Day 15

அத்தியாயம் 2: இணைப்பு பாணிகள்

இப்பொழுது உங்கள் இணைப்பு பாணியை பற்றி தெரிந்து கொள்வோம். இது ஒரு வித்தியாசமான அத்யாயம் ஆகும். முதலில் பயிற்சி பின்பு அதன் குறிப்பு.

ஒவ்வொரு அறிக்கையையும் கவனமாகப் படித்து, அது உங்களுக்கு உண்மையாக உள்ளதா என்பதை "A", "B", அல்லது "C" பெட்டிகளில் தேர்ந்தெடுக்கவும். **கட்டம் இருந்தால் மட்டும் டிக் செய்யவும்.** பின்னர், உங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட A, B, C பெட்டிகளை தனித்தனியாக எண்ணி, மதிப்பீடு செய்யவும்.

பின் குறிப்பு : இவ்வாறான தேர்வுகளில் நீங்கள் எப்படி இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் (Ideally) என்று நீங்கள் பதில் அளிக்கக் கூடாது. தினம் தினம் எவ்வாறு நீங்கள் செயலில் நடப்பீர்களோ அப்படி இந்தத் தேர்வைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

கேள்வித்தாள்

அறிக்கை	**A**	**B**	**C**
நான் அடிக்கடி எனது துணை என்னை நேசிப்பதை நிறுத்திவிடுவார் என்று கவலைப்படுகிறேன்.	☐		
எனது துணையுடன் அன்பாக இருப்பது எனக்கு எளிதாக உள்ளது.		☐	
ஒருவர் என்னை நன்கு அறிந்த பிறகு, அவர்/அவள் என்னை விரும்ப மாட்டார் என்று நான் பயப்படுகிறேன்.	☐		
நான் பிரிவுக்குப் பிறகு விரைவாக மீண்டு, ஒருவரை எனது மனதில் இருந்து நீக்க முடியும் என்று உணர்கிறேன்.			☐
நான் ஒரு உறவில் இல்லாதபோது, நான் சற்று கவலையாகவும், முழுமையற்ற உணர்வுடனும் இருக்கிறேன்.	☐		
எனது துணை மனம் தளர்ந்திருக்கும்போது, அவரை/அவளை உணர்ச்சி ரீதியாக ஆதரிக்க எனக்கு கடினமாக உள்ளது.			☐
எனது துணை இல்லாதபோது, அவர்/அவள் வேறொருவரிடம் ஆர்வம் காட்டலாம் என்று நான் பயப்படுகிறேன்.	☐		
நான் காதல் துணைவரை சார்ந்திருப்பதில் வசதியாக உணர்கிறேன்		☐	
என் உறவுகளை விட என் சுதந்திரம் எனக்கு மிகவும் முக்கியமானது.			☐

என் உள்ளார்ந்த உணர்வுகளை என் துணையுடன் பகிர்ந்து கொள்ள நான் விரும்புவதில்லை.			☐
நான் என் உணர்வுகளை என் துணையிடம் காட்டும்போது, அவர் என்னைப் பற்றி அதே உணர்வு கொள்ள மாட்டார் என்று பயப்படுகிறேன்.	☐		
நான் பொதுவாக என் காதல் உறவுகளில் திருப்தியடைகிறேன்.		☐	
நான் எனது காதல் உறவுகளில் அதிகமாக நடிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.		☐	
நான் என் உறவுகளைப் பற்றி நிறைய யோசிக்கிறேன்.	☐		
காதல் துணைவர்களை சார்ந்திருப்பது எனக்கு கடினமாக உள்ளது.			☐
நான் ஒரு காதல் துணையுடன் விரைவாக பிணைகிறேன்.	☐		
என் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் என் துணையிடம் வெளிப்படுத்துவதில் எனக்கு சிறிய சிரமம் உள்ளது.		☐	
ஏன் என்று தெரியாமல் சில நேரங்களில் என் துணையிடம் கோபமாகவோ எரிச்சலாகவோ உணர்கிறேன்.			☐
என் துணையின் மனநிலைகளுக்கு நான் மிகவும் உணர்வுபூர்வமாக இருக்கிறேன். (I am very sensitive to my partner's moods.)	☐		
பெரும்பாலான மக்கள் அடிப்படையில் நேர்மையானவர்கள் மற்றும் நம்பகமானவர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.		☐	
ஒரு நபருடன் நெருக்கமான உடலுறவை விட, உறுதியற்ற துணைவர்களுடன் சாதாரண உடலுறவை நான் விரும்புகிறேன்.			☐
என் தனிப்பட்ட எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் என் துணையுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் நான் வசதியாக உள்ளேன்.		☐	
என் துணை என்னை விட்டுச் சென்றால் நான் வேறு யாரையும் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் போகலாம் என்று கவலைப்படுகிறேன்.	☐		
எனது துணை என்னை மிக நெருக்கமாக அணுகும்போது, அது எனக்கு பதற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.			☐
மோதலின்போது, விஷயங்களைப் பற்றி யோசிக்காமல், பின்னர் வருந்தக்கூடிய காரியங்களை அல்லது வார்த்தைகளை உணர்ச்சிவசப்பட்டு செய்ய முனைகிறேன்.	☐		

என் துணையுடனான வாக்குவாதம் ஏற்பட்டால், பொதுவாக எங்கள் முழு உறவையும் கேள்விக்குறியாக்க வைப்பதில்லை.		☐	
எனது துணைவர்கள் பெரும்பாலும் நான் வசதியாக உணருவதை விட அதிக நெருக்கத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள்.			☐
நான் போதுமான அளவு கவர்ச்சியாக இல்லை என்று கவலைப்படுகிறேன்.	☐		
உறவுகளில் நான் பிரச்சனைகளை உருவாக்காததால் மக்கள் என்னை boring நபராக பார்க்கிறார்கள்.		☐	
நாங்கள் பிரிந்திருக்கும்போது என் துணையை நினைத்து ஏங்குகிறேன், ஆனால் நாங்கள் ஒன்றாக இருக்கும்போது தப்பிக்க வேண்டும் என்று உணர்கிறேன்.			☐
யாரிடமாவது கருத்து வேறுபாடு இருக்கும்போது, என் கருத்துகளை வெளிப்படுத்துவதில் நான் வசதியாக உணர்கிறேன்.		☐	
மற்றவர்கள் என்னை சார்ந்திருப்பதாக உணர்ந்தாள் அது என்னை அசொரியமாக உணரவைக்கும்.			☐
என் காதல் ஆர்வமுள்ள ஒரு நபர் மற்றவர்களை கவனித்துக்கொண்டிருப்பதை நான் கவனித்தால், அது என்னை பாதிக்க விடமாட்டேன். நான் பொறாமையின் வலியை உணரலாம், ஆனால் அது தற்காலிகமானது.		☐	
என் காதல் ஆர்வமுள்ள ஒரு நபர் மற்றவர்களை கவனித்துக்கொண்டிருப்பதை நான் கவனித்தால், நான் நிம்மதியடைகிறேன் - அதாவது அவர் விஷயங்களை பிரத்யேகமாக்க (exclusive/commitment) விரும்பவில்லை.			☐
நான் ஆர்வமாக உள்ள ஒருவர் வேறு நபர்களை கவனித்துக்கொண்டிருப்பதை நான் கவனித்தால், அது என்னை துயரமடையச் செய்கிறது.	☐		
நான் காதலித்து வருபவர் தூரமாக நடந்துகொள்ள ஆரம்பித்தால், என்ன நடந்தது என்று நான் ஆச்சரியப்படலாம், ஆனால் அது என்னைப் பற்றியது அல்ல என்று தெரியும்.		☐	
நான் காதலித்து வருபவர் தூரமாக நடந்துகொள்ள ஆரம்பித்தால், நான் அலட்சியமாக இருப்பேன்; நான் நிம்மதியடையக்கூட செய்யலாம்.			☐
நான் காதலித்து வருபவர் தூரமாக நடந்துகொள்ள ஆரம்பித்தால், நான் என்ன தவறு செய்தேன் என்று கவலைப்படுவேன்.	☐		

எனது துணை என்னை விட்டு பிரிந்தால், நான் எனது சிறந்த முயற்சியை மேற்கொண்டு அவரை/அவளுக்கு என்ன இழப்பு ஏற்படும் என்று காட்ட முயல்வேன் (சிறிது பொறாமையை உருவாக்குவது தீங்கு இல்லை).	☐		
நான் சில மாதங்களாக காதலித்து வருபவர் என்னிடம் காதலை முறிக்கலாம் என்று கூறினால், முதலில் காயப்படுவேன், ஆனால் அதை சீக்கிரமாகத் தாண்டி வந்துவிடுவேன்.		☐	
சில சமயங்களில் நான் எனது உறவில் என்ன வேண்டும் என்று தெரியாமல் இருக்கிறேன்.			☐
என் முன்னாள் காதலருடன் தொடர்பில் இருப்பதில் எனக்கு அதிக பிரச்சனை இருக்காது (கண்டிப்பாக நட்பு ரீதியாக மட்டும்) — எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, எங்களுக்கு நிறைய பொதுவானவை உள்ளன.		☐	

மதிப்பீட்டு முறை

- **A பெட்டிகளில் கூட்டல்**: ________
- **B பெட்டிகளில் கூட்டல்**: ________
- **C பெட்டிகளில் கூட்டல்**: ________

பற்றுதல் பாணிகள் நிலையானவை ஆனால் மாற்றக்கூடியவை. உங்களின் குறிப்பிட்ட பற்றுதல் விவரக்குறிப்பை அறிவது உங்களை நன்றாக புரிந்துகொள்ள உதவும் மற்றும் மற்றவர்களுடனான உங்கள் தொடர்புகளில் உங்களை வழிநடத்தும். இது உங்கள் உறவுகளில் அதிக மகிழ்ச்சியை விளைவிக்கும் என்பது என் நம்பிக்கை ஆகும்.

ஒரு பிரிவில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான கூற்றுகளை தேர்வு செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் அதற்கு தொடர்புடைய பற்றுதல் பாணியின் பண்புகளை வெளிப்படுத்துவீர்கள்.

பிரிவு A **பதற்ற இணைப்பு** கூடிய பற்றுதல் பாணியை குறிக்கிறது,

பிரிவு B **பாதுகாப்பான** பற்றுதல் பாணியை குறிக்கிறது, மற்றும்

பிரிவு C **தவிர்ப்பு இணைப்பு** பற்றுதல் பாணியை குறிக்கிறது.

பதற்ற இணைப்பு பாணி

பதற்ற இணைப்பு பாணி (Anxious Attachment Style) என்பது மனிதர்கள் தங்கள் காதல் உறவுகளில் நெருக்கத்தை எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் மற்றும் அதற்கு எவ்வாறு பதிலளிக்கிறார்கள் என்பதை விவரிக்கும் ஒரு முக்கியமான இணைப்பு பாணியாகும். இந்தப் பாணியைக் கொண்டவர்கள் நெருக்கத்தை மிகவும் விரும்புகின்றனர், ஆனால் தங்கள் துணையின் அன்பு மற்றும் அர்ப்பணிப்பு குறித்து அடிக்கடி கவலைப்படுகின்றனர். இவர்கள் தங்கள் உறவு குறித்து அதிக முனைப்புடன் இருப்பார்கள், மேலும் தங்கள் துணையின் நடத்தைகளைப் பற்றி மிகுந்த உணர்திறன் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். இந்த அத்தியாயத்தில், பதற்ற இணைப்பு பாணியின் பண்புகள், அதன் தாக்கங்கள் மற்றும் இதை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது பற்றி ஆராய்வோம். மேலும், ஒரு எடுத்துக்காட்டு மூலம் இதை விளக்குவோம்.

பதற்ற இணைப்பு பாணியின் பண்புகள்

பதற்ற இணைப்பு பாணி கொண்டவர்கள் பின்வரும் பண்புகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்:

• **நெருக்கத்திற்கான தீவிர விருப்பம்**: இவர்கள் தங்கள் துணையுடன் உணர்ச்சி மற்றும் உடல் ரீதியாக மிக நெருக்கமாக இருக்க விரும்புவார்கள். துணையின் அருகாமை இவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கிறது.

• **பிரிவு குறித்த கவலை**: தங்கள் துணை தங்களை விட்டு விலகிவிடுவாரோ என்ற பயம் இவர்களுக்கு எப்போதும் இருக்கும். இது உறவு குறித்து அதிகமாக சிந்திக்க வைக்கிறது.

• **அதிக உணர்திறன்**: துணையின் நடத்தைகளை இவர்கள் மிகவும் கவனமாகக் கண்காணிக்கின்றனர். ஒரு சிறிய மாற்றம்கூட இவர்களுக்கு பெரிய பதற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

• **எதிர்பார்ப்புகள்**: இவர்கள் தங்கள் துணையிடமிருந்து தொடர்ச்சியான உறுதிப்பாடு மற்றும் அன்பை எதிர்பார்க்கின்றனர். இந்த எதிர்பார்ப்புகள் பூர்த்தியாகாதபோது, இவர்கள் எளிதில் கவலைப்படுகின்றனர்.

• **உறவில் முனைப்பு**: இவர்கள் தங்கள் உறவைப் பற்றி தொடர்ந்து சிந்தித்து, அதைப் பாதுகாக்க முயல்கின்றனர். இதற்காக, பெரும்பாலும் தங்கள் சொந்த தேவைகளைப் புறக்கணிக்கின்றனர்.

எடுத்துக்காட்டு: அருண் மற்றும் பிரியாவின் கதை

அருண், 28 வயது இளைஞன், ஒரு மென்பொருள் நிறுவனத்தில் பணிபுரிகிறான். அவனுக்கு பதற்ற இணைப்பு பாணி உள்ளது, இது அவனது காதல் உறவுகளில் தெளிவாக வெளிப்படுகிறது. அவன் தனது காதலி பிரியாவுடன் ஒரு வருடமாக உறவில் உள்ளான். பிரியா ஒரு சுதந்திரமான பெண், பயணங்களை விரும்புபவள், மேலும் அவளுக்கு தனிப்பட்ட இடம் முக்கியமானது. அவள் தவிர்ப்பு இணைப்பு பாணி (Avoidant Attachment Style) கொண்டவள், இது அருணின் பதற்ற பாணியுடன் முரண்படுகிறது.

அருணுக்கு பிரியாவின் அன்பு குறித்து எப்போதும் பயம் உள்ளது. அவள் தனது நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிடும்போது அல்லது அவனுக்கு உடனடியாக பதில் அளிக்காதபோது, அவள் தன்னை விரும்பவில்லையோ என்று கவலைப்படுகிறான். ஒரு முறை, பிரியா தனது வேலை காரணமாக ஒரு வாரம் பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. பயணத்தின் போது அவளால் அருணுடன் அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை. இது அருணை மிகவும் பதற்றமடையச் செய்தது. அவன் தொடர்ந்து அவளுக்கு செய்திகள் அனுப்பினான், அவளுடைய அழைப்புகளை எதிர்பார்த்து காத்திருந்தான், மேலும் அவள் தன்னை விட்டு விலகிவிடுவாளோ என்று பயந்தான். இந்த நேரத்தில், அவனால் வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை, மேலும் நண்பர்களுடனான நேரமும் குறைந்தது.

பிரியா திரும்பி வந்தபோது, அருண் தனது கவலைகளை அவளிடம் வெளிப்படுத்தினான். ஆனால், பிரியாவுக்கு அவனது பதற்றம் புரியவில்லை. “நீ ஏன் இவ்வளவு கவலைப்படுகிறாய்? நான் வேலையில் பிஸியாக இருந்தேன்,” என்று அவள் கூறினாள். இது அருணை மேலும் காயப்படுத்தியது, ஏனெனில் அவனுக்கு அவளுடைய உறுதிப்பாடு தேவைப்பட்டது. ஆனால், பிரியாவின் தவிர்ப்பு பாணி அவளை உணர்ச்சி ரீதியாக விலகி இருக்கச் செய்தது.

காரணம்:

சில நேரங்களில் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் தேவைகளுக்கு ஆதரவாகவும் பதிலளிக்கக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பார்கள், மற்ற நேரங்களில் அவர்கள் குழந்தையின் உணர்வுகளுக்கு பொருத்தமற்ற முறையில் நடந்துகொள்வார்கள். இந்த சீரற்ற நடத்தை குழந்தையை குழப்பத்தில் ஆழ்த்துகிறது, ஏனெனில் அவர்கள் பெற்றோர்களின் நடத்தை என்ன அர்த்தம் மற்றும் எதிர்காலத்தில் என்ன மாதிரியான பதிலை எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை புரிந்துகொள்வது கடினமாக இருக்கிறது. மேலும், பெற்றோர்களின் "உணர்ச்சிபூர்வ பசி" - அதாவது குழந்தையின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதை விட தங்கள் சொந்த உணர்ச்சிபூர்வ தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய குழந்தையை பயன்படுத்துவது - இந்த பற்றுதல் பாணியின் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கிறது.

மற்ற காரணங்கள்:

பெற்றோரின் மாறுபட்ட நடத்தைகளால் குழந்தைகள் இந்தப் பாணியை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை கண்ணாடி டம்ளரை கீழே போட்டபோது, டம்ளர் அப்பொழுது உடையாதபொழுதிலும் பெற்றோர் குழந்தையை திட்டினர். ஆனால், மற்றொரு சமயத்தில், சாதாரண டம்ளரை கீழே போட்டபோது, கீழே விழுந்ததால் ஒரு பெரிய சத்தம். குழந்தை திட்டுக்கு தயாராக இருந்தபோதும், பெற்றோர் திட்டவில்லை.

கண்ணாடி உடையக்கூடியது என்பதால் திட்டினர், சாதாரண டம்ளர் உடையாது என்பதால் திட்டவில்லை என்பது பெரியவர்களுக்கு புரியும். ஆனால், உணர்ச்சி ரீதியாக, இதுபோன்ற நிகழ்வுகளை அனுபவிக்கும் குழந்தைகள், பெற்றோர் தங்கள் செயல்களுக்கு காரணம் விளக்காமல், **"நான் பெரியவன், நான் சொல்வதை கேள்"** என்று ஆணையிடுவது போல் பேசும்போது, பதற்ற இணைப்பு பாணியை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர்.

தவிர்ப்பு இணைப்பு பாணி

தவிர்ப்பு இணைப்பு பாணி (Avoidant Attachment Style) என்பது காதல் உறவுகளில் நெருக்கத்தை எவ்வாறு அணுகுகிறார்கள் என்பதை விவரிக்கும் ஒரு இணைப்பு பாணியாகும். இந்தப் பாணியைக் கொண்டவர்கள் நெருக்கத்தை சுதந்திரத்திற்கு ஒரு அச்சுறுத்தலாக உணர்கின்றனர் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாக தங்கள் துணையிடமிருந்து தூரத்தை பராமரிக்க முயல்கின்றனர். இவர்கள் தன்னிறைவு மற்றும் சுதந்திரத்தை மிகவும் மதிக்கின்றனர், ஆனால் இது பெரும்பாலும் உறவுகளில் உணர்ச்சி தொடர்பு இல்லாமைக்கு வழிவகுக்கிறது.

தவிர்ப்பு இணைப்பு பாணியின் பண்புகள்

இணைப்பு பாணி கொண்டவர்கள் பின்வரும் பண்புகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்:

- **நெருக்கத்தைத் தவிர்த்தல்**: இவர்கள் உணர்ச்சி ரீதியான நெருக்கத்தை அச்சுறுத்தலாக உணர்கின்றனர் மற்றும் தங்கள் துணையுடன் ஆழமான உணர்ச்சி தொடர்பை ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்க்கின்றனர்.

- **சுதந்திரத்திற்கு முக்கியத்துவம்**: தன்னிறைவு மற்றும் சுதந்திரம் இவர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானவை. இவர்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட இடத்தைப் பராமரிக்க விரும்புகின்றனர்.

• **உணர்ச்சிகளை அடக்குதல்**: இவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கின்றனர் மற்றும் உறவு பற்றி பேசுவதை விரும்புவதில்லை.

• **அர்ப்பணிப்பு பயம்**: உறவில் முழுமையாக அர்ப்பணிப்பது இவர்களுக்கு சவாலாக இருக்கிறது, ஏனெனில் இது அவர்களின் சுதந்திரத்தை இழப்பதாக உணர்கிறார்கள்.

• **தூரப்படுத்தும் உத்திகள்**: இவர்கள் தங்கள் துணையை உணர்ச்சி ரீதியாக தள்ளி வைக்க பல உத்திகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர், எடுத்துக்காட்டாக, விமர்சனம் செய்தல், தொடர்பைத் தவிர்த்தல் அல்லது உறவில் தவறுகளைக் கண்டறிதல்.

எடுத்துக்காட்டு: விக்ரம் மற்றும் லதாவின் கதை

விக்ரம், 30 வயது கட்டிடக் கலைஞர், தவிர்ப்பு இணைப்பு பாணி கொண்டவர். அவர் தனது காதலி லதாவுடன் இரண்டு வருடங்களாக உறவில் உள்ளார். லதா, பதற்ற இணைப்பு பாணி கொண்டவர், விக்ரமிடமிருந்து உணர்ச்சி ரீதியான நெருக்கத்தையும் உறுதிப்பாட்டையும் எதிர்பார்க்கிறார். ஆனால், விக்ரம் உறவில் மிகவும் நெருக்கமாக இருப்பதை அசௌகரியமாக உணர்கிறார். அவர் தனது வேலையில் மூழ்கி இருக்கிறார் மற்றும் அடிக்கடி “தனிப்பட்ட இடம்” தேவை என்று கூறுகிறார்.

ஒரு முறை, லதா விக்ரமை தனது குடும்பத்தினருக்கு அறிமுகப்படுத்த விரும்பினார். ஆனால், விக்ரம் தயங்கி, “நான் இப்போது இதற்குத் தயாராக இல்லை, எனக்கு இன்னும் நேரம் தேவை,” என்று கூறினார். இது லதாவை காயப்படுத்தியது, ஏனெனில் அவர் விக்ரமின் அர்ப்பணிப்பு மற்றும் காதலை குறித்து கவலைப்பட்டார். மற்றொரு சமயத்தில், லதா ஒரு முக்கியமான நாளில் தனது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள முயன்றபோது, விக்ரம் “நான் இப்போது பிஸியாக இருக்கிறேன், பிறகு பேசலாம்,” என்று கூறி உரையாடலைத் தவிர்த்தார். இந்த நடத்தைகள் லதாவை மேலும் பதற்றமடையச் செய்தன, மேலும் அவர் விக்ரமை அடிக்கடி அழைத்து அவரது அன்பை உறுதிப்படுத்த முயன்றார். ஆனால், இது விக்ரமை மேலும் தூரமாக்கியது, ஏனெனில் அவர் லதாவின் தேவைகளை அழுத்தமாக உணர்ந்தார்.

பதற்ற இணைப்பு பாணியின் காரணங்கள்

பதற்ற இணைப்பு பாணி கொண்டவர்கள் ஆழ்மனதில், “நாம் இவர்களை நெருங்க விட்டால், இவர்கள் நம்மைப் புண்படுத்திவிடுவார்களோ” என்ற பயத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். இவர்களின் குழந்தைப் பருவ அனுபவங்களை ஆராய்ந்தால் இது தெளிவாகப் புரியும். அன்பு காட்டி ஏமாற்றப்பட்டவர்கள் அல்லது நிலையான பெற்றோர் அன்பைப் பெறாதவர்கள், இந்தப் பாணியை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். அவர்களுக்கு அன்பு எவ்வாறு கிடைத்தது என்பது முக்கியமல்ல; குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்கள் அதை எவ்வாறு புரிந்து கொண்டார்கள் என்பதே முக்கியமானது.

தவிர்க்கும் பற்றுதல் குழந்தைகளில் எப்பொழுது உருவாகிறது என்றால் அவர்கள் தங்கள் தேவைகள் அல்லது துன்பத்திற்கு உணர்வுபூர்வமான பதில்களை அனுபவிக்காதபோது. இந்த குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் தொடர்ந்து உணர்ச்சிபூர்வமாக கிடைக்காதவர்களாக அல்லது பதிலளிக்காதவர்களாக இருக்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் குழந்தையின் அழுகையை புறக்கணிப்பது, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதை தடுப்பது, குழந்தை பயம் அல்லது துன்பத்தை காட்டும்போது கோபப்படுவது அல்லது உடல்ரீதியாக விலகுவது போன்ற நடத்தைகள் இந்த பற்றுதல் பாணியை வளர்க்கின்றன. இந்த குழந்தைகள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை அடக்கி, மற்றவர்களிடமிருந்து ஆதரவு அல்லது உதவி தேடுவதற்கான நம்பிக்கையை இழந்து, தங்களையே சார்ந்திருக்க கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

பதற்ற-தவிர்ப்பு (குழப்பமான) இணைப்பு பாணி

பதற்ற-தவிர்ப்பு இணைப்பு பாணி, அல்லது குழப்பமான இணைப்பு பாணி (Disorganized Attachment Style), இணைப்பு கோட்பாட்டில் மிகவும் சிக்கலான மற்றும் அரிதான பாணியாகும். இது பதற்ற இணைப்பு மற்றும் தவிர்ப்பு இணைப்பு ஆகியவற்றின் கலவையாகும். இந்தப் பாணி கொண்டவர்கள் ஒரே நேரத்தில் நெருக்கத்தை விரும்புவதோடு, அதற்கு பயப்படவும் செய்கின்றனர். இந்த முரண்பாடான உணர்வுகள் உறவுகளில் குழப்பத்தையும் உணர்ச்சி ரீதியான அலைவரிசைகளையும் உருவாக்குகின்றன. இந்த அத்தியாயத்தில், குழப்பமான இணைப்பு பாணியின் பண்புகள், அதன் தாக்கங்கள் மற்றும் இதை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது பற்றி ஆராய்வோம். மேலும், ஒரு எடுத்துக்காட்டு மூலம் இதை விளக்குவோம்.

குழப்பமான இணைப்பு பாணியின் பண்புகள்

குழப்பமான இணைப்பு பாணி கொண்டவர்கள் பின்வரும் பண்புகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்:

• **நெருக்கத்திற்கு முரண்பாடான அணுகுமுறை**: இவர்கள் தங்கள் துணையுடன் நெருக்கமாக இருக்க விரும்புவார்கள், ஆனால் அதே நேரத்தில் நெருக்கம் அவர்களுக்கு அச்சத்தை ஏற்படுத்துகிறது, இதனால் தூரமாகவும் இருக்க முயல்கின்றனர்.

• **உணர்ச்சி அலைவரிசைகள்**: இவர்களின் நடத்தைகள் கணிக்க முடியாதவை. ஒரு நேரத்தில் தங்கள் துணையை நோக்கி நெருக்கமாக இருக்கலாம், மற்றொரு நேரத்தில் திடீரென விலகி இருக்கலாம்.

• **அர்ப்பணிப்பு குறித்த பயம்**: உறவில் முழுமையாக அர்ப்பணிப்பது இவர்களுக்கு உணர்ச்சி ரீதியாக பாதுகாப்பற்றதாக உணர்கிறது.

• **கடந்த கால அனுபவங்களின் தாக்கம்**: இந்தப் பாணி பெரும்பாலும் குழந்தைப் பருவத்தில் நிலையற்ற அல்லது அதிர்ச்சிகரமான அனுபவங்களால் உருவாகிறது, இது அவர்களின் உறவு அணுகுமுறைகளைப் பாதிக்கிறது.

• **குழப்பமான முடிவெடுத்தல்**: உறவில் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது என்பது குறித்து இவர்கள் தெளிவற்ற மனநிலையில் இருப்பார்கள், இது உறவில் பதற்றத்தையும் தவறான புரிதல்களையும் உருவாக்குகிறது.

எடுத்துக்காட்டு: சரண்யா மற்றும் கார்த்திக்கின் கதை

சரண்யா, 27 வயது ஆசிரியை, குழப்பமான இணைப்பு பாணி கொண்டவர். அவர் தனது காதலன் கார்த்திக்குடன் ஒரு வருடமாக உறவில் உள்ளார். கார்த்திக், பாதுகாப்பான இணைப்பு பாணி (Secure Attachment Style) கொண்டவர், உறவில் நிலையான மற்றும் ஆதரவான அணுகுமுறையை வெளிப்படுத்துகிறார். ஆனால், சரண்யாவின் குழப்பமான இணைப்பு பாணி அவர்களின் உறவில் சவால்களை உருவாக்குகிறது.

சரண்யா ஒரு நேரத்தில் கார்த்திக்குடன் மிகவும் நெருக்கமாக இருக்க விரும்புகிறார். அவர் அவருடன் நேரம் செலவிடுவதையும், தனது உணர்ச்சிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதையும் விரும்புகிறார். ஆனால், கார்த்திக் உறுதிப்பாடு அளிக்க

முயலும்போது, அவள் திடீரென அச்சப்படுகிறாள். நெருக்கம் அவளுக்கு பயமுறுத்தும் அனுபவமாக மாறுகிறது, ஏனெனில் அவளது குழந்தைப் பருவத்தில், பெற்றோரின் நிலையற்ற நடத்தைகள் அவளுக்கு உணர்ச்சி ரீதியான பாதுகாப்பின்மையை ஏற்படுத்தியிருந்தன.

ஒரு முறை, கார்த்திக் சரண்யாவை தனது நண்பர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த விரும்பினார். ஆரம்பத்தில், சரண்யா உற்சாகமாக ஒப்புக்கொண்டாள். ஆனால், நிகழ்ச்சி நெருங்கியபோது, அவள் திடீரென பின்வாங்கி, “நான் இப்போது இதற்குத் தயாராக இல்லை,” என்று கூறி தவிர்த்தாள். இது கார்த்திக்கை குழப்பமடையச் செய்தது, ஏனெனில் அவர் சரண்யாவின் மாறுபட்ட நடத்தைகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. மற்றொரு சமயத்தில், சரண்யா தனது கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு கார்த்திக்கிடமிருந்து ஆறுதல் எதிர்பார்த்தாள், ஆனால் அவர் ஆறுதல் அளிக்க முயலும்போது, “எனக்கு இப்போது தனியாக இருக்க வேண்டும்,” என்று கூறி விலகினாள்.

ஒழுங்கற்ற பற்றுதல் பாணியின் முக்கிய காரணங்கள்:

ஒழுங்கற்ற பற்றுதல் பாணி குறிப்பாக கடுமையான மற்றும் அதிர்ச்சிகரமான பெற்றோர் சூழ்நிலைகளிலிருந்து உருவாகிறது, அங்கு பராமரிப்பாளர் ஒரே நேரத்தில் பாதுகாப்பு மற்றும் பயத்தின் மூலமாக மாறுகிறார். குழந்தைகள் மீதான உடல்ரீதியான, உணர்ச்சிபூர்வமான அல்லது பாலியல் துஷ்பிரயோகம், குழந்தைகள் துன்பத்தை வெளிப்படுத்தும்போது வாய்மொழி துஷ்பிரயோகம், கேலி அல்லது மிரட்டல், மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஆறுதல் தேவைப்படும் தருணங்களில் பெற்றோர்களின் பயமுறுத்தும் அல்லது வன்முறை நடத்தைகள் ஆகியவை இதன் முக்கிய காரணங்கள். மேலும், தங்கள் சொந்த குழந்தைப்பருவ அதிர்ச்சியை செயலாக்காத பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் குழந்தைகளில் ஒழுங்கற்ற பற்றுதலை உருவாக்குகிறார்கள், அங்கு தலைமுறைகளுக்கிடையேயான அதிர்ச்சி வடிவங்கள் மீண்டும் நிகழ்கின்றன.

எந்த இணைப்பு பாணியாக இருந்தாலும், **“நான் பெரியவன், நான் சொல்வதை கேள்”** என்று ஆணையிடுவது போல் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள், பெரும்பாலும் நல்ல நபர்களாக மாறுகின்றனர். காரணங்களைத் தேடுவதை நிறுத்தி, மற்றவர்களை மகிழ்விக்கும் செயல்களில் ஈடுபடும் இந்தக் குழந்தைகள், வயது வந்தவர்களாக நல்ல நபர் நோயில் சிக்கி கொள்கின்றனர்.

பாதுகாப்பான இணைப்பு பாணி (Secure Attachment Style)

பாதுகாப்பான இணைப்பு பாணி (Secure Attachment Style) என்பது காதல் உறவுகளில் மிகவும் ஆரோக்கியமான மற்றும் நிலையான இணைப்பு பாணியாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த பாணியைக் கொண்டவர்கள் நெருக்கத்துடன் வசதியாக இருக்கிறார்கள், தங்கள் துணையுடன் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் இணைவதில் எந்த அச்சமும் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் உறவுகளில் நம்பிக்கையையும், பரஸ்பர மரியாதையையும் வளர்க்கிறார்கள், மேலும் மோதல்களை ஆக்கப்பூர்வமாக கையாள முடியும். இந்த அத்தியாயத்தில், பாதுகாப்பான இணைப்பு பாணியின் பண்புகள், அதன் நன்மைகள் மற்றும் இதை எவ்வாறு வளர்த்தெடுப்பது என்பது பற்றி ஆராய்வோம், மேலும் ஒரு எடுத்துக்காட்டு மூலம் இதை விளக்குவோம்.

பாதுகாப்பான இணைப்பு பாணியின் பண்புகள்

பாதுகாப்பான இணைப்பு பாணி கொண்டவர்கள் பின்வரும் பண்புகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்:

- **நெருக்கத்தில் வசதி**: இவர்கள் உணர்ச்சி ரீதியான நெருக்கத்தை அச்சுறுத்தலாக உணராமல், அதை இயல்பாக ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். இவர்கள் தங்கள் துணையுடன் நெருக்கமாக இருப்பதை மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறார்கள்.
- **திறந்த தொடர்பு**: இவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளையும் தேவைகளையும் தெளிவாகவும் நேர்மையாகவும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். மோதல்கள் ஏற்பட்டாலும், அவற்றை ஆக்கப்பூர்வமாக தீர்க்க முயல்கிறார்கள்.
- **பரஸ்பர மரியாதை**: இவர்கள் தங்கள் துணையின் தேவைகளையும் எல்லைகளையும் மதிக்கிறார்கள், மேலும் தங்களின் தேவைகளையும் மதிக்கப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.
- **உணர்ச்சி நிலைத்தன்மை**: இவர்கள் உறவில் உணர்ச்சி ரீதியாக நிலையாக இருக்கிறார்கள், பிரிவு அல்லது மோதல்கள் குறித்து அதிக கவலைப்படுவதில்லை.
- **மன்னிக்கும் தன்மை**: இவர்கள் தங்கள் துணையின் தவறுகளை மன்னிக்கவும், உறவை மேம்படுத்துவதற்கு ஒத்துழைக்கவும் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

எடுத்துக்காட்டு: ராஜேஷ் மற்றும் அனிதாவின் கதை

ராஜேஷ் ஒரு 32 வயது வணிகர், பாதுகாப்பான இணைப்பு பாணி கொண்டவர். அவர் தனது மனைவி அனிதாவுடன் மூன்று வருடங்களாக திருமண உறவில் இருக்கிறார். அனிதாவுக்கு பதற்ற இணைப்பு பாணி (Anxious Attachment Style) உள்ளது, இதனால் அவள் அடிக்கடி ராஜேஷின் அன்பு மற்றும் அர்ப்பணிப்பு குறித்து கவலைப்படுகிறாள். ஆனால், ராஜேஷின் பாதுகாப்பான இணைப்பு பாணி அவர்களின் உறவை நிலையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

ஒரு முறை, அனிதா ஒரு முக்கியமான வேலை நிகழ்ச்சி காரணமாக ஒரு வாரம் பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. இந்த நேரத்தில், அவள் ராஜேஷுக்கு அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை, இது அவளை பதற்றமடையச் செய்தது. இது அவளைத் தேவையற்ற பிரச்சனைகளை உருவாக்கத் தூண்டியது. இதை நான் **"அன்பு வெடிப்புகள்"** என்று அழைப்பேன்.

அவள் ராஜேஷிடம் தனது கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டாள், "நீ என்னை மறந்துவிடுவாயோ என்று பயமாக இருக்கிறது," என்று கூறினாள். ராஜேஷ் அவளை ஆறுதல்படுத்தி, "நான் எப்போதும் உன்னுடன் இருக்கிறேன், உனக்கு நேரம் இருக்கும்போது பேசலாம்," என்று உறுதியளித்தார். அவர் அனிதாவுக்கு அவளது பயணத்தின் போது அவ்வப்போது ஆதரவளிக்கும் குறுந்செய்திகளை அனுப்பினார், இது அவளது பதற்றத்தைக் குறைத்தது.

மற்றொரு சமயத்தில், அவர்களுக்கு இடையே ஒரு மோதல் ஏற்பட்டது, ஏனெனில் அனிதா ராஜேஷ் தனது நண்பர்களுடன் பயணம் போவதை பற்றி உணர்த்தினால், அவர்களுடன் அதிக நேரம் செலவிடுவதை பற்றி குற்ற உணர்வை உருவாக்க முயற்சித்தால். ராஜேஷ் இதைப் பற்றி திறந்த மனதுடன் பேசினார், அனிதாவின் உணர்வுகளை கேட்டு, **"உனக்கு இது எப்படி உணர்கிறது என்பதைப் என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. நான் என்றும் உன்னை நேசிப்பதை நிறுத்த மாட்டேன். அதே சமயம் என்னுடைய நண்பர்களும் எனக்கு முக்கியம். அவர்களுடன் பயணம் சென்ற பின்பு நாம் இருவரும் அதிக நேரம் செலவிடலாம். உன் மீதான அன்பு என்றும் குறையாது."** என்று கூறினார். இந்த ஆக்கப்பூர்வமான அணுகுமுறை அனிதாவுக்கு பாதுகாப்பு உணர்வை அளித்தது மற்றும் அவர்களின் உறவை வலுப்படுத்தியது.

பாதுகாப்பான பற்றுதல் குழந்தைகளில் உருவாகிறது, எப்பொழுது என்றால் அவர்களுக்கு உணர்வுபூர்வமாக பதிலளிக்கக்கூடிய மற்றும் தொடர்ந்து கிடைக்கக்கூடிய பெற்றோர்கள் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள் இருக்கும்போது. இந்த குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர்கள் தங்கள் தேவைகளுக்கு பதிலளிப்பார்கள் மற்றும் அவர்கள் துன்பத்தில் இருக்கும்போது ஆறுதல் அளிப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையை கொண்டிருக்கிறார்கள். பாதுகாப்பான பற்றுதல் உருவாக்க,

பெற்றோர்கள் தொடர்ந்து (அல்லது கிட்டத்தட்ட எப்போதும்) தங்கள் குழந்தையின் தேவைகளுக்கு பதிலளிக்க வேண்டும். இந்த குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர்கள் தங்கள் தேவைகள் மற்றும் தொடர்புகளுக்கு பதிலளிப்பார்கள் என்று உறுதியாக நம்புகிறார்கள், இது அவர்களுக்கு உலகை ஆராய்வதற்கும் தேவைப்படும்போது பாதுகாப்பான இடத்திற்கு திரும்புவதற்கும் நம்பிக்கையை அளிக்கிறது.

மொத்த குறிப்பு:

பதற்ற இணைப்பு பாணி கொண்டவர்கள், தங்களுக்கு உண்மையில் தேவையானது அன்பு என்று உணராமல், ஆழ்மனதில் அன்பு கிடைக்கவில்லை என்று உணரும்போளுது பிரச்சனைகளை தன்னிச்சையாக உருவாக்குகின்றனர். பின்னர், தங்களுக்கு நெருக்கமானவர் அந்தப் பிரச்சனைகளைத் தானே தீர்க்கும்போதோ அல்லது தங்களுடன் இணைந்து தீர்க்கும்போதோ, அந்தக் குறுகிய காலத்திற்கு அன்பு கிடைப்பதாக அவர்கள் ஆழ்மனதில் உணர்கின்றனர்.

மீண்டும் அன்பு கிடைக்கவில்லை என்று தோணும்பொழுது இந்த சுழற்சி தொடங்கும்.

மக்கள் பற்றுதல் பாணிகளைப் பற்றி கேள்விப்படும்போது, அவர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் சொந்த பாணியை அடையாளம் காண்பதில் சிரமம் இல்லை. சிலர் உடனே எங்களிடம் சொல்கிறார்கள், "நான் கவலையானவன்," "நான் நிச்சயமாக தவிர்ப்பவன்," அல்லது "நான் பாதுகாப்பானவன் என்று நினைக்கிறேன்." மற்றவர்களுக்கு அதைக் கண்டுபிடிப்பது கடினமாக இருக்கிறது.

நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பற்றுதல் பாணியில் அதிக மதிப்பெண் பெற்றிருந்தால், இரண்டு பரிமாணங்கள் அடிப்படையில் பற்றுதல் பாணிகளை தீர்மானிக்கின்றன என்பதை அறிவது உதவியாக இருக்கும்:

- நெருக்கம் மற்றும் அருகாமையுடன் உங்கள் வசதி (அல்லது நீங்கள் நெருக்கத்தை தவிர்க்க முயற்சிக்கும் அளவு).
- உங்கள் துணையின் அன்பு மற்றும் கவனிப்பு பற்றிய உங்கள் கவலை மற்றும் உறவின் மீதான உங்கள் ஆழ்ந்த அக்கறை.

நம் சமுதாயத்தில் உள்ள அனைத்து மக்களும், அவர்கள் யாரையாவது டேட்டிங் செய்ய ஆரம்பித்திருந்தாலும் அல்லது நாற்பது ஆண்டுகளாக திருமணமாகி இருந்தாலும், இந்த வகைகளில் ஒன்றில் அல்லது, மிகவும் அரிதாக, கடைசி இரண்டின் கலவையில் (பதற்றம் மற்றும் தவிர்க்கும்) வருகிறார்கள். 50 சதவீதத்திற்கு சற்று அதிகமானவர்கள் பாதுகாப்பானவர்கள், சுமார் 20 சதவீதம் பதற்றமானவர்கள், 25 சதவீதம் தவிர்ப்பவர்கள், மற்றும் மீதமுள்ள 3 முதல் 5

சதவீதம் நான்காவது, குழப்பமான இணைப்பு வகையில் வருகிறார்கள். இந்த சதவீதங்கள் உங்கள் சமூகத்தை பொறுத்து மாறலாம்.

வேடிக்கையான விஷயம் என்னவென்றால் தவிர்ப்பவர் மற்றும் பதற்ற இணைப்பு பாணிகள் கொண்டவர்கள் அடிக்கடி காதலில் ஒருவர்க்கொருவர் ஈர்க்கப்படுவார்கள். அந்த உறவு இருவருக்குமே மனகசுப்புடனே இருக்கும்.

எங்கிருந்து வருகின்றன ?

இந்த வகைப்பாடுகள் எங்கிருந்து வருகின்றன? சுவாரஸ்யமாக, அவை குழந்தைகளின் நடத்தையை கவனிப்பதிலிருந்து வருகின்றன. பற்றுதல் பாணிகள் முதலில் ஆராய்ச்சியாளர்களால் வித்தியாசமான சூழ்நிலை சோதனையின்போது குழந்தைகள் (பொதுவாக 9 முதல் 18 மாத வயது) எவ்வாறு நடந்துகொண்டார்கள் என்பதை கவனித்து வரையறுக்கப்பட்டது.

குழந்தைகளில் பற்றுதல் பாணிகள் எவ்வாறு வரையறுக்கப்படுகின்றன என்பதற்கான சுருக்கமான விளக்கம் இங்கே உள்ளது. அவர்களின் சில பதில்கள் அதே பற்றுதல் பாணியைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் பெரியவர்களிலும் கண்டறியப்படலாம். இந்த சோதனையில், குழந்தைகளை ஒரு அறையில் புதிய பொம்மைகளை வைத்து விளையாட சொல்லிவிட்டு அவர்களின் தாயும் அதே அறையில் இருக்க வைத்தனர். குழந்தைகள் தாயிற்கு பார்த்து விட்டு, பொம்மையுடன் விளையாட ஆரமித்த பிறகு, அந்த தாய் அந்த குழந்தைக்கு தெரியாமல் அறையை விட்டு வெளியே வந்து விடுவார். இப்பொழுது அந்த குழந்தை எவ்வாறு நடக்கிறது என்பதை ஆராந்து பார்த்தனர்.

கவலையான: இந்த குழந்தை அம்மா அறையை விட்டு வெளியேறும்போது மிகவும் வேதனைப்படுகிறது. அவளது தாய் திரும்பி வரும்போது, அவள் இருமனதுடன் பதிலளிக்கிறாள் — அவளைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாள் ஆனால் அதே நேரத்தில் கோபமாகவும் இருக்கிறாள். அவள் அமைதியடைய அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறாள், மற்றும் அமைதியடைந்தாலும், அது தற்காலிகமானது மட்டுமே. சில வினாடிகளுக்குப் பிறகு, அவள் கோபமாக அம்மாவை தள்ளிவிட்டு, கீழே நெளிந்து, மீண்டும் கண்ணீர் விட்டு அழுவாள்.

பாதுகாப்பான: பாதுகாப்பான குழந்தை அம்மா அறையை விட்டு வெளியேறும்போது தெளிவாக வேதனைப்படுகிறது. தாய் திரும்பி வரும்போது, அவன் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் அவளை வரவேற்க ஆர்வமாகவும் இருக்கிறான். அவளது பாதுகாப்பான இருப்பில் ஒருமுறை, அவன் விரைவாக உறுதியடைந்து, அமைதியடைந்து, விளையாட்டு நடவடிக்கையை மீண்டும் தொடங்குகிறான்.

தவிர்க்கும்: அம்மா அறையை விட்டு வெளியேறும்போது, இந்த குழந்தை எதுவும் நடக்காதது போல் நடிக்கிறது. அவள் திரும்பி வரும்போது, அவள் அசையாமல் இருக்கிறாள், தன் அம்மாவை புறக்கணித்து, அலட்சியமாக விளையாடுவதைத் தொடர்கிறாள். ஆனால் இந்த முகமூடி முழு கதையையும் சொல்லவில்லை. உண்மையில், உள்ளே, குழந்தை அமைதியாகவோ அல்லது கட்டுப்பாட்டுடனோ இல்லை. ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்த குழந்தைகளின் இதய துடிப்பு உண்மையில் மிகுந்த வேதனையை வெளிப்படுத்தும் மற்ற குழந்தைகளைப் போலவே உயர்ந்திருப்பதையும், அவர்களின் கார்டிசோல் அளவுகள் — ஒரு மன அழுத்த ஹார்மோன்—அதிகமாக இருப்பதையும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

உங்கள் இணைப்பு பாணி மற்றும் உங்கள் உறவுகளை பற்றி சிந்துது பாருங்கள்.