# مبـــادىء أساســية لعلاج مشاكـــل الثنائي

إذا كنت في علاقة فيها الكثير من المشاكل، وتشعر أنه لا يوجد طريقة للخروج من هذه العلاقة المضطربة لا بد لك من إستشارة من حولك والأخذ بنصائحهم من أجل ترميم ما يجري معك. وغالبا ما يمر الأزواج بمشاكل إلا أن القليل من هذه العلاقات تصل إلى حاط مسدود وتجعل من الثنائي يفترق.

وفي هذا السياق، نشر علماء النفس في جامعة كاليفورنيا ليزا بنسون، ميغان ماكغين، وأندرو كريستنسن مراجعة شاملة لأكثر من 40 عامًا من الأبحاث عن علاج الأزواج، قاموا عبرها بإيجاد الأساليب الأكثر نجاحًا في عملية التدخل إلى مشاكل الأزواج. الأمر الرائع في هذا البحث هو أنهم استطاعوا إثبات أنه عبر التوجهات النظرية الرئيسية في هذا المجال، يمكن للأزواج أن يستفيدوا عندما تلقي العلاج الذي يتبع خمسة مبادئ أساسية. على الرغم من أن المُعالج يمكن أن يستخدم النهج العاطفي أو السلوكي ولكن بمجرد أنه يستخدم الإستراتيجيات المناسبة يمكنه أن يؤدي إلى تغيير إيجابي وفعّال.

**تغيير وجهات النظر في العلاقة:** في جميع مراحل العملية العلاجية، يحاول المُعالج مساعدة كلا الشريكين عبر رؤية العلاقة بطريقة أكثر موضوعية، حيث يتعلمون أن يتوقفوا عن لوم بعضهم البعض، ويلاحظون ما يواجهه كل طرف من مشاكل وتوترات خلال العلاقة. على سبيل المثال، فإن الأزواج الذين يواجهون مشاكل مالية تكون تحت أنواع مختلفة من الضغوط الظرفية وأسهل من أولئك الذين يعانون مشاكل عاطفية. يبدأ المعالجون هذه العملية من خلال جمع "بيانات" عن التفاعل بين الشركاء وعبر مشاهدة كيفية التواصل بينهما. ثم يصيغ المعالجون "الفرضيات" حول ما قد تكون العوامل المسببة في المشاكل وكيفية الوصول إلى الحللو المناسبة. أما كيفية مشاركة هذه المعلومات مع الزوجين فتختلف حسب التوجه النظري للطبيب المعالج. ويستخدم المعالجون استراتيجيات مختلفة، ولكن طالما أنها تركز على تغيير طريقة فهم العلاقة، يمكن للزوجين أن يتقربوأ في رؤية وجهة نظر الطرف الآخر، والتعوّد على طرق يتكيفون من خلالها على تفاهم يفيد الطرفين.

**تعديل السلوك المختل:** المعالجون الفعالون يحاولون تغيير الطريقة

التي يتصرفها الثنائي مع بعضهما البعض. وهذا يعني أنه بالإضافة إلى مساعدتهم على تحسين التفاعل، يحتاج المعالجون أيضًا لضمان أن لا يكون موكليهم منخرطون في الأذى الجسدي والنفسي، أو الاقتصادي. من أجل القيام بذلك، يجب على المعالجين إجراء تقييم دقيق لتحديد ما إذا كان الثنائي أو أي طرف منهما في خطر. إذا لزم الأمر، قد يوصي الطبيب المعالج، على سبيل المثال، أن يتم تحويل شريك واحد إلى مأوى العنف المنزلي، أو إلى العلاج من تعاطي المخدرات المتخصصة، أو إلى مراكز إدارة الغضب. ومن الممكن أيضًا أنه في حالات الأذى الغير خطير، يمكن للزوجين الاستفادة من إجراءات "مهلة" أو فترة ابتعاد عن بعضهما البعض من أجل الحد من تصعيد الصراع.