

شخصیت وابسته

ویژگی های شخصیت وابسته

فاقد قدرت تصمیم گیری در امور روزمره بدون اظهارنظر و کسب اطمینان از سوی شما و دیگران.

1. نیاز دارد که مسئولیت غالب حیطه های مهم زندگی خود را به عهده شما یا

دیگران بگذارد.

2. به خاطر هراس از طرد و تنهایی، از مخالفت با دیگران و اظهارنظر شخصی خود اجتناب می کند.

3. به خاطر فقدان اعتماد نسبت به توانایی و قدرت ارزیابی خود، دشواری زیادی در شروع به انجام کاری و یا به اتمام رساندن آن دارد.

4. اهمیت زیادی برای حمایت از سوی دیگران قائل است و این سبب می شود که گاهی به خاطر دیگران تن به کارهایی بدهد که خوشایند خودش نیست.

5. هنگام تنهایی احساس ناراحتی و درماندگی می کند؛ زیرا از اینکه نتواند به تنهایی از خودش مراقبت کند، به شدت هراس دارد.

6. هنگامی که به پایان رابطه با فردی می رسد، به خاطر هراس از تنهایی به سرعت به جستجوی ایجاد روابط جدید می رود.

7. به شدت نگران این است که به تنهایی نتواند از خودش مراقبت کند.

آیا برخی از ویژگی های فوق برای شما آشنا به نظر می رسند؟ آیا اخیرا با فردی که سخت وابسته به شماست وارد رابطه عاطفی شده اید؟ آیا از این نگران نیستید که فرد محبوب شما بدون حضور شما نتواند از خودش مراقبت کند؟ آیا شما از آن دسته افرادی هستید که فقط با افراد وابسته وارد رابطه عاطفی می شوید؟ رابطه عاطفی با افراد وابسته بسیار مشکل و جدایی از آنها در صورت لزوم، بسیار دشوار است.

اگر شما در حال حاضر با فردی وابسته وارد رابطه عاطفی شده اید، با دقت بسیار به مطالعه این فصل بپردازید.

داستانی از اختلال شخصیت

من در خانواده ای بسیار سنتی بزرگ شدم. پدرم حسابدار بود و مادرم که در ابتدا آموزگار مدرسه ابتدایی بود، به خاطر آنکه نقش مادری خود را بهتر ایفا کند، شغل خود را ترک گفت تا ساعات بیشتری را برای رسیدگی به برادرم و من داشته باشد. ما در یک شهر کوچک که همه افراد آن یکدیگر را می شناختند، زندگی می کردیم. به همین جهت در دوران مدرسه والدین من با دوستان و معلمین من در ارتباط نزدیک بودند. من به خوبی به یاد دارم که چگونه هر روز که از مدرسه به خانه مان که سرشار از نشاط و شادمانی بود وارد می شدم، مادرم در خانه مراقب همه چیز بود و واقعا این او بود که زندگی را برای همه ما شاد و آسان کرده بود.

پدرم نیز که تنها نان آور خانواده بود با مادرم زوج خوشبختی را تشکیل می دادند. مادرم در فعالیت های عام المنفعه مشارکت می جست و ناهارش را با دوستانش صرف می کرد و این حکایت از این داشت که ما خانواده واقعا خوشبختی بودیم.

من پس از پایان دبیرستان به شهر بزرگتری رفتم و در آن شهر با سهیلا آشنا شدم. او در آغاز قدری خجالتی به نظر می رسید. او واقعا دختر خوب و مهربانی بود. همین باعث شد که من پس از مدتی احساس کنم او را به خوبی می شناسم، زیرا احساس کردم که او هرکاری را به خاطر من انجام می دهد.

هنگامی که من و سهیلا یکدیگر را ملاقات کردیم، او در یک کتابخانه کار می کرد، دارای یک آپارتمان شخصی بود و تعدادی دوست صمیمی داشت. سهیلا به ظاهر فردی مستقل و اما همزمان ساده و دوست داشتنی به نظر می رسید و همین پیچیدگی شخصیتی، او را برای من دوست داشتنی تر می کرد. او از یک سو فردی توانا و از سوی دیگر بسیار نیازمند به من بود. من در آن زمان از خانواده خودم

دور بودم و نیاز به فردی داشتم که از من حمایت و مراقبت کند و سهیلا همواره در کنار من بود. او آشپز ماهری بود و به نظر می رسید که مرا خیلی دوست دارد.

به زودی من و سهیلا به شدت عاشق یکدیگر شدیم و همین سبب شد تا من احساس کنم که رفتار سهیلا تغییر کرده و در مورد هر چیزی به من وابسته شده است. البته در آغاز وابستگی او شکل ظریفی داشت؛ تلفن های بسیار در مورد اینکه کجا هستم، چه کار می کنم و یا درباره نظر من در مورد کارهایی بود که او قصد انجام آنها را داشت، اما پس از مدتی این رفتار او شکل بسیار آزار دهنده ای به خود گرفت.

هر چه بیشتر با زندگی خصوصی سهیلا آشنا گشتم، بیشتر متوجه شدم که دوستانش از او سوء استفاده می کنند. او از آن افرادی بود که همواره در خدمت دوستانش قرار داشت و دوستانش با او به مانند یک «دربان» رفتار می کردند. اگر چه من می دانستم که سهیلا از نحوه رفتاری که دوستانش با او داشتند، خوشش نمی آید، اما او همواره اجازه چنین رفتاری را به آنها می داد.

برای سهیلا تصمیم گیری بسیار سخت بود و تقریباً درباره هر چیزی نظر مرا می پرسید. به نظر می رسید که سهیلا هنگام تصمیم گیری تقریباً دچار فلج فکری می شد.

در چنین مواقعی اگر به من دسترسی نداشت، به مادرش با هر کس دیگری که می توانست به او کمک کند تلفن می کرد تا نظر او را در مورد کاری که قصد انجام آن را دارد، جویا شود. همچنین هنگامی که من در کنار او نبودم، بارها و بارها به من تلفن می کرد.

برخی از روزها وقتی که حافظه تلفنی خودم را بازبینی می کردم، متوجه می شدم که او در طی چند ساعت، حدود بیست بار به من تلفن کرده است. هنگامی که از دست او عصبانی و ناامید می شدم، او به سرعت به گریه می افتاد، عذرخواهی می کرد و به دختر خوبی تبدیل می شد.

همچنان که رابطه ما گسترش بیشتری می یافت حالت انفعالی سهیلا شدیدتر شد. به طور مثال اگر چه ما دارای دو ایده مذهبی و سیاسی متفاوت از یکدیگر بودیم، اما سهیلا هیچگاه در این باره با من بحث و جدل نمی کرد، و من گمان مانند من فکر نمی کند، عصبانی شوم و او را از خود برانم.

من همواره سعی میکردم او را به بیان نقطه نظری که پیرامون مسائل مختلف دارد، ترغیب کنم. حتی گاهی از این موضوع عصبانی می شدم که چرا هیچگاه از دیدگاه خودش دفاع نمی کند، اما در این موارد او فقط با چشمانی اشک بار اتاق را ترک و با مادر یا یکی از دوستانش تماس می گرفت و ساعت ها پشت تلفن برای شان گریه می کرد و در نهایت به طرف من می آمد و از اینکه باعث ناراحتی من شده بود، معذرت خواهی می کرد.

من سهیلا را واقعا دوست داشتم، اما دلم می خواست او فرد توانا و مستقلى باشد. پس از مدتی من به این فکر افتادم که آیا این همان رابطه ای است که من در ابتدای آشنایی با سهیلا خواهان آن بودم؟ آیا من مایل به حمایت و مراقبت از سهیلا به گونه ای که او می پسندد هستم؟ آیا من مایل به رابطه عاطفی با فردی هستم که در هر کاری می خواهد به من تکیه کند؟ آیا من مایل هستم که همه تصمیمات مربوط به او را اتخاذ کنم؟ هنگامی که با هم بیرون می رفتیم، سهیلا حتی قادر به انتخاب یک رستوران برای صرف غذا نبود و انتخاب سینما نیز به عهده من بود. کم کم من به این نتیجه رسیدم که سهیلا از ترس اینکه مبادا از او جدا شوم، تن به هر کاری که من بخواهم می دهد، حتی اگر خوشایندش نباشد.

در نهایت، احساس کردم که در رابطه با سهیلا به بن بست رسیده ام. او همه تلاشش را می کرد تا رابطه ما همچنان پابرجا بماند، اما من می دانستم که رابطه ما رابطه سالمی نیست. از آنجایی که سهیلا فرد خوب و نازنینی بود، به سرعت او را ترک نکردم، بلکه فرایند جدایی ما مدت زمانی به طول انجامید تا او بتواند به زندگی بدون من عادت کند.

من به این نتیجه رسیده بودم که فرد مناسبی برای زندگی مشترک با او نیستم و من نیز نیاز به فردی داشتم که واقعا شریک زندگی من باشد و در مواقعی این قدرت را داشته باشد که من به او تکیه کنم. من خواهان فردی نبودم که همواره مسئولیت شاد کردن او بر عهده من باشد. اگر چه امروز که به آن دوران نگاه می کنم، خوشحالم که از او جدا شدم، اما از سوی دیگر از اینکه قلب او را شکستم تا مدت زیادی احساس گناه می کردم.

نکاتی از شخصیت وابسته

شخصیت وابسته ویژگی برجسته شخصیت وابسته این است که نیاز شدید به مراقبت شدن دارد. چنین فردی اعتماد به نفس بسیار پایینی دارد و سخت به دنبال کسب راهنمایی و اطمینان خاطر از سوی دیگران است. او همواره تلاش دارد تا اطرافیانش را از خودش راضی نگه دارد.

در حقیقت، افراد وابسته را می توان به عنوان افرادی خوب، مهربان و با گذشت توصیف کرد. با وجود این، آنها آنقدر به طرف مقابل رابطه خود می چسبند که او را از خود می رنجانند.

افراد وابسته به خاطر هراس از تنهایی و اینکه پشتیبانی در زندگی نداشته باشند، در روابط خود با دیگران شیوه های انفعالی در پیش می گیرند تا بدین ترتیب دیگران را هر چه بیشتر از خود راضی نگاه داشته و حمایت آنها را نسبت به خود جلب کنند.

فرد وابسته فاقد روحیه مستقل است و هنگامی که فردی آشنا در کنارش نباشد، احساس بیچارگی می کند. او برای آنکه حمایت دیگران را از دست ندهد در روابط خود با دیگران، از بالاترین سطح هماهنگی و همنوایی برخوردار است.

فردی که در آغاز آشنایی بسیار راحت و حرف گوش کن به نظر می رسد، می تواند یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته باشد. البته یک محبوب وابسته هیچگاه به طور عمیق و واقعی تغییر نمی یابد و شما تنها می توانید تا حدی شدت اختلال او را کاهش دهید تا بتوانید زندگی راحت تری با او داشته باشید.

زیرا در صورت شدت زیاد این اختلال، شما در برخی مواقع به این باور می رسید که محبوب شما از نظر روانی در حد یک کودک خردسال است و در واقع شما به جای همسررداری، مشغول بچه داری هستید.

احساس نیاز به دیگران در طی یک چرخه معیوب موجب می شود روز به روز اعتماد به نفس فرد وابسته بیشتر و بیشتر کاهش یابد. به عبارت دیگر هر چه فرد وابسته نیاز بیشتری نسبت به دیگران پیدا می کند، بیشتر اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و در نتیجه احساس بی کفایتی بیشتری می کند. چنین احساسی در اوج خود منجر به وابستگی شدید او به دیگران به عنوان افراد شایسته و

با کفایت می‌گردد. ورود به این چرخه معیوب در نهایت می‌تواند به افسردگی شدید فرد وابسته منجر گردد.

هنگامی که از افراد وابسته خواسته می‌شود، تعریفی از خود ارائه دهند، غالباً آنها برای پیدا کردن کلمه یا جمله‌ای در تعریف خود با مشکل مواجه می‌شوند. هنگامی که فردی تأیید و پذیرش خود را نه از دیدگاه خود، بلکه صرفاً از دیدگاه دیگران می‌داند، نمی‌تواند فردی مستقل قلمداد گردد. به عبارت دیگر، یک فرد وابسته تعریف خود را از درون روابطش با دیگران به دست می‌آورد. اگر چه زندگی کردن طبق میل و توقعات دیگران بسیار دشوار است، اما یک فرد وابسته به خاطر کسب تأیید و حمایت دیگران به چنین کار شاقی تن می‌دهد.

البته بسیاری از ما در رابطه با یک فرد وابسته نمی‌توانیم همه تأیید، موافقت و پذیرشی را که او از ما طلب می‌کند به او بدهیم، به ویژه در رابطه‌ای عاطفی که برعهده گرفتن نقش والدینی (به جای نقش عاشق می‌تواند برای هر فرد مستقلی) دشوار باشد

به علاوه، تلاش برای مستقل ساختن فرد وابسته می‌تواند به اضطراب و اندوه او منجر گردد. جالب تر اینکه هنگامی که محبوب یک فرد وابسته از او می‌خواهد مستقلانه تر عمل کند، فرد وابسته بیش از پیش به او وابسته شده و نیازمندی بیشتری به او پیدا می‌کند.

احساس اضطراب و احساس عدم امنیت موتور حرکتی یک فرد وابسته را تشکیل می‌دهند. از نقطه نظر فرایند فکری نیز همواره توقع داشته باشید که محبوب وابسته شما فردی ساده لوح و تلقین پذیر جلوه کند.

او غالباً وجود هرگونه مشکلی را در زندگی و از جمله در رابطه با شما انکار می‌کند و تنها چیزی که برای او فاجعه آمیز و وحشتناک تلقی می‌شود این است که شما او را ترک کنید.

بنابراین دلایل فوق‌الذکر، غالباً برچسب «پادری» توصیف مناسبی برای یک فرد وابسته به شمار می‌رود. هراس از تنها شدن و درماندگی او را به همنوایی و هماهنگی افراطی با دیگران که در برخی موارد موجب سوءاستفاده از او می‌شود، سوق می‌دهد.

همچنین یک فرد وابسته از تعارض مزمن در زمینه عدم اعتماد به دیگران رنج می برد. او دارای ترس نامعقول در مورد وانهادن شدن از سوی دیگران است و به همین دلیل سخت در جستجوی این است که دیگران او را مطمئن سازند که نسبت به او وفادار خواهند بود و او را همچنان دوست خواهند داشت.

او نیاز به صرف زمان و توجه زیادی از سوی دیگران دارد. ما (نویسندگان) به عنوان روان درمانگر، فرد وابسته را دهانی همیشه باز برای بلعیدن توجه و محبت می دانیم.

هیچ مقدار توجه و محبتی برای او کافی نیست و او را راضی نمی سازد و یا نمی تواند او را به سمت کسب استقلال سوق دهد.

فقدان عزت نفس و احساس بی کفایتی فرد وابسته موجب می شود تا او ترس از این داشته باشد که بدون کمک دیگران نتواند به خوبی چرخ زندگی اجتماعی خودش را به پیش برد. افراد وابسته به ندرت رهبری گروهی را برای انجام کاری یا تحقق هدفی برعهده می گیرند و اگر دست به چنین کاری بزنند، از قبل نظر دیگران را به منظور کسب اطمینان خاطر لازم جویا می شوند.

اوج بازدهی کاری آنها هنگامی است که وظایفی برای آنها تعیین شده و به طور مستمر مورد تشویق و تحسین قرار گیرند. در غیراین صورت احتمالاً آنها کار خود را با موفقیت به پایان نخواهند برد. یک فرد وابسته در درون خود عمیقاً احساس بی عرضگی و بی کفایتی می کند، که در نهایت به احساس ناشایستگی عمیق او منجر می گردد.

مهمترین مشغله ذهنی افراد وابسته وحشت شدید آنها از تنها شدن در جهان و وانهادن شدن به حال خودشان است. این ترس غیرواقعی در درجه اول آنها را به سمت ارتباط با دیگران حتی از نوع زیان آور و ناخوشایند آن سوق می دهد.

فرد وابسته نیاز به دیگران دارد و همواره سعی دارد اطراف خود را مملو از افرادی سازد که نیازهای او را برآورده می سازند. اگر بنا به دلایلی رابطه او با فردی مهم پایان یابد، او به سرعت به دنبال ایجاد رابطه جدیدی می رود تا دوباره منبعی برای تأمین نیاز خود به حمایت و مراقبت فراهم سازد. تجربه

افراد نزدیک به فرد وابسته نشان می دهد که آنها به طور مداوم از یک رابطه عاطفی ناخوشایند به درون رابطه عاطفی ناخوشایند دیگری می روند.

به طور خلاصه می توان گفت که رفتار فرد وابسته تا حدود زیادی تحت کنترل ترس او از تنها شدن، قرار دارد. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته غالباً نیمه خالی خود را می بینند و در تعریف خود، همواره از نداشته ها (و نه از داشته های) خود سخن می رانند.

آنها هنگامی شاد هستند که در جمعی حضور داشته باشند که از آن اطمینان خاطر داشته باشند. آنها به طور مداوم از دیگران طلب اطمینان خاطر و جرات دهی می کنند. فرد وابسته هنگامی در بهترین حالت خود قرار دارد که دیگران به نمایندگی از او کاری را آغاز کرده و سپس ادامه کار را به او بسپارند و تا پایان کار همراه با تحسین و تمجید و راهنمایی در کنارش قرار داشته باشند.

در نتیجه، فرد وابسته از عزت نفس پایینی برخوردار است و پیوسته به خود تلقین می کند که کفایت چندانی ندارد و قادر به انجام کاری نیست.

شخصیت وابسته چگونه شکل می گیرد؟

چگونه یک فرد شدید به دیگران احساس وابستگی پیدا می کند؟ در دوران کودکی با نوجوانی این افراد چه اتفاقی می افتد که موجب شکل گیری شخصیت وابسته در آنها می شود؟ احتمالاً تلافی چندین عامل سبب ایجاد این شیوه از زندگی در فرد وابسته شده است. گذشته از دیگر عوامل احتمالی، به نظر می رسد که فرد وابسته در دوران کودکی تحت تربیت والدین بسیار کنترلگر و مراقبت کننده و بسیار با محبت قرار داشته است. شاید یک یا هر دو والدین او تلاش داشته اند تا همه نیازهای او را برآورده سازند و در این راستا نه تنها او را ترغیب به کسب استقلال نکرده اند، بلکه با ترغیب او به اتکا کردن به والدین فداکار خود هرگونه تلاش او برای کسب استقلال را با ناکامی مواجه ساخته اند.

بنابراین، چنین کودکی هیچگاه تصمیم گیری و نحوه برآورده ساختن نیازهای خود را یاد نمی گیرد. چنین کودکی حتی ممکن است از سوی همسالان خود نیز به عنوان فردی «لوس» و «بچه ننه»

شناخته شود. این گونه تجربه ها همراه با استعداد ذاتی ترس از تنهایی، موجب شکل گیری اختلال شخصیت وابسته می شود.

به طور کلی بروز اختلال شخصیت وابسته در میان زنان در مقایسه با مردان بسیار بیشتر است. این تفاوت معنی دار می تواند ریشه در چند دلیل عمده داشته باشد. در درجه اول دختران در اوایل کودکی خود بیش از پسران تشویق به وابسته بودن به دیگران می شوند.

دختران تشویق می شوند که افرادی حامی و مراقبت کننده باشند و نیازهای دیگران به ویژه مردان را بر نیازهای خود ترجیح دهند. دوم اینکه در برخی فرهنگ ها، دختران وابسته، منفعل، خدمتگزار و فداکار را بر دختران مستقل، فعال و خود محور ترجیح می دهند.

به عنوان آخرین دلیل نیز باید گفت که در شرایط استرس آور، زنان و مردان ممکن است واکنش هایی متفاوت از یکدیگر نشان دهند. در چنین شرایطی یک مرد ممکن است به خشونت یا دیگر استراتژی های غیرانفعالی متوسل شود، در حالی که یک زن احتمالاً به گریه، فرار و یا دیگر استراتژی های انفعالی روی می آورد.

یک روان درمانگر معروف، مراجعی مبتلا به اختلال شخصیت وابسته داشت. جریان از این قرار بود که این مراجع یک روز سرزده وارد خانه اش می شود و همسرش را با مردی غریبه غافلگیر می کند، اما به جای داد و فریاد کردن، به سبب ترس از اینکه همسرش او را ترک کند، فقط به عنوان اعتراض، از رفتن به خانه خودداری می کند و از این موضوع به کسی چیزی نمی گوید.

او تا مدتی شبها را در چند صد متری خانه در داخل ماشین خودش می خوابید و همچنان خرج خانه را به همسرش می داد. تا اینکه همسرش او را از دیدن دختر دوساله اش منع می کند و او طبق معمول از ترس آنکه همسرش ترکش کند، مخالفتی با او نمی کند، در نهایت مرد مزبور به افسردگی شدید و مشکلات شغلی دچار می گردد تا اینکه برای روان درمانی به درمانگر مزبور مراجعه می کند.

البته این مرد پس از جدا شدن از همسر خود به درمانگرش وابسته می گردد تا تشویق و اطمینان خاطر لازم را از طریق درمانگر خود به دست آورد.

فرد وابسته به عنوان شریک زندگی

اگر شما تا به حال زندگی مشترک با فردی وابسته را تجربه کرده اید، می دانید که اینگونه زندگی تا چه حد می تواند خسته کننده و رنج آور باشد. رابطه ای که در ابتدا شیرین و جذاب به نظر می رسید، به تدریج به رابطه ای محدود کننده و توان فرسا مبدل می گردد.

اگر محبوب کنونی شما فردی وابسته است، احتمالاً تقاضاهای او از شما به تدریج تا جایی افزایش یافته است که برآورده ساختن آنها غالب اوقات زندگی شما را به خود اختصاص داده است. به نظر می رسد که برای محبوب شما تلاش برای مستقل شدن، آنچنان جایی در زندگی او ندارد. جالب تر اینکه هر چه شما او را بیشتر به کسب استقلال تشویق کنید، احساس عدم امنیت بیشتری کرده، وابستگی او به شما بیشتر و بیشتر می گردد.

به علاوه، محبوب شما از آنچنان توان عاطفی برخوردار نیست که به شما اجازه دهد که قدری هم برای خودتان زندگی کنید. در نهایت، چنین چیزی ممکن است به رنجش و خشم شما از رابطه با او منجر شود. از سوی دیگر هرگونه حد و مرز ارتباطی برای او همچنان که گفته شد او را به شما وابسته تر و نیازمندتر می سازد.

این چرخه معیوب گاهی می تواند شکل بسیار طاقت فرسا و خسته کننده ای به خود بگیرد. به راستی مشکل اساسی چیست؟ در پاسخ باید گفت که محبوب شما فاقد مهارت با اعتماد به نفس لازم برای برقراری یک رابطه عاطفی دوسویه و برابر است.

پرسش اساسی در اینجا این است: آیا شما توان برآورده کردن تمام نیازهای او را دارید؟ چنین رابطهای احتمالاً از توازن عاطفی برخوردار نیست و نقش شما در این رابطه نقش یک والد (و نه یک عاشق) است و چنین چیزی در رابطه با یک فرد وابسته نمی تواند تعجب آور باشد.

فرسودگی روانی شدید از ویژگی های رابطه عاطفی با فرد وابسته به شمار می رود تا جایی که در نهایت هر دو طرف رابطه، با بحران شدید در رابطه عاطفی خود روبه رو شده و متوجه می شوند که رابطه آنها نمی تواند خواسته های شان را برآورده سازد.

به طور خلاصه باید گفت نیازهای عاطفی فرد وابسته چنان زیاد و خسته کننده است که فرد محبوب خود را از پای در آورده و در نهایت رابطه با او را دچار بحران می سازد. فرد وابسته نیازمند توجه، محبت، مراقبت و حمایت مداوم است و این همان چیزی است که در نهایت محبوب او را از نظر روانی خسته و فرسوده می سازد.

به همین جهت باید گفت زندگی با فرد وابسته به این معناست که شما از طاقت و تحمل بالا در مدت زمان طولانی برخوردار باشید.

چرا من مجذوب افراد وابسته می شوم؟

به راستی چرا شما جذب فرد وابسته شده اید؟ یا اینکه چرا همواره وارد رابطه عاطفی با افراد وابسته می شوید؟ رابطه عاطفی با فرد وابسته به این معناست که شما با فردی وارد رابطه عاطفی شده اید که:

1. بدون کسب راهنمایی از دیگران تصمیم گیری برایش دشوار است.
2. نیازمند آن است که دیگران مسئولیت همه حیطه های زندگی او را به عهده بگیرند.
3. به سبب ترس از تنها شدن، به ندرت با دیگران مخالفت می کند.
4. شروع کارهای مهم برایش دشوار است.
5. هنگام تنهایی احساس ناراحتی و درماندگی می کند.
6. هنگامی که رابطه قدیمی اش پایان می یابد به سرعت به ایجاد رابطه ای جدید می پردازد.
7. ترس از این دارد که در تنهایی نتواند از خودش مراقبت کند.

چرا شما به درون رابطه عاطفی با فردی وابسته کشیده می شوید؟ اگر رابطه کنونی شما با یک فرد وابسته چیزی است که تازگی دارد و در گذشته هیچگاه با فردی وابسته وارد رابطه عاطفی نشده اید، به نظر می رسد که ایرادی در شما نیست و شاید شما شیفته زیبایی و دیگر ویژگی های او شده باشید،

اما برخی از افراد، اگر با خودشان خیلی صادق باشند، متوجه می شوند که در گذشته بارها با افرادی وابسته وارد رابطه عاطفی شده اند.

اگر شما به این دسته از افراد تعلق دارید، به منظور فهم جرابی جذب تان به سوی افراد وابسته، به تجزیه و تحلیل روابط عاطفی خود با این گونه افراد بپردازید.

بزرگترین عامل در جذب مکرر فرد به رابطه عاطفی با افراد وابسته، نیاز آنها به حمایت و مراقبت از دیگران است. برخی از ما تمایل داریم که به دنبال افراد وابسته بگردیم و از آنها مراقبت کنیم. در واقع ما با دیدن فرد وابسته ای که در ارتباط با ما به دنبال کسب امنیت، راحتی و اطمینان خاطر است، بنابه تمایل عمیق درونی خود تحریک می شویم که نیازهای آنها را برآورده سازیم.

شاید شما در همان دوران کودکی، شروع به مراقبت و حمایت از والدین، خواهران و برادران و یا دیگر افراد حاضر در محیط زندگی خود کرده اید و در قبال آن، به گونه ای پاداش یافته اند.

به همین جهت چنین رفتاری را حتی در دوران بزرگسالی و در رابطه با دیگر افراد از جمله محبوب خود نیز ادامه می دهید. شاید هم شما از جمله افرادی باشید که بهترین اوقات آنها هنگامی است که از فردی که نیاز به آنها دارد مراقبت می کنند.

همچنین برخی از افراد نحوه رفتار افراد وابسته را جذاب و دوست داشتنی می یابند. شاید والد جنس مخالف شما دارای چنین رفتارهایی بوده است یا شاید همواره جذب ویژگی دوست داشتنی فردی می شده اید که از عزت نفس پایینی برخوردار بوده است و با تکرار این الگو، اکنون نیز همواره با افرادی رابطه عاطفی برقرار می کنید که از وابستگی جدی و مزمن به دیگران رنج می برند.

بارها این اتفاق می افتد که برخی از ما که نیاز شدیدی به کسب تأیید از دیگران داریم، یکی پس از دیگری وارد رابطه عاطفی با افراد وابسته می شویم؛ زیرا این نوع افراد معمولاً تمام توجه و انرژی خود را صرف فردی می کنند که به تازگی با او وارد رابطه عاطفی شده اند.

شاید هم شما متوجه شوید که مایل به ماندن در داخل رابطه ای هستید که در آن احساس کنترل و قدرت بیشتری می کنید.

زیرا فرد وابسته معمولاً برای آنکه شما را در حیطه رابطه با خود نگاه دارد، از انجام هیچ خدمتی به شما فروگذاری نمی‌کند. با وجود این ممکن است آنچه قبلاً به مذاق شما خوشایند جلوه کرده بود، اکنون برای شما محدود کننده و خسته کننده به نظر برسد.

دیگر عامل نیرومندی که سبب می‌شود عده‌ای از افراد پس از پی بردن به زیان بخش بودن رابطه خود با فرد وابسته، همچنان در رابطه با او باقی بمانند، ترس است. برخی از ما به شدت از شکستن دل فردی که روحیه ضعیف و نیازمندی دارد، هراس داریم.

چنان که هر وقت می‌خواهیم به رابطه خودمان با او پایان دهیم، با دیدن اندوه شدید محبوب وابسته خود، به شدت ناراحت می‌شویم و در نتیجه، خودمان را متقاعد می‌کنیم که «شرایط آنقدر هم که فکر می‌کنیم بد نیست» و یا اینکه به خودمان می‌گوییم: «پس از قطع رابطه با او از شدت احساس گناه نمی‌توانم زندگی خوبی داشته باشم».

زندگی مشترک با محبوب وابسته

همچنان که ملاحظه کردید زندگی مشترک با فرد وابسته از نظر روانی می‌تواند بسیار جان فرسا و خسته کننده باشد. در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که آیا شما می‌توانید برای مدت نامعلومی با فرد وابسته زندگی کنید؟ چیزی که بایستی مورد ملاحظه قرار گیرد، این است که آیا محبوب شما از ماهیت رابطه با شما دلگیر است؟

احتمال تغییر فرد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته، بستگی دارد که او تا چه اندازه‌ای مایل به تغییر دادن خویش است و تا چه اندازه‌ای نسبت به عدم کارآمدی رفتارهایش بینش دارد. افراد وابسته با توجه به وضعیت روانی خود از بینش یابی محدودی برخوردار هستند، و به همین دلیل هنگامی که در رابطه خود با دیگران به بن بست می‌رسند، به سرزنش دیگران می‌پردازند.

البته ممکن است محبوب وابسته شما مقداری از مسئولیت مشکلات رابطه با شما را بپذیرد. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته همواره نگران هستند که مبدا محبوب شان روزی آنها را ترک کند.

بنابراین، هنگامی که محبوب شما متوجه می شود که شما ناراحت به نظر می رسید، هراس شدیدی او را فرا می گیرد.

هراس از اینکه مبادا مایل به ادامه رابطه با او نباشید یا اینکه دیگر نمی توانید به او در هر شرایطی اطمینان خاطر دهید. چنین چیزی احتمالاً در محبوب شما ایجاد بحران خواهد کرد و یا اینکه به سرعت به دامن رابطه عاطفی دیگری که می تواند نیازهایش را برآورده سازد، پناه خواهد برد. اگر شما دوست دارید به رابطه با محبوب وابسته خود ادامه دهید، توصیه های زیر می تواند تا حدی به رابطه میان شما و محبوب تان کمک کند.

1. نسبت به درمان محبوب خود زیاد خوش بین نباشید

تغییر، نیاز به زمان و انگیزه فراوان دارد. تجربه های درمانی ما نشانگر این است که وقتی زوجی که یکی از آنها مبتلا به اختلال شخصیت وابسته است، اقدام به درمان می کنند، به طور حتم رابطه آنها دچار بحران شده است.

در این رابطه غالباً فرد وابسته در ترس شدید از احتمال ترک محبوب خود به سر می برد و همزمان خودش از اینکه تا این اندازه به محبوبش وابسته است، خسته شده و معمولاً دچار افسردگی و اضطراب است. در اینجا بایستی به این نکته اشاره کنیم که در بهترین شرایط درمانی نیز تغییر چندانی در رفتار محبوب شما رخ نخواهد داد.

نکته دیگر اینکه احتمال زیادی وجود دارد که محبوب تان فقط به خاطر خوشایند شما اقدام به درمان کند، که در این صورت به ندرت نتیجه ای مثبت از درمان حاصل می گردد.

به محبوب خود کمک کنید به موفقیت هایی هر چند کوچک دست یابد محبوب شما دیرزمانی است که برای اخذ تصمیمات و اقدام به فعالیت ها، نیاز به راهنمایی و حمایت دیگران داشته است.

2. به او کمک کنید که به تدریج خودش اقدام به تصمیم گیری کند.

در مجله های معروف پیرامون تربیت فرزند غالباً به والدین توصیه می شود برای آنکه به فرزندان شان تصمیم گیری را بیاموزند، آنها را ترغیب به انتخاب کنند. چنین چیزی موجب شکل گیری احساس کفایت و عزت نفس در آنها خواهد شد.

بنابراین، اگر محبوب شما نمی تواند در مورد نوع لباسی که می خواهد بپوشد، تصمیم بگیرد. به او بگویید: «من هر دو رنگ قرمز و سبز را دوست دارم، حالا خودت میان این دو رنگ یکی را انتخاب کن»..

همچنین با تقویت مثبت رفتارهای مستقلانه او می توانیم احتمال آن رفتارها را در آینده افزایش دهیم. برخی اوقات ما رفتارهای ناخوشایند دیگران را به طور ناخواسته تقویت می کنیم. به طور مثال اگر ما به جیغ و داد غیرقابل تحمل یک کودک، با دادن چیزی که می خواهد، پایان بخشیم، کودک مزبور یاد می گیرد که می تواند در صورت لزوم از طریق جیغ و داد کردن به خواسته خود برسد. بدین ترتیب، حلقه معیوبی در این رابطه تشکیل می شود که هر چه بیشتر شما به خواسته های نامعقول چنین کودکی تن می دهید، جیغ و داد او در موارد مختلف بیشتر و بیشتر شده و به عنوان یک الگوی رفتاری مثبت می گردد.

اکنون به محبوب وابسته خود فکر کنید. آیا هنگامی که محبوب شما ناراحت است، احساس گناه می کنید و آنچه را که او از شما تقاضا می کند، در اختیارش قرار می دهید؟ اگر پاسخ شما مثبت باشد، حال این پرسش مطرح می گردد که اگر شما رفتارهای مبنی بر وابستگی را در محبوب خود تقویت می کنید، چرا از وجود و تداوم چنین رفتارهایی تعجب می کنید؟ اکنون زمان آن فرا رسیده است که به نقش خود در رابطه با او ببینید. آیا راهی برای توقف چرخه معیوب مزبور وجود دارد؟ آیا می توانید با تعیین حد و مرزهای معقول و قاطعانه و دادن تقویت لازم، محبوب خود را به سمت اتخاذ تصمیم در مورد زندگی خودش سوق دهید

3. دنیای محبوب خود را گسترش دهید

دنیای اجتماعی یک فرد وابسته تا حدود زیادی محدود است. چنین فردی غالباً معدودی دوست صمیمی دارد که مراقبت های موردنیازش را به او ارائه می دهند. " تحقیقات نشان می دهد هر چه

شبکه حمایت اجتماعی یک فرد گسترش بیشتری داشته باشد، او خوشحال تر و از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهد بود.

بنابراین، اگر محبوب شما بتواند شبکه حمایتی خود را گسترده تر سازد، و نیازهای خود را از منابع متعددی مرتفع سازد، اتکاء او به شما کمتر خواهد شد. به محبوب خود کمک کنید تا دوستان جدیدی بیابد و در فعالیت های اجتماعی جدیدی شرکت کند و بدین ترتیب شبکه حمایتی خود را گسترده تر سازد.

از آنجایی که مهمترین مشغله ذهنی فرد وابسته حمایت از خودش در قبال تنهایی است، از کسب هرگونه موفقیت و نمایش شایستگی های خود اجتناب می کند. زیرا این مطمئن ترین راه برای این است که به دیگران نشان دهد تا چه اندازه به حمایت و مراقبت آنها نیاز دارد. به طور مثال بسیار دیده می شود که فرد وابسته فاقد گواهینامه رانندگی است، زندگی مستقلی ندارد و یا به تنهایی نمی تواند خود را برای مصاحبه شغلی آماده سازد.

در طی یک رابطه طولانی مدت با فرد وابسته شما بایستی که از هر فرصتی برای شکل دهی و تقویت احساس کفایت و شایستگی او استفاده کنید. البته در این مورد به یاد داشته باشید که تقویت مثبت همواره بازدهی بیشتری نسبت به سرزنش، تحقیر و یا تهدید به ترک دارد.

اگر شما بتوانید راهنمایی برای پاداش دهی پیشرفت های هر چند کوچک محبوب خود به سوی کسب استقلال، پیدا کنید و همزمان به او اجازه دهید که نسبت به تداوم رابطه اش با شما اطمینان داشته باشد، آنگاه بذر احساس کفایت و شایستگی در محبوب شما شروع به رشد خواهد کرد.

افراد وابسته معمولاً از اینکه در انجام کاری صاحب نظر شوند، اجتناب می کنند، اما اکنون زمان آن است که شما در تصمیم گیری های خود نظر او را نیز جویا شوید. به طور مثال از او بپرسید: امشب برای صرف شام به کدام رستوران برویم؟ و یا فردا شب کدامیک از لباس هایم را بپوشم بهتر است؟ غالباً افراد وابسته به خاطر ترس از آزردن طرف مقابل از ابراز نظر خودداری می کنند.

برای آنکه او را در زمینه ابراز نظر تقویت کنید، از موارد کم اهمیت برای نظرخواهی از او شروع کنید و به تدریج به سمت مسایل مهمتر حرکت کنید، تا اینکه در نهایت، محبوب شما به اعتماد به نفس و عزت نفس لازم دست یابد.

همه اینها به خلاقیت شما در این زمینه بستگی دارد. به یاد داشته باشید هر بار محبوب شما موفق شود که نظر و عقیده خود را به زبان بیاورد، او را تقویت، تقویت و تقویت بیشتر کنید.

آیا درمان مؤثر واقع می شود؟

اگر شما قصد دارید که همچنان در رابطه با محبوب وابسته خود باقی بمانید، به طور حتم، گاهی به فکر روان درمانی می افتید. مشاوره شما با یک فرد متخصص می تواند در شکل گیری مهارت های لازم برای یک رابطه سالم مؤثر واقع شود.

اجازه دهید خبر خوبی به شما بدهم، افراد وابسته در مقایسه با افراد مبتلا به دیگر انواع اختلال شخصیت، انگیزه بیشتری برای تغییر از خود نشان می دهند و پیش آگهی درمان آنها تا حدی خوب است.

محبوبتان ممکن است خودش نیز از اینکه رابطه اش با شما به خوبی پیش نمی رود، مضطرب و ناراحت باشد. در نتیجه، ممکن است او خود اقدام به درمان کرده و سبک ارتباطی اش را تغییر داده و احساس بهتری نسبت به خود پیدا کند.

یک فرد وابسته غالباً با دریافت تأیید و توجهی که در رابطه درمانی با درمانگر پیدا می کند، به زودی مشتاق به ادامه درمان می گردد. مدتی پس از شروع به درمان و دریافت حمایت و توجه کافی از سوی درمانگر، دیگر نیازی به ترغیب دیگران برای ادامه درمان ندارد و خودش مشتاقانه به آن ادامه می دهد، اما مشکلی که وجود دارد این است که برخی مواقع، فرد وابسته به شدت وابسته درمانگر خود می گردد. البته این وظیفه درمانگر است که همواره فرد وابسته را از وابستگی بیش از حد به خودش (درمانگر) باز داشته و او را به سمت کسب استقلال سوق دهد.

اگر چه پیش آگهی درمان فرد وابسته که از انگیزه کافی برخوردار باشد، امیدوارکننده است، اما باید دانست که درمان او در مدت زمانی نسبتاً طولانی اتفاق خواهد افتاد. بنابراین، به نقش درمانی خود در این مدت توجه کافی داشته باشید. و در طی این مدت رابطه خود را با او اصلاح کنید تا او نیز به تدریج وابستگی اش به شما را کاهش دهد. در غیر این صورت شما در برابر تصمیم گیری دشواری قرار خواهید گرفت: همچنان به رابطه خود با او ادامه دهید، یا از او جدا شوید؟

زمان ترک رابطه

همچنان که تا اینجا متوجه شده اید، زندگی مشترک با فرد وابسته بسیار دشوار است. البته ترک عاطفی افراد مبتلا به اختلال شخصیت کار ساده ای نیست، اما برخلاف فرد پارانوئید و فرد ضد اجتماعی که می تواند ترک عاطفی آنها خطراتی را در برداشته باشد و برخلاف فرد اسکیزوئید که بود و نبود محبوبش برایش فرقی نمی کند، فرد وابسته در مواجهه با ترک محبوبش از نظر عاطفی بسیار پریشان حال می گردد.

اگر شما طاقت دیدن پریشانی محبوب وابسته خود را ندارید، بنابراین فرایند قطع رابطه با او برای شما بسیار دردناک خواهد بود. بنابراین، به هنگام جدایی و حتی مدتی پس از آن انتظار التماس و گریه های شدید را از جانب او داشته باشید.

همچنین انتظار این را داشته باشید که دچار احساس گناه شده و از کرده خود احساس شرمندگی کنید، هر چند که اطمینان داشته باشید خوب و محترمانه به رابطه با محبوب سابق خود پایان داده اید.

ترک محبوب وابسته تا حدی مستلزم قاطعیت شما و برگشت ناپذیری شما از تصمیمی است که گرفته اید. بنابراین، به شما توصیه می شود تا رفع بحران مزبور از کمک دوستان و اعضای خانواده خود بهره مند شوید. آنها به شما اطمینان خاطر خواهند داد که شما فرد سنگدل و ظالمی نیستید و فقط به رابطه با فردی پایان داده اید که نمی توانست شریک زندگی خوبی برای شما باشد.

خلاصه یک فرد وابسته بزرگسال عطش سیری ناپذیری نسبت به حمایت و مراقبت از سوی دیگران دارد. چنین فردی به شریک زندگی خود، بسیار وابسته می شود و تقاضاهای فراوانی در جهت حمایت و مراقبت از خویش خواهد داشت. هرگونه تلاشی برای ترغیب فرد وابسته به کسب استقلال موجب اضطراب و افسردگی او خواهد شد.

رابطه عاطفی با فرد وابسته پس از مدتی از حالت معمول خود خارج شده و به حالت والد- فرزند در خواهد آمد و در نهایت، رابطه ای که روزی خوشایند به نظر می رسید، حالت خسته کننده و توانفرسایی به خود خواهد گرفت. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که در جستجوی یک رابطه عاطفی دو سویه و مسئولانه و بالغانه هستید، فرد وابسته نمی تواند گزینه مناسبی برای شما باشد.