

العلاج التخطيطي

طوّر العالم جيفري يونج نموذج العلاج التخطيطي (Schema Therapy) لعلاج الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحدية، ولكن يمكن استخدامه مع الاضطرابات الأخرى الناتجة عن تجارب الطفولة الصعبة. يمكن وصف المخططات بأنها نظام القيم والمعتقدات أو "مصائد الحياة". تقوم النظرية التي يعتمد عليها العلاج التخطيطي على أربعة مفاهيم رئيسية:

- المخططات سينة التكيف المبكرة
- مجالات المخططات
- أساليب التأقلم
- أنماط المخططات

تشير المخططات سينة التكيف المبكرة إلى الأنماط أو السلوكيات الأساسية التي يميل الشخص إلى استخدامها بشكل متكرر طوال حياته.

تتعلق مجالات المخططات بالاحتياجات العاطفية للطفل. إذا لم يتم تلبية هذه الاحتياجات خلال الطفولة، فإن المخططات غير الصحية تتطور مما يؤدي بعد ذلك إلى أنماط سلوك غير صحية.

تُعرّف أساليب التأقلم بأنها الطريقة التي نتكيف بها مع المخططات وتجارب الحياة المبكرة. غالبًا ما تكون هذه الأساليب غير صحية وتميل إلى الحفاظ على المشكلات أو تعزيز تفاقمها.

تُعرّف أنماط المخططات بأنها حالات عاطفية نستخدمها جميعًا من وقت لآخر. قد تظل هذه الأنماط في سبات لفترة طويلة ثم تنشط بواسطة محفزات معينة. بينما يكون الشخص في حالة أو نمط مهيمن لبعض الوقت يمكن أن ينتقل إلى نمط آخر.

يعتمد العلاج بالمخطط على العلاج المعرفي السلوكي لكنه يركز أكثر على تجارب الطفولة المبكرة التي تسببت في صعوبات لمدى الحياة. يشمل التقييم استخدام الاستبيانات لتحديد المخططات الفردية وأساليب التأقلم والأنماط المفضلة مما يمكن المريض من فهم وتطوير القدرة على تغيير أنماط التفكير وأنماط السلوك غير المفيدة.

أنماط المخططات

أنماط الطفل

1. **الطفل المعرض للأذى أو الضعيف (Vulnerable Child):** يشعر بالوحدة والعزلة والحزن، يُساء فهمه، لا يحصل على الدعم، يشعر بأنه يعاني من عيب ما، محروم، مرهق، غير كفؤ، يشك في نفسه، محتاج، عاجز، يائس، يشعر بالقلق، التوتر، ويشعر بأنه ضحية، بلا قيمة، غير محبوب، ضائع، بلا اتجاه، هش، ضعيف، مهزوم، مظلوم، ضعيف، مهمل، مستبعد، متشائم.

2. **الطفل الغاضب (Angry Child):** يشعر بالغضب الشديد، يستشيط من الغضب، محتد، محبط، ينفذ صبره سريعاً، بسبب عدم تلبية الاحتياجات العاطفية (أو الجسدية) للطفل الضعيف.

3. **الطفل المندفع / غير المنضبط (Impulsive/Undisciplined Child):** يعمل على الرغبات أو الدوافع غير الجوهرية بطريقة أنانية أو غير منضبطة للحصول على طريقته الخاصة وغالبًا ما يواجه صعوبة في تأخير إشباع رغباته على المدى القصير؛ غالبًا ما يشعر بالغضب الشديد والحنق والإحباط ونفاد الصبر عندما لا يمكن تلبية الرغبات أو الدوافع غير الجوهرية؛ قد يظهر على أنه "مُدلل".

4. **الطفل السعيد (Happy Child):** يشعر بأنه محبوب، راض، متصل بالآخرين، محمي، يتم تقبله، يحصل على المدح، جدير بالاهتمام، مُراعى، يحصل على الإرشاد، يُفهم، مُصدق، واثق من نفسه، مؤهل، مستقل بشكل مناسب أو معتمد على نفسه، آمن وسالم، مرن، قوي، يُسيطر على الأمور، يستطيع التكيف، مشمول، متفائل، عفوي.

أنماط التأقلم سيئة التكيف (Maladaptive Coping Modes)

1. **المستسلم المطاوع (Compliant Surrenderer):** يتصرف بطريقة سلبية أو تابعة أو خاضعة، يسعى للحصول على الموافقة، ينتقص من الذات أمام الآخرين خوفًا من الصراع أو الرفض، يتحمل الاعتداءات و / أو سوء المعاملة، لا يعبر عن احتياجاته أو رغباته الصحية للآخرين، يختار أشخاص أو سلوكيات من شأنها المحافظة بشكل مباشر على نمط الهزيمة الذاتية المدفوع بالمخطط.

2. **المستقل الدفاعي (Detached Protector):** يقتلع الحاجات والمشاعر ويتخلص منها. يفصل عاطفيًا عن الناس ويرفض مساعدتهم، يشعر بالانسحاب والانطوائية والتشتت والانفصال وانعدام الشخصية والفراغ والملل. يسعى للأنشطة المشتتة للانتباه أو المهدئة أو المحفزة للذات بطريقة قهرية أو مفرطة، قد يتبنى موقفًا ساخرًا أو متحفظًا أو متشائمًا لتجنب الاستثمار في الأشخاص أو الأنشطة.

3. **المفرط في التعويض (Over-compensator):** يشعر ويتصرف بطريقة مفرطة في التعالي والعجرفة والعدوانية والهيمنة والتنافسية، ويحط من قيمة الأشياء ويُفرط في السيطرة والتمرد والتلاعب والاستغلالية، يسعى لجذب الانتباه أو البحث عن المكانة. تكون هذه المشاعر أو السلوكيات قد تطورت في الأصل لتعويض أو تلبية الاحتياجات الأساسية التي لم يتم تلبيتها.

أنماط الوالدين سيئة التكيف (Maladaptive Parent Modes)

1. **الوالد الذي يميل إلى العقاب (Punitive Parent):** يشعر بأن نفسه أو الآخرين يستحقون العقاب أو اللوم وغالباً ما يتصرف بناءً على هذه المشاعر من خلال إلقاء اللوم أو العقاب أو الإساءة إلى الذات (مثال: تشويه الذات) أو الآخرين. يشير هذا النمط إلى الأسلوب الذي يتم من خلاله فرض القواعد بدلاً من طبيعة هذه القواعد.

2. **الوالد المتطلب (Demanding Parent):** يشعر بأن الطريقة "الصحيحة" تتمثل بأن تكون مثاليًا، أن تحقق مستوى عالٍ جدًا، أن تُحافظ على كل شيء بالترتيب، أن تسعى للحصول على مكانة عالية، أن تكون متواضعًا، أن تضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتك، أن تكون فعالاً أو تتجنب إضاعة الوقت. يشعر أيضاً أنه من الخطأ التعبير عن المشاعر أو التصرف بشكل عفوي. يشير هذا النمط إلى طبيعة المعايير الداخلية العالية والقواعد الصارمة بدلاً من الأسلوب الذي يتم من خلاله فرض هذه القواعد؛ هذه القواعد ليست تعويضية بطبيعتها.

نمط البالغين الأصحاء (Healthy Adult Mode)

البالغين الأصحاء: يعزز ويغذي نمط الطفل الضعيف؛ يضع حدوداً لنمط الطفل الغاضب والمندفع؛ يعزز ويدعم نمط الطفل الصحي؛ يحارب ويستبدل في النهاية أنماط التأقلم سيئة التكيف؛ يُحيد أو يخفف من أنماط الوالدين سيئة التكيف. يؤدي هذا النمط وظائف البالغين مثل العمل والأبوة والأمومة وتحمل المسؤولية والالتزام؛ يسعى لأنشطة الكبار الممتعة و الاهتمامات الفكرية والجمالية والثقافية؛ يحافظ على الصحة والأنشطة الرياضية.