

أولاً: خصائص الأنساق في النظرية النسقية

تُعدّ النظرية النسقية (Systemic Theory) من أهم الاتجاهات المعاصرة في علم النفس والعلاج الأسري، لأنها غيرت الطريقة التي ننظر بها إلى المشكلات الإنسانية.

فبدلاً من التركيز على الفرد ككائن معزول، تنظر هذه النظرية إلى الإنسان ضمن شبكة من العلاقات والأنساق المتداخلة (الأسرة، المجتمع، المدرسة، الثقافة...)، حيث يصبح السلوك الإنساني ناتجاً عن دينامية التفاعل بين الأفراد أكثر مما هو ناتج عن خصائص داخلية فقط.

3. الخصائص الأساسية للأنساق

أ. الكلية (Wholeness)

تعني أن الكل أكثر من مجموع الأجزاء.

لا يمكن فهم السلوك الأسري من خلال تحليل سلوك كل فرد على حدة.

فالعلاقات داخل النسق تنتج "خصائص ناشئة" (Emergent Properties) "لا يمكن التنبؤ بها من الأجزاء منفردة.

مثال: عندما يكون أحد الأبناء مضطرباً، فإن السبب لا يُفهم فقط من سماته الشخصية، بل من النمط التفاعلي للأسرة ككل.

ب. التفاعل المتبادل (Reciprocal Interaction)

جميع العلاقات داخل النسق تقوم على التأثير المتبادل والدوري.

السلوك لا يُفسّر بالعلية الخطية ($A \rightarrow B$)، بل بالعلية الدائرية ($A \leftrightarrow B$).

هذا المفهوم غير جذرياً التفكير العلاجي، لأن المشكلة لا تُنسب لفرد، بل تُفهم كنتاج تفاعلات مستمرة.

ج. الحدود (Boundaries)

الحدود هي الخطوط الوهمية التي تحدد من ينتمي للنسق ومن لا ينتمي إليه.

تحدد الحدود أيضاً مدى الانفتاح أو الانغلاق في العلاقات الداخلية والخارجية.

أنواعها:

مرنة: تتيح تواصلًا صحيحًا وتبادلاً متوازناً بين الداخل والخارج.

صلبة: تعزل النسق وتؤدي إلى الانغلاق الاجتماعي.

هشة: تسمح بتداخل الأدوار وانعدام الخصوصية، كما في الأسر المتشابكة المفرطة التداخل.

د. الاتزان أو الثبات النسبي (Homeostasis)

كل نسق يسعى إلى الحفاظ على توازنه الداخلي، أي إلى حالة من الاستقرار رغم الضغوط الخارجية.

هذا الثبات قد يكون مفيداً حين يحافظ على الانسجام، لكنه يصبح مرضياً إذا منع التغيير الإيجابي.

أحياناً تحافظ الأسرة على توازنها حتى على حساب استمرار المشكلات (مثلاً: وجود "الابن المشاغب" يُبقي العلاقة بين الوالدين متماسكة رغم أنها متوترة)

هـ. الانفتاح والانغلاق (Openness vs. Closedness)

الأنساق المفتوحة تتفاعل مع بيئتها وتتغير.

الأنساق المغلقة تميل إلى الجمود وتكرار الأنماط نفسها.

الأسرة الصحية توازن بين التواصل الخارجي والحفاظ على هويتها الداخلية.

و. التسلسل الهرمي (Hierarchy)

الأنساق تنظم نفسها في مستويات، ولكل مستوى وظائفه وأدواره.

في الأسرة: يوجد نسق زوجي، ونسق أبوي، ونسق إخوة.

عندما يحدث خلل هرمي (كأن يشارك أحد الأبناء في قرارات الوالدين أو يتقمص أحد الأبوين دور الابن)، تظهر اضطرابات وظيفية.

ز. التغير والنمو (Change and Adaptation)

الأنساق في تطور دائم.

التغير عملية حتمية، والقدرة على التكيف مع المتغيرات شرط للبقاء.

الفشل في التكيف يؤدي إلى توتر وأزمات، كما سنرى في قسم "الأزمات".

ثانيًا: دورات الحياة الأسرية (Family Life Cycle)

الأسرة، بوصفها نسقًا حيًا، تمرّ عبر مراحل متعددة تُعرف بـ"دورات الحياة الأسرية".

كل مرحلة تحمل معها مهام تطورية، وضغوطًا، وتغيرات في الأدوار والعلاقات.

الفهم الجيد لهذه الدورات يمكّن المعالج من تحديد نقطة الضعف أو العقدة التطورية التي لم تتجزها الأسرة.

2. المراحل الأساسية لدورة الحياة الأسرية

أ. مرحلة التأسيس (Formation)

تبدأ بزواج شخصين من خلفيتين مختلفتين.

الهدف هو بناء هوية نسقية جديدة.

أهم التحديات:

إنشاء حدود جديدة بين الأسرة الناشئة والأسرتين الأصليتين.

تطوير مهارات الاتصال والتفاوض.

التوازن بين الاستقلال والارتباط بالأصل العائلي.

ب. مرحلة استقبال الأبناء (Childbearing Family)

تتغير بنية النسق جذريًا مع ولادة أول طفل.

التحديات:

الانتقال من التركيز على الزوجين إلى التركيز على الوالدية.

إعادة توزيع الأدوار والمسؤوليات.

احتمال تراجع العلاقة الزوجية بسبب ضغوط الرعاية.

ج. مرحلة الأسرة ذات الأبناء المراهقين

فترة حساسة جدًا في دورة الحياة.

التحديات:

حاجة المراهق إلى الاستقلال مقابل رغبة الأهل في السيطرة.

تغير توازن القوة داخل الأسرة.

توتر العلاقة الزوجية أحيانًا بسبب الضغوط.

التكيف المطلوب:

توسيع الحدود والسماح بالحرية التدريجية.

دعم المراهق مع الحفاظ على التواصل.

د. مرحلة مغادرة الأبناء (Launching)

مغادرة الأبناء للمنزل تمثل "أزمة انتقالية".

التحديات:

إعادة تعريف الهوية الزوجية.

الإحساس بالفراغ أو فقدان الدور الأبوي.

إذا فشل النسق في إعادة التنظيم، تظهر اضطرابات مثل الاكتئاب أو التباعد الزوجي.

هـ. مرحلة ما بعد الأبناء (Middle Age & Aging Family)

إعادة بناء الحياة بعد تقاعد أحد الزوجين أو فقدان أحدهما.

التحديات:

التعامل مع التغيرات الجسدية والنفسية.

تقبل فقدان الأدوار السابقة (الأبوة الفاعلة، الدور المهني).

إعادة الارتباط بالأحفاد أو المجتمع.

قد تظهر اضطرابات إذا بقيت الأسرة متمسكة بأنماط قديمة دون تقبل التغيير.

ثالثاً: الأزمات في النظرية النسقية

1. المفهوم العام للأزمة

الأزمة هي حالة اختلال في توازن النسق تحدث نتيجة تغير داخلي أو خارجي يفوق قدرته على التكيف.

في المنظور النسقي، الأزمة ليست حدثاً معزولاً بل هي نتاج لطبيعة العلاقات داخل النسق وطريقة تعامله مع الضغوط.

2. أنواع الأزمات

أ. الأزمات التطورية

تحدث في نقاط الانتقال بين مراحل دورة الحياة.

مثال: ولادة طفل، المراهقة، التقاعد.

تمثل لحظات حتمية من التوتر، ولكنها ضرورية للنمو.

ب. الأزمات العرضية أو المفاجئة

ناجمة عن أحداث غير متوقعة: وفاة، مرض، فقدان وظيفة، طلاق.

تتطلب إعادة تنظيم مفاجئة للنسق، وقد تحدث اضطرابات إن لم تكن المرونة كافية.

3. ديناميات الأزمة داخل النسق

عندما يتعرض النسق لضغط، يبدأ الأفراد في تعديل سلوكهم للحفاظ على الاتزان.

إن فشل النسق في التكيف، تحدث حلقة تصعيد تتفاقم فيها المشكلات.

بعض الأنساق تلجأ إلى آليات دفاع نسقية مثل:

إنكار الأزمة.

البحث عن "كبش فداء" (أحد الأفراد يُحمل المسؤولية)

تفكك الحدود أو تصلبها أكثر.

4. استراتيجيات التكيف الأسري

الأنساق المرنة تعيد تنظيم نفسها بسرعة عبر التواصل والتعاون.
الأنساق الجامدة ترفض التغيير وتتشكل في احتواء الضغوط.
الأنساق الفوضوية تفقد السيطرة ولا تستطيع الحفاظ على استقرارها.

5. دور المعالج النسقي في مواجهة الأزمات

فهم الأزمة كعملية تفاعلية داخل النسق، لا كخلل في فرد واحد.
تحديد الأنماط الاتصالية غير الفعالة.
مساعدة الأسرة على إعادة التوازن وتوزيع الأدوار.
تدريب الأعضاء على التواصل المفتوح، وحل المشكلات بطريقة مشتركة.
تشجيع النسق على النظر للأزمة كفرصة لإعادة النمو.

6. الأزمة كفرصة للتطور

في المنظور النسقي، الأزمة ليست دائماً سلبية.
هي لحظة "اختبار للمرونة النسقية"، ومن خلالها يمكن للأسرة أن تتضح وتعيد بناء ذاتها.
المعالج يوجّه الأسرة نحو تحويل الأزمة إلى طاقة تغيير إيجابية.