

خلاصه مقاله آقای پرفسور هورست کشله و خانم دکتر آنا بوخه‌ایم در نخستین کنگره سراسری سایکوسوماتیک (روان تنی) ایران- 1386 در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
مترجم: دکتر سعید پیرمرادی

پژوهش بالینی "تئوری دلبستگی" و اهمیت آن در رویکرد روان تنی

درباره‌ی این مطلب همنوایی و توافق رو به رشدی وجود دارد که سلامت/بیماری روانی و جسمی، تحت تأثیر عوامل بیولوژیکی، رابطه‌ی والد-فرزندی و شرایط اجتماعی-اقتصادی قرار دارد. علاوه بر آن می‌توان از استرس‌های روانی یا غیرروانی مقطعی، عدم رعایت بهداشت رفتاری، تعارضات روانی و بحران‌های زندگی بعنوان عوامل مؤثر در گفتمان سلامت/بیماری یاد کرد. به نظر اگله و هوفمن (1996) عوامل مؤثر در کاهش بیماری‌های روانی و روان تنی را می‌توان در حیطه‌های زیر جستجو کرد:

- 1- ارتباطات قابل اتکا، مثبت و مستمر با حداقل یک فرد مراقبت‌کننده
- 2- خانواده‌ی گسترده یا روابطی که جانشین رابطه با والدین باشد
- 3- محیط جانشین مطلوب و قابل اعتماد بعد از فقدان مادر در ایام کودکی
- 4- فضایی پایدار، فعال و تقویت‌کننده‌ی ارتباطات رضایتبخش
- 5- حمایت‌های اجتماعی (مانند گروه جوانان، مدرسه، مراکز مذهبی)
- 6- افراد نزدیک حمایتگر و قابل اعتماد در دوران بزرگسالی
- 7- رها شدن از قید دلبستگی‌های افراطی

تجربه دلبستگی در بستر ارتباطات مثبت و مستمر برای بقای انسان امری حیاتی بشمار می‌رود. جان بالبی یک تئوری جامع درباره‌ی سیستم رفتار دلبستگی تبیین کرده است. به نظر مفید می‌رسد در این باره بطور مقدماتی توضیحاتی داده شود.

تئوری دلبستگی از سوی جان بالبی روانپزشک و روانکاو در سال‌های 1960 میلادی تبیین گردید. بالبی (متولد 1907) در لندن به تحصیل پزشکی روی آورد و در جامعه روانکاو لندن تخصص خود را در روانکاو اخذ نمود. بالبی در حین فعالیت‌های بالینی خود بیش از پیش به این موضوع پی برد که روانکاو به شدت به زندگی تخیلی دوران

كودكي مي پردازد، بدون آنكه تأثيرات حوادث و رویدادهای واقعی زندگی، مانند جدایی یا فقدان در خانواده ها را بررسی کند. بالبی از همان ابتدا بر اهمیت چهره دلبستگی بعنوان يك بستر امن در شرایط اضطراب آور كودك تأکید می ورزید.

رویکردانی بالبی از روشهای سنتی روانکاو از طریق مطالعه تأثیرات فقدان چهره ی مادرانه در تکوین شخصیت انسان صورت پذیرفت. وی به این نتیجه رسید که گسست در رابطه ی دلبستگی با آسیب های روانشناختی مرتبط می باشد. سازمان بهداشت جهانی پس از جنگ جهانی دوم به وی مأموریت داد تا شرایط رشدی كودكان بدون سرپرست را بررسی و مطالعه کند.

سه قلوئ مفهومی بالبی یعنی، دلبستگی (1975، 1967)، جدایی (1976) و فقدان (1983، 1980)، تأثیرات بسزایی در روانشناسی رشد روانکاو، روان درمانی و روان تنی داشت.

تئوری دلبستگی تلاش برای دستیابی به ارتباطات عاطفی نزدیک را بعنوان يك ویژگی منحصر بفرد فطری انسانی از دوران تولد تا سنین بزرگسالی بمثابة عنصر و عملکرد حفظ بقا ارزیابی می کند. دلبستگی به والدین در دوران شیرخواری و کودکی، ضامن مراقبت و توجه نسبت به كودك است و مراقبت حساس و ظریف والدین، مکمل تلاش كودك برای ایجاد دلبستگی است. این دو سیستم بنوعی با همدیگر همپوشانی دارند. سیستم رفتار دلبستگی يك سیستم هدایتی است، مانند سایر سیستم های فیزیولوژیک جهت حفظ تعادل در ارگانیسم.

در نیمه سال نخست زندگی در كودك تصویری از مراقبت کننده اصلی نقش می بندد. در این دوران كودك توانایی آن را بدست می آورد تا چنانچه فرد مراقبت کننده از وی دور گردد، به جستجوی او بپردازد. با این توانایی، ناراحتی از جدایی بروز می کند و رفتار دلبستگی فعال می شود. كودك در این دوران می تواند به يك فرد خاص دلبستگی پیدا کند. بوسیله رفتار دلبستگی و واکنش های چهره مورد دلبستگی (مانند مادر یا پدر) يك تصویر درونی یا الگوی دلبستگی درونی ایجاد می شود. این الگوی دلبستگی بر پایه تجربیات روزمره در تعامل با چهره های دلبستگی پی ریزی شده است. تجربه نحوه عملکرد چهره های دلبستگی در يك تصویر فراگیر ادغام می شود. اگر این ادغام بشکل موفق انجام پذیرد، يك تصویر منسجم، یکپارچه و انعطاف پذیر از الگو یا واقعیت دلبستگی شکل می گیرد.

دیدگاه بالبی آینده نگر است، یعنی علاقه اصلی وی به بررسی عوامل آسیب زا و نیز حمایتگر از نخستین سال زندگی کودک تا دوران بزرگسالی معطوف می باشد. وی تلاش جدی کرد تا فرضیه های سنتی روانکاوی، یعنی تأثیر روابط مادر- فرزند در دوران خردسالی بر شکل گیری شخصیت را بطور تجربی مطالعه نماید. این هدف در سالهای 1960 توسط ماری اینزروث پیگیری شد و صورت بندی متدیک پیدا کرد. اینزروث فرضیه های بالبی را عملیاتی کرد و بدینوسیله تئوری دلبستگی به روانشناسی آکادمیک راه یافت.

مهمترین ویژگی تئوری دلبستگی آن است که این تئوری بواسطه دقت و ظرافت متدیک می تواند ارتباطات عاطفی میان انسان ها را توضیح دهد و آن ها را بلحاظ پژوهشی و درمانی قابل استفاده گرداند.