MINDTHEORY
रिश्तों को समझें खुद को समझें

अटैचमेंट स्टाइल्स

(Attachment Styles)

नज़दीकी, भरोसे और रिश्तों में हमारी आदतें कैसे बनती हैं?

सिक्योर
भरोसा + जुड़ाव

- मैं अपनी ज़रूरतें कह सकता/सकती हूँ।
- दूसरे पर भरोसा और अपनी सीमाएँ - दोनों साथ।
- संघर्ष को बात करके सुलझाने की कोशिश।

एंक्शियस
क्लोज़नेस की चिंता

- चुप्पी या दूरी को अस्वीकार किए जाने जैसा लग सकता है।
- बार-बार आश्वासन की ज़रूरत पड़ सकती है।
- रिश्ते की अनिश्चितता पर मन जल्दी अटकता है।

अवॉयडेंट
दूरी + आत्मनिर्भरता

- बहुत नज़दीकी से असहज या दबाव महसूस हो सकता है।
- भावनाएँ भीतर रखना आसान लग सकता है।
- स्वतंत्रता को सुरक्षा की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है।

फियरफुल-अवॉयडेंट
नज़दीकी चाहना, फिर पीछे हटना

- जुड़ना भी चाहते हैं, चोट से बचना भी।
- कभी पास, कभी अचानक दूरी का पैटर्न बन सकता है।
- भरोसा और सुरक्षा धीरे-धीरे बनती है।

एंक्शियस-अवॉयडेंट ट्रैप

पीछा करना दूरी बनाना

एक पक्ष आश्वासन चाहता है,
दूसरा दबाव से बचने के लिए पीछे हटता है।

लूप तोड़ने की कुंजी: अपनी भावना का नाम लें, ज़रूरत साफ़ कहें, और तुरंत निष्कर्ष न निकालें।

अर्न्ड सिक्योरिटी बनाने के कदम

छोटी-छोटी दोहराई गई आदतों से सुरक्षा मजबूत होती है।

1. **जागरूकता**
   ट्रिगर पहचानें: अभी क्या हुआ और मेरे मन ने उसका क्या अर्थ बनाया?
2. **स्पष्ट संचार**
   माँग की जगह ज़रूरत बोलें: “मुझे थोड़ी reassurance / space चाहिए।”
3. **सुरक्षित अभ्यास**
   छोटे भरोसेमंद कदम दोहराएँ - सीमा, मरम्मत और फिर से जुड़ना।