

دلایل ایجاد اختلال شخصیت وابسته

دلایل ایجاد ویژگی‌های وابستگی در فرد هنوز به‌طور کامل مشخص نمی‌باشد، ولی محققین عواملی چون آمادگی زیستی و پایه‌های ارثی و نیز عوامل محیطی را را موثر می‌دانند.

کودکانی که در کودکی خلق و خوی محتاط و ترس از خود نشان می‌دهند، احتمال بروز اختلال شخصیت وابسته در بزرگسالی در آنها بیشتر است. در این خانواده‌ها نرخ اختلال اضطراب منتشر، فوبیا و شخصیت اجتنابی بالاتر است. اما ژن‌ها سرنوشت ما را تعیین نمی‌کنند. ویژگی‌های محیطی نیز باید وجود داشته باشد تا اختلال شخصیت وابسته شکل بگیرد. ویژگی‌های خانواده‌های مستعد شخصیت وابسته عبارت است از: حمایت و مراقبت بیش از اندازه والدین، کنترل‌گری زیاد والدین، تأکید کمتر بر استقلال، تعیین استانداردهای بالا برای موفقیت و ابراز توجه و عشق ناکافی به کودک، تحقیر شدن در موقعیت‌های اجتماعی و روابط فردی و در نتیجه ایجاد دودلی درباره توانایی‌های خود.

تکرار این تجربیات باعث می‌شود که آنها باور کنند بهتر است مطیع باشند تا آنکه فردی رقابت‌طلب و تنها شوند. شرایط فرهنگی نیز زنان را تشویق به وابستگی می‌کند. زنان بیشتر از مردان تشخیص اختلال شخصیت دریافت می‌کنند.

راه‌های درمان وابستگی

۱. باید مشخص کنید که در چه حوزه‌هایی به‌دیگران متکی هستید. در زمینه خرید خانه، رانندگی، انجام کارهای اداری و بانکی، درآمدزایی و شغل، ارتباطات اجتماعی با دیگران، بیان نیازها و خواسته‌های خود، مدیریت امور خانه، تربیت فرزندان و ... پس از روشن کردن حوزه وابستگی در خود، لازم است تا تکالیفی را برای خود به‌تنهایی یا به‌مراه درمانگر مشخص کنید.

این تکالیف نباید آنقدر سنگین باشد که از عهده آن بر نیایید و نه آنقدر سبک باشد که هیچ اضطراب و فشاری را در شما ایجاد نکند. به‌طور مثال می‌توانید از خرید کردن شروع کنید. اگر پیشتر هیچ تجربه‌ای در این زمینه نداشته‌اید و همواره به‌دیگران متکی بوده‌اید، ابتدا سراغ خریدهای کوچکتر بروید و خریدهای بزرگتری مانند تلویزیون و اجاق گاز را در مراحل بعدی انجام دهید تا میزان اعتماد به‌نفس شما در اثر خریدهای کوچکتر بالا رفته و آماده خریدهای بزرگتر شوید. این قانون درباره همه حوزه‌ها صادق می‌باشد. هر چقدر بیشتر تجربه انجام کارهای مختلف را داشته باشید، اعتماد به‌نفس شما بیشتر می‌شود و مراحل بعدی را راحت‌تر انجام می‌دهید. به‌خودتان بگویید که هیچ‌کس از زمان تولد نحوه انجام کارها را بلد نبوده است و تنها پس از آزمایش و خطا و ایجاد فرصت یادگیری برای خود بوده است که امور را فرا گرفته است، پس من نیز قرار نیست در دفعات اول عالی عمل کنم و هیچ اشتباهی نداشته باشم. در صورت بروز اشتباه نیز فاجعه نمی‌شود و توانایی جبران کردن آن را دارم.

هر تصمیم‌گیری مستقلانه‌ای، احساس اعتماد به‌نفس شما را بالاتر می‌برد. تا جای ممکن برای انجام امور نباید با پرس و جوی زیاد از دیگران، تأییدطلبی کنید. هر چقدر بیشتر درباره موضوعات مختلف بدون تأیید دیگران تصمیم‌گیری کنید، اعتماد بیشتری به تصمیمات خود پیدا می‌کنید. باید درک کنید که تنها یک تصمیم درست وجود ندارد و هر تصمیمی، نقاط قوت و ضعف خودش را دارد و دیگران نیز تنها بر اساس قضاوت خودشان نظر می‌دهند و در نهایت این شما هستید که بیشتر از همه نسبت به خودتان آگاهی دارید. به‌خود یادآور می‌شوید که تصمیمی که توسط خودتان اتخاذ شده، اگرچه لزوماً بهترین تصمیم نیست، زیرا هیچ تصمیمی بهترین تصمیم نیست و همه تصمیمات تنها در طیفی از مناسب تا نامناسب قرار می‌گیرند، ولیکن احتمالاً به‌جهت آگاهی بیشتر شما از نیازها و اولویت‌هایتان مناسبتر از باقی تصمیمات خواهد بود.

۲. اقدام دیگری که باید انجام دهید، آگاهی و مقابله با خطاهای شناختی خود است. شما باید با افکار شناختی عدم توانایی خود مقابله کنید (مقاله خطاهای شناختی را مطالعه کنید). افکاری همچون: خیلی این موضوع سخت است- از پس آن بر نمی‌آیم- شکست می‌خورم و ... اینها افکار غلطی هستند که از کودکی در ذهن شما جای گرفته است و اکنون شما آنها را به‌عنوان حقیقت قبول دارید، درحالی‌که هیچ شهادی بر واقعی بودن آنها ندارید. شما به‌دلیل این افکار غلط، راهکاری را برای خود اتخاذ کرده‌اید که عبارت است از پیدا کردن شخصی برای مراقبت از شما و تکیه کردن به او و کمتر خود را در موقعیت‌های تجربه کردن امور و در نتیجه یادگیری قرار داده‌اید.

برای مقابله با این افکار، مزایا و معایب این افکار را بنویسید. بطور مثال، شما فکر می‌کنید که فردی ناتوان و کم‌مهارت هستید. باور ناتوانی خود را بررسی می‌کنید و ببینید چه شهادی برای آن دارید. بررسی کنید که باور داشتن به این فکر، چه مزایا و معایبی برای شما دارد.

مزیت: باعث می‌شود تا شکست نخورم و امور به‌نحو بدی پیش نروند. باعث می‌شود تا با دیگری در ارتباط بمانم و تنها نشوم. معایب: بسیاری از مواقع سپردن کارها به دیگری و تأییدطلبی، از آنها تضمین نمی‌کند که من شکست نمی‌خورم. تکیه بر دیگران هزینه زیادی برای من دارد، از جمله مجبورم گوش به فرمان و مهربان باشم و از نیازهای خودم چشم‌پوشم و همیشه محتاج دیگری بمانم. این باور باعث می‌شود هیچگاه جرات تجربه کردن امور را به‌خودم ندهم. ضمن آنکه من شهادی برای ناتوان بودن خودم ندارم. این تنها باور من است. هیچوقت خود را در محک تجربه قرار نداده‌ام. بالعکس، در بعضی از امور که وارد شده‌ام خوب عمل کرده‌ام (مثال‌های آن را بنویسید).

لازم به ذکر است که فرد وابسته، توانایی‌هایش را کمتر از حد واقعی آن تخمین می‌زند. بنابراین به‌خود یادآور شوید که توانایی‌تان بیشتر از پیش فرض شما است و به‌خود بگویید که این باور غلط من است که خود را کم‌توان و دارای مهارت اندک توصیف می‌کنم. من باید

توانایی‌ها و مهارت‌هایم را بیازمایم و می‌دانم که اندک اندک مهارت‌های من بیشتر می‌شود. زیرا من مانند همه انسان‌های دیگر لازم است تا تجربه کنم و آنگاه یاد می‌گیرم.

باور غلط دیگر افراد دارای اختلال شخصیت وابسته آن است که فکر می‌کنند در صورت مستقل شدن، تنها می‌شوند و فرد مستقل، فردی جدا و بدون رابطه است. این از خطای شناختی قطبی‌نگری یا صفر و صد دیدن امور است. در این مورد نیز باید مزایا و معایب مستقل شدن را بنویسید.

معایب: اگر کمتر به همسرم وابسته باشم و خودم کارها و مسئولیت‌هایم را انجام دهم، آنوقت زمان کمتری را با همسرم می‌گذرانم. در صورت مستقل شدن احتمالاً دیگر آنقدر به فکر رابطه‌ام نخواهم بود و رابطه‌ام به‌خطر می‌افتد. اگر مستقل شوم، خیلی احساس تنهایی می‌کنم.

مزایا: خیلی کارهای دیگر است که می‌توانم با همسرم انجام دهم. مستقل شدن به معنای تنها شدن نمی‌باشد، بلکه حتی فرد مستقل نیز تا حدی به دیگران وابسته است و وابستگی و استقلال یک طیف هستند.

اگر وابستگی مطلق و استقلال مطلق را دو سر یک بردار در نظر بگیریم، ویژگی‌های فردی را که دچار وابستگی مطلق است و یا به تعبیر دیگر، دارای اختلال شخصیت وابسته است را توضیح دادیم.

اما ویژگی‌های فردی که دارای استقلال مطلق هستند، عبارت است از:

۱. همه کارها را به تنهایی انجام می‌دهد.
۲. همه تصمیمات را خودش به تنهایی و بدون در نظر گرفتن نظر دیگران می‌گیرد.
۳. هر چه به فکرش می‌رسد را بدون در نظر گرفتن تأثیرش بر دیگران بیان می‌کند.
۴. کاملاً مستقل و توانا است.
۵. به هیچ کس نیازی ندارد.
۶. خشن و تندخو است.
۷. تنها و جدا افتاده است.

همانگونه که ملاحظه می‌کنید، منظور از مستقل شدن آن نیست که از آن سوی بام بیفتید، بلکه انسان نرمال بین این دو حد قرار می‌گیرد که در عین آنکه درباره توانایی‌های خودش یقین دارد و می‌داند که به تنهایی قادر است از پس امور خود بر بیاید، ولیکن در بعضی از امور با دیگران مشورت و همکاری می‌کند. نظر دیگران را در نظر می‌گیرد (ولکن دهن‌بین نمی‌باشد). در هنگام نیاز، نظر و مخالفت خود را آزادانه و بدون نگرانی از ناراحت شدن دیگران بیان می‌کند. برای انجام بهتر امور از دیگران کمک و مشورت می‌گیرد.

۳. راه دیگر ایجاد حس خودبستگی و استقلال تقویت مهارت‌های سه‌گانه زیر است:

1) خوداظهاری:

بیان خواسته‌ها و نیازهای خود بدون ترس از دست دادن و طرد شدن و نه گفتن در زمان‌هایی که علاقه‌ای به انجام آن کار ندارید و در نظر گرفتن اولویت‌ها و هدف‌های خود در زندگی،

۲) قدرت تصمیم‌گیری:

باید بدانید که توان تصمیم‌گیری شما نه کمتر و نه بیشتر از دیگران است. باید بدانید که هر انسانی امکان دارد اشتباه کند. شما ریسک اشتباه کردن را می‌پذیرید و تمرین می‌کنید تا به تنهایی و بدون تأییدطلبی و پرسیدن نظر دیگران تصمیم بگیرید. باید یاد بگیرید که به قدرت تصمیم‌گیری خود ایمان بیاورید،

3) قدرت حل مساله:

پس از تصمیم‌گیری امکان دارد در مواردی کارها آنگونه که فکر می‌کنید پیش نرود. معمولاً همینطور است. پس آماده هستید تا با هر مشکلی مقابله کنید. مشکل‌ها را بررسی کرده و سعی می‌کنید بهترین تصمیم ممکن را بگیرید. آزمایش و خطا را روند یادگیری می‌دانید.

در روش حل مساله، ابتدا مشکل را به‌طور دقیق تعریف می‌کنید؛ زیرا اکثر افراد مشکل را خیلی مبهم و ناقص درک می‌کنند. از خود بپرسید مشکل چیست، کی و کجا شروع شد، چه کسانی در بروز مشکل نقش دارند؟ در مرحله بعد، تمام راه‌حل‌های ممکن را بدون آنکه قضاوتی درباره خوب و بد آن داشته باشید، به‌ذهن بیاورید. در نهایت، معایب و محاسن هر روش را بررسی و ارزیابی کنید. پس از اجرای راه‌حل انتخابی خود، نتایج آن را با پیشبینی‌های خود مقایسه کنید. در صورتی که به نتیجه مطلوب نرسیدید، موانع را بررسی کنید و مجدداً سیکل بالا را تکرار کنید.

4) مهارت کنترل :

به‌جهت غلبه بر ویژگی‌های وابستگی، باید مهارت کنترل خود را نیز کسب کنید. بدین منظور لازم است تا در طول دوره‌ای که بر ویژگی وابستگی خود کار می‌کنید، پیش از انجام هر تمرین (به‌طور مثال خرید کردن به‌تنهایی) شدت و مدت رفتارهای خود را ثبت کنید و پیشگویی خود را از نتایج انجام هر تمرین بنویسید. پس از انجام تمرین، نتیجه واقعی آن را نیز بنویسید.

نکته بعدی آن است که درک کنید استاندارد واقعی برای هر رفتار چه می‌باشد. افراد دارای اختلال شخصیت وابسته معمولاً استانداردهای غیرواقع‌بینانه‌ای دارند. به‌طور مثال، فرد باید درک کند که آیا نیاز او به طلب کمک از دیگران واقعی است و یا آنکه ناشی از اطمینان‌طلبی در او می‌باشد. شما نباید انتظار استانداردهای بالا و غیرقابل وصول از خود داشته باشید. شما باید استاندارد معقولی را با کمک دیگری و یا درمانگر تهیه کنید.

و نکته آخر آنکه، شما باید پس از وصول به استانداردهایی که خودتان مطابق با توانمندی‌ها و ویژگی‌های خود تعریف کرده‌اید خودتان را تشویق کنید. شما نباید منتظر تحسین و تشویق دیگری باشید، بلکه بر اساس استانداردهای خود، باید خود را تشویق کنید. در عین حال به خود یادآوری کنید که بهبود، فرایندی زمانبر است.

5) کنترل اضطراب:

در حین درمان، به‌طور معمول فرد احساس اضطراب زیادی می‌کند و لازم است تا اضطراب خود را به‌نحوی کنترل کند تا بتواند قادر بر انجام تمرین‌ها گردد و بتواند خود را با موقعیت‌های اضطراب‌زا به‌طور تدریجی مواجه کند. هرچقدر بیشتر اضطراب خود را مدیریت کنید، توان انجام کارهای مستقلانه بیشتری خواهید داشت. برای آگاهی بیشتر در این رابطه می‌توانید به مقاله اضطراب چیست؟ با نشانه‌های اضطراب و راه‌های درمان آن آشنا شوید، مراجعه کنید.

6) فراگیری مهارت‌های اجتماعی:

کمبود مهارت اجتماعی از جمله مواردی است که گروهی از افراد دارای اختلال شخصیت وابسته از آن رنج می‌برند. آنها به‌دلیل آنکه کمتر خود را در معرض تعاملات اجتماعی قرار داده‌اند، اعتماد به‌نفس لازم در این زمینه را ندارند. اگر شما نیز از این مشکل رنج می‌برید، لازم است تا مقاله راهنمای سریع برای افزایش اعتماد به‌نفس اجتماعی را مطالعه کنید.