



قدرت نظریه
دلبستگی در روابط

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۱.....	قدردانی
۱۳.....	۱ شناخت نظریهٔ دلبستگی
۲۳.....	۲ رمزگشایی سبک‌های مختلف دلبستگی
۳۸.....	۳ کشف سبک دلبستگی خود
۴۴.....	۴ خودتسکین‌دهی برای هر یک از سبک‌های دلبستگی
۵۴.....	۵ یافتن سبک دلبستگی همسر
۶۰.....	۶ چگونه با همسر خود بر اساس سبک دلبستگی او ارتباط برقرار کنید
۶۸.....	۷ چگونه سبک دلبستگی یک نفر را در اولین قرار تشخیص دهیم
۷۶.....	۸ چگونه نیازهایتان را با همسر خود در میان بگذارید
۸۶.....	۹ حل تعارض برای زوجها
۹۴.....	۱۰ فوت کوزه‌گری که زوجهاى خوشبخت می‌دانند چیست؟
۱۰۳.....	۱۱ تشریفات زوجی برای تقویت رابطه
۱۱۳.....	۱۲ حفظ حباب زناشویی خود در حین ارتباط با دیگران
۱۱۹.....	۱۳ احساس آرامش با همسر خود
۱۲۵.....	۱۴ پرچم‌های قرمز رابطه که هرگز نباید نادیده بگیرید
۱۳۲.....	نتیجه‌گیری
۱۳۵.....	دربارهٔ نویسنده

شناخت نظریه دلبستگی

نظریه دلبستگی بر این مبناست که پیوندهای ایجاد شده در دوران کودکی با مراقبان اولیه خود، چگونگی تجربه عشق و دلبستگی در روابطمان در بزرگسالی، به ویژه روابطی که ماهیت صمیمی و عاشقانه دارند را تعیین می‌کنند.

نظریه دلبستگی اولین بار توسط یک روانکاو بریتانیایی به نام جان بالبی ارائه شد. او کار خود را با تلاش برای درک اضطراب و ناراحتی شدیدی که نوزادان هنگام جدا شدن از مراقبان اصلی خود تجربه می‌کردند، شروع کرد. کودکان برای جلوگیری از جدایی، دیوانه وار رفتار می‌کنند (به مراقب می‌چسبند، گریه می‌کنند، ناامیدانه جستجو می‌کنند) یا ناامیدانه سعی می‌کنند نزدیک مراقب اصلی خود بمانند.

در حالی که سایر روانکاوان در آن زمان تصور می‌کردند که این الگوهای رفتاری نتیجه مکانیسم‌های دفاعی نابالغی است که با میل به سرکوب درد عاطفی هدایت می‌شوند، اما بالبی دیدگاه متفاوتی داشت. او بر اساس مشاهدات خود اشاره کرد که این نوع رفتار در میان تعدادی از گونه‌های پستانداران رایج است و به احتمال زیاد نوعی عملکرد تکاملی به شمار می‌رود.

بالبی به این نتیجه رسید که رفتارهای دلبستگی (مانند گریه کردن، چسبیدن، جست‌وجو) پاسخ‌های انطباقی هستند که نوزاد هنگام جدا شدن از شکل دلبستگی اولیه (شخصی که حمایت، مراقبت و محافظت می‌کند) تجربه می‌کند.

از آنجایی که انسان و سایر نوزادان پستانداران نمی‌توانند خود را تغذیه کنند، از خود محافظت کنند و خود را پرورش دهند، برای برآورده شدن این نیازها به شدت به مراقب اصلی خود وابسته هستند. بالبی حدس زد نوزادانی که قادر بودند از طریق

رفتارهای دلبستگی در کنار مراقب اصلی خود باقی بمانند، احتمال بیشتری برای زنده ماندن در درازمدت داشتند.

بالبی متوجه شد که طبیعت این سیستم انگیزشی (که او آن را سیستم رفتاری دلبستگی نامید) را طراحی کرده است تا اطمینان حاصل کند که نوزاد می‌تواند در کنار مراقب اصلی خود بماند و از این رو، شانس بقای خود را به حداکثر برساند.

نظریه‌های دلبستگی و روابط عاشقانه بزرگسالان

در اواسط دهه ۱۹۸۰ بود که محققان این سؤال را از خود پرسیدند که این سبک‌های دلبستگی چه نقشی در روابط عاشقانه بزرگسالان دارند. دو محقق به نام هازان و شاور نقش کلیدی در کشف اهمیت نظریه دلبستگی در روابط عاشقانه بزرگسالان ایفا کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که چندین ویژگی وجود دارد که در روابط نوزاد و مراقب و رابطه عاشقانه بین دو بزرگسال شبیه به هم است:

- احساس امنیت زمانی که طرف مقابل نزدیک و پاسخگو است.
- احساس ناامنی زمانی که طرف مقابل در دسترس نیست یا واکنشی نشان نمی‌دهد.
- درگیر شدن در ارتباط صمیمانه.
- به اشتراک گذاشتن اکتشافات و ایده‌های جدید با طرف مقابل.
- احساس شیفتگی و توجه متقابل نسبت به یکدیگر.

هازان و شاور بر اساس این مشاهدات، استدلال کردند که روابط عاشقانه بزرگسالان بر اساس همان سیستم رفتاری دلبستگی در روابط بین مراقب و نوزاد است. از این رو، سبک دلبستگی که فرد با مراقب یا مراقبان اولیه خود تجربه می‌کند، نوع رابطه‌ای که با همسر تجربه خواهد کرد را تفسیر می‌کند.

تحقیقات مری آینسورث نیز بسیار مهم است. او همکار بالبی بود و انواع مختلفی از سبک‌های دلبستگی که نوزادان با مراقب اولیه خود تجربه می‌کردند را مورد بررسی قرار داد. آینسورث، همراه با دانش‌جویانش، تکنیکی را برای آزمایش سبک‌های

مختلف دلبستگی ابداع کرد. این تکنیک به عنوان تکنیک "موقعیت ناشناخته" معرفی شد و از آن برای مطالعهٔ سبک‌های دلبستگی نوزاد در یک نمونهٔ آزمایشگاهی استفاده شد.

بدین‌منظور، کودکان ۱۲ ماهه به همراه والدین خود به آزمایشگاه آورده شدند. سپس این کودکان به طور سیستماتیک از والدین خود جدا شدند و بعداً پیش آنها برگشتند. اکثریت قریب به اتفاق کودکان (مثلاً حدود ۶۰ درصد آنها) به روشی که بالبی توصیف کرده بود، رفتار کردند.

بنابراین وقتی والدین اتاق را ترک کردند، این کودکان پریشان شدند. هنگامی که والدین به اتاق بازگشتند، برخی کودکان فعالانه شروع به جستجوی والدین خود کردند و توسط والدین خود تسکین و آرامش یافتند. کودکانی که این نوع رفتار را از خود نشان دادند، دارای سبک دلبستگی ایمن بودند.

حدود ۲۰ درصد از کودکان شرکت‌کننده الگوی رفتاری متفاوتی از خود نشان دادند. وقتی والدین اتاق را ترک کردند این کودکان بسیار مضطرب شدند. وقتی والدین به اتاق بازگشتند، تسکین و آرامش این کودکان بسیار مشکل بود و رفتارهای متناقضی از خود نشان دادند. از یک طرف می‌خواستند آرامش پیدا کنند و از طرف دیگر می‌خواستند به نوعی پدر و مادر خود را تنبیه کنند. الگوی رفتاری که این بچه‌ها نشان می‌دادند به عنوان الگوی اضطرابی مقاومتی شناخته شد.

۲۰ درصد باقی مانده از کودکان الگوی رفتاری کاملاً متفاوتی از خود نشان دادند. وقتی والدین از اتاق بیرون رفتند این بچه‌ها ناراحت نشدند. و وقتی والدین برگشتند، این کودکان فعالانه به دنبال والدین نبودند. در واقع، آنها به طور فعال از برقراری ارتباط با والدین خودداری کردند. به عنوان مثال، توجه خود را به زمین آزمایشگاه یا به اسباب بازی‌ها معطوف می‌کردند. الگوی رفتاری آنها به عنوان سبک اجتنابی تعیین شد.

روابط عاشقانهٔ ما در بزرگسالی با سبک‌های دلبستگی مشابه مشخص می‌شود. برخی از افراد سبک دلبستگی ایمن دارند، در حالی که برخی دیگر سبک مقاومتی

اضطرابی یا اجتنابی دارند. اگرچه این سبک‌های دلبستگی در تمام روابط مهمی که ما در زندگی بزرگسالی خود تجربه می‌کنیم نقش دارند، اما ما منحصرأ بر نقش این سبک‌های دلبستگی در روابط عاشقانهٔ خود در بزرگسالی تمرکز خواهیم کرد.

توجه به این نکته مهم است که اساس این سبک‌های دلبستگی در سال اول زندگی و در خانه بنا می‌شود. از این رو، نوع رابطهٔ شیرخوار با مراقب که در سال اول زندگی ایجاد می‌شود، در تمام عمر بر فرد تأثیر می‌گذارد. اگر خودتان یک والد هستید یا قصد دارید والد شوید، این اطلاعات واقعاً مهم هستند و باید در مورد آنها عمیقاً فکر کنید! حال سؤال این است که چرا هر کودکی در زمان جدایی از والدینش رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهد؟ آیا به این دلیل است که این کودکان کلاً با شخصیت متفاوتی به دنیا آمده‌اند یا بیشتر به محیطی که سال اول زندگی خود را در آن تجربه کرده‌اند ربط دارد؟

کودکان دارای سبک دلبستگی ایمن والدینی داشته‌اند که نسبت به آنها حساس و به نیازهای آنها پاسخگو بوده‌اند. کودکان دارای سبک‌های مقاومتی اضطرابی و اجتنابی، والدینی داشته‌اند که نسبت به نیازهای آنها خیلی حساس نبوده‌اند. آنها همچنین در نوع مراقبتی که نشان می‌دهند ناسازگار و طردکننده بودند.

تاسف‌بارترین چیز در مورد این یافته‌ها این است که کودکان در بزرگسالی به همان رابطه با همسر خود ادامه می‌دهند. اکثر مردم هرگز تأمل نمی‌کنند تا از خود پرسند که چرا بعضی کارها را انجام می‌دهند و برخی چیزها را می‌گویند یا احساس می‌کنند. اما آنچه شما در این لحظه هستید، از تاریخچهٔ طولانی اتفاقاتی که در گذشته برای شما افتاده و تجربیاتی که در تمام آن سال‌ها به دست آورده‌اید، ناشی می‌شود.

وقتی هازان و شاور مطالعهٔ دیگری را برای درک رابطهٔ بین سبک‌های دلبستگی اولیه و ارتباط آنها با روابط ما در بزرگسالی انجام دادند، مشخص شد که یافته‌ها مشابه با یافته‌های مطالعهٔ قبلی بود که در اینجا بحث کردیم. حدود ۶۰ درصد از بزرگسالان سبک دلبستگی ایمن داشتند، در حالی که ۲۰ درصد سبک اجتنابی و ۲۰ درصد بقیه سبک اجتنابی طردکننده داشتند.

برای اینکه مثالی عملی ارائه دهم که نشان دهد سبک‌های دلبستگی دوران کودکی

چطور روابط ما در بزرگسالی را دیکته می‌کنند، اجازه دهید داستان کوچکی را برای شما تعریف کنم.

مراجعی به نام مت داشتم و باید بگویم مرد فوق‌العاده‌ای بود. او با مشکلی عجیب پیش من آمد. مت با زنی فوق‌العاده آشنا شده بود که واقعاً به او اهمیت می‌داد و عمیقاً او را دوست داشت. او نیز آن زن را دوست داشت، اما به دلایلی برایش سخت بود که با به اشتراک گذاشتن عمیق‌ترین افکار یا احساساتش، در برابر او آسیب‌پذیر باشد. او گفت که همسرش اغلب شکایت می‌کند که او را نادیده می‌گیرم و اجازه نمی‌دهم که او به من نزدیک شود.

این وضعیت برای مت عصبی‌کننده بود زیرا او واقعاً همسر خود را دوست داشت اما قادر به برقراری ارتباط عمیق‌تر با او نبود. پس صحبت‌های زیاد با هم، متوجه شدیم که مادر مت در دوران کودکی و رشد او مشکل مصرف الکل داشته است. پدرش تقریباً همیشه در سفرهای کاری دور بود. اکثر اوقات پدر و مادرش با هم دعوا می‌کردند و تنها کاری که مت می‌توانست انجام دهد این بود که زیر میز آشپزخانه پنهان شود تا از نزاع دوری کند.

مت که در چنین خانواده‌ای ناکارآمد بزرگ شده بود، باید یاد می‌گرفت که نیازهای خود را برای دریافت حمایت، مراقبت و تغذیه برآورده کند. مکانیسم دفاعی او این بود که خود را به جایی برساند که حضور یا عدم حضور والدینش بر او تاثیری نگذارد. اگر والدینش کنارش بودند، آگاهانه و با تمرکز بر علائق و فعالیت‌های خود از آنها دوری می‌کرد.

از این رو، او در پاسخ به محیط ناکارآمدی که در آن بزرگ شده بود، سبک دلبستگی اجتنابی را در خود پرورش داده بود. اگرچه این سبک به او کمک کرده بود که برخی زمان‌های بسیار دشوار را تحمل کند، اما مشکل اینجاست که این الگو به بخشی از شخصیت او تبدیل شده است. حالا او همسری دارد که می‌خواهد او را غرق عشق کند و تمام نیازهایش را برآورده کند، اما با وجود اینکه می‌خواهد، نمی‌تواند خود را در دسترس او قرار دهد.

کار زیادی برد تا مت بالاخره توانست خود را از این الگو بیرون بکشد. ما مجبور شدیم همسر او را نیز در این فرآیند مشارکت دهیم و او از اینکه یاد بگیرد چگونه می‌تواند به او کمک کند بسیار خوشحال بود. مت باید آگاهانه تلاش می‌کرد تا کارها را به گونه‌ای متفاوت انجام دهد و اجازه ندهد الگوهای ناخودآگاهش حرف‌ها و اعمالش را دیکته کنند. شما نیز باید همین کار را انجام دهید. همانطور که قبلاً گفتم، آسان نیست اما مطمئناً ارزشمند خواهد بود!

تئوری دلبستگی و انتخاب همسر

نوع همسری که ما در بزرگسالی به دنبال آن هستیم بستگی زیادی به سبک دلبستگی ما در دوران کودکی دارد. طبق مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۷ توسط زایفمن و هازان انجام شد، بزرگسالانی که به دنبال یک رابطه خوب هستند، ویژگی‌های مراقبتی را جذاب‌ترین ویژگی‌های یک همسر عاشق می‌دانند.

با این حال، همه با کسی که این ویژگی‌ها را دارد رابطه برقرار نمی‌کنند. همچنین، حتی اگر موفق شوید با کسی که همه این ویژگی‌ها را دارد همراه شوید، لزوماً به این معنا نیست که بتوانید یک ازدواج رضایت‌بخش داشته باشید. در حالی که ممکن است در ظاهر فکر کنید که این ویژگی‌های شگفت‌انگیز همان چیزی است که به دنبال آن هستید، اما ضمیر ناخودآگاه شما ممکن است جذب چیزی کاملاً متفاوت شود.

برای درک بهتر این موضوع، اجازه دهید ملیسا را مثال بزنم. او با سؤالی به دفتر من آمد که بیش از دو دهه بود معمایی را در ذهن او پدیدار کرده بود. او به من گفت که چیزی بیشتر از یک همسر دوست داشتنی و محترم نمی‌خواهد، اما هر پسر که تا به حال با او همراه بوده است رفتاری نفرت‌انگیز و بد با او داشته است. او می‌خواست بداند آیا در این دنیا مردان خوبی هم وجود دارد؟ و مهم‌ترین سؤال‌اش این بود که: "چرا من؟"

وقتی تجربیات کودکی ملیسا را بررسی کردیم، متوجه شدیم که او توسط پدری تنها بزرگ شده است. مادر ملیسا هنگام زایمان مرده بود و پدرش ملیسا را مسئول این

اتفاق می‌دانست و مدام با او بدرفتاری می‌کرد. ملیسا خیلی تلاش کرد تا عشق او را به دست آورد، اما تلاش‌هایش هیچ نتیجه خوبی به دنبال نداشت. در نتیجه عزت نفس او بسیار کاهش یافت.

از آنجایی که شدیداً می‌خواست پدرش او را دوست داشته باشد و حاضر بود برای نگه داشتن او دست به هر کاری بزند، آزار جسمی و روحی زیادی را تحمل می‌کرد. برای ملیسا مهم نبود که پدرش چگونه با او رفتار می‌کرد، او نمی‌توانست او را از دست بدهد زیرا او تنها خانواده واقعی‌اش بود.

با بزرگ شدن ملیسا و تبدیل شدنش به یک زن بالغ، رابطه او با پدرش نامشخص و سخت باقی ماند. او برای یافتن عشق و خوشبختی واقعی، به امید ملاقات با مرد خوبی که با او به گونه‌ای رفتار کند که تا کنون فقط آرزویش را داشته است تلاش می‌کرد.

حالا، شکار آماده است. ملیسا فکر می‌کرد که یک همسر دوست‌داشتنی و محترم می‌خواهد، اما مشکل این بود که هیچ یک از مردانی که واقعاً این ویژگی‌ها را نشان می‌دادند، برای او احساسی شبیه به حس امنیت و آرامش یک «خانه» را نداشتند. با توجه به تجربیات اولیه او، منطقه راحتی و امن‌اش در روابطی توهین‌آمیز ایجاد شده بود.

حتی اگر ملیسا در سطح خودآگاه به دنبال مردان خوبی بود که با عشق و احترام با او رفتار کنند، ناخودآگاهش او را وادار می‌کرد تا با مردانی وارد رابطه شود که ویژگی‌های مشابه با پدرش را داشتند.

زمانی که او در یک رابطه بود، دائماً از رها شدن می‌ترسید. همچنین بیش از حد فداکار بود زیرا در سطوح بسیار عمیق روانی احساس می‌کرد که باید سخت تلاش کند تا لایق عشق کسی باشد. او هر میزانی از سوءاستفاده را تحمل می‌کرد زیرا این سبک همان چیزی است که برای او آشنا بود.

برای کمک به ملیسا در شکستن این الگو و بازسازی عزت نفس‌اش، کار زیادی لازم بود. در نهایت، او توانست با مردی که واقعاً او را دوست داشت و به او احترام

می گذاشت، رابطه‌ای سالم برقرار کند. اما هدف این داستان این است که به شما در درک این موضوع کمک کند که ممکن است چیزی در سطح خودآگاه بخواهید اما ضمیر ناخودآگاه شما بر اساس آنچه از قبل برای شما آشناست، به دنبال چیز دیگری باشد. بنابراین، اگر در حال حاضر در رابطه‌ای نیستید، به شدت شما را تشویق می‌کنم که ابتدا روی خود کار کنید و سپس به دنبال همسری با سبک دلبستگی ایمن باشید.

قبول مسئولیت

وقتی الگوهای رفتاری ناکارآمد در روابط صمیمانه خود و چگونگی ارتباط آن با تجربیات اولیه دوران کودکی را کشف می‌کنیم، می‌توانیم نسبت به والدین خود احساس ناراحتی کنیم. می‌خواهم یک نکته مهم را در اینجا بیان کنم. لطفاً از این سیستم یعنی کشف الگوهای رفتاری ناکارآمد برای توانمندسازی خود استفاده کنید. وقتی متوجه شدید که چرا همه چیز به شکلی است که می‌بینید، به طور خودکار قدرت تغییر آن چیزها را نیز به دست می‌آورید.

در مورد پدر و مادر باید بگویم که آنها را ببخش. آنها بر اساس دانش، خرد و درکی که داشتند بهترین کار را برای شما انجام دادند. علاوه بر این، چه کسی می‌داند که آنها با مراقبان اصلی خود چه تجربه‌ای داشته‌اند. آنها به اندازه کافی خوش‌شانس نبوده‌اند که کتابی مانند این را پیدا کنند و بتوانند برای تغییر الگوهایشان به خود کمک کنند و زندگی خود را متحول سازند. اما شما اینجا هستید و می‌توانید این کار را انجام دهید.

می‌خواهم به خاطر داشته باشید که قدرت شما در پذیرش مسئولیت است. مسئولیت‌پذیری به این معنی است که شما فقط خود شما قدرت تغییر زندگی خود را دارید. هر بار که کسی را به خاطر اوضاع زندگیتان سرزنش می‌کنید، قدرت خود را از دست می‌دهید. از این رو، من از شما می‌خواهم که تمام اطلاعاتی که قرار است در این کتاب ارائه کنم را با بی‌طرفی و درجه خاصی از گسستگی ذهنی و بدون هیچ فکری جذب کنید. این کار آسان نیست اما شما می‌توانید آن را انجام دهید.