

نظریهٔ دل‌بستگی

در سلامت روان بزرگسالان

راهنمایی برای درمان

آدام ان. دانکوا و کاترین بری

مترجمان:

نازنین اسدی و دکتر سعید قنبری





سرشناسه: دانکوآ، آدام ان. Danquah, Adam N.

عنوان و نام پدیدآور: نظریه دلبستگی در سلامت روان بزرگسالان: راهنمایی برای درمان / آدام ان. دانکوآ و کاترین بری، مترجمان نازنین اسدی، سعید قنبری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۴۰۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۰۲-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Attachment Theory in Adult Mental Health: A guide to clinical practice, 2013.

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: نمایه.

Psychotherapy

موضوع: روان‌درمانی

Attachment disorder -- Treatment

موضوع: اختلال دلبستگی -- درمان

Mental illness -- Treatment

موضوع: بیماری‌های روانی -- درمان

Berry, Katherine

شناسه افزوده: بری، کاترین

شناسه افزوده: اسدی، نازنین، ۱۳۷۱ - ، مترجم

شناسه افزوده: قنبری، سعید، ۱۳۶۰ - ، مترجم

زده‌بندی کنگره: ۴۸۰ / ۵ RC

زده‌بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۹۱۴

شماره کتابخانه ملی: ۸۸۳۴۶۸۳

عنوان: نظریه دلبستگی در سلامت روان بزرگسالان
(راهنمایی برای درمان)

نویسندگان: آدام ان. دانکوآ و کاترین بری

مترجمان: نازنین اسدی و دکتر سعید قنبری

صفحه‌آرا: خسرو هادیان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / ایده‌آل

قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۰۲-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۱۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۹۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱۳

بخش ۱

نظریه دلبستگی و کار بالینی ۱۹

فصل ۱: مقدمه ۲۱

پیشینه ۲۱

مبانی ۲۲

طرح کلی کتاب ۳۰

منابع ۴۰

فصل ۲: نظریه دلبستگی در درمان ۴۳

رابطه درمانی ۴۴

سبک‌های دلبستگی و رابطه درمانی ۴۴

پیوندجویی هیجانی ۴۹

همابندی احتمالی و شاخص بودن ۵۰

مثلث‌سازی ۵۴

گسست و ترمیم ۵۶

جنبه‌های پدرانۀ رابطه دلبستگی و رابطه درمانی ۵۸

معنا.....	۶۰
زبان.....	۶۰
سبک‌های روایتی و معنای معنا.....	۶۲
یافتن معنای صحیح.....	۶۴
ایجاد تغییرات.....	۶۵
مواجهه.....	۶۵
ذهنی‌سازی.....	۶۷
نتیجه‌گیری.....	۶۹
منابع.....	۷۰

بخش ۲

مشکلات و نمودهای بالینی ۷۳

فصل ۳: نظریه دلبستگی و درمان متمرکز بر شفقت برای افسردگی.....	۷۵
از دلبستگی به پیوندجویی و شرم.....	۷۸
نوروفیزولوژی دلبستگی و پیوندجویی.....	۸۰
دلبستگی و اختلال در پیوندجویی.....	۸۵
درمان متمرکز بر شفقت.....	۸۷
نتیجه‌گیری.....	۹۱
منابع.....	۹۲

فصل ۴: پاسخ به تهدید..... ۹۷

کاربرد مداخلات دلبستگی‌محور در درمان شناختی-رفتاری اختلال‌های

اضطرابی.....	۹۷
مقدمه.....	۹۷
دلبستگی ناایمن و مدل شناختی اضطراب.....	۹۹
تفکر.....	۹۹
رفتار.....	۱۰۲

۱۰۴.....	دل‌بستگی و مفهوم‌پردازی موردی در درمان شناختی رفتاری
۱۰۵.....	درمانگر در نقش پایگاه ایمن
۱۰۶.....	تشخیص فعال‌شدن نظام دل‌بستگی طی اتحاد درمانی
۱۰۹.....	موضع درمانی با توجه به طرح‌واره مرتبط با دل‌بستگی
۱۱۰.....	بیمار دارای دل‌بستگی اجتنابی
۱۱۲.....	بیمار دارای دل‌بستگی اضطرابی
.....	استفاده از طرح‌واره مرتبط با دل‌بستگی برای شکل‌دهی به مداخلات رفتاری:
۱۱۴.....	«کاوش بیرونی»
.....	استفاده از طرح‌واره مرتبط با دل‌بستگی برای شکل‌دهی مداخلات شناختی:
۱۱۵.....	«کاوش درونی»
.....	مداخلات مبتنی بر دل‌بستگی صریح در برابر مداخلات مبتنی بر دل‌بستگی ضمنی
۱۱۷.....	یا غیرصریح
۱۱۸.....	منابع
.....	فصل ۵: نظریه دل‌بستگی و روان‌پریشی
۱۲۱.....	مقدمه
۱۲۲.....	طبقه‌بندی دل‌بستگی و آسیب‌های روان‌شناختی
۱۲۵.....	دل‌بستگی و روان‌پریشی
۱۳۲.....	تلویحات نظریه دل‌بستگی در درمان روان‌شناختی روان‌پریشی
۱۳۲.....	مشارکت
۱۳۴.....	گفتمان تأملی
۱۳۵.....	ترمیم
۱۳۷.....	روایت منسجم
۱۳۷.....	ارتباط هیجانی
۱۳۹.....	تلویحات نظریه در ارائه خدمات سلامت روان
۱۴۰.....	نتیجه‌گیری
۱۴۱.....	منابع

فصل ۶: شناخت دلبستگی، تروما و گسست در اختلال‌های ترومای تکاملی

پیچیده	۱۴۵
مقدمه	۱۴۵
دلبستگی، تروما و گسست	۱۴۷
کنش‌های یکپارچه‌ساز دلبستگی ایمن	۱۴۸
فعال‌سازی نظام‌های عمل در زندگی روزمره	۱۴۹
بازداری از دفاع	۱۴۹
دفاع در برابر تهدید	۱۵۰
گسست	۱۵۱
دلبستگی گسسته	۱۵۲
بخش‌های گسسته شخصیت	۱۵۳
بخش به‌ظاهر سالم شخصیت (ANP)	۱۵۴
بخش هیجانی شخصیت (EP)	۱۵۴
هراس‌های مرتبط با تروما: چرا گسست مزمن می‌شود؟	۱۵۵
درمان مرحله‌محور اختلال‌های ترومای پیچیده تحولی	۱۵۷
مرحله نخست: برقراری امنیت، ثبات و ساخت مهارت‌ها	۱۵۷
برقراری امنیت	۱۵۸
تمرکز بر پنجره تحمل	۱۵۸
هدایت بخش‌ها به زمان حال	۱۵۹
غلبه بر هراس از تجربیات درونی	۱۶۰
غلبه بر هراس از دلبستگی و فقدان دلبستگی	۱۶۰
کنار آمدن با انتقال متقابل	۱۶۱
تمرکز بر تعارض بین دلبستگی و فقدان دلبستگی	۱۶۱
غلبه بر هراس از بخش‌های گسسته	۱۶۴
مرحله دوم: ادغام و یکپارچه‌سازی خاطرات تروماتیک	۱۶۵
درمان دلبستگی ناایمن به مراقب آسیب‌زا	۱۶۵
تمرکز بر بخش‌هایی که از مراقب آسیب‌زا تقلید می‌کنند	۱۶۶
غلبه بر هراس از خاطره تروماتیک	۱۶۷
مرحله سوم: یکپارچه‌سازی و توان بخشی شخصیت	۱۶۷

یکپارچگی	۱۶۹
نتیجه گیری	۱۷۰
منابع	۱۷۰

فصل ۷: نظریه دلبستگی و اختلال‌های شخصیت ۱۷۳

مقدمه	۱۷۳
نظریه دلبستگی و ارزیابی آن	۱۷۴
مصاحبه	۱۷۴
خودگزارش دهی	۱۷۶
مفهوم‌پردازی اختلال‌های شخصیت بر اساس دیدگاه دلبستگی	۱۷۷
ارتباط دلبستگی و اختلال‌های شخصیت	۱۷۹
ویژگی‌های بالینی انواع دلبستگی در اختلال‌های شخصیت	۱۸۳
آسیب‌شناسی شخصیت بر اساس سبک دلبستگی دل‌مشغول	۱۸۳
آسیب‌شناسی شخصیت بر اساس سبک نادیده‌انگار	۱۸۶
آسیب‌شناسی شخصیت بر اساس طیف افراد هراسان تا نادیده‌انگار	۱۸۹
دلبستگی و مداخلات مربوط به اختلال‌های شخصیت	۱۹۱
مداخلات دلبستگی محور	۱۹۱
فرایند روان‌درمانی تعدیل‌کننده دلبستگی و نتایج آن	۱۹۲
تغییر دلبستگی در اختلال‌های شخصیت	۱۹۳
دلبستگی به منزله متغیر فرایندی در روان‌درمانی اختلال‌های شخصیت	۱۹۵
نتیجه گیری	۱۹۶
منابع	۱۹۷

فصل ۸: دلبستگی آشفته در پدیدآوری و روان‌درمانی اختلال شخصیت مرزی ۲۰۳

آشفته‌گی دلبستگی نوزاد و پیامدهای تحولی آن	۲۰۴
آسیب‌شناسی اختلال شخصیت مرزی: مدل مبتنی بر آشفته‌گی دلبستگی	۲۱۱
تأثیرات مدل مبتنی بر دلبستگی در روان‌درمانی اختلال شخصیت مرزی	۲۱۵
پی‌نوشت	۲۲۰
منابع	۲۲۱

پیشگفتار

جان بالبی^۱، در مقدمه‌ای بر کتاب پایگاه امن^۲ (۱۹۸۸)، به پژوهش‌های روزافزونی اشاره می‌کند که نظریه دلبستگی مبنای آن‌هاست؛ درعین حال، اشاره می‌کند متخصصان، نظریه‌ای را که در تجارب بالینی وی ریشه داشته است کمتر به کار برده‌اند. این گفته‌ها قدری مرا اندوهگین کرد زیرا احساس می‌کنم افسوسی در آن نهفته است. آرزو می‌کردم بالبی، در کتابش که پیش از مرگ او و در ۱۹۹۰ منتشر شد، احساس رصابت بیشتری در مورد نظریه بنیادین خود می‌داشت زیرا با طرح این نظریه، بیشتر آنچه وعده داده بود، در روان‌شناسی بالینی تأثیر گذاشت. بیراه نیست اگر بگویم کتاب پایگاه امن، که کارآیی بیشتر کتاب‌ها و مقاله‌های بالبی را در پی داشت اما با چنین افسوسی از سوی نویسنده آغاز شد، موجب شد بسیاری از پژوهشگران، در زمینه روان‌شناسی بزرگسالان، به نظریه دلبستگی روی بیاورند. من جزء آن بی‌شمار افرادی بودم که کتاب پایگاه امن را، اولین بار، در سال ۱۹۹۲ خواندم. آن موقع، به تازگی استادیار دانشگاه شده بودم، پروانه کار روان‌شناسی داشتم، مدیریت کلینیک پژوهشی و کارآموزی خودم را عهده‌دار بودم و بسیار تحت تأثیر تفکر بالبی، مبنی بر ارتباط بین روان‌درمانی و پایگاه

1. John Bowlby

2. secure base

امن، قرار داشتم. خوشبختانه می‌توانستم، از طریق بزرگسالانی که به من یا مرکز دانشگاه دی‌باسک^۱ اورگان مراجعه می‌کردند، تلاش روان‌درمانگرهای کارآموز و مراجعان را مشاهده کنم؛ اینکه مراجعان در پی ایجاد احساس دلبستگی امن و به دنبال پیوندی کارآمد بین خود و روان‌درمانگر بودند.

من کاری پژوهشی را آغاز کردم، با این موضوع که پیوندهای عاطفی بین مراجعان و والدینشان و ایجاد پیوند کارآمد میان خود و روان‌درمانگر چه ارتباطی با هم دارند. خوشبختانه در زمان و مکان مناسبی بودم؛ در کلینیک دی‌باسک و با مقاله‌های درخشان درمورد دلبستگی در بزرگسالان، اثر پژوهشگرانی چون شیور، میکالینسر، فوناگی، بارتالومئو، هولمز، فینی^۲ و همکارانش که همگی دنباله‌رو کتاب پایگاه امن بالبی بودند. به‌علاوه، خصوصی و نیمه‌وقت، روان‌درمانی می‌کردم تا برخی ایده‌هایم را بیازمایم و گروهی پژوهشی را، متشکل از دانشجویان فارغ‌التحصیل، تشکیل دادم که هر دوی این کارها الهام‌بخش من شدند. این کار منجر به ساخت ابزار دلبستگی مراجع به درمانگر^۳ شد که، تا به حال، به پنج زبان ترجمه و حدود دویست مرتبه بدان ارجاع داده شده است.

اخیراً مصاحبه‌های کیفی ما با روان‌درمانگرهایی، که از نظریه دلبستگی بهره می‌برند، کمک کرد مدل مدیریت فاصله‌درمانی‌مان را بهبود ببخشیم. این مدل بر ایجاد تجربه‌های هیجانی اصلاحی متفاوت در رابطه‌درمانی تأکید می‌کند و به این بازمی‌گردد که آیا تمایلات دلبستگی مراجع‌کننده از روی اضطراب است یا اجتناب. میزان فاصله‌گرفتن از بیمار یا صمیمی شدن با او طبق تیپ شخصیتی وی و مرحله درمان تعیین می‌شود.

روان‌درمانگرهای کاردان، به‌روش‌های گوناگونی، با مراجعانی که نیازهای

1. Oregon's Debusk Center

2. Shaver, Mikulincer, Fonagy, Bartholomew, Holmes, Feeney

3. client attachment to therapist scale (CATS)

دلبستگی خود را نادیده می‌گیرند یا آن را بیش‌ازحد نشان می‌دهند، فاصله‌ای امن تنظیم می‌کنند. این رفتار، در حین یا در خاتمه درمان، به‌طور متفاوتی برای هر مراجعه‌کننده تغییر می‌کند. این کار با هدف ایجاد دلبستگی سالم در بافت روان‌درمانی است. مداخله مقدماتی ما در ایجاد فاصله امن نشان داد، هنگامی که روان‌درمانگر به‌طرز ماهرانه‌ای فاصله را طی روان‌درمانی مدیریت کرد، مراجعان دارای دلبستگی‌های دل‌مشغول به استقلال روی آوردند و مراجعان دارای دلبستگی‌های اجتنابی به همکاری گرایش نشان دادند.

دکتر آدام دانکو^۱ و دکتر کاترین بری^۲، هر دو، روشی مشابه را در ادغام تجربه‌های بالینی و پژوهش در زمینه نظریه دلبستگی، به‌قصد درک بیمار و روند روان‌درمانی، در پیش گرفتند. دکتر بری، روان‌شناس بالینی شاغل در سامانه سلامت ملی، پژوهشی را درباره نقش دلبستگی در درمان روان‌پریشی انجام داد. در حال حاضر، وی دارای مدرک پساکترا و عضو سازمان ملی پژوهش‌های سلامت است و در حال کار در زمینه ارتباط بین کارکنان خدمات سلامت روان و بیماران اسکیزوفرنی و روان‌پریشی و ارتقای آن است.

دکتر دانکو^۱، در سمّت روان‌شناس بالینی، در بیمارستان کودکان واقع در شرق افریقا، با فرزندان سربازان سابق کار می‌کرد. تلاش وی در غنا به ترکیب روان‌درمانی غربی و روش‌های بیانی التیامی انجامید. وی، پس از بازگشت به انگلستان، در کلینیک روان‌شناسی بزرگسالان مشغول به کار شد و در آن‌جا، نظریه دلبستگی را ارزیابی و در آن مداخله کرد. دکتر بری و دکتر دانکو^۱ پژوهشگرانی دانشمند و معتبرند که، با توجه به جایگاه مهمشان، در حال درمان‌اند و از پژوهشگران مستعد در خط مقدم استفاده از نظریه دلبستگی در کار خود شمرده می‌شوند. عجیب نیست که هر دو کتابی مفید و در دسترس، در زمینه روان‌شناسی بالینی، به چاپ رسانده‌اند. تجربه‌های

1. Adam n. Danquah

2. Katherine Berry

ارزشمند شخصی و بالینی آن‌ها را به نوشتن این کتاب عالی و مناسب سوق داد.

فصل‌های کتاب درباره نظریه دلبستگی در سلامت روان بزرگسالان است که روان‌شناسان و پژوهشگران بالینی بین‌المللی آن‌ها را نگاشته‌اند. بنابراین، خوانندگان این کتاب می‌توانند نتایج آخرین پژوهش‌ها را، در زمینه دلبستگی بزرگسالان، در آن بیابند. این پژوهش‌ها با توجه به بررسی مستقیم فعالیت‌های بالینی صورت گرفته است؛ برای نمونه، برخی فصل‌های کتاب به رابطه دلبستگی و برخی مشکلات همچون اضطراب، افسردگی، گسست، اختلال خوردن، روان‌پریشی، نشانگان غیرقابل توضیح پزشکی و اختلال‌های شخصیت می‌پردازد. روان‌شناسان بالینی، که با این موضوعات سروکار دارند، با منبعی غنی از توصیه‌های علمی مواجه می‌شوند. فصل‌های دیگر کتاب چالش‌های متنوعی را در این خصوص هدف قرار داده‌اند، چالش‌هایی نظیر: مطالعه در روان‌شناسی جنایی، ارتباط بین تفاوت‌های فرهنگی و عرفی، مطالعه درباره سالخورده‌گان و یا تأثیر خطوط قرمز اجتماعی در زمینه جنسیت یا قوانین جنسی. فصل‌های دیگر دیدگاه‌های گسترده‌تری دارد؛ برای نمونه، توجه به اینکه نظریه دلبستگی مؤسسه‌های سلامت روان را با چالش مواجه می‌کند و در نهایت، دو فصل آخر که، با توجه به تأثیر پیشینه دلبستگی روان‌درمانگر و اهمیت نظریه دلبستگی در درک رابطه درمانی، به روند روان‌درمانی اشاره می‌کند.

بنابراین، کتاب حاضر از نظر بسیاری از خوانندگان، ازجمله کارآموزان روان‌درمانی، پژوهشگران و روان‌درمانگران بالینی، جالب‌توجه خواهد بود. من، به‌ویژه، توصیه‌های عملی کتاب را می‌پسندم که در گیرودار معنی‌داری آماری پژوهش‌ها قرار ندارد؛ البته این بدان مفهوم نیست که این کتاب مداخلات شواهدمحور را کنار گذاشته است بلکه فصل‌های کتاب سرشار از اشاره به پژوهش‌های مرتبط است. در هر حال، من، از دیدگاه ویراستار سابق که ۸۰٪ پیش‌نویس‌های دریافتی را رد می‌کرد و نیز، از دیدگاه روان‌شناسی

که باید بهترین تصمیم را در لحظه بگیرد، ابراز نگرانی می‌کنم که مبادا مطالعات کنترل‌شده‌ای که در مجله روان‌شناس مشاوره^۱ به چاپ می‌رسانیم، راهنمای کارآموزان روان‌درمانی نباشند.

معمولاً روان‌درمانگری که باید در مورد مرخص شدن بیمار بستری زیر نظرش تصمیم بگیرد یا مراجعی را، که به‌تازگی ارزیابی شده است، به روان‌درمانی گروهی ارجاع دهد نمی‌تواند منتظر رأی قاطع گروهی ارزیاب بماند؛ در عوض، تصمیم‌های بالینی باید بر اساس اهمیت شواهد موجود در موقعیتی خاص باشد و البته که تصمیم‌های این‌چنینی با توجه به دانش بالینی گرفته می‌شوند. این کتاب راهنمای مهمی برای خوانندگانی محسوب می‌شود که در جست‌وجوی چنین راهنمایی‌های علمی‌اند، که با پشتکار به‌دست آمده‌اند.

اطمینان دارم که اگر بالی می‌دانست، اندکی پس از انتشار کتاب پایگاه امن، نظریه دلبستگی در حوزه روان‌شناسی بالینی کودکان و بزرگسالان گسترش بسیار خواهد یافت، بسیار خوشبختانه می‌شد که این نظریه محور اصلی کار با بسیاری از مراجعان و رویدادهاست. در واقع، با توجه به ناامیدی وی در کتاب آخرش درباره دلبستگی، اکنون عنوان کتاب معنی جالبی پیدا کرده است. علاوه بر مفهوم پایگاه امن که محور نظریه دلبستگی است، خود این نظریه نیز در زمینه روان‌درمانی بالینی ثابت شده؛ در عین اینکه الگوی کمک فوق‌العاده دانکوا و بری به این دانش در حال رشد بوده است.

برنت ملینکرات