**مقدمة عامة**

يُعد العلاج الزوجي السلوكي المعرفي وفق نموذج غوتمن (Gottman Method Couple Therapy) من أكثر النماذج العلاجية المدعومة علميًا في مجال العلاج الزوجي المعاصر، إذ يستند إلى أبحاث طولية معمقة امتدت لعقود، ركزت على فهم ديناميات العلاقة الزوجية، والعوامل المتنبئة بالاستقرار أو الانفصال. ويتميّز هذا النموذج بدمجه بين المبادئ السلوكية المعرفية، والرؤية النسقية، والتنظيم الانفعالي، ضمن إطار علاجي بنيوي واضح ومقنن.

تهدف هذه المحاضرة إلى تقديم عرض مفصل لنموذج غوتمن في العلاج الزوجي السلوكي المعرفي، من حيث جذوره العلمية، افتراضاته النظرية، مفاهيمه المركزية، أهدافه العلاجية، تقنياته الأساسية، ودور المعالج، مع إبراز مجالات التطبيق وحدود النموذج، وذلك بأسلوب موجَّه لطلبة الماستر في علم النفس العيادي.

**أولًا: الخلفية التاريخية والنشأة العلمية لنموذج غوتمن**

نشأ نموذج غوتمن على يد جون غوتمن (John Gottman) وزوجته جولي شوارتز غوتمن، انطلاقًا من أبحاث تجريبية دقيقة أُجريت في مختبرات التفاعل الزوجي، حيث تم رصد آلاف الأزواج عبر ملاحظات سلوكية مباشرة، ومقاييس فيزيولوجية، ومقابلات سريرية. وقد مكّنت هذه الدراسات من تحديد أنماط تفاعلية معينة تتنبأ بدقة عالية بنجاح العلاقة الزوجية أو فشلها.

على خلاف العديد من النماذج العلاجية التي انطلقت من التنظير الإكلينيكي، تميز نموذج غوتمن بكونه نموذجًا «قائمًا على الدليل العلمي»، حيث تم اشتقاق تدخلاته العلاجية مباشرة من نتائج البحث التجريبي، ما أكسبه مصداقية كبيرة في الأوساط الأكاديمية والعيادية.

**ثانيًا: الأسس النظرية للعلاج الزوجي السلوكي المعرفي – نموذج غوتمن**

يقوم نموذج غوتمن على افتراض أساسي مفاده أن جودة العلاقة الزوجية تتحدد بدرجة كبيرة من خلال أنماط التواصل، وتنظيم الانفعالات، وطريقة إدارة الخلافات. ويرى غوتمن أن الصراع بحد ذاته ليس المشكلة، بل الكيفية التي يُدار بها الصراع داخل العلاقة.

كما يفترض النموذج أن الأفكار والتفسيرات المعرفية التي يحملها كل شريك عن الآخر، وعن نواياه وسلوكياته، تلعب دورًا محوريًا في تشكيل الانفعالات والسلوكيات المتبادلة. ومن ثم، فإن تعديل هذه التفسيرات، إلى جانب تعديل السلوكيات التفاعلية، يُعد مدخلًا أساسيًا لإحداث التغيير العلاجي.

يقوم نموذج غوتمن على افتراض أساسي مفاده أن جودة العلاقة الزوجية تتحدد بدرجة كبيرة من خلال أنماط التواصل، وتنظيم الانفعالات، وطريقة إدارة الخلافات. ويرى غوتمن أن الصراع بحد ذاته ليس المشكلة، بل الكيفية التي يُدار بها الصراع داخل العلاقة.

**(Sound Relationship House Theory)** تُعد نظرية بيت العلاقة السليمة من الركائز الأساسية في نموذج غوتمن، وهي إطار تصوري يصف مكونات العلاقة الزوجية الصحية على شكل بيت متكامل البنية، حيث تمثل كل طبقة عنصرًا أساسيًا في استقرار العلاقة وجودتها. يفترض غوتمن أن انهيار أي عنصر من هذه العناصر ينعكس سلبًا على بقية البناء، في حين أن تعزيز كل مستوى يسهم في تقوية العلاقة ككل و من اهم عناصرها الأساسية :

### 1. الخرائط العاطفية (Love Maps)

تشكل الخرائط العاطفية الأساس الذي يقوم عليه بيت العلاقة السليمة. ويقصد بها معرفة كل شريك بالعالم الداخلي للآخر، بما يشمل اهتماماته، مخاوفه، طموحاته، مصادر توتره، وأحداث حياته اليومية. وتُعد هذه المعرفة شرطًا جوهريًا للتعاطف والدعم العاطفي. فكلما كانت الخرائط العاطفية أكثر ثراءً وتحديثًا، زادت قدرة الزوجين على الاستجابة المتناغمة لاحتياجات بعضهما البعض، خاصة في فترات الضغط والأزمات.

### 2. الإعجاب والتقدير (Fondness and Admiration)

تمثل هذه الطبقة قدرة الزوجين على الاحتفاظ بنظرة إيجابية متبادلة، تقوم على التقدير والاحترام، حتى في خضم الخلافات. ويؤكد غوتمن أن الأزواج المستقرين يمتلكون مخزونًا عاطفيًا إيجابيًا، يسمح لهم بتفسير سلوكيات الشريك بشكل أقل عدائية. ويعمل المعالج في هذا السياق على مساعدة الزوجين في إعادة إحياء مشاعر الإعجاب، من خلال استحضار الصفات الإيجابية والتجارب المشتركة الداعمة.

### 3. الالتفات نحو الشريك بدل الابتعاد عنه (Turning Toward Instead of Away)

يشير هذا العنصر إلى الكيفية التي يستجيب بها الشريكان لما يسميه غوتمن "عروض التواصل"، وهي محاولات بسيطة للتقارب العاطفي، كالتعليق أو النظرة أو طلب الانتباه. إن الاستجابة الإيجابية لهذه العروض، حتى وإن كانت بسيطة، تسهم في بناء الثقة والتقارب، بينما يؤدي تجاهلها أو رفضها المتكرر إلى التباعد العاطفي. ويُعد هذا العنصر من أقوى المؤشرات التنبؤية بجودة العلاقة على المدى الطويل.

### 4. المنظور الإيجابي (The Positive Perspective)

يمثل المنظور الإيجابي العدسة التي يرى من خلالها الزوجان سلوكيات بعضهما البعض. ففي العلاقات السليمة، يتم تفسير السلوكيات الغامضة أو السلبية تفسيرًا أقل تهديدًا، اعتمادًا على الرصيد العاطفي الإيجابي المتراكم. أما في العلاقات المتدهورة، فيسود سوء التأويل والتوقع السلبي. ويسعى العلاج وفق نموذج غوتمن إلى إعادة بناء هذا المنظور الإيجابي من خلال تعزيز التفاعلات الإيجابية وتقليل الأنماط الهدامة.

### 5. إدارة الصراع (Managing Conflict)

يرى غوتمن أن الصراع أمر طبيعي ولا يمكن إلغاؤه، بل ينبغي تعلم إدارته بفعالية. ويؤكد أن نسبة كبيرة من الخلافات الزوجية دائمة بطبيعتها، وترتبط باختلافات شخصية أو قيمية. لذلك، يركز هذا المستوى على تعليم الزوجين مهارات بدء الحوار بلطف، وتجنب الفرسان الأربعة، والبحث عن حلول وسط أو قبول الاختلاف بدل السعي إلى حسمه بالقوة.

### 6. تحقيق الأحلام داخل الصراع (Making Life Dreams Come True)

يعكس هذا العنصر احترام كل شريك لأحلام الآخر وقيمه الوجودية العميقة. فخلف العديد من الخلافات السطحية تكمن أحلام غير محققة أو احتياجات معنوية أساسية. ويساعد المعالج الزوجين على استكشاف المعاني الرمزية للصراع، وتحويله إلى فرصة للفهم المتبادل، بدل كونه ساحة صراع صفري.

### 7. بناء معنى مشترك (Creating Shared Meaning)

يمثل هذا المستوى أعلى طبقات بيت العلاقة السليمة، ويشمل القيم المشتركة، والطقوس الأسرية، والرؤية الموحدة للحياة الزوجية. ويسهم بناء معنى مشترك في تعزيز الإحساس بالانتماء والاستمرارية، ويمنح العلاقة بعدًا يتجاوز الإشباع الفردي نحو مشروع حياتي مشترك.

**الأساسان البنيويان: الثقة والالتزام**

يرتكز بيت العلاقة السليمة على أساسين متينين هما الثقة والالتزام. فالثقة تعكس الإحساس بالأمان والاعتماد المتبادل، في حين يشير الالتزام إلى الرغبة الواعية في الحفاظ على العلاقة وتنميتها رغم الصعوبات. ويعمل العلاج الزوجي وفق نموذج غوتمن على تعزيز هذين البعدين بوصفهما شرطين أساسيين لاستدامة العلاقة.

و من أبرز المفاهيم أيضا التي يقوم عليها نموذج غوتمن مفهوم **"الفرسان الأربعة لنهاية العلاقة الزوجية"**، وهم: النقد، الازدراء، الدفاعية، والانسحاب. يرى غوتمن أن هيمنة هذه الأنماط التفاعلية داخل العلاقة الزوجية تُعد مؤشرًا قويًا على تدهورها.

**ثالثا: أهداف العلاج الزوجي السلوكي المعرفي وفق نموذج غوتمن**

يهدف العلاج الزوجي وفق نموذج غوتمن إلى تعزيز الصداقة الزوجية بوصفها الأساس المتين للعلاقة، وتحسين مهارات التواصل وإدارة الخلافات، والحد من الأنماط التفاعلية الهدامة. كما يسعى إلى مساعدة الزوجين على بناء معنى مشترك للحياة الزوجية، وتعزيز الالتزام والاحترام المتبادل.

**رابعا: دور المعالج في نموذج غوتمن**

يلعب المعالج دورًا نشطًا ومنظمًا، حيث يعمل كمدرّب وميسّر للتفاعل الزوجي، وليس كقاضٍ أو وسيط. ويحرص المعالج على توفير مناخ علاجي آمن، يساعد الزوجين على التعبير عن مشاعرهما دون تصعيد انفعالي، مع توجيه التفاعل بما يخدم الأهداف العلاجية.

**خامسا: التقنيات العلاجية في نموذج غوتمن**

تُعد **تقنية تقييم العلاقة الزوجية** نقطة الانطلاق في نموذج غوتمن، حيث يتم استخدام مقابلات منظمة، واستبيانات معيارية، وملاحظات سلوكية لتحليل أنماط التفاعل، ونقاط القوة والضعف في العلاقة.

ومن التقنيات المحورية **تفكيك الفرسان الأربعة**، حيث يعمل المعالج على مساعدة الزوجين في التعرف على هذه الأنماط أثناء التفاعل، واستبدالها بما يُسمى "مضادات الفرسان الأربعة"، مثل تحويل النقد إلى شكوى بنّاءة، والازدراء إلى تقدير، والدفاعية إلى تحمل المسؤولية، والانسحاب إلى تهدئة ذاتية.

كما تُستخدم **تقنيات التنظيم الانفعالي**، التي تهدف إلى مساعدة الزوجين على تهدئة الاستثارة الفيزيولوجية أثناء الخلافات، ومنع الانخراط في تفاعلات تصعيدية. ويُنظر إلى هذه التقنية بوصفها شرطًا أساسيًا لأي حوار بنّاء.

وتحتل **تقنية بناء الخرائط العاطفية** مكانة مركزية، حيث يتم تدريب الزوجين على طرح أسئلة مفتوحة، والإصغاء المتعاطف، بما يعزز الفهم المتبادل ويقوي الرابطة العاطفية.

كما يعتمد النموذج على **تعزيز التفاعلات الإيجابية اليومية**، من خلال تشجيع التعبير عن التقدير، والامتنان، والدعم، باعتبارها عوامل وقائية ضد تآكل العلاقة.

**سادسا: مجالات تطبيق نموذج غوتمن**

يُستخدم نموذج غوتمن في علاج الصراعات الزوجية المزمنة، والبرود العاطفي، والخيانة الزوجية، وصعوبات الانتقال في دورة الحياة الأسرية. كما أثبت فعاليته في برامج الوقاية الزوجية وتعزيز العلاقات.

**سابعا: حدود وانتقادات نموذج غوتمن**

رغم قوته العلمية، يُنتقد نموذج غوتمن أحيانًا لتركيزه الكبير على السلوك الظاهر، مقارنة بالعمليات اللاواعية العميقة. كما يتطلب مستوى معينًا من الدافعية والالتزام من الزوجين لتحقيق نتائج علاجية ملموسة. يمثل العلاج الزوجي السلوكي المعرفي وفق نموذج غوتمن مقاربة علاجية متكاملة، تجمع بين الصرامة العلمية والفعالية الإكلينيكية. ويُعد من النماذج الأساسية التي ينبغي على الأخصائي النفسي العيادي الإلمام بها، نظرًا لما يوفره من أدوات عملية قائمة على الدليل العلمي لتحسين جودة العلاقات الزوجية.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *10 principles for doing effective couples therapy*. W. W. Norton & Company.

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family, 60*(1), 5–22.