

کتاب کار نظریهٔ دلبستگی برای زوجها

تمرین‌هایی برای تقویت و پرورش روابط

تألیف

الیزابت گیلت

ترجمه

سید نادر آزادصفت

کارشناسی ارشد روان‌شناسی

دانشگاه فردوسی مشهد

دکتر محمد ارقبایی

دکترای تخصصی مشاوره

دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد



۷	سخن مترجمان
۹	مقدمه
۱۱	بخش ۱. فهم نظریهٔ دلبستگی
۱۳	فصل ۱: نظریهٔ دلبستگی
۲۳	فصل ۲: سبک دلبستگی اضطرابی
۳۳	فصل ۳: سبک دلبستگی اجتنابی
۴۵	فصل ۴: سبک دلبستگی آشفته
۵۷	فصل ۵: سبک دلبستگی ایمن
۶۷	بخش ۲. تعامل سبک‌های دلبستگی
۶۹	فصل ۶: هر دو نفر دارای سبک اضطرابی
۷۵	فصل ۷: یک نفر دارای سبک اضطرابی و دیگری دارای سبک اجتنابی
۸۱	فصل ۸: یک نفر دارای سبک اضطرابی و دیگری دارای سبک آشفته
۸۵	فصل ۹: یک نفر دارای سبک اضطرابی و دیگری دارای سبک ایمن
۸۹	فصل ۱۰: هر دو نفر دارای سبک اجتنابی
۹۵	فصل ۱۱: یک نفر دارای سبک اجتنابی و دیگری دارای سبک آشفته
۹۹	فصل ۱۲: یک نفر دارای سبک اجتنابی و دیگری دارای سبک ایمن
۱۰۳	فصل ۱۳: هر دو نفر دارای سبک دلبستگی آشفته
۱۰۷	فصل ۱۴: یک نفر دارای سبک آشفته و دیگری دارای سبک ایمن
۱۱۳	فصل ۱۵: به سوی رابطهٔ ایمن
۱۲۵	منابعی برای مطالعهٔ بیشتر
۱۲۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

سبک‌های دلبستگی نمایانگر شیوه رفتار شما در زندگی مشترکتان هستند، به خصوص در زمانی که رابطه کنونی‌تان تهدید می‌شود. تصور بر این است که این سبک‌ها مبتنی بر پیوند هیجانی‌ای هستند که شما در کودکی با مراقب خودتان (اغلب مادرتان) شکل داده‌اید. بر اساس نظریه دلبستگی، که روان‌شناس بریتانیایی جان بولبی و روان‌شناس آمریکایی مری اینزورث پیشگامان آن به حساب می‌آیند، کیفیت پیوندی که شما طی روابط اولیه‌تان تجربه کرده‌اید اغلب کیفیت رابطه شما با دیگران و پاسخ دادن به صمیمیت در سراسر زندگی‌تان را تعیین می‌کند.

در صورتی که مراقب اولیه شما در گذشته احساس ایمن بودن و درک شدن را در شما ایجاد کرده باشد و به‌خوبی نیازهای جسمی و هیجانی شما را برطرف کرده باشد، پس احتمالاً سبک دلبستگی ایمن را شکل داده‌اید که از ویژگی‌های این سبک می‌توان به داشتن احساس ارزشمندی، تعادل هیجانی، توانایی همدلی، اعتماد به نفس، تاب‌آوری در برابر مشکلات و توانایی مدیریت مؤثر تعارضات اشاره کرد. البته، داشتن سبک دلبستگی ایمن به معنای کامل بودن یا تجربه نکردن مشکلات در روابط نیست، بلکه با برخورداری از سبک دلبستگی ایمن این توانایی را دارید که مسئولیت اشتباهات خودتان را بپذیرید و در هنگام نیاز در پی حمایت و کمک برآیید. از سوی دیگر، در صورتی که ارتباط هیجانی گیج‌کننده، نامنسجم و ترس‌آور را تجربه کرده باشید و مراقب اولیه به‌خوبی و به‌طور منسجم به نیازهایتان پاسخ نداده باشد، پس به احتمال زیاد دلبستگی ناایمن یا ناموفق را تجربه کرده‌اید. کودکان دارای سبک دلبستگی ناایمن اغلب به بزرگسالانی تبدیل می‌شوند که نمی‌توانند به‌خوبی هیجانات و احساسات خودشان و دیگران را درک کنند، توانایی محدودی جهت شکل دادن و حفظ کردن روابط صمیمی دارند یا ممکن است که در روابطشان خیلی وابسته، نگران یا مضطرب باشند. البته، فراموش نکنید که تجاربی که بین کودکی و بزرگسالی رخ می‌دهند نیز می‌توانند بر روابط تأثیرگذار باشند.

فارغ از مشکلاتی که در روابط خودتان تجربه کرده‌اید، لازم است بدانید که مغز در سراسر زندگی‌تان قابلیت تغییر را حفظ می‌کند. از طریق شناسایی سبک دلبستگی خودتان و استفاده از راهبردهای مؤثر، می‌توانید یاد بگیرید که جنبه‌های ناایمن روابط خودتان را به چالش بکشید و به سوی ایمنی بیشتر و ایجاد روابط قوی‌تر، سالم‌تر و موفق‌تر پیش بروید.

از این رو، حتی بهترین روابط نیاز به پرورش و تقویت دارند. بر همین اساس، کتاب پیش‌رو چارچوب جدیدی ارائه می‌دهد که به شما و شریک زندگی‌تان کمک می‌کند با دقت سبک‌های

دلبستگی فردی خودتان را بشناسید و تأثیرات آنها را بر رابطه خودتان درک کنید. در این کتاب، به اطلاعات خوبی در خصوص سبک‌های چهارگانه دلبستگی (اضطرابی، اجتنابی، آشفته و ایمن) و نحوه شکل‌گیری آنها، ویژگی‌های متداول آنها و نحوه شناسایی سبک اصلی خودتان دست پیدا خواهید کرد. افزون بر این، با مجموعه‌ای از سناریوهای آشنا و جالب برخورد می‌کنید که به‌خوبی تظاهر سبک‌های دلبستگی را در روابط نشان می‌دهند و شما از این طریق می‌توانید نسبت به وضعیت رابطه کنونی خودتان بینش کسب کنید. از سوی دیگر، با کار کردن روی تمرین‌ها و فعالیت‌های ارائه‌شده، شما و شریک زندگی‌تان این فرصت را پیدا می‌کنید که پیوندتان را عمیق‌تر کنید و در مسیر بهبود و داشتن رابطه‌ای ایمن‌تر، سالم‌تر و موفق‌تر گام بردارید.

سید نادر آزادصفت

دکتر محمد ارقبایی

خوش آمدید! بسیار خوشحالم که اینجا کنار شما هستم. در مقام درمانگری که نظریهٔ دلبستگی را سال‌های زیادی بررسی کرده‌ام و در این خصوص با درمانجویان بسیاری کار کرده‌ام، خرسندم که این اطلاعات را در اختیار شما قرار می‌دهم. درک می‌کنم که احتمالاً با احساس ناکامی، آشفتگی، یا در شرف تلاش برای امتحان کردن چیز متفاوتی در رابطه‌تان جهت تقویت احساس پیوند و کاهش استرس، سراغ این کتاب آمده‌اید. باید بگویم که تصمیم درستی گرفته‌اید.

احتمالاً شنیده‌اید که اگر شما یا شریک زندگی‌تان سبک‌های دلبستگی^۱ متفاوتی داشته باشید، رابطه‌تان به‌خوبی پیش نمی‌رود. همان‌طور که در این کتاب یاد خواهید گرفت، افراد به دلیلی کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و من معتقدم که سبک‌های دلبستگی متفاوت می‌توانند مبنایی برای التیام عمیق برای هر دو نفر باشند.

زمانی که داشتم در زمینهٔ ترمیم الگوهای موجود در زندگی زناشویی خودم کار می‌کردم، به نظریهٔ دلبستگی روی آوردم. متوجه شدم که من و همسرم داریم مشاجره‌ای را مدام تکرار می‌کنیم، بدون این‌که به راه‌حلی دست پیدا کنیم. احساس ناکامی و یأس می‌کردیم و گیر افتاده بودیم. پی بردم که سبک‌های دلبستگی متفاوت ما طی لحظه‌های تعارض خودشان را نشان می‌دهند و ما ابزارهای کاملی برای درک کامل دیدگاه‌ها و رفتارهای یکدیگر در اختیار نداریم. نیازی نبود به رابطه‌مان پایان دهیم؛ ما به چارچوبی برای کمک به خودمان جهت درک یکدیگر نیاز داشتیم.

این همان چیزی است که تصمیم دارم با شما به اشتراک بگذارم. نظریهٔ دلبستگی دریچه‌ای است که شما از میان آن شریک زندگی‌تان، رابطه‌تان و خودتان را نظاره می‌کنید. هدف این است که این کار را با شفقت، امید و مسیر روشنی به سمت بهبود روابط، همدلی و پاسخگویی طی لحظه‌های تعارض و همچنین طی لحظه‌های صمیمیت، انجام دهید.

از صمیم قلب امیدوارم که بتوانید بخش‌هایی از خودتان را که نیازمند حمایت هستند بهبود دهید تا بتوانید خود واقعی‌تان را در روابط به نمایش بگذارید. حضور در رابطهٔ زناشویی کار ساده‌ای نیست. اگر قرار باشد که حضور کاملی در روابط داشته باشیم، پس با چالش‌هایی در این مسیر مواجه می‌شویم. ما ناخواسته بخش‌هایی از همدیگر را که هنوز نیازمند ترمیم هستند به واکنش وامی‌داریم. با وجود این، زیبایی این کار در انجام دادن آن با کمک یکدیگر است؛ شما نه تنها می‌توانید التیام شخصی را تجربه کنید، بلکه می‌توانید پیوندتان را با شریک زندگی‌تان تقویت کنید.

فارغ از مدت زمانی که از زندگی مشترکتان گذشته است، کاری که همراه با هم انجام خواهید داد تأثیرگذار خواهد بود. هر اقدامی که برای هماهنگ‌سازی خودتان با دلبستگی ایمن انجام می‌دهید رابطه‌تان را بهبود خواهد داد و به شما کمک خواهد کرد مبنایی برای یکپارچگی فراهم بیاورید. شما اینجا هستید و آماده‌اید که برخی مهارت‌های جدید را تمرین کنید و به شکل متفاوتی در رابطه‌تان ظاهر شوید. همین امر حاکی از شجاعت و تعهد شما نسبت به رشد و بهبود است. من اینجا کنار شما هستم. برای شیرجه عمیق آماده باشید!

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب کار را به منزله ابزاری در جعبه ابزار خودتان در نظر بگیرید که نه تنها می‌تواند بخش‌های چالش‌برانگیز رابطه سالم و الگوهای دلبستگی را برطرف کند، بلکه می‌تواند پیشنهادها و راهبردهایی برای صمیمیت بیشتر در رابطه زناشویی‌تان فراهم آورد.

در ابتدا، سبک‌های مختلف دلبستگی را بررسی می‌کنیم و به شما کمک می‌کنیم سبک دلبستگی احتمالی خودتان را بشناسید. سپس، به فعالیت‌هایی می‌پردازیم که می‌توانید از آنها به صورت فردی یا همراه با شریک زندگی‌تان برای درک عمیق یکدیگر استفاده کنید.

اگرچه این کتاب تنها سرآغازی برای پیشبرد رابطه‌تان به حساب می‌آید، هدفم این است به شما کمک کنم با اعتماد به نفس بیشتری مسائل موجود در الگوهای رابطه‌ای خودتان را حل کنید و به شما یادآوری کنم که توانایی انجام این کار را دارید. زوجها و افراد بسیاری را دیده‌ام که زندگی‌شان را به یمن نظریه دلبستگی متحول کرده‌اند و تردیدی ندارم که شما نیز می‌توانید این کار را انجام دهید.

مایلم اشاره کنم که بسیاری از این تمرین‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که انجام آنها مستلزم همکاری شما و شریک زندگی‌تان است. با وجود این، ممکن است که برنامه‌های روزمره متفاوتی داشته باشید یا ممکن است که دارای یک یا چند فرزند باشید یا حتی ممکن است لازم باشد که به‌خاطر شغل‌تان مدام در سفر باشید. یکی از چیزهایی که به درمانجویانم می‌گویم این است که هر کاری که برای رابطه‌تان انجام می‌دهید، چه به تنهایی چه همراه با شریک زندگی‌تان، هدف آن در نهایت تغییر دادن وضع موجود است. اگر وقت کمی برای انجام فردی یک تکلیف دارید، می‌توانید این کار را به شریک زندگی‌تان واگذار کنید و از او بخواهید در زمان‌های ممکن سهم خودش را انجام دهد. افزون بر این، می‌توانید کنار یکدیگر بنشینید و برخی از این پرسش‌ها را با یکدیگر حل کنید. فارغ از رویکرد شما، اطمینان دارم که دیدگاه همدلانه‌تری خواهید داشت و از منابع موردنیاز برای مدیریت چالش‌هایی که ظاهر می‌شوند برخوردار خواهید بود.

بخش ۱

فهم نظریه دلبستگی

فهم مبانی نظریه دلبستگی به خلق چارچوب جدیدی کمک می‌کند که می‌توانید از آن در زندگی مشترکتان جهت ایجاد صمیمیت بیشتر و ارتباط بهتر بهره بگیرید. در این بخش، خاستگاه‌های نظریه دلبستگی را تحت پوشش قرار می‌دهیم و در خصوص اهمیت روابط ایمن بحث می‌کنیم. ما چهار سبک دلبستگی مختلف را بررسی می‌کنیم و تمرین‌هایی برای افزایش آگاهی و حساسیت شما نسبت به شریک زندگی‌تان فراهم می‌آوریم. افزون بر این، قادر خواهید بود سبک دلبستگی خودتان و سبک دلبستگی شریک زندگی‌تان را تشخیص دهید، به طوری که چنین چیزی برای پیش رفتن در مسیر این کتاب حائز اهمیت خواهد بود.

فصل ۱

نظریه دلبستگی

در این فصل به بررسی خاستگاه‌های نظریه دلبستگی می‌پردازیم تا به شما کمک کنیم به درک بهتری در خصوص نحوه کاربرد این چارچوب برای روابطتان دست پیدا کنید. شما را با سبک‌های دلبستگی چهارگانه آشنا خواهیم کرد و به بحث در خصوص شیوه‌های اصلی افراد جهت برقراری ارتباط و ظاهر شدن در روابط طی اوقات صمیمیت و تعارض برای هر یک از سبک‌ها و همچنین دیدگاه کلی آنها راجع به جهان هستی و جایگاه خودشان در آن خواهیم پرداخت. در پایان، سبک دلبستگی ایمن^۱ و شیوه‌های رفتن به سوی امنیت بیشتر در روابط را بررسی می‌کنیم.

سبک‌های دلبستگی

جان بولبی، بنیان‌گذار نظریه دلبستگی، کشف کرد که انسان‌ها از نیاز زیستی برای شکل دادن روابط صمیمی با مراقبان خود برخوردار هستند (بولبی، ۱۹۶۹). پژوهش‌های او نشان دادند که کیفیت رابطه مادر-نوزاد می‌تواند تجربه کردن یا نکردن مشکلات هیجانی در برهه‌های بعدی زندگی را پیش‌بینی کند. او به همکاری نزدیک با مری اینزورث، که آزمون موقعیت ناآشنا^۲ را طراحی کرد (اینزورث، ۱۹۸۷)، ادامه داد. پژوهش‌ها و مشاهده‌های او منجر به شکل‌گیری چیزی شد که تحت عنوان معیار طلایی سنجش دلبستگی در نظر گرفته می‌شود. در آزمون موقعیت ناآشنا، پژوهشگران کودک و مراقب را حین بازی تحت مشاهده قرار دادند. سپس، به والد علامت دادند که موقعیت را ترک کند و رفتار کودک را پس از جدایی و برگشتن والد زیر نظر گرفتند. بر مبنای این مشاهده‌ها، آنها چهار سبک دلبستگی متفاوت را شناسایی کردند.

این پژوهش در خصوص کودکان خردسال و هم‌چنین زمانی که آنها به افراد بزرگسال تبدیل می‌شوند قابل کاربرد است. روابط اولیه تا حد زیادی روابط بزرگسالان با والدین، دوستان، اعضای خانواده و کودکان را روی پیوستار شکل می‌دهند. من در حرفه درمانی‌ام دریافته‌ام که وقتی افراد مفهوم دلبستگی را کشف می‌کنند، احساس عمیق آرامش و کنجکاوی را تجربه می‌کنند، چون

1. secure attachment style
2. Strange Situation protocol

چارچوبی برای آنها فراهم می‌آورد که بر مبنای آن می‌توانند رفتارها، نیازها، هیجانات و عوامل آغازکننده را بفهمند.

مبانی دلبستگی

وقتی معنای داشتن سبک دلبستگی را در نظر می‌گیریم، داریم به میزان آسودگی خاطر شخص جهت مشارکت در روابط، برقراری ارتباط، حفظ صمیمیت و روبه‌رو شدن با تعارض نگاه می‌کنیم. اضطراب و اجتناب ویژگی‌های بنیادی سبک‌های دلبستگی ناایمن^۱ هستند و بسته به خصوصیات خاص هر فرد، می‌توان مشخص کرد که او در کدام یک از طبقه‌های سبک دلبستگی قرار می‌گیرد. برای مثال، اجتناب بالا و اضطراب پایین فرد را در طبقه سبک دلبستگی اجتنابی^۲ قرار می‌دهد، در حالی که اجتناب پایین و اضطراب بالا مشخصه سبک دلبستگی اضطرابی است. دلبستگی ایمن (یا «امنیت کسب‌شده»، به این معنی که شما با صفات دلبستگی ایمن متولد نمی‌شوید، بلکه آنها را در گذر زمان شکل می‌دهید) هدفی برای همه روابط است چون این سبک به ما امکان می‌دهد در روابط با دیگران احساس اطمینان و امنیت کنیم. روی این پیوستار، سبک دلبستگی ایمن متشکل از اضطراب پایین و اجتناب پایین در رفتارهای رابطه‌ای است. فصل‌های این کتاب فرصت کاوش ویژگی‌های خاص هر یک از سبک‌ها را برای شما فراهم می‌آورند.

سبک‌های دلبستگی چگونه شکل می‌گیرند؟

الگوهای دلبستگی از همان ابتدای زندگی شکل می‌گیرند. چون انسان‌ها در سال‌های اولیه زندگی‌شان به مراقبت و حمایت بسیار زیادی نیاز دارند، فرصت‌های بسیاری برای مراقبان و کودکان جهت تعامل و شکل‌دهی الگوی دلبستگی وجود دارد. کودکی که مراقبان قابل اعتمادی دارد و در نتیجه از الگوی دلبستگی ایمن برخوردار است، مراقب خود را به منزله «پایگاه امن» در نظر خواهد گرفت که می‌تواند برای حصول احساس آرامش، قوت قلب و اطمینان خاطر در کاوش محیط اطراف، به سوی او بازگردد.

اگر مراقبان به‌طور منظم با نیازهای کودک هماهنگ باشند (نسبت به نیازهای کودک آگاه و پاسخگو باشند) و نشان دهند که از نظر هیجانی در دسترس هستند، کودک یاد خواهد گرفت که مراقبان نسبت به او پاسخگو هستند و دنیا جای امنی برای زندگی است. الگوهای دلبستگی ایمن برای کودک شکل می‌گیرند و این الگوها به سایر روابط در زندگی کودک گسترش پیدا می‌کنند.

1. insecure attachment styles
2. avoidant attachment style

از سوی دیگر، اگر مراقب با نیازهای کودک هماهنگ نباشد، نامهربان باشد، به وضوح حواس‌پرت باشد، متخاصم باشد یا سوءاستفاده‌گر باشد، کودک این تعاملات را درون‌سازی می‌کند و یاد می‌گیرد که دنیا جای امنی برایش نیست چون پایگاه ثابت، منسجم و امنی ندارد که به آن تکیه کند. کودک احتمالاً احساس اضطراب و تردید می‌کند و دچار خاموشی هیجانی در روابط بزرگ‌سالی خودش می‌شود چون الگویی برای نحوه تعامل ایمن با دیگران در اختیار ندارد.

سبک‌های دلبستگی چگونه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

به‌طور کلی، سبک دلبستگی تا ۱۸ ماهگی شکل می‌گیرد و الگوی دلبستگی کسب‌شده به‌طور معمول در سراسر زندگی و در روابط بزرگ‌سالی همراه شخص باقی می‌ماند. الگوی روابط بزرگ‌سالی مبتنی بر الگویی است که شخص با مراقب اولیه خود داشته است، بنابراین جست‌وجوی همسری که سبک دلبستگی‌اش بیشترین شباهت را با سبک دلبستگی خود شخص دارد امری متداول به حساب می‌آید. هم‌چنین، جست‌وجوی همسری که تفاوت زیادی با مراقب اولیه خود شخص دارد نیز امری متداول است به دلیل میزان بی‌اعتمادی که در رابطه دوره کودکی وجود داشته است. ممکن است که انتخاب‌های شما در ابتدا ناهشیار باشند، اما هم‌چنان که آگاهی‌تان نسبت به شریک زندگی‌تان بیشتر می‌شود، ممکن است متوجه شوید که انتخاب‌هایتان را بر مبنای پاسخ‌های هیجانی روابط کودکی‌تان با مراقبان انجام می‌دهید و می‌توانید فعالانه این الگوها را در بزرگ‌سالی تغییر دهید.

امری متداول است که افراد همسری را انتخاب کنند که تعارض زیادی با او دارند و این امر می‌تواند ناکامی و رنجش عمیق را به همراه بیاورد. اگر چندین رابطه «شکست‌خورده» را تجربه کرده‌اید، لازم است بدانید که تنها نیستید. فهم نظریه دلبستگی می‌تواند به شما کمک کند با شفقت و سهولت بیشتری چالش‌های رابطه‌تان را کنار بزنید و فرصت‌های بسیاری برای شما و شریک زندگی‌تان وجود دارد که الگوهای دلبستگی خودتان را بفهمید و پویایی سالم‌تری در رابطه‌تان ایجاد کنید.

سبک‌های دلبستگی چهارگانه

در رابطه با سبک‌های دلبستگی چهارگانه، مهم است بدانید که هر کسی تا اندازه‌ای هر یک از سبک‌های مختلف را دارد، اما به‌طور معمول تنها یکی از سبک‌ها غالب است؛ افزون بر این، چیزی تحت عنوان سبک دلبستگی «بد» یا «اشتباه» وجود ندارد و بالاخره این‌که، شما سبک دلبستگی دوره کودکی‌تان را انتخاب نمی‌کنید، اما فرصت این را دارید که هم‌چنان اطلاعات بیشتری جمع‌آوری کنید و این سبک را به سمت ایمنی بیشتر هدایت کنید.

سبک‌های دلبستگی روی پیوستار از ایمن تا ناایمن و هم‌چنین از اضطرابی تا اجتنابی قرار می‌گیرند. هر یک از این سبک‌های چهارگانه ترکیب منحصر به فردی از هیجان‌ها و رفتارهای اجتنابی و اضطرابی است، به همراه تجارب متنوعی از امنیت و عدم امنیت در همه انواع روابط، که به پویش‌های منحصر به فرد بستگی دارند.

هم‌چنان که مسیر زندگی‌تان را طی می‌کنید، سبک زندگی‌تان انعطاف‌پذیر و شکل‌پذیر می‌شود، بنابراین فرصت این را دارید که الگوهای ناکارآمد در رابطه‌تان را تغییر دهید. با وجود این، مهم است که در گذر زمان نوع سبک دلبستگی‌تان را بشناسید تا بتوانید به خودتان کمک کنید چالش‌های رابطه‌تان را با ابزارها و راهبردهای مناسب مرتفع کنید.

دلبستگی اضطرابی

مشخصه سبک دلبستگی اضطرابی^۱ ترس از طرد شدن در روابط مهم است. الگوی دلبستگی اضطرابی به موجب بی‌ثباتی‌ها در دسترسی‌پذیری هیجانی به مراقبان در اوایل کودکی شکل می‌گیرد و باعث می‌شود که افراد دارای این سبک در روابط بزرگسالی خود احساسات عدم امنیت و کم‌ارزشی را تجربه کنند.

افراد دارای این سبک در تلاشی ناهشیار برای حفظ رابطه، خودشان را تا حد زیادی با حالت‌های هیجانی دیگران هماهنگ می‌کنند. وقتی این افراد تصور می‌کنند که رابطه گسسته شده یا در معرض خطر قرار دارد، ممکن است خرده‌گیر شوند تا بتوانند تعامل با طرف مقابل را حفظ کنند و حتی ممکن است «دعوا به راه بیندازند» تا طرف مقابل را به تعامل وادار کنند. برای شخصی که دارای سبک دلبستگی اضطرابی است، بحث و مشاجره احساس ایمنی بیشتری در مقایسه با احتمال تنها بودن به همراه می‌آورد.

افزون بر این، افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی در خصوص تعیین کردن مرزها و احترام گذاشتن به آنها با مشکلاتی مواجه هستند. افراد دارای این سبک در روابط پذیرا هستند و به راحتی می‌توانند نیازهای طرف مقابل را پیش‌بینی کنند، به طوری که گاهی اوقات تا جایی از خودشان غافل می‌مانند که آزرده‌گی را برایشان در پی دارد. سیستم عصبی این افراد به سادگی فعال می‌شود و ممکن است که استرس و اضطراب شدیدی را در لحظه‌های گسست رابطه، مشاجره‌ها و چالش‌های رابطه‌ای تجربه کنند. وقتی افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی تحریک می‌شوند، امکان دارد که هیجانات شدید بر آنها غلبه کنند و به راحتی نتوانند احساس زیربنایی را آرام کنند.

دلبستگی اجتنابی

در حالی که سبک اضطرابی تمایل شدیدی به تعامل دارد تا احساس امنیت کند، سبک اجتنابی تلاش می‌کند تا از طریق قطع رابطه و فاصله‌گیری، احساس محافظت کند.

افراد دارای این سبک در هنگام مواجهه با نیازهای دیگران ممکن است به لحاظ هیجانی در لاک خود فرو بروند تا درونداد بیرونی را کاهش دهند و وارد تنظیم خودکار شوند، به طوری که برای آرام‌سازی سیستم عصبی‌شان فقط به خودشان تکیه می‌کنند.

اگر رابطه‌ای به سرعت صمیمی شود، ممکن است که فرد دارای سبک اجتنابی دست به رفتارهایی برای فاصله گرفتن بزند، مثلاً ممکن است خرده‌گیر شود، طفره برود یا آفتابی نشود. این افراد تمایل عمیقی به برقراری ارتباط دارند اما ممکن است که ابزارهای مفید، مهارت‌های هیجانی یا الگوهای رابطه‌ای اندکی برای خلق چیزی که در جست‌وجوی آن هستند در اختیار داشته باشند. افزون بر این، ممکن است که انتظارات بالایی برای روابط شکل داده باشند و وقتی مطابق با این انتظارات پیش نمی‌روند، ممکن است به رابطه پایان دهند تا فاصله و امنیت هیجانی را حفظ کنند.

اغلب سوءبرداشتی در خصوص این سبک دلبستگی وجود دارد و تصور می‌شود که افراد دارای سبک اجتنابی احساس ندارند یا بی‌عاطفه هستند. در واقع، آنها دنیای هیجانی نیرومندی دارند اما در روابط اولیه از سوی مراقب خودشان مورد پذیرش نبوده‌اند و فرصت یادگیری نحوه اعتماد ایمن به دیگران و تعامل ایمن با آنها را نداشته‌اند.

سبک دلبستگی آشفته

سبک دلبستگی آشفته^۱، که سبک «نگران - اجتنابی» نیز نامیده می‌شود، دارای ترکیبی از گرایش‌های بسیار مضطرب و بسیار اجتنابی است. تمایل زیستی نیرومندی به برقراری رابطه و هم‌چنین ترس شدیدی از مراقب در کودکی وجود دارد، که می‌تواند به تجربه مشابهی در روابط بزرگ‌سالی منجر شود. چنین وضعیتی نوعی سبک دلبستگی را به وجود می‌آورد که مشخصه آن آشفتگی و رانش/کشش در رابطه است.

فردی که دارای این سبک دلبستگی است احتمالاً خشونت را در اوایل کودکی تجربه کرده است، مراقبانش مشکلات روانی درمان‌نشده یا اعتیاد به مواد مخدر، بی‌ثباتی مالی یا بی‌ثباتی اقامتی داشته‌اند، یا خودش غفلت جدی را تجربه کرده است. چون افراد دارای این سبک دلبستگی الگوی منسجمی برای برقراری پیوند ایمن نداشتند، در هنگام تجربه عدم امنیت یا آغازگرهای هیجانی در روابط بزرگ-سالی، امکان دارد که بین رفتارهای اضطرابی و اجتنابی نوسان کنند.

ممکن است که افراد دارای سبک آشفته احساس ناکامی یا ناامیدی کنند چون به طور هم زمان تمایل به برقراری رابطه ایمن و فعالیت زیاد در سیستم ایمنی یا خاموشی هیجانی را تجربه می کنند، که توانایی آنها جهت برقراری ارتباط مؤثر و منسجم را مختل می کند. بدن و مغز آنها هم چنان به تجارب اولیه واکنش نشان می دهند، حتی اگر هم اکنون در کنار همسری آرام، مهربان و با ملاحظه زندگی کنند.

سبک دلبستگی ایمن

مشخصه دلبستگی ایمن شکل گیری انسجام، قابلیت اعتماد و ثبات در ارتباط و پیوند است. وقتی تعارضی به وجود می آید، افراد دارای این سبک قادر هستند به طور مستقیم با آن روبه رو شوند و با سهولت و اطمینان آن را پشت سر بگذارند. وقتی گسستگی در روابط به وجود می آید، آنها بر بازسازی و پیش رفتن به همراه شریک زندگی خود تمرکز می کنند. افراد دارای این سبک دلبستگی تمایل دارند تاب آوری هیجانی بیشتری داشته باشند و متعاقب چالش ها دوباره به سرعت روی پای خودشان بایستند.

این سبک دلبستگی امکان رشد، کاوش و سرزندگی را به خصوص در روابط بلندمدت فراهم می آورد. افراد دارای دلبستگی ایمن حد و حدودی را در روابط تعیین می کنند و به این مرزها احترام می گذارند و هم چنین خواهان صمیمیت و تسهیل کننده آن هستند. آنها می توانند به منزله «پایگاه امنی» برای افراد مهم زندگی شان عمل کنند، پایگاهی که دیگران می توانند برای احساس امنیت و حمایت به آن برگردند.

سبک دلبستگی ایمن «کسب شده» نتیجه مشارکت در فعالیت های مبتنی بر دلبستگی در بزرگسالی و پرورش تجارب و پیوندهای ارتباطی ایمن پس از داشتن سبک ناایمن در کودکی بوده است. نکته مهمی که باید بدانید این است که می توانید امنیت را در هر مقطعی از زندگی تان شکل دهید.

چرا پیوندهای ایمن ضروری هستند؟

پیوندهای ایمن به ما کمک می کنند احساس امنیت کنیم. ما تنها زمانی امنیت و ایمنی هیجانی را تجربه می کنیم که بتوانیم در خصوص کاوش فرصت های جدید یا انجام دادن کارهای التیام بخش احساس اطمینان کنیم. سیستم های عصبی ما به گونه ای طراحی شده اند تا ما را مصون نگه دارند و برای یادگیری و التیام به انسجام و قابلیت انسجام نیاز دارند. امنیت در روابط به ما امکان می دهد واقعی ترین شکل خودمان را به نمایش بگذاریم. وقتی احساس می کنیم که از سوی شریک زندگی مان مورد پذیرش هستیم، دوستانه دارد و قدردان ما است، بخش بیشتری از شخصیتمان را وارد رابطه می کنیم و

می‌توانیم آسوده‌تر و واقعی‌تر باشیم. افزون بر این، می‌توانیم چیزهای جدید را امتحان کنیم و مرزهای عدم راحتی مان را به همراه زندگی مان در جهت مثبت هدایت کنیم.

امنیت به ما کمک می‌کند رشد و پیشرفت کنیم. اگر پیوندهای ایمن در روابط را به‌منزله ریشه‌های یک درخت در نظر بگیریم، می‌توانیم به اهمیت آنها در تداوم رشد پی ببریم. بدون این ریشه‌ها، با کوچک‌ترین نسیمی روی زمین می‌افتیم. وجود امنیت در رابطه به ما اعتماد به نفس می‌دهد که سایر جنبه‌های زندگی مان را که احساس می‌کنیم چالش‌برانگیز هستند به پیش ببریم، چون می‌دانیم که می‌توانیم به پایگاه امن رابطه مان برگردیم.

امنیت به امنیت بیشتر می‌انجامد. وقتی پرورش دادن پیوندهای ایمن را در زندگی مشترک تمرین کنیم، در سایر روابطمان نیز به این کار اهتمام می‌ورزیم. به‌طور کلی، پیوندهای ایمن در رابطه اولیه ما منجر به احساس امنیت بیشتر در زندگی مان می‌شود.

پیوندهای ایمن به ما یادآوری می‌کنند که می‌توانیم هر چیزی را در مسیرمان اداره کنیم؛ به عبارت دیگر، یادمان می‌اندازند که تاب‌آور هستیم، کسی را در کنارمان داریم و می‌توانیم ناراحتی و تعارض را با کمک یکدیگر برطرف کنیم.

امنیت به ما فرصت می‌دهد احساس کنیم از تنظیم هیجانی برخوردار هستیم و داشتن سیستم عصبی آرامی را تجربه کنیم. وقتی آرام هستیم، می‌توانیم چیزهای جدیدی یاد بگیریم، به‌طور شفاف ارتباط برقرار کنیم و به سمت اهداف بزرگ‌تری برای خودمان و خانواده‌مان حرکت کنیم.

راهنمایی برای تأمل

زمانی را در رابطه تان تصور کنید که در آن احساس امنیت و محافظت می‌کردید. شریک زندگی تان چه کاری انجام داد که باعث شد این احساس را پیدا کنید؟

زمانی را به‌خاطر بیاورید که در آن شما و شریک زندگی تان با یکدیگر خندیدید، با هم شوخی یا بازی کردید. با یادآوری این رویداد، چه تغییری در بدنتان احساس می‌کنید؟ آیا در هنگام یادآوری این خاطره احساس آرامش، آسودگی یا لذت می‌کنید؟

یک یا دو کار از سوی شریک زندگی تان را شناسایی کنید که به شما کمک می‌کند احساس کنید شبیه خود واقعی تان هستید. این کارها می‌توانند کوچک باشند، اما این همان امنیت است - کارهای کوچکی که به صورت منسجم در گذر زمان اتفاق می‌افتند.

.....

.....

.....

خودسنجی: شناسایی سبک دلبستگی خودتان

آگاهی نسبت به سبک دلبستگی اولیه خودتان به‌طور شفاف به شما و شریک زندگی‌تان نشان می‌دهد که بر کجای رابطه‌تان تمرکز کنید تا بتوانید پیوندتان را به‌سرعت و به‌طور مؤثر بهبود دهید. آزمون زیر می‌تواند ایده‌ای کلی راجع به سبک دلبستگی‌تان فراهم آورد، اما توصیف‌ها را به دقت بخوانید تا ببینید کدام یک به بهترین نحو سبک اولیه شما را تعیین می‌کند.

۱. پرسش در خصوص نیازهای هیجانی من جهت برآورده‌سازی آنها:

(الف) گاهی اوقات خیلی ساده است. نیازهایم را با شریک زندگی‌ام در میان می‌گذارم و گاهی اوقات به‌موجب نیازهایم احساس می‌کند تحت فشار قرار دارد.

(ب) چالش برانگیز است. نیازهایم اغلب تناقض دارند و اغلب به‌سختی می‌توانم بفهمم که در لحظه چه نیازی دارم.

(ج) به‌طور منظم امکان‌پذیر است. می‌توانم بفهمم که چه زمانی به چیز خاصی نیاز دارم و آن را قبل از این‌که از شریک زندگی‌ام رنجیده شوم ابراز می‌کنم.

(د) دشوار است. همیشه احساس نمی‌کنم که با هیجان‌اتم پیوند داشته باشم و چنین چیزی می‌تواند برای شریک زندگی‌ام ناامیدکننده باشد.

۲. وقتی شریک زندگی‌ام ناراحت است، معمولاً:

(الف) همه چیز را کنار می‌گذارم و به او پاسخ می‌دهم. به‌خوبی می‌توانم بفهمم که چه زمانی مشکلی وجود دارد.

(ب) احساس درونی نیرومندی برای ترک موقعیت پیدا می‌کنم و احساس عدم امنیت عمیقی پیدا می‌کنم مبنی بر این‌که ممکن است که مرا ترک کند.

(ج) با او صحبت می‌کنم و کاری می‌کنم بدانند که کنارش هستم.

(د) در ابتدا متوجه نمی‌شوم، اما پس از مدتی ناراحتی‌اش به‌وضوح مشخص است. اگر مشکلی وجود داشته باشد، شاید از او بپرسم، اما این کار را به خودش می‌سپارم.

۳. وابستگی به شریک زندگی‌ام:

(الف) ضروری است. من واقعاً به او نیاز دارم. بدون او نمی‌دانم چه کار کنم.

(ب) ترسناک است. باعث می‌شود که چیزهای زیادی را از دست بدهم و اعتماد به او دشوار است.

(ج) غیرطبیعی است. معمولاً نیازی نمی‌بینم که به دیگران وابسته باشم چون می‌توانم به تنهایی کارها را انجام بدهم.

۴. وجود فاصله در روابط عاشقانه چه احساسی دارد؟

(الف) ناراحت‌کننده است. درک نمی‌کنم که وقتی همه چیز خوب است، چه ضرورتی دارد که از

هم دور باشیم.

ب) وجود فاصله خوب است، اما وقتی از هم جدا هستیم نگران رابطه‌مان هستیم.

ج) وقتی از شریک زندگی‌ام دور هستم دلم برایش تنگ می‌شود، اما از تمرکز بر سایر جنبه‌های زندگی‌ام نیز لذت می‌برم.

د) هرچه بیشتر، بهتر - به کارهای دیگری می‌پردازم.

۵. مهم‌ترین نگرانی‌ام در روابط عاشقانه این است که:

الف) شریک زندگی‌ام به اندازه‌ای که به او اهمیت می‌دهم به من اهمیت نمی‌دهد.

ب) همان اندازه که شریک زندگی‌ام را دوست دارم، رابطه‌مان می‌تواند برایم ترسناک و دشوار باشد.

ج) ممکن است که گاهی اوقات شریک زندگی‌ام را ناراحت کنم، اما به‌طور کلی نسبت به او اطمینان دارم.

د) شریک زندگی‌ام توقع زیادی از من دارد.

.....
اگر بیشتر گزینه‌های «الف» را انتخاب کرده‌اید: احتمالاً سبک دلبستگی مضطرب دارید.

اگر بیشتر گزینه‌های «ب» را انتخاب کرده‌اید: احتمالاً سبک دلبستگی آشفته دارید.

اگر بیشتر گزینه‌های «ج» را انتخاب کرده‌اید: احتمالاً سبک دلبستگی ایمن دارید.

اگر بیشتر گزینه‌های «د» را انتخاب کرده‌اید: احتمالاً سبک دلبستگی اجتنابی دارید.

ثابت در مقابل انعطاف‌پذیر

سبک‌های دلبستگی در گذر زمان قابلیت شکل‌پذیری و انعطاف‌پذیری دارند و می‌توانند بسته به رابطه کنونی تغییر کنند. فرصت تغییر الگوهای دلبستگی در رابطه عاشقانه واقعاً وجود دارد. رابطه شما می‌تواند مکان امنی برای امتحان کردن شیوه‌های جدید برقراری ارتباط، تنظیم سیستم عصبی (و هم-تنظیمی^۱)، که در ادامه راجع به آن بحث خواهیم کرد) و ابراز و برآورده‌سازی نیازهای همدیگر باشد.

روابط ویژگی‌های منحصربه‌فرد الگوی دلبستگی را آشکار می‌سازند. بسته به چیزی که رابطه به لحاظ عاطفی برایتان فراهم می‌آورد، ممکن است در یک رابطه احساس امنیت بیشتری کنید و در رابطه دیگری حالت اضطرابی یا اجتنابی داشته باشید. فردی که بیشتر رفتارهای اضطرابی از خود نشان می‌دهد ممکن است وجهه مضطرب شما را فعال کند، در حالی که کسی که بیشتر رفتارهای ایمن از خود نشان می‌دهد ممکن است که سیستم دلبستگی شما را به سمت آرامش هدایت کند. هر رابطه

فرصتی برای پی بردن به هیجانات و رفتارهای بروزیافته و نحوه پرداختن مؤثر به آنها فراهم می‌آورد. شما تا حدودی از هر چهار سبک دلبستگی برخوردار هستید و بسته موقعیت، این سبک‌ها می‌توانند در زمان‌های مختلفی فعال شوند.

شما الگوی دلبستگی خودتان را به هر رابطه‌ای وارد می‌کنید، چون الگوهای رابطه‌ای شما مبتنی بر تجربه‌های اولیه‌تان با مراقبان هستند، سیستم دلبستگی‌تان تلاش می‌کند تا تجربه‌های کنونی‌تان را به تجربه‌های قبلی‌تان پیوند بزند تا احساس امنیت و محافظت را در شما ایجاد کند چون چنین چیزی به لحاظ زیستی برایتان ضروری است.

شما این همه مدت بقای خودتان را حفظ کرده‌اید و مغزتان می‌خواهد همچنان هر کاری که لازم باشد انجام دهد تا اطمینان حاصل کند از این‌که بقایتان همچنان حفظ می‌شود. پرداختن به الگوهای دلبستگی‌تان می‌تواند به شما کمک کند شکاف بین مکانیسم‌های بقایتان و بخش‌هایی از شما که می‌خواهند در روابط با دیگران شکوفا شوند را پر کنید.

نکات مهم

- ◀ ما به لحاظ زیستی نیاز داریم که برای حفظ بقای خودمان با دیگران رابطه برقرار کنیم.
- ◀ چهار سبک دلبستگی وجود دارد که با درجاتی از اضطراب، اجتناب و امنیت مشخص می‌شوند.
- چیزی تحت عنوان سبک دلبستگی درست یا نادرست وجود ندارد، بلکه همه ما تلاش می‌کنیم به امنیت بیشتر برای خودمان و رابطه‌مان دست پیدا کنیم.
- ◀ پیوندهای ایمن برای سلامت روانی و هیجانی ما حائز اهمیت هستند و ما از فرصت‌های بسیاری برای ایجاد امنیت بیشتر در هر یک از روابطمان برخوردار هستیم.

فصل ۲

سبک دلبستگی اضطرابی

در این فصل به کاوش ویژگی‌های سبک دلبستگی اضطرابی می‌پردازیم، از جمله مثال‌هایی در خصوص این‌که این سبک چه جلوه‌هایی ممکن است در روابط داشته باشد. راهبردهایی برای برقراری ارتباط سالم و شیوه‌هایی برای افزایش تعامل در رابطه‌تان ارائه می‌دهیم، خواه شما این سبک دلبستگی را داشته باشید خواه شریک زندگی‌تان (یا هر دوی شما!). نکته مهمی که باید به‌خاطر داشته باشید این است که هیچ‌کدام از سبک‌ها «بد» نیستند، بلکه سبک‌های دلبستگی پاسخی طبیعی به محیط شخص هستند و با کسب آگاهی و مهارت‌های موردنیاز، می‌توانید آنها را تغییر دهید.

ویژگی‌های سبک دلبستگی اضطرابی

سبک دلبستگی اضطرابی، که هم‌چنین سبک دلبستگی «دلوپس» یا «مضطرب - دوسوگرا» نامیده می‌شود، ترکیبی از اضطراب بالا و اجتناب پایین است. این سبک یکی از سه سبک ناایمن به حساب می‌آید. افراد دارای این سبک دلبستگی ترس عمیقی دارند از این‌که محبوبشان آنها را ترک کند و خواهان روابطی هستند که در آنها طرف مقابل به‌طور مداوم برایشان ارزش، پذیرش و اهمیت قائل شود. چون خیلی نگران هستند که طرف مقابل ترکشان کند، حضور عاطفی در روابط برایشان دشوار است و ممکن است متوجه شوند که به‌طور مداوم راجع به ثبات یا آینده روابط خود نشخوار فکری دارند. این افراد نگران هستند که نتوانند همدم یا رابطه‌ای برای خودشان پیدا کنند که در طولانی‌مدت تداوم داشته باشد چون مراقبانشان اگرچه مهربان بودند، نیازهایشان را به صورت منسجم برآورده نمی‌کردند.

ویژگی‌های سبک دلبستگی اضطرابی عبارت‌اند از:

- ◀ تمایل شدید به صمیمیت، ارتباط و در دسترس بودن
- ◀ تمایل به دریافت اطمینان خاطر از سوی طرف مقابل مبنی بر این‌که دوستش دارد و برایش ارزشمند است.
- ◀ سیستم عصبی چنین فردی در پاسخ به احساس گسستگی رابطه به راحتی فعال می‌شود.

◀ وقتی احساس می‌کند که در رابطه دیده نمی‌شود یا ارزشمند شمرده نمی‌شود، ممکن است به سمت رفتارهایی برود که با تجربه درونی او همخوانی ندارند (برای مثال، وقتی در واقع خواهان صمیمیت است، ممکن است نسبت به طرف مقابل عیب‌جویی کند).

ارتباط

وقتی افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی احساس می‌کنند که آرامش و تمرکز دارند، ممکن است به‌طور شفاف ارتباط برقرار کنند. آنها معمولاً از هیجانات خود باخبر هستند و قادر هستند به راحتی احساس خود را بیان کنند. لازم است بدانید که وقتی برانگیختگی هیجانی پیدا می‌کند، به خصوص وقتی ترس از ترک شدن در آنها ایجاد می‌شود، ممکن است که ارتباط آنها تغییر چشمگیری پیدا کند. چون به موجب تصور ایجاد فاصله در روابط مهم دچار پریشانی می‌شوند، ممکن است با لحن آشفته و عصبانی حرف بزنند و به سمت انتقاد و حتی تحقیر بروند. تمایل زیستی آنها به حفظ ارتباط در روابط برون‌سازی می‌شود و ممکن است که ناامیدی خود را به شدت بروز دهند. ممکن است که افراد دارای این سبک چیزهایی بگویند که «نمایشی» به نظر می‌رسند، اما این جلوه‌ها که از درون نشئت می‌گیرند ریشه در نیاز به امنیت دارند، که برای آنها از احساس پیوند با طرف مقابل حاصل می‌شود.

سبک دلبستگی اضطرابی به دنبال ارتباط صمیمی و منسجم است. آنها دوست ندارند وقفه‌هایی را در ارتباط تجربه کنند و خواهان ارتباط منظم با طرف مقابل هستند. افراد دارای این سبک اغلب پیام متنی ارسال می‌کنند تا فقط اعلام حضور کنند یا به طرف مقابل سلام کنند تا از این طریق پیوند در رابطه را تقویت کنند.

تعارض

فرد دارای این سبک دلبستگی ممکن است در ابتدا با چیزی که او را ناراحت می‌کند موافقت کند (مثلاً یک شب جدایی از طرف مقابل)، اما ممکن است که اضطراب کم‌کم بر او غلبه کند و رویکرد خود به موقعیت را تغییر دهد. ممکن است که دست از سر طرف مقابل برندارد و چندین بار سعی کند با او ارتباط برقرار کند، اما وقتی مانع محکمی روبه‌روی خود می‌بیند، یا وضعیت را به صورت طرد تفسیر می‌کند، ممکن است به سرعت برآشفته و خرده‌گیر شود. هدف از این رفتار نزدیک‌تر آوردن طرف مقابل است، حتی اگر ارتباط تعارض‌آمیز باشد. وقتی فرد دارای این سبک دلبستگی ناراحت و عصبانی می‌شود، طرف مقابل گاهی اوقات نسبت به قبل از مشاجره پذیراتر می‌شود. طرف مقابل وارد مشارکت فعال می‌شود و به فرد مضطرب یادآوری می‌کند که همچنان پیوندی صمیمی با هم دارند.

یکی دیگر از جنبه‌های سبک دلبستگی اضطرابی این است که چنین فردی می‌تواند پیوند مجدد را

به سرعت کنار بزنند. *خوابستن/اما ند/اشتن* عبارتی است که این وضعیت را به خوبی توصیف می‌کند. افراد دارای این سبک مدتی طولانی خواهان پیوند بوده‌اند (و این پیوند مطابق میلشان برقرار نشده است) و هنگامی که این پیوند برقرار می‌شود، پردازش آن می‌تواند برای سیستم عصبی‌شان طاقت‌فرسا و خیلی فعال‌کننده باشد. پیوند مجدد پس از مشاجره می‌تواند برای چنین فردی دشوار باشد.

خودمختاری

ممکن است که افراد دارای سبک اضطرابی پیوند با دیگران را نسبت به هر چیز دیگری، از جمله نیازهای خودشان، در اولویت قرار دهند. آنها به واسطه روابط اولیه خود یاد گرفته‌اند که نیازهایشان به اندازه حفظ روابط نزدیک اهمیت ندارد و اگر پیوند با دیگران و تمرکز بر رفاه آنها را در اولویت قرار دهند، نیازهایشان به احتمال بیشتری برآورده می‌شوند.

در نتیجه، فرد دارای این سبک که تعیین حدود پیرامون وقت خود با طرف مقابل را تمرین نکرده است (مثلاً محدود کردن ملاقات به دو بار در هفته به جای با هم بودن در هر روز)، ممکن است صرفاً به انجام دادن هر چیزی با طرف مقابل راضی باشد. ممکن است که احساس خود ارزشی آنها به تمایل یا عدم تمایل طرف مقابل به بودن در کنار آنها گره بخورد و احساس امنیت آنها در جهان وابسته به پیوندشان در روابط باشد. چون ممکن است که فرد دارای این سبک دلبستگی در زندگی طرف مقابل گرفتار شود، وقتی طرف مقابل خواهان تجربه خودمختاری یا آزادی عمل بیشتری در روابط است، این وضعیت می‌تواند برایش آزاردهنده باشد.

راهنمایی برای تأمل

- فکر کنید راجع به این که شما و طرف مقابلتان چگونه درخواست آزادی عمل یا تعیین حدود در روابطتان را پیش می‌برید. آیا روش‌های شما اغلب منجر به استرس یا ناکامی می‌شوند؟
- آیا در رابطه‌تان خیلی سریع وارد مشاجره می‌شوید؟ هنگامی که تعارض به وجود می‌آید، طرف مقابل خیلی سریع برانگیخته و ناراحت می‌شود؟
- آیا شما و طرف مقابلتان قادر هستید در عین حفظ رابطه با یکدیگر، سرگرمی‌ها و علایق فردی نیز داشته باشید؟
- آیا برخی از فعالیت‌هایتان را به خاطر گذراندن وقت با یکدیگر کنار می‌گذارید؟ اگر چنین است، راجع به چگونگی این تجربه فکر کنید. افکارتان را با طرف مقابل به اشتراک بگذارید.

.....

.....

.....