

# التعلق: العلم الجديد للتعلق لدى الكبار وكيف يمكن أن يساعدك في العثور - والحفاظ - على الحب

ترجمة:  
علا رجب

تأليف:  
Amir Levine  
Rachel S.F. Heller



## Attached.

THE NEW SCIENCE OF ADULT ATTACHMENT

AND HOW IT CAN HELP YOU FIND—

AND KEEP—LOVE

AMIR LEVINE, M.D. *and*  
RACHEL S.F. HELLER, M.A.

## المقدمة

### العلم الجديد لتعلق الكبار

#### 1. فك شفرة سلوك العلاقة

- بعد أسبوعين فقط من مواعدة هذا الرجل وما أنا بالفعل أجعل من نفسي بانسة، شاعرة بالقلق من ألا يجديني جذابة بالقدر الكافي ومهوساً فيما إذا كان سيتصل أم لا! أعلم أنني، مرة أخرى، سأتمكن من تحويل كل مخاوفي من عدم كوني جيدة بما فيه الكفاية إلى نبوءة تحقق ذاتها وسأفسد فرصة أخرى في الحصول على علاقة!
- ما خطبي؟ أنا رجل ذكي وسيم المظهر مع مسيرة مهنية ناجحة. لدي الكثير لأقدمه. لقد واعدت بعض النساء الرائعات ، لكن بالطبع، بعد بضعة أسابيع أفقد الاهتمام وأبدأ أشعر بأنني محاصر. لا ينبغي أن يكون العثور على شخص أتوافق معه بهذه الصعوبة.
- لقد تزوجت من زوجي منذ سنوات الآن وما أنا أشعر بالوحدة التامة. لم يكن أبداً ممن يناقش عواطفه أو يتحدث عن العلاقة، لكن الأمور سارت من سيء إلى أسوأ. يبقى في العمل لوقت متأخر كل ليلة تقريباً وفي عطلات نهاية الأسبوع يكون إما في ملعب الجولف مع الأصدقاء أو يشاهد القناة الرياضية على التلفزيون. لا يوجد شيء يبقينا معاً. ربما سأكون أفضل حالاً وحدي.

كلُّ من هذه المشاكل مؤلمٌ للغاية، وتمسُّ الجوهر الأعمق في حياة الناس. ومع ذلك لا يوجد تفسير أو حل واحد مناسب. تبدو كل حالة فريدة وشخصية؛ كلُّ منها ينبع من عدد لا حصر له من الأسباب الجذرية المحتملة. يتطلبُ فك رموزها معرفة عميقة بجميع الأشخاص المعنيين. التاريخ الماضي، العلاقات السابقة ونوع الشخصية ليست سوى عدد قليل من السبل التي يحتاج المعالج إلى اتباعها. هذا على الأقل ما كنا نعلمه ونؤمن به كأطباء في مجال الصحة العقلية، حتى توصلنا إلى اكتشاف جديد قديم تفسيراً مباشراً لجميع المشكلات الثلاث المذكورة أعلاه و الكثير غيرها. قصة هذا الاكتشاف وما تلاه هو موضوع هذا الكتاب.

#### هل الحب كافٍ؟

قبل بضع سنوات ، بدأت صديقتنا المقرّبة تمارا في مواعدة شخص جديد:

لاحظتُ لأول مرة جريج في حفل كوكتيل في منزل أحد الأصدقاء. كان حسن المظهر بشكلٍ لا يُصدّق، وشعرت بإطراء شديد لحقيقة أنني لفتت نظره. بعد أيام قليلة خرجنا لتناول العشاء مع بعض الأشخاص الآخرين ولم أستطع مقاومة بصيص الإثارة في عينيه عندما نظر إليّ. لكن ما وجدته أكثر إغراءً كان كلماته ووعده الضمني بالاتحاد الذي أوجاه. الوعد بعدم بقائي وحيدة. قال أشياء مثل "تمارا، ليس عليك أن تكوني في المنزل بمفردك، يمكنك المجيء والعمل في منزلي"، "يمكنك الاتصال بي في أي وقت تريد". كان هناك راحة في هذه العبارات: الراحة في الانتماء إلى شخصٍ ما، في عدم التواجد بمفردك في هذا العالم. لو كنت قد استمعت باهتمام فقط، لكان بإمكانني أن أسمع بسهولة رسالة أخرى تتعارض مع هذا الوعد، وهي رسالة أوضحت أن جريج يخشى الاقتراب أكثر من اللازم وغير مرتاح للالتزام. ذكر عدّة مرّات أنه لم تكن لديه علاقة مستقرة أبداً - لسبب ما، لطالما سئم من صديقاته وشعر بالحاجة إلى المضي قدماً.

على الرغم من أنه أمكنني تحديد هذه المشكلات باعتبارها إشكالية محتملة، إلا أنني لم أكن أعرف في ذلك الوقت كيفية قياس آثارها بشكل صحيح. كل ما كان لديّ ليرشدني هو الاعتقاد السائد الذي نشأ عليه الكثير منا: الإيمان بأن الحب ينتصر على كل شيء. ولذا تركت الحب يغلبني. لم يكن هناك شيء أكثر أهمية بالنسبة لي من التواجد معه. ومع ذلك، في الوقت نفسه، استمرت الرسائل الأخرى حول عدم قدرته على الالتزام في الظهور. تجاهلتها، واثقةً من أن الأمور ستكون مختلفة معي. بالطبع، كنت مخطئة. كلما اقتربنا أصبحت رسائله أكثر تشويشاً وبدأ كل شيء في الانهيار؛ بدأ يخبرني أنه كان مشغولاً للغاية بحيث لا يمكن أن يلتقي بي في هذه الليلة أو تلك. في بعض الأحيان كان يدعي أن أسبوع عمله بأكمله بدأ "مجنوناً" ويسأل عما إذا كان بإمكاننا الاجتماع في عطلة نهاية الأسبوع. كنت أوافق، لكن بداخلي كان لدي شعور بالغرق، كان هناك شيء خاطئ، لكن ماذا؟

منذ ذلك الحين كنت دائماً قلقة. كنت منشغلةً بمكان وجوده وأصبحت شديدة الحساسية تجاه أي شيء يمكن أن يوحي بأنه يريد الانفصال. ولكن بينما قَدِم لي سلوك جريج دليلاً واضحاً على عدم رضاه، فقد دفعتني بعيداً بما يكفي من المودة والاعتذار لمنعي من الانفصال عنه.

بعد فترة، بدأت هذه التقلبات في التأثير علي ولم يعد بإمكانني التحكم في مشاعري. لم أكن أعرف كيف أتصرف، وعلى الرغم من حكمي الأفضل، كنت أتجنب التخطيط مع الأصدقاء في حال اتصل بي. لقد فقدت الاهتمام تماماً بكل شيء آخر كان مهماً بالنسبة لي. لم يمض وقت طويل على العلاقة التي لم تستطع تحمل التوتر وسرعان ما توقف كل شيء بشكل مزعج.

كأصدقاء، كنا سعداء في البداية لرؤية تمارا تلتقي بشخص جديد كانت متحمسة له، ولكن مع تطور العلاقة، أصبحنا قلقين بشكل متزايد من انشغالها المتنامي بجريج. أفسحت حيويتها المجال للقلق وانعدام الأمان. في غالب الأوقات إما كانت تنتظر مكالمة من جريج أو كانت قلقة للغاية ومنتظمة بشأن العلاقة للاستمتاع بقضاء الوقت معنا كما كانت تفعل في الماضي. واتضح أنّ عملها كان يعاني أيضاً، وأبدت بعض القلق من أنها قد تفقد وظيفتها. لطالما اعتبرنا تمارا شخصاً قوياً ومرناً للغاية، وبدأنا نتساءل عما إذا كنا مخطئين بشأن قوتها. على الرغم من أن تمارا يمكن أن تشير إلى تاريخ جريج في عدم قدرته على الحفاظ على علاقة جدية وعدم القدرة على التنبؤ به، وحتى الاعتراف بأنها ربما تكون أكثر سعادة بدونه، إلا أنها لم تكن قادرة على استجماع القوة للمغادرة.

بصفتنا أخصائيين ذوي خبرة في مجال الصحة العقلية، واجهنا صعوبة في قبول حقيقة أن امرأة متألفة ونكية مثل تمارا قد تخرج عن مسارها المعتاد. لماذا كانت مثل هذه المرأة الناجحة تتصرف بهذه الطريقة البائسة؟ لماذا يمكن لشخص عرفنا أنه يتكيف مع معظم تحديات الحياة أن يصبح عاجزاً في هذا التحدي؟ كان الطرف الآخر من المعادلة محيراً بنفس القدر. لماذا يرسل جريج مثل هذه الرسائل المختلطة، على الرغم من أنه كان واضحاً، حتى بالنسبة لنا، أنه يحبها؟ كان هناك العديد من الإجابات النفسية المعقدة المحتملة على هذه الأسئلة، إلا أنّ رؤية بسيطة بشكل مدهش لكن بعيدة المدى للموقف جاءت من مصدر غير متوقع.

### من الحضانة العلاجية إلى علم تطبيقي لحبّ البالغين

في نفس الوقت الذي كانت فيه تمارا تواعد جريج، كان أمير يعمل بدوام جزئي في الحضانة العلاجية في جامعة كولومبيا. هنا، استخدم العلاج الموجّه بالتعلق (attachment-guided therapy) لمساعدة الأمهات على تكوين رابطة أكثر أماناً مع أطفالهن. التأثير القوي للعلاج الموجّه بالتعلق على العلاقة بين الأم والطفل شجع أمير على تعميق معرفته حول نظرية التعلق. قاده هذا في النهاية إلى اكتشاف رائع: كما أشارت نتائج البحث لأول مرة من قبل سيندي هازان وفيليب شيفر، يُظهر البالغون أنماطاً من التعلق بشركائهم الرومانسيين يشبه أنماط ارتباط الأطفال بوالديهم. عندما قرأ المزيد عن تعلق البالغين، بدأ أمير في ملاحظة سلوك التعلق لدى البالغين من حوله. لقد أدرك أن هذا الاكتشاف يمكن أن يكون له آثار مذهلة على الحياة اليومية.

أول شيء فعله أمير، بمجرد أن أدرك الآثار بعيدة المدى لنظرية التعلق على العلاقات بين البالغين، كان الاتصال بصديقه القديمة راشيل. وصف لها مدى فعالية نظرية التعلق في تفسير مجموعة السلوكيات في علاقات البالغين، وطلب منها مساعدته في تحويل الدراسات الأكاديمية والبيانات العلمية التي كان يقرأها إلى إرشادات عملية ونصائح يمكن للأشخاص استخدامها لتغيير مسار حياتهم. وهذه هي الطريقة التي ظهر بها هذا الكتاب.

### الأمن، القلق، والمتجنب

تحدد نظرية التعلق ثلاثة "أنماط تعلق" رئيسية، أو معايير يدرك فيها الناس العلاقة الحميمة ويستجيبون لها في العلاقات الرومانسية، والتي توازي تلك الموجودة لدى الأطفال: أمن Secure، قلق Anxious ومتجنب Avoidant. في الأساس، يشعر الأشخاص الأمنون بالراحة مع العلاقة الحميمة وعادة ما يكونون دافئين ومحبين؛ الأشخاص القلقون يتوقون إلى العلاقة الحميمة، وغالباً ما ينشغلون بعلاقاتهم، ويميلون إلى القلق بشأن قدرة شريكهم على حيلهم. بالمقابل؛ يربط الأشخاص المتجنبون العلاقة الحميمة بفقدان الاستقلال ويحاولون باستمرار تقليل التقارب. بالإضافة إلى ذلك، يختلف الأشخاص الذين لديهم أي نمط من أنماط التعلق هذه في:

- وجهة نظرهم حيال العلاقة الحميمة والارتباط
- الطريقة التي يتعاملون بها مع الصراع
- موقفهم من الجنس
- قدرتهم على إيصال رغباتهم واحتياجاتهم
- توقعاتهم من الشريك والعلاقة

جميع الناس في مجتمعنا، سواء كانوا قد بدأوا للتو في مواعدة شخص ما أو كانوا متزوجين لمدة أربعين عاماً، يقعون في إحدى هذه الفئات، أو في حالات نادرة، في مزيج من الفئتين الأخيرتين (القلق والمتجنب). ما يزيد قليلاً عن 50 في المائة أمنون، حوالي 20 في المائة قلقون، و 25 في المائة متجنبون، والباقي من 3 إلى 5 في المائة يقعون في فئة رابعة غير منظمة أقل شيوعاً.

أنتجت أبحاث التعلق بالبالغين على مدار العقدين الماضيين مئات الأوراق العلمية وعشرات الكتب التي تحدد بدقة الطريقة التي يتصرف بها البالغون في العلاقات العاطفية الوثيقة. أكدت هذه الدراسات، عدة مرات، وجود أنماط التعلق هذه لدى البالغين في مجموعة واسعة من البلدان والثقافات، بما في ذلك الولايات المتحدة، أستراليا، كندا، ألمانيا، إسرائيل، إيطاليا، البرتغال، هولندا والمملكة المتحدة.

يعدُّ فهم أنماط التعلق طريقة سهلة وموثوقة لفهم سلوك الأشخاص والتنبؤ به في أي موقف رومانسي. في الواقع، تتمثل إحدى الرسائل الرئيسية لهذه النظرية في أنه في المواقف الرومانسية، نحن مبرمجون للتصرف بطريقة محددة مسبقاً.

### من أين تأتي أنماط التعلق؟

في البداية كان هناك افتراض أن أنماط التعلق لدى البالغين في الأساس نتاج تربيته. وبالتالي، تم الافتراض بأن أسلوب التعلق الحالي الخاص بك يتم تحديده من خلال الطريقة التي تمَّ رعايتك بها كطفل: إذا كان والداك حساسين ومتوفرين ومتجاوبين، فيجب أن يكون لديك نمط تعلق آمن؛ إذا كانت استجابتهم غير متسقة، فلا بدَّ أن تطوّر أسلوب ارتباط قلق؛ وإذا كانا بعيدين، جامدين، وغير مستجيبين، فستطور نمط تعلق متجنب. ومع ذلك، فإننا نعلم اليوم أن أنماط التعلق في مرحلة البلوغ تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل، أحدها الطريقة التي يهتم بها أبوانا بنا، ولكن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً أيضاً، بما في ذلك الجينات وتجارب الحياة. لمزيد من المعلومات، انظر الفصل 7.

### تمارا وجريج: منظور جديد

لقد أعدنا النظر في قصة صديقتنا تمارا، ورأيناها من منظور جديد تماماً الآن. احتوى بحث التعلق على وصف نموذجي لجريج - الذي كان لديه نمط ارتباط تجنب - دقيق حتى آخر التفاصيل. لخص هذا الوصف كيف كان جريج يفكر ويتصرف ويتفاعل مع العالم. لقد تنبأ بابتعاده، وإيجاد أخطاء في تمارا، وبدء المشاجرات التي أعاققت أي تقدم في علاقتهما، وصعوبته الهائلة في قول "أنا أحبك". من المثير للاهتمام، أن نتائج البحث أوضحت أنه على الرغم من رغبته في أن يكون قريباً منها، إلا أنه شعر بأنه مضطر لدفعها بعيداً - ليس لأنه لم يكن "مولعاً بها" أو لأنه اعتقد "أنها ليست جيدة بما يكفي" (كما تصوّرت تمارا). على العكس من ذلك، دفعها بعيداً لأنه شعر بالتقارب والألفة المتزايدة.

كما اتضح أيضاً، لم تكن تمارا فريدة. شرحت النظرية بدقة مذهلة سلوكياتها وأفكارها وردود أفعالها النموذجية بالنسبة لشخص لديه أسلوب ارتباط قلق. توقعت النظرية تشبهها المتزايد في وجه ابتعاده. تنبأت بعدم قدرتها على التركيز في العمل، وأفكارها المستمرة حول العلاقة، وحساسيتها المفرطة تجاه كل ما فعله جريج. كما توقعت أنه على الرغم من أنها قررت الانفصال عنه، إلا أنها لم تستطع أبداً حشد الشجاعة للقيام بذلك. لقد بينت النظرية لماذا، رغم حكمها الأفضل ونصيحة الأصدقاء المقربين، كانت تفعل أي شيء تقريباً لمحاولة الاقتراب منه. الأهم من ذلك، كشفت هذه النظرية لماذا وجد تمارا وجريج صعوبة بالغة في التوافق على الرغم من أنهما أحبّ بعضهما البعض بالفعل. لقد تحدّثنا لغتين مختلفتين وفاقما الميول الطبيعية لدى بعضهما البعض - ميلها للبحث عن التقارب الجسدي والعاطفي، وتفضيله الاستقلال والابتعاد عن العلاقة الحميمة. الدقة التي وصفت بها النظرية الزوج كانت خارقة. كان الأمر كما لو أن الباحثين كانوا مطلعين على أكثر اللحظات حميمية والأفكار الشخصية للشريكين. يمكن أن تكون الأساليب النفسية غامضة إلى حد ما، مما يترك مجالاً كبيراً للتفسير، لكن هذه النظرية تمكنت من توفير رؤية دقيقة قائمة على الأدلة لعلاقة تبدو فريدة من نوعها.

على الرغم من أنه ليس من المستحيل على شخص ما تغيير نمط التعلق لديه - في المتوسط، يقوم شخص واحد من بين كل أربعة أشخاص بذلك على مدار أربع سنوات - إلا أن معظم الناس غير مدركين للمشكلة، لذلك تحدث هذه التغييرات دون علمهم بحدوثها (أو لماذا).

فكرنا أنه سيكون الأمر رائعاً إذا تمكنا من مساعدة الناس في الحصول على قدر من السيطرة على هذه التحولات التي تغير الحياة. يا له من فرق سيحدثه إذا تمكنا من العمل بوعي من أجل أن يصبحوا أكثر أماناً في أنماط التعلق الخاصة بهم بدلاً من ترك الحياة تؤثر عليهم في كل اتجاه!

كان التعرف على أنماط التعلق الثلاثة هذه أمراً مثيراً للاهتمام بالنسبة لنا؛ اكتشفنا أن سلوك التعلق لدى البالغين كان موجوداً في كل مكان. تمكنا من رؤية سلوكياتنا الرومانسية وسلوكيات الأشخاص من حولنا في ضوء جديد. من خلال تحديد أنماط التعلق للمرضى والمزلاء والأصدقاء، يمكننا تفسير علاقاتهم بشكل مختلف والحصول على مزيد من الوضوح. لم يعد سلوكهم يبدو محيراً ومعقداً، بل كان متوقفاً.

### الروابط التطورية

تستند نظرية التعلق على التأكيد على أن الحاجة إلى أن تكون في علاقة وثيقة هي حاجة مضمنة في جيناتنا. لقد كانت ضربة جون بولبي العبقريّة هي التي أوصلته إلى إدراك أننا قد تمت برمجتنا من خلال التطور لتمييز بعض الأفراد المحددين في حياتنا وجعلهم ثمينين بالنسبة لنا. لقد تم تربيتهنا على الاعتماد على شخص مهم آخر. تبدأ الحاجة في الرحم وتنتهي عندما نموت. اقترح بولبي أنه

طوال التطور، فضل الانتقاء الجيني الأشخاص الذين أصبحوا مرتبطين لأنه يوفر ميزة البقاء على قيد الحياة. في عصور ما قبل التاريخ، من المرجح أن الأشخاص الذين يعتمدون على أنفسهم فقط وليس لديهم من يحميهم أن ينتهي بهم الأمر كفريسة. في كثير من الأحيان، نجا أولئك الذين كانوا مع شخص يهتم بهم بشدة لينقلوا إلى ذريتهم تفضيل تكوين روابط حميمة. في الواقع، تعد الحاجة إلى أن تكون بالقرب من شخص مميز أمراً مهماً للغاية بحيث يكون للدماغ آلية بيولوجية مسؤولة بشكل خاص عن إنشاء وتنظيم علاقتنا بنماذج التعلق لدينا (الأباء والأطفال والشركاء الرومانسيون). تتكون هذه الآلية، التي تسمى نظام التعلق، من العواطف والسلوكيات التي تضمن لنا أن نظل آمنين ومحبيين من خلال البقاء على مقربة من أحبائنا. تشرح الآلية لماذا يصبح الطفل المنفصل عن والدته مسعوراً، أو يبحث بعنف، أو يبكي دون حسيب ولا رقيب حتى يعيد الاتصال بها. يصطلح لردود الفعل هذه بالسلوك الاحتجاجي، وما زلنا نعبر عنه كالبغين. في عصور ما قبل التاريخ، كان الاقتراب من الشريك مسألة حياة أو موت، وقد تطور نظام التعلق لدينا للتعامل مع هذا القرب باعتباره ضرورة مطلقة.

تخيل أنك تسمع أخباراً عن تحطم طائرة في المحيط الأطلسي في المساء الذي يسافر فيه شريكك من نيويورك إلى لندن. هذا الشعور الغامر في معدتك والهستيريا المصاحبة التي ستشعر بها ستكون نظام التعلق الخاص بك في وضع العمل. ستكون مكالماتك المحمومة إلى المطار هي سلوكك الاحتجاجي.

أحد الجوانب المهمة للغاية للتطور هو عدم التجانس. البشر أنواع غير متجانسة للغاية، تختلف اختلافاً كبيراً في المظهر والمواقف والسلوكيات. يفسر هذا إلى حد كبير وفرتنا وقدرتنا على التوافق مع أي مكان بيئي على وجه الأرض تقريباً. إذا كنا جميعاً متطابقين، فإن أي تحد بيئي منفرد سيكون لديه القدرة على القضاء علينا جميعاً. يعمل تبايننا على تحسين فرص بقاء شريحة فريدة من السكان بطريقة ما بينما لا يستطيع الآخرون ذلك. لا يختلف أسلوب التعلق عن أي خاصية بشرية أخرى. على الرغم من أننا جميعاً لدينا حاجة أساسية لتكوين روابط وثيقة، فإن الطريقة التي ننشئها بها تختلف. في بيئة خطيرة للغاية، سيكون من غير المفيد استثمار الوقت والطاقة في شخص واحد فقط لأنه لن يكون موجوداً لفترة طويلة؛ سيكون من المنطقي تقليل التعلق والمضي قدماً (وبالتالي، أسلوب التعلق المتجنب). خيار آخر في بيئة قاسية هو التصرف بطريقة معاكسة مثابرة للغاية ومفرطة اليقظة بشأن البقاء على مقربة من نموذج التعلق الخاص بك (وبالتالي، أسلوب التعلق القلق). في بيئة أكثر سلمية، تشكلت الروابط الحميمة من خلال الاستثمار بشكل كبير في فرد معين من شأنه أن يحقق فوائد أكبر لكل من الفرد وذريته (أي، أسلوب التعلق الآمن).

صحيح أنه في المجتمع الحديث لا يتم اصطيادنا من قبل الحيوانات المفترسة كما حدث لأسلافنا، ولكن من الناحية التطورية، نحن على بعد جزء من الثانية فقط من نموذج الأشياء القديم. تم نقل دماغنا العاطفي إلينا من قبل الإنسان العاقل الذي عاش في حقبة مختلفة تماماً، وأسلوب حياته والمخاطر التي واجهها هي التي صممت عواطفنا. لا تختلف مشاعرنا وسلوكياتنا في العلاقات اليوم كثيراً عن مشاعر أسلافنا الأوائل.

### السلوك الاحتجاجي في العصر الرقمي

مسلمين بأفكارنا الجديدة حول الآثار المترتبة على أنماط التعلق في الحياة اليومية، بدأنا في إدراك تصرفات الأشخاص بشكل مختلف تماماً. يمكن الآن فهم السلوكيات التي اعتدنا أن ننسبها إلى السمات الشخصية لشخص ما، أو التي وصفناها سابقاً بأنها مبالغ فيها، بوضوح ودقة من خلال عدسة نظرية التعلق. تسلط النتائج التي توصلنا إليها ضوءاً جديداً على الصعوبة التي واجهتها تماراً في التخلي عن شريك مثل جريج الذي جعلها بانسة. لم يأتي بالضرورة من الضعف. لقد نشأ، بدلاً من ذلك، من غريزة أساسية للحفاظ على الاتصال بنموذج التعلق بأي ثمن، وتم تضخيمه بشكل كبير من خلال نمط التعلق القلق.

بالنسبة إلى تمارا، كانت الحاجة إلى البقاء مع جريج تتحقر نتيجة أدنى شعور بالخطر من أن حبيبها كان بعيد المنال أو غير مستجيب أو في مشكلة. إن الاستغناء عن هذه المواقف سيكون جنوناً من الناحية التطورية. استخدام السلوك الاحتجاجي، مثل الاتصال عدة مرات أو محاولة جعله يشعر بالغيرة، أمر منطقي تماماً عند رؤيته في ضوء ذلك.

ما أحببناه حقاً في نظرية التعلق هو أنها صيغت على أساس السكان عموماً. على عكس العديد من الأطر النفسية الأخرى التي تم إنشاؤها بناءً على الأزواج الذين يأتون للعلاج، فقد استخلص هذا الإطار دروسه من الجميع - أولئك الذين يملكون علاقات سعيدة والذين لا يفعلون ذلك، وأولئك الذين لم يتلقوا العلاج أبداً والذين يسعون إليه بنشاط. لقد سمح لنا بتعلم ليس فقط ما يحدث "خطأ" في العلاقات ولكن أيضاً ما يحدث "بشكل صحيح"، وسمح لنا بالعثور على مجموعة كاملة من الأشخاص الذين بالكاد تم ذكرهم في معظم كتب العلاقات وتسلط الضوء عليها. علاوة على ذلك، لا تصنف النظرية السلوكيات على أنها صحية أو غير صحية. لا يُنظر إلى أي من أنماط التعلق في حد ذاته على أنه "مرض". على العكس من ذلك، فإن السلوكيات الرومانسية التي كان يُنظر إليها سابقاً على أنها غريبة أو مضللة تبدو الآن مفهومة ويمكن التنبؤ بها بل ومتوقعة. هل تبقى مع شخص ما رغم أنه غير متأكد من أنه يحبك؟ مفهوم. أنت تقول أنك تريد المغادرة وبعد بضع دقائق غيرت رأيك وقررت أنك تريد بشدة البقاء؟ مفهوم أيضاً.

لكن هل مثل هذه السلوكيات فعالة أم جديرة بالاهتمام؟ هذه قصة مختلفة. يعرف الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن كيفية توصيل توقعاتهم والاستجابة لاحتياجات شركائهم بفعالية دون الحاجة إلى اللجوء إلى السلوك الاحتجاجي. بالنسبة لبقيننا، الفهم هو البداية فقط.