

## داد و ستد عاطفی

براساس طبقه‌بندی شخصیت از دیدگاه اریک فروم، روان‌شناس برجسته آلمانی شخصیت به چند دسته تقسیم می‌شود که سالم‌ترین آنها شخصیت بارور یا سازنده نام گرفته است. شخصیت بارور یا سازنده در برابر شخصیت گیرنده قرار می‌گیرد که بیشتر در پی بهره‌برداری، سودجویی و کسب منافع مادی و معنوی از دیگران است. این شخصیت بیشتر از آنچه که می‌بخشد، دریافت می‌کند. راهبرد این افراد "به‌دست آوردن" است، خواه اکتساب مادی باشد خواه غیرمادی مانند اطلاعات، توجه و محبت. فروم، این افراد را به لحاظ روان‌شناختی سالم نمی‌داند و آنها را استثمارگر خطاب می‌کند.

شخصیت سالم از نظر فروم کسی است که دهنده باشد؛ دادن محبت، توجه، احترام، نوازش و اطلاعات جزء بخشش‌های معنوی به‌شمار می‌آید حتی بخشیدن خطای دیگری نیز از صفات این شخصیت است. این افراد از بخشیدن لذت می‌برند و احساس نشاط و زنده بودن می‌کنند. افراد بارور بی چشم‌داشت می‌بخشند و در مقابل توقع جبران یا سپاسگزاری ندارند.

البته این کار دشوار است. کمتر کسی می‌تواند بدون چشم‌داشت و انتظار بخشد و از بخشیدن خود لذت ببرد. درست مانند خورشید که پرتو زندگی‌بخش خود را بدون ذره‌ای چشم‌داشت و به یکسان به همه می‌بخشد. شاید بتوان گفت این یکی از ویژگی‌های بارز افرادی است که در جاده طلایی خودشکوفایی گام برمی‌داند؛ اما این‌گونه بودن چندان دشوار نیست و حتی ممکن است با شخصیت‌های تایید طلب که صرفاً برای تایید گرفتن از دیگران، رفتارهای مثبت دارند اشتباه شوند.

تمرین ۱: برای شروع لازم است در کنار هر نوع گرفتن، نثار کرد. از نثار تشکر یا قدردانی، تا انجام کاری برای دیگری یا خوشحال کردن کسی. دست کم، می‌توان این شیوه را در برابر کسانی به کار بست که نسبت به ما بخشنده بودند. بخشش به ویژه نسبت به کسانی لازم است که به ما مهر می‌ورزند و عشق نثارمان می‌کنند. به این ترتیب، داد و ستد عاطفی را در حالت تعادل نگاه می‌داریم. مطمئن باشید روابطی که در آنها یکی از دو طرف، فقط گیرنده و دیگری فقط دهنده است، در نهایت محکوم به جدایی است. بهترین مناسبات، ارتباطی است که تبادل عاطفی در آن جریان دارد و اصل آن بنا بر داد و ستد عاطفی است. اکنون به روابط نزدیک خود با دیگران نگاهی بیندازید، جزء کدام دسته از افراد قرار می‌گیرید؟ دهنده یا گیرنده؟ با چه کسانی داد و ستد عاطفی دارید؟ آنها را مقایسه کنید.

تمرین شماره ۲: دوستان نزدیک خود را در نظر بگیرید. روابط آنها با دیگران بر چه اساسی است، گیرنده یا دهنده؟ رابطه آنها با شما چگونه است، از این روابط چه احساسی دارید؟

پاسخ به سوالات بالا به شما کمک می‌کند تا به جهت‌گیری افراد در روابط بین فردی و تأثیری که بر روی دیگران می‌گذارند پی ببرید.