

لعلاج الديناميكي القائم على العلاقة (Relational Dynamic Therapy)

تمهيد:

العلاج الديناميكي القائم على العلاقة هو نهج تطور من التحليل النفسي التقليدي، ويركز على أهمية العلاقات بين الأفراد في تكوين الهوية النفسية والصحة العقلية. يفترض هذا النموذج أن المشكلات النفسية لا تنشأ فقط من الصراعات الداخلية اللاواعية، بل أيضًا من أنماط التفاعل الاجتماعي والتجارب العلائقية السابقة.

1- المبادئ الأساسية للعلاج الديناميكي القائم على العلاقة

أولاً: العلاقة بين المريض والمعالج كعنصر أساسي في العلاج:

يعتبر التفاعل العلاجي بين المريض والمعالج أداة تشخيصية وعلاجية في نفس الوقت. يتم استخدام "نقل المشاعر (Transference)" و"النقل المضاد (Countertransference)" لفهم الأنماط العاطفية لدى المريض.

ثانياً: العلاقات المبكرة تُشكل أنماط التفاعل الحالية:

يفترض العلاج أن العلاقات السابقة، خاصة خلال الطفولة، تؤثر على الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الآخرين في حياته الراهنة. يتم تحليل هذه الأنماط داخل الجلسات العلاجية لفهم كيف تتكرر في العلاقات الحالية.

ثالثاً: الوعي العاطفي والبصيرة النفسية

يساعد العلاج المريض على إدراك كيف تؤثر علاقاته السابقة والحالية على مشاعره وسلوكه. البصيرة هنا ليست مجرد فهم فكري، بل تجربة عاطفية حقيقية تعزز التغيير.

رابعاً: التفاعل العلاجي المتبادل (Mutual Influence) :

يتم الاعتراف بأن المعالج ليس مجرد مراقب محايد، بل يتأثر أيضًا بالعلاقة مع المريض. يتم استخدام ردود فعل المعالج كوسيلة لفهم التفاعل النفسي للمريض.

خامساً: التركيز على "هنا والآن"

بدلاً من التركيز فقط على الماضي، يتم تحليل العلاقات والسلوكيات أثناء حدوثها داخل الجلسة العلاجية. يساعد ذلك في خلق وعي فوري بأنماط التفاعل التي تعيق نمو المريض.

خطوات تطبيق العلاج الديناميكي القائم على العلاقة

1. مرحلة التقييم: يتم في البداية بناء علاقة علاجية آمنة بين المعالج والمريض. يُجري المعالج تقييمًا لأنماط العلاقات السابقة والحالية للمريض. يتم استكشاف كيفية تأثير هذه الأنماط على الصعوبات العاطفية أو السلوكية التي يواجهها المريض.
مثال تطبيقي:

مريض يعاني من القلق الاجتماعي، وعند سؤاله عن علاقاته العائلية، يتبين أنه نشأ في بيئة نقدية جعلته يخاف من التفاعل مع الآخرين.

ثانياً: بناء التحالف العلاجي (Therapeutic Alliance) : يتم تعزيز الشعور بالأمان العاطفي لدى المريض حتى يتمكن من التعبير بحرية عن مشاعره وصراعاته. يتم توجيه المريض لملاحظة أنماط تفاعله داخل العلاقة العلاجية.

مثال تطبيقي

إذا كان المريض يميل إلى تجنب التواصل البصري أثناء الجلسات، فقد يشير ذلك إلى خوف لاواعي من الحكم أو النقد، وهو نمط قد يكون متكرراً في حياته.

ثالثاً: تحليل أنماط العلاقات (Relational Patterns Analysis) : يتم استكشاف كيف تؤثر التجارب العاطفية المبكرة على أنماط العلاقات الحالية. يتم فحص كيف يعيد المريض إنتاج هذه الأنماط داخل الجلسة مع المعالج.

مثال تطبيقي:

إذا كان المريض يتوقع باستمرار أن المعالج سيخذله، فقد يكون هذا انعكاساً لتجارب الطفولة حيث كان يشعر بالإهمال من قبل والديه.

رابعاً: العمل على المشاعر غير المعالجة والتجارب العلائقية: يتم تشجيع المريض على تجربة المشاعر المرتبطة بعلاقاته السابقة بدلاً من تجنبها. يتم تقديم تفسير لكيفية تأثير هذه المشاعر على تفاعلاته اليومية.

مثال تطبيقي:

مريض يشعر بالغضب الشديد تجاه شريكه الحالي قد يكتشف أنه يعيد تجربة مشاعر الغضب المكبوت تجاه والده المتسلط.

خامساً: استخدام العلاقة العلاجية كأداة للتغيير: يتم استخدام العلاقة بين المعالج والمريض لتحدي الأنماط العاطفية القديمة وبناء طرق جديدة للتفاعل. قد يكون هذا من خلال توفير استجابة علاجية مختلفة عن الاستجابات العاطفية التي اعتاد عليها المريض في الماضي.

مثال تطبيقي إذا كان المريض يتوقع أن يُرفض عند التعبير عن مشاعره، فإن استجابة المعالج بتقهم وتعاطف تساعد على إعادة بناء ثقته في العلاقات.

سادسًا: تعزيز التغيير في العلاقات خارج الجلسة: يتم تشجيع المريض على تجربة سلوكيات جديدة في علاقاته اليومية. يتم دعم المريض ليكون أكثر وعيًا بطريقة تفاعله مع الآخرين خارج العلاج. مثال تطبيقي:

مريض يتعلم في العلاج كيف يضع حدودًا صحية في علاقاته، ثم يبدأ في تطبيق ذلك مع زملائه وأسرته.

سابعًا: إنهاء العلاج والتكامل النفسي: يتم مساعدة المريض على الحفاظ على التغييرات التي حققها في العلاج. يتم التركيز على كيفية مواصلة استخدام البصيرة النفسية في حياته اليومية. مثال تطبيقي:

مريض كان يعاني من الاعتمادية العاطفية يبدأ في الشعور بمزيد من الاستقلالية في علاقاته، مما يشير إلى نجاح العلاج.

الخلاصة

العلاج الديناميكي القائم على العلاقة هو نهج حديث يركز على أهمية العلاقات في تكوين الصحة النفسية. يتم تحقيق التغيير من خلال تحليل أنماط التفاعل العاطفي للمريض داخل الجلسة العلاجية واستخدام العلاقة العلاجية نفسها كأداة لإعادة تشكيل هذه الأنماط. يهدف العلاج إلى تحقيق وعي عاطفي عميق، مما يسمح للمريض بإحداث تغيير نفسي مستدام في علاقاته وحياته اليومية.