

قلبی که دیر اعتماد می کند

سفر به دنیای فرد اجتنابی

آلیستر بنت

مترجم: ریحانه دوستار علی

ویراستار علمی: دکتر مسعود قربانعلیپور

مدیر گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی

فهرست

بخش اول:

- از چه چیزی فرار می‌کنی؟ ۱۲
- فصل ۱: پیوند اجتنابی از صفر تا صد / علمی پشت یک مبارزه پنهان ۱۳
- فصل ۲: وقتی استقلال به تنهایی تبدیل می‌شود ۲۳
- فصل ۳: کاوش گذشته / ریشه‌های شکل‌گیری اجتناب ۳۲

بخش دوم:

- رهایی / راهنمای گام‌به‌گام برای تغییر ۴۲
- فصل ۴: رمز‌گشایی خاموشی احساسی ۴۳
- فصل ۵: تبدیل تعارض به صمیمیت / راهنمای عملی گفتگوهای سخت ۶۱

- فصل ۶: واقعاً چه احساسی داری؟ / دروازه‌ای به وضوح هیجانی ۷۷
- فصل ۷: آسیب‌پذیری به شیوه‌ی خودت / باز شدن سفره دل ۹۲
- فصل ۸: حضور کامل بدون گم کردن خود ۱۰۸

بخش سوم:

- زندگی امن / شکوفایی فراتر از اجتناب ۱۲۳
- فصل ۹: عادات احساسی ماندگار / ساختن نسخه جدیدی از خودت ۱۲۴
- فصل ۱۰: عشق، کار و همه چیزهای میانشان / حضور مؤثر جایی که مهم است ۱۳۳
- فصل ۱۱: ارتباط بدون سازش / آزادی در دل بستگی ایمن ۱۴۲
- نتیجه‌گیری ۱۵۱

آیا آماده‌اید از رمز و راز اجتناب‌گری پرده بردارید؟

«هر آنچه در دیگران ما را آزار می‌دهد، می‌تواند به درک خود ما منجر شود.» — کارل گوستاو یونگ

آیا تا به حال احساس تنهایی عمیق و آزاردهنده‌ای داشته‌اید، گویی چیزی در درونتان کم است؟ آیا در خلوت خود تشنه‌ی صمیمیت و ارتباط هستید، اما وقتی یک رابطه جدی و نزدیک می‌شود، ناخودآگاه از آن می‌گریزید؟ آیا هنگام بروز گفت‌وگوهای دشوار - حتی با کسانی که بیش از همه دوستشان دارید - یا کاملاً خاموش می‌شوید یا واکنش‌های تند و دفاعی نشان می‌دهید؟ با توجه به اینکه حدود ۳۰ درصد از افراد به آنچه روان‌شناسان «سبک دل‌بستگی اجتنابی» می‌نامند گرایش دارند (WebMD، ۲۰۲۳)، اگر به هر یک از این پرسش‌ها پاسخ مثبت داده‌اید، به هیچ‌وجه تنها نیستید. این بدان معناست که روابط نزدیک احتمالاً در شما احساس ناراحتی، یا حتی وحشت، برمی‌انگیزند. در واکنش، به‌طور غریزی تلاش می‌کنید صمیمیت را به حداقل برسانید تا از خود محافظت کنید؛ اما پرسش اساسی این است: چرا برخی افراد به چنین دل‌بستگی‌های نایمن دچار می‌شوند، در حالی که برخی دیگر نه؟

اجتناب‌گری معمولاً در سال‌های اولیه‌ی زندگی شکل می‌گیرد و ریشه‌های آن به دوران کودکی بازمی‌گردد. علت آن اغلب فرزند پروری ناکافی یا ناسالم است. زمانی که نوزادان و کودکان خردسال

محبت پایدار، توجه هیجانی و هماهنگی عاطفی از سوی مراقبان خود دریافت می‌کنند، می‌آموزند که روابط امن هستند و «الگوی درونی کارکردی» سالمی از رابطه در ذهنشان شکل می‌گیرد؛ اما اگر والدین سهل‌انگار، سرد، بیش‌ازحد کنترل‌گر، یا آزارگر باشند، کودک می‌آموزد که عشق خطرناک است. اگر مراقبان دوران کودکی شما از نظر هیجانی در دسترس نبوده‌اند، رفتارهای متناقض داشته‌اند یا طرد کننده بوده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اید که آسیب‌پذیری امن نیست. اگر تنها تجربه‌ی شما مراقبانی غیرقابل اعتماد یا بی‌اعتنا بوده است، دفاع‌های ناخودآگاهی که برای محافظت از خود ساخته‌اید، بارها و بارها تقویت شده‌اند. در اصل، شما آموخته‌اید که تکیه کردن به دیگران یا آسیب‌پذیر بودن از نظر عاطفی خطرناک است؛ بنابراین، از کودکی تا نوجوانی، نزدیکی عاطفی به چیزی تبدیل شده که باید از آن اجتناب کرد.

اکنون به بزرگسالی می‌رسیم. در این مرحله، مغز شما طوری سیم‌کشی شده است که صمیمیت را معادل خطر بداند. نزدیک شدن به دیگران اضطراب‌زا می‌شود. وقتی شریک عاطفی‌تان خواهان ارتباط هیجانی عمیق‌تر است، شما آن را به‌عنوان تهدید تجربه می‌کنید. پیش از آنکه متوجه شوید، دیوارهای دفاعی‌تان بالا می‌روند و بار دیگر در مسیر انزوا قرار می‌گیرید. نکته‌ی پیچیده اینجاست که اجتناب‌گری اغلب به‌صورت خودکار و در لحظه رخ می‌دهد. مغز شما با تطبیق خود با الگوهای اولیه‌ی دل‌بستگی، مسیرهای عصبی‌ای ایجاد کرده که با محیط اولیه‌تان سازگار بوده‌اند. این یعنی لزوماً شما «انتخاب» نمی‌کنید که خاموش شوید یا فاصله بگیرید. مغزتان به‌محض ادراک

خطر، واکنش نشان می‌دهد: احساسات را سرکوب می‌کند، موضوع را عوض می‌کند، دعوا راه می‌اندازد یا حتی عزیزانتان را ناگهان نادیده می‌گیرد و کنار می‌گذارد. ممکن است تحمل آسیب‌پذیری برایتان غیرممکن به نظر برسد، بنابراین بدون آنکه آگاهانه تصمیم بگیرید، صمیمیت را فدای احساس امنیت می‌کنید.

نتیجه‌ی نهایی چیست؟ روابط شما بهای این الگو را می‌پردازند. درست مانند تلاش برای باغبانی در خاکی نامرغوب، پیوندها در مواجهه با اجتناب مزمن به‌سختی ریشه می‌دوانند و شکوفا می‌شوند. شما احساس تنهایی و نارضایتی می‌کنید، در خفا مشتاق ارتباط هستید، اما قادر به دریافت آن نیستید. شکافی ناتوان‌کننده میان اشتیاق شما به صمیمیت و توانایی‌تان برای دستیابی به آن شکل می‌گیرد. واضح است که اجتناب‌گری هزینه‌ی سنگینی دارد، با این حال ممکن است احساس کنید که توان تغییر ندارید. باور کنید، این را درک می‌کنم. با افراد بسیاری کار کرده‌ام که تصور می‌کردند محکوم‌اند تا این الگوها را برای همیشه تکرار کنند. خبر خوب این است که حتی اگر شروع زندگی‌تان ایدئال نبوده، می‌توانید آینده‌ی خود را در دست بگیرید. تغییر پایدار صد درصد ممکن است، فارغ از اینکه چه مدت با این الگوها درگیر بوده‌اید.

چگونه؟ مغز انسان تا بزرگسالی انعطاف‌پذیر باقی می‌ماند و این امکان را فراهم می‌کند که الگوهای درونی خود را بازسازی کنید. با ابزارها و تمرین‌های درست، می‌توانید در هر سنی سبک دل‌بستگی خود را تغییر دهید و پیوندهایی امن و سالم بسازید. هدف این کتاب اثبات همین موضوع است. اگر تابه‌حال از ناتوانی خود

در برقراری ارتباط ناامید شده‌اید، اگر تشنه‌ی صمیمیت بوده‌اید اما از آن می‌ترسید، یا اگر بارها تلاش کرده‌اید تغییر کنید اما در نهایت دوباره به درون خود عقب‌نشینی کرده‌اید، این کتاب برای شماست. آن را نقشه‌ی راه خود بدانید؛ راهنمایی که شما را از خاموشی‌های هیجانی به سوی روابطی امن و رضایت‌بخش هدایت می‌کند. با تأکید بر شفقت به خود، بررسی خواهیم کرد چرا سبک دل‌بستگی اجتنابی در شما شکل گرفته و چگونه پیوندهایتان را تخریب کرده است. سپس، گام به گام این الگوها را بازنویسی می‌کنیم تا بتوانید سرانجام ارتباط‌هایی را که آرزویش را دارید، ایجاد کنید. فراتر از درک ریشه‌های اجتناب‌گری، ابزارهای عملی و مشخصی نیز در اختیار شما قرار می‌دهم تا با تکیه بر جدیدترین پژوهش‌های روان‌شناسی، سبک دل‌بستگی خود را تغییر دهید. شما خواهید آموخت چگونه در دل ناراحتی هیجانی حضور داشته باشید، نیازها و خواسته‌های خود را بیان کنید و قلبتان را به روی عشق بگشایید. هدف، وابستگی ناسالم نیست، بلکه هم‌وابستگی ایمن است؛ تعادلی که هم نیازهای شما و هم نیازهای طرف مقابل را محترم می‌شمارد. به شما نشان خواهم داد که می‌توانید هم‌زمان استقلال، آسیب‌پذیری و مرزبندی سالم را در روابط خود حفظ کنید. در این کتاب به موضوعات زیر خواهیم پرداخت:

۱. بررسی اینکه چرا اجتناب‌گری، با وجود تخریب روابط، اغلب تنها گزینه‌ی ممکن به نظر می‌رسد.
۲. با نگاهی همدلانه، تحلیل می‌کنیم که چگونه تجربه‌های کودکی به مغز شما آموخته‌اند صمیمیت را معادل خطر بدانند.

۳. آشنایی با علم سبک‌های دل‌بستگی کمک می‌کند بفهمید گذشته چگونه الگوهای کنونی شما را شکل داده است.

۴. مرور اجزای اصلی پیوندهای ایمن و پایدار.

۵. صمیمیت سالم واقعاً به چه چیزهایی نیاز دارد؟

۶. مفاهیمی مانند اعتماد، هماهنگی هیجانی و خود افشایی را معرفی می‌کنم تا مقصد را به روشنی ببینید، سپس مسیری امن و قابل دسترس برای رسیدن به آن ترسیم خواهیم کرد.

۷. بررسی گرایش‌های خاص اجتنابی شما و بازنویسی نظام‌مند آن‌ها.

۸. یاد می‌گیرید چگونه در دل ناراحتی باقی بمانید، نیازهای خود را بیان کنید، محبت را دریافت کنید، خودتنظیمی هیجانی انجام دهید و بسیاری مهارت‌های دیگر.

۹. همچنین با استفاده از مثال‌ها، تمرین‌ها و فن‌های عملی برگرفته از روان‌شناسی، سازوکارهای دفاعی هیجانی شما را تحلیل می‌کنیم.

۱۰. مهم‌تر از همه، این مسیر با سرعت شما طی خواهد شد. شما را تشویق می‌کنم هم‌زمان با تمایل به رشد، به مرزهای خود نیز احترام بگذارید.

لغزش‌هایی در مسیر رخ خواهد داد. تغییر پایدار خطی نیست. رویکرد من عاری از قضاوت و مبتنی بر شفقت است. در اینجا خبری از سرزنش یا اجبار نیست؛ فقط تشویق به شجاعانه قدم گذاشتن در مسیر رشد. من در هر مرحله راهنما، حامی و همراه شما خواهم بود. با تمرین و مهربانی با خود، پیشرفت خواهید کرد. برای اینکه باور کنید این مسیر ممکن است، داستان‌های الهام‌بخشی از افرادی با سبک

دل‌بستگی اجتنابی را با شما در میان می‌گذارم که با شجاعت شیوه‌ی ارتباطی خود را تغییر داده‌اند. برای مثال، «براندون» با پدری خشمگین و الکلی و مادری سرد و جدا افتاده بزرگ شد. آن‌ها به‌ندرت وقتی او غمگین یا ترسیده بود، آرامش می‌دادند. تا دوران دبیرستان، براندون تقریباً به‌طور کامل احساسات خود را سرکوب کرده بود. سپس در دانشگاه عاشق «جسیکا» شد، اما هر بار که او تلاش می‌کرد نزدیک شود، براندون فاصله می‌گرفت. غلبه بر اجتناب براندون شبیه تلاش برای شنا کردن با جلیقه‌ی مهارکننده بود؛ هرچقدر جسیکا دست دراز می‌کرد، نمی‌توانست از دیوارهای دفاعی او عبور کند. سرانجام، جسیکا با دلی شکسته رابطه را ترک کرد. سال‌ها بعد، براندون یکی از مراجعین من شد و شروع به تمرین فن‌هایی کرد که در این کتاب به شما آموزش می‌دهم: شناسایی محرک‌های هیجانی، بیان نیازها، توجه به واکنش‌های بدنی هنگام تعارض و موارد دیگر.

باز سیم‌کشی مغز پس از دهه‌ها اجتناب آسان نبود، اما او به‌تدریج تغییر کرد. وقتی دو سال بعد با «سم» آشنا شد، توانست بدون وحشت، محبت او را متقابل پاسخ دهد. امروز آن‌ها پیوندی گرم و حمایتی دارند؛ نوعی صمیمیت امن که براندون هرگز تصور نمی‌کرد به آن دست یابد. داستان‌هایی مانند داستان براندون هرروز به من الهام می‌بخشند. آن‌ها گواه این حقیقت‌اند که فارغ از مدت رنج یا میزان ناامیدی، با حمایت درست می‌توان الگوهای دل‌بستگی را تغییر داد. شما شایسته‌ی روابطی ایمن هستید. اینکه به آن‌ها دست پیدا کنید یا نه انتخابی است که خودتان باید انجام دهید. آیا وضعیت موجود را حفظ می‌کنید، یا آماده‌اید با جسارت در مسیر دل‌بستگی ایمن

گام بردارید؟ نمی‌توانم قول بدهم این مسیر آسان باشد، اما تضمین می‌کنم که در طول آن، درباره‌ی خود و روابط انسانی آموخته‌های عمیقی به دست خواهید آورد. روزی به گذشته نگاه خواهید کرد و از میزان پیشرفتتان شگفت‌زده خواهید شد. حالا بگویید: آیا آماده‌اید از فرار از صمیمیت دست بکشید و شروع به ساختن ارتباط‌هایی امن و رضایت‌بخش کنید؟ نخستین گام، پذیرش تمایل شما به برقراری ارتباطی متفاوت است. از آنجا، با شجاعت، شفقت و همراهی جمعی به پیش می‌رویم. گذشته‌ی شما مجبور نیست آینده‌تان را تعریف کند. زندگی‌ای آسیب‌پذیرتر، همراه با مرزهای سالم، در انتظار شماست. افتخار می‌کنم که راهنمای شما در این سفر به سوی التیام باشم.

بخش اول:

از چه چیزی فرار می‌کنی؟





فصل ۱

پیوند اجتنابی از صفر تا صد / علمی پشت یک مبارزه پنهان

«بیشتر آدم‌ها فقط به اندازه نیازهای برآورده نشده‌شان نیازمندند.»

— امیر لوین^۱

نظریه دل‌بستگی که در دهه ۱۹۶۰ توسط جان بالبی و مری اینسورث پایه‌گذاری شد، توضیح می‌دهد که شیوه پیوند عاطفی مراقبان اولیه با ما، یک مدل ذهنی درونی می‌سازد؛ مدلی که بعدها انتظارات و رفتارهای ما را در رابطه‌های بزرگسالی هدایت می‌کند (McGarvie, 2024). می‌دانم مطالب کمی سنگین است، پس بیایید آن را مرحله‌به‌مرحله باز کنیم.

1. AMIR LEVINE

مقدمه‌ای بر نظریه دل‌بستگی

نظریه دل‌بستگی انقلابی در فهم رفتارهای انسانی و سلامت هیجانی ایجاد کرده است. این چارچوب روان‌شناختی توضیح می‌دهد چرا در رابطه‌ها (مخصوصاً در روابط صمیمی) به طور خاصی رفتار می‌کنیم.

نظریه دل‌بستگی چیست؟

طبق این نظریه، الگوهای دل‌بستگی که ما در ۱۸ ماه اول زندگی شکل می‌دهیم، اغلب به صورت ناخودآگاه تا بزرگسالی همراهمان باقی می‌مانند و رفتارها و انتظارات ما را در روابط مختلف شکل می‌دهند. حتی زمانی که از نظر شناختی بالغ می‌شویم، مغز هیجانی ما همچنان از آن تجربه‌های اولیه اثر می‌گیرد. به همین دلیل، سبک‌های دل‌بستگی بزرگسالان معمولاً بازتابی از نحوه ارتباط ما با مراقبان اولیه است.

ریشه‌ها و تاریخچه

اگرچه ریشه‌هایی از این دیدگاه در آثار فروید وجود داشت، نظریه دل‌بستگی در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ میلادی به طور رسمی با کارهای جان بالبی شکل گرفت (McGarvie ۲۰۲۴). بالبی نشان داد که نوزادان نیاز غریزی و زیستی به پیوند با مراقبان دارند. او هنگام مطالعه کودکان جدا افتاده از والدین، متوجه شد که بحران هیجانی شدید آن‌ها نشان می‌دهد پیوند با مراقب اصلی برای بقا و رشد سالم حیاتی است. مری اینسورث در سال ۱۹۷۰ این نظریه را گسترش داد و در آزمایش



معروف وضعیت ناآشنا رفتار کودکان را هنگام ترک و بازگشت مادر بررسی کرد (McLeod ۲۰۲۴). اینسورث سه سبک اولیه دل‌بستگی را شناسایی کرد:

- ایمن
 - نایمن-اجتنابی
 - اضطرابی-دوسوگرا
- کارهای او نظریه بالبی را از سطح نظری به سطح علمی-تجربی ارتقا داد.

چهار سبک دل‌بستگی

پژوهش‌های بعدی چهار سبک اصلی را معرفی کردند (McGarvie ۲۰۲۴):

۱. ایمن (Secure): راحت با صمیمیت کنار آمدن، توانایی بیان و دریافت عشق.
 ۲. اضطرابی (Anxious): ترس از طرد یا ترک شدن؛ تمایل شدید به نزدیکی و اطمینان گرفتن.
 ۳. اجتنابی (Avoidant): گرایش به سرکوب نیازهای عاطفی، دوری از صمیمیت، وابستگی به خود.
 ۴. آشفته/دوگانه (Disorganized): ترکیبی از اضطراب و اجتناب، الگوهای متناقض و غیرقابل پیش‌بینی.
- این سبک‌ها مطلق نیستند. هر فرد روی یک طیف قرار می‌گیرد و ممکن است بسته به موقعیت یا شریک عاطفی تغییر کند.

چرا مراقبت‌های اولیه تا این حد مهم است؟

تجربه‌های اولیه کودک با مراقب، پایه ارتباط او در آینده را می‌سازد. اگر مراقبان همدل و پاسخ‌گو باشند و نوازش و حمایت عاطفی کافی بدهند، کودک یاد می‌گیرد دنیا امن است و در نتیجه دل‌بستگی ایمن شکل می‌گیرد.

اما از آنجاکه هدف این بخش بررسی دل‌بستگی اجتنابی است، مستقیماً سراغ آن می‌رویم. وقتی مراقبان بی‌ثبات، بی‌توجه، سرد و دور یا حتی سرکوبگر احساسات کودک باشند کودک یاد می‌گیرد که صمیمیت امن نیست و به‌طور ناخودآگاه نیازهای عاطفی‌اش را خاموش می‌کند. این کودکان برای محافظت از خود احساساتشان را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند، فاصله می‌گیرند و رفته‌رفته یاد می‌گیرند به‌جای نیاز داشتن به دیگران، تنها به خودشان تکیه کنند. این سازوکار دفاعی بعدها به سبک دل‌بستگی اجتنابی تبدیل می‌شود.

در بزرگسالی، افراد با این سبک از دل‌بستگی شدیداً مستقل و متکی‌به‌خود بوده و از صمیمیت زیاد دوری می‌کنند. اگر سبک شما اجتنابی باشد، به‌طور غریزی احساس آسیب‌پذیری را سرکوب می‌کنید و وقتی شریک عاطفی‌تان به دنبال نزدیکی و صمیمیت بیشتر است، فاصله می‌گیرید. علاوه بر این، ممکن است حتی زمانی که عشق و حمایت به شما ارائه می‌شود، دریافت آن برایتان سخت باشد. اجتناب شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرد.

ممکن است به سمت اجتنابی-بی‌تفاوت (dismissive-avoidant) باشید—جایی که صمیمیت را ضروری نمی‌دانید و خودمختاری



را ترجیح می‌دهید. یا شاید به سمت اجتنابی-هراسان (-fearful avoidant) گرایش داشته باشید—در درون خود خواهان نزدیکی باشید، اما آن را خطرناک و تهدیدکننده ببینید.

چرا فهمیدن الگوی اجتنابی اهمیت دارد؟

الگوی اجتنابی در واقع همان ارتباطاتی را خراب می‌کند که احتمالاً در اعماق وجودتان آرزوی داشتنش را دارید. اگر نشانه‌هایی از دل‌بستگی اجتنابی را در خودتان می‌بینید، بدانید که خودآگاهی، قدرت است. دفاع‌هایی که زمانی در کودکی برای محافظت از شما لازم بودند، حالا سال‌هاست که بی‌دلیل باعث دور کردن شما از دیگران می‌شوند. وقتی ریشه‌های الگوهای ارتباطی خود را پیدا کنید، می‌توانید آن‌ها را بازنویسی کنید. شما می‌توانید با شجاعت و شفقت نسبت به خود، سبک دل‌بستگی‌تان را متحول کنید. این مسیر به معنای حذف نیاز به استقلال نیست؛ بلکه یعنی یاد بگیرید صمیمیت را ادغام کنید، نه اینکه جایگزین مستقل بودن شود. سبک ارتباطی ایمن به شما اجازه می‌دهد بدون اینکه خودمختاری را از دست بدهید به دیگران نزدیک شوید.

نشانه‌های دل‌بستگی الگوی اجتنابی

حالا که درباره منشأ نظریه دل‌بستگی و مرور کوتاهی درباره سبک اجتنابی صحبت کردیم، بیایید مشخص کنیم که این سبک در زندگی روزمره دقیقاً چه شکلی دارد.

شاخص‌های اصلی رفتاری

دل‌بستگی اجتنابی معمولاً در نحوه تعامل و رابطه داشتن با دیگران خودش را آشکار می‌کند. با دقت به عادت‌های خود می‌توانید آن را تشخیص دهید. برخی نشانه‌های مهم شامل موارد زیر است:

۱. **مشکل در بیان احساسات:** آیا دنیای درونی خود را پنهان نگه می‌دارید و کمتر احساساتتان را به اشتراک می‌گذارید؟ افراد اجتنابی معمولاً احساسات آسیب‌پذیری مثل غم، دل‌تنگی یا نیاز به نزدیکی را سرکوب می‌کنند. به خاطر حس ناامنی در برابر صمیمیت، ممکن است در گفتگوها سرد یا بی‌علاقه به نظر برسید.

۲. **تردید در تکیه کردن به دیگران:** آیا درخواست حمایت از عزیزان و افراد نزدیک خود برایتان مشکل است؟ آیا خودکفایی بیشتر از وابستگی متقابل برای شما ارزش دارد؟ شاید به دلیل بی‌اعتمادی به نزدیکی و صمیمیت، نمی‌توانید روی دیگران تکیه کنید و همین باعث می‌شود نیازهایتان بیان نشوند.

۳. **ترجیح دادن خودمختاری:** تا چه اندازه برای خودمختاری اهمیت قائلید؟ آیا از هم‌خانه شدن یا ادغام زندگی‌تان با شریک عاطفی دوری می‌کنید؟ افراد اجتنابی استقلال و خودمختاری را بالاتر از رابطه متقابل قرار می‌دهند و صمیمیت زیاد برایشان خفه‌کننده است.

۴. **کوچک شمردن اهمیت رابطه:** ممکن است بارها گفته باشید که «رابطه برای خوشبختی من ضروری نیست». یا نیاز به صمیمیت و تعلق را عقلانی سازی کنید و کوچک جلوه دهید تا با رفتار



سردترتان هماهنگ شود. نتیجه این است که اشتیاق واقعی تان برای ارتباط کمتر دیده می‌شود.

الگوهای هیجانی

این سبک در نحوه تجربه و مدیریت احساسات خودش را نشان می‌دهد:

۱. **سرکوب احساسات:** قطع ارتباط با دنیای درونی مکانیسم دفاعی است که در کودکی شکل گرفته؛ بنابراین به جای تجربه آسیب‌پذیری، ممکن است عواطف خود را خاموش کنید و احساسات را درونتان حبس کنید.

۲. **اجتناب از تعارض:** آیا از بحث‌هایی که درباره عاطفه و هیجان باشند، فراری هستید و هنگام بالا گرفتن احساسات، سریع صحنه را ترک می‌کنید؟ این رفتار در افراد اجتنابی رایج است چون تعارض نیازمند آسیب‌پذیری است، بنابراین آن را دور می‌زنید.

۳. **مشکل با صمیمیت و اعتماد:** برای شما نزدیکی عاطفی و هیجانی احتمالاً «خطرناک» به نظر می‌رسد، پس آن را محدود می‌کنید. اعتماد کردن آسیب‌پذیری ایجاد می‌کند و این دفاع‌های شما را فعال می‌کند. به همین دلیل رابطه‌ها را سطحی نگه می‌دارید تا از درد احتمالی دور بمانید.

۴. **احساس فشار از نیازهای دیگران:** آیا به سرعت از خواسته‌های شریک یا نزدیکان درمانده یا کلافه می‌شوید؟ شدت زیاد نیازهای هیجانی دیگران، سیستم شما را تحت فشار قرار می‌دهد و باعث می‌شود فاصله بگیرید.

تأثیر اجتناب بر روابط

این سبک نه تنها بر روابط عاشقانه، بلکه بر دوستی‌ها و روابط خانوادگی هم اثر می‌گذارد:

۱. **اجتناب از تعهد:** آیا روابط جدی معمولاً بعد از فروکش کردن هیجان اولیه کم‌کم سرد می‌شود؟ تعهد عمیق ترس‌ها را فعال می‌کند، بنابراین افراد اجتنابی اغلب در رابطه بلندمدت مشکل دارند و به روابط کوتاه یا سطحی گرایش پیدا می‌کنند.
۲. **کناره‌گیری و فاصله گرفتن:** آیا گاهی بدون توضیح از شریک یا دوستانتان فاصله می‌گیرید؟ اجتناب باعث می‌شود وقتی صمیمیت از حد قابل تحمل گذشت، ناگهان عقب‌نشینی کنید و این معمولاً باعث سردرگمی اطرافیان می‌شود.
۳. **برداشت دیگران:** برداشت دیگران از شما این هست که شخصی سرد و غیرقابل دسترس هستید و دیگران شما را «بی تفاوت» یا «غیر عاطفی» ببینند. آن‌ها ممکن است از نداشتن ارتباط عاطفی یا نبود پاسخ‌دهی کافی از دست شما شکایت کنند.

پرسش‌هایی برای خود بازنگری

شما در کودکی شایسته‌ی مراقبت و محبت پایدار بوده‌اید. اگرچه نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید، اما می‌توانید میراث آن را بازنویسی کنید. خبر خوب این است که الگوهای ریشه‌دار دل‌بستگی در هر سنی قابل تغییر هستند. این فرایند، پیش از هر چیز، با خود بازنگری دقیق آغاز می‌شود. لحظه‌ای مکث کنید و با پرسش‌های زیر درگیر



شوید؛ چه از طریق نوشتن افکار و احساساتتان در دفترچه و چه با نشستن و تأمل در این پرسش‌ها—هر روشی که برای شما اصیل‌تر و صادقانه‌تر است.

شناسایی رفتارهای اجتنابی

۱. آیا برایم راحت است که به دیگران تکیه کنم؟ وقتی کسی از من می‌خواهد به او وابسته شوم، چه واکنشی نشان می‌دهم؟
۲. معمولاً وقتی دیگران از نظر عاطفی با من صمیمی می‌شوند، چگونه پاسخ می‌دهم؟ آیا آسیب‌پذیری را تشویق می‌کنم یا از آن فاصله می‌گیرم؟
۳. در تعارض‌ها، بیشتر تمایل دارم وارد گفت‌وگو شوم یا خودم را ببندم و کنار بکشم؟ چه چیزی باعث عقب‌نشینی من می‌شود؟

کاوش الگوهای هیجانی

۱. آیا تاکنون در روابط صمیمی احساس گیر افتادن یا تحت فشار بودن داشته‌ام؟ چه چیزی این واکنش را فعال کرده است؟
۲. آیا تمایل دارم احساساتم را نادیده بگیرم، سرکوب کنم یا در خودم نگه دارم؟ چرا ممکن است هیجان‌های خودم را بی‌اعتبار بدانم؟
۳. چه چیزی مرا به جدا شدن از احساسات دشوار سوق می‌دهد؟
۴. وقتی دلم درد می‌گیرد، اولین واکنش غریزی من این است که

.....