

درمان مبتنی بر رابطه والد-کودک

راهنمای یکپارچه برای عصب‌زیست‌شناسی،

دل‌بستگی، تنظیم و انضباط

تألیف

الیزابت سیلوستر

کات شرر

پیشگفتار

دنیل سیگل

ترجمه

دکتر سمانه بهزادپور

دکترای روان‌شناسی بالینی از دانشگاه شهید بهشتی

عضو هیئت علمی دانشگاه علم و فرهنگ

مرضیه سادات قریشی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشگاه تهران



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
ساختار و سازمان‌دهی کتاب.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳

بخش اول: درمان مبتنی بر رابطه: بنیان علمی

۱: نظریه و علم فرزندپروری.....	۱۹
۲: عصب‌زیست‌شناسی فرزندپروری: به طور خلاصه.....	۲۸

بخش دوم: بنیان‌های دل‌بستگی

۳: جهت‌گیری علمی و نظری: نیازهای اساسی دل‌بستگی کودکان.....	۴۱
۴: سناریوهای ایده‌آل: ایجاد امنیت در خانواده و هویت مثبت.....	۵۵
۵: سناریوهای مشکل‌ساز: دل‌بستگی ناسالم و پیامدهای آن.....	۶۶
۶: مداخله‌های درمانی: ترمیم دل‌بستگی‌ها و ایجاد امنیت.....	۷۵

بخش سوم: هیجان، استرس و تنظیم

۷: جهت‌گیری علمی و نظری: هیجان‌های خانوادگی.....	۱۰۷
۸: سناریوهای ایده‌آل: رشد تنظیم هیجان.....	۱۱۸
۹: سناریوهای مشکل‌ساز: بدتنظیمی هیجانی همراه با استرس، ناملایمات و تروما.....	۱۲۸
۱۰: مداخله‌های درمانی: تغییر فضای هیجانی خانواده.....	۱۴۸

بخش چهارم: تغییر رفتار و انضباط

۱۱: جهت‌گیری علمی و نظری: انضباط مبتنی بر ارتباط.....	۱۷۹
۱۲: سناریوهای ایده‌آل: انضباط و آموزش مطلوب.....	۱۸۷

۱۳:	سناریوهای مشکل‌ساز: ناکارآمدی در انضباط	۱۹۸
۱۴:	مداخله‌های درمانی: تغییر خانواده با تغییر انضباط	۲۰۹
	نتیجه‌گیری: یکپارچه‌سازی درمان مبتنی بر رابطه	۲۳۹
	منابع	۲۴۳
	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۵۳
	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۵۵

مقدمه

هرگز شک نکنید که گروه کوچکی از شهروندان متفکر و متعهد می‌توانند دنیا را تغییر دهند: در واقع، این شهروندان تنها دارایی این دنیا هستند.

مارگارت مید، منتسب به دونالد کیز، زمین تا آسمان

گروه فوق‌العاده‌ای از افراد هستند که زندگی کاری خود را بر کمک به کودکان و خانواده‌ها متمرکز می‌کنند. کار کردن با خانواده‌ها مستلزم سطوح بالایی از انرژی و صبر و همچنین کیفیت قابل قبولی از امید است. درمانگرانی که در تغییر الگوهای خانواده صلاحیت پیدا می‌کنند، میراثی از خود به جای می‌گذارند که باعث بهتر شدن نسل بعدی می‌شود.

خانواده‌درمانگران رویکردها و تکنیک‌های درمانی زیادی دارند که می‌توانند از بین آنها انتخاب کنند. تحقیقات علمی بی‌شمار، داده‌های بالینی و راهکارهای درمانی موجود می‌توانند گیج‌کننده باشند. در این کتاب، ما گزینه‌های درمانی را از منابع بسیار معتبر بررسی و ادغام می‌کنیم تا رویکردی تلفیقی برای درمان خانواده‌ها ارائه دهیم. رویکرد ما مبنایی را برای درک نگرانی‌های موجود و الگوهای خانواده و هدف قرار دادن آنها با ابزارهای درمانی خاص ارائه می‌دهد. این ابزارها شامل مداخلات درمانگر و نیز مداخلاتی هستند که برای والدین طراحی شده‌اند تا هنگام حرکت به سمت آنچه ما فرزندپروری مبتنی بر رابطه می‌نامیم، از آنها استفاده کنند.

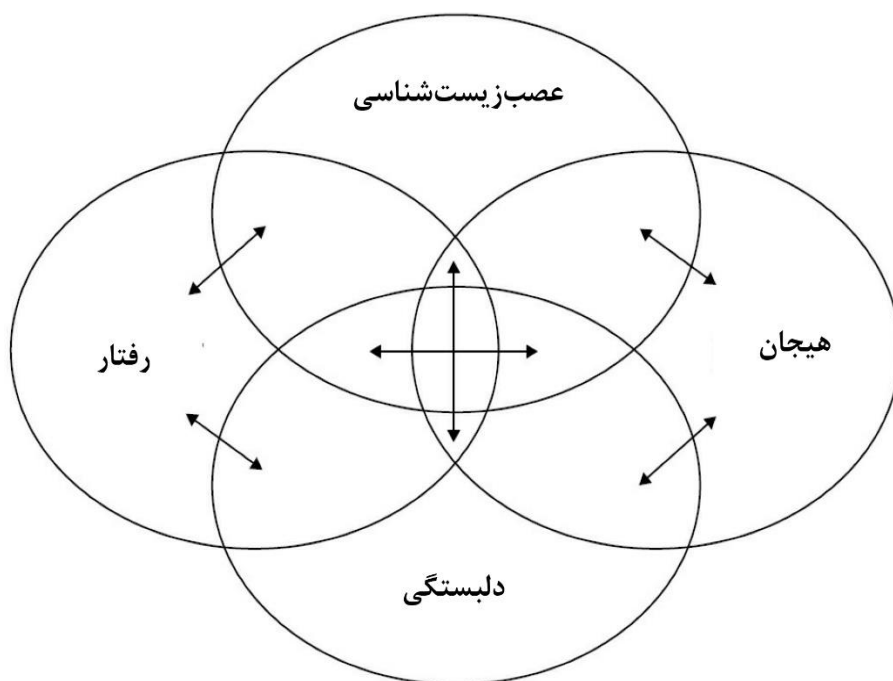
کودکان و خانواده‌هایی که دچار گسست در دل‌بستگی، پریشانی هیجانی یا اختلالات روان‌شناختی هستند، نیاز به کمک مؤثر و فوری دارند. آنها زمان ندارند تا برای مداخلات طولانی‌مدت یا تغییرات تحولی برای بهبود رابطه والد-کودک منتظر بمانند. تجربه ما نشان می‌دهد که مؤثرترین رویکرد در چنین موقعیت‌هایی شامل مداخلاتی است که بر کل خانواده در سطوح رابطه‌ای، هیجانی و شناختی-رفتاری اثر می‌گذارند و به والدین این امکان را می‌دهند تا تأثیر درمانی سریع بر زندگی و بهزیستی فرزندان‌شان داشته باشند. این همان رویکرد ارائه شده در این کتاب است.

درحالی‌که، برخی از درمانگران ممکن است با یک یا چند مورد از این جهت‌گیری‌های درمانی راحت نباشند، ما دریافتیم که یک رویکرد ترکیبی که با انسجام و خلوص اجرا شود، بهترین شانس را برای تأثیرگذاری دارد.

چهار حوزه مطالعاتی مهم برای درمانگران کودک و خانواده

در طول دهه‌ها مطالعه روان‌شناسی، تجربه بالینی و تدریس حرفه‌ای، به این نتیجه رسیده‌ایم که کار درمانی ما زمانی قوی‌تر است که یک رویکرد یکپارچه را به کار ببریم. این کتاب چهار حوزه مجزا در روان‌شناسی را ادغام می‌کند: عصب‌زیست‌شناسی، دل‌بستگی، هیجان و انضباط مبتنی بر رابطه (شکل الف.۱).

عصب‌زیست‌شناسی درکی از شالوده، ظرفیت‌ها و نیازهای اساسی انسانی ما ارائه می‌دهد. این علم چگونگی رشد زیستی کودکان را توضیح می‌دهد و چارچوب‌های مبتنی بر پژوهش را برای درک اینکه چه زمانی توانایی‌های خاص در کودکان ظاهر می‌شوند، ارائه می‌دهد؛ از جمله توضیح درباره روش‌های تغییر عملکردهای عصبی هنگامی که کودکان احساس امنیت می‌کنند در مقابل زمانی که تحت استرس هستند. ما بر عصب‌زیست‌شناسی بین فردی که یک منبع غنی از دانش علمی است تمرکز می‌کنیم تا توضیح دهیم که چگونه عصب‌زیست‌شناسی، تجربه اجتماعی و هیجانی را شکل می‌دهد و نیز چگونه تجربه بر عملکرد عصبی تأثیر می‌گذارد (سیگل، ۲۰۲۰).



شکل الف ۱. فرزندپروری یکپارچه

نظریه دل‌بستگی ریشه در بیش از ۷۰ سال نظریه و پژوهش‌های بالینی درباره نیازهای اجتماعی

انسان دارد (آینزورث و همکاران، ۱۹۷۸؛ بالبی، ۱۹۵۲، ۱۹۶۹؛ کوزولینو، ۲۰۱۴؛ کارن، ۱۹۹۸؛ ماین، ۱۹۹۰، ۲۰۰۶؛ اسکور، ۲۰۰۱، ۲۰۱۵؛ ترونیک، ۲۰۰۷؛ وینیکات، ۱۹۶۴/۱۹۹۲). این نظریه بر ویژگی‌های خاص اولین رابطه حیاتی بین کودک و والدین تمرکز دارد و الگوهای رابطه‌ای و ظرفیت‌های شفاف‌بخش در سراسر زندگی را شناسایی می‌کند. توجه به کیفیت دل‌بستگی در خانه و در فرآیند درمان، مداخله را تأثیرگذارتر و بادوام‌تر می‌کند. ما از نظریه دل‌بستگی برای ارتقای تمام مداخلات و تکنیک‌ها استفاده می‌کنیم.

تنظیم هیجانی بر تمام حوزه‌های رشد کودک تأثیر می‌گذارد. والدینی که از لحاظ هیجانی حضوری دلسوزانه و پایدار دارند، شالوده‌ای را برای کودکان ایجاد می‌کنند که مهارت‌های هیجانی انعطاف‌پذیر و سازگارانه را شکل می‌دهد. این شالوده به کودکان کمک می‌کند تا توانایی‌هایی را پرورش دهند که منجر به اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی و تنظیم هیجانی می‌شود؛ این توانایی‌ها ریشه در سیستم‌های شناختی و عصب زیست‌شناختی آنها دارند (فوناگی و همکاران، ۲۰۱۰؛ پانکسپ و بیون، ۲۰۱۲؛ پورگز، ۲۰۱۱؛ اسکور، ۲۰۱۲، ۲۰۱۷؛ سیگل، ۲۰۲۰). خانه‌ای که از نظر هیجانی حمایتگر است، برای شکل‌گیری دل‌بستگی‌های ایمن و فرزندپروری مؤثر مبتنی بر رابطه الزامی است.

رویکردهای/انضباطی مبتنی بر رابطه بر تحقیقات کاربردی استوار هستند. این رویکردها ابزارهای خاصی را برای تسهیل ایجاد رابطه، تسکین هیجانات دردناک و شکل دادن به رفتارهای کودک ارائه می‌دهند. نوعی رویکرد مبتنی بر رابطه که ما ترجیح می‌دهیم، رویکرد قلب پرورش‌یافته^۱ است که به راحتی قابل درک است، با عصب‌زیست‌شناسی هماهنگ و با رویکرد دل‌بستگی هم‌صدا است (گلاسِر و ایزلی، ۲۰۱۶؛ گلاسِر و لوونشتاین، ۲۰۱۷؛ هکتور و همکاران، ۲۰۱۳).

هر یک از این حوزه‌های مجزای نظری و پژوهشی می‌توانند به تنهایی در درمان کودکان و خانواده‌ها به کار روند. این رویکردها در ترکیب با هم چشم‌اندازی گسترده، عمیق و قدرتمند ارائه می‌دهند که می‌تواند به طور مستقیم کار بالینی ما را غنی کند.

خانواده‌درمانگران در موقعیت منحصربه‌فردی هستند که می‌توانند این یکپارچگی قدرتمند را در کارشان با والدین و فرزندان‌شان احیا کنند. درهم‌آمیختگی عصب‌زیست‌شناسی، تحقیقات دل‌بستگی، هیجان و انضباط مبتنی بر رابطه نقطه ورود روشنی را برای خانواده‌درمانگرانی که با خانواده‌ها کار می‌کنند، ایجاد می‌کند و مداخلات منطقی، انجام‌پذیر و بسیار مؤثری را ارائه می‌دهد.

بخش اول

درمان مبتنی بر رابطه: بنیان علمی

یکپارچگی، قانون اساسی زندگی است. وقتی ما در برابر آن مقاومت می‌کنیم، نتیجه طبیعی فروپاشی، هم از درون و هم از بیرون است؛ بنابراین از طریق یکپارچگی به مفهوم هماهنگی می‌رسیم.

نورمن کازینز، جشن زندگی

نظریه و علم فرزندپروری

در سراسر نظریه‌های روان‌شناختی، رابطه بین والد و کودک به مثابه عامل تأثیرگذار قدرتمند و پایدار بر زندگی هیجانی کودک در نظر گرفته می‌شود. در این قسمت، تحقیقات قوی و دانش نظری حاصل از جمعیت بالینی‌مان را با توجه به رابطه والد-کودک بررسی می‌کنیم و مورد بحث قرار می‌دهیم. نیاز تحولی مداوم کودکان به یک رابطه صمیمانه و ایمن با والدین‌شان توسط متفکران پیشین ما دیده و توصیف شده است و هنوز هم توسط دانشمندان فعلی مورد توجه و بررسی قرار می‌گیرد.

رویکرد بالینی ما در این کتاب بر اساس این علوم قدیمی و جدید شامل (۱) عصب‌زیست‌شناسی، (۲) نظریه دل‌بستگی، (۳) تنظیم هیجان و (۴) انضباط مبتنی بر رابطه ارائه شده است. علاوه بر مرور این حوزه‌ها، ما چندین مبحث مهم و منحصر به فرد را که در سراسر این کتاب آورده شده‌اند، معرفی می‌کنیم. از جمله این مباحث عبارت هستند از: ۷ نیاز/سازشی دل‌بستگی که هر مداخله‌ای در این کتاب به دنبال ارضای آنهاست، شناسایی گسست‌های والدینی^۱ و استرس خانواده که موانعی را در طول فرآیند مداخله ایجاد می‌کنند، اهمیت شروع کار با والدین هنگام کار درمانی برای کودکان و اهمیت ارائه مداخله‌ای که فوری مؤثر باشد.

عشق و منطق فرزندپروری جایی است که هر یک از این موضوعات به صورت کاربردی با هم به کار می‌روند. رویکرد ما این است که به والدین کمک کنیم تا نیازهای کودکان‌شان را همراه با تعادل بین عشق صمیمانه و منطق قاطعانه برطرف کنند. ما عشق را جنبه مهربان، برقرارکننده رابطه، هماهنگ و بازیگوش فرزندپروری و منطق را جنبه مشخص‌کننده، محدودیت‌گذار و قاطع در نظر می‌گیریم. برای تحقق اجزای عشق و منطق به طور هماهنگ، باید به والدین کمک کنیم تا توانایی‌ها و مهارت‌های ارتباطی‌شان به علاوه خودآگاهی، خودتنظیمی و مرزبندی را ارتقا دهند. نه عشق و نه منطق به تنهایی بهترین عملکرد را نخواهند داشت. یکپارچگی جنبه متعادل‌کننده آنهاست که عامل کلیدی برای فرزندپروری مؤثر است.

عصب‌زیست‌شناسی

عصب‌زیست‌شناسی مبنای علم روان‌شناسی ما و پایه‌ای است که کودکان بر اساس آن مهارت‌های شناختی، هوش هیجانی، توانایی‌هایی اجتماعی و الگوهای رفتاری را پرورش می‌دهند و همچنین مبنایی است که والدین از طریق آن خود را تنظیم می‌کنند تا بهترین فرزندپروری را ارائه دهند.

درک درمانگر از عصب‌زیست‌شناسی پشت‌تصمیمات درمانی می‌تواند موفقیت یا شکست مداخله را رقم بزند. مداخلات زمانی می‌توانند موفقیت‌آمیز باشند که از نظر عصب‌زیست‌شناسی مناسب باشند. اگر در تقابل با سیستم‌های زیستی درونی عمل کنیم، نمی‌توانیم در کار بالینی مان موفق شویم.

رشته عصب‌زیست‌شناسی بین فردی توسط دنیل سیگل، روان‌پزشک کودک و استاد بالینی دانشکده پزشکی دانشگاه UCLA^۱ معرفی شد. او در کتاب روان‌شناسی متحول‌کننده خود با نام ذهن در حال تحول، توضیح می‌دهد که چگونه روابط و تجربه‌های زندگی رشد مغز و ذهن را شکل می‌دهند (سیگل، ۲۰۲۰). توصیف او از ذهن به واسطه همکاری با دانشمندانی از رشته‌های مختلف از جمله زیست‌شناسی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، ریاضیات و علوم کامپیوتر مطرح شد. تعریف او از ذهن شامل آن چیزی است که در فرآیندی پویا و یکپارچه بین سیستم عصبی، فیزیولوژی و دنیای اجتماعی اطراف فرد شکل می‌گیرد. ذهن فقط فعالیت عصبی نیست، بلکه سیستمی پیچیده و دارای وابستگی متقابل است که هم فیزیولوژی درونی و هم محیط بیرونی را در بردارد.

این مفاهیم مشخص می‌کنند که نیازهای کودکان فراتر از تحریک شناختی است. کودکان برای رشد به محیط‌های اجتماعی، هیجانی و فیزیکی سالم نیز نیاز دارند. با تجربه رشدی غنی که شامل روابط خانوادگی امن، تجربه‌های هیجانی غنی، حس‌های فیزیکی مثبت و تحریک شناختی است، کودکان به بهترین وجه می‌توانند ذهن چندبُعدی‌شان را رشد دهند (پانکسپ و بیون، ۲۰۱۲؛ پورگز، ۲۰۱۱؛ سیگل، ۲۰۱۷، ۲۰۲۰).

عصب‌زیست‌شناسی بین فردی دیدگاهی خوش‌بینانه ارائه می‌دهد مبنی بر اینکه سیستم عصبی دارای *انعطاف‌پذیری عصبی* است: این سیستم توانایی یادگیری و رشد در طول عمر را دارد. این انعطاف‌پذیری عصبی در طول عمر باقی می‌ماند و تأیید می‌کند که انسان‌ها ظرفیت رشد و ترمیم مادام‌العمر را دارند صرف‌نظر از اینکه در یک محیط مثبت و پرورش‌دهنده بزرگ شده باشند یا خیر. انعطاف‌پذیری عصبی همچنین از نقش روان‌درمانی برای کمک به ارتباط خانواده‌ها و افراد با روش‌های رشد محور، التیام زخم‌های گذشته و ترویج دل‌بستگی ایمن حمایت می‌کند (کوزولینو، ۲۰۱۴؛ کرامر و همکاران، ۲۰۱۱؛ دیویدسون و مک ایون، ۲۰۱۲؛ لوین، ۲۰۱۵؛ اسکور، ۲۰۱۲؛ سیگل و برایسون، ۲۰۱۲؛ ونس و همکاران، ۲۰۱۰).

در سراسر این کتاب، ما این علم امیدبخش و مفهوم رشد و ترمیم را ترکیب می‌کنیم و شرح می‌دهیم. فصل ۲ به طور مفصل مربوط به عصب‌زیست‌شناسی است تا از درمانگران خانواده در تسهیل فرزندپروری مبتنی بر مغز و خردمندی حمایت کند.

نظریه دل‌بستگی

جان بالبی در اواسط قرن بیستم نظریه دل‌بستگی را مطرح کرد و تا سال ۱۹۶۹ مشاهدات و مفاهیم خود را منتشر کرد. تحقیقات او درباره ماهیت پیوند مادر-نوزاد و پیامدهای کیفیت این پیوند با شک و تردید سایر متخصصان مواجه شد. به ویژه، نظرات او مبنی بر اینکه سلامت روانی آینده و تحول کلی کودکان به تجربیات و الگوهای دل‌بستگی اولیه‌شان مرتبط است، با مخالفت گسترده روبه‌رو شد (بالبی، ۱۹۵۱). با این حال، دهه‌ها تحقیقات طولی و داده‌های بالینی نتیجه‌گیری‌های او را تأیید کرده‌اند و نشان داده‌اند که کیفیت دل‌بستگی اولیه به طور نیرومندی مسیر تحول کودکان را تا بزرگسالی شکل می‌دهد (اینزورث و همکاران، ۱۹۷۸؛ بالبی، ۱۹۵۲، ۱۹۶۹؛ برازلتون و گرین اسپن، ۲۰۰۱؛ براون و لیوت، ۲۰۱۶؛ کوزولینو، ۲۰۱۴؛ کارن، ۱۹۹۸؛ لستر و اسپارو، ۲۰۱۰؛ ماین، ۱۹۹۰، ۲۰۰۶؛ اسکور، ۲۰۱۷؛ ترونیک، ۲۰۰۷، ۲۰۱۷؛ وینیکات، ۱۹۶۴/۱۹۹۲). تحقیقات دل‌بستگی در بیش از ۶۵ سال گذشته فراتر از رابطه مادر و نوزاد گسترش یافته‌اند و سایر پیوندهای عاطفی مهم در طول زندگی را شامل می‌شوند.

حاصل دهه‌ها تحقیق در مورد دل‌بستگی والد-کودک، مطرح شدن ۴ طبقه معتبر دل‌بستگی بوده است: ایمن، نایمن دوسوگرا، نایمن اجتنابی و آشفته. مشخص شده است که افراد در یک طبقه دل‌بستگی معین دارای الگوهای رابطه‌ای مشابه در زندگی بزرگسالی‌شان هستند. یک رابطه دل‌بستگی ایمن اولیه، تجربه اعتماد و امنیت اولیه را به کودکان ارائه می‌دهد که شالوده عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس اجتماعی و سایر مزایای بعدی را در زندگی پایه‌ریزی می‌کند. زمانی که رابطه والد-کودک، ایمن، قابل اعتماد و محبت‌آمیز باشد، به احتمال زیاد امنیت ایجاد خواهد شد. برخی از دانشمندان بر این باورند که دل‌بستگی بیشترین تأثیر را بر مسیر تحول کودک دارد (بالبی، ۱۹۶۹؛ برازلتون و اسپارو، ۲۰۰۶؛ کارن، ۱۹۹۸؛ لستر و اسپارو، ۲۰۱۰؛ مدینا، ۲۰۱۴؛ ترونیک، ۲۰۰۷؛ وینیکات، ۱۹۶۴/۱۹۹۲). در بخش دوم این کتاب، ما علم و نظریه کاربردی در پس ارتباط دل‌بستگی سالم را بررسی می‌کنیم و فرآیندهای بالینی را که می‌توانند تحول کودکان را غنی‌تر کنند، شرح می‌دهیم.

تنظیم هیجانی

در بخش سوم، ما بر هیجان، استرس و خودتنظیمی تمرکز می‌کنیم. در سال‌های اولیه کودکی، سازگاری و آگاهی هیجانی در بطن رابطه والد-کودک در سطوح شناختی و عصب‌زیست‌شناسی