

نص لتطوير ممارسة، واستخدام موارد "شخص التعلق" (Attachment Figure) في العلاج بالـ EMDR

مقاربة مفتوحة من توماس زيرمان EmdrTom.com

يسمح بمشاركة هذا النص، إعادة إنتاجه، تعديله، أو استخدامه في التدريب.

لماذا قد يحتاج بعض المنتفعين إلى موارد "شخص التعلق"؟

يتطلب العلاج بالـ EMDR وجود قدر كافٍ من المعلومات التكيفية (Adaptive Information) لدى المنتفع لتمكينه من معالجة المعلومات العالقة/الصددمات القديمة.

وباستخدام التشبيه: لا يمكننا اصطياد سمكة (ذكرى) أكبر من حجم القارب (المعلومات التكيفية) الذي نملكه. عندما يتعلق الأمر بالمعلومات التكيفية، غالبًا ما يمتلك المنتفعين الذين يعانون من صدمات معقدة وجروح في التعلق "قوارب صغيرة".

كثير من هؤلاء لديهم عجز عميق في ذواتهم الحاضرة (Right-now Selves) يجعل من إعادة المعالجة أمرًا صعبًا. ومن بين هذه العجز:

- الأحكام السلبية أو العداء تجاه الذات كظفل.
- صعوبات في الراحة الذاتية وتنظيم الانفعالات.
- شعور مستمر بالذنب/الخزي/اللوم/المسؤولية عن الأحداث الصادمة أو الإهمال الصادم.
- استبطان رسائل سلبية متكررة من الآخرين عبر مراحل حياتهم.

- تعريف شخص التعلق (Attachment Figure) هو المقدم الأساسي للرعاية (مثل الوالد، أو الأم، أو مقدم رعاية مهني) الذي يُطوّر معه الطفل رابطة عاطفية قوية.

النص: (Script)

"عندما نواجه صعوبات في تلبية احتياجاتنا في مرحلة الطفولة، يصبح من الأصعب على بعض أجزائنا أن تُظهر اللطف أو التعاطف تجاه أجزاء أخرى من نواتنا. إن ربط هذه الأجزاء ببعضها هو عنصر أساسي في عملية الشفاء".

لماذا نطوّر مورد "شخص التعلّق (Attachment Figure Resource)"؟

إن مورد "شخص التعلّق" عندما يكون مُطوّرًا ومُمارَسًا بشكل جيد يمكن أن:

- يكون موردًا قويًا يساعد المنتفع على تنظيم انفعالاته بين الجلسات.
- يسمح للأجزاء الوحيدة أو العالقة من ذات المنتفع بتلقي الراحة والدعم دون الحاجة لأن توفر الأجزاء البالغة ذلك بشكل مباشر (إذ قد لا تكون الأجزاء البالغة صحية بما يكفي أو تحمل الكثير من الأحكام السلبية على نفسها).
- يتيح للأجزاء الأكثر نضجًا في البالغ أن تكون شاهدة (تجربة تدريبية) على تلقي الأجزاء الطفولية للراحة والدعم.
- يعالج الوحدة الوجودية التي ميّزت الطفولة وأدت إلى إعاقة عملية إعادة المعالجة.
- يعزز الاتصال والتواصل بين الذات البالغة الحالية وحالات الذات الطفولية.
- يتيح إنهاء الجلسات الصعبة الخاصة بإعادة المعالجة بشكل آمن (وباستخدام تشبيه السمكة/القارب: إذا اصطدنا "حوت التعلّق" الذي هو أكبر من قاربنا الحالي، فإن "شخص التعلّق" يصبح مقصًا قويًا يسمح لنا بالانفصال عنه بأمان وتوقع، إلى أن نصبح أكثر استعدادًا لاحقًا).
- يُقلل بشكل كبير من خطر الانتكاس أو الانهيار (Decompensation) عند العمل على جروح التعلّق أثناء إعادة المعالجة.

النص: (Script)

"نحن لا نطور هذه الشخصيات التعلقية المتخيلة لإنكار الحقائق الصعبة من طفولتنا. إنما نطورها لكي نخوض رحلة الشفاء هذه بأمان أكبر، وحتى نتمكن من إنهاء الجلسات باستمرار مع أقل قدر ممكن من الضيق المتبقي. أحياناً قد نواجه نكري أكبر من أن نديرها بما نملكه من موارد أو وقت خلال الجلسة. هنا يساعدنا مورد "شخص التعلق" المطور والممارس بشكل جيد على تهدئة المشاعر الكبيرة وحقائق الذاكرة الطفولية، مما يتيح لنا أن نواصل بسهولة أكبر حياتنا كبالغين في العالم الخارجي عندما تنتهي الجلسة".

تقييم الحاجة لاستخدام موارد "شخص التعلق (Attachment Figure Resources)"

اطرح على المنتفع باعتبارها المرحلة الأولى من العلاج بـ emdr (التاريخ/التقييم) أسئلة مثل:

- "عندما كنت صغيراً، من كان موجوداً باستمرار من أجلك عندما كنت تحتاج المساعدة أو عندما كنت منزعجاً؟"
- "أو: عندما كنت صغيراً وتشعر بالضيق، من كان بإمكانه أن يساعدك بشكل موثوق ومتسق على أن تشعر بتحسن تجاه نفسك؟"

إذا لم يتمكن المنتفع من تحديد أكثر من مصدر واحد قوي وثابت للتعلق، فعندها ينبغي التفكير في تطوير مورد "شخص التعلق". لاحظ ان الثبات والاستمرارية كانا عنصرين أساسيين. على سبيل المثال، إذا كان لدى المنتفع علاقة قوية بجده، ولكنها كانت تعيش بعيداً، فهذا الشخص لم يكن متاحاً بما يكفي لتلبية احتياجات النمو لدى الطفل.

عند وجود عجز في التعلق الطفولي، يمكننا أن نفترض غالباً أن هناك صعوبة لدى الأجزاء البالغة الأكثر نضجاً في الاتصال بشكل متين مع الأجزاء الطفولية، وهو ما يُعد مساراً أساسياً في عملية الشفاء.

تطوير "المكان العلائقي (Relational Slot) "علاقة الشخص بك"

في هذا النهج، شخص التعلق ليس شخصًا حقيقيًا، بل هو شخصية متخيّلة. يمكننا أن نستعير خصائص من أشخاص حقيقيين ونضيفها للشخصية المتخيّلة. الأشخاص الحقيقيون معقدون، ونحن نريد إبقاء التعقيدات خارج العملية العلاجية.

نبدأ بالعمل مع المنتفع لتعريف "المكان العلائقي" للشخصية (أي: ما هي العلاقة التي تمثلها هذه الشخصية بالنسبة لك؟).

يمكن أن يكون:

- شخصية أم في الحيّ، شخصية خالة أو عمّة، شخصية عمّ أو خال، شخصية جدّة أو جدّ، شخصية معلمة/ة، أو أي دور آخر كان من الممكن أن يكون وجوده لطيفًا عندما كان المنتفع صغيرًا.

اقتراحات عند اختيار "المكان العلائقي" لشخص التعلق:

- يجب أن يكون قابل للوصول/متاحا (من الممكن تخيله في الحيّ مثلاً).
- يجب أن يعيش خارج بيت الطفولة (لأن وجوده داخل البيت قد يتعارض مع وجود المعتدين، مما يزيد التعقيد). ومع ذلك، يجب أن يمتلك ما يكفي من السلطة الأخلاقية بحيث يمكنه الوصول إليك أو يمكنك الذهاب إليه بأمان في أي وقت.
- تجنّب اختيار مكان علائقي مشابه للمعتدي. على سبيل المثال: شخصية "عمّ" قد تكون ملوثة إذا كان العم الحقيقي معتديًا (حتى كلمة "عمّ" قد تُشكّل محفزًا صادميًا). لكن في المقابل، غالبًا ما يكون من الممكن استخدام "أمّ من الحيّ" حتى لو كانت الأم الحقيقية مسيئة.
- إذا أراد المنتفع استخدام شخصية "أخ/أخت" كشخص التعلق، حاول توجيهه بعيدًا عن ذلك؛ لأنه ليس تطوريًا مناسبًا (الشخص الذي نتخيله وهو يمنحك الراحة والأمان ما يزال طفلًا). وإذا أصرّ المنتفع، حاول جعله أقرب إلى مرحلة البلوغ قدر الإمكان.

- يمكن الاستعارة من الأفلام، وسائل الإعلام، الرسوم المتحركة (Anime) ، إلخ. يمكن أن تكون شخصية التعلق عابرة للجنس أو حتى النوع (Cross-species) ، لكن الأهم أن تكون شخصية قد يجدها الطفل مُغذية وجدانيًا ومانحة للراحة.
- بعض الأشخاص يفضلون استخدام شخصية مثل يسوع كمورد تعلق، لكن يجب التفكير: هل كان يسوع متاحًا لطفل عمره 6 أو 7 أو 8 سنوات؟ أم أنه قد يكون مجرد "شخص بالغ آخر" يُفترض أن يقدم الراحة لكنه ليس حاضرًا أو متاحًا عاطفيًا بالقدر الكافي؟

النص: (Script)

"عندما كنت صغيرًا، من كان من الممكن أن يكون لطيفًا لو كان موجودًا في الحي... من كان سيكون من الجميل زيارته؟ قد تكون شخصية جدّة أو جدّ، خالة أو عمّ، معلمة، أو حتى شخصية أمّ أو أب يعيشون بالقرب منك ومتاحين لك. هذه الشخصية متخيّلة، لكنها يمكن أن تستعير صفات من أشخاص عرفتهم في مراحل مختلفة من حياتك، والذين عاملوك كما لو كنت مهمًا بالنسبة لهم".

إضافة الصفات إلى "شخص التعلق (Attachment Figure)"

بعد تحديد المكان العلائقي (Relational Slot) ، هناك مساران رئيسيان لإضافة الصفات إلى شخصية التعلق:

1. الاستعارة من أشخاص/خبرات واقعية: مثل أفراد الأسرة، الأصدقاء، المعلمين، أو الموجهين الذين كانوا لطفاء وداعمين.

2. الاستعارة من الخيال: عندما يكون لدى المنتفع صدمات واسعة ولم تتوفر له خبرات تكيفية كافية يمكن استدعاؤها من الذاكرة، عندها يمكن الاعتماد على الخيال، أو شخصيات من الإعلام، الأفلام، الرسوم المتحركة، وغيرها.

في حالة الاستعارة من أشخاص حقيقيين، يمكن تعديل الأسئلة في النص العلاجي لتكون مثل: "كيف كان هذا الشخص يُظهر لك أنه يهتم بك؟"

ثم نقوم بترسيخ هذه الصفات عبر الاستثارة الثنائية البطيئة (Slow Bilateral Stimulation).

بعد تثبيت هذه الصفات، يمكننا استخدام الدليل التالي لتخيّل الصفات الناقصة، وفي كل فئة يمكن أن يكون هناك عدة جوانب أو صفات تُرسّخها أو "تنقعها (Soak into)" في شخصية التعلق.

الصفات الجسدية وتجربة العناق القصير

بمجرد تحديد المكان العلائقي، نطلب من المنتفع تخيّل واستشعار جسدية العناق. يفضل القيام بذلك قبل إضافة أي صفات عاطفية حتى يسهل اكتشاف أية مشكلات في هذه المرحلة المبكرة.

ملاحظة: لا نحدد ما إذا كان "المتلقي" للعناق هو الذات البالغة أو الذات الطفولية، لأن إدخال الذات الطفولية مبكرًا قد يكون مُحَقَّرًا صادميًا. نترك للمنتفع حرية تحديد ذلك.

النص: (Script)

"هل الشخص الذي تتخيله طويل أم قصير، نحيف أم ممتلئ؟ أسألك هذا لأنني سأطلب منك أن تتخيل عناقًا سريعًا من شخص بهذا الحجم والشكل. قبل أن نضع أي صفات عاطفية في هذه الشخصية، هل يمكنك أن تتخيل كيف سيكون تلقي عناق سريع من شخص كهذا؟ فقط تخيله لبضع ثوانٍ..."

"جيد... كيف كان ذلك؟"

- إذا أبلغ المنتفع عن استجابة إيجابية أو حيادية، يمكنك دعوته لممارسة نحو 10 ثوانٍ من الاستشارة الثنائية البطيئة مع ملاحظة أو "امتصاص" الاستجابة.
- إذا لم تكن الاستجابة إيجابية أو حيادية، فقم بتطبيع (Normalize) ذلك وحاول استكشاف وحل المشكلة.

الطعام

باستثناء المنتفعون ذوي التاريخ في اضطرابات الأكل، فإن البدء بالطعام يعدّ مدخلًا جيدًا وآمنًا نسبيًا.

النص: (Script)

"هل هناك شيء يمكن أن يطبخه لك هذا الشخص، أو يكون متوفرًا في منزله من أجلك؟ تخيل أنك موجود في مطبخه بينما يقوم بطهي (... اذكر الطعام) لك".

"جيد... كيف كان ذلك؟"

- إذا كانت الاستجابة إيجابية أو حيادية، يمكنك دعوة المنتفع لممارسة نحو 10 ثوانٍ من الاستشارة الثنائية البطيئة مع ملاحظة أو امتصاص الاستجابة.
- إذا لم تكن الاستجابة إيجابية أو حيادية، فقم بتطبيع ذلك وحاول معالجة الموقف.

اللعب

اللعب هو مهمة أساسية في مرحلة الطفولة. بالنسبة للكثيرين، كان اللعب نشاطاً وحيداً أو معقداً في طفولتهم، وإتاحة الفرصة لجلب الاتصال والرعاية إلى تجربة اللعب يمكن أن يكون مفيداً.

النص: (Script)

"كيف سيلعب هذا الشخص معك؟ بماذا سيلعب معك؟ هل تستطيع ملاحظة ذلك؟"

"جيد... كيف كان ذلك؟"

- إذا أبلغ المنتفع عن استجابة إيجابية أو حيادية، ادعه إلى نحو 10 ثوانٍ من الاستئارة الثنائية البطيئة وملاحظة أو "امتصاص" الاستجابة.
- إذا لم تكن الاستجابة إيجابية أو حيادية، طَبِّع ذلك (Normalize) وحاول استكشاف السبب وحل المشكلة.

التناغم/الأهمية/الرعاية (Attunement / Importance / Nurture)

النص - الخيار الأول:

"إذا لم يرك هذا الشخص منذ فترة وذهبت إلى منزله، كيف سيستقبلك؟"

إذا كانت الاستجابة إيجابية: هل يمكنك ملاحظة ذلك؟ "مع دعوة إلى الاستئارة الثنائية البطيئة.

النص - الخيار الثاني:

"كيف سيظهر لك هذا الشخص أنك مهم بالنسبة له؟"

إذا كانت الاستجابة إيجابية: هل يمكنك ملاحظة ذلك؟ "مع دعوة إلى الاستئارة الثنائية

البطيئة

"جيد... كيف كان ذلك؟"

إذا ظهر شيء صعب في هذه الخطوة، فعادةً ما يكون مرتبطاً بالحزن على ما لم يحدث في الطفولة. من المهم تطبيع هذا الشعور (Normalize) والتوضيح أنه من المنطقي أن يثير تخيل شيء لم نحصل عليه في الواقع استجابة عاطفية.

التواجد (Presence)

مجرد التواجد في حضرة شخص يمكنه أن يوفر الرعاية، والتناغم، والحماية، والإرشاد بشكل آمن، يمكن أن يكون مهدئاً ويساعد على تلبية الاحتياجات النمائية.

النص: (Script)

"هل يمكنك ملاحظة كيف سيكون الشعور لمجرد التواجد مع هذا الشخص... تخيل أنك

تجلس في غرفة المعيشة وتزورهم أو تشاهد التلفاز معهم؟"

إذا كانت الاستجابة إيجابية: هل يمكنك ملاحظة ذلك؟ (مع دعوة إلى الاستئارة الثنائية

البطيئة).

"جيد... كيف كان ذلك؟"

إذا ظهر شيء صعب هنا، فعادةً ما يكون مرتبطاً بالحزن على ما لم يحدث. وهذا أمر منطقي، فتصور شيء لم نحصل عليه قد يثير استجابة وجدانية.

الأمان/الحماية (Safety / Protection)

من الأفضل تجنب تحفيز الصدمات بشكل مباشر المرتبطة بالوالدين أو بيت الطفولة. قد يكون من الأسهل استخدام مقاربة أطف عبر تخيل أن شخص التعلق يوفر الأمان والحماية من خلال سيناريوهات بسيطة باستخدام أطفال في الحي.

الحماية (Protection)

النص: (Script)

"ماذا سيفعل هذا الشخص إذا كان أحد أطفال الحي يسيء إليك أو قال لك شيئًا جارحًا؟"
إذا كانت الاستجابة إيجابية: هل يمكنك ملاحظة ذلك؟ " (مع دعوة إلى الاستئارة الثنائية
الطبيئة).
"جيد... كيف كان ذلك؟"

إذا ظهر شيء صعب في هذه الخطوة، فعادةً ما يكون مرتبطاً بالحزن على الحماية التي لم تحدث وكان من المفترض أن تحدث. من المهم تطبيع ذلك كحزن عندما يكون مناسباً. فمن الطبيعي أن يثير تخيل شيء لم نحصل عليه استجابة عاطفية.

الإرشاد (Guidance)

من الصعب أن نتق بأن أشخاصاً لم يعرفوا كيف يوفرون لنا الرعاية يمكنهم أن يقدموا إرشاداً دقيقاً حول كيفية التعامل مع العالم.

إحدى أهم وظائف "شخص التعلق" هي تقديم اقتراحات لكيفية إدارة الصعوبات الحياتية.

النص: (Script)

"إذا كنت تواجه صعوبات في المدرسة أو مع الأصدقاء، كيف سيساعدك هذا الشخص على

إيجاد حلول لهذه المشكلات؟"

إذا كانت الاستجابة إيجابية: هل يمكنك ملاحظة ذلك؟ " (مع دعوة إلى الاستشارة الثنائية

البطيئة).

"جيد... كيف كان ذلك؟"

إذا ظهر شيء صعب في هذه الخطوة، فعادةً ما يكون مرتبطاً بالحزن على الإرشاد الذي لم يحدث وكان ينبغي أن يحدث. طَبَّعَ ذلك كحزن عند الحاجة، فمن الطبيعي أن يثير تخيل شيء لم نتلقه في طفولتنا استجابة وجدانية.

أشياء أخرى (Other Things)

النص: (Script)

"هل هناك أي شيء آخر يجب أن يمتلكه هذا الشخص، مما كان سيكون مفيداً لنا عندما

كنا صغاراً؟"

إذا كانت الاستجابة إيجابية: هل يمكنك ملاحظة ذلك؟ " مع دعوة إلى الاستشارة الثنائية

البطيئة).

"جيد... كيف كان ذلك؟"

إذا ظهر شيء صعب في هذه الخطوة، فعادةً ما يكون مرتبطاً بالحزن على الأشياء التي لم تحدث وكان من المفترض أن تحدث. من المهم تطبيع ذلك كحزن عندما يكون مناسباً.

الاسم (Name)

النص: (Script)

"كيف تود أن تشير إلى شخصية التعلق هذه؟ هل ترغب أن تعطىها اسمًا؟"
إذا كانت الاستجابة إيجابية: هل يمكنك ملاحظة ذلك؟" (مع دعوة إلى الاستئارة الثنائية
البطيئة).

الواجب المنزلي (Homework)

إن شخصية التعلق المطورة بشكل جيد هي أيضًا شخصية مُمارسة بشكل جيد.
لا نريد أن تكون المرة الأولى التي يعتمد فيها المنتفع على مورد "شخص التعلق" هي داخل جلسة صعبة
لإعادة المعالجة في الـ EMDR، بل نريد أن ندعو المنتفع لاستخدام مورد "شخص التعلق" بشكل متكرر
بين الجلسات.

النص: (Script)

"الآن وبعد أن أصبح لديك مورد "شخص التعلق"، يرجى استخدامه بين الجلسات كلما كنت
بحاجة إلى الراحة أو المعلومات. إن استدعاء هذا الشخص بين الجلسات يُعد جزءًا مهمًا
من استخدامه بنجاح عندما نحتاج إليه خلال الجلسات".

المشكلات الشائعة أو المضاعفات المحتملة

(Common Problems or Possible Complications)

- الأفراد الذين لديهم تاريخ طويل من الصدمات المنتشرة قد يعانون من عجز واسع في التعلق، وقد لا يكون لديهم الكثير من الموارد التكيفية (Adaptive Information) التي يمكن استعارتها. هذا أمر طبيعي، لكنه قد يُدخل بعض المضاعفات المحتملة. يمكننا الاستعارة من الأفلام، الكتب،

الأبطال الخارقين، القصص المصوّرة، أو شخصيات من المسلسلات التلفزيونية. نستعير من أي مصدر متاح.

المشكلة الأكثر شيوعًا هي الظهور المفاجئ للحزن المرتبط باحتياجات الطفولة التي لم تتم تلبيتها. هذا الحزن منطقي. يجب تطبيعها (Normalize)، إذا كان الحزن قويًا جدًا بحيث لا يمكن الاستمرار، حتى بعد تطبيعها، يمكننا تجزئة عملية تطوير مورد "شخص التعلق" على عدة جلسات.

موارد إضافية (Additional Resources)

- الكثير من العمل المبكر والمهم في تقاطع العلاج باء EMDR مع موارد التعلق قامت به لوريل بارنيل (Laurel Parnell)، وهي لا تزال تقدم التدريب حتى الآن. يعتمد هذا النص بشكل كبير على عمل بارنيل. في الآونة الأخيرة، ظهرت مناهج أخرى للعمل مع الأجزاء (Parts Work) يمكنها أن تحقق العديد من الأهداف نفسها وتعالج العجز المشابه

Parnell, L. (2013). Attachment-focused EMDR: Healing Relational Trauma. New York: W.W. Norton & Company.

• <https://emdrpodcast.com/2021/04/26/developing-and-using-attachment-figures-in-attachment-wounding>

نبذة عن توماس زيمرمان (Thomas Zimmerman)

توماس معالج نفسي ذو تدريب عالٍ وخبرة واسعة في مجال الصدمات النفسية، عمل مع مئات المنفعين الذين عانوا من صدمات شديدة، وهو ملتمّ بالنطاق الواسع لطرق تعبير الصدمة عن نفسها. يتخصص في جروح التعلق (Attachment Wounding) والعمل على مشكلات الموارد النفسية (Resourcing) مع حالات الصدمة المعقدة جدًا.

يعتمد جزء كبير من عمله على منهج "Dip Your Toe In" (اغمس إصبعك أولاً) كنهج أساسي في جميع مراحل العمل مع الصدمات المعقدة.

الخلفية الأكاديمية والتدريب

- التحق ببرامج دراسات عليا في كل من: جامعة ويسترن كنتاكي (University)، جامعة بولينغ غرين ستيت (Bowling Green State University)، وجامعة يونغستاون ستيت (Youngstown State University).
- تلقى تدريبه في العلاج بالـ EMDR من معهد اليقظة الإبداعية (Institute for Creative Mindfulness).
- يقدم الاستشارات لمعالجي الـ EMDR في مختلف أنحاء الولايات المتحدة.

المجالات التخصصية المتقدمة

حصل على تدريبات متقدمة ويقدم استشارات في الموضوعات التالية:

- التفكك (Dissociation)، العمل مع حالات الأنا (Ego States)، العمل مع المنتفعين عند تقاطع الصدمة مع الأمراض النفسية الشديدة والمزمنة، لعمل الفعال مع جروح التعلق، العمل مع المنتفعين ذوي الخطورة العالية.
- يدير توماس مدونة علاجية مشهورة للمعالجين بالـ [EMDR: GoWithThat.wordpress.com](http://GoWithThat.wordpress.com)
- يشرف على أكبر مجموعة عالمية لمعالجي الـ EMDR على فيسبوك EMDR Resources :
- ينتج بودكاست مخصص لمعالجي الـ EMDR يركز على إيجاد حلول لصعوبات العمل مع الصدمات المعقدة EmdrPodcast.com :
- في الآونة الأخيرة، بدأ في استكشاف استراتيجيات مشابهة لـ Flash لعلاج الصدمات المعقدة في وقت أقصر FourBlinks.com :
- توماس هو مالك عيادة EMDR Cleveland، ويعيش في مدينة كليفلاند مع صديقته، صوفيا (كلية التدريب) وابن أخيه البالغ من العمر 14 عامًا.