

# دلبستگی در بزرگسالی

ساختار، پویایی‌ها و تغییر

# فهرست

دربارۀ نویسندگان .....	۹
پیشگفتار .....	۱۱
<b>بخش ۱: سامانۀ رفتاری دلبستگی .....</b>	<b>۱۳</b>
فصل ۱: سامانۀ رفتاری دلبستگی .....	۱۵
فصل ۲: الگوی کارکرد سامانۀ دلبستگی و پویایی‌ها در بزرگسالی .....	۴۷
فصل ۳: فرآیند هنجاری دلبستگی .....	۷۴
فصل ۴: اندازه‌گیری سازه‌های مربوط به دلبستگی در بزرگسالی .....	۱۱۲
فصل ۵: تفاوت‌های فردی در کارکرد سامانۀ دلبستگی .....	۱۵۹
<b>بخش ۲: جنبه‌های درون فردی در کارکرد سامانۀ دلبستگی .....</b>	<b>۲۰۷</b>
فصل ۶: بازنمایی‌های ذهنی از خود و دیگران .....	۲۰۹
فصل ۷: فرآیندهای دلبستگی و نظم‌بخشی هیجانی .....	۲۶۱
فصل ۸: جهت‌گیری‌های دلبستگی، خودنظم‌بخشی رفتاری و رشد شخصی .....	۳۰۹
بخش ۳: تظاهرات بین‌فردی از عملکرد سامانۀ دلبستگی .....	۳۵۳
فصل ۹: چشم‌انداز دلبستگی در نظم‌بخشی بین‌فردی .....	۳۵۵
فصل ۱۰: فرآیندهای دلبستگی و کارکرد زوجین .....	۴۰۵
فصل ۱۱: رابطه بین دلبستگی و سامانه‌های مراقبتی .....	۴۶۵
فصل ۱۲: دلبستگی و میل جنسی .....	۴۹۹
<b>بخش ۳: کاربردهای بالینی و سازمانی نظریۀ دلبستگی .....</b>	<b>۵۲۷</b>
فصل ۱۳: مبانی دلبستگی در علم آسیب‌شناسی روانی .....	۵۲۹
فصل ۱۴: پیامدهای تحقیقات و نظریۀ دلبستگی در مورد مشاوره و روان‌درمانی .....	۵۹۰
فصل ۱۵: کاربردهای نظریۀ دلبستگی و پژوهش در محیط‌های گروهی و سازمانی .....	۶۳۱

۶۶۱.....	بخش ۴: پایان
۶۶۳.....	فصل ۱۶: تأملاتی در مورد دل بستگی ایمن
۶۹۹.....	پیوست‌ها
۷۰۱.....	پیوست الف: پرسشنامه دل بستگی بزرگسالان
۷۰۳.....	پیوست ب: مقیاس دل بستگی بزرگسالان
۷۰۵.....	پیوست پ: پرسشنامه سبک دل بستگی
۷۰۸.....	پیوست ت: پرسشنامه سبک رابطه
۷۱۱.....	پیوست ث: مقیاس تجارب در روابط نزدیک
۷۱۴.....	پیوست ج: آیتم‌های ECR-R
۷۱۶.....	پیوست چ: تجارب در مقیاس روابط نزدیک — نسخه کوتاه
۷۱۸.....	پیوست ح: ECR-12: نسخه مختصر تجارب در مقیاس روابط نزدیک
۷۲۱.....	پیوست خ: میزان وضعیت دل بستگی بزرگسالان
۷۲۳.....	پیوست د: تجارب در روابط نزدیک — اندازه‌گیری ساختارهای رابطه
۷۲۵.....	پیوست ذ: مقیاس سیستم مراقبت
۷۲۷.....	پیوست ر: پرسشنامه مراقبت
۷۳۰.....	پیوست ز: مقیاس عملکرد سیستم جنسی
۷۳۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۷۳۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

# بخش ۱

## سامانه رفتاری دلبستگی

فرآیندهای هنجاری و تفاوت‌های فردی

# فصل ۱

## سامانه رفتاری دلبستگی

### مفاهیم و اصول بنیادی

زندگی من در جهت یک هدف واحد هدایت شده است. متوجه شدم بیش تر ناآرامی‌های ظریف کارکردی در افراد سالم و بیمار که از نشانه‌های آن‌ها استنباط شده — یا اگر ترجیح می‌دهید این‌طور تصور کنید — در مورد ابزارهای در خدمت این کارکردها و نیروهای متضاد هم‌زمان و متقابلی است که در آن عمل می‌کند.

— زیگموند فروید (۱۹۶۱-۱۹۳۰ صفحه ۲۰۸)

همچنان که بررسی‌ها در مورد نظریه‌ام پیش می‌رفت به تدریج به این نتیجه رسیدم حوزه‌ای که در آن این‌چنین پیش می‌رفتم کمتر از آنچه فروید ۶۰ سال پیش مطرح کرده نیست و شامل همان چالش‌ها و دغدغه‌های پردردسر است که او با آن‌ها مواجه و دست‌به‌گریبان بوده — عشق و تنفر، اضطراب و سازوکار مقابله، دلبستگی و فقدان.

— جان بالبی ۱۹۸۲-۱۹۶۹

یکی از نقاط عطف خردمندانه اساسی در قرن بیستم، نظریه "روان‌تحلیلی" زیگموند فروید بود. او در یک حرکت نظری هیجان‌انگیز و بسیار خلاقانه توجه خود را بر پویایی‌های ناهشیار پنهان‌شده از گذشته و بدون نقشه (بجز در ادبیات) ذهن بشر متمرکز کرد. او ناکارآمدی‌های روان‌شناختی و آسیب‌شناسانه در مورد آزارها و سرکوبگری یا ناکارآمدی‌های دوران کودکی را با اتکا به این اعتقاد غربی دنبال کرد که فرد از طریق بینش شخصی و خودسازی آگاهانه می‌تواند ورای محدودیت‌های یک خانواده خاص یا فرهنگ محدود رشد کند. فروید با یک شیوه منحصر به فرد، موضوعات به‌ظاهر غیرقابل مقایسه از جمله: نظریه زیست‌شناسی تحولی داروینسم (با تأکید بر خودخواهی، تمایلات جنسی و پرخاشگری)، اهمیت روایت‌های شخصی و فرهنگی (داستان‌های زندگی، مطالعات فردی بالینی) و امکان اینکه بینش و عقلانیت روشنگرانه می‌تواند خویشتنداری شخصی در مورد بدن، ذهن و رفتار را دیگر بار شکل دهد ترکیب کرد. با وجود انتقادهایی که فروید در طول زندگی خود دریافت

کرد که در حال حاضر کاهش یافته، با نگاهی عینی به دستاوردهای فروید، کسی در این مسئله که او یک نیروی اساسی در قرن بیستم در زندگی عقلانی بوده است نمی‌تواند شک کند. به دنبال گام‌های فروید در حالی که پیکار با برخی از دنبال‌کنندگان او (در یک مورد فرزند بیولوژیکی او آنا فروید) وجود داشت، جان بالبی روان‌تحلیل‌گر بریتانیایی (۱۹۹۰-۱۹۴۰) نظریه روان‌تحلیل‌گری را تغییر داده و به روز ساخت. وی این کار را با ترکیب نظریه‌های فعلی روابط شی‌ای، کارکردشناسی پساداروینستی، روان‌شناسی شناختی مدرن، سیبرنتیک (نظریه سامانه‌های کنترل) و روان‌پزشکی جامعه‌نگر انجام داد و نظریه دلبستگی را مطرح کرد. این نظریه کوششی برای توضیح این مسئله بود که چگونه ارتباطات دوران اولیه کودکی با والدین، تأثیر مداوم و فراگیری بر رشد شخصیت دارد. بالبی با همکاری نظری هوشمندانه و نظام‌مند همکار آمریکایی خود مری اینزورث بنیان یکی از قوی‌ترین چارچوب‌های مفهومی در روان‌شناسی جدید را پایه‌ریزی کرد.

هدف کتاب حاضر نشان‌دادن این مسئله است که این نظریه چگونه درک ما را از ذهن فرد بزرگسال، اهداف و راهبردهای او برای کسب نتایج خاص از زندگی و تمایل قوی برای شکل‌دادن ارتباطات نزدیک با ذهنیت‌های قالبی و منابع نمادین مانند افراد در گذشته، رهبانیت مذهبی و گروه‌های فرهنگی تغییر داد. برخلاف نظریه فروید آنچه که توسط بالبی و اینزورث ارائه شد ثابت کرد که بسیار آزمون‌پذیر است و این موضوعی برای هماهنگی با هدف‌های جدید علمی و درمانی است. اینزورث با به‌کارگیری برخی از بهترین روش‌های کارکردشناسی و روان‌شناسی تجربی در مورد دلبستگی کودکان به والدین، مراحل را برای هزاران مطالعه در آینده ترتیب داد. این امر به وسیله پژوهشگرانی که فعالیتشان بر اساس شهادت و اعتماد به افکار و دستاوردهای اینزورث بود اجرا شد.

نگرش ما در مورد دلبستگی بزرگسالان از بافت روان‌شناسی شخصیت و اجتماعی برخاسته است که بر رشد نوجوانان، بزرگسالان و ارتباطات اجتماعی متمرکز است. به‌منظور گسترش نظریه دلبستگی از رشد کودکی به قلمرو جدید، به‌ناچار روش‌هایی از روان‌شناسی جدید مانند عکس‌برداری از مغز، ثبت فیزیولوژیکی، مشاهدات رفتاری، بررسی‌های پرسشنامه‌ای و تجربیات آزمایشگاهی را وارد کار کردیم. پذیرش سریع افکار، روش‌ها و یافته‌های پژوهشی از ادبیات عظیم و وسیعی پدیدار گشت که گمان می‌بریم قبل از این برای هیچ‌کس آشنا نبود.

هدف ما در این کتاب همراه با کارهای پیشین سال ۲۰۰۷ - مربوط به بررسی ادبیات روان‌شناسی اجتماعی در مورد دلبستگی بزرگسالان که در دسترس نیست - سازمان‌بخشی آن برای خوانندگان و ایجاد بنیانی برای بررسی‌های جدید دانشمندان و همچنین بالین‌گرانی است که خواستار اجرای آنچه آموخته‌اند هستند. در حال حاضر نوشته‌ها، دربرگیرنده دامنه‌ای از روان‌شناسی فیزیولوژی و رشد، روان‌شناسی علمی شخصیت و اجتماعی تا بالینی و مشاوره و حتی کاربردهایی در سازمان‌ها و محیط‌های کاری است. آنچه که به‌عنوان نظریه‌ای در مورد رشد کودکان آغاز شد حالا در مورد بررسی

و مفهوم‌سازی ارتباط زوج‌های بزرگسال، روابط کاری و روابط بین گروه‌های اجتماعی بزرگ‌تر و جوامع، نیز کاربرد دارد. خوشبختانه مفاهیم کلیدی و اصول این نظریه، روشن و قابل درک است. امکان این هست که خواننده جدی این کتاب، نظریه را درک کند و موارد کاربرد آن را در پژوهش‌ها و محیط‌های بالینی به کار گیرد و در مورد شیوه‌های مفید آن برای گسترش و اجرا فکر کند. از زمان ویرایش اول این کتاب هزاران انتشار جدید صورت گرفته؛ بنابراین در حال حاضر، سازمان‌بخشی نوشته‌ها برای افرادی که مایل هستند مقدمه‌ای در مورد این موضوع بدانند فراهم است.

### سابقه شخصی

اگر به‌طور خلاصه چگونگی ورود خودمان را به‌طور فردی به نظریه دلبستگی توضیح دهیم و سپس به تأثیر روی یکدیگر و در نهایت کار با هم پردازیم برای درک این کتاب می‌تواند بهترین حالت باشد. هر دوی ما در دوره کارشناسی، با وجود ضربات سختی که از جانب منتقدان به نظریه روان‌تحلیلی وارد می‌شد جذب آن شدیم. هرکسی که ذهن خود را به آنچه که در زندگی مردم جریان دارد باز کند، یا کسی که رمان یا شعر می‌خواند و فیلم‌های هنری تماشا می‌کند درمی‌یابد که موضوعات آن‌ها به‌وسیله روان‌تحلیلگران مطرح شده است. آغاز این امر با فروید فوق‌العاده اهمیت دارد: جذابیت و تمایل جنسی، عشق رمانتیک، رشد شخصیت، آغاز رابطه نوزاد با مراقب خود، هیجان‌ات فرساینده و دردناک مانند خشم، ترس، حسادت، تنفر و شرم که تعارضات درون‌روانی را شامل می‌شود، دفاع‌ها و آسیب‌شناسی به‌عنوان خصومت درون‌گروهی و جنگ.

زمانی که ابتدا بررسی روان‌شناسی علمی اجتماعی و شخصیت را آغاز کردیم به‌نظر رسید که متأسفانه مقایسه سطحی و خشکی با روان‌تحلیلی صورت گرفته است اما نقاط قوت - و ضعف روان‌تحلیلی آن - مجموعه‌ای از روش‌های پژوهشی تجربی توانمند بود. هردو، کار خود را به‌عنوان پژوهشگران تجربی به‌دنبال عناوین موجود در این حوزه (استرس و درماندگی آموخته‌شده در کارهای روان‌شناسی و خودآگاهی و ترس از موفقیت در کارهای شیور) شروع کردیم، اما تمایل ما به عقاید روان‌تحلیلی هرگز کاهش نیافت. زمانی که کتاب‌های بالبی مطرح شد متوجه شدیم که روان‌تحلیلگر می‌تواند به دامنه وسیعی از دیدگاه‌های علمی نسبت به رفتار بشر به شواهد تجربی برای موضوعات تحلیلی و اصلاح یا ضابطه‌مندی مجدد برای این نظریه براساس پژوهش‌های تجربی توجه داشته باشد. دستاورد این‌زورث از روش ارزیابی آزمایشگاهی "موقعیت ناآشنا" امکان طبقه‌بندی دلبستگی کودکان و ارتباط آن را با تعاملات والد-فرزند در محیط خانه فراهم کرد و به‌علاوه اعتماد ما را در زمینه پژوهش درباره بسط نظریه دلبستگی به بزرگسالان و ارتباطات بزرگسالان پدیدار ساخت.

در اواسط سال ۱۹۸۰ شیور، احساس تنهایی نوجوانان و بزرگسالان را بررسی کرد (به‌طور نمونه به روبن اشتاین و شیور، ۱۹۸۲، شیور و هازن، ۱۹۸۴ مراجعه کنید) و توجه به اینکه نظریه دلبستگی در

مفهوم‌سازی احساس تنهایی، مفید است (به‌طور نمونه ر.س.ویس، ۱۹۷۳) و این الگوهای تنهایی مزمن، شبیه موضوعات خاص در الگوهای دل‌بستگی است که به‌وسیلهٔ اینزورث و همکارانش تعیین شده است (اینزورث و همکاران، ۱۹۷۸). بنیان این بینش، مقاله‌ای بود که دانشجوی دورهٔ دکتری شیور به‌نام سیندی هازن در سمینار ارائه کرد. در این مقاله مطرح شد که نظریهٔ دل‌بستگی می‌تواند چارچوبی برای بررسی عشق رمانتیک - یا "دل‌بستگی رمانتیک" باشد که آن را عنوان مقالهٔ اول خود گذاشت (هازن و شیور، ۱۹۸۷).

این مقاله مورد توجه روان‌شناسی قرار گرفت و درحالی‌که در مورد درماندگی آموخته‌شده، افسردگی، واکنش‌های استرسی به جنگ و اختلال استرس پس‌آسیبی در اسرائیل مطالعه می‌کرد به نظریهٔ دل‌بستگی علاقه‌مند شد. او به شباهت‌های بین (۱) شکل‌های معین درماندگی در بزرگسالی و آثار دردسترس نبودن والدین در کودکی، (۲) تصاویر تهاجمی و هیجانات در اختلال استرس پس‌آسیبی و الگوی دل‌بستگی اضطرابی که اینزورث و همکاران (۱۹۷۸)، هازن و شیور (۱۹۸۷) مطرح کردند و (۳) راهبرد اجتنابی برای مقابله با استرس و الگوی دل‌بستگی اجتنابی که به‌وسیلهٔ همان مؤلفان مطرح شده بود توجه کرد. در سال ۱۹۹۰ روان‌شناسی، فلورین و تولماز در مورد الگوهای دل‌بستگی و اضطراب مرگ، پژوهشی را منتشر کردند؛ یکی از اولین بررسی‌هایی که از ابزار خود گزارشی هازن و شیور (۱۹۸۷) در مورد دل‌بستگی بزرگسالان استفاده کردند و اولین مطالعه‌ای که ارتباطات آن را با فرآیندهای فکری ناهشیار نشان داد.

از آن پس هر دوی ما کاربرد نظریهٔ دل‌بستگی را با بررسی هیجان‌های بزرگسالان، راهبردهای نظم‌بخشی هیجان، ارتباطات بین‌فردی صمیمی و دستاوردهای مربوط به وظایف مختلف زندگی دنبال کردیم. با توجه به این مسئله که هردو به بررسی تجربی آنچه که ممکن است "پویایی‌های روانی وابسته به دل‌بستگی" نامیده شود علاقه‌مند بودیم: انواع فرآیندهای روانی؛ شامل نیازهای شدید، هیجان‌ها و تعارضات قوی و راهبردهای دفاعی که هم مورد توجه فروید و هم بالبی بود. در ۱۵ سال اخیر تلاش‌های خود را مصروف ارائهٔ ضابطه‌مندی جدید در مورد عقاید نظری کردیم (به‌طور نمونه روان‌شناسی و شیور، ۲۰۰۳، ۲۰۰۹، ۲۰۱۳؛ شیور و روان‌شناسی a۲۰۰۲، b۲۰۰۲، b۲۰۰۹، ۲۰۱۱) روشن‌سازی و بسط الگوی ما در مورد سامانهٔ دل‌بستگی، ارزیابی آن به شیوه‌های مختلف و حرکت به سوی روان‌شناسی مثبت‌نگر در مورد رشد شخصی و شرافت اجتماعی (به‌طور نمونه سلینگمن، ۲۰۰۲) شفقت، نوع‌دوستی، سپاسگزاری و بخشش. طبق نظر ما، نظریهٔ دل‌بستگی، روان‌شناسی‌های مثبت و منفی‌نگر را با ملاحظهٔ تمامی نیروهای روان‌شناختی انسان برای کاوش احساس امنیت، معنا و خودنظم‌بخشی، یکپارچه ساخته است. در این کتاب آنچه تا امروز یاد گرفتیم را خلاصه کرده و کار خود را در بافت عظیم و مانند قارچ سبز شده و گسترش‌یافتهٔ مطالب در مورد دل‌بستگی بزرگسالان جایابی کردیم.

## بنیان نظریه دلبستگی در زندگی بالبی و اینزورث

اگرچه سوابق زندگی خودمان برای رسیدن به شناخت ارزشمند است، اما در این زمینه یقین وجود دارد که دانستن مطالبی در مورد بالبی و اینزورث به عنوان پایه گذاران نظریه دلبستگی مهم تر است. جان بالبی در سال ۱۹۰۷ در انگلستان در یک خانواده پولدار و تحصیل کرده به دنیا آمد. پدر او پزشک بود و بالبی در نهایت پزشک و همچنین یک روان پزشک شد؛ اما پیش از این در مدرسه کودکان ناسازگار به عنوان داوطلب خدمت می کرد و افکار و برداشت هایی را شکل داد که بعدها به عنوان بستری برای نظریه دلبستگی مطرح شد. همچنان که بریترتون (۱۹۹۲) توصیف کرد:

تجربه بالبی با دو تن از کودکان آن مدرسه، زندگی حرفه ای او را در این مورد شکل داد. یکی از آن ها نوجوان منزوی، غیراجتماعی و بدون عاطفه ای بود که از مدرسه قبلی به علت سرقت اخراج شده بود و هیچ منبع مالی ثابتی از مادر نداشت. کودک دوم یک پسر ۷ ساله مضطرب بود که دائم به دنبال بالبی بود و به عنوان سایه او معروف شده بود (اینزورث، ۱۹۷۴). (صفحه، ۷۵۹)

واکنش های متفاوت این پسرها به والدگری ناکافی، به آنچه که بالبی در سراسر نوشته های خود سبک های "اجتنابی" و "اضطرابی" نامید منتهی شد.

در حالی که او مشغول گذراندن دوره روان پزشکی کودک بود هم زمان تحت آموزش روانکاوی با یک مشاور معروف به نام ملانی کلاین نیز بود و سال های زیاد به وسیله جوان ریویر همکار نزدیک کلاین مورد تحلیل روانی قرار گرفت. او تحت نظر این مشاوران در مورد اهمیت ارتباطات اولیه با مراقبت کننده ها و گرایش کودکان مشکل دار در برخورد با تجربیات دردناک، خصوصاً جدایی ها و فقدان ها - که به صورت دفاعی این تجربیات را از حافظه هوشیار خود دور می کنند - بسیار آموخت. با وجود جذب بسیاری از افکار کلاین و ریویر؛ بالبی از ابتدای کار با تأکید زیاد آن ها بر خیال پردازی در مورد واقعیت ها و تمایلات جنسی که آن ها را بیشتر از دیگر نیازهای ارتباطی مهم می دانستند، موافق نبود (برای بررسی جزئیات آموزش حرفه ای بالبی به کارن ۱۹۹۴ مراجعه کنید).

اختلاف اساسی آن ها که حداقل برای بالبی اولویت یافت، زمانی بود که کلاین او را از صحبت و توجه به مادر کودک اسکیزوفرنیک منع کرد. کلاین فکر می کرد که در تحلیل روانی کودک باید با تعارضات و خیال پردازی های او برخورد کند نه با تجربیات واقعی، در حالی که بالبی فکر می کرد تجربیات واقعی، به احتمال زیاد مسببند و در آن ها مؤثر هستند. بالبی در کار خود بر تجربیات واقعی هر کودک به خصوص تجربه ای که او "محرومیت مادرانه" - جدایی یا فقدان مادر در اوایل زندگی نامید تأکید داشت. در یکی از اولین آثارش "۴۴ نوجوان دزد" از ترکیبی از یادداشت های موردی بالینی و آماری برای نشان دادن این که نوجوانان بزهکار اغلب گذشته ای دارند که فقدان مادر، جدایی های مکرر از مادر یا از یک مادرخوانده به مادرخوانده دیگر رفتن وجود داشته است، استفاده کرد.

نظریه دل‌بستگی به تدریج خارج از تجربیات بالبی از سوی وی، به‌عنوان یک بالین‌گر خانواده در کلینیک تاویستوک در لندن و نویسنده گزارشی به سازمان بهداشت جهانی برای کودکان آواره بعد از جنگ جهانی دوم، رشد کرد. بالبی در کلینیک تاویستوک، پژوهشی را در مورد جدایی از والدین انجام داد. در آنجا با مددکار اجتماعی با استعدادی به نام جیمز رابرتسون همکاری کرد. رابرتسون فیلم‌هایی در مورد کودکانی که با زور از والدینشان جدا شده بودند یا کودکی که برای درمان در بیمارستان بستری بود و والدینش اجازه ملاقات با او را نداشتند یا والدی (معمولاً مادر) که به‌ناچار در بیمارستان بستری شد و کودک اجازه ملاقات با او را نداشت تهیه کرده بود. در کنار شرکت در نظریه‌پردازی اولیه بالبی با این پژوهش توأم با جسارت و فیلم‌ها به تغییر سیاست‌های ملاقات در بیمارستان‌های بریتانیا و به‌دنبال آن بیمارستان‌های سایر نقاط جهان کمک کرد.

بالبی نه تنها به کودکانی که از محرومیت مادری رنج می‌بردند؛ بلکه همچنین به شناخت آثار این لطمه‌ها که ممکن است در جمعیت‌ها و در سطح جامعه گسترش یابد علاقه‌مند بود. در سال ۱۹۵۱ بررسی‌های بالبی به این نتیجه رسید: "بنا بر این متوجه شدیم که چگونه کودکانی که از محرومیت رنج می‌برند به شکل والدینی ناپخته و فاقد ظرفیت لازم نگهداری از فرزندانشان رشد می‌کنند و این‌که بزرگسالانی که در مراقبت از فرزندان، ناپخته هستند کسانی هستند که در کودکی از محرومیت رنج برده‌اند (صفحات ۶۹ و ۶۸). حالا این یافته به "انتقال بین‌نسلی احساس عدم امنیت" معروف است (به‌طور نمونه دی‌وولف و ون ایزن دورن، ۱۹۹۷).

پیشنادهای بالبی در ارتباط با روان‌درمانی (خلاصه‌شده در کتاب بنیان امنیت او، ۱۹۸۸) تلاشی برای ترمیم زخم‌های دل‌بستگی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان است و درعین‌حال چرخه بین‌نسلی که آفت عدم امنیت را در نسل‌های بعدی گسترش می‌دهد می‌شکند.

همچنان که مشاهدات و شناخت‌های بالینی بالبی گردآوری می‌شد او به توصیف آنچه در اولین گزارش خود در نظریه دل‌بستگی "اتصال کودک به مادر" می‌نامید بسیار علاقه‌مند شد (بالبی ۱۹۵۱ و ۱۹۵۸). در ضابطه‌مندی نظریه خود، او به‌خصوص تحت‌تأثیر کنراد لورنز (۱۹۵۲) در مورد "نقش‌پذیری" و نوشته‌های دیگر کردارشناسان که شامل دوست و مشاور او رابرت هایند (۱۹۶۶) بود قرار گرفت. خاطر نشان می‌شود هری هارلو (۱۹۵۹) نشان داد حیوانات نارس، اتصال بیشتری به مادرانشان دارند و این امر ناشی از شرطی‌سازی کلاسیک مبتنی بر غذا دادن و نظریه‌پردازان یادگیری (و به زبان دیگر، روان‌تحلیل‌گران) که این‌گونه فکر می‌کردند نیست. در عوض، بالبی معتقد بود که اعتماد در کودک ناشی از پیوند عاطفی به مادر و نتیجه یک سامانه رفتاری با بنیان‌گریزی است؛ مفهومی متفاوت از مفهوم لیبودی جنسی فروید و ارتباطی بدون جنبه جنسی. بالبی به پژوهش‌های مربوط به حیوانات و سامانه‌های رفتاری بسیار علاقه‌مند بود و به‌همین‌علت از سوی دیگر روان‌تحلیل‌گران به‌عنوان یک رفتارگرا مورد انتقاد قرار می‌گرفت. با این‌همه او نظر خود را به‌عنوان تحلیلگر روانی ادامه

داد و وارث برحق فروید بود.

پس از انتشار مقاله خود در مورد پیوند دلبستگی در سال ۱۹۵۸ (به طور نمونه پیوند کودک با مادر) بالبی دو مقاله اثرگذار منتشر کرد: "اضطراب جدایی" (۱۹۶۰) و غم و سوگواری در طفولیت و دوران کودکی (۱۹۶۰). در دهه‌های بعدی هر یک از این مقاله‌های بنیادی باعث به وجود آمدن یک کتاب اساسی و شکل دهی سه‌گانه‌ای شد که در حال حاضر نقش عظیمی در روان‌شناسی؛ روان‌پزشکی و علوم اجتماعی جدید ایفا می‌کند و از این رو اهمیت خاصی یافته است. اولین چاپ آن در سال ۱۹۶۹ و تجدیدنظر آن در سال ۱۹۸۲ منتشر شد با نام "دلبستگی و فقدان": جلد اول، دلبستگی. جلد دوم، دلبستگی و فقدان و جدایی: اضطراب و خشم در سال ۱۹۷۳ منتشر شد. جلد سوم دلبستگی و فقدان: فقدان: غم و افسردگی در سال ۱۹۸۰ منتشر شد. این کتاب‌ها در سال ۱۹۷۹ با گردآوری سخنرانی‌های بالبی فراهم شد. ساختن و شکستن پیوندهای عاطفی که برای خواننده‌های ناآشنا با کارهای بالبی، شروع مناسبی بود، در سال ۱۹۸۸ با کتاب بالبی در مورد روان‌درمانی به نام "بنیان امن" انجام شد. بالبی در سال ۱۹۹۰ شرح‌حالی از چارلز داروین منتشر کرد با تأثیر احتمالی مرگ مادر در ده‌سالگی که در ضعف جسمانی بعدی او تأثیر گذاشت. کلیت کار بالبی با هر معیاری که در نظر گرفته شود سهمی حائز اهمیت و ماندگار در درک ما از ارتباط‌های بشری و ذهن بشر دارد.

همکار اصلی بالبی به خصوص در سال‌های اخیر مری سالتز اینزورث بود. او در سال ۱۹۱۳ در اوهایو به دنیا آمد و درجه دکترای خود را در روان‌شناسی رشد سال ۱۹۳۹ از دانشگاه تورنتو اخذ کرد. رساله پژوهشی او در مورد امنیت و وابستگی با الهام از نظریه امنیت استاد مشاور خود ویلیام بلیتس بود. در این رساله، ارزیابی سازگاری مبتنی بر مفهوم امنیت (۱۹۴۰)، ابزار خودگزارشی جدید اینزورث در مورد امنیت و وابستگی و همچنین تحلیل محتواهای روایت‌های خود شرح حال‌نگاری، رشد کرد. پس از جنگ جهانی دوم، اینزورث در کارگاه‌های آموزشی رورشاخ با برونو کلاپفر متخصص رورشاخ شرکت کرد؛ زیرا او دوست داشت دوره سنجش شخصیت را بگذراند. پس از اتمام این کارگاه‌ها کتاب مؤثری در مورد آزمون لکه‌های رورشاخ (کلاپفر، اینزورث و هولت، ۱۹۵۴) نوشته شد؛ بنابراین، اینزورث پیش از آن‌که با جان بالبی آشنا شود با روش‌های متنوع پژوهش در نظریه ارزشمند امنیت آشنا بود.

مایکولنسر اینزورث، لئونارد برای تکمیل دوره دکترای خود باید به لندن سفر می‌کرد و به‌همین علت اینزورث هم همراه او رفت. مری اینزورث در لندن به آگهی مربوط به یک موقعیت پژوهشی که در روزنامه توسط بالبی مطرح شده بود پاسخ داد. پیش از این با بالبی و کارهایش هیچ آشنایی نداشت. بخشی از شغل اینزورث تحلیل برخی از فیلم‌های رابرتسن در مورد واکنش‌های کودکان به جدایی بود. این فیلم‌ها ارزش مشاهدات رفتاری او را تأیید می‌کرد و دلیلی برای شرکت او در پژوهش دلبستگی شد. زمانی که همسرش در سال ۱۹۵۹ پژوهش روانی-اجتماعی را در اوگاندا

به‌عهده گرفت اینزورث نیز همراه او رفت و در آنجا بررسی مشاهده‌ای خود را در مورد مادران و کودکان آغاز کرد. او دیدارهای پی‌درپی برای هر دو هفته یک‌بار به مدت ۲ ساعت و طی مدت چند ماه با آنها داشت. در نهایت پس از برگشت به آمریکای شمالی و کار در دانشگاه جان هاپکینز، کتابی را در سال ۱۹۶۷ با عنوان طفولیت در اوگاندا: نگهداری از کودک و رشد عشق منتشر کرد. یکی از جنبه‌های معنی‌دار در این کتاب، ضمیمه‌ای است که به‌طور تجربی با حساسیت‌ها یا عدم حساسیت‌های مادران در خانه، پیوند دارد. اگرچه این الگوها به‌طور دقیق همان سه نوع الگویی که اینزورث بعدها با آن معروف شد نبود (در این کتاب ما آنها را ایمن، اضطرابی و اجتنابی می‌نامیم، به اینزورث و همکاران، ۱۹۷۸ مراجعه کنید)؛ بلکه برخی شباهت‌های مشخص در آن آشکار است. ۳ الگوی اصلی دل‌بستگی در سال ۱۹۷۸ از بررسی‌هایی در مورد کودکان سفیدپوست طبقه متوسط بالتیمور تعیین شد. این الگوها دربرگیرنده مشاهدات در سال اول زندگی کودک در خانه است و با استفاده از روش‌های ارزیابی آزمایشگاهی با عنوان "موقعیت ناآشنا" صورت گرفته است (درحال حاضر در نوشته‌های مربوط به نظریه و پژوهش‌های دل‌بستگی با حروف بزرگ نوشته می‌شود تا به خواننده برای یادآوری ارزیابی منظم نه واقعاً یک موقعیت "عجیب" کمک کند). کتاب اینزورث و همکارانش در سال ۱۹۷۸ توضیح می‌دهد که چگونه رفتار کودک نسبت به مادر در یک موقعیت ناآشنا رمزگذاری می‌شود و همچنین نشان می‌دهد که چگونه ۳ نوع طبقه‌بندی اصلی رفتار دل‌بستگی کودک با الگوهای مشخص رفتار مادران در خانه همبستگی داشته است.

ارزیابی‌ها و افکار متری او در کتاب سال ۱۹۷۸ که با نظریه سه‌گانه بالبی در مورد دل‌بستگی و فقدان پیوند داشت، محوریت یافته و ستون فقرات تمامی بحث‌های بعدی در مورد فرآیند دل‌بستگی و تفاوت‌های فردی در سبک دل‌بستگی را شکل می‌دهد. به‌نظر ما کارهای بالبی بدون بینش‌های نظری و روان‌سنجی و مشارکت‌های اینزورث، نمی‌توانست آن‌قدر اهمیت درخشان یافته و تأثیر عظیمی در قوانین روان‌شناسی بگذارد. بسیاری دیگر از نظریه‌پردازان روابط شیء در دوران بالبی که به‌وسیله روان‌تحلیلگران بریتانیایی پیشنهاد شده‌اند، با الهام از نظریه دل‌بستگی، ادبیات همانندی را خلق نکرده‌اند و علت این است که بیان آن‌ها با وضوح و شفافیت کمتر همراه بوده و موضوعات آن‌ها کمتر عملیاتی بوده و با سوابق علمی دیگر، پیوند کمتری داشته‌اند.

سال ۱۹۸۹ بالبی و اینزورث جایزه مقاله علمی را از انجمن روان‌شناسی آمریکا دریافت کردند. اینزورث مقاله‌ای را به‌تنهایی در مجله روان‌شناسی آمریکا نوشت و به نمایندگی از هر دو نویسنده جایزه‌ای را دریافت کرد؛ به این علت که قبل از این که مقاله کامل شود بالبی فوت کرد (اینزورث و بالبی، ۱۹۹۱). مشارکت آن‌ها در روان‌شناسی و روان‌پزشکی بنا به دلایل گوناگون چشمگیر بود. با وجود تعاملات خصومت‌آمیزی که بالبی از همکاران روان‌کاو دریافت می‌کرد و برخورد سردشان با بالبی، لیکن این در برابر آنچه که در کتاب‌ها و مقاله‌های روان‌کاوانه به‌طور افزونی از آن‌ها نقل قول می‌-

شد بسیار ناچیز بود. نه تنها او رفتارگرا نبود (که منتقدان ادعا می‌کردند)؛ بلکه با تمجید و سپاس از بخش‌هایی که با اینزورث کار کرد مهم‌ترین نظریه‌پرداز روانکاوی غیر از فروید برای نسل‌های دیگر بود.

### جنبه‌های هنجاری سامانه رفتاری دلبستگی

با ملاحظه شرح حال بالبی و اینزورث و همچنین شرح حال خودمان می‌توانیم به نظریه دلبستگی - با تأکید خاص بالبی به عقیده "سامانه رفتاری دلبستگی" - برگردیم. دو بخش حیاتی در نظریه دلبستگی وجود دارد یکی از آن‌ها "هنجاری" خوانده می‌شود؛ زیرا با ابعاد بهنجار و جهانی و رشد آن‌ها در سامانه دلبستگی برخورد می‌کند و جنبه دیگر شامل تفاوت‌های فردی و عملکرد سامانه دلبستگی است. ابتدا نظریه دلبستگی را با تمرکز بر مؤلفه هنجاری آن توصیف می‌کنیم (به روان‌شناسی و شیور، ۲۰۱۲، ۲۰۰۸ برای توصیف جزئیات بیشتر در مورد مؤلفه هنجاری و دیگر سامانه‌های رفتاری مراجعه کنید).

در رد مفاهیم کلاسیک نظریه روانکاوی و انرژی روانی، بالبی (۱۹۶۹/۱۹۸۲) مفهوم سامانه رفتاری را از کردارشناسی امانت گرفت. زیست‌شناسی انواع - همگانی، برنامه عصبی از نظر زیستی تحول‌یافته که رفتار را به شیوه‌هایی که موقعیت‌های بقا و بازآفرینی را با وجود خطرها و خواسته‌های اجتناب‌ناپذیر محیطی افزایش می‌دهد سازمان می‌بخشد. از لحاظ نظری رفتارهای دلبستگی در رویارویی فرد با تهدید یا فشار روانی مشاهده می‌شود - به‌طور نمونه صدازدن همراه با پریشانی و جستجوی مراقب حمایت‌گر - ناشی از سامانه دلبستگی سخت عصبی است، درست مانند واکنش‌های یک مراقب به زوج ارتباطی، (خصوصاً در کودک وابسته) علائم پریشانی و رفتارهای حمایتگر ناشی از سامانه رفتاری ذاتی مراقبتگر است. با تقسیم سامانه‌های انگیزشی به انواع کارآمد مانند دلبستگی، مراقبت، کاوش، وابستگی و تمایلات جنسی، بالبی قادر بود پیوند بین آن‌ها و خصوصیات کارآمدی و ناکارآمدی این سامانه‌ها را در یک تنوع وسیع در موقعیت‌های زندگی و گذشتن از تمامی مراحل زندگی مفهوم‌سازی کند. به‌وسیله مفهوم‌سازی هر سامانه رفتاری به‌عنوان یک فرآیند ذاتی، کارکردی و هدف‌مدار (همان‌طور که او گفت هدف اصلاح‌شده)، بالبی در مورد این‌که چگونه هر سامانه رشد می‌یابد، چه کارکردی در خدمت بافت ماندگاری و بازآفرینی دارد، چگونه فعال می‌شود، حاکمیت می‌کند و در موقعیت‌های خاصی از کار می‌افتد سوق داده شد.

طبق این نظریه، این سامانه‌های رفتاری بر انتخاب، فعال‌سازی و پایان‌یافتن توالی‌های رفتاری برای نیل به یک "هدف‌گذاری" - وضعیت ارتباط شخص - محیط که فرصت‌های سازگاران‌ای را برای بقا و بازآفرینی ژنتیکی فرد ایجاد می‌کند حاکمیت دارند. ترتیب رفتاری سازگاران‌ه به‌وسیله محرک خاص یا انواع موقعیت‌هایی که مجموعه هدف را بارز می‌کند فعال می‌شود (به‌طور نمونه صداهای بلند ناگهانی،

تاریکی، حضور یک غریبه یا یک دزد) و به‌وسیله محرک دیگر یا پیامدی که نشانه‌دستیابی به هدف مطلوب است (حمایت عاطفی یا محافظت در مورد سامانه‌دلبستگی) منجر به خاموشی یا پایان‌دادن می‌شود. این مفهوم فرمانشی از سامانه‌های رفتاری به‌طورکامل با نظریه‌های مبتنی بر مفاهیمی همچون غریز، سائق‌ها یا نیازها متفاوت است؛ زیرا در آن‌ها هیچ پیش‌فرضی که نشان دهد تجربیات شخصی تقریباً نیازهای فرد را برای دلبستگی بیشتر افزایش می‌دهد (مثل فردی که بدون غذا بیشتر گرسنه می‌شود) وجود ندارد. هم فروید و هم لورنز تصور می‌کردند انباشت فشار در سامانه‌نیاز، موجب انرژی یا فشاری می‌شود که موجب تراوش به بیرون یا برانگیزاننده انفجار خواهد بود، اما در "نظریه‌دلبستگی استعاره‌بادکنک تحت فشار" وجود ندارد. همچنین به‌جای این که رفتار تحت فشار، سائق‌های سیال در نظر گرفته شود که به‌ناچار کانالیزه یا سرکوب می‌شود، رفتار این‌طور دیده می‌شود که به‌وسیله علائم فعال می‌شود و به‌تنهایی در الگوهای کارکردی عام با هدف‌گذاری تعیین‌شده از پیش ساماندهی شده است. زمانی که هدف مشخص به‌دست آمد رفتار به پایان می‌رسد، تا اینکه این‌طور در نظر گرفته شود که با کاهش انرژی روانی یا لیبیدو فرسوده شده باشد.

به‌طور مفهومی سامانه رفتاری ۶ مؤلفه یا جنبه دارد: (۱) کارکرد زیستی خاص در یک محیط تکامل‌یافته سازگار شده (EEA) که احتمال موفقیت‌های ماندگار یا بازآفرینی را افزایش می‌دهد؛ (۲) مجموعه‌ای از برانگیزاننده‌های فعال‌ساز؛ (۳) مجموعه‌ای از رفتارهای قابل‌تغییر و از نظر عملکرد هم‌ارز که راهبرد اولیه سامانه برای کسب یک هدف خاص را می‌سازد؛ (۴) هدف‌گذاری مشخص - تغییر در ارتباط شخص - محیط که فعال‌سازی سامانه را به پایان می‌رساند؛ (۵) فرآیندهای شناختی که در فعال‌سازی و هدایت عملکردهای سامانه درگیر می‌شود و (۶) ارتباط‌های عصبی تهییجی یا بازدارنده مشخص با سامانه‌های دیگر رفتاری. شبیه ساختار روان‌شناختی تکاملی یک "واحد" ذهنی (همچنان که به‌طور نمونه در کتابی با ویرایش باس، ۲۰۰۸ استفاده شد) ساختار سامانه رفتاری پیچیده‌تر است و برای طیف وسیعی از رفتار "هدف اصلاح‌شده" به کار می‌رود که آثار رفتاری آن آشکارتر است. به‌عنوان مثال روان‌شناسان تکاملی بر تمرکز به واحدهای روانی فرض‌شده‌ای علاقه‌مند هستند که به شیوه خاص استدلال می‌شوند. پی‌بردن به خیانت زناشویی موجب این می‌شود که افراد جذب همسران با "ژن خوب" شوند و باعث برانگیختن حسادت از نوع خاص می‌شود. بالبی برعکس بر الگوهای رفتار پیچیده و نسبتاً منعطف‌تر متمرکز می‌شود مانند پیوندجویی با مراقبت‌کننده (به‌طور نمونه به‌وسیله گریه‌کردن، لبخندزدن، دست درازکردن، سینه‌خیزرفتن و یا انجام هر کاری که نیاز باشد)؛ کاوش محیط با جدیت و در نتیجه انباشت مجموعه مهارت‌های جسمی و روانی و همدردی با افراد پریشان و مشغولیت با اعمال مختلف برای این‌که آن‌ها را به آرامش برساند.

## کارکرد زیستی سامانه دلبستگی

کارکرد زیستی فرض شده در مورد سامانه دلبستگی محافظت از فرد (به‌خصوص در طول دوره طفولیت و اوایل کودکی) در برابر خطر است؛ با اطمینان از این‌که او در پناه مراقبت و حمایت دیگران (منابع دلبستگی) به‌ویژه در موقعیت‌های خطرناک قرار دارد. از نظر بالبی تمایل ذاتی برای کاوش محیط بیرون و ماندن در کنار منابع دلبستگی (افرادی که او مراقبت‌کننده‌هایی "قوی‌تر و عاقل‌تر" می‌نامد) در رابطه با درماندگی و وابستگی طولانی‌مدت به مراقبت‌کننده در نوزاد بشر است که نمی‌تواند از خود در برابر متجاوز و خطرهای دیگر مراقبت کند، تکامل یافته است. طبق استدلال تکاملی بالبی، کودکانی که در کنار مراقبت‌کننده حمایتگر نگهداری می‌شوند بقا و نهایتاً بازآفرینی بیشتری دارند و منجر به این می‌شود ژن‌هایی که در ارتباط نزدیک و دیگر رفتارهای دلبستگی در زمان‌های خطر انتخاب می‌شوند به نسل‌های بعدی منتقل شوند. در حال حاضر می‌دانیم که عملکرد این ژن‌ها به‌وسیله هورمون‌های درون‌ریز و سامانه‌های فیزیولوژیکی مانند نوروپپتیدهای اکسی‌توسین و وازوپرسین، هورمون‌های استرس آدرنالین و کورتیزول، آمیگدال و محور HPA که در رابطه با هیپوتالاموس، غده هیپوفیز و غدد آدرنال در سامانه بدنی است که به ترس‌ها و استرس‌ها پاسخ می‌دهد تعدیل می‌شود (برای گردآوری فصل‌ها در مورد سازوکارهای فیزیولوژیکی به کتاب روان‌شناسیو شیور سال ۲۰۱۴ مراجعه کنید).

هرچند که سامانه رفتاری دلبستگی آشکارترین و شاید مهم‌ترین مسئله در اوایل زندگی است بالبی (۱۹۸۸) این‌طور فرض کرد که این سامانه در تمامی گستره زندگی فعال است و در افکار و رفتارهای مرتبط با جستجوی پیوند به منابع دلبستگی در زمان‌های ترس یا نیاز وجود دارد. او شخصاً با این تفکر که در هر سنی وابستگی به دیگران، ناپخته یا آسیب‌زا است یا غمگینی در مورد یک فقدان، آسیب است و یا مطلوب نیست مخالف بود. او متوجه شد حتی بزرگسالان بالغ و نسبتاً خودجوش، به‌خصوص زمانی که می‌ترسند یا در رنج و تنهایی احساس یأس می‌کنند برایشان مفید است که به دنبال توجه دیگران باشند و دریافت آن برایشان مفید است. او همچنین معتقد بود بخشی از خودجوشی بالغانه با درونی‌سازی تعاملات مثبت با منابع دلبستگی به‌دست می‌آید. به‌عبارت‌دیگر توانایی آرام‌سازی خود و دستیابی خودجوش به هدف‌های فرد بستگی زیاد به داشتن ارتباط با منابع دلبستگی دارد (به فینی و تراش، ۲۰۱۰ و روان‌شناسی و شیور، ۲۰۰۴ برای روشن شدن این‌که این مسائل در مورد بزرگسالان نیز وجود دارد مراجعه کنید).

بالبی همچنین مفهوم‌سازی روان‌تحلیلی و پاولوفی در مورد دلبستگی اجتماعی را به‌عنوان تأثیر ثانویه تغذیه به‌وسیله والدین که فروید و پاولوف آن را به خصلت سائق و شرطی‌سازی کلاسیک تقلیل داده‌اند رد می‌کند. در خط‌مشی رویکردهای روابط شیء‌ای به روان‌تحلیلی (مروری به‌وسیله ج. ر. گرینبرگ و میچل، ۱۹۸۳)، بالبی هستی انسان را دارای یک پدیده ذاتی در جستجوی ارتباط