تصور کنید هر انسانی، یک «سیستم ناظر» در مغزش دارد که وظیفه‌اش فقط یک چیز است: **اطمینان از بقا.** برای یک کودک، بقا به معنای پیوند با مراقب (پدر یا مادر) است. اگر این پیوند امن باشد، کودک با اعتمادبه‌نفس بزرگ می‌شود؛ اگر این پیوند متزلزل یا قطع باشد، کودک استراتژی‌های دفاعی می‌سازد تا از آسیب دیدن در آینده جلوگیری کند.

مسئله اینجاست که این استراتژی‌ها وقتی در کودکی برای «بقا» مفید باشند، وقتی فرد بزرگ شده و وارد رابطه زوجی می‌شود، تبدیل به **«سایه‌هایی»** می‌شوند که مانع از صمیمیت واقعی هستند.

بیایید این سایه‌ها را بشناسیم:

۱. دلبستگی ایمن[۱]: «لنگرگاه آرام»

افراد با سبک ایمن، معمولاً در کودکی مراقبی داشته‌اند که هم حضور داشته و هم پاسخگوی نیازهای آن‌ها بوده است.

در رابطه زوجی: آن‌ها از صمیمیت نمی‌ترسند و از تنهایی یا فاصله گرفتن هم نمی‌هراسند. اگر بحثی پیش بیاید، به جای حمله یا فرار، سعی می‌کنند با هم گفتگو کرده و مسئله را حل کنند. آن‌ها می‌دانند که «من هستم، تو هستی، و ما می‌توانیم با هم چالش‌ها را مدیریت کنیم.»

---

[۱] Secure Attachment

ما سه سبک دلبستگی ناایمن هم داریم که در روابط افراد بزرگسال ایجاد مشکل می کند که در اینجا به آنها می پردازیم:

۲. دلبستگی اضطرابی[۱]: «تشنه‌ی اطمینان»

این افراد (مثل زهرا در داستان ما) معمولاً با مراقبی روبرو بوده‌اند که رفتارش پیش‌بینی‌ناپذیر و بی ثبات بوده است؛ گاهی بسیار مهربان و گاهی بسیار سرد و بی‌توجه. کودک یاد گرفته که برای حفظ رابطه باید دائما نگران، هشیار و وابسته باشد. زهرا در کودکی، مدام با خواهرش مقایسه می‌شد و والدینش گاه مهربان و گاه سرد و بی تفاوت بودند. او یاد گرفت که «خوب بودن» یعنی اثبات کردن ارزش خود. در بزرگسالی، هر انتقاد یا بی‌توجهی، آن حس کهن «من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم» را بیدار می‌کند و او را به واکنش مبارزه (خشم) سوق می‌دهد. در این الگو فرد به طور مداوم از طردشدن می ترسد و همیشه نگران است که شریک عاطفی او را رها کند و به همین علت سعی در کنترل کردن او دارد.

در رابطه زوجی: آن‌ها به شدت به دنبال تأیید و توجه هستند. کوچک‌ترین نشانه‌ای از فاصله گرفتن و نادیده گرفته شدن توسط همسر (مثل دیر جواب دادن پیام یا کمی سکوت)، برای آن‌ها غیرقابل تحمل است. آن‌ها با «چسبیدن» و یا «سوال پرسیدن زیاد جهت تأیید» سعی می‌کنند اطمینان حاصل کنند که طرف مقابل هنوز آن‌ها را رها نکرده است. آنها حساسیت شدیدی نسبت به هرگونه نشانه طرد، انتقاد یا رها شدن دارند که می تواند باعث ایجاد احساس اضطراب و ناامنی شود.

---

[۱] Anxious-Preoccupied

۳. دلبستگی اجتنابی[۱] : «قلعه‌ی تنهایی»

این افراد (مثل نیما در داستان ما) معمولاً با مراقبینی روبرو بوده‌اند که به شدت بی‌تفاوت به نیازهای عاطفی کودک بودند و تلاش کودک برای ابراز نیازهایش نادیده گرفته شده است. وقتی نیما در کودکی از پدرش طرد شد، ذهن کوچک او یاد گرفت که: «برای دوست‌داشتنی بودن، نباید از کسی انتظار داشته باشم.» او یاد گرفت که احساساتش را پنهان کند و فاصله‌ای امن با دیگران ایجاد کند. در بزرگسالی، کوچک‌ترین نشانه‌ی توقع یا درخواست از سوی زهرا، آن زخم کهن را بیدار می‌کند. او نه با همسرش، که با «پدر بی‌توجه» درون خودش می‌جنگد.

در رابطه زوجی: آن‌ها صمیمیت بیش از حد را با «خفقان» اشتباه می‌گیرند. وقتی همسرشان به آن‌ها نزدیک می‌شود، سیستم هشدارشان فعال می‌شود و به جای صمیمیت، واکنش «فرار» نشان می‌دهند (مثل سکوت کردن، رفتن به اتاق دیگر، یا غرق شدن در کار). آن‌ها برای خودشان یک حصار دفاعی می‌سازند تا کسی نتواند به آسیب‌پذیری‌هایشان دسترسی پیدا کند. آنها معمولا بی اعتماد هستند و از روابط عاطفی نزدیک خودداری می کنند و دنبال استقلال و همچنین روابط سطحی و کوتاه مدت هستند.

۴. دلبستگی آشفته یا دوسوگرا[۲]: «تضاد ترس و نیاز»

---

[۱] Dismissive-Avoidant

[۲] Fearful-Avoidant

این سبک ناایمن(که کمتر رایج اما گیج کننده و پیچیده است) ترکیبی از هر دو سبک اضطرابی و اجتنابی است. فرد هم به شدت نیاز به نزدیکی دارد و هم به شدت از آن می‌ترسد. این نوع از دلبستگی معمولاً ریشه در تجربیات آسیب‌زای شدید[۱] دارد. آن‌ها معمولا مراقبینی داشتند که هم منبع آرامش و هم منبع ترس برای کودک بودند و آن ها در یک چرخه بی‌پایان از «نزدیک شدن و سپس عقب نشینی» گیر می‌کنند. مثلا مادری را در نظر بگیرید که هم منبع تغذیه عاطفی فرزندش است و هم او را به خاطر هر کاری تنبیه و توبیخ می کند. این افراد فکر می کنند دنیا جای خطرناکی است و آنها بهره ای از رابطه و صمیمیت نخواهند برد. آنها در مدیریت و کنترل احساسات خود ناتوان هستند و اغلب دیدگاه منفی نسبت به خودشان دارند.

در برخی از زوج‌ها، یک الگوی بسیار مخرب وجود دارد که به آن **«چرخه‌ی تعقیب و فرار[۲]»** می‌گوییم.

وقتی یک فرد با سبک **مضطرب** (تعقیب‌کننده) احساس می‌کند همسرش دور شده، با فشار بیشتر سعی می‌کند او را به سمت خود بکشد. این فشار، دقیقاً همان چیزی است که فرد با سبک **اجتنابی** (فرارکننده) از آن متنفر است! او احساس خفقان می‌کند و برای نجات خود، بیشتر عقب می‌نشیند.

---

[۱] rauma

[۲] Pursuer-Distancer Cycle

نتیجه: هر چه زهرا (مضطرب) بیشتر تعقیب می‌کند، نیما (اجتنابی) بیشتر فرار می‌کند. و هر چه نیما بیشتر فرار می‌کند، زهرا بیشتر وحشت‌زده و تهاجمی می‌شود.آن‌ها در واقع با هم نمی‌جنگند؛

آن‌ها در حال جنگیدن با **«چرخه‌ای»** هستند که سال‌ها پیش در ذهنشان برنامه‌ریزی شده است.

جدول سبک‌های دلبستگی در کودکی و بازتاب آن در بزرگسالی

سبک دلبستگی	تجربه‌ی کودکی	رفتار در روابط بزرگسالی
دلبستگی ایمن	والدین پاسخگو، گرم و قابل اعتماد	توانایی در ایجاد اعتماد، ابراز صمیمیت و مدیریت تعارضات بدون ترس از رها شدن
دلبستگی اضطرابی	والدین گاه پاسخگو، گاه بی‌توجه (غیرقابل پیش‌بینی و بی ثبات)	ترس از طرد، نیاز به تأیید مداوم، وابستگی شدید، و حساسیت بالا به نشانه‌های بی‌توجهی
دلبستگی اجتنابی	والدین سرد، بی‌توجه یا طردکننده	دوری از صمیمیت، کاهش نیاز به نزدیکی، و اتکا به خود در شرایط دشوار
دلبستگی دوسوگرا/آشفته	تجربه‌ی ترس یا آزار از سوی والدین	رفتارهای متناقض (نزدیکی و دوری همزمان)، مشکل در اعتماد و ترس از صمیمیت

تمرین‌های فصل سوم

هدف: شناسایی زخم‌های کهن و جداسازی واکنش امروز از خاطره‌ی دیروز. حالا که یاد گرفتیم گاهی در رابطه با «سایه‌های قدیمی» خود می‌جنگیم، وقت آن است که چراغ را روشن کنیم و آن‌ها را شناسایی کنیم. این تمرین‌ها را با دقت و بدون قضاوت انجام دهید.

جدول بازخوانی کودک درون

مرحله	شرح
شناسایی کودک آسیب‌دیده	به دفترچه‌ی «نقشه‌ی واکنش‌های من» برگردید. به الگوهای تکراری خود نگاه کنید. احساس درونی واکنش‌هایتان چیست؟ ترس؟ تنهایی؟ احساس بی‌ارزشی؟ حالا از خود بپرسید: این احساس، از چه سنی در زندگی من شکل گرفته است؟
نام‌گذاری زخم	سعی کنید یک نام برای آن زخم پیدا کنید. مثلاً: «من دختری هستم که همیشه با خواهرم مقایسه می‌شدم و هیچوقت به اندازه‌ی کافی خوب نبودم.» یا «من پسری هستم که برای بهتر دیده شدن، باید سکوت می کردم.»
جداسازی زمان‌ها	وقتی در یک درگیری امروزی قرار می‌گیرید، از خود بپرسید: «آیا این خشم، مال امروز است یا صدای کودک درون من است که از گذشته فریاد می‌زند؟» این کار، به شما کمک می‌کند تا واکنش‌هایتان را از زخم‌های گذشته جدا کنید.
مهربانی با کودک درون	به‌جای سرکوب آن احساس، آن را بپذیرید. در ذهن خود، به آن کودک آسیب‌دیده بگویید: «می‌دانم که تو خیلی تنها بودی. اما حالا من بزرگ شده‌ام و می‌توانم مراقب تو باشم. نیازی نیست که دیگر برای بقا بجنگی.»

تمرین اول: شناسایی «دکمه‌های حساس» (فردی)

یک کاغذ بردارید و دو ردیف ستون بکشید. در ستون اول، موقعیت‌هایی را بنویسید که در آن‌ها با همسرتان دچار تنش می‌شوید (مثلاً: وقتی او دیر می‌آید، وقتی با یک نفر دیگر صحبت می‌کند و یا وقتی سکوت می‌کند). در ستون دوم، بنویسید آن لحظه چه **احساسی** در اعماق وجودتان بیدار شد؟ (ترس از رها شدن، احساس بی‌ارزشی، احساس کنترل شدن، یا احساس بی توجهی؟)

تمرین دوم: نقشه‌ی دلبستگی (دونفره - با احتیاط!)

در یک زمان آرام، زمانی که هر دو در وضعیت روحی خوبی هستید، از هم بپرسید:

«وقتی من از تو فاصله می‌گیرم، چه حسی به تو دست می‌دهد؟»

«وقتی من خیلی به تو نزدیک می‌شوم یا پیگیرت هستم، چه حسی به تو دست می‌دهد؟»

نکته مهم: هدف این نیست که به همسر برچسب بزنید (مثلاً نگویید: "تو خیلی اجتنابی هستی!")؛ هدف این است که بفهمید واکنش‌های شما چگونه بر روی سیستم عصبی و عکس العمل های دیگری اثر می‌گذارد.

تمرین سوم: از «واکنش» به «پاسخ» (عملیاتی)

دفعه‌ی بعدی که احساس کردید در حال ورود به یک الگوی قدیمی (مثل فرار کردن یا چسبیدن و کنترلگری) هستید، از تکنیک **«توقف و نام‌گذاری»** استفاده کنید.

در ذهن خود یا با صدای بلند بگویید: «الان دارم از الگوی قدیمی خودم استفاده می‌کنم. من الان دارم می‌ترسم، نه اینکه همسرم آدم بدی باشد.» این جمله، فاصله لازم را بین شما و سایه‌تان ایجاد می‌کند.

تمرین چهارم: دعوت از کودک درون (تأملی)

به پرسش زیر پاسخ دهید و پاسخ آن را در دفترچه خود بنویسید:

اگر آن کودک درون من (که در زمان تنش بیدار شده) در مقابل من بود، چه چیزی نیاز داشت تا احساس امنیت کند؟ (آیا نیاز به آغوش داشت؟ نیاز به تایید داشت؟ یا نیاز به فضای شخصی داشت؟) و چگونه می‌توانم این نیاز را به شکلی **بالغانه و محترمانه** از همسرم بخواهم؟

تمرین پایانی فصل: نامه به کودک درون

هدف: آشتی با بخش آسیب‌دیده‌ی شخصیت خود و کاهش قدرت آن بر واکنش‌های امروز.

جدول نامه به کودک درون

مرحله	دستورالعمل
پیدا کردن عکس کودکی	یک عکس از خودتان در سنین ۵ تا ۱۰ سالگی پیدا کنید. به چشمان آن کودک نگاه کنید. چه احساسی در آن نگاه نهفته است؟
نوشتن نامه	نامه‌ای به آن کودک بنویسید. با این جمله شروع کنید: «کودک من، تو را می‌بینم...» در ادامه، به او بگویید که چه احساسی را در او می‌بینید (ترس، تنهایی، خشم، یا امید). به او بگویید که دیگر بزرگ شده‌اید و می‌توانید از او محافظت کنید.
خواندن نامه	نامه را با صدای بلند، در خلوت، برای خودتان بخوانید. اجازه دهید احساساتتان جاری شود.
ثبت تجربه	در دفترچه‌ی خود بنویسید: «وقتی نامه را برای کودک درونم خواندم، احساس کردم که [...]. به نظر می‌رسد که این کار، باعث شده است که من در مواجهه با تنش‌های امروزی، کمی آرام‌تر باشم/ نباشم چون [...].»

نکته‌ی مهم: این تمرین، یک قدم عمیق در مسیر خودشناسی است. شاید در حین نوشتن، گریه کنید یا احساسات شدیدی را تجربه کنید. این کاملاً طبیعی است. این کار، نشانه‌ی آن است که به زخم‌های کهنه ی خود نزدیک شده‌اید. هدف از این تمرین، سرکوب کردن یا قضاوت آن کودک نیست، بلکه هدف، «مهربانی و همدلی با او و پذیرش داستان او» است. این پذیرش، اولین و مهم‌ترین گام برای رها شدن از چرخه‌های تکراری خشم و سکوت است.

فصل چهارم

زبان ناگفته های ما

(بررسی سوءتفاهم‌های کلامی و خلأهای عاطفی)