حالة ماريا

بعد تحليل المعطيات توصلنا الى تحديد ثلاث مشكلات رئيسية لماريا و هي :

المشكلة 1: الاكتئاب بعد انتهاء العلاقة العاطفية

المشكلة 2: صعوبة في إقامة علاقة حميمة قائمة على الثقة مع الرجال

المشكلة 3: نقص في وجود صداقات قريبة

بعد هذا يقوم المختص النفسي بتحديد الأهداف العلاجية الخاصة بكل مشكلة.

المشكلة 1: الاكتئاب بعد انتهاء العلاقة العاطفية

تعاني ماريا من أعراض اكتئاب حاد تساهم في تكرار غيابها عن العمل وضعف أدائها المهني.

الأهداف المنتظرة

التخفيف من حالتها المزاجية الاكتئابية، اعادة الممارسة المنتظمة لعملها والأداء الفعّال في وظيفتها ، بالإضافة الى اكسابها القدرة على التكيّف بشكل أحسن مع الفقدان و مواجهة خيبات الأمل في المستقبل.

الفرضية :بدأ الاكتئاب لدى ماريا بعد فقدان علاقة زواجية استمرت سنتين (الفقدان والحِداد) تبدو وكأنها عالقة في مرحلة التخَدَير العاطفي، إذ لم تُعبّر عن المشاعر المرتبطة عادة بعملية الحِداد. كما أنها تفتقر إلى فهم للعلاقة بين الفقدان واستجابتها النفسية .تعاني ماريا من صعوبات في الوصول إلى مشاعرها وفهمها والتعبير عنها، مما يمنعها من التقدم في التعامل مع فقدان زوجها.

هناك العديد من المخططات المعرفية العميقة التي تساهم في الاكتئاب الحالي لماريا وتحافظ عليه. فقد طوّرت خريطة معرفية خاطئة للتعامل مع خيبة الأمل، إذ تعلّمت في أسرتها أن «لا تتحدث عن الأمر» و«تتظاهر بأن شيئًا لم يحدث». كما توجد حواجز معرفية تحول دون شعورها بالسعادة ناتجة عن تأثير والدتها.

لم تساعدها والدتها يومًا على التعامل مع الحزن أو الغضب الناتج عن اختفاء والدها، بل كانت نموذجًا لسلوكيات الاكتئاب والانسحاب العاطفي، بدلًا من تقديم نموذج للتكيف الصحي مع الفقدان وخيبة الأمل .

الخطة العلاجية

مقاربة علاجية انسانية

الاستراتيجية الأساسية لمساعدتها على مواجهة الاكتئاب هي استكشاف مشاعرها وتمكينها من التعبير عن انفعالاتها المرتبطة بالفقدان و الحداد.

خلق علاقة علاجية آمنة (استعمال التعاطف الوجداني).

شرح الأعراض لماريا باعتبارها استجابة طبيعية للفقدان، و توضيح كيف أن التعبير عن مشاعرها يمكن أن يخفف الأعراض الجسدية.

تكليفها بواجبات منزلية تتضمن قراءة عن موضوع الحداد التعبير كتابيا عن أفكارها ومشاعرها قبل الانفصال وبعده.

متابعة تطو أعراضها بصورة يومية حول النوم، الشهية، مستوى الطاقة، التركيز، و التأكد من الفعالية العلاجية دون استبعاد الحاجة الى علاج دوائي.

بمكن اللجوء الى تقنيات معرفية من خلال مساعدتها على تفحص افكارها و تحديد معتقداتها و استبدالها بأفكار و معتقدات سليمة و ابجابية (علاج Beck و Ellis).

المشكلة 2: صعوبة في إقامة علاقة حميمة قائمة على الثقة مع رجل

العلاقة العاطفية الوحيدة طويلة المدى لماريا انتهت قبل شهرين. كانت مترددة بشأن مشاعرها تجاه توني، .ولم تطوّر ثقة حقيقية به، كما لم تستطع مشاركة أفكارها ومشاعرها معه بصراحة.

الأهداف المنتظرة:

مساعدة ماريا من التواصل الأخرين، مع فهم احتياجات ومشاعر الطرف الآخر بالإضافة إلى احتياجاتها ومشاعرها الخاصة. وستصبح قادرة على اختيار رجال جديرين بالثقة تشعر معهم بالأمان العاطفي.

الفرضية:

صعوبة ماريا في بناء علاقات حميمة ، لا تقتصرفقط على العلاقات العاطفية، بل لم يكن لديها أبدًا علاقة حميمة قائمة على الثقة مع أي شخص. فهي تفتقر إلى مجموعة واسعة من المهارات الضرورية لتطوير علاقات صحية وقد حصّنت نفسها ضدهشاشتها العاطفية بسبب ظروف هجر والدها ، كما أنها تحمل معتقدات خاطئة عن الرجال والزواج، ولديها صورة ذاتية سلبية بالإضافة إلى عدم قدرتها على الانفصال العاطفي عن والدتها.

هجر والدها لم يتركها فقط عرضة للاكتئاب، بل أضعف أيضًا قدرتها على الثقة بالرجال ورؤية نفسها كشخص محبوب. وإذا لم تتعامل عاطفيًا مع هذه التجربة الصادمة، فانها ستعيد تكرار نفس التجربة من خلال الدخول في علاقات مع رجال سيتركونها لاحقًا، فتقع في الاكتئاب مجددًا دون أن تكون قادرة على التعبير عن المشكلة.

استمرارها مع توني قد يعكس إما بقائها في علاقة غير مرضية بسبب انخفاض توقعاتها من العلاقة العاطفية، أو حمايتها لنفسها من الأذى من خلال تخدير مشاعرها العاطفية. إنها تشعر بالارتياح في علاقة سطحية خالية من التعبير العاطفي، لأنها تتيح لها الحفاظ على دفاعاتها ضد احتياجاتها العاطفية، وتحميها من الرفض والهجر. إذا أصبحت العلاقة أكثر قربًا، فإنها ستثير المشاعر المؤلمة من طفولتها. لذا فهي بحاجة إلى الوصول إلى تلك المشاعر في علاقة آمنة وتطوير الشجاعة لتكون ضعيفة عاطفيًا مع شخص جدير بالثقة.

لقد طورت ماريا العديد من **المخططات المعرفية** التي تمنع إقامة علاقة حميمة مُرضية حتى قبل مغادرة والدها، بدأت تتكون لديها قناعة بأن «الرجال لا يمكن الوثوق بهم» بناءً على سلوكه. كما ساهمت آراء والدتها في تعزيز معتقداتها السلبية عن الرجال والزواج. كما أنها تعتقد أنها ستصبح مثل والدتها إذا تزوجت: مهجورة من الرجل الذي وثقت به، وهذا الاعتقاد يمكن أن يتحول إلى نبوءة تحقق ذاتها إن لم يتم تغييره.

هنا يجب تذكر ما تطرقنا لايه في المحاضرة الأخيرة حول نظرية Mony Elkaim حول بناء الخارطة الشخصية و الخارطة الظاهرة.

كما يجل التطرق الى النسق الأسري و فهم دور و وظيفة كل عضو في الأسرة، فأختها مثلا كانت تتمتع بعلاقة ايجابية مع امها اما ماريا فكانت العكس من ذلك حيث كانت تلومها امها و **ربما** وظيفتها تتمثل في تحمل تعاسة امها.

الخطة

بناء علاقة علاجية قوية وآمنة بين المعالج وماريا حيث تسمح بها بإقامة علاقة قائمة على الثقة والانفتاح العاطفي مع شخص آخر. ومن خلال الحديث عن علاقاتها، ووالدتها، ونظام أسرتها، وفقدان والدها، ستقوم بتطوير مهارات التواصل.

استخدام التعبير الذاتي من خلال لعب الدور لأُريها كيف يتواصل الناس في العلاقات الحميمة، و تؤدي دور الأشخاص الآخرين في قصصها (مثل والدتها، أختها، أو زوجها) لمساعدتها على تطوير مهارات تأخذ بعين الاعتبار كل وجهات النظر.

المشكلة 3: نقص الصداقات القريبة

ليس لدى ماريا أصدقاء مقرّبون، وتحافظ على علاقة سطحية مع أختها التي تعيش معها في نفس المنزل. لا تبوح لأشخاص تعتبرهم «أصدقاء» بأسرارها، ولم يكن لديها أي دعم اجتماعي أثناء اتخاذ قرارها بخصوص عرض الزواج أو خلال تعاملها مع الانفصال..

الأهداف:

ستكون لدى ماريا صديقة أو صديقتان يمكنها الوثوق بهما واللجوء إليهما للدعم في وقت الحاجة.

الخطة العلاجية

التطرق مع ماريا الى اهمية تكوين صداقات و الحصول على الدعم الاجتماعي و تدريبها على مهارات المحادثة مع الآخرين.