

تاريخ التعلق للعلاج المرتكز على المشاعر

(يستخدم هذا كدليل للمعالج ولا يتم إعطائه للعميل)

(١) التعبير عن المشاعر في "قواعد" الأسرة / ومدى التعبير عنها، وهل كان مسموحًا بالتعبير عن الضعف والهشاشة؟ في سنوات نموك هل كان

- ❖ كيف كنت تعرف أن والديك أو المين على رعايتك يشعرون بالغضب؟
- ❖ كيف كنت تعرف أن والديك أو القائمين على رعايتك يشعرون بالحزن / أو الخوف؟
- ❖ كيف كانت استجابة عائلتك وتعاملها مع الفقد و / أو الصدمة؟
- ❖ بشكل عام ، ما الذي تعلمته من عائلتك عن المشاعر؟ ما هي "القواعد" غير المعلنة حول كونك عاطفيًا و / أو حساس وعاطفي؟

(٢) نشأة ارتباط آمن، وما ترسخ لدى العميل: الراحة، الأمان، الخيانة :

- ❖ ما الذي تتذكره من طفولتك عندما تعرضت للأذى (الجسدي أو النفسي)؟ ومن الذي لجأت له ليحتويك ويشعرك بالأمان؟ شخص تتذكر أنك كنت تشعر بالأمان معه (من عائلتك أو من خارجها)؟
- ❖ (كرر السؤال) من الذي ذهبت إليه، وكيف استجاب لك، وما الذي أشعرك بالأمان معه؟
- ❖ هل كان بإمكانك أن تقول أنك تتألم؟ كيف كانت استجاباتهم لك حول ألمك والتعبير عنه؟

*نشاط تحفيزي يتمثل في "استحضار النسخة الطفولية منهم لغرفة العلاج" من العمر الذي تم ذكره في السؤال السابق (هـ) واسأله عن شعوره تجاه هذا الطفل الذي تعرض للأذى ، وما الذي يود أن يقوله له؟ وما إلى ذلك...

- ❖ هل يمكنك دائمًا الاعتماد على هذا الشخص (و) من أجل أن يقوم باحتوائك وتهدنتك؟
- ❖ كيف ومتى أمكنك أن تشعر بالراحة من هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص؟
- ❖ كيف أخبرت هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص بأنك تحتاج للتواصل، والراحة؟
- ❖ ما الذي تعلمته عن التواصل والراحة من هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص؟
- ❖ هل قام هذا الشخص/ هؤلاء الأشخاص بخيانتك أم لم يكونوا متاحين لك وقت احتياجك لهم في الأوقات الصعبة؟

(٣) الاستبدال، التعلق التنافسي:

- ❖ هل مررت بوقت لم يكن هناك شخص آمن في حياتك، كيف عرفت أن الأشخاص حولك غير آمنين؟
- ❖ بينما لم يكن هناك شخص آمن بالنسبة لك تذهب إليه عندما تكون متألم، كيف كنت تتصرف ما الذي كنت تفعله لتكون أفضل؟
- ❖ هل لجأت للكحوليات، المخدرات، الجنس، الطعام، الأشياء المادية، وما إلى ذلك من أجل الراحة؟
- ❖ إذا كان الأمر كذلك فما الذي قدمته لك هذه الأشياء؟

(٤) الصددمات/ والرفض وتأثيرها على الضعف والهشاشة، والتناغم الذاتي(التعاطف الذاتي)، القدرة على الترابط:

- ❖ هل يمكنك التحدث عن أي صدمة كبيرة أو إساءة معاملة تعاملت معها خلال نشأتك؟ (إذا شعرت بعدم الأمان للتحدث عنها ...
- هل يمكننا التحدث عن سبب الشعور بعدم الأمان وكيف يمكننا توفير الأمان لك؟
- ❖ ما هي أصعب تجاربك مع الرفض من الآخرين قبل الزواج؟

(٥) الثقة في العلاقة الحالية، والتحالف العلاجي:

- ❖ في العلاقات الجديدة في حياتك الحالية (ربما حتى واحدة مثل علاقتنا العلاجية) ، كيف تعرف متى يمكنك البدء في الثقة؟
- ❖ ما هو الشيء الأكثر أهمية الذي تبحث عنه / تحتاجه مني / في عملية العلاج هذه - خاصة عندما يكون من الصعب - أن تكون منفتحًا وأمنًا حقًا؟ (اطلب إخطارًا صريحًا إذا كان هناك أي شيء غير آمن في عملية العلاج).