

العلاج بالتقبل والالتزام - أسسه و تقنياته-

Acceptance and commitment therapy - Its foundations and techniques

سناء صغيور^{1*}، مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي، المركز الجامعي -سي الحواس-

بريكة، الجزائر، sana.seghiour@cu-barika.dz

خميسة قنون²، المركز الجامعي -سي الحواس- بريكة، الجزائر،

khemissa.guenoune@cu-barika.dz

تاريخ قبول المقال: 03-05-2024

تاريخ إرسال المقال: 10-01-2024

الملخص:

تعتبر النماذج العلاجية من الجيل الثالث أهم ما شد انتباه الباحثين في الآونة الأخيرة وذلك لما أحدثته من ثورة كبرى في فكرة التعامل مع الصعوبات أو الأمراض والاضطرابات النفسية والتي تقوم على تقبلها بدل العمل على تغييرها. ومن أهم النماذج التابعة للجيل الثالث نموذج العلاج بالتقبل والالتزام، الذي يقوم على تحقيق المرونة النفسية من خلال الوعي بأن جوهر المشاكل النفسية هو الجمود النفسي. القائم على عدة عمليات مهمة وهي التجنب الخبراتي والاندماج المعرفي، الاتصال بالماضي والمستقبل، التعلق بالذات المدركة، و القيم غير الواضحة، و أخيرا الجمود السلوكي. ويعتمد العلاج بالتقبل والالتزام على ست عمليات أساسية وهي: عملية التقبل، عملية التفكيك المعرفي، عملية الاتصال باللحظة الراهنة، وكذلك العمليات المتمثلة في القيم، الالتزام بالأفعال، الذات كسياق. وقد استندت فكرة العلاج بالتقبل والالتزام على فلسفة السياقية الوظيفية والتي ترى أن الأحداث النفسية تتفاعل داخل الفرد ضمن سياقات محددة تاريخيا وظرفيا، هذه الفلسفة المستمدة من نظرية الأطر العلائقية والتي ترى أن اللغة هي جوهر المشكلات النفسية ذلك لما يمكن أن تحدثه من ارتباطات قد تشكل أفكارا و مشاعرا تؤثر على الفرد سواء بالسلب أو الإيجاب. هذه الأفكار والمشاعر - خاصة السلبية منها- تجعل الشيء المتخيل كأنه واقعي وردة فعلنا له كأنها فعلا موجودة. هذا وإن للعلاج بالتقبل والالتزام عدة تقنيات متنوعة استعارة الغرفة المليئة بالشريط اللاصق، استعارة البائع، استعارة النمر الجائع... الخ

الكلمات المفتاحية: علاجات الجيل الثالث- العلاج بالتقبل والالتزام - السياق الوظيفي - نظرية الإطار العلائقي.

* سناء صغيور.

Abstract:

The third-generation therapeutic models are considered the most important thing that has attracted the attention of researchers in recent times because of the major revolution they have brought about in the idea of dealing with difficulties, diseases, and psychological disorders, which is based on accepting them instead of working to change them. One of the most important models of the third generation is the acceptance and commitment therapy model, which is based on achieving psychological flexibility through awareness that the essence of psychological problems is psychological inertia. It is based on several important processes, namely experiential avoidance and cognitive integration, connection with the past and future, attachment to the perceived self, unclear values, and finally behavioral inertia. Acceptance and commitment therapy relies on six basic processes: the acceptance process, the cognitive deconstruction process, the process of connecting to the present moment, as well as the processes represented in values, commitment to actions, and the self as context. The idea of acceptance and commitment therapy was based on the philosophy of functional contextualism, which believes that psychological events interact within the individual within specific historical and circumstantial contexts. This philosophy is derived from the theory of relational frameworks, which believes that language is the essence of psychological problems because of the connections it can create that may form thoughts and feelings that affect the individual, whether negatively or positively. Acceptance and Commitment Therapy has several different techniques: the room full of tape metaphor, the salesman metaphor, the hungry tiger metaphor... etc.

Key words : Third generation treatments - Acceptance and commitment therapy- Functional context- Relational frame theory

مقدمة:

يقول الكاتب الأمريكي أوليفر هولمز Oliver Holmes "عندما تتاح للعقل فرصة الاطلاع على فكر جديد، فإن من المستحيل لهذا العقل أن يتقلص بعد ذلك أبداً إلى ما كان عليه من قبل". ولعل أكثر ما يترجم هذا القول هو حركة العلاج النفسي، وعلى وجه الخصوص العلاج السلوكي المعرفي، الذي شهد العديد من التحولات والتطورات التي كانت محط جاذبية بين أوساط الاختصاصيين الإكلينكيين في وقتنا الراهن. حيث تشير المسوحات إلى زيادة كبيرة في شعبية هذا العلاج، وبخاصة منذ ثمانينات القرن العشرين بل في الحقيقة، فإنه من الملاحظ أن عدد الاختصاصيين الإكلينكيين الذين يتبنون هذا العلاج يفوق بكثير الاختصاصيين الإكلينكيين الذين برزت توجهاتهم نحو المدارس الأخرى. الأمر الذي جعله المدخل البارز للعلاج النفسي في القرن الحادي والعشرين. كيف لا وإضافات هذا العلاج تتلاحق تقريبا يوماً بعد يوم فما إن ظهرت الموجه الأولى حتى لحقتها الموجه الثانية تباعاً، لتليها فيما بعد ماركة جديدة من العلاجات القائمة على يقظة الذهن والقبول أو ما تسمى بعلاجات الموجه الثالثة إشارة إلى الارتقاء من الموجه الأولى إلى الموجه الثانية إلى هذه العلاجات الجديدة. ولعل أهم ما تركز عليه ورقتنا البحثية هو العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) الذي ينتمي إلى هذه الموجه من العلاجات ابتكره ستيفن هايز في عام

1980، وتم تطويره إلى نموذج علاجي كامل من قبل طلابه وزملائه خاصة كيرك سترومال وكيلى ويلسون. في عام 1999 كان هؤلاء الباحثون مهتمون بإيجاد طريقة أكثر نجاحا لتخفيف المعاناة الإنسانية ومساعدة الناس على معالجة المشاكل داخل العلاقات والحياة اليومية واعتقد هايس وطلابه وزملائه أنه من الأفضل فحص الأسباب الجذرية أكثر من الأعراض، بالنسبة إلى سياق كل حالة¹. هذا وقد نال العلاج بالقبول والالتزام قدرا كبيرا من الأدلة التجريبية في علاج اضطرابات متنوعة للقلق والمزاج وبعض الاضطرابات الأخرى أيضا².

كما أثبتت الكثير من الدراسات فعاليته في صور مرضية مختلفة ومشكلات عديدة مست حتى الأمراض الذهانية وأمراض الإدمان والإقلاع عن التدخين والصرع والسكري والاحتراق ومشكلات العمل وقد نشرها هايس (Hayes) مراجعة حوله³.

وفيما يلي سنستعرض تعريف العلاج بالتقبل والالتزام موضحين بعد ذلك في لمحة تاريخية عن كيفية ظهوره، ونتطرق فيما بعد إلى الأسس النظرية التي يقوم عليها العلاج والنموذج المرضي، ثم يأتي التركيز على العمليات الأساسية لهذا العلاج ونذكر أخيرا تقنياته العديدة والمتنوعة.

المبحث الأول: تعريف العلاج بالتقبل و الالتزام Act

يعرفه hayes على أنه مقارنة علاجية تستخدم عمليات التقبل وتقنيات اليقظة الواعية وعمليات الالتزام والتغيير السلوكي من أجل الوصول إلى مرونة نفسية. ويعرفه يحي الرخاوي بأنه: " علاج امبريقي يستعمل مبادئ الواقعية و الإمبريقية في مداخلته التي تعتمد على البدء بقبول وإثراء العقل جنبا إلى جنب مع الالتزام وذلك بهدف تدعيم المرونة النفسية أساسا⁴. كما يعرف على "أنه علاج نفسي ينتمي إلى الموجة الثالثة من العلاج السلوكي المعرفي يهدف إلى رفع الليونة الشخصية عند الفرد وذلك بالعمل على ثلاث محاور وهي الانفتاح الواعي والالتزام من خلال استخدام تمارين استعارات المصفوفة واليقظة الذهنية⁵. و

اميلار، العلاج بالتقبل والالتزام -تعلم الازدهار من خلال منهج اليقظة والفعل أمرا بسيطا-، ترجمة عمرو، محمد، 2018،

ص16

² بومرانتر، علم النفس الإكلينيكي - العلوم والممارسة والثقافة-، ترجمة شواش، تيسير إلياس، هاشم، أحمد إسماعيل، ط.1،

دار الفكر، 2018، ص 471.

³ رضوان، سامر جميل، علاج القبول والالتزام، Online versio، 2020، ص 10

⁴ زوريق، غنية، بلميهور، كلتوم، الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي - علاج التقبل والالتزام-، مجلة دراسات إنسانية

واجتماعية، المجلد 11، العدد 3، 2022، ص 680

⁵ آيت قني سعيد، نعيمة، لونيبي، علي، علاج التقبل والالتزام من المقاومة والسيطرة إلى التقبل والانفتاح من أجل التصرف

أفضل -دراسة حالة تعاني من نوبات الهلع مع تجربة التفكك-، مجلة المعيار، المجلد 27، العدد3، 2013، ص 706

عرفه ستيفن هاينز بأنه: " أسلوب علاجي وظيفي يركز على نظرية الإطار العلائقي التي ترى أن السبب الرئيسي للموقف الإشكالي للعميل هو عدم المرونة النفسية والجمود النفسي، ويستهدف العلاج تقديم تدخلات علاجية لفظية غير مباشرة من خلال التقبل وتحسين الشعور بالتسامي بالذات والتركيز على الحاضر والاهتمام بالقيم". في حين عرفه سبنسر سميث بأنه: " فرع من العلاج المعرفي السلوكي يستند على التقبل واستراتيجيات اليقظة مع الالتزام واستراتيجيات تغيير السلوك بهدف زيادة المرونة النفسية للعملاء"¹

المطلب الأول: لمحة عن ظهور العلاج بالتقبل والالتزام:

قبل أن نتحدث عن الموجة الثالثة يجب أن نذكر أولاً الموجة الأولى والثانية في العلاج النفسي فالموجة الأولى بدأت في خمسينيات القرن الماضي مع ظهور العلاج السلوكي التقليدي والتي تعتمد على مبادئ الإشراف الكلاسيكي والتعلم الإجرائي التي وضع أساسياتها العالم الروسي بافلوف. وبالرغم من النجاح الذي حققته الموجة الأولى إلا أنها كانت ذات تركيز ضيق نسبياً وهذا بسبب استهدافها السلوكيات القابلة للضبط وافتقارها إلى استخدام عمليات اللغة والإدراك البشريين.² أما الموجة الثانية فتمثلت في ظهور العلاج السلوكي المعرفي الذي ساد العالم نظراً لفعالته العالية في علاج الأمراض النفسية والتي أثبتتها أغلب الدراسات. وأهم ما تضمنته علاجات الموجة الثانية هو الإدراك سواء في شكل المعتقدات غير العقلانية أو الحديث السلبي عن الذات أو المواقف المختلة وظيفياً أو الصفات الاكتئابية وأصبحت إعادة البناء المعرفي استراتيجية مفضلة لتغيير المعتقدات الشخصية مثل (أنا غير كفء) التي قد تكون لدى العملاء المصابين بالاكتئاب مثلاً وفي بداية الألفية الجديدة ظهرت ما يسمى بالموجة الثالثة للعلاج النفسي والتي تركز حول مجموعة من النماذج العلاجية المتطورة، ومن أبرزها وأكثرها شيوعاً واستخداماً في الوقت الحالي "العلاج بالتقبل والالتزام، العلاج الجدلي السلوكي، بجانب نموذج العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية".

¹ عبد الله، أشجان خلف يوسف، أساليب العلاج بالتقبل والالتزام مع مريضات سرطان الثدي الانتشاري، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، المجلد 1، العدد 13، 2021، ص 24.

² زوريق، غنية، بلميهوب، كلتوم، الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي - علاج التقبل والالتزام-، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، المجلد 11، العدد 3، 2022، ص 681.

المطلب الثاني:

وتتطلق هذه النماذج الثلاثة من فرضية أساسية مؤاها : " أنه يمكن للفرد من خلال تقبل أفكاره ومشاعره وخبراته المؤلمة أن يعيش حياة مستقرة ومتوافقة بحيث يصاحب ذلك الالتزام بأداء الأفعال التي تتوافق مع قيمه الإنسانية والأنشطة اللازمة لتحقيق أهدافه المختلفة في الحياة " وبالنسبة للعلاج القائم على التقبل والالتزام فقد تبلور هذا النموذج العلاجي على يد العالم الشهير ستيفن هايس steven hayes وهو أحد رواد الجيل الثالث من العلاج النفسي والذي قدم مجموعة من المفاهيم والعمليات العلاجية الحديثة للتعامل مع مشكلات العملاء، وذلك بعد أن أعاد النظر في الافتراضات النظرية التي يقوم عليها كل من الجيل الأول من العلاج والمتمثل في العلاج التقليدي (TBT) والجيل الثاني الذي يمثله العلاج المعرفي السلوكي (CBT)¹

المبحث الثاني: الأساس النظري للعلاج بالتقبل والالتزام:

يستند العلاج بالتقبل والالتزام أساسا إلى نظرية الطر العلائقية (RFT) relational frame theory وهي نظرية تحليلية سلوكية توضح طبيعة التفاعلات المعقدة لعمليات التفكير وتفسر علاقتها بالسلوك الإنساني كما توفر إطارا مفاهيميا لفهم القدرة المكتسبة/ المتعلمة على ربط الأحداث التي تعتري حياة الفرد بصورة محكمة، كما يركز هذا العلاج على تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع اللغة². كما يعتمد العلاج على فلسفة تعرف بالسياقية الوظيفية التي تنطلق من أن كل قرار أو تصرف أو تعبير يحصل في سياق، وأنه لا يمكن فهم هذا القرار أو التعبير أو التصرف إلا في هذا السياق الخاص³. فهي ترى أن الأحداث تتفاعل داخل الفرد ضمن سياقات محددة تاريخيا و ظرفيا.

المطلب الأول: النموذج المرضي حسب العلاج بالتقبل والالتزام:

وصف هايس نموذجا لشرح المدخل المشكل الذي يقوم وراء المرض النفسي وكذلك استراتيجيتهم للوصول إلى صحة نفسية، و لخص رؤيته هذه من خلال الحروف المختصرة التالية: FEAR التي تعني:

¹ شاهين، محمد مصطفى محمد، فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في خدمة الفرد في تحسين السلوك الاجتماعي لدى الأطفال مجهولي النسب، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 23، دون سنة، ص 343.

² شاهين، محمد مصطفى محمد، المرجع السابق، ص 344

³ رضوان، سامر جميل، علاج القبول والالتزام، Online versio، 2020، ص 02.

- الانصهار (Fusion) : مع الخبرات الداخلية مثل الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تحد المرونة في الاستجابة fusion with you thoughts

- التقييم (Evaluation): الذاتي وبخاصة تقييم الفرد لخبراته الداخلية. Evaluation of experience

- اختلاق الأسباب (REASON - GIVING): أو الاعتماد بقوة أكثر من اللازم على التبريرات التي تبدو غير شرعية ولكنها تديم المداخل غير الصحية إلى الحياة¹.

ثم يأتي البديل وهو نموذج ACT ليشير إلى:

- القبول (Accepting): أي قبول أفكارك ومشاعرك عن نفسك، والتي هي في الأساس غير قابلة للسيطرة عليها، الفكرة هي قبول ما لديك بالفعل على أي حال، وإنهاء الصراع مع الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها من خلال عدم محاولة تغييرها وليس التسلط عليها والسماح لها بالرحيل في نهايه المطاف.

- الإختيار (Choosing): يعني اختيار اتجاه في حياتك ينطوي على تحديد ما تقدره في الحياة وما تريده لحياتك وهو متعلق بمعرفة ما هو مهم حقاً بالنسبة لك.

- اتخاذ إجراء (Taking action): وينطوي على اتخاذ خطوات نحو تحقيق أهداف حياتك القيمة و يتعلق الأمر بالالتزام بالعمل. تتضمن هذه الخطوة تعلم التصرف بطريقة تدفعك إلى الأمام في اتجاه القيم التي اخترتها².

ويفترض النموذج الكامل 6 عمليات نفسية ترتبط ببعضها وتقود إلى عدم المرونة النفسية التي تعتبر هي الأساس لنشأة الاضطرابات النفسية والشكل التالي يوضح ذلك:

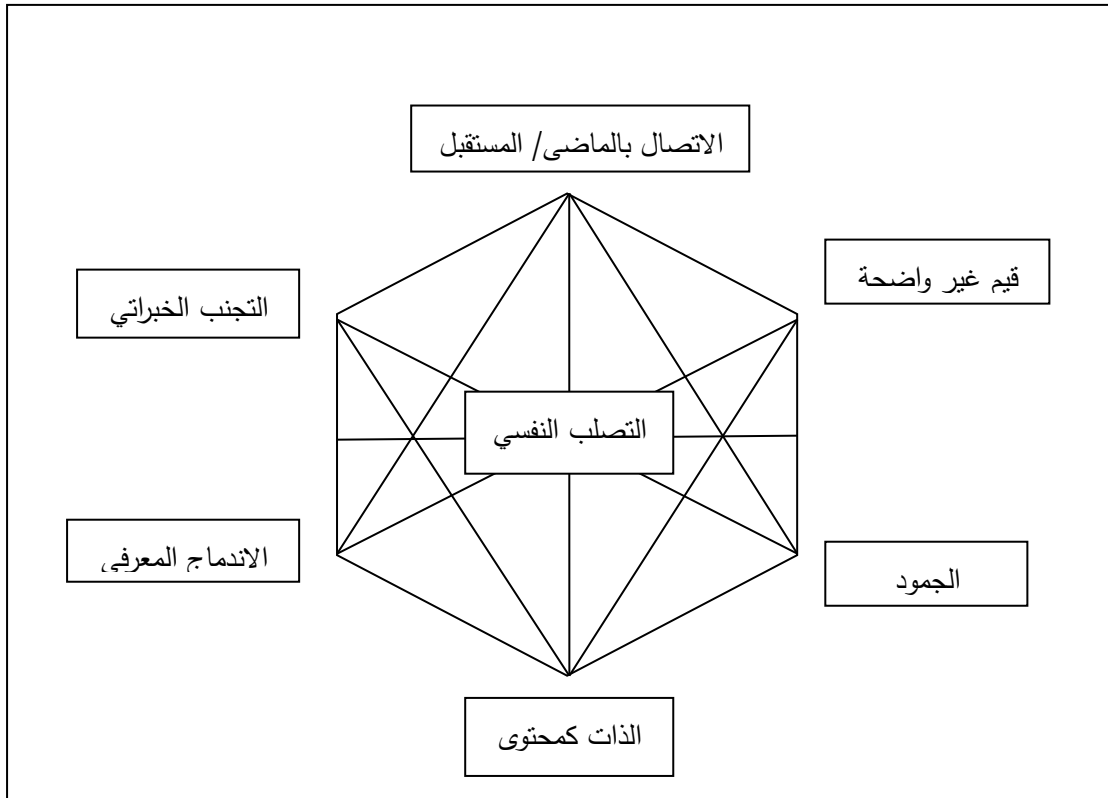
¹ بومانترز، علم النفس الإكلينيكي - العلوم والممارسة والثقافة-، ترجمة شواش، تيسير إلياس، هاشم، أحمد إسماعيل، ط.1، دار الفكر، 2018، ص 465.

² عبد الله، أشجان خلف يوسف، أساليب العلاج بالتقبل والالتزام مع مريضات سرطان الثدي الانتشاري، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، المجلد 1، العدد 13، 2021، ص 25.

- 1- **التجنب:** ويقصد به الهروب من الخبرات غير المرغوبة (أفكار، مشاعر، ذكريات...) حيث يرفض الفرد الاتصال مع خبراته السلبية وتقبلها فبدل من تقبل المشكلة والتعامل معها يلجأ المريض إلى التجنب والهروب.
- 2- **الاندماج المعرفي:** ميل الشخص لاعتبار محتوى أفكاره انعكاس للواقع، حيث يتعامل مع أفكاره على أنها واقع موجود، فمثلا يتعامل مع أحداث الماضي على أنها لازلت مستمرة في الحدث، ويمكن أن يتعامل مع أحداث متوقعة الحدث مستقبلا على أنها تحدث في اللحظة الحالية، حيث لا ينتبه الفرد على أنها مجرد أفكار، وبهذا يندمج مع أفكاره ويفقد الاتصال باللحظة الراهنة.
- 3- **سيطرة تصورات الماضي أو المستقبل:** يؤدي الاندماج والتجنب إلى فقدان الاتصال باللحظة الراهنة، وبهذا يكون الفرد أسير ذكريات الماضي المؤلمة، أو الانشغال بالمستقبل فيغرق في أحداث لم تحدث بعد، فيفقد فرصة العيش في اللحظة الراهنة (هنا والآن).
- 4- **التعلق بالذات المدركة (الذات كمحتوى):** تتمثل في طريقة وصف الفرد لذاته ونفسه وعندما يندمج مع وصفه الذاتي تصبح وكأنها الذات الحقيقية وليس مجرد وصف، مثلا في حالة الاكتئاب يندمج المريض مع الوصف الذاتي السلبي (أنا سيء، أنا فاشل...).
- 5- **نقص وضوح القيم:** تشير القيم إلى كل ما يعطي معنى للحياة ويجعلنا على توافق مع أنفسنا، وعندما نفقد قيمنا في الحياة أو نتجاهلها فإن سلوكياتنا تسير من خلال الاندماج مع الأفكار غير المجدية وتجنب الخبرات غير المريحة، فمثلا مرضى الاكتئاب تغيب عن نظرهم قيمهم في الحياة كتكوين علاقات مع الآخرين.
- 6- **استمرارية التجنب و الجمود و الاندفاعية:** الأفعال التي لا تكون على وعي تام وتفكير تصبح غير هادفة وغير مجدية ويكمن وراءها التجنب الخبراتي كالانسحاب الاجتماعي، إدمان الكحول، كثرة النوم.

النموذج المرضي حسب ACT

يتم توضيحه من خلال الشكل (1) التالي



المطلب الثاني: العمليات الست الأساسية للعلاج بالتقبل والالتزام

يرتكز العلاج بالتقبل والالتزام على ست عمليات أساسية تعمل على زيادة المرونة النفسية وتطوير قدرات الفرد الرئيسية كالانفتاح على الأحداث الداخلية دون محاولة تجنبها، فصل اللغة الداخلة عن الهوية والسلوك، والحفاظ على سلوك محدد موجه نحو قيمة معينة وتتمثل العمليات الستة فيما يلي:

1- **التقبل:** يتمثل في خلق القدرة على الانفتاح لمواجهة الأحداث بمختلف أشكالها والكشف عن ما تكلف الفرد أو تنفعه استراتيجيات التجنب والتحكم، وبالتالي يساعد التقبل على ترك حيز ومكان للأفكار والعواطف والذكريات كما تظهر دون البحث عن تعديلها أو التحكم بها، وبهذا يتم تقبل ومواجهة الحدث كما هو.

2- **التفكيك المعرفي:** يتمثل في التحرر من محتوى الأفكار واعتبارها كظواهر نفسية لا تمثل بالضرورة خبرات حقيقية، بحيث يفهم العميل أن لديه العديد من الأفكار والتي لا يشترط بالضرورة

أن تكون كلها ذات معنى وقيمة، لهذا يجب أن يكون لديه وعي بأفكاره وينتقي التي تساعده على التوجه نحو أهداف ذات قيمة ومعنى.

3- الذات كسياق: تعني الذات الحاضرة بشكل مستمر عبر مختلف المراحل العمرية بما في ذلك مختلف الأحداث وكذا المكان الذي تتواجد فيه ومثال استعارة المحطة التي تعبر عن الذات كسياق، حيث أنها تحتوي العديد من القطارات التي تأتي وتذهب والتي تمثل الخبرات الداخلية العابرة المعبرة على حياة الفرد اليومية .

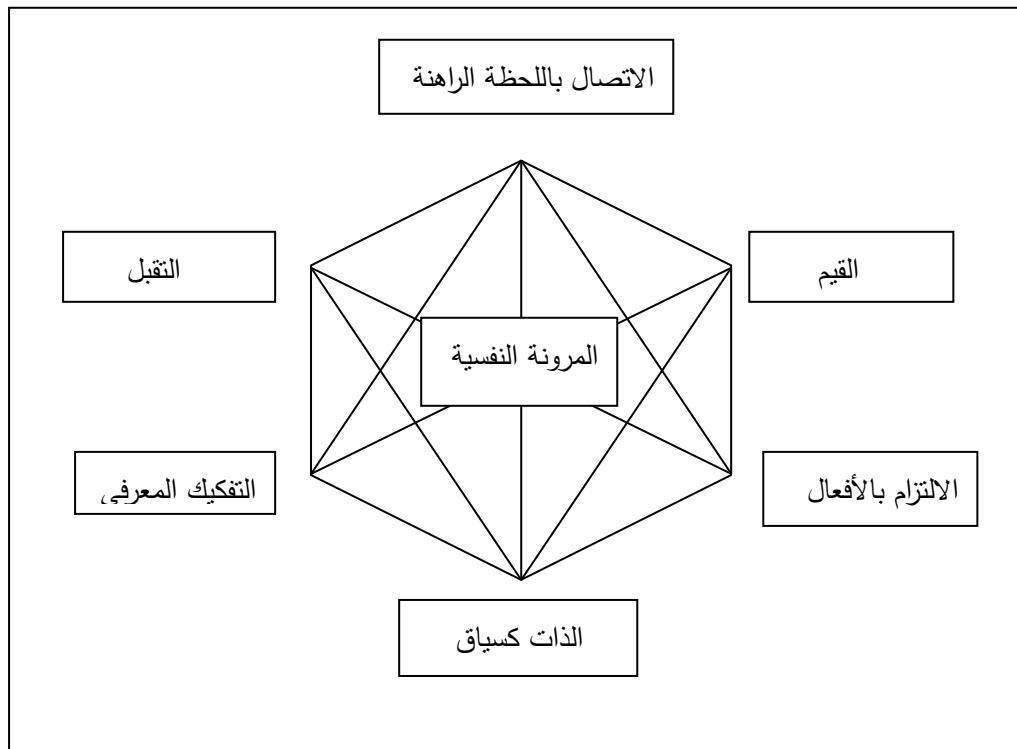
4- الاتصال باللحظة الراهنة: توجيه انتباه العميل حول ما يحدث في اللحظة الراهنة (هنا والآن) داخله وحوله (محيطه) والتقليل من تأثير المفاهيم المتعلقة بتصورات الماضي والمستقبل.

5- القيم: تتمثل في مجالات الحيات المختلفة الشخصية، المهنية... المتعلقة بالعمل يتم توجيهه نحوها ومساعدته على مواجهة الصعوبات التي تواجهه والتوجه نحو أهدافه وقيمه.

الالتزام بالفعل: قيام العميل بسلوكات وأفعال في اتجاه القيم من خلال الانفتاح على الخبرات الداخلية غير المرغوبة.

نموذج ACT العلاجي

من خلال الشكل (2)



المبحث الثالث: التقنيات المستخدمة في العلاج بالتقبل والالتزام:

يعتمد العلاج بالتقبل والالتزام على استخدام التمارين والاستعارات لمحاولة التقليل من تأثير العمليات اللغوية، فأحياناً يمكننا الوصول إلى ما نرغب به باستخدام الصور واللغة المجازية والابتعاد عن الالتزام الصارم بالقواعد اللفظية، فالاستعارة يمكن أن تكون ذات فائدة عند دعمها بتمرين بسيط يخص الوعي التام، فمبدأ الاستعارة هي وضع شبكتين من العلاقات في وضعية مساواة: الوضعية المعاشة من قبل العميل والقصة التي نقوم بروايتها ويوجد نوعين من الاستعارات كالاستعارة التي نقوم بتمثيلها أو المجاز الجسدي والاستعارة اللفظية التي يتم وصفها ويمكن ذكر الاستعارات التالية:

المطلب الأول:

1- استعارة الغرفة المليئة بالشريط اللاصق: تسلط هذه الاستعارة الضوء على الثمن الذي يدفعه العميل نتيجة التجنب التجريبي ومحاولة التحكم والسيطرة، في هذه الاستعارة تمثل الفوضى: الأفكار، والمشاعر المثيرة للقلق، بينما يمثل الشريط اللاصق محاولة التجنب أو التحكم وتتمثل هذه الاستعارة في: حاول أن تتخيل حياتك كغرفة، لاحظت في زاوية السقف سقوط قطرات من الماء وأزعجك الصوت الذي يصدره نزول قطرات الماء، وبهذا قمت بوضع شريط لاصق لمنع نزول القطرات المزعج للتمتع بالراحة لوقت قصير لتبدأ القطرات بالنزول مرة أخرى وهكذا تستمر في وضع الشريط كلما نزلت القطرات حتى تصبح الغرفة كلها عبارة عن فوضى من الشريط اللاصق ويصبح مجال تحرك ضيق، حيث أنك بوضعك في كل مرة الشريط اللاصق والذي يعتبر حل مؤقت فإنك لا تتخلص بشكل نهائي من المشكل.

2- استعارة البائع: نستخدم هذه الاستعارة ليفهم العميل أن دماغه أو خياله يملئ عليه العديد من الأفكار المهمة وغير المهمة والتي قد يصدقها ويأخذها على محمل الجد وفي النهاية يجد نفسه خاضع لأفكار غير مجدية بناتا وتتمثل هذه الاستعارة في:

تخيل نفسك جالسا ببيتك ورن جرس الباب وعندما فتحت وجدت بائعا يحمل أغراض مختلفة منها ما يفيدك وما لا يفيدك، وقمت بشراء كل الأغراض ودفعت الثمن فوجدت أنك لا تحتاج بعضها منها هكذا بالنسبة لدماغك فهو يعطيك أفكارا مختلفة ذات قيمة والعكس مثل أنا غبي..أنا فاشل، يمكنني أن أعمل بجد وأنت عليك القيام بالاختيار الصحيح.

3- استعارة النمر الجائع: نستخدم هذه الاستعارة للتوضيح للعميل كيف أن التجنب يمكن أن يزيد من تفاقم الأوضاع وسوءها وتتمثل في:

تخيل أنه يوجد نمر صغير جائع أمام باب بيتك ويصدر أصواتا مزعجة ومخيفة، فقررت إطعامه لترتاح من صوته المزعج، لكن كلما يجوع يعود لإصدار الصوت المزعج والمخيف من جديد لتطعمه في

كل مرة، ويوما بعد يوم وجدت النمر الصغير أصبح نمرا كبيرا ومخيفا أمام بيتك فكيف تتصرف حينها؟ وبهذا يمكنك فهم أن التجنب يساهم على تقاوم المشكلة.

4- استعارة الحمام البارد: تساعد على الشرح للعميل أن هناك مشاعر قد تظهر أنها مزعجة ومؤذية لكن يمكن أن تكون طبيعية في ظروف معينة كالشعور بالخوف والحزن والاكتئاب وغيرها من المشاعر التي قد يحس بها العميل نتيجة تواجده في مواقف تستدعي ذلك ويمكن استيعاب ذلك من خلال هذه الاستعارة المتمثلة في:

تخيل أنك مدعو لحضور حفل زفاف شخص عزيز عليك، وعند رغبتك في تحضير نفسك للذهاب وجدت سخان الماء معطل مما وضعك أمام احتمالين الاستحمام بالماء البارد وتحمل البرودة لدقائق ثم التأنق والتزين للذهاب للحفل والاستمتاع أو الذهاب للزفاف دون استحمام والانزعاج طيلة مدة تواجده بالحفل خوفا من انتباه الآخرين لعدم نظافتك وإمكانية اشتمامهم لرائحة العرق المنبعثة منك، هذا الموقف يشبه انزعاجك لوجود مشاعر سلبية نتيجة لموقف معين حيث يمكنك قبلها والانزعاج لفترة معينة ثم الشعور بالارتياح أو اختيار الهروب وتجنب المواقف التي تشعرك بالانزعاج وبهذا سيلازمك ذلك الشعور.

5- استعارة شد الحبل: تستخدم هذه الاستعارة لمساعدة العميل على استيعاب فكرة أن الصراع مع ألمه لا يحل مشكلته وتتمثل هذه الاستعارة فيما يلي:

إن ما يحصل معك يشبه لعبة شد الحبل، تخيل أنك تلعب في لعبة شد الحبل مع وحش كبير ومخيف (الوحش يمثل الاكتئاب، الخوف، القلق، الذكريات السلبية....) وكلما حاولت شد الحبل بقوة يشد هو بقوة أكثر وبينكما حفرة عميقة في كل مرة تشد الحبل يشد بقوة أكبر ويسحبك نحو الحفرة وفجأة خارت قواك وأصبحت على حافة الحفرة ماذا تفعل؟ إذا كل ما عليك فعله هو ترك الحبل والنجاة بنفسك بدل الوقوع بالحفرة، حيث أنه لا يطلب منك الفوز بالمعركة بل إيجاد وسيلة لرمي الحبل.

6- استعارة مذيع الكوارث: تخيل أنه يوجد بجانبك مذيع يذيع الكوارث والأخبار السيئة الخبر تلو الآخر و المشكلة أنه لا يمكنك إطفائه وكلما حاولت ارتفع صوته واستمر في إذاعة الأخبار السيئة لذا ما عليك أن تدعه وتتشغل بما يهيك في اللحظة الحالية فالراديو يشبه دماغك يمكن أن يطرح عليك العديد من الأفكار والأخبار وما عليك سوى الانتباه لما يهيك ويخدمك.

7- استعارة الجثة: تستخدم للتوضيح للعميل أن هناك مشاعر وعواطف تعتبر طبيعية وتستخدم في مرحلة وضع الأهداف العلاجية، حيث أن هناك من يطلب أنه لا يريد أن يشعر بالقلق أو الخوف، أو الحزن وبالتالي نقدم هذه الاستعارة بالشكل التالي:

هل تعرف الجثة؟ هل تظن أن الجثة تشعر بالخوف أو القلق أو... هل الجثة تعيش أصلاً؟ هل تريد أن تحيا وتعيش مثل الجثة؟ أم على قيد الحياة؟ وما دمت على قيد الحياة فمن الطبيعي أن تخاف وتحزن وتقلق...

6- استعارة الضيف غير المرغوب: تكون بالشكل التالي:

تخيل أنك تريد إقامة حفل وتدعو أصدقائك وأقربائك، لكن هناك فرد من عائلتك لا ترغب بدعوته بسبب طبيعة شخصيته المزعجة، وبيوم الحفلة بينما أنت مستمتع بالأجواء مع أقاربك والأصدقاء يرن جرس بيتك وأثناء نظرك من العين السحرية وجدت الشخص الذي لم ترغب بحضوره أمام باب البيت مما وضعك أمام مجموعة من الاختيارات:

- 1- تفتح الباب ويمكن لهذا الشخص الصراخ وإخبار الجميع بعدم دعوتك له.
- 2- تفتح الباب و تحاول شرح سبب عدم دعوته وبالتالي صراخه...
- 3- تسمح له بالدخول وتستمر بمراقبته...
- 4- تفتح الباب له وترحب به وتعذر على عدم دعوتك له وتطلب منه الالتحاق ببقية الضيوف.

أي حل ستختار؟ طبعاً الأغلبية سيختارون الحل 4، وهنا نشرح للعميل أن هذا الضيف يتمثل في الأفكار والمشاعر السلبية فهي تحضر بدون دعوة أو سابق إنذار وفي أي وقت فإذا حاولنا غلق الباب في وجهها أو مراقبتها سيزيد ضغطها لكن إذا تقبلناها وتعاملنا معها سنرتاح.

9-تمرين رمي المرساة: يمكن استخدامها في حالة الاندماج الشديد وحالة الصدمات النفسية وهي لا تستخدم لتشتيت الانتباه وإنما لجعل العميل يتصل باللحظة الراهنة أثناء مروره بالعاصفة الانفعالية وتكون كما يلي:

ألاحظ أنك تمر بعاصفة انفعالية وأرغب بمساعدتك للتعامل معها والتخلص منها، وبالتالي عليك أن تقوم برمي المرساة لتساعدك على الثبات وما عليك سوى اتباع الخطوات التالية:

- اجلس في مقعدك للأمام ومدد ظهرك.
- اضغط بقدميك بقوة على الأرض.
- اضغط على أصابع يديك معاً على شكل تشابك حرك المرفقين، حرك كتفيك، اشعر بذراعيك وهما يتحركان، اشعر بالحركة من أطراف أصابعك إلى الكتفين.

- لاحظ الألم الذي تشعر به ولاحظ أن هناك جسد حول هذا الألم، جسد يمكنك تحريكه والتحكم فيه، فقط لاحظ جسدك كله الآن اليدين القدمين والظهر... مدد جسمك اضغط على قدميك للأسفل.
- وجه تركيزك للغرفة التي أنت فيها، لاحظ خمس أشياء يمكنك رؤيتها.
- الآن لاحظ ثلاثة أو أربعة أشياء يمكنك سماعها.
- لاحظ نفسك ولاحظني معك ونحن نعمل سويا كفريق.
- لاحظ أن هناك شيء مؤلم أنت تتصارع.
- في نفس الوقت لاحظ ضغط جسمك على الكرسي... قم بالتحكم بذراعيك ورجليك.
- لاحظ الغرفة، لاحظ نفسك ولاحظني معك وينهي المعالج التمرين من خلال طرح بعض الأسئلة:

- هل تلاحظ أي تغيير؟

- هل أنت أقل انجرافا مع مشاعرك السلبية وأفكارك؟

- هل صار من السهل عليك التركيز معي ومع ما حولك؟

- هل لديك تحكم أكثر في سلوكياتك.

المطلب الثاني:

تمرين اليدين كأفكار: يجلس المعالج جنباً إلى جنب مع العميل يتكأن على الحائط ليكون مجال

نظرهما منفتح على الغرفة يطبقان التمرين سوياً:

يقول المعالج للعميل تخيل أن في هذه الغرفة موجود كل الأشخاص الذين تحبهم وتهتم لأمرهم

ومعهم أكلك المفضل، أفلامك المفضلة، ألعابك.... بالإضافة إلى مشاكلك والمصاعب التي تواجهك

ويقوم بإعطاء أمثلة...

1 الآن حاول أن تقلدني تخيل أن أيدينا تمثل أفكارنا ومشاعرنا السلبية يقوم بوضع يديه جنباً إلى

جنب على شكل كتاب مفتوح ثم يقوم بتقريبها بشكل تدريجي إلى وجهه ويقلده العميل، حتى تغطي وجهه

بشكل كامل يحجبان نظرهما على الغرفة ثم يسأله المعالج العميل لاحظ ثلاثة أشياء:

- إلى أي درجة أنت منفصل عما حولك؟ (بحدك عن الأشخاص الذين تحبهم وكل ما تهتم له)

- لاحظ كيف تجد صعوبة في توجيه تركيزك للأمر المهمة والتي يجب عليك القيام بها؟

- لاحظ كم هو صعب عليك القيام بسلوك يجعل حياتك تستمر؟

الآن دعنا نرى ماذا سيحدث لو انفصلنا عن أفكارنا ومشاعرنا السلبية يقوم المعالج بإبعاد يديه على وجهه ويضعها على فخذيه ويقلده العميل.

ثم يسأله لاحظ ماذا يحدث الآن؟ أليس من السهل عليك الاتصال بالأشخاص حولك والقيام بالسلوكات والنشاطات المهمة بحياتك.

لاحظ بالرغم من أننا لم نتخلص من الأفكار المزعجة والمشاكل التي نعاني منها (يشير إلى يديه) إلا أنه بإمكاننا التعامل معها والتوجه نحو الأمور التي تفيدنا بشكل أكبر وتجعلنا نستمر في هذه الحياة.

خاتمة:

ختاما لما سبق فإن العلاج بالتقبل والالتزام شكل من أشكال علاجات الموجة الثالثة، له بعد عميق في علاج الاضطرابات النفسية، حيث يهدف إلى الوصول لحياة صحية وسليمة قائمة على أمور مهمة بالنسبة للفرد وهي القيم. فبدل من التركيز على علاج الاضطراب نفسه كعلاج (القلق - فهنا لا يهيمه التغلب على القلق) بل يساعد على البناء الفاعل للحياة وذلك عن طريق القيم والأهداف الشخصية. ما يجعله يحقق حياة مفعمة وباعثة على الرضا فبعد أن يصبح الإنسان واعيا بالأهداف الحياتية التي يريدها، يدرك عندها أن الوقوف عند الاضطراب (كالقلق) يجعله لا يستمر في حياته، وإنما يكون الاستمرار بتقبل هذا الاضطراب ومجاراته بالحياة بالالتزام نحو العمل لتحقيق الأهداف.

المراجع:

الكتب:

- 1- بومرانتر، علم النفس الإكلينيكي - العلوم والممارسة والثقافة-، ترجمة شواش، تيسير إلياس، هاشم، أحمد إسماعيل، ط.1، دار الفكر، 2018.
- 2- ميلر، العلاج بالتقبل والالتزام - تعلم الازدهار من خلال منهج اليقظة والفعل أمرا بسيطا-، ترجمة عمرو، محمد، 2018.

المقالات:

- 1- آيت قني سعيد، نعيمة، لونيبي، علي، علاج التقبل والالتزام من المقاومة والسيطرة إلى التقبل والانفتاح من أجل التصرف أفضل -دراسة حالة تعاني من نوبات الهلع مع تجربة التفكك- ، مجلة المعيار، المجلد 27، العدد3، 2013.
- 2- رضوان، سامر جميل، علاج القبول والالتزام، Online versio، 2020

- 3- زوريق، غنية، بلميهوب، كلتوم، الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي - علاج التقبل والالتزام- ، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، المجلد 11، العدد 3، 2022.
- 4- شاهين، محمد مصطفى محمد، فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في خدمة الفرد في تحسين السلوك الاجتماعي لدى الأطفال مجهولي النسب، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 23، دون سنة.
- 5- عبد الله، أشجان خلف يوسف، أساليب العلاج بالتقبل والالتزام مع مريضات سرطان الثدي الانتشاري، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، المجلد 1، العدد 13، 2021.