

نماذج علاجية نسقية : العلاج الاستراتيجي

1/تعريف العلاج الاستراتيجي

العلاج الاستراتيجي هو نموذج علاجي موجّه نحو الحلول، يركز على كسر الحلقات المفرغة للمشكلات النفسية والسلوكية من خلال تدخلات مصممة خصيصا لكل حالة.

و يعتبر جاي هالي (1923–2007) (Jay Haley) أحد أبرز رواد العلاج الاستراتيجي، ساهم بشكل كبير في تطوير العلاج الموجز والتواصل البشري ضمن مدرسة بالو ألتو (Palo Alto).

لم يعترف هالي بالمنشأ الداخلي للأمراض النفسية و استبدله بالأنماط الاتصالية الخاطئة داخل النسق.

- ✓ ركز هيلي على حل المشكلات الحالية بدلاً من تحليل الماضي.
- ✓ اعتمد التدخلات المباشرة والمخططة لتغيير التفاعلات الأسرية أو الفردية.
- ✓ استخدام التكتيكات الإستراتيجيةمثل: - التوجيهات المتناقضة (Paradoxical Interventions).و إعادة الصياغة (Reformulation)

2/ الخلفية النظرية للعلاج :

1-2/مدرسة بالو ألتو(Palo Alto Group)

جريجوري بيتسون و بول واتزلأويك:

- ✓ نظرية التواصل البشري " :المشكلات تُستمرّ بفعل حلول فاشلة."
- ✓ فكرة الحلقة المفرغة :محاولات الحل الخاطئة تزيد المشكلة (مثل تهديد المدمن يزيد تمرده)

إضافة هامة

نظرية التواصل البشري للعالمين جريجوري بيتسون و بول واتزلأويك هي جزء أساسي من مدرسة "بالو ألتو" في علم النفس والاتصال، و تُركّز على تحليل التفاعلات البشرية من منظور أنظمة التواصل. و تتلخص أفكارها حول الآتي :

* /لا يمكن عدم التواصل:

- كل سلوك بشري (كلام، صمت، تعابير الوجه، حركات الجسد) هو شكل من أشكال التواصل، حتى لو كان غير مقصود.

- الصمت أو التجاهل يحمل رسائل مثل الرفض أو الغضب.

* /مستويات التواصل (المحتوى والعلاقة): لكل رسالة بعدان:

- المحتوى (المستوى الرقمي): المعلومات المباشرة (الكلمات).

- العلاقة (المستوى التناظري): كيف يُفسَّر الكلام بناءً على نبرة الصوت أو الإشارات غير اللفظية، والتي تحدد طبيعة العلاقة بين المتحدثين.

*/التناقض في التواصل (Double Bind):

- نظرية بيتسون عن الربط المزدوج: عندما تُرسل رسائل متضاربة على مستويي المحتوى والعلاقة (مثل قول "أحبك" بنبرة غاضبة)، مما يُسبب ارتباكاً (خاصة في العلاقات الأسرية أو العلاج النفسي).

*/نظامية التواصل:

- التواصل عملية ديناميكية ضمن نظام (مثل الأسرة)، حيث يتأثر الأفراد ببعضهم، وقد تُولد أنماط تواصلية مُختلفة (مثل الحلقات المفرغة للصراع).

التطبيقات:

- استُخدمت النظرية في العلاج الأسري وتحليل الأنظمة الاجتماعية.

- ساعدت في فهم أسباب الصراعات بسبب سوء تفسير الرسائل.

باختصار، النظرية تُظهر أن التواصل ليس مجرد كلمات، بل شبكة معقدة من الإشارات التي تُشكّل العلاقات والتفاعلات الإنسانية.

أهم ما ركزت عليه نظرية الاتصال هي عملية البراغماتية في الاتصال و التي تركز على المعنى في الاتصال (هي دراسة كيفية استخدام اللغة في السياقات الواقعية)

بمعنى تدرس كيف يُفهم الكلام بناءً على الموقف، نبرة الصوت، العلاقة بين المتحدثين، والقصد من الرسالة.

قولي الجو حار معناه نريد استخدام المكيف و ليس مجرد الوصف

البراغماتية تُظهر أن التواصل الفعال يحتاج أكثر من مجرد كلمات صحيحة نحوياً

النتيجة: الفشل في التواصل لا يعود لسوء التعبير، بل لسوء تفسير الطبقات الخفية للرسائل (التناقض، الإشارات غير اللفظية، أو السياق).

2-2/ ب. ميلتون إريكسون (Milton Erickson)

التنويم الإيحائي الإريكسوني هو أسلوب علاجي غير مباشر يعتمد على استخدام اللغة المرنة والقصص والاستعارات لتحفيز العقل الباطن، بدلاً من الأوامر المباشرة التقليدية. يتميز بأنه:

لا يعتمد على الإيحاءات الصارمة، بل على التكيف مع لغة المريض و اعتقاداته.

يستغل الحالة الذهنية الطبيعية (مثل الشرود أو التركيز الشديد) بدلاً من محاولة إحداث غيبوبة تنويمية عميقة

أسس هالي بناء عليه ما عرف ب: Strategic Hypnosis

❖ التنويم المغناطيسي الاستراتيجي : هو مزيج بين تقنيات التنويم المغناطيسي (لميلتون إريكسون) والعلاج الاستراتيجي) لمدرسة بالو ألتو)، يُستخدم لتغيير السلوكيات والمشكلات النفسية بسرعة وفعالية عبر:

-/ارباك العقل و ذلك باستخدام كلمات غامضة او تناقضات لفتح الباب للتغيير

-/استغلال المقاومة (لا تدخن الآن أجل فقط ذلك لساعة)

❖ استخدام اللغة الإيحائية والتشبيهات/ *Suggestive Language* هي استخدام كلمات وعبارات مصممة بعناية لتوجيه العقل اللاواعي نحو التغيير، دون فرض أوامر مباشرة. تعتمد على:

-/التلميحات بدل الأوامر الصريحة.

-/استغلال الانتباه المشتت لإدخال أفكار جديدة

-/المرونة: ربما ستشعر بالنعاس

Metaphors أما التشبيهات

هي قصص أو أمثلة رمزية تُحاكي مشكلة المريض، لكن بحبكة تؤدي إلى حل غير مباشر.

كيف تعمل ؟ تُنشئ تشابهاً بين القصة والمشكلة.

تسمح للمريض باكتشاف الحل بنفسه دون مقاومة.

مثال (لإدمان الكحول)

"رجل كان يحمل صخرة ثقيلة كل يوم، ظنّها جزءاً منه، حتى اكتشف أنه يمكنه وضعها جانباً والمشي بحرية

*/استخدام التدخلات المتناقضة(وصفة الاستمرار في المشكلة)

2-3/العلاج الأسري الاستراتيجي:

التركيز على الهيكل الأسري والسلطة الأبوية.

✓ المشكلة تُحافظ عليها بحلول خاطئة: مثال: تهديد المدمن → زيادة عناده.

✓ التدخلات تُصمم حسب طبيعة المشكلة: لا يوجد "بروتوكول ثابت"، بل خطط مرنة.

✓ التركيز على "كيف" المشكلة، لا "لماذا": تحليل التفاعلات الحالية بدل الغوص في الماضي.

✓ إرباك المقاومة: باستخدام التناقض أو المبالغة في السلوك

التقنيات العلاجية الاستراتيجية :

1. إعادة الصياغة (Reframing): تغيير إدراك المشكلة بإعطائها معنى جديدًا (القلق ليس ضعفًا، بل تنبيه لحاجة جسمك للراحة).

1-1/ الفرق بينها وبين إعادة التأطير (الذي سبق تناوله في العلاج البنائي)

هناك فروق دقيقة بين المفهومين حسب السياق العلاجي:

* /في العلاج الاستراتيجي (مدرسة بالو ألتو وجاي هالي):

- إعادة التأطير (Reframing): تعني تغيير الإطار الذهني أو تفسير الموقف لخلق معنى جديد (مثل تحويل "الغضب" إلى "رغبة في العدالة").

- إعادة الصياغة (Reformulation): قد تُستخدم أحيانًا كمرادف، لكنها تُشير أكثر إلى إعادة صياغة المشكلة بلغة جديدة دون بالضرورة تغيير معناها الجذري.

* /أما في العلاج المعرفي (Cognitive Therapy):

- إعادة الصياغة: تعني /إعادة صياغة الأفكار المشوهة/ (مثل تحويل "أنا فاشل" إلى "الدي تحديات أتعلم منها").

- إعادة التأطير: أعمق، حيث تُغير السياق الكامل للمشكلة (مثل رؤية "الفشل" كجزء من رحلة النجاح).

الخلاصة:

- في العلاج الاستراتيجي: المصطلحان متقاربان جدًا، لكن "إعادة التأطير" أكثر شمولًا وتأثيرًا.

- في العلاج المعرفي: "إعادة الصياغة" أكثر تحديدًا للأفكار، بينما "إعادة التأطير" تتعلق بالمنظور العام.

مثال توضيحي:

- طرح المشكلة: "زوجي يتجاهلني".

- إعادة صياغة (Reformulation): "ربما يكون مشغولًا مؤقتًا".

- إعادة تأطير (Reframing): "صمته قد يكون محاولة لتجنب الصراع؛ هذا يعني أنه يحترم مشاعرك".

2. المفارقة العلاجية (Paradoxical Intervention): طلب تكرار السلوك السلبي لتحفيز التغيير ("أصرخ أكثر لعلاج نوبات الغضب).
3. الوصفة العلاجية (Prescribing the Symptom): توجيه المريض لممارسة المشكلة في وقت محدد (خصص 10 دقائق يوميًا للقلق).
4. التشبيهات والاستعارات (Metaphors): استخدام القصص الرمزية لتجاوز مقاومة الوعي (مثل سرد حكاية عن شجرة تتعافى بعد العاصفة).
5. كسر الأنماط (Pattern Interruption): إيقاف السلوك التلقائي بفعل غير متوقع (قف على قدم واحدة عندما تشعر بالتوتر).
6. التدريج (Scaling Questions): قياس التقدم بأرقام (مثال: "ما مستوى ثقتك اليوم من 1 إلى 10؟").
7. المهام المحددة (Task Assignments): واجبات صغيرة لتغيير ديناميكية المشكلة ("امتنع عن حل مشكلة زوجك ليوم واحد").

الهدف:

إحداث تغيير سريع عبر تحفيز اللاوعي و كسر الحلقات السلوكية المختلفة بأقل مقاومة.

جاي هيلي (مؤسس العلاج الاستراتيجي المختصر) لا يعتمد على مفهوم "اللاوعي" بالطريقة الفرويدية أو الإريكسونية، بل يركز على "أنماط التفاعل الواعية والمشكلات الحالية".

غير أن الهدف من تقنيته هو إحداث تغيير سريع عبر تحفيز اللاوعي و كسر الحلقات السلوكية المختلفة بأقل مقاومة.

و يبدو ان هناك تناقض بين المبدأ و الهدف و يتمثل حل التناقض الظاهري في هذه الفكرة في الآتي :

1 الفرق بين "اللاوعي" و "التلقائية":

- هيلي يتجنب تفسيرات "اللاوعي" ككيان منفصل، لكنه يعترف بوجود سلوكيات تلقائية مكتسبة (Automatic Patterns) ناتجة عن تكرار التفاعلات.

- التقنيات الاستراتيجية (مثل المفارقة) تُحدث التغيير عبر كسر هذه الأنماط التلقائية دون الخوض في تحليل اللاوعي.

2. تحفيز التغيير دون استدعاء "اللاوعي":

- مثال: عندما نطلب من مريض الوسواس القهري تكرار الطقس القهري (مفارقة)، نستهدف إرباك النمط التلقائي للسلوك، لا "الوصول إلى اللاوعي". و التغيير يحدث لأن المريض يُجبر على ملاحظة سلوكه بوعي، فيفقد تلقائيته.

3. اللغة المستخدمة:

- كلمة "تحفيز اللاوعي" قد تكون غير دقيقة في سياق هيلي، والصواب هو:

إحداث التغيير عبر تعديل التفاعلات الحالية وخلق ارتباك في الأنماط الراسخة.

الخلاصة:

- هيلي يرفض التفسيرات النفسية العميقة (مثل الصراعات اللاواعية)، لكنه يعمل على "الأنماط السلوكية الظاهرة" التي أصبحت تلقائية.