

ویژگی ها و اختلالات شخصیت های وابسته چیست؟

دلبستگی به دیگران ویژگی است که به طور طبیعی در همه افراد اتفاق می افتد و فردی که توان دلبستگی به دیگران را ندارد، از آسیب های جدی رنج می برد که می توان آن را در کودکی او جستجو کرد. اما اختلال شخصیت وابسته داستان دیگری دارد.

دلبستگی هم مانند هر ویژگی انسانی دیگری در صورتی که از حد معمول خود خارج شود، نشان از آسیب در فرد دارد. در این صورت، دیگر نام دلبستگی را نمی توان بر آن نهاد و به آن کلمه ی وابستگی اطلاق می شود و در صورتی که این ویژگی عام و فراگیر باشد، به آن اختلال شخصیت وابسته می گوئیم.

طبق تعریف منابع علمی روانشناختی، فردی که دارای اختلال شخصیت وابسته است نیاز فراگیر و مفرط به حمایت شدن دارد که این نیاز در او منجر به سلطه پذیری، وابستگی و ترس های جدایی و از دست دادن می شود. ویژگی های فرد دارای اختلال شخصیت وابسته را می توان اینگونه برشمرد:

۱. بدون راهنمایی و اطمینان بخشی مفرط دیگران در تصمیم گیری های روزمره دچار مشکل می شود.
۲. نیاز دارد که دیگران مسئولیت بیشتر زمینه های مهم زندگی او را بپذیرند.
۳. در ابراز مخالفت با دیگران به علت ترس از قطع حمایت یا تایید آنان دچار مشکل است.
۴. در شروع کردن و انجام کارها به تنهایی به علت فقدان اعتماد به نفس به توانایی های خود مشکل دارد.
۵. برای کسب محبت و حمایت دیگران داوطلب انجام کارهایی می شود که برای او نافوشایند است.

Page | 2 ۶. از آنجایی که باور دارد نمی‌تواند به تنهایی از فود مراقبت کند، در تنهایی دچار ترس می‌شود.

۷. زمانی که رابطه عاطفی او قطع می‌شود، به سرعت و مصرانه به دنبال ایجاد رابطه دیگری به عنوان منبع حمایت و مراقبت است.

۸. دائماً فکرش درگیر ترس از دست دادن رابطه و ترک شدن و در نتیجه تنها ماندن است. او می‌ترسد که مبدا زمانی فرا برسد که کسی مراقب او نباشد، زیرا او به توانایی‌های فودش نیز برای مراقبت از فود باور ندارد.

سایر ویژگی‌های اختلال شخصیت وابسته

احتمال بروز افسردگی، اضطراب، حملات وحشت و فوبیا در میان افراد دارای اختلال شخصیت وابسته بیشتر است. دلیل این موضوع آن است که آنها باور دارند برای بقا و زنده ماندن نیازمند حمایت دیگری هستند، بنابراین همواره اضطراب از دست دادن رابطه را دارند و غم از دست دادن و یا سردی رابطه برای آنها بسیار طاقت‌فرسا بوده و منجر به افسردگی در آنها می‌گردد. از سویی دیگر، زمانی که به آنها مسئولیت جدیدی واگذار شود و یا وارد حوزه جدیدی می‌گردند، از آنجایی که باور دارند از عهده آن بر نمی‌آیند، دچار حمله وحشت می‌گردند.

افراد دارای اختلال شخصیت وابسته همچنین نشانه‌های بیشتری از مشکلات روان‌تنی مانند سردرد، معده درد و ... را از خود نشان می‌دهند. مشکلات روان‌تنی یا شبه جسمی در آنها به دلیل جلب توجه و تأیید و مراقبت گرفتن از دیگران می‌باشد. به این طریق، آنها خود را ضعیف و نیازمند مراقبت از طرف دیگران نشان می‌دهند تا حمایت دیگران را کسب کنند.

افراد وابسته، عزت نفس اندکی دارند و خود انتقادگری در آنها زیاد است.

آنها معمولاً به دنبال دلایل خوشحالی در بیرون از خود می‌گردند و خوشحالی خود را متناسب به اتفاقات بیرونی می‌دانند. (همسر امروز با من مهربانتر بود، بنابراین من خوشحالم). افراد دارای اختلال شخصیت وابسته ملاکشان برای سنجش خوبی و یا بدی عملکرد خود، نظر و باور دیگران است و خودشان ملاکی به غیر از نظر دیگران برای تأیید و تشویق خود ندارند. بنابراین همواره نظر دیگران برای آنها مهم است.

افراد وابسته، مهارت حل مساله کمتری از خود نشان می‌دهند و در هنگام مواجهه با یک مشکل، تمایل به اجتناب و فرار از مشکل را دارند و ترجیح می‌دهند تا با موضوع مواجه نشوند. آنها مشکل را نه یک فرصت جهت رشد و پیشرفت، بلکه در دسری تلقی می‌کنند که باید همواره از آن اجتناب کرد.

افراد دارای اختلال شخصیت وابسته، خود را در مواجهه با دنیا و مسائل آن ناتوان می‌بینند و باور دارند که آنها توانایی و مهارت مواجهه با دنیا را ندارند. راه حل آنها برای مواجهه با این دنیای پیچیده و ترسناک، پیدا کردن کسی است که بتواند از آنها مراقبت کرده و کارهای آنها را انجام دهد و برای آنها تصمیم‌گیری کند. آنها نیز در عوض حاضر هستند آرزوها و تمایلات خود را در قبال آنها زیر پا گذاشته و گوش به فرمان باشند. بنابراین، احساس عدک کفایت در آنها منجر به وابستگی به دیگران می‌گردد. این امر باعث می‌شود آنها هر روز به توانایی‌ها و مهارت‌های خود بیشتر بی‌اعتماد شوند و در عین حال، به جهت آنکه همیشه به دیگران متکی بوده‌اند، مهارت‌های زندگی مستقلانه (خوداظهارگری، حل مساله، قدرت تصمیم‌گیری) را فرا نمی‌گیرند؛ زیرا هیچ زمان خود را در معرض تجربه یادگیری مهارت‌ها قرار نمی‌دهند. گروهی از این افراد به دلیل آنکه این مهارت‌های خود را به کار نگرفته‌اند، به وجود آنها در خود باور ندارند.

افراد دارای اختلال شخصیت وابسته درباره انجام کارهای خود دائماً از دیگران پرس و جو می‌کنند، مداوماً درباره نحوه انجام کارهای جدید اطمینان‌جویی می‌کنند و درباره تصمیمات خود، تاییدطلبی می‌کنند. از تنهایی سفر کردن حذر می‌کنند. از مدیریت مالی خود ناتوان هستند. از پذیرش مسئولیت‌های اضافی (ارتقا شغلی) و وظایف جدید امتناع می‌کنند.

باور ناخودآگاه افراد دارای اختلال شخصیت وابسته آن است که در صورتی که فردی مستقل باشند و ویژگی‌های یک فرد مستقل را از خود نشان دهند، دیگران آنها را ترک و طرد خواهند کرد؛ زیرا معتقد هستند که یک فرد یا وابسته به دیگران و تحت حمایت و مراقبت دیگری است و یا کاملاً مستقل و در نتیجه تنها.

آنها به دلیل ترس از دست دادن دیگران از هرگونه تضاد و اختلاف با دیگران اجتناب می‌کنند، زیرا می‌ترسند که رابطه خود بدین طریق به خطر بیاندازند و آنها در این دنیای پیچیده و ترسناک تنها بمانند. آنها بسیاری از مواقع سعی می‌کنند مشکلات رابطه و مشکلات فرد مقابل را نبینند و به عبارت دیگر، چشم خود را بر مسائل طرف مقابل می‌بندند (خیانت، بی‌توجهی و ...) به این دلیل آنها کمتر آشکارا اعتراض می‌کنند.

مهمترین خطای شناختی افراد دارای اختلال شخصیت وابسته تفکر دو قطبی یا صفر و صد دیدن امور است. تفکراتی مانند: من بدون مراقبت دیگری زنده نخواهم ماند- من ناتوان‌تر از آن هستم که بتوانم مستقل باشم و زندگی‌ام را خودم مدیریت کنم- اگر استقلال بیشتری داشته باشم دیگری من را ترک می‌کند. معنای استقلال آن است که همه کارهایم را خودم انجام دهم. طبق این خطای شناختی، آنها باور دارند که یا کاملاً وابسته و ناتوان هستند و یا کاملاً مستقل و تنها. آنها قائل به حد وسطی بین این دو نیستند. آنها درباره مهارت‌ها و توانایی‌های خود نیز دچار خطای شناختی تفکر دو قطبی هستند.

یعنی باور دارند که کارها را یا خیلی خوب و کامل انجام می‌دهند و یا کاملاً بد و اشتباه. یا کاری را درست انجام داده و موفق عمل می‌کنند و یا نادرست انجام داده و شکست می‌خورند (البته معمولاً آنها خود را اشتباه کار، ناتوان و شکست خورده می‌دانند). به همین جهت، همواره نگران تجربه کردن امور به تنهایی و بدون تایید زیاد گرفتن از دیگران هستند.

خطای شناختی دیگر در افراد دارای اختلال شخصیت وابسته، بالاخص در زمینه روابط، فاجعه‌سازی است. اگر کسی (بویژه فردی که آنها با او رابطه عاطفی داشته و به او تکیه می‌کنند) با او دچار اختلاف اندکی بشود، فرد وابسته بدترین اتفاق‌ها را در ذهن خود مجسم می‌سازد؛ درحالی‌که این اختلافات می‌تواند در هر رابطه‌ای وجود داشته باشد. او پس از بروز هر مشکل جزیی، بدترین حالت ممکن را به ذهن خود می‌آورد. از سویی دیگر، در فاجعه‌سازی فرد باور دارد که در قبال این واقعه کاری از دست او ساخته نیست. در ذهن فرد وابسته افکاری مانند: من نمی‌توانم- من هرگز قادر نیستم این کار را بکنم- من ضعیف‌تر از آن هستم که از عهده این کار برآیم- وجود دارد.

افراد وابسته بالاخص زنان خود را خوش رفتار، مهربان و به‌طور معمول زیبا ولی ناتوان می‌دانند. وابستگی در مردان می‌تواند خود را به‌گونه دیگری نشان دهد. نیاز به حمایت و مراقبت در یک مرد می‌تواند جنبه سوءاستفاده و تعدی‌گرایانه به‌خود بگیرد. یک مرد دارای اختلال شخصیت وابسته هنگامی که نگران ترک شدن است و یا وقتی احساس می‌کند طرف مقابل به کس دیگری نزدیک شده است، رفتارهای تند و همراه با خشونت و تهدید از خود نشان می‌دهد. درحالی‌که در زنها به‌صورت دردهای بدنی، افسردگی، اضطراب و تلاش بیشتر برای جلب نظر همسر و یا شریک زندگی بروز می‌کند.

اگرچه برای همه افراد از دست رفتن و تمام شدن یک رابطه ناراحت‌کننده است، ولی برای افراد دارای اختلال شخصیت وابسته این امر فاجعه‌آمیز تلقی می‌شود و شدت احساسات و ناراحتی آنها بسیار بیشتر از حد معمول است.

افراد دارای اختلال شخصیت وابسته، ایثارگری بسیاری برای دیگران دارند. این ایثار آنها نه از ویژگی‌های خوب اخلاقی در آنها، بلکه ناشی از آن است تا دیگران در مقابل ایثارگری‌شان، آنها را ترک نکرده و مسئولیت زندگی آنها را بر عهده بگیرند.

افراد وابسته، باور به «من خوب نیستم، تو خوب هستی (I am not ok but you are ok)» دارند. آنها شخص مقابل را توانا، دانا و پر قدرت فرض می‌کنند و از او ابرمرد در ذهن خود خلق می‌کنند و در مقابل، خود را ضعیف، ناتوان و محتاج مراقبت می‌دانند.

افراد دارای اختلال شخصیت وابسته، تعریفی از خود ندارند و خودشان را تنها از طریق قضاوت‌های دیگران ارزیابی می‌کنند و درباره خود به شدت متکی به نظر و عقیده دیگران هستند. به این دلیل، نظرات دیگران به شدت آنها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و بهای زیادی برای آن قائل هستند.

هدف افراد دارای اختلال شخصیت وابسته از مراجعه به روان‌درمانگر، دستیابی به استقلال و خودکفایی نمی‌باشد؛ بلکه به دنبال معجزه‌ای می‌گردند تا روابطشان را بهبود بخشد تا احساس اطمینان کنند و یا آنکه متخصصی به آنها بگوید در زندگی چه کار کنند. آنها زمانی به درمانگر رجوع می‌کنند که احساس می‌کنند در حال از دست دادن رابطه عاطفی خود هستند (یا زمانی که یک رابطه عاطفی را از دست داده‌اند) و یا قرار است مسئولیت جدیدی را بر عهده بگیرند که محتاج تصمیم‌گیری است.