

العلاج الزوجي

التعريف

العلاج الزوجي هو شكل من أشكال العلاج النفسي يركز على العلاقة بين الزوجين بهدف:

-تحسين التواصل وفهم الشريك الآخر،

-معالجة الصراعات الزوجية،

-تعزيز التفاهم، الحب، والثقة،

-تجنب الانفصال أو الطلاق في الحالات الحرجة.

ثانياً: أهداف العلاج الزوجي

1.تحسين التواصل بين الزوجين

تعلم أساليب التعبير عن المشاعر دون صدام أو عدوان.

2.حل الصراعات الزوجية

فهم جذور الخلافات وتغيير الأنماط السلبية المتكررة.

3.زيادة القرب العاطفي

تعزيز الحب والاحترام المتبادل والحميمية.

4.الوقاية من الانفصال أو الطلاق

تعزيز الاستقرار العاطفي والأسري.

5.تنمية مهارات حل المشكلات

تعليم الزوجين أساليب التفاوض والتسوية.

6.الوعي بالأنماط العائلية

فهم تأثير الأسرة الأصلية على سلوك الزوجين (الوراثة النفسية والاجتماعية).

ثالثاً: الأسس النظرية للعلاج الزوجي

هناك عدة مدارس ونظريات أساسية في العلاج الزوجي:

المدرسة الفكرة الأساسية أبرز المعالجين

النسقية/البنائية الزوجان جزء من نظام عائلي متكامل، والحل يبدأ بإعادة تنظيم العلاقات مينوشتين، سايمون

الاستراتيجية التركيز على تعديل الأنماط التفاعلية المكورة بين الزوجين هالي، مينوهان

السلوكية/الوظيفية تعديل السلوكيات السلبية وتعزيز السلوكيات الإيجابية جون غوتمن، باون

العاطفية EFT / معالجة الصراعات عبر التعبير عن العواطف وتعزيز الترابط العاطفي سوزان جونسون

السياقية النظر إلى الديناميات الأخلاقية، الولاءات والديون العاطفية بين الزوجين ناجي

ملاحظة: العلاج الزوجي يمكن أن يكون متعدد المدارس، أي استخدام تقنيات من النسقية، الاستراتيجية، والسلوكية.

رابعاً: أنواع العلاج الزوجي

1.العلاج السلوكي الزوجي(Behavioral Couples Therapy)

التركيز على تعزيز السلوكيات الإيجابية وتقليل النزاعات.

أدوات: التسجيل السلوكي، التعزيز الإيجابي، التدريب على حل المشكلات.

2. العلاج العاطفي الموجّه (Emotionally Focused Therapy – EFT)

التركيز على التعبير عن العواطف، إعادة الترابط العاطفي، وحل مشكلات القرب والارتباط.
أدوات: استكشاف الاحتياجات العاطفية، إعادة صياغة التجارب المشتركة.

3. العلاج المعرفي السلوكي للزوجين (CBT for Couples)

تعديل التفكير الخاطئ أو التفسيرات السلبية تجاه الشريك.

أدوات: إعادة هيكلة الإدراك، تمارين تحديد الأفكار المشوهة.

4. العلاج النسقي / البنائي للزوجين (Structural/Systems Therapy)

دراسة حدود الزوجين، علاقاتهم بالعائلة الممتدة، وكيفية إعادة تنظيم العلاقات.

أدوات: خرائط العلاقات، تعديل الحدود، تعزيز التنسيق العائلي.

5. العلاج الاستراتيجي للزوجين (Strategic Couples Therapy)

تركيز على أنماط التفاعل المكررة وحلها عبر تدخلات محددة وسريعة.

أدوات: المهام المنزلية، إعادة صياغة الرسائل، التحويل. (Reframing)

خامساً: أدوات تحليل العلاقة الزوجية

1. المقابلات التقييمية

جمع المعلومات عن تاريخ العلاقة، الصراعات، نقاط القوة والضعف.

2. اختبارات ومقاييس الزوجية

مثل:

لقياس رضا الزوجين: Dyadic Adjustment Scale (DAS)

تقييم جودة العلاقة والوظائف الزوجية: Marital Satisfaction Inventory (MSI)

3. مخطط التفاعل / الخريطة العائلية

رسم العلاقات والتفاعلات بين الزوجين وبقية أفراد الأسرة.

4. سجل النزاعات (Conflict Diary)

تسجيل مواقف النزاع اليومية وتحليلها لاحقاً في الجلسات.

5. تحليل التواصل (Communication Analysis)

التركيز على أسلوب الكلام، لغة الجسد، ونبرة الصوت.

سادساً: خطوات سير جلسة العلاج الزوجي

1. التقييم الأولي (Assessment)

جمع التاريخ الشخصي والعائلي، تحديد المشكلات، قياس مستوى الرضا.

2. تحديد أهداف مشتركة

مع الزوجين: ما الذي يريد كل طرف تغييره أو تحسينه؟

3. توضيح أنماط التفاعل

كشف أنماط الخلاف المتكررة، وإظهار دور كل طرف فيها.

4. تطبيق التدخل العلاجي

استخدام الأساليب السلوكية، العاطفية، أو النسقية حسب الحالة.

5. متابعة التحسن

تقديم التقدم أسبوعيًا أو شهريًا، تعديل الأساليب عند الحاجة.

6. اختتام العلاج / تعزيز المهارات

تزويد الزوجين بمهارات مستمرة لحل النزاعات والحفاظ على العلاقة.

ثامناً: مقارنة العلاج الزوجي بالأساليب الأسرية العامة

البُعد	العلاج الزوجي	العلاج الأسري النسقي
التركيز	الزوجان والعلاقة بينهما	الأسرة كنظام كامل
الهدف	حل النزاعات الزوجية، تحسين التفاهم	تعديل الأنماط الأسرية والعلاقات بين الأجيال
نطاق التطبيق	زوجين فقط	الزوجين + الأطفال + أفراد الأسرة الممتدة
أدوات التحليل	اختبارات الزوجية، تحليل التواصل	المخطط الأسري، الخريطة، تحليل الأنماط
أسلوب التدخل	عاطفي، سلوكي، تواصل	هيكلي، نسقي، أخلاقي