

کتاب کار نظریهٔ دلبستگی برای زوجها

تمرین‌هایی برای تقویت و پرورش روابط

تألیف

الیزابت گیلت

ترجمه

سید نادر آزادصفت

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد

دکتر محمد ارقبایی

دکترای تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد



.....	سخن مترجمان	۴
.....	مقدمه	۶
.....	بخش ۱. فهم نظریهٔ دلبستگی	۹
.....	فصل ۱: نظریهٔ دلبستگی	۱۱
.....	فصل ۲: سبک دلبستگی اضطرابی	۲۱
.....	فصل ۳: سبک دلبستگی اجتنابی	۳۱
.....	فصل ۴: سبک دلبستگی آشفته	۴۲
.....	فصل ۵: سبک دلبستگی ایمن	۵۳
.....	بخش ۲. تعامل سبک‌های دلبستگی	۶۳
.....	فصل ۶: هر دو نفر دارای سبک اضطرابی	۶۵
.....	فصل ۷: یک نفر دارای سبک اضطرابی و دیگری دارای سبک اجتنابی	۷۰
.....	فصل ۸: یک نفر دارای سبک اضطرابی و دیگری دارای سبک آشفته	۷۵
.....	فصل ۹: یک نفر دارای سبک اضطرابی و دیگری دارای سبک ایمن	۷۹
.....	فصل ۱۰: هر دو نفر دارای سبک اجتنابی	۸۳
.....	فصل ۱۱: یک نفر دارای سبک اجتنابی و دیگری دارای سبک آشفته	۸۸
.....	فصل ۱۲: یک نفر دارای سبک اجتنابی و دیگری دارای سبک ایمن	۹۲
.....	فصل ۱۳: هر دو نفر دارای سبک دلبستگی آشفته	۹۶
.....	فصل ۱۴: یک نفر دارای سبک آشفته و دیگری دارای سبک ایمن	۱۰۰
.....	فصل ۱۵: به سوی رابطهٔ ایمن	۱۰۵
.....	منابعی برای مطالعهٔ بیشتر	۱۱۷
.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۲۰

بخش ۱

فهم نظریه دلبستگی

فهم مبانی نظریه دلبستگی به خلق چارچوب جدیدی کمک می‌کند که می‌توانید از آن در زندگی مشترکتان جهت ایجاد صمیمیت بیشتر و ارتباط بهتر بهره بگیرید. در این بخش، خاستگاه‌های نظریه دلبستگی را تحت پوشش قرار می‌دهیم و در خصوص اهمیت روابط ایمن بحث می‌کنیم. ما چهار سبک دلبستگی مختلف را بررسی می‌کنیم و تمرین‌هایی برای افزایش آگاهی و حساسیت شما نسبت به شریک زندگی‌تان فراهم می‌آوریم. افزون بر این، قادر خواهید بود سبک دلبستگی خودتان و سبک دلبستگی شریک زندگی‌تان را تشخیص دهید، به طوری که چنین چیزی برای پیش رفتن در مسیر این کتاب حائز اهمیت خواهد بود.

فصل ۱

نظریه دلبستگی

در این فصل به بررسی خاستگاه‌های نظریه دلبستگی می‌پردازیم تا به شما کمک کنیم به درک بهتری در خصوص نحوه کاربرد این چارچوب برای روابطتان دست پیدا کنید. شما را با سبک‌های دلبستگی چهارگانه آشنا خواهیم کرد و به بحث در خصوص شیوه‌های اصلی افراد جهت برقراری ارتباط و ظاهر شدن در روابط طی اوقات صمیمیت و تعارض برای هر یک از سبک‌ها و همچنین دیدگاه کلی آنها راجع به جهان هستی و جایگاه خودشان در آن خواهیم پرداخت. در پایان، سبک دلبستگی ایمن^۱ و شیوه‌های رفتن به سوی امنیت بیشتر در روابط را بررسی می‌کنیم.

سبک‌های دلبستگی

جان بولبی، بنیان‌گذار نظریه دلبستگی، کشف کرد که انسان‌ها از نیاز زیستی برای شکل دادن روابط صمیمی با مراقبان خود برخوردار هستند (بولبی، ۱۹۶۹). پژوهش‌های او نشان دادند که کیفیت رابطه مادر-نوزاد می‌تواند تجربه کردن یا نکردن مشکلات هیجانی در برهه‌های بعدی زندگی را پیش‌بینی کند. او به همکاری نزدیک با مری اینزورث، که آزمون موقعیت ناآشنا^۲ را طراحی کرد (اینزورث، ۱۹۸۷)، ادامه داد. پژوهش‌ها و مشاهده‌های او منجر به شکل‌گیری چیزی شد که تحت عنوان معیار طلایی سنجش دلبستگی در نظر گرفته می‌شود. در آزمون موقعیت ناآشنا، پژوهشگران کودک و مراقب را حین بازی تحت مشاهده قرار دادند. سپس، به والد علامت دادند که موقعیت را ترک کند و رفتار کودک را پس از جدایی و برگشتن والد زیر نظر گرفتند. بر مبنای این مشاهده‌ها، آنها چهار سبک دلبستگی متفاوت را شناسایی کردند.

این پژوهش در خصوص کودکان خردسال و هم‌چنین زمانی که آنها به افراد بزرگسال تبدیل می‌شوند قابل کاربرد است. روابط اولیه تا حد زیادی روابط بزرگسالان با والدین، دوستان، اعضای خانواده و کودکان را روی پیوستار شکل می‌دهند. من در حرفه درمانی‌ام دریافته‌ام که وقتی افراد مفهوم دلبستگی را کشف می‌کنند، احساس عمیق آرامش و کنجکاوی را تجربه می‌کنند، چون چارچوبی برای

1. secure attachment style
2. Strange Situation protocol

آنها فراهم می‌آورد که بر مبنای آن می‌توانند رفتارها، نیازها، هیجانات و عوامل آغازکننده را بفهمند.

مبانی دلبستگی

وقتی معنای داشتن سبک دلبستگی را در نظر می‌گیریم، داریم به میزان آسودگی خاطر شخص جهت مشارکت در روابط، برقراری ارتباط، حفظ صمیمیت و روبه‌رو شدن با تعارض نگاه می‌کنیم. اضطراب و اجتناب ویژگی‌های بنیادی سبک‌های دلبستگی ناایمن^۱ هستند و بسته به خصوصیات خاص هر فرد، می‌توان مشخص کرد که او در کدام یک از طبقه‌های سبک دلبستگی قرار می‌گیرد. برای مثال، اجتناب بالا و اضطراب پایین فرد را در طبقه سبک دلبستگی اجتنابی^۲ قرار می‌دهد، در حالی که اجتناب پایین و اضطراب بالا مشخصه سبک دلبستگی اضطرابی است. دلبستگی ایمن (یا «امنیت کسب‌شده»^۳) به این معنی که شما با صفات دلبستگی ایمن متولد نمی‌شوید، بلکه آنها را در گذر زمان شکل می‌دهید) هدفی برای همه روابط است چون این سبک به ما امکان می‌دهد در روابط با دیگران احساس اطمینان و امنیت کنیم. روی این پیوستار، سبک دلبستگی ایمن متشکل از اضطراب پایین و اجتناب پایین در رفتارهای رابطه‌ای است. فصل‌های این کتاب فرصت کاوش ویژگی‌های خاص هر یک از سبک‌ها را برای شما فراهم می‌آورند.

سبک‌های دلبستگی چگونه شکل می‌گیرند؟

الگوهای دلبستگی از همان ابتدای زندگی شکل می‌گیرند. چون انسان‌ها در سال‌های اولیه زندگی‌شان به مراقبت و حمایت بسیار زیادی نیاز دارند، فرصت‌های بسیاری برای مراقبان و کودکان جهت تعامل و شکل‌دهی الگوی دلبستگی وجود دارد. کودکی که مراقبان قابل اعتمادی دارد و در نتیجه از الگوی دلبستگی ایمن برخوردار است، مراقب خود را به منزله «پایگاه امن» در نظر خواهد گرفت که می‌تواند برای حصول احساس آرامش، قوت قلب و اطمینان خاطر در کاوش محیط اطراف، به سوی او بازگردد.

اگر مراقبان به‌طور منظم با نیازهای کودک هماهنگ باشند (نسبت به نیازهای کودک آگاه و پاسخگو باشند) و نشان دهند که از نظر هیجانی در دسترس هستند، کودک یاد خواهد گرفت که مراقبان نسبت به او پاسخگو هستند و دنیا جای امنی برای زندگی است. الگوهای دلبستگی ایمن برای کودک شکل می‌گیرند و این الگوها به سایر روابط در زندگی کودک گسترش پیدا می‌کنند. از سوی دیگر، اگر مراقب با نیازهای کودک هماهنگ نباشد، نامهربان باشد، به وضوح حواس‌پرت

1. insecure attachment styles
2. avoidant attachment style

باشد، متخصص باشد یا سوءاستفاده‌گر باشد، کودک این تعاملات را درون‌سازی می‌کند و یاد می‌گیرد که دنیا جای امنی برایش نیست چون پایگاه ثابت، منسجم و امنی ندارد که به آن تکیه کند. کودک احتمالاً احساس اضطراب و تردید می‌کند و دچار خاموشی هیجانی در روابط بزرگ‌سالی خودش می‌شود چون الگویی برای نحوه تعامل ایمن با دیگران در اختیار ندارد.

سبک‌های دلبستگی چگونه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

به‌طور کلی، سبک دلبستگی تا ۱۸ ماهگی شکل می‌گیرد و الگوی دلبستگی کسب‌شده به‌طور معمول در سراسر زندگی و در روابط بزرگ‌سالی همراه شخص باقی می‌ماند. الگوی روابط بزرگ‌سالی مبتنی بر الگویی است که شخص با مراقب اولیه خود داشته است، بنابراین جست‌وجوی همسری که سبک دلبستگی‌اش بیشترین شباهت را با سبک دلبستگی خود شخص دارد امری متداول به حساب می‌آید. همچنین، جست‌وجوی همسری که تفاوت زیادی با مراقب اولیه خود شخص دارد نیز امری متداول است به دلیل میزان بی‌اعتمادی که در رابطه دوره کودکی وجود داشته است. ممکن است که انتخاب‌های شما در ابتدا ناهشیار باشند، اما هم‌چنان که آگاهی‌تان نسبت به شریک زندگی‌تان بیشتر می‌شود، ممکن است متوجه شوید که انتخاب‌هایتان را بر مبنای پاسخ‌های هیجانی روابط کودکی‌تان با مراقبان انجام می‌دهید و می‌توانید فعالانه این الگوها را در بزرگ‌سالی تغییر دهید.

امر متداول است که افراد همسری را انتخاب کنند که تعارض زیادی با او دارند و این امر می‌تواند ناکامی و رنجش عمیق را به همراه بیاورد. اگر چندین رابطه «شکست‌خورده» را تجربه کرده‌اید، لازم است بدانید که تنها نیستید. فهم نظریه دلبستگی می‌تواند به شما کمک کند با شفقت و سهولت بیشتری چالش‌های رابطه‌تان را کنار بزنید و فرصت‌های بسیاری برای شما و شریک زندگی‌تان وجود دارد که الگوهای دلبستگی خودتان را بفهمید و پویایی سالم‌تری در رابطه‌تان ایجاد کنید.

سبک‌های دلبستگی چهارگانه

در رابطه با سبک‌های دلبستگی چهارگانه، مهم است بدانید که هر کسی تا اندازه‌ای هر یک از سبک‌های مختلف را دارد، اما به‌طور معمول تنها یکی از سبک‌ها غالب است؛ افزون بر این، چیزی تحت عنوان سبک دلبستگی «بد» یا «اشتباه» وجود ندارد و بالاخره این‌که، شما سبک دلبستگی دوره کودکی‌تان را انتخاب نمی‌کنید، اما فرصت این را دارید که هم‌چنان اطلاعات بیشتری جمع‌آوری کنید و این سبک را به سمت ایمنی بیشتر هدایت کنید.

سبک‌های دلبستگی روی پیوستار از ایمن تا نایمن و هم‌چنین از اضطرابی تا اجتنابی قرار

می گیرند. هر یک از این سبک‌های چهارگانه ترکیب منحصر به فردی از هیجان‌ها و رفتارهای اجتنابی و اضطرابی است، به همراه تجارب متنوعی از امنیت و عدم امنیت در همه انواع روابط، که به پویش‌های منحصر به فرد بستگی دارند.

هم‌چنان که مسیر زندگی‌تان را طی می‌کنید، سبک زندگی‌تان انعطاف‌پذیر و شکل‌پذیر می‌شود، بنابراین فرصت این را دارید که الگوهای ناکارآمد در رابطه‌تان را تغییر دهید. با وجود این، مهم است که در گذر زمان نوع سبک دلبستگی‌تان را بشناسید تا بتوانید به خودتان کمک کنید چالش‌های رابطه‌تان را با ابزارها و راهبردهای مناسب مرتفع کنید.

دلبستگی اضطرابی

مشخصه سبک دلبستگی اضطرابی^۱ ترس از طرد شدن در روابط مهم است. الگوی دلبستگی اضطرابی به موجب بی‌ثباتی‌ها در دسترسی‌پذیری هیجانی به مراقبان در اوایل کودکی شکل می‌گیرد و باعث می‌شود که افراد دارای این سبک در روابط بزرگسالی خود احساسات عدم امنیت و کم‌ارزشی را تجربه کنند.

افراد دارای این سبک در تلاشی ناهشیار برای حفظ رابطه، خودشان را تا حد زیادی با حالت‌های هیجانی دیگران هماهنگ می‌کنند. وقتی این افراد تصور می‌کنند که رابطه گسسته شده یا در معرض خطر قرار دارد، ممکن است خرده‌گیر شوند تا بتوانند تعامل با طرف مقابل را حفظ کنند و حتی ممکن است «دعوا به راه بیندازند» تا طرف مقابل را به تعامل وادار کنند. برای شخصی که دارای سبک دلبستگی اضطرابی است، بحث و مشاجره احساس ایمنی بیشتری در مقایسه با احتمال تنها بودن به همراه می‌آورد.

افزون بر این، افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی در خصوص تعیین کردن مرزها و احترام گذاشتن به آنها با مشکلاتی مواجه هستند. افراد دارای این سبک در روابط پذیرا هستند و به راحتی می‌توانند نیازهای طرف مقابل را پیش‌بینی کنند، به طوری که گاهی اوقات تا جایی از خودشان غافل می‌مانند که آزرده‌گی را برایشان در پی دارد. سیستم عصبی این افراد به سادگی فعال می‌شود و ممکن است که استرس و اضطراب شدیدی را در لحظه‌های گسست رابطه، مشاجره‌ها و چالش‌های رابطه‌ای تجربه کنند. وقتی افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی تحریک می‌شوند، امکان دارد که هیجانات شدید بر آنها غلبه کنند و به راحتی نتوانند احساس زیربنایی را آرام کنند.

دلبستگی اجتنابی

در حالی که سبک اضطرابی تمایل شدیدی به تعامل دارد تا احساس امنیت کند، سبک اجتنابی تلاش می‌کند تا از طریق قطع رابطه و فاصله‌گیری، احساس محافظت کند.

افراد دارای این سبک در هنگام مواجهه با نیازهای دیگران ممکن است به لحاظ هیجانی در لاک خود فرو بروند تا درونداد بیرونی را کاهش دهند و وارد تنظیم خودکار شوند، به طوری که برای آرام‌سازی سیستم عصبی‌شان فقط به خودشان تکیه می‌کنند.

اگر رابطه‌ای به سرعت صمیمی شود، ممکن است که فرد دارای سبک اجتنابی دست به رفتارهایی برای فاصله گرفتن بزند، مثلاً ممکن است خرده‌گیر شود، طفره برود یا آفتابی نشود. این افراد تمایل عمیقی به برقراری ارتباط دارند اما ممکن است که ابزارهای مفید، مهارت‌های هیجانی یا الگوهای رابطه‌ای اندکی برای خلق چیزی که در جست‌وجوی آن هستند در اختیار داشته باشند. افزون بر این، ممکن است که انتظارات بالایی برای روابط شکل داده باشند و وقتی مطابق با این انتظارات پیش نمی‌روند، ممکن است به رابطه پایان دهند تا فاصله و امنیت هیجانی را حفظ کنند.

اغلب سوءبرداشتی در خصوص این سبک دلبستگی وجود دارد و تصور می‌شود که افراد دارای سبک اجتنابی احساس ندارند یا بی‌عاطفه هستند. در واقع، آنها دنیای هیجانی نیرومندی دارند اما در روابط اولیه از سوی مراقب خودشان مورد پذیرش نبوده‌اند و فرصت یادگیری نحوه اعتماد ایمن به دیگران و تعامل ایمن با آنها را نداشته‌اند.

سبک دلبستگی آشفته

سبک دلبستگی آشفته^۱، که سبک «نگران - اجتنابی» نیز نامیده می‌شود، دارای ترکیبی از گرایش‌های بسیار مضطرب و بسیار اجتنابی است. تمایل زیستی نیرومندی به برقراری رابطه و هم‌چنین ترس شدیدی از مراقب در کودکی وجود دارد، که می‌تواند به تجربه مشابهی در روابط بزرگ‌سالی منجر شود. چنین وضعیتی نوعی سبک دلبستگی را به وجود می‌آورد که مشخصه آن آشفتگی و رانش/کشش در رابطه است.

فردی که دارای این سبک دلبستگی است احتمالاً خشونت را در اوایل کودکی تجربه کرده است، مراقبانش مشکلات روانی درمان‌نشده یا اعتیاد به مواد مخدر، بی‌ثباتی مالی یا بی‌ثباتی اقامتی داشته‌اند، یا خودش غفلت جدی را تجربه کرده است. چون افراد دارای این سبک دلبستگی الگوی منسجمی برای برقراری پیوند ایمن نداشتند، در هنگام تجربه عدم امنیت یا آغازگرهای هیجانی در روابط بزرگ-سالی، امکان دارد که بین رفتارهای اضطرابی و اجتنابی نوسان کنند.

ممکن است که افراد دارای سبک آشفته احساس ناکامی یا ناامیدی کنند چون به طور هم زمان تمایل به برقراری رابطه ایمن و فعالیت زیاد در سیستم ایمنی یا خاموشی هیجانی را تجربه می کنند، که توانایی آنها جهت برقراری ارتباط مؤثر و منسجم را مختل می کند. بدن و مغز آنها هم چنان به تجارب اولیه واکنش نشان می دهند، حتی اگر هم اکنون در کنار همسری آرام، مهربان و با ملاحظه زندگی کنند.

سبک دلبستگی ایمن

مشخصه دلبستگی ایمن شکل گیری انسجام، قابلیت اعتماد و ثبات در ارتباط و پیوند است. وقتی تعارضی به وجود می آید، افراد دارای این سبک قادر هستند به طور مستقیم با آن روبه رو شوند و با سهولت و اطمینان آن را پشت سر بگذارند. وقتی گسستگی در روابط به وجود می آید، آنها بر بازسازی و پیش رفتن به همراه شریک زندگی خود تمرکز می کنند. افراد دارای این سبک دلبستگی تمایل دارند تاب آوری هیجانی بیشتری داشته باشند و متعاقب چالش ها دوباره به سرعت روی پای خودشان بایستند.

این سبک دلبستگی امکان رشد، کاوش و سرزندگی را به خصوص در روابط بلندمدت فراهم می آورد. افراد دارای دلبستگی ایمن حد و حدودی را در روابط تعیین می کنند و به این مرزها احترام می گذارند و هم چنین خواهان صمیمیت و تسهیل کننده آن هستند. آنها می توانند به منزله «پایگاه امنی» برای افراد مهم زندگی شان عمل کنند، پایگاهی که دیگران می توانند برای احساس امنیت و حمایت به آن برگردند.

سبک دلبستگی ایمن «کسب شده» نتیجه مشارکت در فعالیت های مبتنی بر دلبستگی در بزرگسالی و پرورش تجارب و پیوندهای ارتباطی ایمن پس از داشتن سبک ناایمن در کودکی بوده است. نکته مهمی که باید بدانید این است که می توانید امنیت را در هر مقطعی از زندگی تان شکل دهید.

چرا پیوندهای ایمن ضروری هستند؟

پیوندهای ایمن به ما کمک می کنند احساس امنیت کنیم. ما تنها زمانی امنیت و ایمنی هیجانی را تجربه می کنیم که بتوانیم در خصوص کاوش فرصت های جدید یا انجام دادن کارهای التیام بخش احساس اطمینان کنیم. سیستم های عصبی ما به گونه ای طراحی شده اند تا ما را مصون نگه دارند و برای یادگیری و التیام به انسجام و قابلیت انسجام نیاز دارند. امنیت در روابط به ما امکان می دهد واقعی ترین شکل خودمان را به نمایش بگذاریم. وقتی احساس می کنیم که از سوی شریک زندگی مان مورد پذیرش هستیم، دوستانه دارد و قدردان ما است، بخش بیشتری از شخصیتمان را وارد رابطه می کنیم و

می‌توانیم آسوده‌تر و واقعی‌تر باشیم. افزون بر این، می‌توانیم چیزهای جدید را امتحان کنیم و مرزهای عدم راحتی مان را به همراه زندگی مان در جهت مثبت هدایت کنیم.

امنیت به ما کمک می‌کند رشد و پیشرفت کنیم. اگر پیوندهای ایمن در روابط را به‌منزله ریشه‌های یک درخت در نظر بگیریم، می‌توانیم به اهمیت آنها در تداوم رشد پی ببریم. بدون این ریشه‌ها، با کوچک‌ترین نسیمی روی زمین می‌افتیم. وجود امنیت در رابطه به ما اعتماد به نفس می‌دهد که سایر جنبه‌های زندگی مان را که احساس می‌کنیم چالش‌برانگیز هستند به پیش ببریم، چون می‌دانیم که می‌توانیم به پایگاه امن رابطه مان برگردیم.

امنیت به امنیت بیشتر می‌انجامد. وقتی پرورش دادن پیوندهای ایمن را در زندگی مشترک تمرین کنیم، در سایر روابطمان نیز به این کار اهتمام می‌ورزیم. به‌طور کلی، پیوندهای ایمن در رابطه اولیه ما منجر به احساس امنیت بیشتر در زندگی مان می‌شود.

پیوندهای ایمن به ما یادآوری می‌کنند که می‌توانیم هر چیزی را در مسیرمان اداره کنیم؛ به عبارت دیگر، یادمان می‌اندازند که تاب‌آور هستیم، کسی را در کنارمان داریم و می‌توانیم ناراحتی و تعارض را با کمک یکدیگر برطرف کنیم.

امنیت به ما فرصت می‌دهد احساس کنیم از تنظیم هیجانی برخوردار هستیم و داشتن سیستم عصبی آرامی را تجربه کنیم. وقتی آرام هستیم، می‌توانیم چیزهای جدیدی یاد بگیریم، به‌طور شفاف ارتباط برقرار کنیم و به سمت اهداف بزرگ‌تری برای خودمان و خانواده‌مان حرکت کنیم.

راهنمایی برای تأمل

زمانی را در رابطه تان تصور کنید که در آن احساس امنیت و محافظت می‌کردید. شریک زندگی تان چه کاری انجام داد که باعث شد این احساس را پیدا کنید؟

زمانی را به‌خاطر بیاورید که در آن شما و شریک زندگی تان با یکدیگر خندیدید، با هم شوخی یا بازی کردید. با یادآوری این رویداد، چه تغییری در بدنتان احساس می‌کنید؟ آیا در هنگام یادآوری این خاطره احساس آرامش، آسودگی یا لذت می‌کنید؟

یک یا دو کار از سوی شریک زندگی تان را شناسایی کنید که به شما کمک می‌کند احساس کنید شبیه خود واقعی تان هستید. این کارها می‌توانند کوچک باشند، اما این همان امنیت است - کارهای کوچکی که به صورت منسجم در گذر زمان اتفاق می‌افتند.

.....

.....

.....