سبک ارتباط

در سندرم «ترک خانه» یا همسرگریزی، اغلب نشانه هایی مبنی بر دعوا و مرافعه یا فکر ترک همسر وجود ندارد. وقتی مردی به این شیوه از خانه خارج می شود، همسرش می فهمد که اوضاع خوب نیست و تنها شده است. بهبودی از این وضعیت گاهی یک روند طولانی و دردناک است. در ابتدا، همسر با درک رفتار و انگیزه شوهرش کمی گیج و دستپاچه می شود. چگونه می تواند از زندگی و شوهر دوست داشتنیِ خود محافظت کند و دوباره مسیر زندگی خود و او را مجدداً همگرا کند؟ سپس باید سعی کند بفهمد چه چیزی در پس اقدامات او بوده که منجر به این شرایط شده؟ از خود سؤال کند نقش من و بچه‌ها در بروز این حالت چقدر بوده؟ سپس می‌تواند آزادتر و با فکر بازتری بیندیشد و تمرکز خود را از افسوس خوردن برای گذشته به آینده نگری و ترمیم اوضاع معطوف کند. از کجا بفهمیم شوهرمان ناراحت

چگونه با «سندرم ترک خانه» مردان مواجه شویم؟

همسر خود را پاگیر زندگی کنید

محمدرضا سهیلی‌فر

«سندرم ترک خانه» زمانی است که مردی از همسر و خانه‌اش فاصله می‌گیرد و آرامش خود را با حضور کمتر در خانه جست‌وجو می‌کند. اگر همسرش خانه نباشد، در خانه می‌ماند، اما با حضور همسرش سعی می‌کند به بهانه‌های مختلف محیط خانه را ترک کند. البته این موضوع الزاماً به معنای داد و بیداد یا مناقشه در منزل نیست و شاید همه چیز آرام و طبیعی هم باشد و کسانی که از بیرون به زندگی آنها نگاه می‌کنند، عقیده داشته باشند که چه زندگی پایدار و خوشبختی! از علامت‌های بارز وجود این حالت، پاسخ‌های سرد با چاشنی خشم مرد است، به طوری که زن از همکلام شدن و صحبت کردن با همسرش منصرف می‌شود و معمولاً فقط برای امور مهم با هم مکالمه می‌کنند. البته اگر موردی مثلاً در امور تعمیراتی خانه مطرح شود، چنین مردانی بلافاصله اقدام به رفع آن می‌کنند، اما زندگی تا حدی تهی از کلام‌های عاشقانه و عاطفی شده و گفت‌وگوهای عادی بین زوجین به مواردی مربوط به رتق و فتق امور روزانه خانه یا درس بچه‌ها محدود می‌شود. یکی از ویژگی‌های بارز این وضعیت آن است که شوهر با همسرش سرد شده و کمی عصبانی مزاج رفتار می‌کند، او را سرزنش می‌کند و همه چیزهایی که به عنوان فصل مشترک دوست داشتن بین آنها وجود دارد به مرور از بین می‌رود. حتی زنان قدرتمند از این وضعیت رنج می‌برند و اندوهگین می‌شوند. اگر جلوی این آسیب به ظاهر کوچک گرفته نشود، بدیهی است تعمیق این مشکل در زندگی زناشویی منتهی به طلاق عاطفی یک طرفه که بعضاً شاهد آن هستیم خواهد شد. درخت ازدواج از حیث عواطف زناشویی از درون تهی و پوک می‌شود و زن و شوهر به دو همخانه مبدل می‌شوند که هر یک وظائفی را بر عهده دارد و باید آنها را انجام دهد.

۱ مردی که در خانه آشنا و صمیمی است

مردی که بین اعضای خانواده‌اش احساس غریبی نمی‌کند و به اصطلاح خانه گریز نیست چه مشخصات و نشانه‌هایی دارد؟ البته بخش زیادی از این نشانه‌ها شامل زن‌ها هم می‌شود. باید به این نکته هم اشاره کنم که زوجین باید توجه کنند آیا دارای مهارت ارتباط‌گیری خوبی با هم هستند؟ مسائل خود را با هم در میان می‌گذارند؟ برای حل آن گفت‌وگو می‌کنند یا خیر؟ جلسات خانوادگی دارند؟ یا توقع دارند طرف مقابل دارای هوش کافی برای فهم مشکل یا موضوع مورد اختلاف باشد و اگر نبود، رفتار و کنش‌های خود را تغییر داده و نسبت به زندگی زناشویی یا فرزندان خود دلسرد می‌شوند؟ گفت‌وگو را در قالب بگو مگوی خانوادگی مطرح می‌کنند که خروجی آن هم جز شکاف بیشتر نخواهد بود؟ یک مرد مسئولیت‌پذیر که زندگی و خانواده خود را دوست دارد، چگونه رفتار می‌کند؟ شوهر و همسری که فقط برای رفع نیازهای ضروری خانواده در کنار آنها نمی‌ماند یا خود را صرفاً یک دستگاه «ATM» نمی‌داند. وقتی مردی همسر و خانواده‌اش را دوست دارد از طرق مختلف به آنها عشق و محبت نشان می‌دهد. جدای از بیان کلمات عاشقانه یا محبت‌آمیز که لازم هم هستند، در قبال خانواده و همسرش تعهداتی دارد و به آنها مقید می‌ماند. به بیانی دیگر، ایفای نقش در تأمین آسایش و خوشبختی طرف مقابل برایش لازم و ضروری می‌شود. اگر همسرش را دوست دارد با خوشحالی او خوشحال و با درد و غصه او پریشان و ناراحت می‌شود. مرد مانند یک حامی در کنار همسر و خانواده‌اش می‌ماند و چتر حمایتی او به همسرش آرامش و اعتماد به‌نفس می‌دهد. مستقیم یا غیرمستقیم به همسرش می‌گوید که به نیازهایش توجه دارد و در کنار اوست. از پیشرفت کاری و تحصیلی همسر خود دچار حس حسادت یا احساس کمرنگ‌شدن قدرت خود در محیط خانه نمی‌شود. مردی که به زندگی خود دلگرم است توجه کافی به همسر و فرزندان خود دارد و خود را بین آنها تنها و غریب یا صرفاً عضو پشتیبان احساس نمی‌کند. خانواده برای او اولویت دارد و برای رفع نیازهای آنها اعم از مادی و عاطفی تلاش می‌کند. طبیعی است وقتی کسی را واقعاً دوست داریم و به افکار و احساسات هم احترام می‌گذاریم یا در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی با هم مشورت می‌کنیم، احترام خودمان هم عمیق‌تر خواهد شد و دچار افکار منفی و خودخواهانه نمی‌شویم. این حس اعتماد به طرف مقابل نشان می‌دهد که ما فرد صادقی هستیم و کوتاهی از ما سر نمی‌زند. وقتی شوهری زنش را دوست دارد یا به او خوشبین است، با علم به اینکه هیچ‌کس فرد کاملی نیست، کوتاهی یا قصور او را به دل نمی‌گیرد یا با او موضوع را مطرح می‌کند تا حساسیت خود را به او خاطر نشان کند. در خاطرات تلخ گذشته زندگی نمی‌کند و آنها را دائم برای خود تداعی نمی‌کند و برعکس به آینده فکر می‌کند. این نکته خیلی مهم است که زوجین به ویژه آن دسته که چندین سال است در کنار یکدیگر زندگی کرده‌اند، با زبان و رفتار به یکدیگر یادآوری کنند که زندگی بدون هم برای شان قابل تصور نیست. وقتی مردی بفهمد که همسرش دوستش دارد و تمام توجهش معطوف به در کنار او بودن است و واقعاً برای ساختن آینده و زندگی در کنار شوهرش می‌اندیشد، انگیزه و دلبستگی بیش از پیشی به زندگی زناشویی و خانواده خود پیدا می‌کند.

این نکته خیلی مهم است که زوجین به ویژه آن دسته که چندین سال است در کنار یکدیگر زندگی کرده‌اند، با زبان و رفتار به یکدیگر یادآوری کنند که زندگی بدون هم برای شان قابل تصور نیست. وقتی مردی بفهمد که همسرش دوستش دارد و تمام توجهش معطوف به در کنار او بودن است و واقعاً برای ساختن آینده و زندگی در کنار شوهرش می‌اندیشد، انگیزه و دلبستگی بیش از پیشی به زندگی زناشویی و خانواده خود پیدا می‌کند

۲ وقتی مردی دچار سندرم «ترک خانه» می‌شود

در سندرم «ترک خانه» یا همسرگریزی، اغلب نشانه‌هایی مبنی بر دعوا و مرافعه یا فکر ترک همسر وجود ندارد. وقتی مردی به این شیوه از خانه خارج می‌شود، همسرش می‌فهمد که اوضاع خوب نیست و تنها شده است. بهبودی از این وضعیت گاهی یک روند طولانی و دردناک است. در ابتدا، همسر با درک رفتار و انگیزه شوهرش کمی گیج و دستپاچه می‌شود. چگونه می‌تواند از زندگی و شوهر دوست داشتنیِ خود محافظت کند و دوباره مسیر زندگی خود و او را مجدداً همگرا کند؟ سپس باید سعی کند بفهمد چه چیزی در پس اقدامات او بوده که منجر به این شرایط شده؟ از خود سؤال کند نقش من و بچه‌ها در بروز این حالت چقدر بوده؟ سپس می‌تواند آزادتر و با فکر بازتری بیندیشد و تمرکز خود را از افسوس خوردن برای گذشته به آینده نگری و ترمیم اوضاع معطوف کند. از کجا بفهمیم شوهرمان ناراحت است؟ اگر بخواهم فهرست وار مواردی را ذکر کنم، با توجه به بروز این خصلت‌ها یا به عبارتی ترک عادات گذشته، می‌توانید حدس بزنید آیا همه چیز مثل قبل سر جایش هست یا خیر؟ مردان دچار «سندرم ترک خانه» دیگر همه چیز خود را با همسرشان در میان نمی‌گذارند. چنین شوهری، دیگر زن و بچه‌هایش را وارد دنیای خود نمی‌کند. مراقب است تا آنها متوجه نقاط آسیب‌پذیر او نشوند. اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که دیگر در مورد آرزو، نگرانی، امید و دغدغه‌هایش با شما گفت‌وگو نمی‌کند. یکی از روان درمان‌گران خانواده می‌گوید: «چنانچه شوهری خود واقعی‌اش را به همسرش نشان ندهد و اجازه ندهد او ببیند که در درونش چه می‌گذرد، احتمالاً آینده‌ای عاطفی و خوشبختی برای خود و همسرش نمی‌بیند و در کنار او بصورت مجردی زندگی می‌کند.» در چنین وضعیتی، دیگر مانند گذشته، همسرش برایش اولویت و تمام دارایی‌اش محسوب نمی‌شود. به‌دنبال این است که به بهانه‌های مختلف از محیط خانه ناپدید شود. اگر به مسافرت برود، حین سفر شاید حتی یک پیامک هم ندهد چون نزد خود تصور می‌کند همسر و بچه‌هایش بدون او خوشحال‌ترند و اصلاً به او فکر نمی‌کنند. اگر بدون هیچ اطلاعی بیرون می‌رود و اصلاً نگران از دست دادن همسرش نیست، نشانه خوبی نیست. کمرنگ‌شدن حضور مرد در منزل می‌تواند به‌طور تلویحی اعتراضی به این نکته هم باشد که رابطه زناشویی مانند قبل چندان جدی نیست و حضور او به‌قدر تأمین نیازهای ضروری زندگی مشترک یا در جایی که حضور قانونی او به عنوان سرپرست لازم باشد، کفایت می‌کند. حقیقت تلخ این است که امروزه این مسئله واقعیت برخی از خانواده‌هاست و مردها احساس می‌کنند عملاً نقش یک کارگزار اجرایی را پیدا کرده‌اند و از سایر چیزها حذف شده‌اند. اگر تا مدتی پیش در تمامی برنامه‌های شوهرتان شرکت داشتید، اما مدتی است که او ترجیح می‌دهد تنهایی به برنامه‌هایش برسد، نشانه دیگری از کناره گرفتن اوست؛ یعنی به مرحله‌ای رسیده که از دو بعد احساسی و حضور فیزیکی از شما و فرزندانش دوری می‌کند. متوجه این نکته می‌شوید که به سادگی از شما یا بچه‌ها دلگیر می‌شود، در حالی که قبلاً این گونه نبود، اما حالا عصبانی می‌شود و این برای شما عجیب است. عصبانیت یا حتی کناره‌گیری کوتاه مدت در هر رابطه‌ای طبیعی است، اما اگر تداوم پیدا کرد، نشان‌دهنده آن است که رابطه زوجین خوب پیش نمی‌رود. گاهی متوجه می‌شوید که شما یا بچه‌ها را نادیده می‌گیرد. به عنوان مثال اگر شریک زندگی‌تان خیلی راحت برنامه‌هایی که با هم تنظیم کرده بودید را کنسل کرد یا به خواسته‌های غیرضروری شما توجهی نشان نداد یا با سردی به تماس‌های شما پاسخ داد، بدانید که او تمایلی به رابطه با شما ندارد. اگر شریک زندگی‌تان برای بعضی چیزها بهانه می‌تراشد تا از شما دور شود، یک جای کار می‌لنگد. به عنوان مثال می‌گوید که به خاطر کارش نمی‌تواند با شما به مهمانی منزل پدر و مادرتان بیاید و از آنها هم دوری می‌کند. شاید در اوایل زندگی مشترک، عباراتی مانند «تو چقدر خوبی»، «من دنبال همسری مثل تو بودم»، «دوستت دارم» و امثالهم را فراوان از زبان شوهرتان شنیده باشید، اما حالا دیگر از آن حرف‌ها خبری نیست. این حالت می‌تواند نشانه آن باشد که دیگر برای او آنچنان اهمیت ندارید، زیرا فکر می‌کند در محفل شما و بچه‌ها جایگاه مدیریت و پشتوانه عاطفی ندارد، بنابراین ترجیح می‌دهد این کلمات را از شما دریغ کند. پس از بروز موارد بالا و ایجاد چنین فضای سردی اگر به او اعتراض کنید، چه بسا ممکن است این جمله را از او بشنوید: «چه شده؟ مگر مشکلی هست؟ کم و کسری دارید؟»

۳ برای درمان سندرم «ترک خانه» چه کار کنیم؟

اگر مشاهده شرایطی که ذکر شد، مدتی به درازا کشید و خودتان هم از این وضع ناراضی بودید، وقت آن است که با هم یک گفت‌وگوی جدی و طولانی در محیطی آرام که در مرحله اول بچه‌ها هم حضور نداشته باشند، داشته باشید. در یک خانواده ایجاد، ادامه و تقویت رابطه عاطفی یک حرکت گروهی است، به این معنی که زن و شوهر و بچه‌ها با هم به پیشرفت هم کمک می‌کنند و به یکدیگر اعتماد به نفس و انگیزه می‌دهند. پس اگر هر یک از اعضای خانواده یک پله عقب رفت، بقیه باید نگران حالش باشند. زمانی پیش می‌آید که یکی از زوجین خودش را گم می‌کند و احتیاج به تنهایی و فکر کردن دارد. زمان گرفتن مثلاً برای بازیافت روحی خود ایده خوبی است، اما این تصمیم بهتر است دو طرفه باشد. بنابراین بهترین توصیه می‌تواند ایجاد فضای گفت‌وگو، یافتن علل مشکل و تصمیم به رفع عوامل ایجاد کننده اختلاف پنهانی و شکاف عاطفی در خانواده می‌باشد. توصیه‌های دیگر عبارتند از: از اوضاع مالی شوهر خود ایراد نگیرید و همسر خود را با بقیه مردان مقایسه نکنید. بی‌نتیجه‌ترین کار است. قدردان تلاش‌های او باشید. به بچه‌ها تأکید کنید در همه حال موظفند احترام پدر و مادر خود را حفظ کنند. از ظاهر و شکل اندام یکدیگر ایراد نگیرید. هر فردی چهره و اندام خاص خود را دارد. به سلامت جسمانی یکدیگر توجه کنید. رویاهای یکدیگر را نادیده نگیرید حتی اگر جامه عمل پوشاندن به آنها امکان‌پذیر نباشد. شاید با آرزوهای هم یا حتی با برخی از آنها موافق نباشید، اما این بدین معنی نیست که آنها را نادیده بگیرید. اعتماد، مهم‌ترین بخش رابطه عاطفی است. اعتماد به هم را از بین نبرید. نزد بچه‌ها یا دیگران، یکدیگر را سرزنش نکنید. هیچ رابطه‌ای نیست که در آن اختلاف نظر وجود نداشته باشد، اما اگر در این شرایط در جمعی به سر می‌برید، خودتان را کنترل کنید. گاهی مرد خانه مجبور می‌شود در دوره‌ای برای کارش وقت بیشتری بگذارد؛ شرایط برای او هم خسته‌کننده است، اما برای آسایش و تأمین نیازهای خانواده تلاش می‌کند؛ پس به او قوت قلب بدهید و تأکید کنید جای خالی‌اش در خانه کاملاً احساس می‌شود. گاهی مردان از حرف زدن در مورد مسائل جدی زندگی اجتناب می‌کنند، شاید نشانه ضعف آنها باشد. در زمان مناسب با او گفت‌وگو کنید یا از یک مشاور خانواده راهنمایی بگیرید. در او این احساس را ایجاد کنید که به احساسات و خواسته‌هایش اهمیت می‌دهید. شما باید در کنار هم احساس آرامش داشته باشید، پس باید مراقب احساسات هم باشید. حرف زدن با هم را تمرین کنید. از وضعیت پیش آمده به عنوان سکوی پرشی برای آنچه که رشد پس از آسیب نامیده می‌شود، استفاده و به ساماندهی شرایط فکر کنید.

ترجمه با جرح و تعدیل، برگرفته از سایت: psychologytoday.com
نوشته: ویکی اِستارک

سبک تربیت

آیا در تربیت فرزندان راه و رسم پدر و مادرتان را پیش می‌گیرید؟

ترسیم والدین فردا از مسیر دلبستگی‌های امروز

فقط رنگ چشم یا شکل دماغ‌مان نیست که از پدر و مادرمان به ما می‌رسد، در واقع، عقاید، رفتارها و نوع مواجهه آنها با ما تأثیری بسیار عمیق بر شخصیت ما می‌گذارد. تأثیری که خودش را در دوستی‌ها و عاشقی‌هایمان و در تربیت کودکانمان نشان می‌دهد. روانشناسان مدت‌هاست که درباره تجربه کودک از والدینش تحقیق می‌کنند. آنها می‌گویند سبک دلبستگی ما به آنها می‌تواند پیش‌بینی کند که خودمان چگونه والدینی خواهیم شد، اما آیا اگر پدر و مادری بی‌توجه یا بی‌عاطفه داشتیم، لزوماً خودمان هم چنین خواهیم شد؟

پزشک و روانکاوی به نام جان بالبی نخستین کسی بود که تحقیقاتی درباره نظریه دلبستگی انجام داد. از نظر بالبی، نقش والد آن است که «محیطی امن» برای کودک فراهم آورد. نبود چنین تربیتی توانایی کودک را برای اعتماد به دیگران و برقرای رابطه صمیمانه دچار مشکل می‌کند و در موقعیت‌های وخیم، می‌تواند به بیماری روانی منجر شود.

پژوهشگر و روانشناسی به نام ماری آینزورث از بالبی تأثیر گرفت و به مطالعه الگوی روابط مادران و کودکانشان ادامه داد. در دهه ۱۹۶۰ او آزمایشی طراحی کرد که آن را «موقعیت ناآشنا» نامید. آینزورث و همکارانش رفتار مادران و کودکانشان را در محیط آزمایشگاهی بررسی کردند که آخرین مرحله از پروژه مطالعاتی وی درباره روابط مادرانه بود. آنها رفتار کودک را در دو موقعیت مطالعه کردند: وقتی کودک با غریبه‌ای در اتاق تنها می‌ماند و وقتی مادر دوباره به اتاق بازمی‌گشت.

آینزورث با مطالعه رفتار کودکان، سه سبک دلبستگی را تشخیص داد: ایمن، مضطرب و اجتنابی. خروج مادر از اتاق به همراه غریبه، کودکانی را که سبک دلبستگی ایمن داشتند پریشان و ناراحت می‌کرد، اما این کودکان با بازگشت مادر به اتاق خوشحال می‌شدند. از سوی دیگر، کودکانی با سبک دلبستگی اضطرابی از غیبت مادرشان مضطرب می‌شدند و غریبه نمی‌توانست آنها را آرام کند. این کودکان وقتی مادر یا دیگر مراقبانشان به اتاق بازمی‌گشتند، خودشان را به آنها می‌چسبانند، اما به‌سختی آرام می‌گرفتند. غیبت مادر، کودکانی را که سبک دلبستگی اجتنابی داشتند تحت تأثیر قرار نمی‌داد. این کودکان به بازگشت مادر هم توجهی نشان نمی‌دادند. تحقیقات اولیه در باب دلبستگی نشان می‌دهد پیوند مادر- کودک به طرحی اولیه تبدیل می‌شود و الگوی روابط فرد در آینده، بر این اساس شکل می‌گیرد. روانشناس بالینی رابرت کارن در کتاب «دل‌بسته‌شدن» (۱۹۹۴) می‌نویسد: «سایه والدینمان مانند سرنوشت همواره همراه ماست... و مشخص می‌کند آیا می‌توانیم در بزرگ‌سالی به‌درستی عشق دریافت کنیم یا خیر.» به اعتقاد متخصصان حوزه دلبستگی، سرنخ‌هایی که پیوند مادر- کودک با خود به همراه دارد، نشان می‌دهد چگونه به افرادی تبدیل می‌شویم که هستیم. درست همان گونه که رنگ چشم، رنگ مو و حس شوخ‌طبعی را از والدینمان به ارث می‌بریم، سبک دلبستگی را نیز از آنها به ارث می‌بریم. هر یک از این سبک‌ها -اغلب بی‌آنکه بدانیم- بر عاشق‌شدنمان، دوست‌شدنمان و فرزندپروری‌مان تأثیر می‌گذارد.

مری مین، روانشناس بالینی و پژوهشگر حوزه دلبستگی، معتقد است آنچه والدین از تجربه‌های دوران کودکی خودشان به یاد دارند، اغلب ماهیت سبک دلبستگی فرزندانشان را پیشگویی می‌کند. مین و همکارانش در دهه ۱۹۸۰، با استفاده از آنچه «مصاحبه دلبستگی در بزرگسالی» می‌نامیدند، از والدین سؤالاتی پرسیدند و از آنها خواستند نخستین خاطرات دوران کودکی‌شان را به یاد بیاورند. پژوهشگران دریافتند سبک دلبستگی فرزندان کاملاً شبیه سبک دلبستگی والدینشان بود.

امروزه هیلاری جیکوبس هِندل، نویسنده کتاب «همیشه تقصیر افسردگی نیست» (۲۰۱۸) معتقد است افرادی که سبک دلبستگی اضطرابی دارند، از ترک‌شدن می‌ترسند، سخت می‌کوشند دیگران را خشنود کنند و به نیازهای خودشان توجه ندارند. این والدین اغلب زمانی که فرزندانشان به دنبال کسب استقلال هستند، احساس می‌کنند به حال خود رها شده‌اند و ممکن است بیش از اندازه درگیر زندگی فرزندانشان شوند. افراد با سبک دلبستگی ناایمن در بزرگ‌سالی اعتمادبه‌نفس کمتری دارند، به دل‌گرمی و اطمینان خاطر بیشتری نیاز دارند و از افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند، حساس‌ترند.

دانیل زایگل، روانشناس، و ماری هرتزل، متخصص فرزندپروری، در کتاب «فرزندپروری از درون به بیرون» (۲۰۰۳) می‌نویسند بزرگسالانی که والدین‌شان همواره در دسترس نبودند و در نتیجه به والدین‌شان دلبستگی ناایمن داشتند، در پرورش فرزندان خودشان اغلب مضطرب و نامطمئن هستند. به گفته نویسندگان این کتاب، این والدین اغلب تعبیر نادرستی از نشانه‌های رفتاری کودکانشان دارند. برای مثال، وقتی کودک اظهار ناامیدی می‌کند، این والدین عموماً در کمک به فرزندانشان بی‌دست‌وپا می‌شوند و مضطربانه می‌کوشند کوچک‌ترین نشانه‌های پریشانی را در فرزندانشان از میان بردارند.

برخلاف والدین اضطرابی که باعجله به کمک فرزندانشان می‌شتابند، والدین اجتنابی از فرزندانشان فاصله می‌گیرند. اگر نیازهای والدین اضطرابی در کودکی گاه‌به‌گاه برآورده شده است، نیازهای والدین با سبک دلبستگی اجتنابی کاملاً به حال خود رها شده است. جیکوبس هندل می‌نویسد غیبت والدین، تصویری تحریف‌شده از صمیمیت ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که والدین با سبک دلبستگی اجتنابی به‌سختی می‌توانند به دیگران اعتماد کنند؛ چراکه صمیمیت امری است که باید از آن اجتناب کرد. نتیجه آنکه وقتی از افراد با سبک دلبستگی اجتنابی خواسته می‌شود از دیگران حتی فرزندانشان مراقبت کنند، احساس می‌کنند باری بر دوششان قرار گرفته است.

زایگل و هرتزل می‌نویسند افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، بی‌آنکه بدانند نشانه‌های پریشانی فرزندانشان را نادیده می‌گیرند. علتش آن است که مراقبان این والدین در کودکی، به‌لحاظ عاطفی غائب بودند. برای مثال، این افراد گریه‌های کودکانشان را به گله و شکایت تعبیر می‌کنند و ممکن است وقتی فرزندشان بیمار یا زخمی است به او بگویند «لوس‌بازی درنیار.» این والدین فرزندانشان را به گونه‌ای تربیت می‌کنند که به خود متکی باشند و ویژگی‌هایی از این دست را برای بقا ضروری بدانند.

مری مین در سال ۱۹۸۹ سبک دلبستگی چهارمی کشف کرد: سبک دلبستگی آشفته. مین با تکرار آزمایش «موقعیت ناآشنا» دریافت کودکانی که برای آزمایش انتخاب کرده بود، به بازگشت مادرشان به شکل عجیبی واکنش نشان می‌دادند و پاسخ آنها ترکیبی از ترس و رفتارهای اجتنابی بود. برای مثال، یکی از این کودکان دستانش را مقابل صورتش نگه داشت و کودک دیگر چهاردست‌وپا به سمت مادرش رفت؛ اما پس از آن به‌سرعت از او دور شد.

آسیب‌های روانی شدید دوران کودکی، مانند بی‌توجهی و سوءاستفاده فیزیکی و عاطفی، باعث ایجاد سبک دلبستگی آشفته می‌شوند. والدین با سبک دلبستگی آشفته بین رفتارهای اجتنابی و اضطرابی در نوسان‌اند.

اگرچه سبک دلبستگی ما در کودکی شکل می‌گیرد، می‌توانیم آن را در بزرگ‌سالی تغییر دهیم. به گفته زایگل و هرتزل، نخستین گام در شفای زخم‌های دلبستگی آن است که روایت خود را به‌شکلی منسجم درک کنیم. این دو می‌نویسند: «معنادادن به زندگی کمکتان می‌کند دیگران را بهتر درک کنید و رفتارهایتان را انتخاب کنید.» شفای زخم‌های دلبستگی با خلق روایتی «منسجم» آغاز می‌شود؛ بدین معنا که باید گذشته را به حال پیوند داد. به‌عنوان روان‌درمانگری که از روش درمان روان‌پویشی استفاده می‌کند، این کار را با ارائه یک تعبیر انجام می‌دهم. برای مثال، به مادری که از کمک گرفتن احساس گناه می‌کند، می‌گویم: «احساس می‌کنی گیر افتادی، چون وقتی بچه بودی، اجازه نداشتی به کسی تکیه کنی؟.»

واکنش بیماران به این تعبیرها متفاوت است. واکنش بیمار هر چه باشد، پاسخ من همیشه همدلانه و کنجکاوانه است. مانند بازیگری که خود را برای نقش آماده می‌کند، خودم را به جای بیمار می‌گذارم و تصور می‌کنم چه احساسی دارد. ورود به تجربه آنها، امکان دسترسی به آنچه دست‌نیافتنی است را بیشتر می‌کند. با گذر زمان، روابط درمانی فضایی امن فراهم می‌آورد و بیمار به آن اعتماد می‌کند. بیماران با تکیه بر این امنیت و با حمایت درمانگر می‌توانند به آسیب‌های دوران کودکی و دلبستگی ناسالم خودشان نظم دهند. شکی نیست که روان‌درمانی می‌تواند زخم‌های دلبستگی را ترمیم کند. البته رنج گذشته هرگز کاملاً التیام نمی‌یابد. ما فقط می‌آموزیم به‌شکل دیگری با آن برخورد کنیم.

تلخیص از وب سایت ترجمان / نوشته: جولی فرگا / ترجمه: فاطمه زلیکانی / مرجع: وب سایت «ایان»