



تأثیر الگوهای دلبستگی در کودکی بر روابط با همسران در بزرگسالی

حل مشکلات ارتباطی بین همسران یکی از اهداف روان شناسان و مشاوران است. با این حال ازدواج یکی از پیچیده ترین روابط انسانی است...

سلامت نیوز : حل مشکلات ارتباطی بین همسران یکی از اهداف روان شناسان و مشاوران است. با این حال ازدواج یکی از پیچیده ترین روابط انسانی است، از این رو به سختی می توان درباره تاثیرگذاری یک یا چند نظریه روان شناسی بر امر ازدواج، شرایط رضایتمندی از زندگی مشترک، انتخاب همسر مناسب و رازهای دوام زندگی مشترک اظهارنظر کرد. با این همه نظریه های روان شناسی می تواند بخش هایی از فرآیند علاقه مند شدن ۲ نفر به یکدیگر و ایجاد دلبستگی آن ها را آشکار و تبیین کند. درست به همین دلیل است که کتاب های روان شناسی مخاطبان زیادی پیدا کرده است و مردم تلاش می کنند راهکار رفع مشکلات ارتباطی خود را در این کتاب ها بیابند. از این رو آشنایی مخاطبان با روان شناسی علمی و نظریه های مختلف آن می تواند ضمن افزایش خودآگاهی، گامی در راستای رفع برخی از مشکلات باشد. در این مطلب قصد داریم درباره ارتباط الگوهای دلبستگی با شکل گیری روابط عاطفی بین همسران بپردازیم.

الگوهای دلبستگی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ نظریه دلبستگی نخستین بار توسط یک روان شناس غربی مطرح شد، ایده اساسی وی این بود که کودکان مطابق نوع رابطه ای که با مادر در دوران کودکی برقرار می کنند، به چند شیوه دلبستگی پیدا می کنند؛ شیوه دلبستگی ایمن، اضطرابی و اجتنابی. کودکان گروه اول مادر را به عنوان یک پایگاه امن تلقی می کنند و با تکیه بر وی، به جست و جو در محیط می پردازند و مادر در دسترس و پذیرنده آماده است هر لحظه نیازهای وی را برآورده کند. کودکان ۲ گروه دیگر به علت نبود پایگاه ایمن و مطمئن، اعتماد به نفس کافی برای جست و جویی در محیط را ندارند و ممکن است به اجتناب از دیگران یا بی اعتنایی گرایش پیدا کنند. به این ترتیب کودک با دلبستگی ایمن است که می تواند با تکیه بر مادر پذیرنده، در دسترس و آماده به خدمت، زندگی آرام را تجربه کند. او با تکیه بر این شرایط مناسب، به توانایی های خود واقف می شود و قادر است با دیگر افراد ارتباط سالم و سازنده ای برقرار کند.

دکتر اکرم پزند روان شناس و مشاور با بیان این مقدمه به خراسان می گوید: باورکردن و پذیرش محبت دیگران یکی از نشانه های دلبستگی ایمن افراد است. فردی که در دوران کودکی به ویژه ۵ سال اول زندگی به اندازه کافی مورد توجه و محبت بی قید و شرط والدین بوده و واکنش های لازم و مطلوب و به موقع را دریافت کرده است، در بزرگسالی قادر است به بهترین شکل عواطف انسانی دیگران را بپذیرد یا عواطف خود را ابراز کند. در مقابل کودکی که به موقع محبت و توجه کافی دریافت نکرده، بدون دلیل تنبیه شده و بابت کارهای مثبتش تشویق نشده است، بهترین دوران را برای دریافت و ابراز احساسات و عواطف از دست داده و طبیعی است که در دوران بزرگسالی نیز با همین مشکل روبه رو خواهد بود. محققان می گویند، ارتباط مستقیمی بین الگوهای دلبستگی افراد و روابط صمیمانه با همسر وجود دارد و بررسی روابط همسران بر پایه این نظریه تا حد زیادی ریشه مشکلات ارتباطی همسران را آشکار می کند. درست به همین دلیل است که برای حل این مشکلات بیشتر روان شناسان دوران کودکی افراد را بررسی و تلاش می کنند دریابند سبک دلبستگی فرد چه بوده است. در جلسات مشاوره وضعیت روحی روانی فرد در دوران کودکی بازنگری می شود تا مشخص شود رابطه ای که فرد با مادر داشته، تا چه حد نیازهای دوران کودکی وی را برطرف کرده است.

از نظریه تا عمل

در نظریه دلبستگی افراد با ۳ شیوه متفاوت یا ۳ مدل ارتباطی با دیگران رابطه برقرار می کنند. افراد ایمن اغلب احساس راحتی، اطمینان و اعتماد به دیگران دارند و صمیمیت، گرمی و دوست داشتنی بودن خود را در برخوردهای اول با دیگران نشان می دهند.

افراد اضطرابی در جست وجوی صمیمیت هستند. آن ها دایم نگران قطع ارتباط با دیگران هستند و آن را پیش بینی می کنند. افراد اجتنابی صمیمیت را با از دست دادن استقلال یکی می دانند و دایم تلاش می کنند نزدیکی و صمیمیت با دیگران را به حداقل برسانند. به اعتقاد وی طبق آمارها ۵۰ درصد افراد در جامعه به طور متوسط در گروه اول قرار می گیرند و ۲۰ و ۲۵ درصد از افراد در دسته اضطرابی و اجتنابی هستند.

بین ۳ تا ۵ درصد افراد نیز اضطرابی-اجتنابی هستند یعنی ویژگی هایی از هر ۲ گروه را در ارتباطات خود نشان می دهند. وقتی یکی از همسران اجتنابی و دیگری اضطرابی باشد، بدترین حالت ممکن رخ داده است. زیرا یکی آرزوی صمیمیت دارد و دیگری از آن گریزان است. تلاش این زوج برای نزدیک شدن به یکدیگر اغلب به شکست منتهی می شود و یک طرف تمام تلاش خود را صرف نزدیک شدن و صمیمیت به همسر خود می کند و گاه توانایی خود را در اداره امور منزل، کارهای شخصی، حرفه ای که دارد از دست می دهد زیرا تمام توجه و تمرکزش معطوف به همسر است. ممکن است در ذهنش به جدایی فکر کند اما هرگز شهادت این کار را ندارد. در سوی دیگر همسری است که به سختی ابراز علاقه می کند، نسبت به ابراز علاقه همسرش بی اعتناست و اگر چه در دل می داند که او را دوست دارد اما نمی تواند آن را نشان دهد زیرا از وابستگی و ابراز علاقه به دیگری می ترسد.

راهکارها

اگر در چنین شرایطی زوج نسبت به سبک دلبستگی خود و همسرشان آگاهی یابند، بهتر می توانند مشکلات ارتباطی خود را برطرف کنند. به گفته دکتر پرنده ریشه یابی این نظریه نه در موقعیت های خاص بلکه در شرایط و زندگی عادی روزمره یکی از اساسی ترین راهکارها برای حل مشکلات است. مشاهده رفتار همسران و واکنش آن ها در برابر یکدیگر و درک تفاوت ها با توجه به این موضوع تا حد زیادی به زوج هایی که با هم نزد مشاور آمده اند، کمک می کند. اصول دلبستگی ثابت کرده است که بیشتر زوج ها به نیازهای برآورده نشده خود در ارتباط با همسر فکر می کنند و معمولا وقتی نیازهای روحی برآورده می شود، توجه خود را معطوف به خارج از رابطه می کنند. به این موضوع، تناقض وابستگی می گویند؛ یعنی فرد در حالی که قصد دارد با نزدیک شدن به همسر وابسته شود، همزمان صمیمیت را به افراد خارج از رابطه اش منتسب می کند و از همسرش فاصله می گیرد. مشاور می تواند در جلسات مشاوره به زوج ها اطمینان دهد که وابستگی به یکدیگر لزوما بد نیست.