

محبوب منزوی

شخصیت اسکیزوئید

ویژگیهای شخصیت اسکیزوئید

1. او هیچ علاقه ای به روابط نزدیک با دیگران ندارد و از آن هیچ لذتی نمی برد و حتی ممکن است احساس خاصی نیز نسبت به رابطه با شما نداشته باشد.
2. معمولا به فعالیت های فردی می پردازد و پرداختن به چنین فعالیت هایی را به شما بودن ترجیح می دهد .
3. هیچ علاقه ای با علاقه چندان به فعالیت جنسی ندارد.
4. تعداد فعالیت ها و وقایعی که می تواند برای او لذت بخش باشد، بسیار اندک است.
5. به غیر از اعضای خانواده، هیچ کس دیگری با او نزدیک و صمیمی نیست.
6. به نظر می رسد که نسبت به تمجید و یا انتقاد دیگران بی تفاوت است.
7. «سرد»، «منزوی» و «بی احساس» بهترین تعریفی است که می توان درباره او بیان کرد.

آیا تاکنون دلبسته فردی با ویژگی های فوق شده اید؟ آیا دیگران او را فردی «سرد» و «بی تفاوت» می دانستند؟

آیا هنگامی که حتی در کنار او نیز قرار داشتید احساس تنهایی می کردید؟ آیا هیچگاه احساس کردید که بود و نبودتان برای او تفاوتی ندارد؟ اگر ویژگی های فوق را در محبوب کنونی و یا احتمالاً محبوب های قبلی خود می یابید، به احتمال زیاد شما از آن دسته افرادی هستید که به ایجاد رابطه عاطفی با افراد دارای اختلال شخصیت اسکیزوئید تمایل دارید. افراد اسکیزوئید، افرادی گوشه گیر، منزوی و بسیار یا به طور شدیدی بی علاقه به روابط اجتماعی از جمله رابطه با محبوب خود هستند. اما فرد اسکیزوئید را چگونه می توان تشخیص داد؟ چه نشانه هایی حکایت از این دارد که فردی که شما نسبت به رابطه با او تمایل پیدا کرده اید، فردی اسکیزوئید است؟ از یک محبوب اسکیزوئید چه انتظاراتی می توانید داشته باشید؟

داستان شخصیت اسکیزوئید

اجازه دهید پاسخ به پرسش های زیر را با داستان سحر آغاز کنیم
من پس از یک سال تلاش برای صحبت با آرش ، با او قرار گذاشتم. در آن زمان من در یک فروشگاه مواد غذایی کار می کردم و آرش هر یکشنبه صبح برای خرید به آنجا مراجعه می کرد.

او بزرگتر از من بود. او در آن زمان ۴۲ سال داشت و من ۳۱ سال داشتم. هیچ کدام از ما تا آن زمان ازدواج نکرده بودیم. هر چند که من چندین بار تا مرز ازدواج پیش رفته بودم. بعدها متوجه شدم که آرش تا زمان آشنایی با من، با هیچ دختری ملاقات نکرده

بود و این برای فردی به زیبایی او بسیار تعجب آور بود (اگرچه در زمان آشنایی با من موه‌های سرش حسابی ریخته بود). او فرد کاملاً ساکت و آرامی بود و احتمالاً از صحبت با دیگران احساس خجالت به او دست می‌داد.

آرش هر یکشنبه پس از انتخاب مواد مورد نیاز خود، در صف پرداخت پول می‌ایستاد و برای آنکه مدت زمانی که در صف ایستاده است، با کسی، از جمله من، وارد مکالمه نشود، با گوشی خودش کار می‌کرد. هر بار که من تلاش میکردم سر صحبت را با او باز کنم، او گیج می‌شد و نمی‌دانست که چطور جواب بدهد.

او غالباً به طرف دیگری نگاه می‌کرد و با یک کلمه «آره» یا «نه» جواب می‌داد. آنچه در پی می‌آید، نمونه یکی از گفتگوهای است که من با روی در روزهای یکشنبه داشتم

- سلام روی حالت چطور؟

- (مکث طولانی) خوبم.

- چه برنامه ای برای تعطیلی آخر هفته داری؟

- برنامه خاصی ندارم.

فکر میکنی همان طور که هواشناسی پیش بینی کرده، دو روز آینده بارانی باشد؟

- فکر نمی‌کنم.

هنگامی که با آرش شروع به صحبت می‌کردم، او واقعا گیج و دستپاچه می‌شد. همچنین او چهره غم زده ای داشت و من همیشه گمان می‌کردم که مشکلات زیادی را در زندگی تجربه می‌کند. خلاصه پس از یک سال، زمان مکالمه من با او قدری بیشتر شد. با اینکه او هنوز در شروع کردن مکالمه پیش قدم نمی‌شد، اما شروع به صحبت و

تماس چشمی بیشتری با من می کرد. حتی چند بار نیز لبش به تبسم تکان خورد و مرا متعجب کرد؛ زیرا بعید می دانستم قادر به چنین کاری باشد.

من فکر می کنم که کم به کم به روی دل بستگی پیدا کردم. من قبل از آرش با چندین فرد غیرقابل پیش بینی و فریبکار وارد رابطه عاطفی شده بودم.

آرش درست برعکس آنها بود. او فرد باثبات، خوشرو و همواره یکنواختی بود و من چنین چیزی را دوست داشتم. همچنین من از اینکه هر یکشنبه صبح او را وادار به صحبت می کردم، لذت می بردم. بالأخره هنگامی که متوجه شدم او نیز هر هفته به شوق دیدن من به فروشگاه می آید، احساس کردم که عاشق او شده ام.

سرانجام یکی از روزهای شنبه، از روی دعوت کردم که ساعتی را با هم بگذرانیم. من او را برای روز یکشنبه بعد از ظهر به یک کنسرت موسیقی دعوت کردم.

به نظر می رسید که از دعوت من حیرت زده شده است. او حدود یک دقیقه به من زل زده و در نهایت شانه هایش را با بی اعتنایی بالا انداخت و گفت «باشد».

آرش در بیرون از فروشگاه همان کسی بود که در داخل فروشگاه به نظر می آمد، ساکت و کم حرف. او به پرسش های من با حداقل کلمه یعنی «بله» و «نه» جواب می داد. کنسرت او را به هیجان نیاورد. چنان که بعدها نیز هیچ چیز دیگر او را هیجان زده نکرد. من همچنان به تقاضای خود از روی به دیدن جاهای مختلف ادامه دادم و او نیز غالباً موافقت می کرد. اکنون که خوب فکر می کنم، متوجه می شوم که گویا روی از اینکه ساعتی را با من می گذراند، هیجان زده نمی شد. گویا بودن با من با تعمیر یکی از چند ماشینی که در گاراژ خانه اش داشت، هیچ فرقی برایش نداشت.

اما من کسی را در زندگی ام نداشتم و به همین جهت، بودن با آرش برایم خوشایند بود. من در کنار روی بسیار احساس امنیت می کردم.

آرش در یک کارخانه ساخت دست و پای مصنوعی و در قسمت ذوب مواد لاستیکی این کارخانه کوچک به تنهایی کار می کرد. با اینکه کار او بسیار کسل کننده به نظر می رسید، او هیچ شکایتی از آن نداشت و به نظر می رسید که کار در تنهایی برایش لذت بخش تر است.

در تمام دیدارهایی که من با آرش داشتم، او هیچگاه دست به من نزد و حتی دست من را نیز نگرفت. تا مدتی این موضوع ذهن مرا مشغول کرده بود که شاید من به نظر او زن جذابی نیستم. تا اینکه در نهایت یک بار گونه او را بوسیدم، بیچاره روی از تعجب خشکش زده بود. به نظرم رسید که هیچگاه کسی او را نبوسیده بود. من این موضوع را از او پرسیدم و او در حالی که شانه هایش را بالا می انداخت، گفت: «یادم نمی آید، و بعید می دانم چنین کاری کردم باشم.»

خلاصه اینکه من بایستی همه چیز را به او یاد می دادم. در آن زمان ساده لوحی او برایم بسیار خوشایند بود و فکر میکردم که به مرور زمان روی نیز از عشق بازی خوشش خواهد آمد. اما چنین چیزی هرگز اتفاق نیفتاد.

در نهایت مثل همه چیزهای دیگری که من پیشنهادش را به روی می دادم، به او پیشنهاد ازدواج دادم. او مدتی خیره به زمین نگاه کرد، شانه هایش را بالا انداخت و گفت باشد.

من می دانم اکنون که شما داستان مرا می خوانید سرتان را تکان می دهید و می گوئید در آن زمان چه بلایی سر عقل من آمده بود. اما واقعیت این است که من فقط در کنار روی احساس امنیت می کردم.

حدود ۳ سال است که من و آرش با هم زندگی می کنیم. در این مدت تغییر زیادی حداقل در روی رخ نداده است. من فکر می کنم اشکال از من است. به نظر می رسد که من خود را قانع کردم که باور کنم روی پس از ازدواج به تدریج تغییر خواهد کرد و رابطه ما صمیمانه خواهد شد، اما ماه ها و سال ها در پی هم گذشت و من بیشتر و بیشتر احساس تنهایی می کردم و در رویارویی با این حقیقت که روی واقعا به کسی در کنار خود نیازی ندارد، احساس درماندگی می کردم.

اکنون روی هر روز سر کار می رود و در روز آخر هفته نیز به پیشنهاد من با هم بیرون می رویم، اما او هیچگاه پیشنهاد هیچ کار مشترکی را به من نمی دهد. اگر من چیزی نگویم، ممکن است هفته ها بگذرد و کلامی از دهان او خارج نشود. نه اینکه او مرا دوست ندارد، اتفاقاً او واقعاً مرا دوست دارد، فقط نیازی به من ندارد.

در حقیقت من فکر می کنم هیچ چیز دیگری جز پرداختن به کارهای مورد علاقه اش او را خوشحال نمی کند. او همواره تعدادی ماشین خراب در گاراژ خانه دارد که اوقات بیکاری خود را به تعمیر آنها اختصاص می دهد و هنگامی که ماشینی برای تعمیر وجود نداشته باشد، به تنظیم کلکسیون بزرگ خود می پردازد.

روی علاقه چندانی به روابط جنسی ندارد. دیگر از اینکه او را دعوت به این کار کنم، خسته شده ام. هرچند که هرگاه از او چنین درخواستی کرده ام، مخالفت نکرده است.

من چندین مرتبه با خانواده روی صحبت کردم. آرش به ندرت به دیدن آنها می رود. آنها نیز مثل خود روی آدم های عجیبی هستند. برادر او به من گفت که روی همیشه منزوی و ساکت بوده و او هیچگاه دوستی نداشته است. در حقیقت خانواده روی از شنیدن خبر ازدواج او بسیار متعجب شده بودند.

در واقع، آرش در دوران نوجوانی، تنها به مدت کوتاهی با پسر همسایه بازی غرب وحشی را کرده بود، اما رابطه آنها دوام چندانی نیافته بود.

هنوز نمی دانم آیا می توانم باز هم به زندگی با روی ادامه دهم. من بارها به این فکر کرده ام که از او جدا شوم، اما آنچه مرا آزار می دهد این است که می ترسم، روی مخالفت جدی با جدایی من نداشته باشد.

البته ممکن است قدری اعتراض کند، اما بعید می دانم که هیچگاه دلش برای من تنگ شود. من به شدت احساس تنهایی می کنم و اکنون می فهمم که نیاز به همسری دارم که او نیز متقابلاً به من نیاز داشته باشد. فردی که بودن در کنار من برایش لذت بخش باشد. چیزی که می دانم روی آن را هیچگاه به من نخواهد داد.

شخصیت منزوی و ویژگی برجسته فردی با اختلال شخصیت اسکیزوئید، ناتوانی او در ایجاد ارتباط با دیگران است. غالب افراد اسکیزوئید دارای تاریخچه انزوای اجتماعی و اجتناب از ایجاد رابطه با دیگران هستند.

همچنین آنها در تعاملات با دیگران (از جمله همسر) هیچان چندانی از خود نشان نمی دهند. آنها در ارتباط با دیگران افرادی خمود، بی توجه، قدری مرموز و کم حرف به نظر

می آیند. مشخص ترین ویژگی غیر معمول فرد اسکیزوئید، فقدان تمایل به ایجاد رابطه صمیمانه با دیگران است.

در حقیقت، فرد اسکیزوئید هیچ علاقه ای به ایجاد رابطه صمیمانه و لذت بخش با دیگران ندارد. چنین فردی نه تنها از پیوستن به گروه های مختلف، حتی خانواده خود و فرصت های اجتماعی شدن اجتناب می کند، بلکه اشتیاق چندانی نیز به روابط عاشقانه و تداوم آن نیز از خود نشان نمی دهد.

یک فرد منزوی، دلبسته تنهایی است و همواره خسته از فشارهای موجود در روابط بین فردی به گوشه تنهایی پناه می برد. فرد اسکیزوئید یک تنهای واقعی است. او به هنگام تنهایی آرامش می یابد. او همواره فعالیت هایی را انتخاب می کند که در آن فرد دیگری حضور نداشته باشد؛ چنانکه، هم در زمینه شغلی و هم تفریحی، شغل ها و تفریحاتی را انتخاب می کند که انجام آن مستلزم همکاری و حضور فرد دیگری نباشد.

در نتیجه، فرد اسکیزوئید به ندرت با کسی دوست می شود و تقریباً می توان گفت که هیچ دوست صمیمی ندارد. آنها ممکن است که با یک یا دو نفر از اعضای خانواده خود رابطه داشته باشند، اما همین روابط نیز در غالب موارد سطحی است. نکته جالب توجه این است که فرد اسکیزوئید دلش برای روابط با دیگران تنگ نمی شود و بنابراین، انزوا و تنهایی برای او آزاردهنده نیست.

ما نویسندگان روزگاری به عنوان روانشناس در نیروی دریایی و در پایگاه های دریایی مختلف مشغول به کار بودیم. ما غالباً موظف بودیم که بنا به دلایل مختلف به ارزیابی وضعیت روانی پرسنل نظامی تحت پوشش خود بپردازیم.

یکی از این ارزیابی ها این بود که مشخص کنیم کدامیک از پرسنل آمادگی آن را دارند که در ایستگاه های تحقیقاتی دورافتاده به کار بپردازند. آن تعداد از پرسنل نظامی و غیرنظامی که داوطلب خدمت در این ایستگاه های تحقیقاتی کوچک، ساکت و احیانا خطرناک بودند، باید مورد آزمایشات روان شناختی قرار می گرفتند و اگر نتایج آزمایشات نشان می داد که آنها توانایی تحمل درجه بالایی از تنهایی و استرس را دارا هستند، می توانستند به چنین مأموریت هایی اعزام شوند. در این ایستگاه های تحقیقاتی، سرگرمی های اندکی وجود داشت و فقط در برخی از مواقع امکان تماس با دیگر همکاران در ایستگاه مزبور وجود داشت.

ما به زودی متوجه شدیم که فقط افراد خاصی توانایی سازگاری در وضعیت تنهایی شدید را دارا هستند افراد اسکیزوئید. این افراد منزوی، فاقد علاقه به دیگران و افراد گریزان از روابط بین فردی، به طورتعجب آوری کاملا مناسب چنین مأموریت هایی بودند. هرچند ما مراقب بودیم که افراد دچار بیماری شدید روانی را برای مأموریت های مزبور انتخاب نکنیم، اما در نهایت منتخبین ما افرادی با ویژگی های اختلال شخصیت اسکیزوئید بودند که به دلیل ویژگی های شخصیتی خود، به خوبی از عهده چنین مأموریت هایی برمی آمدند، اما چنان که در این فصل به شما نشان خواهیم داد، اینگونه افراد در مشاغلی که در آن نیاز به تعامل نزدیک با دیگران است، بازدهی چندانی ندارند.

افراد اسکیزوئید علاقه ای به روابط جنسی ندارند. این چیزی است که برای بسیاری از افراد تعجب آور است. در جایی که غالب انسان ها در جستجوی لذت جنسی و تماس و لمس جنس مخالف خود هستند، در فرد اسکیزوئید چنین اشتیاقی به چشم نمی خورد.

البته ممکن است که او گاهی به خودارضایی روی بیاورد، اما احتمال اندکی وجود دارد که از همسر خود برای رابطه جنسی دعوت به عمل آورد. در واقع در فرد اسکیزوئید تمایل به تماس و لمس جنس مخالف، یا وجود نداشته و یا کم‌رنگ است. به همین جهت این گونه تجربه‌ها برای او از کمترین اهمیت در زندگی روزانه برخوردار هستند. از آنجایی که افراد اسکیزوئید برای حرف مردم اهمیت چندانی قائل نیستند، هم در روابط بین فردی و هم در محیط کاری، از بازدهی اندکی برخوردار هستند. هوش هیجانی افراد اسکیزوئید به طور وحشتناکی پایین است و به همین دلیل توانایی درک و فهم حالت‌های هیجانی دیگران و علائم ظریف موجود در روابط اجتماعی را ندارند. احساس تنهایی و فقدان مهارت‌های اجتماعی فرد اسکیزوئید سبب می‌شود تا دیگران به چشم یک آدم عجیب یا بی‌عرضه به او نگاه کنند. افراد اسکیزوئید توسط همکاران خود درک نمی‌شوند و غالباً توسط آنها مورد تحقیر و تمسخر و یا حتی تهدید نیز قرار می‌گیرند. با وجود اینکه افراد اسکیزوئید از نظر خطر آسیب‌رسانی تفاوت چندانی با دیگران ندارند، اما به دلیل گوشه‌گیری و رفتارهای عجیبی که دارند، ممکن است که دیگران به اشتباه به آنها به چشم افراد روانی و خطرناک نگاه کنند و از آنها فاصله بگیرند.

فرد اسکیزوئید بهترین نمونه اجتناب از ابراز هیجان و روابط بین فردی است. افراد اسکیزوئید فقط در برخی موارد استثنایی به هیجان می‌آیند. همچنین آنها به خوبی قادر به درک حالت‌های هیجانی موجود در چهره و اندام دیگران نیستند. به طور مثال، ممکن است فرد اسکیزوئید پاسخ لبخند فرد مقابل را ندهد، معنی چشمک زدن را درک نکند.

غالب افرادی که در پیرامون فرد اسکیزوئید قرار دارند، به سبب بی احساسی و گوشه گیری و اجتناب او از روابط اجتماعی، از او به عنوان «ماهی یخ زده» یاد می کنند. چنین افرادی اگرچه از نظر بالینی افراد افسرده‌های جلوه می کنند، اما چنین نیست. آنها فقط فاقد هیجانات منفی و مثبت بوده و غالباً در خانه و به دور از روابط اجتماعی به سر می برند. از آنجایی که افراد اسکیزوئید از چیزی به نام عاطفه و هیجان خبر ندارند، ممکن است حتی از افسردگی خود نیز خبر نداشته باشند.

حتی این امکان نیز وجود دارد که در مواردی فرد اسکیزوئید به عنوان فرد اتیستیک تشخیص بیماری داده شود. انزواگزینی، فقدان تماس چشمی و دلبستگی افراد اسکیزوئید به کارها و تفریحات انفرادی، از بسیاری جهات آنها را با افراد آتیستیک مشابه می سازد؛ با این تفاوت که افراد اسکیزوئید دچار نقص مغزی نیستند بلکه فقط به نقص اساسی در ساختار شخصیت دچار هستند.

از آنجایی که افراد اسکیزوئید دوران کودکی خود را به دور از الگوهای روابط اجتماعی و دلبستگی به دیگران گذرانده اند، در دوران بزرگسالی از مهارت ها و علایق اجتماعی و بین فردی لازم برخوردار نیستند. نکته جالب توجه این است که دیگران نیز فرد اسکیزوئید را فردی عجیب و غریب می دانند؛ این در حالی است که خود او نسبت به چنین چیزی بینش چندانی ندارد. افراد اسکیزوئید از فقدان رابطه صمیمانه با دیگران ناراحت نیستند و تمایلی نیز به آن ندارند.

افراد نزدیک به فرد اسکیزوئید غالباً از بی تفاوتی و گوشه گیری او در رنج و عذاب هستند. با وجود این، فرد اسکیزوئید از شیوه زندگی خود نه تنها ناراحت نیست، بلکه آن را دلچسب و خوشایند نیز می داند.

شکل گیری شخصیت اسکیزوئید اگرچه هنوز واقعه یا پیشینه خانوادگی خاصی به عنوان علت اصلی ایجاد اختلال شخصیت اسکیزوئید شناخته نشده است، با وجود این، در غالب موارد فرد اسکیزوئید دارای یک والد اسکیزوئید بوده است. همچنین تحقیقات نشان می دهند که افراد اسکیزوئید برآمده از درون خانواده هایی با پیشینه اسکیزوفرنیا یک اختلال شدید روان شناختی که توهم و عدم رابطه با واقعیت از علائم اصلی آن به شمار می روند هستند. افزون بر این، دوران کودکی فرد اسکیزوئید ممکن است که به دور از رابطه عاطفی با والدین و دیگر اعضای خانواده سپری شده باشد. ممکن است که او در خانواده ای خشک و خشن رشد یافته باشد که در آن سکوت، تنهایی و عدم رابطه صمیمانه چیزی عادی تلقی می شده است. رفتار اسکیزوئید را می توان به عنوان رفتاری دفاعی تلقی کرد که فرد اسکیزوئید به منظور حمایت از خود، آن را نشان می دهد.

کودکی که در یک محیط آشفته یا تهدید آور رشد می کند، ممکن است به منظور دفاع از خود، از ایجاد رابطه با دیگران پرهیز کند. اگرچه این گونه کناره جویی در زمان خودش می تواند تا حدی مؤثر واقع شود، اما تداوم آن در دوران نوجوانی با بزرگسالی سبب بروز مشکلاتی جدی در زمینه شغلی و روابط عاطفی خواهد شد. شیوع اختلال شخصیت اسکیزوئید در مردان اندکی بیش از زنان است.

اسکزیوئید به عنوان همسر

اگر قصد ایجاد رابطه عاطفی با فرد اسکزیوئید را دارید و امیدوار هستید که رابطه ای خوشایند با او داشته باشید، بدون تردید چنین چیزی اتفاق نخواهد افتاد. فرد اسکزیوئید ممکن است شریک مالی، همکار تحقیقاتی و یا هم اتاقی خوبی برای شما باشد از آن هم اتاقی هایی که هرگز از شما تقاضای مادی یا عاطفی ندارد.

اما هرگز نمی تواند نیازهای جسمی و عاطفی شما را برآورده سازد. البته مشکل این است که فرد اسکزیوئید هرگز نیازی به داشتن رابطه صمیمانه در خود احساس نمی کند. او احتمالاً احساس خاصی نسبت به رابطه عاشقانه، و به ویژه علاقه ای به بودن در کنار شما یا حتی حرف زدن با شما ندارد. در اینجا یک تناقض وجود دارد: محبوب اسکزیوئید شما، هیچگاه نمی تواند به مفهوم اصلی با شما رابطه عاطفی برقرار کند. حقیقت این است که او علاقه چندانی به ایجاد رابطه صمیمانه با شما ندارد.

همچنین تعجبی نخواهد داشت اگر شما از فقدان میل جنسی محبوب خود شکایت داشته باشید. هرچند ممکن است او برای جلب رضایت خاطر شما در این حیطة تمام تلاش خود را به کار گیرد، اما در مقایسه با غالب افراد در زمینه پیش قدم شدن و طولانی ساختن آن مشکل خواهد داشت.

این نوع کناره گیری و فقدان میل جنسی، خود پاسخ روشنی است به این پرسش که: چرا افراد اسکزیوئید به ندرت وارد رابطه عاطفی می شوند و یا ازدواج می کنند؟ بسیار خوب است که شما به آغاز رابطه با محبوب اسکزیوئید خود فکر کنید و از خودتان

بپرسید که چگونه این رابطه به وجود آمد؟ به احتمال زیاد در ابتدا این شما بودید که به او پیشنهاد آشنایی و ادامه آن را دادید، زیرا یک فرد اسکیزوئید به ندرت از کسی تقاضای آشنایی و دوستی و یا ازدواج میکند.

علاوه بر بی تفاوتی جنسی، به احتمال زیاد محبوب اسکیزوئید شما علاقه ای به رابطه صمیمانه با شما نیز ندارد. غالباً این نوع بی احساسی و بی تفاوتی شایع ترین شکایت از فرد اسکیزوئید به شمار می رود. همه ما آرزومند برخورداری از عشق و ارتباط هستیم و از طرد شدن و مورد ارزیابی قرار گرفتن هراس داریم، اما در فرد اسکیزوئید چنین آرزوها و هراس هایی یافت نمی شود. زیرا تنها احساسی که او دارد بی تفاوتی است. فرد اسکیزوئید حتی هنگامی که ازدواج می کند نیز تنها چیزی که در ازدواج او به چشم می خورد، کناره جویی و همزیستی به موازات و نه همراه همسر است.

هنگامی که فرد متوجه می شود که محبوب با همسر او یک فرد اسکیزوئید است، شاید او به منظور درمان به یک فرد متخصص مراجعه کند. البته هیچ تعجبی ندارد که فرد اسکیزوئید هیچ دلیلی برای درمان خود نبیند و از نگرانی نامزد یا همسر خود سر درنیاورد و از تهدید او به جدایی یا طلاق نیز ترس نداشته باشد. تنها در این نقطه است که نامزد و یا همسر او متوجه می شود که محبوب اسکیزوئید او هیچ نیازی به رابطه با او ندارد.

به طور خلاصه باید گفت اگر شما در رابطه عاطفی با یک فرد اسکیزوئید قرار گرفته اید، تعجبی برای تان نخواهد داشت که ما به شما بگوییم احتمالاً محبوب شما به گونه ای افراطی اهل گوشه گیری است و احساس خاصی نسبت به تداوم رابطه با شما ندارد.

او از صمیمیت با شما اجتناب می کند و فعالیت در تنهایی را به همراهی با شما ترجیح می دهد. فرد اسکیزوئید هم فاقد علاقه و هم فاقد استعداد برای ایجاد رابطه صمیمانه با دیگران است. احتمال اندکی برای بهبودی چنین فردی وجود دارد. اگر شما گمان می کنید که با تلاش زیاد می توانید تغییر چشمگیری در او به وجود بیاورید، باید گفت که سخت در اشتباه هستید و فقط مدت زمان رنج و عذاب خود را طولانی تر می سازید.

چرا من جذب افراد منزوی و گوشه گیر میشوم؟

اگر درگیر رابطه با فرد منزوی هستید و یا اگر در طول ساها با تعداد بیشتری از این گونه شریک های عشقی درگیر شده ام باید این سوال را از خودم بپرسم چرا من بایستی به اصطلاح از یک سوراخ دو بار گزیده شوم؟ آیا اشکال از جانب من است؟ اگر شما همواره جذب افراد اسکیزوئید می شوید، به معنای این است که شما از جنبه عشقی، جذب فردی می شوید که:

1. علاقه ای به ایجاد رابطه صمیمانه با شما یا هر فرد دیگری ندارد.
2. غالب مواقع ترجیح می دهد که تنها باشد.
3. تقریباً هیچ دوست نزدیکی ندارد.
4. نسبت به تمجید با انتقاد شما بی تفاوت است.
5. در غالب مواقع از نظر عاطفی در حالت بی تفاوتی به سر می برد.

به راستی چرا شما همواره در جستجوی فردی اسکیزوئید هستید؟ چگونه شما می توانید عاشق فردی شوید که علاقه ای به رابطه صمیمانه با دیگران ندارد؟ کدام ویژگی شخصیتی یک فرد اسکیزوئید شما را به سمت او جذب می کند؟

تا حد زیادی علت فریبندگی و گول زندگی اسکیزوئید در خصلت درونگرایی و گوشه گیری او نهفته است. به نظر می رسد چنین فردی در زمینه روابط اجتماعی فاقد تجربه و مهارت و اعتماد به نفس لازم است و این ما را تحریک می کند که مانند یک ناجی به کمک او بشتابیم و با او رابطه عاطفی برقرار کنیم.

مانند یک مادر یا خواهر بزرگتر به کمک او می شتابیم و می خواهیم او به نحو بهتری در روابط و تعاملات اجتماعی عمل کند. ما می خواهیم او را مطمئن سازیم که کسی هست که از او حمایت کند. اگر نیاز دارید که دیگران نیز به شما نیاز داشته باشند، این امکان وجود دارد که ویژگی های فرد اسکیزوئید شما را به سوی خودش جذب کند، اما موضوع خنده آور این است که شما به سوی فردی جذب می شوید که به طور کلی نیازی به شما ندارد.

هنگامی که شما با کناره جویی افراطی فرد اسکیزوئید مواجه می شوید، ممکن است از خودتان بپرسید که چنین فردی چگونه می تواند ازدواج کند.

غالباً یک فرد حمایت کننده، نیاز شدید دارد که دیگران نیازمند او باشند. فرد اسکیزوئید برای او بسیار جذاب به نظر می رسد. بنابراین، با او رابطه برقرار می کند و در نهایت به او پیشنهاد ازدواج می دهد. فرد اسکیزوئید نیز که هیچ چیز برایش فرقی نمی کند، ممکن است در حالی که شانه هایش را بالا می اندازد، با پیشنهاد او موافقت کند.

تصمیم فرد اسکیزوئید برای اقدام به منظور ایجاد رابطه با حتی ازدواج اهمیت چندانی برای او ندارد. همچنین هنگامی که رابطه اش با فردی به پایان می رسد نیز تأثیر چندانی بر او باقی نمی گذارد.

در اینجا یک تناقض وجود دارد، برخی از ما عاشق فردی می شویم که نسبت به داشتن رابطه با ما بی تفاوت است یا اصلاً علاقه ای به ما ندارد. ما (نویسندگان) در دفتر مشاوره خود، مراجعین بسیاری داشته ایم که از رابطه با فرد محبوب با همسر منزوی و گوشه گیر خود شکایت داشتند. مشکل آنها این بود که خواستار فردی بودند که او از صمیم قلب خواستار آنها نبود.

اگر شما همواره نقش یک حمایت کننده و ناجی را در زندگی بازی کرده اید، اگر شما متوجه شده اید که فقط مجذوب افرادی می شوید که هیچ احساس خاصی نسبت به شما ندارند، اگر متوجه شده اید که با یک فرد اسکیزوئید وارد رابطه عاطفی شده اید، زمان آن فرا رسیده است که قدری تأمل کنید و از خودتان بپرسید چرا؟

اجازه دهید که با تمام وجود رودرروی این واقعیت قرار بگیرید که یک فرد اسکیزوئید چیز خاصی به شما نمی دهد. زیرا آنها غالباً علاقه ای به ایجاد رابطه عمیق و صمیمانه با دیگران ندارند. رابطه با فرد اسکیزوئید یک رابطه دوسویه نیست.

همه کارهای مربوط به این رابطه را شما انجام می دهید و در مقابل، توجه و تأیید اندکی دریافت می کنید. اگر شما عاشق فردی منزوی و کناره گیر شده اید، زمان آن فرا رسیده است که صادقانه از خود بپرسید: «کدامیک از والدین من چنین روحیه ای داشته اند؟» یا «کدامیک از والدین من مرا به گونه ای تربیت کرده اند که جذب افراد منزوی و گوشه گیر شوم؟» ما حدس می زنیم حداقل یکی از والدین یا یکی از افراد مهم زندگی

شما در دوران کودکی، فردی منزوی و گوشه گیر بوده است، چنانکه هیچ کاری از سوی شما توجه و علاقه او را نسبت به شما جلب نمی کرده است.

متأسفانه وجود چنین تجربه تلخی در گذشته، غالباً سبب می شود که ما نیاز سیری ناپذیری نسبت به دریافت محبت، توجه و رابطهای عمیق که هرگز به طور مثال از پدر منزوی و گوشه گیر خود نگرفته ایم، پیدا کنیم

برخی از ما معتاد به حمایت از دیگران هستیم و ویژگی های فرد اسکیزوئید ما را به سمت کمک به او فرامی خواند. او فردی بسیار ساکت، ناراحت و بی تجربه است و ما گمان می کنیم که او در دوران کودکی از سوی والدینش مورد بی توجهی و بی اعتنائی واقع شده است و آنگاه تصمیم می گیریم که به یاری او بشتابیم و آثار تلخ گذشته را از ذهن و زندگی او پاک کنیم.

بسیاری از افراد اسکیزوئید ظاهر افسرده ای دارند چنان که بسیاری از متخصصین برچسب افسردگی به آنها می زنند و ممکن است این گمان را در شما ایجاد کنند که قصد خودکشی دارند، اما واقعیت این است که فرد اسکیزوئید، فرد افسرده ای نیست و برای او فرق نمی کند که شما چقدر به وی محبت و توجه دارید یا ندارید. بنابراین، دوستی و حمایت شما از او، اساس شخصیت او را تغییر نخواهد داد.

برخی از ما ممکن است که فرد اسکیزوئید را فردی ساکت و گوشه گیر بیابیم و چنین ویژگی هایی برای ما جذاب و حتی مرموز جلوه کند. همچنین عده ای به این علت که فرد اسکیزوئید تا به حال با فردی رابطه عاطفی نداشته است، شیفته او می گردند. برای آنها بسیار جالب و قابل تحسین است که در جهانی که روابط جنسی به امر پیش پا افتاده ای مبدل شده است، فرد اسکیزوئید هنوز چنین چیزی را تجربه نکرده است.

آنها هنگامی که با فرد اسکیزوئید رابطه عاطفی برقرار می کنند، او را در مقایسه با دیگر افراد که از همان آغاز توقع رابطه جنسی دارند، مورد تحسین و ستایش قرار می دهند، اما خبر ندارند که به طور کلی فرد اسکیزوئید فاقد تمایلات جنسی است و بعد از ازدواج نیز همچنان از انجام این کار اکراه خواهد داشت.

عوامل دیگری نیز وجود دارد که موجب جذابیت فرد اسکیزوئید در چشم شما می شود. اگر شما عمری را در ناراحتی از تنهایی به سر برده باشید، ممکن است با دیدن فرد اسکیزوئید با او همانندسازی کرده و به منظور تسکین آلام خود به سویش جذب شوید. هرچند در ظاهر شما قصد دارید او را از تنهایی در بیاورید، اما در واقع قصد شما این است که کاری برای خودتان بکنید. خودتان را گول نزنید، این نه فرد اسکیزوئید بلکه شما هستید که احساس تنهایی می کنید.

در نهایت برخی از ما به دنبال دردسر می گردیم و ایجاد رابطه با فرد اسکیزوئید، احتمالاً در جهت برآورده شدن چنین نیازی صورت می گیرد.

بسیاری از رفتارهای محبوب اسکیزوئید می تواند ما را به سمت و سوی او جذب کند و در رابطه با او نگاه دارد. به این معنا که ما غالباً شیوه رابطه خود در دوران کودکی را در رابطه با فرد اسکیزوئید تکرار می کنیم و در این راستا به حمایت او برمی خیزیم. به عبارت دیگر ما نیاز داریم که دیگران به ما نیازمند باشند و ما با حمایت از آنها، ارزشمندی خودمان را به خودمان ثابت می کنیم.

برخی از ما نیز به سادگی فرد اسکیزوئید را دوست داشتنی می یابیم. اگر شما از این دسته افراد هستید، با خودتان در مورد یک چیز صداقت داشته باشید. محبوب اسکیزوئید شما هیچگاه انزوا و تنهایی را ترک نخواهد گفت. اگر شما در یک رابطه

عاطفی به دنبال تبادل عاطفی هستید، باید بدانید که زندگی با یک فرد اسکیزوئید، برای تان مشکل خواهد بود.

زندگی با فرد اسکیزوئید

اگر من عاشق یک فرد اسکیزوئید شده باشم، چه کار باید بکنم؟ آیا روان درمانی به او کمک خواهد کرد؟ آیا هیچ امیدی به تغییر او وجود دارد؟ آیا در زندگی با فرد اسکیزوئید نیازهای عاطفی من برآورده خواهد شد؟ اینها پرسش‌هایی است که ما روانشناسان بارها از زبان افرادی که ناگهان متوجه می‌شوند فرد محبوب یا همسر آنها فردی اسکیزوئید است، می‌شنویم.

شما به عنوان کسی که با یک فرد اسکیزوئید به سر می‌برید، باید بدانید که احتمال بسیار کمی به درمان او وجود دارد و در نتیجه، او قادر به تأمین نیازهای عاطفی شما در حیطه یک رابطه صمیمانه نیست.

البته ویژگی‌های شخصیتی همه افراد اسکیزوئید مانند یکدیگر نیست. یک فرد اسکیزوئید می‌تواند فقط یک فرد بسیار درونگرا باشد و به گونه‌ای افراطی تقریباً از هرگونه رابطه با فرد دیگر اجتناب کند. فردی که از نقطه نظر روان‌شناختی یک اسکیزوئید شناخته می‌شود ارتباط با دیگران از جمله شما، برایش دشوار است. البته به این معنا نیست که او مایل به برقراری یک رابطه عاطفی دوسویه نیست. فقط به این معنا است که قادر به چنین کاری نیست.

برای غالب انسان ها، تصمیم جدی به منظور ازدواج با یک فرد اسکیزوئید، تصمیم عاقلانه ای نیست، به ویژه اگر شما به دنبال همسری باشید که بخواهید او نیز قلبش برای ازدواج با شما بتپد. با وجود این ممکن است برخی از شما که این کتاب را می خوانید، از قبل وارد رابطه عاطفی با یک فرد اسکیزوئید شده باشید. حتی ممکن است که شما با چنین فردی ازدواج کرده و دارای فرزندی نیز باشید. در این صورت همچنانکه شما برای بهبود رابطه خود با همسرتان تلاش می کنید، بایستی که چند چیز را به خاطر داشته باشید

1. توقعات واقعی داشته باشید

در ابتدا این واقعیت را بپذیرید که احتمال تغییر همسر شما بسیار ضعیف است. افراد اسکیزوئید تمایلی به داشتن رابطه صمیمانه با کسی ندارند. آنها نسبت به تحسین شدن یا مورد انتقاد واقع شدن بی تفاوت هستند و از حداقل استعداد برای ایجاد و حفظ رابطه عاطفی برخوردارند.

از سوی دیگر، همچنانکه گفتیم، همه افراد اسکیزوئید مانند یکدیگر نیستند و بعضی اختلال شان از شدت زیادی برخوردار نیست. به همین دلیل، تا حدی می توان به رشد عاطفی آنها امیدوار بود، اما به عنوان همسر یک فرد اسکیزوئید ممکن است که در حیطه رابطه زناشویی، سرانجام خود را فردی مأیوس و شکست خورده احساس کنید. هرچند ممکن است میل داشته باشید باور کنید که فقط اگر کمی بیشتر به او محبت و توجه کرده بودید، همسرتان به صحبت کردن با شما علاقمند می شد و دنیای درونی خودش را با شما در میان می گذاشت.

اگر چنین فکری دارید، اشتباه می کنید. همسر اسکیزوئیدتان نه با شما، بلکه با هر فردی و در هر شرایطی، همین است که هست. منتظر تغییر خاصی در او نباشید، تا اگر حاصل شد، آن را جشن بگیرید.

2. برای ایجاد تغییر او را تحت فشار شدید قرار ندهید

به یاد داشته باشید که آنچه از نوع انزوا و گوشه گیری در همسر خود می بینید، نتیجه سال ها تمرین و ممارست در این کار بوده است. گوشه گیری اصلی ترین مکانیسم دفاعی او در حمایت از خودش در برابر آسیب های خیالی یا احتمالی جهان خارج به شمار می رود.

اگر شما به طور مداوم او را برای ایجاد رابطه صمیمانه با خودتان تحت فشار قرار دهید، به احتمال زیاد شما به عاملی برای انزوای بیشتر او تبدیل خواهید شد. رویارویی شدید شما با همسر خود در جهت بیرون آوردن او از لاک انزوا و پاسخگویی به نیازهای عاطفی شما، از نوع راهبردهای بی حاصل محسوب می گردد.

راهبرد مؤثر در این باره، باید در درجه اول با آسانگیری و شکیبایی شما همراه باشد. شما که با خصوصیات و نیاز همسرتان به تنها بودن آشنایی دارید، چرا او را ترغیب به این کار نمی کنید؟ با انجام این کار، این امکان وجود دارد که همسر شما احساس بهتری نسبت به شما پیدا کرده و در مقابل، او نیز زمانهایی را به بودن در کنار شما اختصاص دهد. فشار به فرد اسکیزوئید به منظور ایجاد رابطه صمیمی بهترین بهانه برای دور شدن هرچه بیشتر او از منبع فشار است، زیرا برای فرد اسکیزوئید هیچ چیزی بدتر از یک محبوب با همسر مزاحم و خلوت شکن نیست.

در هر فعالیتی که او از آن لذت می برد، مشارکت کنید فعالیتهای اجتماعی معدودی وجود دارد که یک فرد اسکیزوئید از آنها لذت می برد. شاید همسر شما از تماشای تلویزیون، تعمیر یا نظافت ماشین، یا مطالعه لذت می برد. با او در این نوع فعالیت ها همراه شوید؛ حتی اگر مبادله کلامی زیادی بین شما صورت نگیرد. در آغاز آشنایی با همسرتان حتما چیزهایی وجود داشت که هر دو از آنها لذت می بردید. چرا آن فعالیت ها را دوباره تجربه نمی کنید؟ راز این فعالیت ها در این است که همسرتان با دیدن شما به جای یادآوری مزاحمت و آزار، به یاد لحظه ها و فعالیت های لذت بخش خود می افتد. به این ترتیب، ممکن است به مرور زمان همسر اسکیزوئید شما در حضور شما نیز احساس راحتی کند و حتی بودن با شما را به انزوا و تنهایی ترجیح دهد.

البته هیچ ضمانتی در این مورد وجود ندارد، اما عقل حکم می کند که به جای آنکه به همسر اسکیزوئید برای ترک تنهایی و همراه شدن با خود فشار آورید، او را به سوی خود جذب کنید. پاداش دهید، تنبیه نکنید

بی. اف. اسکینر از رفتارگرایان مشهوری است که جایگاه خود را در تاریخ روانشناسی مدیون کشف این نکته است که پاداش دادن به رفتار مطلوب بیش از تنبیه رفتار نامطلوب موجب تکرار رفتار مطلوب خواهد شد. بنابراین، اگر به جای آنکه محبوب اسکیزوئید خود را به دلیل انزوا و گوشه گیری تحقیر و سرزنش کنید، همان مقدار زمانی که با شما می گذرانند، هرچند اندک، را مورد تقدیر و تحسین قرار دهید، احتمال بیشتری دارد که به خواسته خود دست یابید.

در واقع، با تحسین و تشویق محبوب اسکیزوئید، سبب می شوید که او تمایل بیشتری به حضور در کنار شما پیدا کند. پس از آن نیز کوچکترین توجه او نسبت به خودتان را مورد تحسین و تقدیر قرار دهید. اسکینر این تکنیک را شکل دهی می نامد. با پاداش دادن به هرگونه نشانه ای از رفتار مطلوب و پیشه کردن صبر و تحمل در جهت ایجاد تغییرات لازم در محبوب اسکیزوئید خود، احتمال بیشتری دارد که رابطه میان شما و او از کیفیت بهتری برخوردار شود.

روابط دیگری برای برآورده ساختن نیازهای عاطفی خود پیدا کنید اگر شما تصمیم گرفته اید که همچنان با محبوب اسکیزوئید خود بمانید و از سوی دیگر نیاز دارید که نیازهای عاطفی و علایق اجتماعی خود را نیز تحقق بخشید، بایستی که روابط خود با جهان خارج را گسترده تر سازید. اوقاتی را به بودن در جمع دوستان صمیمی و خانواده خود اختصاص دهید. اگر شما برخی از نیازهای عاطفی خود را در بیرون از رابطه با محبوب خود برآورده سازید، آنگاه نیاز عاطفی کمتری به او پیدا خواهید کرد و البته توصیه ما به این معنا نیست که در جهت رفع نیازهای عاطفی خود، با فرد دیگری از جنس مخالف طرح دوستی بریزید، زیرا به احتمال زیاد چنین رابطه ای رنگ عاطفی و عشقی به خود نخواهد گرفت و هیچگاه به حل مشکل شما منجر نخواهد شد.

3. روان درمانی به احتمال زیاد مؤثر نخواهد بود

در صورتی که اختلال شخصیت محبوب شما شدید باشد، احتمال اینکه مشاوره یا روان درمانی تغییری در او ایجاد کند، بسیار اندک و نزدیک به صفر است. زیرا افراد اسکیزوئید نه اعتقادی به روان درمانی دارند و نه مستعد دریافت بینش نسبت به

الگوهای رفتاری خود هستند. مهمتر از همه اینکه فرد اسکیزوئید تمایل چندانی به تغییر خود ندارد. اگرچه ممکن است محبوب شما علاقه زیادی به شما داشته باشد، اما این علاقه به آن حدی نیست که تهدید شما به جدایی و طلاق او را از لاک انزوای خود بیرون آورد.

به این ترتیب شاید حدس بزنید که محبوب اسکیزوئید شما همان قدر که از شما فاصله می‌گیرد، از فرد روان‌درمانگر نیز ممکن است فاصله بگیرد. هرچند یک فرد اسکیزوئید از مکالمه سطحی، عقلانی یا روشنفکرانه با دیگری ممکن است اکراهی نداشته باشد، اما احتمال آن نیز وجود ندارد که از یک مکالمه صمیمانه و عاطفی استقبال کند.

به طور خلاصه باید گفت که اگر خواهان ادامه رابطه با محبوب اسکیزوئید خود هستید، بایستی که او را آنچنان که هست بپذیرید، توقع زیادی از او نداشته باشید و به همان اندک رضایتی که از رابطه با او به دست می‌آورید، قانع باشید. زمان ترک رابطه ممکن است دیر یا زود شما به این نتیجه برسید که زندگی با یک فرد اسکیزوئید چیزی نیست که شما بیش از این بتوانید آن را تحمل کنید. اکنون شما پی برده‌اید که آن ویژگی‌های شخصیتی که روزگاری سبب جذب شما به سوی او شده بودند، در واقع، علائم ابتلای به اختلال شخصیت هستند.

حال متوجه شده‌اید که نه تنها او قادر به تبادل عاطفی دوسویه با شما نیست، بلکه علاقه‌ای هم به این کار ندارد. حتی ممکن است شما تحت روان‌درمانی نیز قرار گرفته و متوجه شده باشید که

شما از آن دسته افرادی هستید که تمایلی درونی به محبت کردن و توجه به دیگران دارید. هنگامی که چنین چیزی برای شما روشن شود، تمایلات مزبور قدرت خود را تا حد زیادی از دست داده و قادر به سوق دادن شما به سمت ایجاد رابطه با یک فرد اسکیزوئید نخواهد بود. در اینجا خبر خوشی برای شما داریم: اگر به رابطه عاطفی با فرد اسکیزوئید پایان دهید، او را چندان ناراحت نخواهید ساخت؛ زیرا چنین فردی تمایل برای ایجاد رابطه با دیگران ندارد و غالباً تنهایی را به بودن با دیگران ترجیح می‌دهد. البته هر فردی با فرد دیگر تفاوت دارد و هرچه شدت اختلال شخصیت او کمتر باشد، از جدایی شما رنج بیشتری خواهد برد. با وجود این در غالب موارد فرد اسکیزوئید در مقایسه با افراد دارای دیگر انواع اختلالات شخصیت، خود را به خوبی با شرایط پس از پایان رابطه با محبوب خود وفق خواهد داد.

خلاصه افراد دچار اختلال شخصیت اسکیزوئید، افرادی منزوی و گوشه گیر هستند. یک فرد اسکیزوئید، مهارت و نیز کنار آمدن با تنهایی را از همان دوران اولیه کودکی آموخته است. او بیشتر اوقات در داخل خانه و به دور از هرگونه تعاملات هیجانی زندگی می‌کند. حتی اگر شما جذب ویژگی خلوت‌گزینی او شوید، احتمال کمی وجود دارد که از رابطه عاطفی و همنشینی با او لذت ببرید. اگر شما در رابطه عاطفی با چنین فردی قرار بگیرید، همه وظایف مربوط به حفظ و تداوم این رابطه به دوش شما خواهد بود. شما به زودی متوجه خواهید شد که با فردی زندگی می‌کنید که نه برای رابطه، بلکه فقط برای تنهایی ساخته شده است.