

العلاج العابر للأجيال

تمهيد

يعتمد العلاج العابر للأجيال على فهم عميق لكيفية انتقال الصدمات والأنماط السلوكية عبر الأجيال، ويستخدم نظريات متعددة من علم النفس و علم الأحياء لتقديم تفسيرات وعلاجات لهذه الظواهر.

1. تعريف العلاج العابر للأجيال (Transgenerational Therapy)

- هو أحد أنواع العلاج النفسي الذي يركز على فهم أنماط العلاقات والأدوار العائلية التي تنتقل عبر الأجيال.

- يهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم تأثير تاريخ العائلة على سلوكهم الحالي. طوره موراى بوين (Murray Bowen):

و هو طبيب نفسي أمريكي (1913-1990)، مؤسس نظرية النظم العائلية.

- قدم مفهوم "التمايز الذاتي" (Differentiation of Self) كأحد المفاهيم الأساسية في فهم ديناميكيات العائلة

2 الخلفية النظرية للعلاج :

1-2 نظرية الأنظمة العائلية: (Family Systems Theory)

✓ طورها موراى بوين (Murray Bowen) ، وتشير إلى أن العائلة هي نظام مترابط، حيث يؤثر كل فرد على الآخرين ويتأثر بهم.

✓ تركز على أهمية فهم العلاقات العائلية وديناميكياتها لفهم سلوك الفرد.

✓ تشير إلى أن الصدمات والصراعات العائلية يمكن أن تنتقل عبر الأجيال إذا لم يتم حلها.

2-2 علم التخلق: (Epigenetics)

✓ يدرس كيف يمكن للتجارب والصدمات أن تؤثر على التعبير الجيني دون تغيير تسلسل الحمض النووي.

✓ تشير الدراسات إلى أن الصدمات الشديدة (مثل الحروب، المجاعات، الإساءة) يمكن أن تترك علامات جينية تنتقل إلى الأجيال اللاحقة، مما يؤثر على صحتهم النفسية والجسدية.

2-3 علم النفس التحليلي: (Analytical Psychology)

طوره كارل يونغ (Carl Jung) ، ويشير إلى مفهوم "اللاوعي الجماعي" الذي يحتوي على ذكريات وتجارب مشتركة تنتقل عبر الأجيال. يعتقد أن بعض الأنماط السلوكية والعاطفية يمكن أن تكون مورثة من الأسلاف.

2-4 نظرية التعلق: (Attachment Theory)

طورها جون بولبي (John Bowlby) ، وتشير إلى أن تجارب الطفولة المبكرة مع مقدمي الرعاية تؤثر على كيفية تكوين العلاقات في المستقبل. يمكن أن تنتقل أنماط التعلق غير الآمنة عبر الأجيال إذا لم يتم معالجتها.

2-5 نظرية الصدمة العابرة للأجيال: (Transgenerational Trauma Theory)

تشير إلى أن الصدمات التي يعيشها الأفراد يمكن أن تترك تأثيرات نفسية وسلوكية تنتقل إلى الأجيال اللاحقة.

يمكن أن تظهر هذه التأثيرات في شكل اضطرابات نفسية، أنماط سلوكية مدمرة، أو صعوبات في العلاقات.

3/ مفاهيم أساسية في نظرية موراي بوين:

1-3/ التمايز الذاتي / Self-Differentiation

يشير المفهوم إلى قدرة الفرد على الحفاظ على هويته واستقلالته العاطفية والفكرية داخل النظام العائلي، دون أن يتأثر بشكل مفرط بالضغوط العاطفية للعائلة أو يذوب في ديناميكياتها.

- قدرة الفرد على الفصل بين المشاعر والعقل.

- الأفراد ذوو التمايز العالي يكونون أقل تأثراً بالضغوط العائلية.

الأفراد المتميزون: يكونون قادرين على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بوضوح، واتخاذ قراراتهم بناءً على قناعاتهم الشخصية، وليس فقط استجابة لضغوط العائلة.

الأفراد غير المتميزين: يميلون إلى الاندماج العاطفي مع العائلة، مما يجعلهم عرضة للتأثر الشديد بمشاعر الآخرين وفقدان استقلاليتهم.

التطبيق في العلاج: يساعد المعالجون الأفراد على تطوير التمايز الذاتي من خلال تعلم كيفية إدارة العواطف وبناء حدود صحية واضحة مع أفراد العائلة.

2-3/ المثلثات العائلية (Family Triangles):

المفهوم: عندما يكون هناك توتر أو صراع بين شخصين في العائلة، قد يتم جذب طرف ثالث لتخفيف التوتر، مما يخلق ديناميكية ثلاثية تُعرف باسم "المثلث".

وظيفة المثلثات: تُستخدم كآلية لتخفيف التوتر في العلاقات الثنائية، لكنها قد تؤدي إلى تعقيد المشكلات بدلاً من حلها.

أمثلة: إذا كان هناك صراع بين الزوجين، قد يجذب أحد الأطفال إلى الصراع ليكون بمثابة "وسيط" أو "مخلص"، مما يؤثر على صحته النفسية.

التطبيق في العلاج: يساعد المعالجون الأفراد على فهم كيفية تشكل المثلثات في عائلاتهم وكيفية الخروج من هذه الديناميكيات لتحسين علاقاتهم.

- ديناميكية العلاقات بين ثلاثة أفراد، غالباً ما تستخدم لتخفيف التوتر في العلاقات الثنائية.

3-3/ العملية العاطفية العائلية (Family Emotional Process):

المفهوم: تشير إلى الأنماط العاطفية المتكررة داخل العائلة التي تؤثر على سلوك الأفراد وعلاقاتهم. هذه العمليات يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية وتنتقل عبر الأجيال. ومن أنماط هذه العمليات نذكر:

- ✓ **القلق العائلي** : عندما يكون هناك مستوى عالٍ من القلق داخل العائلة، قد ينتقل هذا القلق إلى الأفراد ويؤثر على سلوكهم.
- ✓ **الصراعات العاطفية** : مثل العدوانية، الانسحاب العاطفي، أو الإفراط في الاعتماد على الآخرين.
- ✓ **انتقال العمليات عبر الأجيال** : يمكن أن تنتقل هذه الأنماط من الآباء إلى الأبناء إذا لم يتم معالجتها.
- ✓ **التطبيق في العلاج** : يساعد المعالجون الأفراد على تحديد الأنماط العاطفية السلبية في عائلاتهم والعمل على تغييرها.

- أنماط التفاعل العاطفي التي تتكرر عبر الأجيال.

4-3/ البتر العاطفي (Cutoff):

المفهوم : يشير إلى محاولة الفرد تقليل أو قطع الاتصال العاطفي مع أفراد العائلة كطريقة لتجنب الصراعات أو التوترات العائلية. ومن أشكال القطع العاطفي :

- ✓ **القطع الجسدي** : مثل الابتعاد عن العائلة أو تقليل الزيارات.
- ✓ **القطع العاطفي** : مثل تجنب الحديث عن مشاعر حقيقية أو إخفاء جوانب من الحياة الشخصية.

آثار القطع العاطفي : قد يوفر راحة مؤقتة، لكنه غالبًا ما يؤدي إلى زيادة التوتر على المدى الطويل، حيث تبقى المشكلات العائلية دون حل.

التطبيق في العلاج : يساعد المعالجون الأفراد على فهم أسباب القطع العاطفي والعمل على إعادة بناء الاتصال . و المفاهيم الأربعة مرتبطة مع بعضها البعض:

- **التمايز الذاتي** يساعد الأفراد على تجنب الاندماج في **المثلثات العائلية** والاستجابة بشكل صحي للعمليات العاطفية العائلية.
- **العمليات العاطفية العائلية** يمكن أن تؤدي إلى **القطع العاطفي** إذا لم يتم إدارتها بشكل صحيح.
- فهم هذه المفاهيم يساعد الأفراد على تحسين علاقاتهم العائلية وتجنب انتقال الأنماط السلبية إلى الأجيال القادم/محاولة الفرد قطع العلاقات مع العائلة لتجنب الصراعات.

4/ تقنيات العلاج العابر للأجيال :

🌈 الجينوغرام (Genogram):

أداة بصرية تُستخدم لرسم خريطة عائلية توضح العلاقات، الأنماط العاطفية، والصدمات التي تنتقل عبر الأجيال.

- تساعد المعالج والأفراد على تحديد الأنماط المتكررة (مثل الصراعات، الطلاق، الأمراض النفسية، أو الإدمان) التي قد تكون موروثة من الأجيال السابقة.

- يتم رسم الخريطة مع التركيز على الأحداث الكبرى (مثل الحروب، الهجرة، أو فقدان) وكيفية تأثيرها على الأجيال اللاحقة.

و الهدف هو مساعدة الأفراد على فهم جذور مشكلاتهم الحالية وكيفية ارتباطها بتاريخ العائلة.

الجينو غرام (Genogram) والخريطة العائلية (Family Map) هما أداتان متشابهتان ولكنهما ليستا بالضرورة الشيء نفسه، إذ لكل منهما استخدامات وتفاصيل مختلفة في علم النفس والعلاج الأسري

/* الجينو غرام: (Genogram)

- ✓ أداة رسم بياني تستخدم لتوضيح تاريخ العائلة وعلاقاتها عبر ثلاثة أجيال أو أكثر.
- ✓ يركز على العلاقات العائلية والجوانب النفسية والطبية، مثل الأمراض الوراثية، الأنماط السلوكية، الصراعات العائلية، والتكرار العابر للأجيال لبعض الاضطرابات.
- ✓ يستخدم رموزاً معيارية لتمثيل الأفراد والعلاقات بينهم، مثل الزواج، الطلاق، التوتر، الدعم العاطفي، والاضطرابات النفسية.
- ✓ يُستخدم في العلاج النفسي الأسري، وعلم النفس الإكلينيكي، وحتى في التخصصات الطبية لدراسة العوامل الوراثية للأمراض.

/* الخريطة العائلية: (Family Map)

- ✓ تشبه الجينو غرام لكنها تُستخدم بشكل أكثر تبسيطاً، حيث تركز بشكل أساسي على ديناميكيات الأسرة الحالية، وليس بالضرورة عبر عدة أجيال.
- ✓ تُستخدم بشكل شائع في العلاج الأسري البنيوي (Structural Family Therapy) لتحديد أنماط التفاعل العائلي، مثل التحالفات، التهديدات، والمسافات العاطفية بين الأفراد.
- ✓ تساعد في فهم موقع الفرد داخل الأسرة وطبيعة الأدوار العائلية والصراعات والتوازنات.
- ✓ أقل تركيزاً على التاريخ الطبي والنفسي مقارنة بالجينو غرام.

الفرق الرئيسي:

- ✓ الجينو غرام أكثر شمولاً ويركز على العوامل الوراثية والنفسية الممتدة عبر الأجيال.
 - ✓ الخريطة العائلية تركز أكثر على الهياكل العائلية والتفاعلات في الزمن الحالي.
- كلا الأدوات مفيدتان في العلاج الأسري، لكن الاختيار بينهما يعتمد على هدف التقييم أو العلاج .

🌈 إعادة بناء السرد العائلي (Family Narrative Reconstruction):

- هي تقنية تعتمد على إعادة صياغة القصص العائلية الموروثة لفهم تأثيرها على الحاضر.
- يتم تشجيع الأفراد على استكشاف القصص العائلية (مثل الصدمات، الأسرار، أو الإنجازات) وإعادة تفسيرها من منظور جديد. - مثلاً، قد يتم إعادة تفسير قصة عن جدّ عانى من الفقر على أنها قصة عن المرونة والقوة بدلاً من كونها قصة عن الضعف.
- و الهدف هو الأفراد على تغيير نظرتهن السلبية تجاه تاريخ العائلة وتحويلها إلى مصدر قوة.

🌈 فك المثلثات العائلية (Detriangulation):

هي تقنية تهدف إلى مساعدة الأفراد على الخروج من الأدوار الثلاثية في العائلة (مثل الوسيط، المُخلص، أو الضحية).

- يتم تعليم الأفراد كيفية تجنب الانجرار إلى صراعات بين أفراد العائلة الآخرين.

- مثال : إذا كان الفرد يتدخل دائماً في صراعات بين والديه، يتم تشجيعه على السماح لهما بحل مشاكلهما بأنفسهما.

و الهدف هو مساعدة الافراد على تحسين العلاقات الثنائية وتقليل التوتر داخل النظام العائلي.

🌈 تعزيز التمايز الذاتي (Enhancing Self-Differentiation):

هي تقنية تهدف إلى مساعدة الأفراد على تطوير استقلاليتهم العاطفية والفكرية داخل العائلة.

- يتم تشجيع الأفراد على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بشكل واضح، حتى لو كانت تتعارض مع توقعات العائلة.

- يتم استخدام تمارين مثل كتابة الرسائل العاطفية (دون إرسالها) أو لعب الأدوار لتعزيز الثقة بالنفس.

و هذا يساعد الأفراد على بناء هوية مستقلة وتقليل تأثير الضغوط العائلية عليهم.

🌈 إدارة القلق العائلي (Managing Family Anxiety):

هي تقنية تهدف إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع القلق الذي ينتقل عبر الأجيال.

- يتم تعليم الأفراد تقنيات مثل التنفيس الانفعالي (التحدث إلى شخص محايد لتخفيف التوتر)، التأمل،.....

- يتم أيضاً تشجيعهم على تحديد مصادر القلق في العائلة والعمل على تغيير ردود أفعالهم تجاهها.

بهدف تقليل تأثير القلق العائلي على الصحة النفسية للأفراد.

🌈 إعادة الاتصال العاطفي (Emotional Reconnection):

هي تقنية تهدف إلى مساعدة الأفراد على إعادة بناء الاتصال العاطفي مع أفراد العائلة الذين تم قطع العلاقة معهم.

- يتم تشجيع الأفراد على التواصل بشكل تدريجي، بدءاً من الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية، وصولاً إلى اللقاءات الشخصية.

- يتم استخدام تقنيات مثل الاستماع الفعال والتعبير عن المشاعر بشكل غير لومي.

الهدف : تحسين العلاقات العائلية وتقليل الشعور بالعزلة.

🌈 معالجة الصدمات الموروثة (Healing Inherited Trauma):

هي تقنية تهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم ومعالجة الصدمات التي انتقلت إليهم من الأجيال السابقة.

- يتم استخدام تقنيات مثل العلاج بالحركة العين (EMDR) أو العلاج السردى (Narrative Therapy) لمعالجة الصدمات.

- يتم أيضاً تشجيع الأفراد على كتابة رسائل إلى أسلافهم للتعبير عن مشاعرهم تجاه الصدمات الموروثة.

تساعد على تخفيف تأثير الصدمات الموروثة على الصحة النفسية للأفراد.

🌈 تعزيز الوعي بالأنماط العائلية (Enhancing Awareness of Family Patterns):

هي تقنية تهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم الأنماط السلوكية والعاطفية التي تنتقل عبر الأجيال.

- يتم استخدام تمارين مثل تحليل الخرائط العائلية أو كتابة اليوميات لتحديد الأنماط المتكررة.

- يتم تشجيع الأفراد على التفكير في كيفية تأثير هذه الأنماط على حياتهم الحالية.

تساعد الأفراد على كسر الأنماط السلبية وبناء أنماط صحية جديدة.

5/نقد النظرية:

إيجابيات النظرية/العلاج

- تركيزها على فهم العمق التاريخي للعلاقات العائلية.

- تطبيقاتها الواسعة في العلاج الأسري.

سلبيات النظرية

- تعقيدها وصعوبة تطبيقها في بعض الثقافات.

- الحاجة إلى وقت طويل لفهم ديناميكيات العائلة.

-أهمية العلاج العابر للأجيال:

- يساعد الأفراد على فهم جذور مشاكلهم النفسية والسلوكية.

- يعزز الوعي بالأنماط العائلية المتكررة. .