



الارتباط في مرحلة الطفولة وما بعدها

احتلَّ مفهوم الارتباط مكانةً مركزيةً في الأدبيات التي اهتمَّت بعلاقات الطفل بوالديه على مدار العقود الماضية. يتَّفَقُ معظم الخبراء في هذا المجال على أنَّ ارتباطاً آمناً بشخصٍ بالغٍ على الأقل يؤمِّنُ الرعايةَ للطفل هو عاملٌ أساسيٌّ لنشوءِ طفلٍ سعيدٍ متكيِّفٍ مع بيئتهِ بشكلٍ جيِّدٍ يبدو أنَّ هذه الروابط تساعد الأطفال على الشعور بالثقة بالنفس أو بالآخرين وتمكِّنهم من الانتقال إلى العالم واكتساب المهارات التي يحتاجون إليها للتعامل مع الظروف الجديدة. كذلك بيَّنت الأبحاث الجديدة أنَّ الارتباط مفهوم مهم لفهم روابط الأطفال مع آبائهم وأمهاتهم وفهم الطريقة التي يستجيب بها الأزواج للشدة والتغيير. ولكن كيف يمكن تعريف الارتباط؟

تعريف الارتباط

في اللغة اليومية من الشائع أن يتحدث الناس عن «الارتباط» بشخصٍ ما أو شيءٍ ما. وفقاً لقاموس أكسفورد فإنَّ عبارة «الارتباط» المستخدمة يومياً تشير إلى مشاعر الحب والإخلاص.

في الكتابات الدينية والفلسفية غالباً ما تعني كلمة «الارتباط» ما هو أكثر من ذلك: إنها رغبة قوية جداً في الحصول على أو الاحتفاظ بالجهة التي هي موضع الحبِّ وبالمقابل الرفض الشديد للتخلي عن هذه الجهة أو العيش بدونها .

بالنظر إلى كلِّ ما ذكرناه فإنَّ الباحثين يستخدمون عبارة «الارتباط» بالمعنى نفسه الذي تُستخدم فيه هذه العبارة في اللغة اليومية. إن أفضل شخصية بحثت في هذا المجال هو جون بولبي، وهو عالم إنكليزي درس وكتب عن الارتباط عند الأطفال من الأربعينيات وحتى الثمانينيات. وقد عرّف بشكل خاص بفضل ثلاثيته من الكتب التي تحدّث فيها عن الارتباط والفقد (بولبي، 1969، 1973، 1980).

عرّف بولبي سلوك الارتباط على أنّه «أي شكل من أشكال السلوك ينتج عنه حصول إنسان ما أو محافظته على القرب من شخص آخر مُميّز ومفضّل يتمُّ النظرُ إليه عادةً على أنه أكثر قوّة و/أو أكثر حكمة» (بولبي 1973، ص 292). على الرغم من أن هذا التعريف فضفاضٌ إلى حدٍّ كبير إلا أن بولبي كان مهتماً بشكلٍ خاص بأشكال سلوك الارتباط التي كان الرضع والأطفال الصغار يوجّهونها إلى أمّهاتهم. رأى بولبي أن أشكال السلوك تلك كالبكاء والابتسام والتشبُّث وإصدار الأصوات واللحاق بالأم هي فطريّة في طبيعتها وهي تسهم في إبقاء الأطفال قرييين من الشخصية التي يتم الارتباط (الأمُّ غالباً) وتعمل كمحررٍ اجتماعي يدفع هذه

الشخصية إلى الاستجابة بالحبِّ والرعاية. بهذه الطريقة يُساعد سلوكُ الأطفال الساعي إلى إنشاء علاقة مع الآخرين على ضمان الأمان لهم.

إن تعريف بولبي لسلوك الارتباط يركّز على فكرة «طلب القرب» بعبارةٍ أخرى إن هدف سلوك الارتباط هو تأمين بقاء الطفل قريباً ممن يعتني به. إضافة إلى ذلك حدّد بولبي وظائف أخرى مهمة للارتباط تتعلق بهذا الهدف العريض. بشكلٍ عام تُشكّل الشخصية التي يتم الارتباط بها «القاعدة الآمنة» التي يستمدُّ منها الطفلُ الشعورَ بالأمن اللازم لكي يكتشفَ بيئته ويكتسبَ مهارات جديدة. في الحقيقة غالباً ما ينشغل الأطفال بنشاطات استكشافية أكثر من انشغالهم بسلوك الارتباط عندما يكونون ضمن ظروف مألوفة بالنسبة لهم على الرغم من أنهم يتأكدون من وجود من يعتني بهم من حينٍ إلى آخر. بالمقابل عندما يكون الأطفال في ظروفٍ غير مألوفة أو تحمل تهديداً لهم فإنَّ سلوك الارتباط هو الذي يسيطر عليهم أي أنه في أوقات الشدة تؤدي الشخصية التي يتمُّ الارتباط بها دور (جَنَّة الأمان) التي يلجأ إليها الطفل للحصول على الراحة والطمأنينة. وفقاً لبولبي فإن طلب القرب (بما في ذلك الشعور بالتوتر عند الابتعاد) والقاعدة الآمنة وجَنَّة الأمان هي وظائف علاقات الارتباط وهي الصفات المحدّدة لهذه العلاقات.

الارتباط: الأرضية التي قامت عليها النظرية

على الرغم من أن نظرية الارتباط غالباً ما تُقرن باسم بولبي إلا أنه قد تأثر بالطبع بالنتائج التي توصل إليها الباحثون السابقون.

في الحقيقة حظيت كتابات بولبي بانتشار واسع وقد شكّلت النظرية التي خرج بها دمجاً رائعاً بين أفكار استُخرجت من عدّة علوم بما فيها التحليل النفسي وعلوم النفس التطوري وعلوم تطور السلوك (دراسة السلوك الاجتماعي عند الحيوانات والبشر).

تدرّب بولبي على التحليل النفسي نظرياً وعملياً لكنه اعترض على ما سمّاه تركيز التحليل النفسي على الدوافع اللاشعورية وإهماله تجارب الناس الحقيقية في علاقاتهم مع بعضهم.

قام بولبي في الأربعينيات بالعديد من الدراسات حول التأثيرات التي يحدثها انقطاع الروابط بين الأطفال وأمهاتهم. في تقريرٍ عن إحدى هذه الدراسات (على أربعة وأربعين من اللصوص الصغار) وجد بولبي أن نسبة كبيرة من الصبيان الجانحين عانوا من الانفصال عن أمهاتهم في مرحلة مبكرة من أعمارهم. بعد عدة سنوات كتب تقريراً إلى منظمة الصحة العالمية يتحدث فيه عن المشكلات العقلية التي يواجهها الأطفال الذين فُصلوا عن أمهاتهم. في تقريره ذلك (رعاية الأم والصحة العقلية) قدّم بولبي الحجّة على أن الانفصال عن الأم يكون عامل خطورة واضح للمرض العقلي وأن الرعاية التي تقدمها المؤسسات تدمر الطفل إذا لم توفر له هذه المؤسسات «أماً بديلة حقيقية».

في الخمسينيات اشتهر بولبي بعمله مع علماء تطوُّر السلوك بمن فيهم كونراد لورنز الذي كان يدرس سلوك الارتباط عند الطيور والثدييات. إحدى النتائج المثيرة التي خرج بها هؤلاء العلماء هي تلك المتعلقة بظاهرة (الالتحاق). وهي تشير إلى حقيقة أن المخلوقات كالبط والإوز تربط نفسها منذ ولادتها بأوَّل شيءٍ متحرِّكٍ تراه. بالطبع عادةً ما يكون هذا الشيء هو الأم ولكن إذا كان الباحث هو أوَّل من تراه هذه المخلوقات بعد ولادتها فإنها ستلتحقُ به وتتبعه حيثما سار.

صُدِّم بولبي بهذه النتيجة لأنها تتفق مع أفكاره المتعلقة بتطوُّر الإنسان التي تقول: أن الأطفال يأتون إلى هذا العالم وهم مهَيَّوون لإقامة علاقة مع الآخرين وأن خطة الطبيعة في إيجاد الروابط بين الآباء وأبنائهم قد تفشل إذا لم يكن الآباء موجودين لتلبية حاجات أبنائهم.

في الوقت ذاته تقريباً كان بولبي معجباً بأبحاث جيمس روبرستون وهو عضوٌ في وحدة البحث التي يديرها. كان روبرستون باحثاً اجتماعياً يراقب بدقة الأطفال الصغار خلال مدة إقامتهم في المستشفى في تلك الأيام كانت ساعات الزيارة في المستشفيات محدودة جداً حتى بالنسبة لآباء وأمهات الأطفال الصغار. لاحظ روبرستون الشدة النفسية الشديدة التي كان الصغار يعانون منها نتيجةً لإبعادهم عن أبويهم وكان غاضباً جداً لأنَّ الأطباء النفسيين في ذلك الوقت رفضوا الاعتراف بأن هذا الإبعاد يمكن أن يؤدي

الأطفال. لكي يُقنعهم بذلك اشترى روبرستون آلة تصوير بسيطة محمولة باليد واختار بشكلٍ عشوائي طفلاً مقيماً في إحدى المستشفيات وصور سلوكه في مواقف مختارة خلال مدة إقامته في المستشفى التي امتدت ثمانية أيام. رسم الفيلم الذي صورّه روبرستون (طفلاً في العامين من عمره يذهب إلى المستشفى) صورةً دقيقةً عن معاناة الطفل. دار جدل كبير حول الفيلم في تلك الأيام لكنه دفع المستشفيات إلى جعل أوقات الزيارة أكثر مرونة.

هناك دراسةٌ أخرى أثّرت كثيراً في بولبي هي تلك الدراسة التي أُجريت عام 1958 من قبل هاري هارلو. تأثّر هارلو بدوره بتقارير عن الأطفال اليتامى أو المبعدين الذين نشؤوا في بيوت الأيتام. لقد كان هؤلاء الأطفال يتلقون القليل من الحب والراحة الجسدية واللمس وغالباً ما كانوا يموتون في سنٍّ مبكرة. كان هارلو مهتماً بسلوك الحيوانات وقرّر أن يدرس أهمية التقارب والدفء على تطور القرود الصغار.

فصل هارلو القرود عن أمهاتهم بعد ولادتهم مباشرة وقسمهم إلى مجموعتين بحيث تكون كل مجموعة مع أمٍ بديلة: إحدى هاتين الأمّين كانت مصنوعة من شبكة من الأسلاك والأخرى مصنوعة من الثياب. وكلتاها يمكن تزويده بزجاجة طعام. لاحظ هارلو أن صغار القرود ينجذبون إلى الأم المصنوعة من الثياب أكثر من انجذابهم إلى الأم المصنوعة من الأسلاك حتى ولو كانت الأم المصنوعة من الأسلاك هي الوحيدة التي تزودهم بالطعام.

ظهر هذا الارتباط في ميل القرود الصغار إلى معانقة الأم المصنوعة من الثياب واتخاذها قاعدةً لاكتشافاتهم والالتصاق بها عندما تبدو أشياء غير مألوفاً في البيئة (انظر إلى الشكل 1-2) باختصار من الواضح أن التواصل الدافئ كان ضرورياً لصغار القرود وأنه حرّض عندهم سلوكيات الارتباط (طلب القرب والقاعدة الآمنة وجنة الأمان).



القرود الصغير والأمان البديلان اللتان استخدمهما هارلو في دراسته

أساسيات النظرية

بناءً على ملاحظاته الخاصة وملاحظات غيره من الباحثين مثل لورنز وهارلو أصبح بولبي مقتنعاً أن وجود علاقة ارتباط آمنة ضروري لتطور الأطفال الاجتماعي والعاطفي. كما استنتج أيضاً أن سلوك الارتباط عبارة عن منظومة من السلوك المنظم. بعبارة

أخرى إن العديد من أشكال السلوك (بما فيها البكاء والابتسام والتشبُّث) تخدم وظيفة واحدة وهي الحفاظ على القرب من الشخص الذي يقدم الرعاية للطفل.

بما أنَّ الدراسات القائمة على الملاحظة أظهرت تشابهاً كبيراً في علاقات الارتباط بين البشر وأنواع الحيوانات الأخرى فإن بولبي يعتقد أن سلوك الارتباط واحد في الطبيعة وأنه قد تطوَّر بفضل عملية الانتقاء الطبيعي.

ولكن من ناحية أخرى يعتبر سلوك الارتباط سلوكاً تلافئياً وهو يحمي الأطفال من الخطر بإبقائهم قريبين من الكبار الذين يرعونهم.

يميل بولبي في كتاباته إلى التركيز على الرابطة بين الطفل والأم مما يعكس النظرة التقليدية لدور الجنس التي كانت سائدة في ذلك الوقت. على أي حال ميَّز بولبي أن أطفال البشر عادةً ما يرتبطون بأكثر من شخص واحد حتى في السنَّة الأولى من أعمارهم. إن الشخص الذي يزوِّد الطفل بالنصيب الأكبر من الرعاية يصبح شخصية الارتباط الأولى وعادةً ما يفضِّله الطفل كجَنَّةٍ للأمان عندما يتعرضُ لشدَّةٍ ما. على الرغم من الميل الحديث في المجتمعات الغربية إلى جعل أنماط رعاية الطفل أكثر تنوعاً وتعقيداً فإنَّ الأمَّهات ما زلنَ يُوِّدين دور شخصية الارتباط الأولى في معظم الأحيان.

غالباً ما يصبح الأخوة الأكبر سنّاً والآباء شخصيات الارتباط الثانوية. بعبارةٍ أخرى فإنَّ أفراد العائلة هؤلاء يحتلُّون مكاناً بارزاً

في عالم الطفل الاجتماعي على الرغم من أنهم قد لا يتمكنون من تهدئة الطفل عندما يتعرض لشدة ما بالسهولة نفسها التي تستطيع الأم تهدئته بها. في السنوات الأخيرة بدأ علماء الارتباط ينظرون عن قرب إلى الرابطة بين الأطفال وآبائهم وهو موضوع سنعود إليه فيما بعد.

كما شاهدنا فإن نقاشات بولبي عن الارتباط ركزت بشكل أساسي على الروابط بين الأطفال ومن يعتني بهم. لقد كان هذا التركيز متعمداً وهو يعتمد على إدراك حقيقة أن التجارب الاجتماعية المبكرة مهمة جداً فهي تحدث في فترة يكون الطفل فيه هشاً ومعتمداً على الآخرين بشدة وغالباً ما تؤثر على صياغة شخصيته. إن ذلك لا يعني أن الارتباط مقتصر على الأطفال أو الأشخاص (غير الناضجين) وفي الحقيقة يعتقد بولبي أن نظام الارتباط يؤدي دوراً أساسياً في كل مراحل الحياة وأن الإنسان يمارس سلوك الارتباط (من المهد إلى اللحد) (بولبي، 1979، ص 129).

وصف الاختلافات بين الروابط التي تكون ظاهرة الارتباط

في عام 1950 انضمت عالمة شابة تدعى ماري آينس ورت إلى فريق البحث الذي يرأسه بولبي. وكانت خلال السنوات الأربع التي تلت ذلك مسؤولة عن تحليل وتفسير المعلومات التي جمعت من قبل أعضاء فريق البحث كما كانت مسؤولة عن التخطيط لمشروعات البحث الجديدة. كانت مُعجبة بشكل خاص بأبحاث روبرتسون على الأطفال الذين أُدخلوا المستشفيات والتي أظهرت كيف يستطيع

معظم الباحثين التعلّم بمراقبة الآباء والأمّهات وأبنائهم في أوضاعهم الطبيعية. ونتيجةً لذلك قرّرت استخدام طرقٍ مشابهة في أبحاثها الخاصة.

تمّ تنفيذ هذا القرار بعد أربع سنوات عندما انتقلت آينس وورث وزوجها إلى أوغندا حيث اختارت ثمانيةً وعشرين رضيعاً وبدأت دراسةً طويلةً تراقبُ فيها هؤلاء الرضع مع أمّهاتهم في منازلهم الخاصة وسجّلت التعقيد المتنامي في سلوك الارتباط الذي يبديه الرضع ابتداءً من البكاء إلى الابتسام إلى التصويت. كما لاحظت أنّ بعض الرضع يشعرون بأمانٍ في علاقاتهم مع أمّهاتهم أكثر من الآخرين وبدأت بتطوير مقاييس تقيس حساسية الأمّهات واستجابتهنّ لحاجات وإشارات رضعهن.

توسّع هذا البحث عندما انتقلت آينس وورث إلى بالييمور في ميرلاند وبمساعدة مائية من الحكومة درست مع فريقٍ من الباحثين ستةً وعشرين رضيعاً مع أمّهاتهم حيث جمعت كميةً هائلة من المعلومات خلال ثماني عشرة زيارة قامت بها إلى كلّ عائلة واستغرقت كل زيارة حوالي أربع ساعات. إنّ أنماط سلوك الارتباط التي راقبها فريق البحث كانت مشابهة لتلك التي تمّت ملاحظتها في العائلات الأوغندية ممّا أيد ادعاءً بولبي في أنّ سلوكيات الارتباط واحدة عند جميع البشر. توسّع البحث الذي أُجري في بالييمور إلى أكثر من ذلك إذ تضمّن تقنية مخبرية صُممت لقياس كيفية استجابة الرضع للانفصال عن أمّهاتهم. مكّنت هذه التقنية

الباحثين من قياس كل من سلوك الارتباط وسلوك الاكتشاف (تم وضع دمي جذابة في الغرفة لتشجيع الاكتشاف) وسُميت (الموقف الغريب).

اعتماداً على استجابات الرضع لذهابٍ ومجيءِ أمهاتهم حدّدت آينس ورت ثلاثة أنماطٍ أساسية من الارتباط: الآمن والمتناقض والمتجنّب (ينس ورت، بليهار، وترزووول، 1978).

كان الرضع أصحاب النمط الآمن مرتاحين تماماً ويكتشفون ما يحيط بهم خلال وجود أمهاتهم وعادةً ما كانوا يبكون عندما تغادر أمهاتهم الغرفة ولكن من الواضح أنهم كانوا سعداء عندما تعود أمهاتهم إذ كانوا يرحبون بهنّ ويمدّون أيديهم للوصول إليهنّ. أما الرضع أصحاب النمط المتناقض فقد كانوا يلتصقون بأمهاتهم أثناء وجودهنّ معهم وكانوا يخافون من اكتشاف ما يحيط بهم، وعندما كانت أمهاتهم يغادرن الغرفة كانوا ينزعجون بشدة وتصبّب تهنّتهم حتى بعد عودة أمهاتهم إذ كانوا يبدون الرغبة في التواصل مع أمهاتهم ولكن في الوقت نفسه كانوا يبتعدون عنهم غاضبين. وأخيراً فإن الرضع أصحاب النمط المتجنّب كانوا يبدون بشكلٍ غير اعتيادي مستقلّين في الموقف الغريب. فقد كانوا يميلون إلى استكشاف الغرفة دون أن يتأكّدوا من وجود أمهاتهم وكانوا يبدون القليل من الانزعاج عندما تغادر أمهاتهم الغرفة.

وغالباً ما يتجنّبون أمهاتهم أو يصدونهم عندما يعبّون إلى الغرفة (بيّنت الدراسات اللاحقة أن هؤلاء الأطفال ينزعجون عندما تبتعد عنهم أمهاتهم وأنّ سلوك التجنّب الذي يبدونه هو نوع من الاستجابة الدفاعية).

إن نتائج دراسات آينس ورث (المستخلصة من الموقف الغريب والزيارات المنزلية) كانت مهمة جداً لسببين اثنين: أولاً، أظهرت أن حاجات الارتباط مع أنها تنطبق على جميع البشر إلا أنها تُعبر عن نفسها بطرق مختلفة. ثانياً، يبدو أن هذه الاختلافات في أنماط الارتباط يمكن شرحها إلى حد ما عن طريق سلوك الرعاية الذي تقدمه الأم.

إن أمهات الأطفال أصحاب الارتباط الآمن في الموقف الغريب كن بشكل عام يستجبن لإشارات أطفالهن فيحاولن تهدئتهم عندما يكونون منزعجين ويردُنَّ على ابتساماتهم ابتسامات مقابلة عندما يكونون سعداء. من ناحية أخرى فإن أمهات الأطفال أصحاب النمط المتناقض كنَّ يبدن سلوكاً أقل تجانساً فتارةً يستجبن بشكل مناسب لإشارات أطفالهن وأحياناً يبدن قلة اكتراث أو يقيدن حرية الطفل. أما أمهات الأطفال أصحاب نمط سلوك التجنب فكنَّ غالباً ما يرفضن أو لا يستجبن لحاجات وطلبات أطفالهن (انظر إلى الأشكال 2-2 و 3-2 و 4-2).

منذ أبحاث آينس ورث المبكرة حاولت المئات من الدراسات الإجابة عن الأسئلة المتعلقة برعاية الأطفال وتطورهم ككائنات اجتماعية وبشكل عام فإن نتائج هذه الدراسات دعمت النتائج التي وصلت إليها آينس ورث. من الواضح أن الأطفال يبدون استجابات متنوعة عندما يُفصلون عمَّن يعتنون بهم وعندما يعودون إليهم. غالباً ما تُفسر هذه الاختلافات بشكل جزئي بنمط الرعاية الذي يتلقاه الأطفال.

وبالدرجة نفسها من الأهمية بين عدد كبير من دراسات المتابعة التأثيرات ذات الأمد الطويل المتعلقة بالارتباط الآمن والارتباط غير الآمن. بشكل عام فإن الأطفال الذين تم تصنيفهم على أنهم آمنون عندما كانوا رُضِعاً يبدون مزيداً من الفضول والاعتماد على الذات وتكون علاقاتهم مع زملائهم أفضل من الأطفال الذين صنّفوا على أنهم غير آمنين.

ما يثير الاهتمام هنا هو أن العلاقة بين استجابة الأمّهات وتأقلم الأطفال تدعم ما يعتبره معظم الآباء والأمّهات مسألة بديهية وهي حمل الطفل الباكي وتهديته. بالتأكيد تتناقض نتائج هذه الدراسات مع الرأي المعاكس (الذي كان سائداً فيما مضى) وهو أن حمل طفلٍ باكٍ يزيد من بكائه ويؤدّي إلى تمييعه.

على الرغم من أن معظم الدراسات التي أُجريت على ارتباط الأطفال ركّزت على الأمّهات باعتبارهنّ شخصيات الارتباط فإنّ عدداً أقل درس دور الآباء (غروسمان، غروسمان وزيمرمان 1999 كيرنز وبارث 1995، فان إيجزندورن و دوولف 1997).

بين هذا البحث أن التفاعل مع الآباء يسهم في إشعار الطفل بالارتباط الآمن وإن كان بدرجة أقل من الأمّهات.

يكتشفون ما حولهم انطلاقاً من شعورهم بالأمن



الشكل 2-2

الارتباط الآمن عند الرضع

إضافةً إلى ذلك يسهم الآباء في تطوّر أبنائهم بطرقٍ مهمّةٍ أخرى. على سبيل المثال يشارك الآباء في اللعب الجسدي مع أبنائهم ويصدرون التوجيهات ويستجيبون لحاجات أطفالهم واقتراحاتهم وبهذه الطريقة يعزّزون مشاركة الطفل في اللعب مع أفراد العائلة ومع أصدقائه.

يبقون منزعجين ويقاومون إعادة التواصل مع من يقدم لهم الرعاية



الشكل (2-3) الارتباط المتناقض عند الرضّع

يستطيع الآباء أيضاً أن يؤثروا على تأقلم الأطفال بشكل غير مباشر بالتأثير على حساسية الأم تجاه أطفالها .

كما هو الحال في العديد من نتائج الأبحاث فإنّ نتائج دراسات الارتباط عند الرضّع لم تتجّ من النقد . بعض النقاد شكّوا في فائدة تقنية الموقف الغريب ورأوها مُصطنعة ومحدودة . تساءل بعضهم عن معنى الاختلافات في أنماط الارتباط واحتجّوا بأنّ الارتباط غير الآمن يمكن تفسيره باختلافات داخلية في مزاج الأطفال وليس باختلافات في سلوك الأمّهات . بعبارة أخرى بعض الأطفال قد يكونون ببساطة مهيين وراثياً للشعور بانعدام الأمن أو بأنهم مرفوضون .

كما ذكرنا في الفصل الأول، من المؤكّد أن بعض الأطفال يكون التعامل معهم أصعب من الأطفال الآخرين . لكنّ الطريقة التي يستجيب بها الأبوان لحاجات ابنهما الخاصة مهمّة ومن المدهش أن يكون الأمرُ خلافَ ذلك!

يتجنب من يقدم له الرعاية عندما يحاول إعادة التواصل معه



الشكل (4-2) الارتباط المتجنب عند الرضع

إن الرضع والأطفال الصغار يمارسون عدداً هائلاً من التفاعلات مع من يعتنون بهم وهذه التفاعلات تنقل - بشكلٍ ضمني على الأقل - رسائل مهمة عن الحب والثقة وتقدير الذات.

بهذه الطريقة - حسب ما يعتقد بولبي وآينس ورث - فإن الأطفال والمراهقين يتأثرون بشكلٍ تدريجي بهذه التفاعلات.

بعبارة أخرى إن تفاعلات الأطفال المتكررة مع من يقدمون لهم الرعاية تُشكّل عندهم مجموعة من التوقعات حول ما يحدث في العلاقات الحميمة. تُسمى هذه التوقعات عادةً «النماذج العقلية للارتباط» وهي تعكس أفكار الشخص حول قيمته الذاتية وحول مدى اعتماده على الآخرين. ولأن هذه التوقعات تُبنى على تفاعلات حقيقية لذلك تجب مراجعتها على ضوء الخبرات الجديدة.

هل يكونُ الكبارُ علاقاتٍ ارتباطٍ؟

هل يمكن اعتبار علاقات الكبار الوثيقة نوعاً من الارتباط؟ وفقاً لـ آينس ورث (1989) يجب أن تتوافر في علاقات الارتباط عدة معايير: يجب أن تكون هناك روابط طويلة الأمد نسبياً تتضمن الرغبة في القرب من الشخص الآخر، كذلك يجب أن يؤدي هذا الشخص دوراً متفرداً في إشعار شريكه بالراحة والأمان. بما يشبه ذلك حدد ويس (1982، 1986) الصفات التي تتسم بها علاقات الارتباط كما عرفها بولبي:

♥ رغبة الشخص في الوجود مع الشريك وخصوصاً في أوقات الشدة.

♥ حصول الشخص على الشعور بالراحة والأمان من الشريك.

♥ احتجاج الشخص عندما يصبح الشريك بعيداً عن متناوله أو يهدد بأنه سيصبح كذلك.

إن هذه المعايير تتفق بالتأكيد مع الفكرة التي تعتبر علاقات البالغين نوعاً من الارتباط - معظم الكبار يألّفون المشاعر الحميمة الخاصة التي يشعرون بها تجاه الشريك الرومانسي والشعور بالثقة والأمان الذي يستمدونه من هذا الشريك والشدة التي يشعرون بها عندما تزول هذه العلاقة أو تصبح مهددة.

في أبحاث متأخرة حدد ويس (1991) تشابهات مثيرة بين علاقات الارتباط عند الطفل والارتباط عند الكبار. على سبيل المثال، في كلا النوعين من العلاقات لا يضعف شعور الشخص

بالارتباط مع الشريك مع مرور الوقت بل يصبح أقوى. إضافةً إلى ذلك، فإن مشاعر الارتباط تستمرُّ عادةً حتى لو ابتعد الشخصان عن بعضهما وإنَّ فقد شخصية الارتباط يؤدي إلى سلسلة متوقَّعة من الاستجابات تُدعى بالأسى.

على الرغم من الحجج المنطقية المختلفة حول مفهوم الارتباط عند الكبار إلا أنَّ اختبار هذا المفهوم احتاج إلى مشروع لبحث مُبتكر.

في عام 1989 نشر هازان وشيفر نتائج هذا البحث الذي اعتمد على فرضية بسيطة: إذا كانت خبرات الناس أثناء الطفولة وفترة المراهقة تنتج توقعات تدوم لفترة طويلة نسبياً وإذا كانت هذه التوقعات هي التي تقود السلوك فإنَّ أنماط الارتباط المختلفة التي تقود السلوك يجب أن تكون واضحة عند الكبار تماماً كما هي واضحة عند الصغار.

لاختبار هذه الفرضية طوَّر هازان وشيفر مجموعة بسيطة من الأسئلة تقيس نمط الارتباط عند الكبار. وقد طوَّرا هذا المقياس بأخذ أنماط الارتباط الثلاثة عند الأطفال بعين الاعتبار والسؤال عن الدور الذي يمكن أن تؤديه هذه الأنماط في العلاقات الزوجية. على سبيل المثال، إنَّ الأشخاص الذين كانت علاقاتهم الأولية تتصف بالبعد العاطفي هم أكثر استعداداً لأن يتوقَّعوا رفضهم وتجاهل حاجاتهم من قبل الآخرين، لذلك هم لا يشعرون بالراحة ويتخذون موقفاً دفاعياً في علاقتهم الحميمة مع الآخرين (النمط الذي يزيد من فرصة تأكيد التوقعات السلبية الموجودة عندهم).

بهذه الطريقة طوّر هازان وشيفر أوصافاً لكل نمطٍ من هذه الأنماط الثلاثة يتكوّن كلُّ منها من مقطعٍ واحد بحيث يُسأل الناس عن المقطع الذي يصف مشاعرهم في العلاقات الحميمة بأفضل شكل ممكن.

♥ **الآمن:** أجد من السهل عليّ نسبياً الارتباط بالآخرين وأرتاح في الاعتماد عليهم وجعلهم يعتمدون عليّ. لا أشعر بالقلق من أن أُهجر أو أن يقترب أحدٌ ما مني كثيراً.

♥ **المتجنّب:** إنني لا أشعر بالراحة عند اقترابي من الآخرين وأجد صعوبة في الثقة بهم بشكل كامل وفي الاعتماد عليهم. أشعر بالقلق عندما يقترب أحدٌ ما مني كثيراً وغالباً ما يطلب مني شريك حياتي أن أكون أكثر حميميةً من الحدّ الذي أجد نفسي مرتاحاً فيه.

♥ **المتأرجح:** أجد الآخرين متردّدين في الاقتراب مني كما أريد. غالباً ما أشعر بالقلق من أن شريكي لا يحبني أو أنه لا يريد البقاء معي. أريد أن أتحد بشكلٍ ما مع الشخص الآخر وهذه الرغبة أحياناً تبعد الآخرين عني.

باستخدام هذا المقياس في دراساتٍ أجراها هازان وشيفر على مجموعتين من البالغين وجدا دعماً قوياً لمفهوم أنماط الارتباط عند الكبار. معظم الكبار استطاعوا أن يختاروا وصفاً يناسبهم أفضل شكلٍ ممكن وكانت نسبة كل نمطٍ من الأنماط الثلاثة قريبة من نسبتها عند الأطفال. حوالي نصف الذين أُجريت عليهم الدراسة اختاروا النمط الآمن أما الباقي فأكثر من نصفهم



بقليل وصفوا أنفسهم على أنهم من أصحاب النمط المتجنّب في حين وصف البقية أنفسهم على أنهم من أصحاب النمط المتأرجح.

كذلك بالنسبة للكبار تختلف الأنماط الثلاثة عن بعضها بطرق يمكن توقعها. يصف أصحاب النمط الآمن علاقاتهم العائلية المبكّرة بأنها كانت علاقات دافئة تتصف بالرعاية ويرون أنفسهم أشخاصاً سهل فهمهم كما يرون الآخرين أصحاب نوايا حسنة. وهم يصفون أهمّ علاقات الحب التي يعيشونها بأنها قائمة على الصداقة والسعادة والثقة. بالمقابل يصف أصحاب النمط المتجنّب أمهاتهم بالبرود والرفض وهم يشكّون في وجود حب رومانسي حقيقي، ويشوب علاقاتهم المهمّة الخوف من الحميمية والصعوبة في تقبّل الطرف الآخر. أما الأشخاص الذين اختاروا وصف النمط المتأرجح فهم يصفون آباءهم بأنهم كانوا ظالمين لهم وهم يشعرون أن الآخرين لا يفهمونهم ويجدون صعوبة في إقامة علاقات تتصف بالحب والالتزام. تتصف أهم العلاقات في حياة هؤلاء الناس بمشاعر قوية من الانجذاب ولكنها تتصف أيضاً بالغيرة والخوف من أن الطرف الآخر لا يبادلهم المشاعر نفسها.

إن هذه النتائج أثارت كثيراً من الباحثين في موضوع العلاقات والسبب الأكبر وراء هذا الاهتمام هو أن هذه الأبحاث بدت وكأنها بداية لمقاربة أكثر علمية لموضوع الحب. على الرغم من أن العديد من الكتاب والباحثين السابقين حاولوا أن يصفوا أو يعرفوا الحب فإن معظم أعمالهم ركّزت على أشكال الحب المرصّية أو المبالغ

فيها (إن ما كتبه نينوف في كتابه «ليمرنس» عام 1979 يُعد مثلاً جيداً على هذه الطريقة المحدودة التي تصوّر حالة القلق والوساوس التي يعاني منها بعضُ الناس على أنها هي «الحب») إن الكتابات التي وصفت القلق والوساوس بأنها هي الحبُّ هي كتاباتٌ مُمتعة لكنها تلقي قليلاً من الضوء على السبب الذي يجعل بعض الناس يشعرون بالحبِّ بهذه الطريقة.

بالمقابل تفسّر نظرية الارتباط وجودَ خبراتٍ مختلفةٍ من الحبِّ وذلك بربط هذه الخبرات بالعلاقات المبكرة التي مرَّ بها الإنسان وبالتوقعات التي سببَتْها تلك العلاقات.

فهم الارتباط عند الكبار

على الرغم من وجود تشابهات كثيرة بين الارتباط عند الصغار والارتباط عند الكبار إلا أن هناك بعض الاختلافات. في الحقيقة إنَّ كلاً من هذه الاختلافات والتشابهات تساعدنا على فهم أهمية خصائص علاقات الارتباط عند الكبار.

الارتباط والرعاية والغريزة الجنسية

إذا فكّرنا في الطريقة التي يرتبط بها الكبار بشركائهم الحميمين والطريقة التي يرتبطون بها بأولادهم، سيتضح لنا فرقان أساسيان. أولاً إن العلاقة بين الشريكين الحميمين هي غالباً علاقة صديقين، صحيحٌ أن بعض العلاقات بين الأزواج تتصف بسيطرة أحدهما على الآخر إلا أن أكثر ما يميّز هذه العلاقات هو التساوي والدعم المتبادل.

بعبارة أخرى، في العلاقات بين الأزواج عادةً ما تكون الرعاية متبادلة حيث يُطلب من كل شريك أحياناً أن يُساعد ويدعم الشريك الآخر. بالمقابل تكون رعاية الأطفال باتجاه واحد لأن الأطفال لا يستطيعون حماية أنفسهم وهم يعتمدون على آبائهم وأمّهاتهم في الدعم والحماية.

الفرق الآخر الواضح الذي يميّز العلاقة بين الأزواج عن علاقة الطفل بوالديه يكمن في دور الغريزة الجنسية. يؤدي الانجذاب الجنسي والسلوك الجنسي دوراً مهماً في العلاقة بين الزوجين ويسهم في تعزيز شعور الشريكين بالحميميّة والحب. بالمقابل فإن مجال الاستجابة الجنسية عند الأطفال محدود جداً وعادةً ما يُنظر إلى العلاقة بين الطفل ووالديه على أنها سياقٌ غير مناسب للتعبير عن الرغبة الجنسية. في الحقيقة، كلُّ الثقافات تقريباً تحرمّ العلاقة الجنسية بين الأطفال وذويهم.

على ضوء هذين الاختلافين بين الارتباط عند الأطفال والارتباط عند الكبار اقترح شافر وهازان (1988، هازان وشافر 1994) أننا يمكن أن نفهم العلاقات بين الأزواج على أساس التفاعل بين ثلاثة أنظمة سلوكيّة: الارتباط والرعاية والرغبة الجنسية. وفقاً لهذه النظرية فإنّ ثلاثة أنظمة من السلوك تتداخل وتتكامل فيما بينها لتكوّن تجربة الشعور بالحب الرومانسي. (بطريقة مشابهة يرى بولبي أنّ عدّة أنظمة متفاعلة من السلوك بما فيها الارتباط والرعاية والعلاقة الجنسية تعمل معاً لكي تضمن

بقاء الكائنات الحيّة). هذه الأنظمة الثلاثة تتفاوت في أهميتها من علاقةٍ إلى أخرى ومن وقتٍ إلى آخر في العلاقة نفسها. على سبيل المثال: يكون الانجذاب الجنسي أكثر أهميةً في المراحل المبكرة من العلاقة بين الزوجين. على أي حال يظلُّ نظامُ الارتباط أساسياً وتتكون خبرات الارتباط الأولى في مرحلة مبكرة من حياتنا، هذه الخبرات تولّد أنماطاً ذهنيّة معيّنة تحدّد الطريقة التي سنتعامل بها مع كلِّ من الرعاية والعلاقة الجنسيّة.

الاختلافات الشخصية: أنماط أم أبعاد؟

لاحظنا في بداية هذا الفصل أن الدراسات الأولى عن الارتباط عند الكبار وصفت ثلاثة أنواع من أنماط الارتباط (الآمن، المتأرجح، المتجنّب) وهي تشبه أنماط الارتباط عند الأطفال. على الرغم من نجاح تلك الدراسات (أظهرت المجموعات الثلاث اختلافات يمكن توقعها فيما يتعلّق بالأبوة أو الأمومة في مراحلها المبكرة والمواقف الاجتماعية والخبرات المتعلّقة بالحب) إلّا أن الأبحاث التي تهدف إلى إيجاد طرقٍ تقيسُ توجُّهات الارتباط المختلفة ما زالت في بدايتها.

حتى في مجال الارتباط عند الأطفال فإنَّ قياس أنماط الارتباط ليس أمراً بسيطاً أو واضحاً. لقد درست آينزورث بدقّة كلاً من الأطفال وأمّهاتهم ولم يقتصر عملها على تصنيف الأطفال إلى مجموعات، لكنّها قاست أيضاً جوانب الأبوة أو الأمومة التي يمكن ربطها بنمط الارتباط عند الأطفال إضافةً إلى ذلك ركّزت

أينزورث على تحديد مجموعات فرعية من الأطفال ضمن المجموعات الأساسية الثلاث. يعتقد باحثون آخرون أن هناك حاجة إلى تحديد مجموعة ارتباط رابعة تضم الأطفال الذين لم يصنّفوا تحت أي نمط من أنماط الأمن والمتأرجح والمتجنب. إذا كانت الصورة الناشئة عن أنماط الارتباط عند الأطفال معقدة فلا شك أن السلوك الذي يميز العلاقات بين الكبار سيكون أكثر تعقيداً. يعتقد كثير من الباحثين أن معظم الكبار يتمتعون بخبرة غنية في مجال العلاقات جنّوها من تفاعلهم مع عدد كبير من أناس ذوي أنماط مختلفة.

بناءً على هذه الخبرة الواسعة من المرجح أن يطور الكبار آراءً أكثر تعقيداً عن أنفسهم وعن طبيعة الإنسان وعن كلفة وفائدة العلاقات الحميمة. هل يمكن جمع هذه الآراء المختلفة في ثلاثة أنماط فقط؟

أحد الاستجابات لهذه المخاوف هو افتراض نموذج للارتباط عند الكبار مكون من أربع مجموعات. اعتماداً على عمل بولبي يعتقد بارثولوميو (1990، بارثولو وهوروتيز، 1991) أننا نطور أربعة أنواع من النظرات عن أنفسنا (هل نحن جديرون بالحب والاهتمام؟) وعن الآخرين (هل الآخرون جديرون بالثقة؟) إذا افترضنا جواباً بسيطاً ب (نعم) أو (لا) لكل سؤال من هذه الأسئلة سيتحدد لدينا أربعة أنماط (انظر إلى الشكل 2-5).

يمكن تلخيص الصفات الأساسية لأنماط الارتباط الأربعة عند الكبار بالشكل الآتي:

♥ الآمن: واثق من نفسه في تعامله مع العلاقات الحميمة. يشعر بالراحة سواءً في العلاقة الحميمة أو عندما يكون مستقلاً عن الآخرين.

	إيجابي (منخفض)	النظرة إلى الذات (الاستقلالية)	سليبي (مرتفع)
إيجابي (منخفض)	الآمن	مشغول البال	
النظرة إلى الآخرين (التجنب)	الرافض	الخائف	
سليبي (مرتفع)			

الشكل 2-5

نموذج مجموعات الارتباط الأربعة عند الكبار

♥ مشغول البال (يشبه النمط المتأرجح): اعتماد شديد على الآخرين وانشغال البال بمخاوف تتعلّق بحبّ الطرف الآخر والتزامه.

♥ الرافض المتجنب: إنكار الحاجة إلى علاقات حميمة. يركّز على الإنجاز والاعتماد على النفس أكثر من تركيزه على العلاقة الحميمة.

♥ الخائف - المتجنب: الحاجة إلى العلاقات الحميمة مع انعدام الثقة بالآخرين تجنب المواقف التي تحمل خطورة الرفض.

لقد استُخدم هذا التصنيف في السنوات الأخيرة بشكلٍ أوسع من نموذج المجموعات الثلاث. على أي حال حتى نموذج

المجموعات الأربع تعرّض للانتقاد. يعتقد المنتقدون أن الجدل حول وجود ثلاث أو أربع مجموعات هو مضيعةٌ للوقت وأن الناس لا ينتمون لمجموعاتٍ محدّدة. وفقاً لهذه النظرة فإن ما يفيد أكثر هو التفكير في الأبعاد التي يختلف بها هؤلاء الناس عن بعضهم (هذه النظرة تماثل النقاشات التي ثارت حول أنماط الشخصية، فمحاولات ترميز الناس كانت أقل فائدةً من محاولات قياس الأبعاد المهمة التي يختلفون بها عن بعضهم كالانبساط والتوافق مع الآخرين).

هناك اتفاقٌ لا بأس به اليوم حول الأبعاد التي تميّز شعور الكبار بالأمن الناجم عن الارتباط. على الرغم من استخدام الباحثين عدّة تسميات إلا أنّ بعدين أساسيين تمّ وصفهما وهما الانزعاج من الاقتراب والقلق بسبب العلاقات (برينان وكلارك وشافر 1998).

إن الانزعاج من الاقتراب هو بعدٌ ذو قطبين، أي أنّه يُقابل بين مَيلين متعاكسين. إنه يقابل بشكلٍ أساسي بين مقاربة المتجنّب ومقاربة الأمن للعلاقات الحميمة. يجد الأشخاص الذين يحصلون درجة عالية في هذا البعد صعوبةً في الاقتراب من الآخرين إنهم يشعرون بالقلق عندما يقترب منهم الآخرون ويفضّلون الانكفاء على أنفسهم أكثر من الاعتماد على الآخرين. بالمقابل يسهل على الأشخاص الذين يحصلون درجة منخفضة في هذا البعد الاقتراب من الآخرين ويشعرون بالراحة عندما يعتمدون على الآخرين ويدعون الآخرين يعتمدون عليهم.

أما البعدُ الآخر وهو القلق بسبب العلاقات فهو يشبه نمط المتجنّب (أو مشغول البال) في إقامة العلاقات. يتناول هذا البعد الحاجة إلى الاقتراب الشديد والاتحاد مع الشريك. كما أنه يمثّل المخاوف من فقد الحب ومن الرفض المحتمل ومن هجر الطرف الآخر.

يكون هذان البعدان مع بعضهما تقييماً جيداً لمخاوف الكبار المتعلقة بالارتباط، ويمكن ربطهما بالأنماط التي ذكرناها سابقاً. على سبيل المثال، إنّ أفراد مجموعتي التجنّب (الرافض والخائف) يشعرون بالانزعاج من القرب من الآخرين أكثر من أفراد المجموعتين السابقتين في حين يشعر أفراد مجموعتي الخائف ومشغول البال بالقلق من العلاقات أكثر من أفراد المجموعتين الباقيتين. مقارنةً بمقاييس التصنيف البسيطة فإنّ هذه الأبعاد تمكّننا من التفريق بين الأشخاص بشكل أدق.

نمط الارتباط وقوة الارتباط

هناك فرق أخير بين الارتباط عند الأطفال والارتباط عند الكبار وهو يتعلّق بطبيعة شبكة الارتباط. كما ذكرنا سابقاً فإنّ الأطفال يرتبطون عادةً بأكثر من شخص واحد.

على أي حال هم لا يتحكمون كثيراً في طبيعة تفاعلاتهم مع الآخرين وعادةً ما يعتمدون على أي شخص يلبي حاجاتهم. بالمقابل فإنّ الكبار أحرار في اختيار الطريقة التي يريدون أن تلبى بها حاجاتهم. على سبيل المثال، إذا مرّت شابةً بمواجهة مزعجة مع



شخصٍ ما في العمل. قد ترغبُ في الالتجاءِ إلى شخصٍ ما ترتاح إليه (وظيفة الارتباط في تحقيق الجَنَّةِ الآمنة) تستطيع هذه الشابة أن تختار البوحَ إلى شريكٍ عاطفي (إذا كان لديها شريك عاطفي) أو إلى أمها أو إلى أفضل صديقاتها أو إلى شخصٍ قريبٍ تثق به.

بما أن الكبارَ أحرارٌ عادةً في اختيار شركائهم فمن المثير للاهتمام أن نعرف على من يعتمد الكبار في تلبية حاجات الارتباط لديهم، أي ما أهميَّة الأفراد المختلفين المكوِّنين لشبكة الارتباط؟

في حين أنَّ الأبعاد التي وصفناها في القسم السابق (الانزعاج من الاقتراب والقلق بسبب العلاقات) تسأل عن شعور الشخص بالأمان في علاقاته الحميمة فإن مقاييس شبكة الارتباط تسأل عن أهميَّة الأشخاص المختلفين الذين يرتبط بهم. إنَّ كلاً من هذين الموضوعين مهمٌ في فهم الارتباط وخصوصاً في المراحل الانتقالية. على سبيل المثال أجرى هازان وزيفمان (1994) دراسة على علاقات الارتباط في مراحل الطفولة والبلوغ والكهولة المبكرة. استخدم هذان الباحثان أسئلة بسيطة تتضمن سؤال الشباب عن الأشخاص الذين يفضلون الارتباط بهم (من الشخص الذي ترغب في قضاء الوقت معه؟) و(من الشخص الذي تشعر بحزنٍ كبيرٍ عندما تبتعد عنه؟) (من الشخص الذي تلجأ إليه عندما تشعر بالضيق؟) أظهرت نتائج هذه الدراسة انزياحاً تدريجياً في الأشخاص الذين يُعتمد عليهم في علاقة الارتباط: كل المجموعات فضلت أن تقضي مزيداً من الوقت بصحبة الأصدقاء (طلب القرب) ولكن في آخر

مرحلة البلوغ فقط أخذ الأصدقاء مكان الوالدين كمصدرٍ مفضلٍ للشعور بالأمان وكسبٍ للانزعاج الكبير عند الانفصال.

بشكل عام تؤكد نتائج هذه الدراسة على أهمية تطبيق هذا النوع من التقييم في الأبحاث التي تتم على المدى الطويل وكما رأينا في الفصل الأول فإن التلاؤم مع التغيير يُدرس بأفضل شكلٍ يمكن من خلال متابعة الناس لفترة طويلة من الزمن وتكون التغييرات في شبكة الارتباط جانباً مهماً من عملية التلاؤم تلك.

تأثيرات الأمان الذي يحققه الارتباط

لاحظنا في بداية هذا الفصل تأثيرات الأمان الذي يحققه الارتباط على تطور الأطفال: إن الأطفال الذين صُنّفوا على أنهم ارتبطوا بشكل آمن في طفولتهم يكونون اجتماعيين أكثر وقادرين على التلاؤم أكثر من غيرهم عندما يكبرون.

إن هذا الكتاب يركّز بشكلٍ أساسي على الرابط بين الأمان الذي يحققه الارتباط والقدرة على إقامة علاقات عند الكبار. لقد تمّ البحث في هذا الموضوع وعلاقته بعدة جوانب مرتبطة بالتفاعل بين الزوجين (من أجل خلاصة عن هذا البحث انظر إلى فيني 1999).

♥ الرضا الذي تحقّقه العلاقة.

♥ الرعاية.

♥ الحياة الجنسية.

♥ التواصل وأنماط الصراع.

♥ الشدة النفسية والتلاؤم معها.

الرضا الذي تحققه العلاقة

ربما يكون السؤال الأهم حول نمط الارتباط والتفاعل بين الزوجين هو هل الكبار الذين يشعرون بالأمان أكثر سعادة في علاقاتهم من الكبار الذين لا يشعرون بالأمان؟ هذا سؤال أساسي لأن العلاقات المرضية أكثر ثباتاً وتسهم بقوة في شعور الناس بالصحة النفسية بشكل عام.

قامت عدة دراسات حول هذا الموضوع وتشير النتائج إلى أن الرابط بين الأمان الذي يحققه الارتباط والرضا الذي تحققه العلاقة واضح جداً. أي أن الكبار الذين يشعرون بالأمان يصفون علاقاتهم مع شريك حياتهم على أنها علاقة سعيدة ومرضية أكثر من الكبار الذين لا يشعرون بالأمان.

على ضوء أبعاد الارتباط التي ناقشناها سابقاً يبدو أن عدم الرضا عن العلاقة يرتبط بشكل واضح بانزعاج الرجال من الاقتراب وقلق النساء بسبب العلاقات. يبدو أن هذه الأنماط تعكس بشكل واضح الصور النمطية عن دور الجنس في العلاقة بين الجنسين حيث يُتوقع من المرأة أن تكون أكثر التصاقاً بالرجل واعتماداً عليه ويُتوقع من الرجل أن يكون أكثر بعداً واعتماداً على نفسه.

إن المبالغة في ممارسة التصرفات الناجمة عن هذين التصورين النمطيين تؤثر بشكل سلبي على العلاقات بين الزوجين حيث تجعل الرجل والمرأة في مواجهة بعضهما بدلاً من أن تمكنهما من العمل معاً كفريق واحد.

الرعاية

كما ذكرنا سابقاً إنَّ أحد المظاهر المهمَّة للعلاقات بين الزوجين هو تقديم الرعاية والدعم بشكل متبادل. يقوم كلُّ طرفٍ من وقتٍ إلى آخر بمساعدة الطرف الآخر على التعامل مع مشكلاته ومخاوفه. على الرغم من أنَّ معظم الكبار يعتبرون دور الرعاية ذاك جزءاً خفياً من عقد الزواج إلاَّ أن بعضهم يقومون بهذا الدور بشكل أكثر نجاحاً وسهولةً من الآخرين.

نظرياً عندما يحتاج طرفٌ ما إلى الرعاية يجب أن يشعر الطرفُ الآخرُ بحاجاته وأن يكون مستعداً لتقديم التعاطف والدعم. في الوقت نفسه يجب ألاَّ يتدخل الراعي كثيراً في مشكلات الطرف الآخر وألاَّ يتبنَّى قضاياها إلى درجة تُفقد الطرف الآخر القدرة على معرفة حاجاته.

إن هذا النمط (القهري) من الرعاية يمكن أن يؤثر على العلاقات بشكل سلبي، إذ إنه يشجِّع الشخص الذي يحتاج إلى الرعاية على الاتكال على الآخرين ويحمل الشخص الذي يقدم الرعاية مزيداً من الأعباء.

كما هو متوقَّع وفقاً لنظرية الارتباط فإنَّ عدداً من الدراسات بيَّنت أنَّ الكبار الذين يشعرون بالأمان يستجيبون لحاجة شريكهم إلى الرعاية بطريقة بناءة أكثر من الكبار الذين لا يشعرون بالأمان. بعبارةٍ أخرى إنَّ الكبار الذين يشعرون بالأمان هم أكثر استجابةً وأقلُّ ممارسةً للتدخل القهري عندما يقدمون لشريكهم الدعم



والرعاية العاطفيين. بالطبع، إنَّ الرعاية لا تكون عاطفيةً دائماً. فالأزواج غالباً ما يقومون بمهامٍ عمليةٍ لمساعدة بعضهم بعضاً وهذا النوع من الدعم الملموس ذو أهميةٍ كبرى وخصوصاً عندما يكون هناك طفلٌ جديد في المنزل. في هذه المرحلة لا نعرف كثيراً عمَّا إذا كان الشعورُ بالأمان الذي يحققه الارتباط يؤثر في رغبة الزوجين في مساعدة بعضهم بعضاً بهذه الطرق العملية.

الحياة الجنسية

إن الحياة الجنسية هي مظهرٌ آخر يفرِّق بين الروابط بين الطفل ووالديه والروابط بين الزوجين. وفقاً لنظرية الارتباط فإن التوقعات الأساسية عن المكافآت والتكاليف الناجمة عن العلاقات الوثيقة تؤثر على الطريقة التي نتعامل بها مع الحياة الجنسية. على سبيل المثال، إن الناس الذين ينظرون إلى الآخرين على أنهم جديرون بالثقة ويحملون نوايا طيبة سوف ينظرون إلى العلاقة معهم بتفاؤل وسيوقعون الحميمية والرضا المتبادل في علاقاتهم الجنسية. بالمقابل قد يفضل أولئك الذين يعانون من مشكلات في علاقاتهم الوثيقة أن يظلوا بعيدين جنسياً وقد يتخذون من الجنس وسيلةً لتوثيق العلاقة مع الطرف الآخر. وفقاً للدراسة التي أجراها هازان وزيفمان وميدلتون (1994) هناك روابط ثابتة بين أنماط الارتباط عند الكبار وأنماط العلاقة الجنسية. إن الأشخاص الذين يشعرون بالأمان يبدون متعةً أكبر باللقاء الجسدي وهم يتبادلون المبادرات الجنسية مع الطرف الآخر وقليلاً

ما يمارسون الجنس خارج إطار علاقاتهم الأساسية. بالمقابل نادراً ما يعتبر أصحاب النمط المتجنب العلاقات الجنسية العابرة أمراً غير مناسب أو غير مقبول ومن ثم هم أكثر ممارسةً للجنس مع أشخاص لا يشعرون بالقرب العاطفي منهم. أما أصحاب النمط المتأرجح فغالباً ما يذكرون أنهم يتمتعون بالعناق والمداعبة أكثر من تمتّعهم بالممارسات الجنسية الصريحة على الرغم من أن النساء اللواتي يندرجن تحت هذا النمط أكثر ميلاً إلى المغامرات الجنسية من الرجال الذين ينتمون إلى النمط نفسه. هذه النتائج كانت تظهر في كل الدراسات تقريباً، لكن من المهم أن نلاحظ أن معظم الأبحاث قد درستّ المواقف الجنسية والتصرفات الجنسية لأشخاصٍ عزّابٍ في سنّ الشباب. بالمقابل لا توجد لدينا الكثير من الدراسات عن الروابط بين الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط والطريقة التي يتم التعبير بها عن الرغبة الجنسية في العلاقات المستقرة ذات الأمد الطويل.

التواصل وأنماط الصراع

إنّ التواصل هو الأساس في العلاقات الوثيقة وهو الطريقة التي يشترك بها طرفا العلاقة في الأفكار والمشاعر ويتخذان القرارات من خلالها ويتعاملان بها مع اختلافاتهما. في الحقيقة بعض الباحثين يعتقدون أن (التواصل الجيد) و(العلاقات الجيدة) هما أمرٌ واحد. ولأنّ الأشخاص الذين يقدمون الرعاية ويستجيبون للآخرين يشجّعون أولادهم بشكلٍ عام على الانفتاح في التعبير عن

أفكارهم ومشاعرهم فإنَّ الأطفال الذين يحققون الارتباط الآمن يطورون أنماطاً فاعلة في التواصل أكثر من غيرهم.

بشكلٍ مشابهٍ تمَّ الربطُ بين الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط وجوانبٍ أساسيةٍ في التواصل بما في ذلك التعبير عن الذات وحل الصراعات. بشكلٍ عام فإن الكبار الذين يشعرون بالأمان يتمتعون بمرونةٍ أكبر في التعبير عن أنفسهم وإن كان مقدار هذه المرونة يختلف بشكلٍ كبيرٍ من موقفٍ إلى آخر. في المقابل فإن أولئك الذين ينزعجون من العلاقات الحميمة يترددون في الإفصاح عن معلوماتهم الشخصية وأولئك الذين تشكَّل العلاقات مصدرَ قلقٍ بالنسبةٍ لهم (أي الذين تقلقهم الموضوعات المتعلقة بالحب والالتزام) يكونون مستعدين للإفصاح عن ذواتهم ولكن لا يبدون إلا القليل من المراعاة لخصوصيات الموقف الذين يفصحون فيه عن أنفسهم.

إنَّ الكبار الذين يشعرون بالأمان يطبِّقون طرقاً بناءةً في حلِّ الصراعات أي أنهم يميلون إلى التعبير عن وجهات نظرهم الخاصة بهم وينصتون إلى وجهة نظر الطرف الآخر ويحاولون العمل معاً للوصول إلى حلولٍ وتسويات. في المقابل يميل الذين ينزعجون من العلاقات الحميمة إلى إبداء مستوياتٍ منخفضةٍ من القبول والدعم للطرف الآخر أثناء الخلافات. أما الأشخاص الذين تقلقهم العلاقات الحميمة فهم يطبِّقون أسلوباً مسيطراً ومتسلطاً في مواقف الخلاف.

هذا الأسلوب التسلطي يغذي الخلاف وقد يؤدي إلى النتيجة التي يخاف منها كثيرٌ من هؤلاء الأشخاص وهي الانفصال عن

شركائهم. إن الرابط بين الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط والاستجابات للصراع هو رابطٌ مهمٌ جداً لأنَّ الفشل في التعامل بشكلٍ فاعلٍ مع الاختلافات يمكن أن يعرِّض العلاقات للخطر. إن الاختلاف في التعامل مع الصراعات بين الأشخاص الآمنين وغير الآمنين يظهر جلياً بشكلٍ خاص عندما تكون الصراعات حادةً أو عندما تتضمن موضوعات أساسية في العلاقات (فيني 1988، رولس وسيمبسون وستيفنس 1998). هذه النتيجة ليست مفاجئة لأن الناس عندما يشعرون أنهم مُهدَّدون فإنهم يميلون إلى التصرف بطرقٍ انفعالية وتلقائية نسبياً وغالباً ما تكون هذه الطرق غير ناضجة (هجومية أو دفاعية).

تسبب الاستجابة للتهديد بهذه الطريقة مشكلةً حقيقية للأشخاص غير الآمنين لأنهم غالباً ما (يتوقَّعون الأسوأ) من شركائهم لذلك يفسِّرون الكثير من الأحداث بشكلٍ سلبي أو على أنَّها تهديدٌ لهم. وأخيراً فإنَّ كل علاقة تقريباً يمكن تفسيرها بالعديد من الطرق (على سبيل المثال، لماذا يعودُ شريكي متأخراً من العمل؟ هل لأن اجتماعاً مهماً في العمل كان أطول مما هو متوقع؟ أم لأنَّه يفضل أن يقضي وقته مع شخصٍ آخر؟).

الشدة النفسية والتلاؤم معها

كما لاحظنا فإنَّ الكبار الذين لا يشعرون بالأمان في علاقاتهم مع الآخر غالباً ما يستجيبون للصراع بشكلٍ سلبي. وبشكلٍ أعم فهم غالباً ما يجدون صعوبةً شديدة في التلاؤم مع المواقف التي

تولّد شدةً نفسيةً. وفقاً لنظرية الارتباط، فإنّ أنماط الارتباط المختلفة الملاحظة في الطفولة تعكس أدواراً واستراتيجيات مختلفة في التعامل مع الشدة النفسية (كوباك وسيدي 1988، سروف ووترز 1977). فالأطفال الآمنون على سبيل المثال عادةً ما يجدون أنّ الذين يقدمون لهم الرعاية يستجيبون لحاجاتهم ومن ثمّ فالرسالة التي يتعلّمونها منهم هي أنّه لا بأس في التعبير عن الشدة النفسية وفي طلب المساعدة من الآخرين. بالمقابل فإن الذين يقدمون الرعاية للأطفال غير الآمنين يكونون أقلّ استجابةً لهم، نتيجةً لذلك يتعلّم هؤلاء الأطفال إمّا كبت مشاعرهم السلبية لكي يتجنّبوا إزعاج من يرعاهم أو التعبير عنها بصوت مرتفع لإرغام الآخرين على الانتباه إلى حاجاتهم.

يمكن أن نجد أنماطاً مشابهة من التلاؤم مع الشدة بين الكبار في تعاملهم مع الأحداث المسببة للشدة التي تشوبّ علاقاتهم مع الآخرين كتلك الفترات التي يبتعدون فيها عن شركائهم.

فالأشخاص الآمنون على سبيل المثال يكونون أقلّ قلقاً من الآخرين بشأن الأخطار التي تهدد العلاقة وغالباً ما يركّزون على إبقاء التواصل مع الشريك وصنع الخطط المشتركة للمستقبل. أما الأشخاص غير الآمنين فعادةً ما يكونون أكثر تعرّضاً للشدة النفسية بسبب الانفصال (على الرغم من أن أصحاب النمط الراض - المتجنب غالباً ما يبدون قليلاً من العواطف بل قد يشعرون بالمتعة بسبب الحرية الجديدة التي عثروا عليها). هذه

الشدة النفسية قد تصاحبها استجاباتُ تلاؤمٍ مدمرةٌ كافتعال المشكلات مع الشريك وتعاطي الكحول أو المخدرات وتخيلُ المصائب (كأن يتخيلُ الشخص أن شريكه يخونه).

تأثيرات «الشريك»

في نقاشنا للارتباط حتى الآن، ركّزنا على تأثيرات عدم شعور الشخص بالأمان عليه شخصياً. بما أن الارتباط عند الكبار يشمل شريكين متساويين نسبياً فإن أنماط التفاعل بينهما تتأثر بمخاوف الارتباط عند كلا الشريكين.

إن الأبحاث المتوافرة تدعم هذا الافتراض. على سبيل المثال قارن بعض الباحثين بين ثلاثة أنماط من الأزواج: الزوج الآمن (كلا الشريكين من النمط الآمن)، الزوج غير الآمن (كلا الشريكين من النمط غير الآمن)، الزوج المختلط (أحد الشريكين آمن والآخر غير آمن). على الرغم من أن هذه الدراسات تتجاهل الاختلافات المهمة بين أنماطٍ مختلفة من عدم الشعور بالأمان إلا أنها تزودنا بطريقة بسيطة للنظر إلى مشاركاتٍ متنوعة بين أشخاص يتصفون بأنماطٍ ارتباطٍ مختلفة إن الأزواج الآمنين يبدو وفي كُُلِّ الدراسات أداءً أفضل في علاقاتهم مع بعضهم من الأزواج غير الآمنين. أما الأزواج المختلطون فهم يقعون في مكان ما بين النمطين ولكن يبدو أنه في بعض الحالات يعدلُ الشخص الآمن تأثير عدم الشعور بالأمان الذي يبديه شريكه وفي حالاتٍ أخرى يسيطر السلوك الناجم عن عدم الشعور بالأمان.

بشكلٍ مشابهٍ يُظهِرُ بحثٌ آخرٌ أنَّ علاقات الأزواج تتأثرُ بأبعاد الارتباط عند كلا الشريكين. على سبيل المثال، عندما يكون أحد الزوجين رجلاً ينزعج من الاقتراب أو امرأةٌ تقلق بسبب العلاقة فإنَّ كلا الشريكين لا يشعران بالرضا عن هذه العلاقة.

باختصار، إن تفكير شخصٍ ما وتصرفه في علاقةٍ ما يختلفُ بشكلٍ كبيرٍ اعتماداً على تشجيع الشريك الآخر أو تثبيطه لمحاولات الاقتراب وعلى كون الشريك الآخر واثقاً من العلاقة أو قلقاً بشأنها.

الارتباط والانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة

لماذا تختار موضوع الارتباط كطريقة لفهم الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة؟ على الرغم من أنَّ عدم الشعور بالأمان فيما يتعلّق بالحب والعلاقة الحميمة يؤدي دوراً كبيراً في التأثير على العلاقة بين الزوجين إلا أن الحمل والإنجاب غالباً ما يجعل هذه الموضوعات في مقدمة المؤثرات.

كما لاحظنا في الفصل الأول يُعتبر إنجاب طفلٍ لأول مرةٍ مرحلةً تطوريةً مهمّةً في حياةٍ معظم الأزواج. إن دور الوالد الجديد يتطلب الكثير ويحتاج إلى تغييراتٍ مهمّةٍ سواءً على الصعيد الشخصي أو على صعيد العلاقة بين الزوجين. غالباً ما يذكر الأزواج أنهما يتقاسمان العمل بشكلٍ تقليدي وأن العلاقة الحميمة بينهما تضعف ونشاطات التسلية المشتركة تقل. عند بعض الأزواج قد يترافق قدوم الطفل الأول مع زيادة في الصراع ونقص في الرضا عن العلاقة.

لأن العضو الجديد في العائلة يعتمد على والديه بشكل كبير في تلبية كل احتياجاته فإن التعديلات المطلوبة عند قدومه تحمل تأثيرات على أنظمة السلوك الثلاثة التي تمت مناقشتها سابقاً: الارتباط وتقديم الرعاية والحياة الجنسية. أولاً إن الرابط بين الزوجين يحتاج إلى أن يتوسَّع ليشمل العضو الجديد. أي أن على كل من الوالدين أن يكونَ رابطاً مع الطفل دون أن يفقد الراحة والأمان اللذين يستمدُّهما من الرابط المكوَّن سابقاً مع الوالد الآخر. ثانياً إن أنماط الرعاية في الزواج قد تتغيَّر فالطفل يحتاج إلى قدر كبير من الرعاية والاهتمام لكن من المهم أن لا يفقد الزوجان القدرة على تلمُّس الحاجات العاطفية لبعضهما. ثالثاً، غالباً ما تتأثر العلاقة الجنسية بمتطلبات الطفل الجديد لعدة أسباب كالتعب والمقاطعات المفاجئة وعدم توافر الوقت وحدوث عدة أنواع من التغيرات الجسدية. إذا كان الزوجان يشعران بالأمان في علاقتهما سيسهل عليهما التعامل مع هذه الموضوعات والتغيرات وسيكونان أقلَّ عرضةً من غيرهما لرؤية التغيرات على أنها تهديدٌ للرابط بينهما وغالباً ما يناقشان الطرق الجديدة في العلاقة بينهما والتي يمكن أن ترضي حاجات الطرف الآخر وتتأقلم مع حاجات الطفل في الوقت نفسه.

خلاصة

إن الرابط بين الطفل ووالديه مهمٌ جداً للتطور الاجتماعي للطفل وهو يتصف بمشاعر قويةٍ من كلا الوالدين. يبدو أن عمليةً ارتباطٍ مشابهة تربط الشريكين الحميمين في فترة الكهولة على

الرغم من أن العلاقات في هذه الفترة تتعزّزّ بالمشاعر الجنسية وبالدعم والرعاية المتبادلين. إن مفهوم الارتباط يساعدنا على فهم هذه العمليّات المشتركة بين جميع البشر ويلقي الضوء على الاختلافات بين الروابط الآمنة وغير الآمنة وخصوصاً عندما يواجه الأشخاصُ ظروفًا صعبة. سنركّز في هذا الكتاب على الروابط بين الشريكين الحميمين أثناء انتقالهما إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة. إن موضوعات الارتباط مهمّةٌ أثناء هذا الانتقال حيث يحتاج كلُّ شريكٍ إلى إقامة روابط مع الطفل والمحافظة في الوقت نفسه على خصائص الدعم الفريدة التي تميّز بها العلاقة بين الزوجين. سوف نصفُ في الفصول اللاحقة استجابات الأزواج المختلفة لمتطلّبات الأبوة والأمومة ولإعادة تشكيل العلاقات بينهما.

