

الأحد 24-02-2008

177- الفروق الثقافية والعلاج النفسى (1)

تمهيدا لتقديم تجربة مصرية عن علاج أسميناه علاج:

المواجهة - المواقبة - المسئولية: م.م.م.

Confrontation Togetherness Responsibility Therapy CTRT

الفروق الثقافية والعلاج النفسى (1)

يتصور أغلب الناس أن العلاج النفسى هو أسلوب حديث فى العلاج، ويقرنونه عادة بما يسمى التحليل النفسى.

لا هذا صحيح، ولا ذاك.

العلاج النفسى هو أقدم علاجات الدنيا، فهو باختصار شديد:

تغير إيجابى من خلال علاقة إنسانية مسنولة بين صاحب خبرة جعلته "حكيمًا" "يعرف"، وصاحب حاجة لهذه الخبرة يمر بأزمة مرض أو يعانى عواقب إعاقة.

هذه هى كل الحكاية.

ككيف يمكن أن تكون حديثة هكذا جدا؟ وكيف نقصرها على ما يسمى التحليل النفسى؟

تعددت أنواع العلاج النفسى قبل فرويد وبعد فرويد بشكل يكاد لا يمكن حصره؟

ثم إن ما يسمى **العلاج السلوكى** الذى يشاع أنه بديل عن العلاج النفسى، بل أحيانا يقال إنه نقيضه، لم يتمكن من إلغاء دور المعالج الإنسانى، خاصة بعد أن تطور هذا العلاج السلوكى وامتزج بما يسمى العلاج المعرفى

العلاج المعرفى يتعامل مع المريض من خلال العلاقة مع الخبير الحكيم المعالج أيضا ولكن بقدر أكبر من خلال قدراته المعرفية بالمعنى الأشمل: أى حالة كونها فى تلاحم وثيق مع النشاط الوجدانى والجسدى.

كثير من الناس، بل وبعض الزملاء، يقصرون المعرفة على التفكير وهذا أيضا قصور معيب.

المعرفة أشمل وأعمق من مجرد التفكير، وهي تتجاوز رموز اللغة وإن كانت وثيقة الصلة بها، وفي نفس الوقت هي نشاط يشمل الجسد والوجدان والحركة انطلاقاً من إضافات العلم المعرف الحديث.

تطور العلاج المعرف

في السنين الأخيرة تطور العلاج المعرفي تطوراً جيداً وامتزجت بعض أنواعه بالعلاج السلوكي كما أسلفنا، وقد لاحظنا في العلاجات الأحدث تزايد الاقتراب من ممارسات قمنا نحن بتجربتها في ثقافتنا الخاصة، وهي ما سوف نعرض بعض ملاحظنا هنا، لكن دعنا نبدأ بلمحة واحدة عن أحدث أنواع العلاجات المعرفية:

علاج القبول والالتزام [1][1]

من أحدث تطورات العلاج المعرفي علاج يسمى علاج القبول والالتزام **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** سوف نورد بعض معالمه كمقدمة للعلاج الذي نمارسه هنا:

يعتبر هذا العلاج ACT أحد تجليات الموجات الثلاث الأخيرة في تطور العلاج السلوكي، حيث الأولى هي العلاج السلوكي الولافي **Dialectical Behavior Therapy** والثانية هي العلاج المعرفي المؤسس على إثراء العقل بما يملؤه **Mindfulness-Based Cognitive Therapy, and Acceptance Commitment Therapy (ACT)** أما الثالثة فهي موضوعنا هذا: علاج القبول والالتزام **(ACT)**

الخطوط العريضة

▪ علاج القبول والالتزام هو علاج إمبريقي (عملي خبراتي) يستعمل مبادئ الواقعية والإمبريقية في مداخلته التي تعتمد على البدء بـ قبول وإثراء العقل جنباً إلى جنب مع الالتزام، وذلك بهدف تدعيم المرونة النفسية أساساً.

▪ وهو يوصى بأنه بدلا من محاولة التحكم في أفكارك، عليك أن تبدأ بأن: تلاحظ وترصد وتعانق الأحداث

▪ فتكون في علاقة مباشرة مع "حس النفس" أو بتعبير أكثر دقة: "النفس كسياق" self as context، وهو سياق آخر غير سياق الكلام عن الأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات، وكانها وظائف أو آليات منفصلة عن بعضها البعض، وهو يساعد في أن تقبل تفاعلاتك حاضرة، ثم تتخذ توجهها "حالا" يتفق مع توجهاتك القيمية، وأن تفعل وتبادر ولا تستغرق في التفكير التجريدي بدلا من ذلك، أو بتعبيره تحديداً "لا تفكر في أفكارك"،

العلاج النفسي في ثقافة مختلفة لها قيمها الخاصة

تسود ثقافتنا في الوقت الحاضر منظومة من الأفكار والشائعات والمفاهيم المغلوطة تدور حول ماهية العلاج النفسي، ومع أنها تراجعت عند من نادوا بها وروجها، لكنها ظلت عندنا تتنامى بالقصور الذاتي والاستسهال

علينا أن نراجع وباستمرار كل ما وصلنا إليه، وما وصل إلينا بوعى مسئول، فمن ناحية إن معظم هذه المفاهيم قد لا تتفق مع ثقافتنا، ومن ناحية أخرى إنها أخذت تراجع عند من نادوا بها أنفسهم .

خذ مثلاً هذا القول الشائع "دع القلق وابدأ الحياة"، هناك من العلاجات الآن ما يسمى بعلاجات تحريك القلق أو العمل على انبعائه، anxiety provoking therapy وهو علاج مبني على فكرة أن أي نقلة نوعية في حركية النمو (التي هي في النهاية غاية العلاج النفسي) لا بد أن تثير قدراً من الدهشة والخوف (الذي يسمى عادة قلقاً)، وقد تظل هذه الحالة فترة ليست قصيرة حتى يتم استيعابها.

خذ مثلاً شعاراً آخر (هو موقف مائل مرؤج له) يقول:

" لا تخف!!! "

لماذا لا تخاف وكيف؟

الحياة كلها فيها ما يخيف، فيها ما يستأهل أن نتفاعل له بالخوف، والحذر، والترقب.

وأيضاً هي بها من المجاهيل والتوقعات الغامضة ما يستدعي الخوف فعلاً.

كلما زادت معارفنا، زادت حساباتنا، زاد وعينا بما لا نعرف، وباحتمالات الخطر فيما نعرف وفيما لا نعرف، وزاد الخوف، فكيف بالله تكون الدعوة البدئية هي أنه "لا تخف" حتى لو خفتها ألف "لكن"...

لتبيان بعض هذا الفرق الثقافي أثبتت هنا أغنية (أرجوزة) كتبتها للأطفال بهذا الشأن تقول:

قالوا يعني، بخسن نيّة: "لا تخف"

دا مافيش خطر

طبّ "لماذا"؟

هوا يعني انا مش بشر؟

إنما احنا نقولك: "خاف وخوف" !

فيها إيه؟

لو ماخفتش مش حاتعمل أي حاجة،

فيها تجديد أو مغامرة

لو ما ماخفتش مش حاتاخذ يعني بالك،

حتى لو عاملين مؤامرة

لو ما خفتش مش حاتعرف تتنقل للبر دكّهة

خايف ان تَبَلَّ شعرك
لو ما خفتش يبقى بتزيّف مشاعرك
بس برضه خللى بالك
إوعى خوفك
يلغى شوفك
إوعى خوفك يسحبك عنّا بعيد، جوا نفسك
إوعى خوفك يلغى رقة نبض حسك
إوعى خوفك إن بكره شر حامل
يمنعك إنك تحاول
إحنا بنخاف ان بكره يبقى أخطر،
فيها إيه ؟!!!
ما احنا برضه حانبقى أقدر
طب ما نتصرف كيوش لإنهارده،
يجى بكره، يلاقى نفسه: لإنهارده بتاع "غدا"
يا حلاوة، تبقى مليات باللى جىّ مقدماً
يعنى بكره عمره ما يكون ملكنا
إلا باللى بيجرى حالا، أى "هنا".
يبقى خوفنا يتقلب كدا رعب ليه ؟!!!
ياللا نتشطر عليه.
هذه الأغنية (الأرجوزة) تقول لك ببساطة:
"من حقا أن تخاف،،
ولكن ليس من مصلحتك أن ينقلب خوفك رعباً مُشلاً"،
مبدأ: "دع القلق وابدأ الحياة" ، أظن أن أولى بنا أن نقول:
"احترم القلق واقتحم الحياة"
ثم خذ عندك حكاية فك العقد النفسية، والمبالغة في البحث
عن الأسباب بلا توقف أو بديل... الخ... الخ
وبعد
هذا ما كان،
أعنى ما تبقى مما كان،
ماذا يعنى الآن ، وماذا يمكن أن نفعل إزاءه؟

العلاج المعرفي وعلاج الوسط في ثقافتنا المصرية (العربية)

• إن صلح نقل (نسخ) تفاصيل أى علاج نفسى من ثقافة إلى أخرى، فهو لا يصح بوجه خاص في "العلاج المعرفي، وعلاج الوسط"

لا بد أن ينبع الخطاب (الرسالة، التدريب) من ثقافة المريض الخاصة جدا، وحالته المميزة جدا.

حتى نعرف كيف تختلف الثقافات وخاصة فيما يتعلق بممارسة العلاج النفسى: يحتاج الفرد أساسا المعرفة هي حضور وعى، والثقافة هي وعى الجماعة الخاص، فكيف أنقل حرفيا من ثقافة أخرى الأمر إلى مجلدات، ويا ترى!

فيما يلي عناوين "فهرست" هذه المجلدات دون الإشارة إلى ما أعنيه تحديدا بأى منها، هذا الاعتذار له مبرراته:

أولا: الصعوبة المنهجية (أنظر بعض وصف بعض مصر) 10-15-

2007

وثانيا: تحديد الأولويات التي يمكن أن أوفيهاتها في حدود ما تبقى لي من وقت في هذه الدنيا.

فهرست عناوين بعض الفروق الثقافية التي تغلب فيها السلبية

(لو تفضلت، ضعها في الاعتبار أثناء العلاج النفسى، أو أثناء أى شيء)

1. الأمية (بأنواعها، حتى لو لم يُعْمَلْ دكتوراة)
2. الدين الرسمى (السلطوى المغلق)
3. الدين الشعبى (العشوائى)
4. التشويه والتسطيح والاستخفاف الإعلامى
5. التقريب وعدم الإتقان
6. غلبة التفكير التأمرى
7. الاعتمادية (الظاهرة، والخفية)
8. التفكير التبريرى
9. التفكير الخطى السببى الختمى (عادة: سبب واحد مسئول عن نتيجة محددة)
10. العجز عن النقد (ورفضه)
11. وضع اللوم على الآخرين، دونى.
12. فجاجة العواطف الأسرية
13. خواء كثير من الكلمات من معانيها الموضوعية
14. الكسل
15. التعميم
16. الذكاء اللئيم (نوع من "الحداقة")

17. الاتكالية (وهي غير الاعتمادية والتبعية)
18. التبعية (للسلطات بأنواعها بما في ذلك السلطات التي نشجبتها أو ننقدها أو نسبها)
19. تقديس اللاعمل (ليس مرادفا للكسل)
20. اغتراب ثقافة الصفوة
21. التشردم الثقافي (خاصة بعد التثيت الإعلامي المتمادى)
22. غلبة الدراما والمسلسلات التبريرية
23. غلبة التفكير الخطى والبحث عن الأسباب المباشرة
24. عدم الالتزام بتفاصيل الاتفاقات المعلنة والضمنية
25. عدم الامتثال للواجبات اليومية
26. الافتقار إلى احترام السلطة بالرغم من الخوف منها والخنوع لها سرا وعلانية.
27. الخنو السلى على الأضعف فنزيد ضعفه
28. قلة فرص العمل، فالاستقلال
29. "لا قيمة" الوقت
30. الاستسهال
31. العجز عن وضع أسئلة ذكية
32. عدم القدرة على تأجيل الإجابة
33. الحرص على الحصول على إجابة حاسمة (الآن) لكل سؤال من أى سلطة والسلام.
34. تقديس المستورد (فكرا وأشياء)
35. صعوبة التحديث
36. تهب مغامرة كشف الجديد: الإبداع
37. العجز عن التفكير الفرضى الاستنتاجى
38. معاملة الفروض كحقائق منتهية
39. عدم م القدرة على تحمل "الغموض" فترة كافية
40. استسهال الاستشهاد بالنصوص المعادة: الشعبية والمقدسة والمشهورة، دون إعادة نظر.
- فروق ثقافية إيجابية (فيما يتعلق بالعلاج)
- ياه !!! طالت قائمة السلبيات
- فهل ثم فروق إيجابية تؤثر على طبيعة العلاج عامة،
والعلاج النفسى خاصة؟
- نعم .

قبل أن نعرض عينات محددة مما أسميه الفروق الثقافية الإيجابية أود أن أعتف أن الغرب (أو العالم المتقدم عامة، ممثلا في الغرب حتى الآن) وهو ينقد نفسه، تبلغ الأمانة من

ما يلي (مع أنني أنصح بالرجوع إليها كاملة):

من بين ما اقترحته على هذه السيدة الفاضلة:

..... أن تستشير بعض المراكز التي تقوم بالتخطيط السلوكي العام، ثم التأهيل لمن هو في هذه السن، وكذا وكيت، فأخبرتني أنها استشارت أحد هذه المراكز، وأن صاحب المركز أو رئيسه، المسئول عنه، **يستعين بجبر أمريكي جداً**، وأن هذا الخبر أشار عليها وعلى هذا الابن النشط الذي كان يجلس أمامي مسترخياً دون حراك حتى الآن، (بلا نشاط أو فرط نشاط!) أشار عليه، وعليها، الخبر الأمريكي جداً أن تتركه وشأنه، وألا تمنع عنه شيئاً، وأنه حين يكبر ويعرف أن إيذاءه لنفسه، وإيذاء جده، لم يعودا عليه بأي طائل سوف يكف عما يفعله (ما زال الولد يتابعنا دون حراك، وكأنه يشاهد مسلسلاً!)،

قلت لها معقّباً على توصيات الخبر وأنا أخفى ابتساماً تكاد تقفز إلى وجهي، "عليه نور"، ولماذا لم تقبلي النصيحة (على فكرة السيدة الفاضلة الجميلة، شقراء وغير محجبة، وتتكلم بين الحين والحين كلمات بالإنجليزية، أو الفرنسية) قالت: أقبل ماذا؟ الولد ينجح بالكاد، ثم أنه توقف عن الدراسة مؤخراً وقد سمح له بالتدخين حسب تعليمات السماح، فجز ذلك وراءه أشياء تدخن أيضاً في السجائر، وجده غادر البيت خوفاً على نفسه،

قلت لها: وهل أبلغت الخبر بذلك؟

قالت: نعم، وأصر على نصيحتي، وعلى المتظلم أن يدبر شؤونه،

نحن نختلف ليس فقط في ممارسة الطب النفسي، وإنما في معاني ومساحات الحرية، وحقوق الإنسان، ونوعية الحياة، وامتدادها، وحدود العلاقات، ودرجة الدفء في التواصل، وحمل المسؤولية عن بعد.

وأختم هذا الاستطراد بالذكرة بما سبق أن كتبت في هذا الشأن، وأنصح بالرجوع إليه لمن شاء، حتى لا أجنسنا حقناً في بعض الإيجابيات التي يمكن أن نستثمرها.

وكلها موجودة بالموقع وعناوينها كالتالي:

- [بل من هناك نبدأ 7-11-1982](#)
- [العولة ونوعية الحياة 14-5-1999](#)
- [هم يحتاجوننا بقدر ما نحتاجهم 1-6-1999](#)
- [حضارة بديلة! كيف؟ عن المدنية والحضارة؟ 27-11-2000](#)
- [حضارة بديلة! كيف؟ من يحكم على من؟ وبأي المقاييس؟ 5-12-2000](#)
- [حضارة بديلة: كيف؟ الاختلاف حقيقة في الجوهر والمظهر 12-12-2000](#)
- [حضارة بديلة! كيف؟ ثلاث قيم وثلاثة محكات 20-12-2000](#)

- الاختبار الصعب: العلمانية المؤمنة 2002-12-30
 - الإيمان يشحن الأداة البشرية: للمعرفة والإبداع 1-27-2003
- وغداً، نكمل ما تيسر عن علاجنا: المواجهة المواقفة
المسئولية

أرسل تعليقا

TheManAndEvolution-FORUM@arabpsynet.com
http://www.rakhawy.org/a_site/everyday/sendcomment/index.html
The Man & Evolution FORUM Web Site
[http://fr.groups.yahoo.com/group/TheManAndEvolutionForum /](http://fr.groups.yahoo.com/group/TheManAndEvolutionForum/)
All Interventions: The Man & Evolution FORUM Messages
<http://fr.groups.yahoo.com/group/TheManAndEvolutionForum/messages/1>
Pr. Yahia Rakhawy Web Site
http://www.rakhawy.org/a_site