

المحاضرة الحادية عشرة:

المحور الأول: تطور النماذج والعلاجات السلوكية والمعرفية

3_ الموجة الثالثة: النماذج المعرفية والانفعالية

نموذج العلاج بالتقبل والالتزام

Acceptance and commitment therapy

ACT

يعدّ العلاج بالتقبّل والالتزام من أبرز نماذج العلاجات النفسية المعاصرة التي تنتمي إلى ما يُعرف بعلاجات الجيل الثالث، وقد جاءت استجابةً للحاجة إلى تجاوز المقاربات العلاجية التي ركّزت حصراً على تعديل السلوك الظاهر (العلاج السلوكي) أو تغيير محتوى الأفكار (العلاج المعرفي)، نحو مقاربة أكثر شمولاً تهتم بعلاقة الفرد بخبراته الداخلية وسياق حياته ومعانيه الوجودية.

يرتكز هذا العلاج على فكرة محورية مفادها أن المعاناة النفسية لا تتبع بالضرورة من وجود أفكار أو مشاعر سلبية، بل من الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع هذه الخبرات، ومن محاولاته المستمرة للسيطرة عليها أو تجنبها.

1_ تعريف العلاج بالتقبّل والالتزام

العلاج بالتقبّل والالتزام هو مقاربة علاجية نفسية تهدف إلى تنمية المرونة النفسية، من خلال مساعدة الفرد على تقبّل خبراته الداخلية غير المرغوبة كما هي، دون صراع أو تجنب، وتغيير العلاقة مع الأفكار بدل تغيير محتواها، مع الالتزام بسلوكيات واعية ومنسجمة مع قيمه الشخصية، بما يساهم في تحسين جودة حياته.

وتمثل تكوينات العلاج النفسي القائم على التقبل والالتزام في الحروف الثلاثة (ACT)

1_ التقبّل – Acceptance

ويقصد به تقبّل الخبرات الداخلية غير المرغوبة مثل الأفكار السلبية، المشاعر المؤلمة، الأحاسيس الجسدية غير المريحة، دون محاولة قمعها أو السيطرة عليها أو تجنبها
التقبّل هنا لا يعني الاستسلام أو الرضا بالمعاناة، بل يعني التوقف عن الصراع معها وتركها تأخذ مسارها الطبيعي

2_ الالتزام – Commitment:

ويقصد به الالتزام بسلوكيات واعية ومقصودة تتجه نحو ما هو ذي قيمة ومعنى في حياة الفرد، حتى في وجود الألم النفسي أو الصعوبات الانفعالية
الالتزام لا يكون بالأعراض، بل بالقيم والأفعال التي تعكس ما يهم الفرد في حياته

3_ العلاج – Therapy

ويشير إلى أن هذا الإطار ليس مجرد فلسفة أو اتجاه نظري، بل نموذج علاجي إكلينيكي متكامل له أسسه النظرية، وعملياته العلاجية، وتقنياته التطبيقية، ويستخدم في علاج طيف واسع من الاضطرابات النفسية

2_ الأسس النظرية للعلاج بالتقبل والالتزام

1_ نظرية الإطار العلائقي: تنطلق هذه النظرية من أن اللغة والعلاقات الرمزية التي يبنها الإنسان بين الأحداث تُعدّ أساساً مهماً في تشكّل المعاناة النفسية، حيث تؤدي إلى اندماج الفرد مع أفكاره وتعامله معها كحقائق مطلقة

2_ السياقية الوظيفية: تفترض أن السلوك لا يمكن فهمه أو الحكم عليه بمعزل عن سياقه التاريخي والظرفي، وأن معيار التقييم الأساسي هو وظيفة السلوك ونتائجه العملية، لا صدقه أو خطؤه المنطقي

3_ النموذج المرضي في العلاج بالتقبل والالتزام (عدم المرونة النفسية)

ينطلق العلاج بالتقبل والالتزام من افتراض أساسي مفاده أن الاضطراب النفسي لا يتمثل في وجود الألم النفسي ذاته (كالقلق، الحزن، الأفكار السلبية)، لأن هذه الخبرات تُعد جزءاً طبيعياً من التجربة الإنسانية، وإنما يتمثل في طريقة تعامل الفرد مع هذه الخبرات.

وبعبارة أدق، يرى هذا النموذج أن جوهر الاضطرابات النفسية هو عدم المرونة النفسية، أي عجز الفرد عن الانفتاح على خبراته الداخلية والتصرف بفاعلية في اتجاه القيم، بسبب وقوعه في مجموعة من العمليات النفسية المختلفة.

__ مفهوم عدم المرونة النفسية: عدم المرونة النفسية هي حالة يصبح فيها الفرد:

__ خاضعاً لأفكاره ومشاعره

__ مندمجاً معها إلى درجة فقدان حرية الاختيار

__موجَّهًا سلوكيًا بمحاولات التجنب والسيطرة

__بعيدًا عن القيم والمعنى

ويترتب عن ذلك تضيق مجال الحياة، واستمرار المعاناة النفسية، حتى لو اختفت الأعراض مؤقتًا
يرتكز النموذج المرضي في العلاج بالتقبُّل والالتزام على ست عمليات مترابطة تشكِّل معًا دائرة مغلقة
تُنتج وتُحافظ على الاضطراب النفسي:

1_ **التجنب الخبراتي:** يشير إلى محاولة الفرد المستمرة لتجنُّب أو قمع أو التحكم في الخبرات الداخلية
غير المرغوبة مثل: القلق، الحزن، الأفكار السلبية، الذكريات المؤلمة....الخ

2_ **الاندماج المعرفي:** هو تعامل الفرد مع أفكاره على أنها حقائق مطلقة أو أوامر ملزمة، بدل
اعتبارها مجرد أحداث ذهنية

3_ **فقدان الاتصال بال اللحظة الراهنة:** نعني به انشغال الفرد المفرط بالماضي (الندم، الكريات المؤلمة)
وبالمستقبل (القلق ، التوقعات الكارثية)

4_ **التعلق بالذات كمحتوى ثابت:** اندماج الفرد مع أوصافه الذاتية وأحكامه عن نفسه، بحيث تصبح:
انا ضعيف، انا شخص فاشل

5_ **غموض القيم أو فقدانها:** نعني بها غياب الوضوح بشأن : ماهو مهم في الحياة، مالذي يعطي
معنى للوجود ،مالاتجاه الذي يستحق السعي

6_ **الجمود أو الاندفاع السلوكي:** هي سلوكيات جامدة (انسحاب، خمول، تجنب)او اندفاعية(لدمان
، تهور,,,الخ) هذه العمليات لا تعمل بشكل منفصل، بل:

__يعزز بعضها بعضًا

__تشكِّل دائرة مغلقة

تؤدي في النهاية إلى الجمود النفسي واستمرار الاضطراب،ولهذا لا يركز العلاج بالتقبُّل والالتزام على
إزالة عرض واحد، بل على تفكيك هذه الدائرة كاملة

4_ الهدف العلاجي المقابل للنموذج المرضي: في مقابل عدم المرونة النفسية، يسعى العلاج بالتقبل والالتزام إلى مساعدة الفرد على بناء حياة ذات معنى قائمة على القيم، بدل الانشغال المستمر بمحاولة التخلص من الألم النفسي، وسنوضح اهداف العلاج من خلال الجدول الاتي:

العملية المرضية (عدم المرونة النفسية)	الهدف العلاجي المقابل	التوضيح البيداغوجي	الأثر المتوقع على المريض
التجنب الخبراتي	التقبل	الانفتاح الواعي على الخبرات الداخلية دون صراع أو قمع	انخفاض الصراع الداخلي واتساع المجال السلوكي
الاندماج المعرفي	التفكير المعرفي	رؤية الأفكار كأحداث ذهنية لا كحقائق أو أوامر	تحرر السلوك من هيمنة التفكير السلبي
فقدان الاتصال بال اللحظة الراهنة	الاتصال بال لحظة الراهنة	تنمية الوعي بالحاضر داخلياً وخارجياً	تقليل الاجترار والقلق وتحسن التنظيم الانفعالي
التعلق بالذات كمحتوى	الذات كسياق	ادراك الذات كسياق ثابت للخبرات لا كمحتوى متغير	زيادة تقبل الذات والمرونة في التغيير
غموض القيم او فقدانها	وضوح القيم	تحديد ما هو مهم وذي معنى في الحياة	ارتفاع الدافعية واستعادة المعنى
الجمود او الاندفاع السلوكي	الالتزام بالفعل القيمي	اتخاذ خطوات سلوكية واعية ومثابرة رغم الألم	تحسن الأداء وجودة الحياة