

محاضرة: العلاج الأسري التجريبي المرتكز على العاطفة

Emotionally Focused Family Therapy (EFFT)

مقدمة

يُعد العلاج الأسري التجريبي المرتكز على العاطفة من أهم المقاربات العلاجية المعاصرة التي أعادت العاطفة إلى مركز العملية العلاجية بعد عقود من هيمنة المقاربات السلوكية والمعرفية. هذا النموذج لا ينظر إلى العاطفة كعامل ثانوي أو كمجرد نتيجة للأفكار، بل يعتبرها القوة التنظيمية الأساسية للسلوك، والعلاقات، والروابط الأسرية. ظهر هذا الاتجاه في سياق تطور العلاجات التجريبية والإنسانية، لكنه يتميز عنها بكونه مبنيًا على نظرية علمية واضحة هي نظرية التعلق (Attachment Theory)، ومدعومًا ببحوث تجريبية واسعة، مما جعله من أكثر النماذج الأسرية قبولًا في الممارسة الإكلينيكية المعاصرة.

أولاً: الجذور النظرية للعلاج الأسري المرتكز على العاطفة

من الناحية التجريبية والإنسانية ينتمي العلاج المرتكز على العاطفة إلى التيار التجريبي الإنساني الذي يرى أن التغيير العلاجي الحقيقي يحدث عبر التجربة الانفعالية المباشرة داخل الجلسة، وليس فقط عبر الفهم المعرفي أو تعديل السلوك. يتقاطع هذا النموذج مع: العلاج الجشطلتي (التركيز على هنا والآن) العلاج التجريبي الأسري (كارل ويكر، فرجينيا ساتير) لكنه يتميز عنها ببنية أكثر تنظيمًا ووضوحًا إجرائيًا. من ناحية نظرية التعلق كأساس مفاهيمي تعتمد المقاربة المرتكزة على العاطفة اعتمادًا مباشرًا على نظرية التعلق (Bowlby)، والتي تفترض أن الإنسان كائن علائقي يسعى منذ الطفولة إلى الأمان العاطفي من خلال علاقاته القريبة. في السياق الأسري: الصراعات ليست دليل فشل أخلاقي أو ضعف شخصية بل تعبير عن احتياجات تعلق غير مشبعة لأمان، القرب، الاعتراف، الاستجابة

ثانيًا: كيف يفهم العلاج المرتكز على العاطفة المشكلة الأسرية؟

يرى هذا النموذج أن المشكلة الأساسية داخل الأسرة ليست السلوك الظاهر (الصراخ، الانسحاب، العناد، التمرّد)، بل الدورة التفاعلية العاطفية السلبية التي تُحبس داخلها الأسرة. الدورة التفاعلية السلبية هي نمط متكرر من التفاعل، غالبًا لا واع، يتغذى على: مشاعر أولية غير معترف بها (الخوف، الألم، الشعور بالرفض) استجابات دفاعية ثانوية (الغضب، الانسحاب، السيطرة) ومع الوقت، تصبح هذه الدورة هي “العدو الحقيقي”، وليس أحد أفراد الأسرة.

ثالثًا: أهداف العلاج الأسري المرتكز على العاطفة

يهدف هذا العلاج إلى: إعادة تنظيم الروابط العاطفية داخل الأسرة، مساعدة الأفراد على التواصل مع مشاعرهم الأولية، تحويل التفاعلات من صراع أو انسحاب إلى استجابة عاطفية آمنة، بناء شعور متبادل بالأمان، القبول، والانتماء

رابعًا: دور المعالج في EFFT

المعالج في هذا النموذج ليس مفسّرًا ولا موجّهًا سلوكيًا فقط، بل هو: منظم للتجربة العاطفية، موجّه للعملية وليس للمحتوى، منشئ لمساحة آمنة للتعبير الوجدان، يقف المعالج دائمًا منحازًا للرابطة العاطفية، وليس لأي فرد بعينه.

خامساً: مراحل العلاج الأسري المرتكز على العاطفة

المرحلة الأولى: نزع التصعيد العاطفي (De-escalation)

في هذه المرحلة، يعمل المعالج على: تحديد الدورة التفاعلية السلبية، تسمية المشاعر الكامنة خلف السلوك، تحويل التركيز من “من المخطئ؟” إلى “ما الذي يحدث بيننا؟” الهدف هنا هو خفض حدة الصراع وبناء تحالف علاجي آمن.

المرحلة الثانية: إعادة تنظيم الروابط العاطفية (Restructuring Bonds)

تُعد هذه المرحلة قلب العلاج، حيث: يتم الوصول إلى المشاعر الأولية العميقة، يُعاد التعبير عنها بطريقة آمنة، يُشجّع أفراد الأسرة على الاستجابة لبعضهم بشكل جديد، هنا تبدأ الروابط العاطفية في التغيّر فعليًا.

المرحلة الثالثة: التكامل والتثبيت (Consolidation)

في هذه المرحلة: يتم ترسيخ أنماط التفاعل الجديدة، تُراجع الأسرة ما تغيّر، يُدعم الإحساس بالكفاءة والاستقلال العاطفي

سادساً: التقنيات الأساسية في العلاج الأسري المرتكز على العاطفة

1. تعميق المشاعر (Emotion Deepening)

يقوم المعالج بمساعدة الفرد على النزول من المشاعر الثانوية (غضب، لوم) إلى المشاعر الأولية (خوف، حزن، احتياج).

2. إعادة الصياغة العاطفية (Reframing)

يُعاد تقديم السلوك الإشكالي على أنه تعبير عن احتياج عاطفي غير مشبع، وليس كنية عدوانية.

3. تتبع الدورة التفاعلية (Tracking the Cycle)

يركّز المعالج على وصف ما يحدث بين أفراد الأسرة لحظة بلحظة، مما يساعدهم على رؤية نمطهم التفاعلي بوضوح.

4. خلق لحظات عاطفية مصحّحة (Corrective Emotional Experiences)

من خلال التعبير الصادق والاستجابة المتعاطفة، تعيش الأسرة تجربة جديدة تعيد تشكيل الروابط.

سابعاً: القيمة الإكلينيكية للعلاج المرتكز على العاطفة

تشير الأبحاث إلى أن EFFT فعال في: الصراعات الزوجية، مشاكل التعلق، اضطرابات القلق والاكتئاب في السياق الأسري، العمل مع العائلات التي تعاني من صدمات علائقية

العلاج الأسري التجريبي المرتكز على العاطفة يمثل نقلة نوعية في العلاج الأسري المعاصر، لأنه لا يعالج السلوك بمعزل عن العاطفة، ولا يفصل الفرد عن علاقاته. إنه علاج يعيد للأسرة وظيفتها الأساسية: أن تكون مصدر أمان نفسي، لا مصدر تهديد.

مراجع

1. Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
2. Johnson, S. M., & Greenman, P. S. (2021). The path to a secure bond: Emotionally focused family therapy. *Journal of Family Therapy*, 43(2), 220–238.
3. Furrow, J. L., Palmer, G., Johnson, S. M., & Jones, E. (2019). *Emotionally focused family therapy*. Routledge.
4. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). Emotionally focused therapy for couples and families. *Canadian Psychology*, 57(4), 257–267.
5. Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2020). *Family therapy: Concepts and methods* (12th ed.). Pearson.