الفرق بين الحب الحقيقي والتعلق العاطفي

هل سألت نفسك ولو لمرة ان كنت تحب شريك حياتك أم أنك متعلق به فحسب ؟ يعتبر الحب أمر معقد كثيرًا ويمكن أن تكون المشاعر والأحاسيس التي تعيش بها وتشعر بها مجرد تعلق عاطفي بالشريك.

لذلك نقدم لك الفرق بين الحب الحقيقي والتعلق العاطفي :

- **الحب الحقيقي يعني الإيثار والولاء أما التعلق يعني الأنانية**

عندما تحب شخص ما بصدق، أنت تركز على جعله سعيدا. تفكر دائما بطرق لكي يظل شريك الحياة شاعرا بالحب والإشباع والسعادة. الحب ليس سباقا بين الطرفين ولا يمكن أن تبتز الشريك أو تحاول التحكم به أو السيطرة عليه.

في حالة التعلق العاطفي بشخص ما ، تركز على الطريقة التي يجب على الطرف الثاني أن يجعلك سعيدا، فتصبح معتمدا على شريك الحياة. بل أيَا من الممكن أن تحاول السيطرة عليه حتى لا يتركك. وبدلا من مواجهة مشاكلك ، تستغل الشريك لتحسين حجم تقديرك لذاتك ولشغل الفراغ الموجود لديك. فتعتقد أن الآخر هو المسؤول عن سعادتك.

- **الحب يعني الحرية أما التعلق يعني السيطرة**

يتيح الحب الحقيقي المتبادل بين الطرفين الفرصة كي تكون على طبيعتك ، يشجعك شريك حياتك على أن تكون على طبيعتك وتظهر شخصيتك الحقيقية كما انك لن تخاف أن يكتشف نقاط ضعفك ويتقبلك كما أنت.

في هذه الحالة ، تتكون ثقة مشتركة بينكما وتصبح محركا قويا لنمو العلاقة. الحب لا يعني السيطرة أبدا.

بينما التعلق العطافي عادة ما يؤدي للرغبة في التحكم بالشريك. ربما تثني شريك حياتك عن تمضية الوقت مع الأصدقاء أو ممارسة نشاط ما يشغله لفترة أو ممارسة لعبة يحبها، بل تحاول التحكم به وتدفعه على البقاء معك غير مكترث لمشاعره ورغباته.

- **الحب يعني نمو متبادل أما التعلق يعني إثقال بالأعباء**

إذا كنت تحب شريك ، سوف تحققا نموا متبادل لبعضكما البعض. عندما تعملان على أن تصبحا شخصية أفضل ، سوف تتحقق نتائج أفضل ما لو عمل كل طرف بمفرده. شريك الحياة يشجعك على النمو والتقدم والنجاح وأنت تقوم بالأمر ذاته.

في حال التعلق العاطفي فحسب، تقيد رغبتك الشديدة بالتحكم وعجزك عن حل مشاكل تقدمك ونموك وكذلك شريك حاتك. مشاكلك التي لم تحل تؤدي لاعتمادك على الآخر، ما يحد من النمو لديكما ويجعل من الصعب أن يحب بعضكما البعض بطريقة صحية.

- **الحب دائم أم التعلق مرحلي**

الحب يستمر إلى الأبد. قد تنفصل أنت وشريك الحياة سواء كان ذلك مؤقتا أو بشكل دائم. لكن إذا كنتما تحبان بعضكما بعضا حقا، فإن هذا الشخص سيكون له دائما مكان في قلبك وستظل دوما تتمنى له الخير طوال حياتك.

لكن، من ناحية أخرى، إذا كنت متعلقا فقط بشريك الحياة فمن المرجح أن تشعر باحتقار تجاه شريك الحياة في حالة الانفصال. بل ربما تشعر أنه خانك، وهذه المشاعر نابعة من افتراض أنه كان ملزما بإسعادك لكنه لم يفعل ذلك من وجهة نظرك.

- **الحب يقلص من "الأنا" أما التعلق يعزز من "الأنا"**

عندما تحب ، تفكر بنفسك بدرجة أقل. تساعدك علاقة الحب الحقيقية على أن تقلص من الأنا وحب النفس وتحفزك على النمو وعلى أن تصبح أقل أناني وأكثر حبا. فهذه العلاقة التي تربط بينك وبين شريكك تسبب تغييرات إيجابية لكما. الأهم من ذلك ، سيكون لديك الشجاعة للتحدث معه عن نقاط ضعفك وكشف مشاكلك.

أما في حال التعلق العاطفي فحسب، فإن "الأنا" هو الذي يتحكم بالعلاقة دائما. لهذا، يقع الكثير من الأشخاص بدوامة من العلاقات غير المُرضية والمشاكل ذاتها. كما سيجد كل من الطرفين صعوبة في أن النظر إلى داخله وحل مشاكله.