

العلاج النفسي الديناميكي المكثف والطويل الأمد (Intensive and Long-Term Dynamic Psychotherapy – ILDP)

تمهيد:

العلاج النفسي الديناميكي المكثف والطويل الأمد هو مقارنة علاجية تعتمد على المبادئ النفسديناميكية، وترتكز على التعرف إلى الصراعات الداخلية المكبوتة والتجارب العاطفية غير المعالجة التي تؤثر على سلوك الفرد وحياته اليومية. يتميز هذا العلاج بتركيزه على المشاعر العميقة، والوعي العاطفي، والتفاعل الديناميكي بين المعالج والمريض.

-1

المفاهيم الأساسية في ILDP

- * العمق العاطفي والتركيز على اللاوعي: يتم تشجيع المريض على مواجهة مشاعره العميقة التي غالبًا ما يكون قد أنكرها أو قمعها. يهدف العلاج إلى اكتشاف التناقضات الداخلية والمخاوف غير الواعية التي تؤثر على حياة المريض.
- * المواجهة (Confrontation) والتحدي البناء: يشجع المعالج المريض على مواجهة مشاعره المؤلمة بدلاً من تجنبها. يتم تحليل الدفاعات النفسية التي يستخدمها المريض لحماية نفسه من القلق العاطفي.
- * التفاعل العلاجي والتفسير (Interpretation): يستخدم المعالج العلاقة العلاجية لفهم التفاعلات العاطفية للمريض. يتم تفسير ردود فعل المريض تجاه المعالج كوسيلة لفهم أنماطه العاطفية غير الواعية.
- * التكثيف العلاجي (Therapeutic Intensification): يشمل العمل العاطفي المكثف في الجلسات، حيث يتم دفع المريض إلى استكشاف المشاعر القوية دون اللجوء إلى الدفاعات النفسية. يهدف إلى تحقيق تحولات نفسية عميقة في وقت أسرع مقارنة بالعلاج النفسي الديناميكي التقليدي.
- * علاج طويل الأمد لكن مكثف: يتم على مدى شهور أو سنوات، لكنه يختلف عن التحليل النفسي التقليدي في أنه لا يتطلب عددًا كبيرًا من الجلسات الأسبوعية. الجلسات تكون عادة مرة إلى مرتين أسبوعيًا، وتستمر بين 45 إلى 90 دقيقة.

كيفية تطبيق ILDP في العلاج النفسي؟

1- مرحلة التقييم الأولى

قبل بدء العلاج، يتم إجراء عدة جلسات تقييمية لفهم طبيعة المشكلة النفسية وأهداف العلاج. يتم تحديد الصراعات اللاواعية الأساسية التي يعاني منها المريض. يتم تقييم آليات الدفاع النفسية التي يستخدمها المريض. يتم الاتفاق على طبيعة العلاج، ومدى استعداد المريض للانخراط في العملية العلاجية.

مثال:

مريض يعاني من القلق الاجتماعي الحاد، وعند تحليل حالته، يتبين أنه نشأ في بيئة أسرية قاسية حيث كان يُعاقب عندما يعبر عن مشاعره. في مرحلة التقييم، يلاحظ المعالج أن المريض يتجنب الحديث عن والديه، مما يشير إلى وجود مشاعر مكبوتة تجاههم.

2- تعزيز الوعي العاطفي: يركز العلاج على جعل المريض أكثر وعياً بمشاعره العميقة. يتم تشجيع المريض على التعبير عن مشاعره المكبوتة بطريقة آمنة.
مثال:

امرأة تعاني من نوبات غضب غير مبررة في علاقاتها العاطفية. من خلال العلاج، تكتشف أن هذا الغضب مرتبط بإحساسها بالإهمال العاطفي في طفولتها، حيث لم تحصل على الاهتمام الكافي من والديها.

3- تحليل الدفاعات النفسية: يتعرف المعالج على الدفاعات النفسية التي يستخدمها المريض لحماية نفسه من المشاعر المؤلمة. يتم تحدي هذه الدفاعات بلطف لمساعدة المريض على مواجهة مخاوفه.
مثال:

رجل يواجه صعوبة في إقامة علاقات حميمة، ويبرر ذلك بأنه "يفضل العزلة". عند تحليل دفاعاته النفسية، يكتشف أنه يستخدم "التبرير" كآلية دفاعية للهروب من الخوف من الرفض العاطفي.

4- العمل على النقل (Transference Work): يراقب المعالج كيف يُسقط المريض مشاعره تجاه الشخصيات المهمة في حياته على المعالج نفسه. يتم استخدام هذه المشاعر لفهم الصراعات النفسية العميقة وإعادة معالجتها.
مثال:

مريض يشعر بالإحباط لأن المعالج لم يرد على بريده الإلكتروني بسرعة. من خلال التحليل، يدرك أنه يعيد تجربة طفولية حيث كان يشعر بالإهمال من قبل والديه.

5- المواجهة والتكثيف العاطفي: يتم دفع المريض إلى اختبار مشاعره المكبوتة في بيئة آمنة. يُشجع على تجربة المشاعر بدلاً من الهروب منها.
مثال:

مريض يعاني من اكتئاب مزمن يكتشف خلال الجلسات أن اكتأبه مرتبط بغضب مكبوت تجاه والده. بعد مواجهة هذا الغضب والتعبير عنه بطريقة صحية، يبدأ المريض في الشعور بتحسن تدريجي.

6- التغيير التدريجي وإعادة بناء الهوية العاطفي: بعد إدراك المشاعر العميقة وفهم أسبابها، يبدأ المريض في تطوير آليات تكيفية جديدة. يتحول المريض من كونه ضحية لصراعاته الداخلية إلى شخص قادر على إدارة عواطفه بوعي.

الخلاصة

العلاج النفسي الديناميكي المكثف والطويل الأمد هو مقارنة فعالة لاستكشاف المشاعر العميقة، وكشف الدفاعات النفسية، ومعالجة الصراعات اللاواعية. يساعد في تحقيق تحولات عاطفية دائمة من خلال العمل العميق على المشاعر المكبوتة والتفاعل العلاجي المكثف.