

قراءة في العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس-المبادئ و الفنيات -

أ. بكار بوبكر

أستاذ مساعد بقسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا - جامعة سطيف 02 ، الجزائر

bekkar19@yahoo.fr

ملخص الدراسة : يعتبر العلاج العقلاني الانفعالي من بين التقنيات العلاجية الأقل تداولا -نسبيا- في الوطن العربي، مقارنة ببعض العلاجات النفسية و هذا ليس قصورا في هذا العلاج بقدر عدم التمكن من تقنياته . و في هذه الورقة البحثية تم تقديم العلاج العقلاني الانفعالي، بأسلوب مختصر و مبسط للقارئ العربي و خاصة الباحث فيه، بأسلوب شمل فلسفته نظرية ، و كرونولوجيته كتطور بنائي، و تقنياته العلاجية بمنهجية جد مبسطة و شاملة .

كلمات مفتاحية: علاج عقلاني انفعالي، البرت اليس، نظام ABC، اضطرابات.

Résumé : La psychothérapie émotionnelle cognitive est parmi les techniques les moins utilisées au monde arabe par rapport les autres techniques psychothérapeutiques, et cela n'est pas dû à une lacune dans la thérapie elle-même, mais plutôt au manque de la bonne maitrise de ses techniques.

À la lumière de ces évolutions, notre article passait en revue la présentation de cette technique, d'une façon succincte et simplifiée qui mette en lumière la théorie, la chronologie, et les techniques thérapeutiques utilisées dans cette thérapie.

Mots clés : Psychothérapie émotionnelle cognitive, Albert Elis, Système ABC, troubles

المصابين بالاضطراب الوجداني ثنائي القطب، أما الفصام فيمثل نحو 21 مليون شخص على مستوى العالم، و قدر الخراب بـ 35 مليون نسمة ، و بينت هذه الاحصائيات أن ما بين 75% الى 85% من هؤلاء لا يتلقون أدنى تكفل نفسي و كل هذه الاضطرابات تبقى مثلا لا حصرا (الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية)

مقدمة

يعتبر العلاج النفسي ميدانا خصبا من ناحية تفعيله مع متطلبات الاضطرابات المنكفل بها، و مما لا شك فيه ان وبائية انتشار الاضطراب النفسية في تزايد مستمر حيث ان احصائيات سنة 2016 لمنظمة الصحة العالمية OMS بينت ان الاكتئاب يعاني منه اكثر من 400 مليون نسمة، و يمثل 60 مليون عدد

الجدية البيئية والاجتماعية ، يعمل المعالج على تقديم نموذج يضمن الفوائد العلاجية لاتخاذ موقف جدي فيه جانب من السخرية و التهمك اتجاه الحياة و مشكلاتها المعقدة. و قد يذهب المعالج الى ابعاد من ذلك ؛ عن طريق عدم اللجوء الى الاستهزاء من شخص ذات المتعالج؛ لكن التعليق يكون ذو منحى علاجي بهدف تعديل سلوكه او افكاره و انفعالاته . و من بين ما يذهب إليه ليس في نظريته أن المعالج بهذا التوجه يجب أن تتوافر فيه مبدأ التعاطف الفكري ؛حتى يتسنى له استيعاب مشاعر الاخر، لكن شريطة عدم الإفراط في التقبل والعطف الغير مشروطين. (العاسمي، 2014، ص.85)

1-2- الاسلوب العلاجي:

يرى ألبرت أليس أن الأسلوب المباشر هو الأكثر فعالية مع جل المعالجين، ويشير Eschenreoder إلى تحديد الأسلوب المناسب مع كل حالة مرضية مع تجنب ما يلي و مع:

- الاسلوب الودي و العاطفي ي التفاعل مع مرضى الهستيريا.
- الاسلوب الفكري مع اصحاب الوسواس القهري .
- الاسلوب المباشر مع اصحاب الاحساس بالاستقلالية الذاتية و من يسهل تهديدهم.
- الاسلوب الصارم مع اصحاب الانتكاسة. (العاسمي، 2014، ص.87).

2- العلاج العقلاني الانفعالي تدقيقا و توثيقا:

كغيره من العلاجات النفسية، مر العلاج العقلاني الانفعالي بكونولوجيا بنائية اختلفت معالمها بين التدقيق و التوثيق، حيث اننا نجد ان هذا التوجه قد اعتمد في سيرورة بنائه الاولى على مجموعة من المسلمات الفكرية التي طورها البرت ليس ، ثم جاءت المرحلة الثانية و التي تم التوثيق و ترسيم معالم العلاج ، و في هذا العنصر نتطرق الى هذين النقطتين الفرعيتين.

و تتعدد أساليب العلاج النفسي حسب كل حالة، و في هذه الورقة البحثية نحاول ان نبين جملة من التقنيات العلاجية العقلانية الانفعالية و أهم ميادين تطبيقها و نوضح ما أسفرت عليه من نتائج، حيث أن هذا النمط العلاجي نجده ضارب في التاريخ إلى غاية Epicurus الذي يرجع الاضطراب النفسي إلى سبب التفكير في المواقف الحياتية و ليس المواقف نفسها (Ellis, 1996,p202) ، و يعتبر البرت ليس من بين علماء النفس الحركيين و المجددين لتياراتهم العلاجية حيث انه تأثر بالتحليل النفسي لكن سرعانما بحث عما هو احدث و أكثر فعالية ، إلى غاية تأسيسه للعلاج العقلاني الانفعالي سنة 1961 ثم أضاف له مصطلح السلوكي سنة 1994 في نموذج يحمل اسم ABCDE). بلميهوبي، 2014، ص.55)

و نجد ان البرت ليس عدد احدى عشر فكرة غير عقلانية و اوجزها في ثلاثة نقاط رئيسية كلها قد تؤدي الى الاضطراب (وافي ، 2015، ص.65)

للعلاج العقلاني الانفعالي ،عدة إسهامات علاجية كتجارب ناجحة في علاج او تخفيف من حدة جملة من الاضطرابات النفسية، و لا يسعنا أن نفصل في كل الإسهامات، لكن لا ضير في ان نقدم لمحا عن جملة الاضطرابات ذات تناول العلاجي العقلاني الانفعالي كما يوضحها رياض نايل العاسمي (2014) في كتابه العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية و الممارسة ،كالعلاج العقلاني الانفعالي الزوجي، الاسري، الفردي، الجماعي، و العلاج العقلاني الانفعالي للإدمان ، و كذا للمشكلات الجنسية.

1- فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي:

2-2- الشروط العلاجية:

قد يتعجب القارئ هذا العنوان كونه يتعارض مع تصوره ؛إما للمعالج المتبني بهذا التوجه أو لأخلاقيات مهنة النفساني عامة، لكن ألبرت ليس يؤكد ان المعالج يجب عليه تقبل المتعالج ككائن بشري غير منزه عن الخطأ، لكن من خين لآخر عندما تسمح الفرصة يمكن ان يعلمه بسلوكه السلبي، و بما أن أغلب المشكلات الانفعالية تنشأ - حسب نظرة المتعالج - من

1-2-1- مرحلة التدقيق العلاجي:

حاول البرت ليس ان يقدم نموذجا أوليا يجمع بين عناصر ثلاثة تمثلت في الاحداث المثيرة و الافكار الغيرعقلانية و الاضطراب الانفعالي ، و اسماء نظام ABC و هو ما يمثله المخطط التالي :



حيث ان في هذه المرحلة توسعت مبادئ العلاج العقلاني الانفعالي من ثلاثية ABC الى سداسية ABCDEF حيث ان التقنيات أو المبادئ الثلاثة المضافة تكون متعلقة بالمعالج .

حيث نجد ان التقنية E يعمل من خلالها المعالج على مناقشة افكار المفحوص و العمل على دحض نقائصها ليدرك العلاقة بين (B) و (C) .

في الخطوة التالية و هي المبدأ (E) يُكسب المعالج مدخلات جديدة على معتقدات المتعالج ، تكون أكثر ايجابية و عقلانية ، قد لا تؤدي به الى الاضطراب .

كخطوة اخيرة (F) و التي تكون مرتدة للمبدأ (A) اي الحدث المنشط حيث يساعد المعالج العميل على اعادة هيكلة ذلك الحث و عقلنته عن طريق المعتقدات و الافكار (B) بكل موضوعية .

(Dryden, 2002, p 5-10)

3-التقنيات العلاجية العقلانية الانفعالية

كبقية العلاجات النفسية ؛ يعتمد العلاج العقلاني الانفعالي على مجموعة من التقنيات التي يصل المعالج من ورائها الى تحقيق الاهداف المرجوة من التكفل بالحالة ؛ انطلاقا من خصوصية اضطرابها، و يعتمد هذا النمط من العلاج على سبعة تقنيات بتفرعاتها نوجزها فيمايلي:

حيث ان الاحداث المنشطة (A) هي السبب في تكوين الفكرة او ما يعرف بالمعتقد الذي قد يكون حسب نمطية - الحدث ذاته- اما ايجابي اي عقلائي او سلبي غير عقلائي (B)، و كتحصيل لهذين العمليتين يمكن ان يكون الفرد صياغة انفعالية لسلوكه تعتبر نتيجة (C).

و بهذا الصدد يؤكد البرت ليس على اجبارية عقلنة الافكار و تعديلها مهما كان الحدث المنشط و طبيعته لأنه يعتبر المُخرج الأساسي لطبيعة النتائج التي غالبا ما تكون من طبيعة نمط الفكرة او المعتقد .

و ما يميز هذه المرحلة ان كل مبادئها متعلقة بالمتعالج ذاته و ليس للمعالج اي دخل فيها.

2-2-2- مرحلة التوثيق العلاجي :

و هي مرحلة من خلالها عمل البرت ليس على توثيق و ترسيخ الاضافات العلاجية لنظريته عن طريق وضع مخطط نهائي لأهم ما تعرضه نظريته من مسلمات ، و نقدم المخطط التالي للتوضيح

او صائبا بشكل كامل ، لكن يمكن ان تراجع ، تُراقب، و يُعاد تجربتها عن طريق العمل الجاد .

2-2-5- الأسلوب الترفيهي: تعمل هذه الاساليب على خلق جو من الالهاء الايجابي ؛ الذي يساعد في خفض التوتر الناتج عن الاساليب العلاجية الجدية أثناء الجلسات لكن يراعى فيها القصر الزمني .(Ellis,1977,p.10).

2-2-5- الواجبات المنزلية: تختتم الجلسات العلاجية بالواجبات المنزلية بغية تفعيل المساهمة في الرفع من درجة الالفة القائمة بين المعالج و المتعالج بهدف تقوية العلاقة العلاجية و ترسيخ معالم حصصها .(إليس، 2004، ص.185).

خاتمة

يعتبر العلاج العقلاني الانفعالي كغيره من العلاجات من ناحية الأهمية و العلمية في المنهج، و في هذه الورقة البحثية تم تقديم تفصيل موجز عنه لكن بأدق تفاصيله البنائية ، و مما لا شك فيه أن الباحث العربي ركز على ها النمط العلاجي من ناحية توظيفه في تعديل الافكار الغير عقلانية لدى المدمن في كثير من البحوث و الدراسات الأكاديمية ؛ لكن المتمعن لتقنياته ، و المطبق لفنيات يستشف إمكانية العمل به بفعالية كبيرة مع جملة من الاضطرابات النفسية و الدارس للكترونولوجيا العلاجية للعلاج العقلاني الانفعالي يلاحظ ذلك.

و هذا لا ينفي قصور هذا التوجه العلاجي -نسبيا- مع بعضالحالات او في بعض البيئات، شأنه شأن بقية العلاجات النفسية الأخرى ، و على العموم هذا القصور في حد ذاته اضافة و انتصار لعلم النفس من خلال تنوع الاساليب العلاجية ، التي توظف كلها لخدمة الصحة النفسية للانسان .

قائمة المراجع:

*باللغة العربية :

- 1- إليس، ألبرت. (2004). *العلاج الذاتي المعمم لعواطفك* (مركز التعريب و الترجمة، مترجم). (ط.1). الدار العربية للعلوم: لبنان. بلميهوبي، كلثوم. (2014). *تقييم فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج الاضطرابات النفسية*. الجزائر: DGRSDT/CRASC.

1-1-1- **التقنيات المعرفية** : تعتبر هذه التقنية من بين اهم التقنيات و تعتمد في فحواها عدة اصناف فرعية:

1-1-2- **دحض الافكار الخاطئة**: تعتمد هذه الخطوة على مناهضة كل ما هو غير عقلائي ، كتحقير الذات ، و الاعتقاد في عدم القدرة للقيام بالفعل و كذا الاستسلام لليأس، و ذلك عن طريق تقديم الطرح البديل لذلك بمعية اكتشاف و استقصاء مهدمات الذات.(إليس، 2004، ص.20) .

2-1-2- **العلاج بالاستمتاع (التعزيز الفني)** : تركز هذه التقنية على الاستثمار في و الاستعانة بالأسرطة و الكتب و التسجيلات التي لها علاقة بالعلاج العقلاني الانفعالي ، التي تعالج الادمان ،القلق، الاكتئاب و الاحباط.

3-1-2- **تسجيل المشاعر**: يعمل المعالج على تدريب المتعالج على ، كيفية رصد و تسجيل مشاعره السلبية و الايجابية ، اي قبل و بعد تلقي التقنية العلاجية لاضطراب معين ، و يطلب منه قراءة تلك النقاط مرات عديدة يوميا .

4-1-2- **تشبث الفكر**: يدمج في هذه المرحلة او الفنية اسلوب الاسترخاء، الذي يعمل على تشبث النكسة المرضية.(الحجار، 2005، ص.35).

2-2-1- **التقنيات الانفعالية**: يتكون محتوى هذه التقنيات من مجموعة تمارين تركز على رفع التحدي بأسلوب منطقي يتناغم و طبيعة الحدث النشط و يتم ذلك عن طريق:

1-2-2- **الكشف عن الذات و الاستبصار بها**: يعتمد المتعالج على الكشف عن سلبياته و يحاول أن يستشف نقاط قوته ليعمل على تفعيل التحدي للتعديل الايجابي.

2-2-3- **التخيل العقلاني الانفعالي**: و هو عبارته عن تمرين تخيلي ، يركز فيه المعالج على تحفيز المتعالج أن يتخيل نفسه اثناء معاناته ثم بعد تخلصه من الاضطراب -اي كان نوعه- ثم يحاول ان يخلق له انتكاسة للمرض اثناء التخيل، ثم يقول له صف مشاعرك و يقارنها بحالته الأنية الواقعية التي تكون بدأت تتحسن ، حتى يخلق المعالج مجالا للمقارنة.(العامري، 2000، ص.33)

2-2-4- **التدريب على حل المشكلة**: تنطلق هذه التقنية من فكرة ان المتعالج ، يمكن ان حل المشكلة قد لا يكون سليما

*باللغة الاجنبية:

6-Dyren,W. (2002). REBT's Situational ABC Model, The Rational Emotive Behaviour Therapist. Journal of the Association of Rational Rational Emotive Behaviour Therapy, (10), p5-10

7-Ellis, A. (1977). Fun as Psychotherapy. Rational Living. (12). P10 : New York.

8-Ellis, A. (1996). The humanism Of Rational Emotive behaviour Therapy and Other Cognitive Behavior Therapies. Journal Of humanistic Education and Developpement, (35), p 202.

*مواقع الكترونية :

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/ar>

2-الحجار، محمد حمدي. (2005). العلاج النفسي الحديث للمخدرات. مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر: لبنان.

3-العاسمي، رياضنايل. (2015). - العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة. (ط1). دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع: عمان.

4-العامري، منى محمد صالح. (2000). دراسة فعالية الارشاد النفسي العقلاني الانفعالي و العلاج المتمركز حول العميل في علاج الادمان. رسالة دكتوراه منشورة: القاهرة.

5-وافي ، الخليل. (2015). فعالية برنامج علاجي عقلاني انفعالي- سلوكي في خفض حدة اضطراب القلق و تحسين قوة الأنا لدى عينة من مدمني المخدرات في محافظة دمشق. رسالة دكتوراه منشورة. جامعة دمشق: سوريا.

سلسلة الكتاب العربي " نفسنا اني "

اصدارات مكتبيّة محكمة في علوم وطب النفس

دليل سلسلة اصدارات " نفسنا اني " على الشبكة

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm>

الكتاب العربي " نفسنا اني " على المتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=16&controller=category&id_lang=3

الكتاب العربي " نفسنا اني " على الفايس بوك

<https://www.facebook.com/The-Arab-eBook-of-Psychological-Sciences-217222165315189/>

الكتاب العربي " نفسنا اني " على التويتر

<https://twitter.com/arabpsyfound>

اللوحة الاعلانية للكتاب العربي " نفسنا اني "

<http://www.arabpsynet.com/AFP-PubBr/APF.NafssanyPubBr.pdf>

آخر الاصدارات

العدد 56 - ربيع 2017

" الوصمة !! .. و معاناة المريض النفسي "

د. لطفي الشربيني (الطب النفسي، - مصر)

تقديم: د. جمال التركي (الطب النفسي، - تونس)

lotfyaa@yahoo.com

رابط شراء الكتاب

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=322&controller=product&id_lang=3

الفهرس و المقدمة (تحميل من المتجر الإلكتروني)

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=321&controller=product&id_lang=3

الفهرس و المقدمة (تحميل من الموقع العلمي للشبكة)

<http://www.arabpsynet.com/apnebooks/eb56/eb56sl2018-content.pdf>