نظرية التعلق

تطبيقات العلاج الوجداني مع الأفراد والأزواج والعائلات

د. سو جونسون

ترجمة

محمود أيمن

نشأت نظرية التعلق الحديثة على يد العبقري جون بولبي (١٩٦٩، ١٩٧٣، ١٩٨٠، ١٩٨٨)، وطور نموذجَه الأول علماء نفس اجتماعيون في عصرنا الحديث (كاسيدي وشيفر ٢٠٠٨، مايكولينكر وشيفر ٢٠١٦)، فما مبادئ النظرية الحديثة؟

هناك ثلاث حقائق عامة ينبغي إدراكها:

أولا: أساس نظرية التعلق علاقاتي، بمعنى أنها تنظر للمرء في سياق أقرب علاقاته بالآخرين، وهي تصوّره بأنه في جوهره اجتماعي ينشئ الروابط مع الغير؛ إنشاءً هو في حقيقته أهم سبل البشر نحو البقاء الحقيقة.

الثانية أن النظرية معنية بالمشاعر وتنظيمها، وهي تهتم بالخوف اهتماما خاصا، ولا تقتصر على المخاوف اليومية، بل تركز كذلك على الخوف الوجودي الذي يعكس مشكلات جوهرية كالشعور بالعجز والوهن، هذا بدوره يعكس الخوف من الموت والانعزال والشعور بالوحدة والفقد.

أهم شيء لرفاه المرء وصحته العقلية هو: هل يمكن التعامل مع هذه العوامل بشكل يحسن مرونته ويزيد حيويته؟

ثالث الحقائق أن هذه النظرية تطورية، أي مهتمة بنمو الفرد والعوامل التي تيسر تأقلمه أو تعوقه. وتؤمن النظرية بأن العلاقات الحميمة مع أشخاص موثوقين تخلق البيئة الأنسب لتطور عقل الإنسان ونظامه العصبي وأنماط سلوكه الرئيسية، وتمثل السياق المناسب لتطوره لأفضل ما يمكن..

نظرية التعلق هي نظرية تطورية مدعمة بالأدلة، تدرس الشخصية وتعطي الأولوية لدور تنظيم المشاعر التواصل مع أشخاص موثوقين، بحيث تجعل ذلك جوهرا يحدد ملامح الصحة العقلية والرفاه.

تكمن عظمة هذا المنظور في ربطه بين التفاعل والبيولوجيا، وبين النموذج العقلي والرسالة، وبين الذات والمنهج، ثم في تحديده أهم حاجات البشر ومخاوفهم.

كما أنه يجيب السؤال الأبدي الملح: ما الحب وما سر أهميته الكبيرة؟

المحتويات

الموضوع	الصفحة
نبذة عن المؤلفة	٩
مقدمة	١١
الفصل الأول: **التعلق: دليل مهم لممارسةٍ أساسها العلم**	١٥
الفصل الثاني: **علم التعلق ونظريته نموذجًا لتحقيق التغيير العلاجي**	٥١
الفصل الثالث: **التدخل العلاجي: تطويع الشعور واستخدامه لبناء خبرات وتفاعلات تصحيحية**	٨٣
الفصل الرابع: **العلاج الفردي المركز عاطفيًّا في إطار التعلق - توسيع نطاق الإحساس بالذات**	١٣١
الفصل الخامس: **تطبيق العلاج الفردي المركز عاطفيًّا**	١٧٣

عينة للقراءة

الفصل السادس:
الوصول لبر الأمان في علاج الأزواج المركز عاطفيًّا ٢١١

الفصل السابع:
تطبيق علاج الأزواج المركز عاطفيًّا ٢٦٧

الفصل الثامن:
استعادة الروابط الضائعة في العلاج الأسري المركز عاطفيًّا ٢٩٧

الفصل التاسع:
تطبيق علاج الأسر المركز عاطفيًّا ٣٣٧

الفصل العاشر:
تذييل: ما يبشر به علم التعلق ٣٦٣

ملحق أول:
قياس التعلق ٣٧٧

ملحق ثانٍ:
عوامل ومبادئ عامة في العلاج النفسي ٣٨٧

ملحق ثالث:
العلاج الفردي المركز عاطفيًّا وغيره من نماذج العلاج المختبَرة عمليًّا ٣٩٧

المصادر ٤٠٥

عينة للقراءة

عينة للقراءة

— إلىٰ شريك حياتي جون، أكبر معجزة في عالمي، الذي يقدم إليّ كل يوم مغامرة آمنة تنير قلبي وروحي وتقوّيني.

— وإلىٰ زميليّ في المجال، رائدَي علم الترابط بين البالغين ماريو ميكولينكر وفيل شيفر.

— وإلىٰ المعالجين والمدربين الرائعين الذين هم جزء من عائلة EFT المحيطة بي. معًا ننمو.

نبذة عن المؤلفة

سوزان م. جونسون، الحاصلة على دكتوراة في التعليم (EdD)، هي رائدة تطوير العلاج المركز عاطفيًّا (EFT). حاصلة على الأستاذية الفخرية من جامعة أوتاوا في أونتاريو بكندا لعلم النفس السريري، وحاصلة على الأستاذية البحثية المتميزة لبرنامج ((علاج الأزواج والأسر)) بجامعة أليانت الدولية في سان دييجو، ومديرة المركز العالمي للتميز في العلاج المركز عاطفيًّا (ICEEFT). نالت الوسام الوطني الكندي، وهو من أعلى مراتب التكريم الممنوحة للمدنيين في البلاد. وقد فازت بعدة جوائز، منها ((جائزة العام لأفضل عالم نفس لعلاج الأسر)) التي يمنحها القسم ٤٣ لرابطة علم النفس الأمريكية، ومنها ((جائزة المساهمة البارزة لعلاج الأزواج والأسر)) التي تقدمها الرابطة الأمريكية لعلاج الأزواج والأسر. صدر للدكتورة جونسون كتب للمختصين لها شأن بين نقاد المجال، منها كتاب ((العلاج المركز عاطفيًّا للأزواج))، وكتاب ((العلاج الزواجي المركز عاطفيًّا للناجين من الصدمات)). كما صدر لها كتب موجهة لعموم القراء من الأكثر مبيعًا، منها كتاب ((ضمني إليك)) وكتاب ((منطق الحب)).

عينة للقراءة

مقدمة

أيا جسدًا أمالته الموسيقى... أيا بريقًا ساطعًا...

أنّىٰ نميّز بين الراقص والرقصة؟

- ويليام بتلر ييتس

لا يسعني إلا أن أكتب. أكتب لأقبض علىٰ فوضىٰ الحياة المتحركة بلا توقف، لأثبّتها قليلاً. أكتب ملاحظات خلال جلسات العلاج التي أديرها، وأكتب حين تُغلَق علي تجربة، وأكتب حين يلفت نظري شيء فريد الجمال أو الأهمية. لا يسعني إلا تدوين ما أتعلمه من عملائي خلال الجلسات، ولا تكاد جلسة تمر دون أن أتعلم من أحدهم شيئًا. العجيب أن الجلسات التي أعقدها والأفكار التي أدونها ما زالت تمثل لي مغامرات، أو فرصًا لاستكشاف الإنسان. ماذا أجد حين أبحث في خباياه؟ دائمًا ما أجد شيئًا لا أفهمه تمام الفهم بعد.

ما زلت دارسة علم نفس رغم أني مختصة في المجال، ما زلت أستمع إلىٰ وجهات نظر عظماء علم النفس والعلاج النفسي واقتراحاتهم لما يجب أن يكون عليه انتقال مجالنا إلىٰ القرن الحادي والعشرين. أدرّس لمعالجين من سائر أرجاء العالم فأستمع لما عندهم من أمنيات ومعضلات وإحباطات. فمن الطبيعي أنني خلال العقد الماضي كوّنتُ رؤيتي الخاصة لمسعانا العظيم

عينة للقراءة

الـذي هـو العـلاج النفـسي، أعنـي مشـاكله وأفضـل سـبيل لتقدمـه. ومـن الطبيعـي بالتـالي أن أدون رؤيتـي هـذه الآن.

يمـلأني الأمـل حـين أنظـر إلىٰ حـال مجالنـا، فـإن معرفتنـا تـزداد ازديـادًا كبـيرًا وسريعًـا، خاصـة في جانـب العلاقـات الحميمـة ودورهـا في تشـكيل ماهيـة الفـرد وتطـورات حياتـه، الطيـب منهـا والسـيئ. لكـن الرعـب يمـلأني أيضًـا، وسـوف تقـرأون بعـض أسـباب هـذا في الفصـل الأول.

عالمنـا الآن في أمـس الحاجـة إلىٰ معالجـين بارعـين. وحتـىٰ يصير المعالـج بارعًا فهـو بحاجـة إلىٰ نظـرة مبينـة للبـشر، وخارطـة ترسـم معاناتهـم، ومسـار واضـح يقـود عمـلاءه إلىٰ الصحـة والعافيـة. حـين يتحقـق لنا الأمـان والعافيـة، ويتضح أمانـا طريقنا وتملأنـا الثقـة بأنفسـنا؛ نتمكـن مـن مسـاعدة عملائنـا عـلىٰ بلـوغ هـذه الأهـداف.

يقـدم هـذا الكتـاب موجـزًا لنظريـة التعلـق مـن حيـث كونهـا نظريـة شـاملة تطويريـة تقـدم منظـورًا للشـخصية وتنظيـم المشـاعر، ويذكـر تبعاتهـا عـلىٰ ممارسـة العـلاج النفـسي بشـكل عـام. ويحـدد الكتـاب الروابـط الواضحـة بـين نظريـة التعلـق ونمـوذج التدخـل العلاجـي الاختبـاري الإنسـانوي (مـن خـلال العـلاج المركـز عاطفيًـا EFT). كـذا يقـدم الكتـاب مقاربـة تكامليـة لعمليـة التقييـم، ويوضـح كيفيـة ترجمـة وجهـات نظـر علـم التعلـق إلىٰ تدخـل علاجـي فعـال يفيـد الأفـراد والأزواج والأسر. أفـردت لـكل نـوع مـن هـذه فصـلاً، وعـززت الـشرح النظـري بفصـول تعـرض التدخـل العلاجـي عمليًـا. كـما لخصـت مـا يعـد بـه علـم التعلـق ونظريتـه في ممارسـة العـلاج النفـسي في الفصـل الأول، وباختصـار في الفصـل الأخـير. وقـد ركـزت الكتـاب عـلىٰ عـلاج القلـق والاكتئـاب، أو مـا يشـار إليـه باسـم ((الاضطرابـات الوجدانيـة)).

لـن يندهـش مـن براهينـي ونتائجـي مـن يعرفوننـي مـن القـراء. أنـا أرىٰ أن طريـق التقـدم هـو الاهتـمام في ممارسـة العـلاج بجانـب علاقـات الفـرد مـن جهـة، والاهتـمام أيضًـا بمـا يكمـن في مشـاعره مـن حكمـة، متخذيـن علـم التعلـق دليـلاً

عينة للقراءة

للمهنة. علم التعلق عماده البيولوجيا، لكنه قائم علىٰ المنطق أيضًا، أي علىٰ ما ينبئنا به الحدس العميق. لكن أساسه العلاقات التي هي مصدر بشريتنا. إن إحساس الفرد بالتواصل الإيجابي مع الآخرين لهو خير سبيل -أو لعله السبيل الوحيد- لتحقيق السلامة والأمان.

عينة للقراءة

الفصل الأول:

التعلق: دليل مهم لممارسةٍ أساسها العلم

لن تتحقق أعظم إنجازات القرن الواحد والعشرين بفضل التكنولوجيا، بل بفضل اتساع معنىٰ الإنسانية في أذهان البشر.

جون نازبيت

استغلال الموارد الاجتماعية ييسر لنا تجاوز العوائق سواء كانت مجازية أو حقيقية؛ ذلك أن العقل يتلقىٰ هذه الموارد كما يتلقىٰ الموارد الحيوية مثل الأكسجين والجلوكوز.

جيمس أ. كون وديفيد أ. سبارا (٢٠١٥م، صفحة ٨٧)

عين للقراءة

عندنا الآن أكثر من ألف مسمىٰ لطرائق العلاج النفسي، وأربعمائة سبيل محدد للتدخل العلاجي (جارفيلد ٢٠٠٦م، كورسيني وويدنج ٢٠٠٨م). كما يوجد عدد هائل من المدارس العلمية التي ينتمي إليها متخصصو علم النفس، ولكل منها نظرتها للعالم.

تتنوع هذه الطرق وطرائق العلاج تنوعًا واسعًا من عدة زوايا: المدىٰ الذي تتخصص فيه، ودرجة عمق النظرية القائمة عليها، ومستوىٰ الدعم التجريبي الذي حصلت عليه.

فوق ذلك، هناك -دون مبالغة- مئات من طرق التدخل تستخدم في الجلسات لمعالجة أي مشكلة يمكن أن تطرأ للعميل، وهي تعد وسائل سريعة التأثير، وتهدف إلىٰ تخفيف أعراض الاضطرابات المعقدة، ولا تأخذ بعين الاعتبار ظروف الشخص نفسه وظروف ظهور العرَض.

وجود هذه الطرائق والأساليب كلها، مع غياب المرونة في كثير منها؛ نهايته الحتمية في نظري سيطرة الفوضىٰ علىٰ مجالنا هذا.

أربعة مسالك للخروج من الفوضى

لا يفتأ عدد «الاضطرابات النفسية» يتزايد (ثم يتكاثر مجددًا مع تعدد مناهج التصنيف، من أمثال: «الدليل التشخيصي الإحصائي للأمراض العقلية» أو DSM)، كذلك تتزايد النماذج النفسية وطرق التدخل العلاجية؛ ولهذا يتعين

ملحق أول:

قياس التعلق

عينة القراءة

قبل أن نتحدث عن معايير قياس التعلق الرسمية، من المفيد للمعالج أن يحسّن قدرته على فهم وتقييم مستويات الأمان في التعلق، وما يرافقها من استجابات، **عن طريق رصد سلوكات العملاء في الجلسات**. تطوير هذه المهارة يساعد المعالج على الوعي بالواقع الشعوري لعميله، كما يساعده على رؤية التقدم الذي يحققه العميل، وفهم كيفية تحققه، ومعرفة اللحظة التي يبلغ عندها أقصى درجة الترابط أمانًا. ولا ننسى أن استجابات التعلق استمرارية جارية، سواء كان آمنًا أو غير آمن، فالهدف ليس تصنيف كل عميل في خانة من خانات أساليب التعلق، بل أن نعي أنماط وعمليات استجاباته الحالية.

نظارة التعلق: كيف نرصد دراما التعلق

اعترف هاري في بداية العلاج أنه أرسل بريدًا إلكترونيًّا إلى عشيقته السابقة، بعد مدة من إنهائه علاقته العابرة بها عسى أن يصلح علاقته بزوجته. فسّر هذا قائلاً إنه لم يتواصل معها غير هذه المرة، وأنه رغم ندمه على خيانته لزوجته فقد أراد أن يطمئن على حال المرأة الأخرى لا أكثر. أخبرت زوجته زوي المعالجَ أنها تصدقه وأنهما حققا تقدمًا كبيراً في العلاج. لكنها سرعان ما ثارت غضبًا.

ملحق ثانٍ:

عوامل ومبادئ عامة في العلاج النفسي

عينة للقراءة

تؤدي عوامل كثيرة إلىٰ تحقيق التغيير في العلاج النفسي، منها عوامل متعلقة بالعميل، ومنها عوامل في العلاقة، وفي المعالج وأساليبه. كلها عوامل ذات دور مهم في العملية.

وقد قام فريق العمل المختص بنشر وترويج الإجراءات النفسية، ضمن القسم الثاني عشر من الجمعية الأمريكية لعلم النفس (تشامبلز وآخرون، ١٩٩٨م)، بتحديد هذه العوامل فيما يلي:

- العوامل المتعلقة بالعميل، كجنسه، وأسلوب تعلقه، ومستوىٰ الدافعية والانخراط عنده، وتوقعاته، واستعداده للتغير.
- عوامل العلاقة العلاجية، كجودة التعاطف والتحالف العلاجي، والعوامل المتعلقة بالمعالج، كدرجة وُدِّه وأصالته واحترامه للعميل.
- العوامل العامة المتعلقة بتقنيات العلاج، كمستوىٰ جودة إرشادات المعالج، والتركيز علىٰ علاج الأعراض مقابل التركيز علىٰ النمو والتطور، وحدة العملية العلاجية، والتركيز علىٰ ذات العميل مقابل التركيز علىٰ علاقاته،

ملحق ثالث:

العلاج الفردي المركز عاطفيًّا وغيره من نماذج العلاج المختبَرة عمليًّا وتتضمن منظور التعلق

عينة للقراءة

من المهم أولاً أن ننبه إلىٰ أن مقاربات العلاج النفسي الديناميكي للقلق والاكتئاب (وهي المقاربات التي أدت إلىٰ نشأة العلاج الاختباري وتشبهه كثيراً) قد أثبتت الدراسات فاعليتها (شيلدر ٢٠١٠م، عباس وهانكوك وهندرسون وكيسلي ٢٠٠٦م، ليشسينرينج ورابونج وليبينج ٢٠٠٤م)، والتوجهات الحديثة الرائجة تظهر باستمرار أن «حجم التأثير Effect size» لهذه التدخلات يزداد عند دراسات المتابعة.

تشير هذه النتائج إلىٰ أن تلك التدخلات -التي غالبًا ما تطول عن طرق العلاج السلوكي- ناجحة في تحقيق تغيير مستمر. كثير من الدراسات يضم مرضىٰ مصابين بعدة حالات، وبما أن تعدد اضطرابات الفرد صار معتادًا، فهذه الدراسات أحسن تمثيلاً لواقع الممارسة العلاجية من دراسات اختبار فاعلية CBT العديدة التي تفصل بين مجموعات المرضى.

حين ننظر من جانب نتيجة العلاج، من المهم أن ننبه علىٰ أن تدخلات CBT أساسها **تعليم العميل وتدريبه علىٰ المهارات**، فيما تركز التدخلات غير

المصادر

مصادر التعلم

يتيح موقع www.iceeft.com معلومات عن تجمعات التدريب، وطريقة التحصل على رخصة معالج EFT، والمنشورات المتعلقة بكل من EFT وEFIT وEFFT، وأقراص للتدريب على الثلاثة.

برامج تعليمية عن العلاقات

للمختصين

هذه قائمة ببعض البرامج التعليمية المتاحة للمعالجين ليقدموها لعملائهم:

١. برنامج «ضمني إليك: محادثات التواصل Hold Me Tight®: Conversations for Connection».

٢. نسخة برنامج «ضمني إليك» للأزواج المسيحيين، واسمها «مفطورون على التواصل Created for Connection».

٣. نسخة برنامج «ضمني إليك» للأزواج الذين يواجهون أمراض القلب، واسمها «معًا نشفي القلوب Healing Hearts Together».

٤. نسخة برنامج «ضمني إليك» للأسر التي تضم مراهقًا، واسمها «أطلِقني Let Me Go».

- وزر موقع www.iceeft.com لمزيد من المعلومات.

عينة للقراءة

للجمهور العام

يقـدم برنامـج «ضمنـي إليـك» عـلىٰ الإنترنـت، مـع الدكتـورة سـوزان جونسـون، ٨-١٢ سـاعة مـن التعليـم المركـز عـن العلاقـات، وفيـه مقاطـع مرئية لبعـض الأزواج، وتعليقـات مـن خـبراء، ورسـوم متحركـة، وتدريـس، وتمارين.

- زر موقع www.holdmetightonline.com لمزيد من المعلومات.

عينة للقراءة