیشگوی سبک‌های ارتباطی شما در روابط بزرگ‌سالی‌تان هستند. در اصل، شناسایی رابطه شما با مراقب اصلی‌تان در طول سال‌های رشد، منجر به درک بهتر چالش‌های رابطه فعلی‌تان خواهد شد. اجازه دهید بر سه سبک دل‌بستگی (کارن، ۱۹۹۸) نگاهی داشته باشیم:

دل‌بستگی ایمن

سبک دل‌بستگی ایمن برای یک کودک شبیه همان چیزی است که تصور می‌کنید:

- کودک می‌داند مراقب او برایش راحتی و آسایش به همراه دارد و احساس او را بهتر می‌کند؛ در نتیجه زمانی که در یک موقعیت مضطرب قرار می‌گیرد او را جستجو می‌کند.
- کودک مطمئن است که مراقبش همیشه برای او در دسترس است.
- زمانی که مراقب او را ترک می‌کند پریشان می‌شود.
- زمانی که مراقب بعد از مدتی بازمی‌گردد، کودک هیجان‌زده می‌شود.
- کودک با در آغوش گرفتن مراقب اصلی‌اش، احساس پذیرش و آسایش می‌کند.

ناراحتی کودک در نتیجه ترک او توسط مراقب، کاملاً طبیعی است، اما مراقب او همیشه هست و ثبات- فیزیکی و هیجانی - دارد؛ بنابراین کودک احساساتی همچون امنیت، ارتباط و ایمنی را تجربه خواهد کرد. یک کودک دل‌بسته ایمن تحت مراقبت کسی بوده که با احساساتش هم‌نوا و قابل‌اعتماد و همیشگی است.