



ترس از رهاشدگی در رابطه

از اینکه او مرا ترک کند به شدت می ترسم

من از تنهایی می ترسم

می رسمیم به قسمت دردناک ماجرا، همانجایی که وقتی آدم ها با آن روبرو می شوند، دست به هر کاری می زنند تا بتوانند این حس را از خودشان دور کنند. ترس از تنهایی، چنان شما را به سمت باج دادن می کشاند که یک آن چشم باز می کنید و تمام عزت نفس خود را بر باد رفته می بینید.

من نمی گویم این ترس بی مورد است، نه اصلاً! چه بسا ریشه در آسیب های عمیقی دارد که شما در گذشته خورده اید، رها شدن در کودکی، طرد شدن، فرزند طلاق بودن، دور شدن های ممتد از منبع عشق یا والدین به دلایل متعدد، هر کدام به تنهایی کافی است تا شما وقتی در بزرگسالی وارد رابطه عاطفی می شوید، مثل کنه، به شریک عاطفی تان بچسبید و او را فراری دهید.

ترس از رها شدن، معمولاً زمانی در کودک شکل می گیرد که مادر نتوانسته باشد احساس امنیت را به او بدهد و کودک دنیا را محل ناامنی برای زندگی می بیند و فکر می کند هر لحظه ممکن است با رنج ناشی از بی پناهی روبرو شود، در حالی که اگر هر زمانی که کودک، مادر را طلب می کند، مادر در دسترس کودک باشد و علاوه بر حضور فیزیکی، حضور روانی هم داشته باشد یعنی کودک را در آغوش بگیرد، نوازش کند و با او تماس چشمی برقرار کند، آن کودک در بزرگسالی، ترس از تنهایی و رهاشدگی در رابطه عاطفی را تجربه نخواهد کرد و این حس معمولاً از تولد تا سه سالگی، بیشترین میزان بروز را دارد.

در درجه اول درمان بگیرد

اگر شما فردی هستید که ترس از ترک شدن و رها شدن در رابطه را دارید، حتماً قبل از ورود به رابطه، درمان بگیرید و روی عزت نفس تان کار کنید، هیچ فردی از اینکه در رابطه دچار احساس خفگی شود و به جای یک فرد بالغ، بخواهد مدام با یک کودک چسبیده در ارتباط باشد لذت نمی برد، حتی اگر اکنون در رابطه هستید و این نشانه ها را در خود می بینید و یا هنوز وارد رابطه نشده اید اما فکر می کنید ممکن است چسبیده باشید، با یک روانشناس صحبت کنید.

گفتم: دیگه چه احساساتی رو تجربه می کنی؟! گفت: از دستش عصبانی ام، بغض دارم، نمی دونم چرا انقدر بی انگیزه شدم و دلم می خواد بمیرم....

لطفاً مرا ترک نکن!

حتماً این جمله برای شما آشناست، یا درون خودتان با آن مواجه شده اید یا از طرف شریک عاطفی تان، آن را احساس کرده یا شنیده اید. آدم ها زمانی که نتوانند با کودک رها شده و تنهای درون خودشان ارتباط برقرار کنند و به او احساس امنیت بدهند، نمی توانند ترک شدن در یک رابطه را بپذیرند، به همین دلیل از زمان ورودشان به رابطه شروع می کنند به باج دادن، باج دادنی که پشت آن یک جمله وجود دارد: لطفاً مرا ترک نکن!

عزت نفس تان را بالا ببرید

اگر بدانید که کار کردن روی عزت نفس تان و رشد بزرگسال سالم، در درونتان چقدر به شما در داشتن دیدگاه واقع بینانه در یک رابطه کمک می کند، از همین اکنون دست به کار می شوید. باید بدانید که هرچقدر شما بیشتر از موضع ضعف وارد شوید، بیشتر مورد سوءاستفاده عاطفی قرار می گیرید، نه من غریب بازی را کنار بگذارید که: پس قانون کائنات چه و قانون محبت چه! تا وقتی جایگاه خودتان را در رابطه محکم و استوار و همراه با عزت نفس بالا، مشخص نکنید، جذابیتی ندارید، تا وقتی عشق را گدایی کنید، زود از چشم می افتید.

آدمها زمانی که نتوانند با کودک رها شده و تنهای درون خودشان ارتباط برقرار کنند و به او احساس امنیت بدهند، نمی توانند ترک شدن در یک رابطه را بپذیرند

• شیما اسکندری

مشاور خانواده - طر حواره در مانگر

شرح ماجرا

با عجله خودم رو به کلینیک رسوندم، یکم دیر شده بود. وقتی وارد شدم کسی رو ندیدم و زیاد خوشحال شدم که دقیقه نودی خودم رو به محل کارم رسونده بودم و مثل همیشه قبل از مراجعه کندهام در کلینیک حاضر شده بودم. چند دقیقه بعد، منشی با اتاقم تماس گرفت، گفتم راهنمایی شون کنید.

وارد اتاقم شد، چهره رنگ پریده ای داشت، بشدت غمگین بود، رو به روی من نشست، رفتم مقابلش و پرسیدم چه کمکی می تونم بکنم؟! بغضش ترکیب، گفت: بدون امیر نمی تونم زندگی کنم، گفتم جدا شدین؟ گفت: دو سال از آشنایی مون می گذشت، قرار بود ازدواج کنیم، من هر کاری که بتونه خوشحالش کنه برایش انجام دادم، هر کاری که فکرش رو بکنید، هیچ خواسته عجیب و غریبی هم ازش نخواستم، هیچ وقت، همیشه می گفت دوستم داره، اما یهو نظرش برگشت و بهم گفت که ما به درد هم نمی خوریم و باید جدا بشیم!

پرسیدم: چقدر جدی در مورد ازدواج و آینده زندگی مشترکش با تو حرف می زد؟ گفت: تقریباً بیشتر این حرف ها از طرف من بود و اون هیچ وقت اشاره ای نمی کرد و فقط می گفت: تو خیلی خوبی، خب این یعنی من رو دوست داشت و آگه خیلی خوب بودم از نظرش، چرا ترکم کرد؟! پرسیدم: الان چه احساسی داری؟ گفت: می ترسم دیگه بعد از امیر، نتونم با کسی وارد رابطه بشم.