الفصل العاشر

طرق العلاج النفساني

أرى لزامًا عليَّ قبل التكلّم عن طرق العلاج النفساني المتبعة الآن أن أذكر أن هناك شروطًا يجب أن تستكمل لكي يتم ذلك العلاج على الوجه الأكمل، فمن أهم هذه الشروط خمسة يجب أن تتحقق في المريض وهي:

١) أن يعلم حقيقة مرضه، ويعرف الأسباب التي أدت إليه.

٢) أن تكون لديه رغبة صادقة في الشفاء؛ فقد وجد أن من سئموا الحياة، ورغبوا عنها – لسبب ما – لا يفلح علاجهم، مهما يبذل الطبيب لهم من جهد وعناية.

٣) أن يكون قوي الأمل في نجاح العلاج، مؤمنًا تمام الإيمان بإمكانه على الأقل.

٤) أن يثق بالطبيب المعالج ثقة تامة غير قابلة للمناقشة.

٥) أن يعاون الطبيب في العلاج، ويطيعه إطاعة تامة، ويعمل بإرشاده بكل دقة.

ويجب أن يتحقق في الطبيب أربعة شروط هي:

١) أن يكون ملمًا بعلم الأمراض العقلية بفرعيه؛ أي علم تشخيص

الأمراض العقلية[١]، وعلم العلاج النفساني[٢]، وأن يكون ملمًا كذلك بعلم الطب، وعلم النفس العام، ولو بصورة إجمالية.

٢) أن تكون لديه خبرة عملية كافية اكتسبها من كثرة تجاربه، وطول مرانه، وتتلمذه على بعض الأطباء المهرة في العلاج النفساني؛ وذلك ليكون حاضر البديهة، سليم الحس، صادق الحدس، قوي الشعور، نافذ البصيرة، حسن الأسلوب.

٣) أن يكون واثقًا بنفسه، وبمعارفه، وبقدرته على المعالجة، وبملاءمة طريقته للمرض الذي يعالجه.

٤) أن تكون لديه شخصية قوية جذابة؛ تجمع بين قوة الجسم، وقوة العقل، وقوة الخلق – بحيث تحمل المريض على التأثر بآرائه، والمل بإرشاده.

بقي شرط أساسي مشترك، يعد بحق أهم بكثير من الشروط الآنفة الذكر، ويعتبر نتيجة لتحقق كثير منها، ذلك هو: وجود علاقة وثيقة، ورابطة متينة بين الطبيب والمريض في أثناء العلاج، وتسمى هذه الرابطة اصطلاحًا Rapport، تلك الرابطة التي توحد بين روحيهما، وتجمع بين نفسيهما، فتجعلهما روحًا واحدة، فتتأثر كل منهما بالأخرى تأثرًا سريعًا فعالًا، إذ بدون هذه الرابطة لا يمكن تأثر المريض بالطبيب، ولا ثقته به، ولا إدراك الطبيب لحالة المريض إدراكًا واضحًا، ولا عطفه عليه عطفًا شاملًا.

---

٩١) Psychopathology

٩٢) Psychotherapy or Psychotherapeutics

هذه هي الشروط العشرة التي يجب تحققها؛ لكي يكون العلاج علميًا دقيقًا مؤديًا للغرض.

والآن نتكلم عن وسائل العلاج وطرائقه فنقول:

إن وسائل العلاج إما عامة وإما خاصة؛ فالعامة هي التي تتبع في معالجة أي مرض من الأمراض العقلية أيًا كان نوعه، وهذه عينها تتبع في معالجة الأمراض الجثمانية:

فمن تلك الوسائل: التخفيف من حدة مخاوف المريض التي لا داعي لها، وتهدئة أعصابه بالعطف عليه، والرفق في معاملته، وتشجيعه: بالحط من شأن المرض، والتنبؤ بحسن العاقبة، وتغيير البيئة التي يعيش فيها المريض تغييرًا تامًا، من شأنه أن يبعث السرور في نفسه، ويقضي على مخاوفه، ويذهب بمشاغله، وأفكار المشجعة للمرض.

وبدهي أنه مما يساعد على شفاء المريض: وجوده مع رفاق مؤنسين لا يدخرون وسعًا في إدخال السرور عليه، وكذلك تغيير الأعمال التي يقوم بها أو تركها، مع التعرض للشمس والهواء الطلق، والاستمتاع بالمناظر الطيبة الجميلة، والاستماع إلى الموسيقا الهادئة التي تشنف الأسماع وتهدئ الأعصاب.

أما المسائل أو الطرق الخاصة فهي التي تتبع في معالجة الأمراض العقلية بوجه خاص، وهذه كثيرة نكتفي بذكر أهمها، وهي:

١- العلاج الجثماني.

٢- التنويم المغناطيسي أو الصناعي.

٣- التحليل النفساني.

٤- الإيحاء.

٥- التحريض.

٦- التربية من جديد.

٧- التنفيس.

(١) أما العلاج الجثماني

(٢) التنويم الصناعي فقد سبق الكلام عليهما، وقلما يتخذ التنويم وحده وسيلة للعلاج النفساني في الوقت الحاضر.

وهاك بيانًا لكل من الطرق الأخرى.

(٣) التحليل[١] النفساني:

إن الغرض الأساسي من التحليل النفساني هو نقل الوجدانات أو الرغبات أو العقد النفسية، أو المخاوف المكبوتة من العقل الباطن إلى العقل الظاهر؛ فإن نقل هذه المخاوف والذكريات التي لها علاقة بالمرض إلى العقل الظاهر، وعلمَ المريض بها- قد يكون وحده كافيًا لتخفيف حدة المرض أو زواله كما قلنا من قبل، وكما قال ابن سينا منذ أكثر من تسعمائة سنة.

---

(٩٣) Psychoanalysis

والمتبع في ذلك عادة أن يستلقى المريض على فراش وتير مريح، بحيث تنبسط عضلاته، ويعطي نفسه أكبر قسط ممكن من الراحة والهدوء، ثم يغمض عينيه، ويلتفت إل جهة غير التي بها الطبيب، ثم يأخذ في سرد تاريخ حياته سردًا حرًا طليقًا بكل صراحة وأمانة؛ فلا يخفي شيئًا ولا يخجل من ذكر شيء، ولا يطاوع نفسه إذا سولت له كتمان أي صغيرة أو كبيرة من تجاربه الماضية، وما على الطبيب إلا أن يصغي بكل يقظة وتأمل إلى ما يقوله المريض، وبدون ما يرى من إلهام تدوينه، فإذا تلعثم المريض أو اضطربت أو تردد في الحديث اتخذ الطبيب ذلك دليلًا على أن هناك حادثة أو نقطة لا يريد المريض أن يبوح بها، وهي في الوقت نفسه قد تكون مفتاح الداء وسر الدواء، فحينئذ يوجه الطبيب إلى المريض من الأسئلة ما يحمله على استقصاء الحادثة، وتوضيح النقط التي يميل إلى إخفائها، أو الإجمال في ذكرها، أو الإبهام في شرحها، وبعد أن ينتهي المريض من حديثه الذي قد يستغرق عدة جلسات يعود الطبيب فيحلل هذا الحديث، وبمهارته وحسن فراسته، يعلم الميول والرغبات التي أدى الضغط عليها إلى المرض، فيلفت نظر المريض إلى ذلك، ويشرح له سبب المرض تمام الشرح، وبذلك يتم أمران هامان لهما أكبر الأثر في الشفاء، وهما:

١) انتقال الأفكار والرغبات المكبوتة إلى حيز العقل الظاهر.

٢) علم المريض بأسباب مرضه علمًا تامًا.

وقد يستعين الطبيب للحصول على هذين الأمرين بوسائل أخرى؛

كتوجيه أسئلة خاصة إلى المريض ومطالبته بالإجابة عنها، وتحليل أحلامه في النوم أو اليقظة، ودراسة أغلاط قلمه أو لسانه، وتتبع سلوكه الشاذ كما قلنا من قبل.

(٤) الإيحاء[١]:

يعلم مما تقدم أن هذه الطريقة تعتبر نتيجة لتطور العلاج النفساني من مسمر إلى بريد، ثم إلى ليوبولت، ومدرسة نانسي ومسيو كوي، والفرض من الإيحاء: حمل المريض بالكلام أو غيره على أن يعتقد أن مرضه خفيف الوطأة، سهل العلاج، حتى إذا ما تحسنت حالته، قيل له إن مرضه آخذ في الزوال، وفي النهاية يوحي إليه أن مرضه ذهب، ولا يخفى عليك ما للإيحاء من تأثير طبيعي في النفس، وبخاصة إذا كان الموحِي قوة الشخصية، نافذ الإرادة، مسموع الكلمة، وكانت صلته بالمريض وثيقة.

ومن الإيحاء ما هو خارجي، وما هو ذاتي؛ فالخارجي ما أتى من الغير أو من البيئة التي تحيط بالإنسان، والذاتي ما كان من النفس مباشرة، ومن الخارجي ما هو عادي، وهو ما يتم في أحوال عادية، وما هو غير عادي ويسعى بالإيحاء التنويمي، وهو ما يحدث في أثناء النوم الصناعي، ولست بحاجة إلى أن أطيل في شرح الإيحاء وبيان آثاره، فمن المعروف أنه قد أصبح من أقوى الأسلحة المعنوية التي بها تحارب الأمم بعضها بعضًا، فيتخذونه وسيلة لتقوية الروح المعنوية لدى جنودهم وأنصارهم، وتثبيط همم الأعداء ومن ينتمي إليهم.

---

(٩٤) Suggestion and Autosuggestion

والظاهرة الغريبة التي لها تأثير في العلاج بالإيحاء الخارجي هي ظاهرة النقل[1]، ومعنى ذلك أن المريض عند تأثره بالإيحاء، واتصاله بالوحي تمام الاتصال بأخذ عنه أفكاره؛ فإذا فكر الموحي في أن المريض آخذ في التحسن، وأن مرضه لا محالة زائل، أو أنه قد زال بالفعل، فإن هذه الأفكار تنتقل من الطبيب إلى المريض بالإيحاء، فيترتب عليها شفاؤه، وهذا الشفاء يرجع كما قال ابن سينا إلى «طاعة الطبيعة للأوهام النفسانية».

وقد دلت الإحصاءات التي أمكن الحصول عليها حتى الآن على نجاح العلاج النفساني بالإيحاء إلى مدى بعيد جدًا، ولا سيما فيما يخص الأمراض التي لها علاقة بالاضطرابات العصبية؛ كالأرق، والصداع المزمن، والصرع، والهوس، والوسوسة، وبعض أنواع الجنون؛ كالميلانخوليا التي نبغ في علاجها الرئيس ابن سينا، وكذلك بعض العادات الشاذة؛ كالفأفأة؛ والنوبات العصبية المنقطعة، وبعض الأمراض الجثمانية؛ كالشلل، والرَّئية.

وقد أمكن بالالتجاء إلى الإيحاء أن تحيا بعض الأسر في بيئاتهم المنزلية حياة عقلية هادئة مطمئنة، يسودها السلام، ويعمها الانسجام، بعد أن كانوا يعانون صعوبات جمة في حياتهم، من جراء ما كان يحدث بينهم من خلاف، وما يعتريهم من اضطرابات عصبية تكدر عليهم صفو حياتهم.

ويعزى إلى الإيحاء وتأثيره في النفس نجاح بعض طرق علاجية أخرى غير ما ذكرت وما سأذكر، وذلك كالعلاج بالتعاويذ والرقي، والأدعية والتوسلات الدينية وزيارة قبور الصالحين، والتبرك بالأولياء أو بمخلفاتهم

---

(٩٥) Transference

وآثارهم، وكذلك الزّار، وسحر السحرة، وشعوذة المشعوذين من الذين يفسدون في الأرض، وقليلًا ما يصلحون، وعلى أساسه أيضًا بنجح ما يسمى بعلاج العلماء المسيحيين، وليس أدل على ذلك من الحادثة الآتية.

ذكر الدكتور بِنْس تابلين في كتابه «التنويم الصناعي والعلاج النفساني[1]» ص٩٨، أن فتاة متحمسة من أنصار العلماء المسيحيين اعتراها مرض شديد ليلة من الليالي، فكتبت خطابًا إلى سيدة من هؤلاء الناس تطلب إليها معالجتها غيابيًا بطريقته الخاصة، التي تقوم على الأدعية والاعتقاد، وعينت لها الوقت الذي يعتريها فيه المرض، والتي تنتظر من السيدة أن تقوم فيه بمعالجتها، وقد أرسلت الخطاب بالبريد قبل الوقت المعين بمدة كافية لوصول الخطاب إلى السيدة، وجاءت الليلة المعينة، وفي الوقت المحدد أعدت الفتاة نفسها لتلقي إرشادات الشفاء، وقد حدث أن اشتد عليها المرض، ولكن لم تلبث أن شعرت بشيء من الراحة، وفي الحال خفت حدة المرض، وذهبت آثاره.

وقد ذكرت الفتاة هذه الحادثة بعد وقوعها مباشرة للدكتور نابلين؛ لتبرهن له على صحة المعالجة الغيابية، ولكنها شعرت بشيء من الخجل بعد ذلك بأيام قليلة، حينما عاد إليها خطابها عينه الذي أرسلته إلى السيدة، وقد وجدته مغلقًا وكتب عليه عمال البريد من الخارج «غير معروفة»، ومعنى ذلك أن الخطاب لم يصل إلى السيدة، فلم تقم بالمعالجة، وأن الشفاء يرجع إلى صحة العقيدة، وصدق الأمل في الشفاء.

---

(٩٦) Hypnotie suggestion and psycho-Therapeutics by A,Betts Taplin.

ومن أشهر من عنوا بالإيحاء في عصرنا هذا الدكتور إميل كوي، وطريقته في ذلك أن يوحي إلى المريض أن يعتقد أن مرضه آخذ في الزوال، وأنه متقدم بدون شك في صحته، ولتثبت هذه العقيدة في نفس المريض كان يطلب إليه بحنان ورفق أن ينطق بعبارات بعينها له، فيقولها مرات، ملتزمًا الهدوء في أول الأمر، مع رفع صوته قليلًا، ثم يعود فيسرع في الكلام، ويهبط بصوته قليلًا – كل هذا مع الإيحاء إليه أن يعتقد صحة ما يقول اعتقادًا جازمًا.

ولم يكتف كوي بمعالجة المرضى بهذه الطريقة، بل أخذ يحرض الأصحاء على أن يتخذوا من الإيحاء الذاتي Autosuggestiou وسيلة للنهوض بأنفسهم، وتوجيه سلوكهم توجيهًا صالحًا، والتخلص من عيوبهم الخلقية والاجتماعية.

أذكر أن مسيو كوي هذا استدعى إلى مدينة إكستر بإنجلترا، حيث كنا نتعلم، فعقد عدة جلسات حضرت أنا وفريق من إخواني المصريين واحدة منها، وقد شاهدناه وهو يطبق مبادئه تطبيقًا عمليًا، وبعد أن أقام بالمدينة عدة أيام، كنا نسمع سكانها صغارًا كانوا أو كبارًا يرددون عبارة علمهم إياها، وطلب إليهم أن يرددوها كل صباح وهي:

Day by day in every way I am getting better and better.

وعبارته بالفرنسية هي:

Tous les jours a tous les points de vue je vaismieuxenmieux.

ومعنى ذلك: إني متقدم كل يوم من كل وجه.

(٥) التحريض[١]:

قد جعل دي بواوديجيرين Dejerline التحريض طريقة فنية يعتد بها، والغرض منه حمل المريض على أن يقوم بأعمال لا يمكنه القيام بها إلا عند زوال المرض؛ كأن يحاول المصاب بالشلل أن يمشي، أو من عنده رئية في أحد أعضائه أن يحرك هذا العضو حركة عادية، وكأن يتشجع الجبان فيعمل أعمال الشجعان، أو الخائف فيعمل أعمال من لا يشعرون بخوف، وهناك من التجارب الكثيرة ما يكفي للدلالة على نجاح هذه الطريقة.

فمن ذلك ما حكته الدكتورة سيفرن في كتابها «العلاج النفساني» ص١٥٤ حيث قالت: «استدعيت لعلاج رجل قارب الكهولة، كان قد لزم الفراش عدة أسابيع لتورم في أطرافه، وقد ألزمه الطبيب الجثماني أن يبقى في الفراش حتى يستريح؛ لأن أطرافه من الضعف بحيث لا يسمح له بالتحرك، وقد تمكنت هذه الفكرة من نفس المريض، لدرجة أني وجدت من الصعب تحريضه على أن يقوم بحركة ما، وكل ما أمكنني أني حملته على أن بعد وعدًا صريحًا بمحاولة النهوض والحركة، ولكنه لم يف بوعده، فاضطررت أن أسلك معه مسلكًا آخر، فقلت له إني مشغولة جدًا، ولا أستطيع الحضور لرؤيته إلا نادرًا جدًا، ولكني إذا استطاع أن ينهض ويخاطبني بالتلفون فمن الممكن أن أستمر في معالجته معالجة الغائب، ولكنه حاول التخلص من هذا العمل بتقديم أعذاء كثيرة، فقال: «إن التلفون

---

٩٧) ويسمى بالعربية التضريب أيضًا Persuation

بالطابق الأسفل، وإني أشك في إمكان الوصول إليه، وليس من المستحسن مخالفة الطبيب الجثماني»، فرأيت أن أحرضه على النهوض والتمشي في الحجرة قليلًا مع الاستراحة بين فترات المشي، فنجحت في ذلك، ولو أنه كان من الصعب عليه أن يمشي، لبقائه بالفراش مدة طويلة ساكنًا لا يبدي حراكًا، وقد أخبرته أنه في الساعة الثالثة من بعد ظهر اليوم الثالث من الآن ستتحسن صحته، ويكون قادرًا على النزول إلى موضع التلفون للتكلم معي، وأكدت عليه أني سأكون في انتظار طلبه لي، وفي الساعة المعينة ظهرت بشائر النجاح، فقد نزل المريض وخاطبني في التلفون، وأخبرني – وهو مستبشر مسرور – أن صحته في تحسن مستمر؛ فقد ذهبت أعراض المرض بسرعة، ولم يعد يتألم، ولم يبق أثر للتورم، وقد تم شفاؤه نهائيًا في أقل من أسبوعين».

(٦) تجديد التربية[١]:

قد هذب هذه الطريقة جانت الفرنسي، وموتن برنس الأمريكي، وغيرهما، والغرض منها أن يخرج المريض من دائرة شعوره جميع الأفكار والمبادئ الخاطئة المعزة لمرضه، المقوبة له، ويملأ ذهنه بأفكار أو مبادئ صحية صحيحة معارضة للمرض، أو أن يغير وجهة نظره نحو المرض، فيعرف أنه يرجع إلى أوهام ومخاوف لا داعي لها، أو إلى تجارب مضت وانقضت فلا معنى لاستمرار والتأثر بها، أو إلى ذكريات ليس من الحزم الغلو في تقديرها والتعظيم من شأنها، ويمكن أن تقول على وجه العموم إن معنى تجديد التربية تغيير وجهة نظر المريض نحو مرضه تغييرًا كليًا، والأعمال

(٩٨ Re-Education

النافعة، والمبادئ القويمة، والعادات الصحيحة، والآراء السديدة، التي تصغر أمامها قيمة المرض، بحيث يصير وهمًا أو خيالًا أو هباء في الهواء، لا يحتمل البقاء، وهذا عينه ما يعنيه ابن سينا حين قال في علاج المريض بالعشق: «وإن كان العاشق من العقلاء فإن النصيحة والعظة له، والاستهزاء به، وتعنيفه، والتصوير لديه أن ما به إنما هو وسوسة وضرب من الجنون مما لا ينفع نفعًا، فإن العلاج ناجح في مثل هذا الباب».

وهاك مثلًا للعلاج بتجديد التربية، وهو مثل الطفل الذي يخاف الظلمة ويعتريه ذعر شديد حينما يذهب إلى مكان مظلم، فنستطيع بهوادة ورفق أن نفهمه أن النور والظلمة متساويان، فكل منهما ظاهرة طبيعية، فالنور يأتي من الشمس أو القمر أو المصباح مثلًا، فإذا ذهبت هذه كلها كانت الظلمة، ومن الممكن أن يصحبه والده إلى أمكنه مظلمة مرة بعد أخرى، ولا يزال به يزوده بالأفكار الصالحة، ويحرضه على الأعمال التي من شأنها أن تزيل الخوف من نفسه، وثبت فيها الشجاعة، والثقة بالنفس.

وهاك مثلًا آخر: حالة الشخص الذي يأتي إلى الطبيب النفساني في حالة ذعر وهلع، وشدة حيرة وفزع، يقول إنه يخشى أن يفقد ذاكرته، ويستدل على ذلك بأنه لا يستطيع أن يتذكر حادثة من الحوادث، وبأنه ينسى ما يقرأ في الكتب، وبما أن التذكر من وظائف العقل الأساسية — فهو يخشى أن يعتري عقله شيء من الخلل، بل يخشى أن يُجَنَّ، هكذا يفكر لنفسه، ولو علم أنه لا يحصر انتباهه فيما يرى أو يسمع أو يقرأ، وأنه إذا حصر انتباهه في تجاربه لسهل عليه تذكرها بدقة، فضعف ذاكرته يرجع إلى ضعف انتباهه وقلة عنايته، وضعف الانتباه أمر من السهل معالجته، ولا

يعد مرضًا من الأمراض الخطرة، فإذا نجح الطبيب في توجيه مثل هذا المريض توجيهًا صحيحًا، وإقناعه بفساد آرائه، وبأن المقدمات التي يذكرها لا تؤدي إلى النتيجة التي يتخيلها – أقول إذا نجح الطبيب في ذلك فسرعان ما يبرأ المريض، ويعود إلى رشده وصحته، وبهذه الطريقة أمكن أن يعالج علاجًا سريعًا نهائيًا كثير من الأمراض الثانوية؛ كالأرق، والوسوسة، وضعف الإرادة، والفرق الشديد من الحيوانات الغريبة، والتلعثم في الخطابة أو التمثيل وما إليهما.

(٧) التنفيس[١]:

يراد بالتنفيس: إطلاق سراح الانفعالات أو الرغبات المكبوتة بأي وسيلة من الوسائل؛ كإخراجها من العقل الباطن إلى العقل الظاهر، والتفكير فيها مرة أخرى، وإرضائها بالفعل، والعمل بمقتضاها؛ كأن يحصل الطفل على ما كان قد حُرِمَهُ من لعب أو منزلة لدى أبيه أو أمه أو أستاذه، أو يحصل شخص على ما كان يرغب فيه من مال، أو منصب، أو شيء من الأشياء.

وقد ذكرنا فيما سبق أن ابن سينا قد نجح في علاج العاشق بهذه الطريقة، وقال في القانون: «إن معرفة المعشوق إحدى سبل الشقاء».

وهنا يورد بعض العلماء اعتراضًا فيقول: «إننا لا ندري في حالة التنفيس ما إذا كان النجاح في العلاج يرجع في الواقع إلى التنفيس نفسه، أو إلى استعادة الذكريات الماضية، ونقل الرغبات المكبوتة من العقل الباطن

---

(٩٩) Abreaction

إلى العقل الظاهر؛ فإن الأمرين كثيرًا ما يحدثان معًا عند التنفيس، وكلاهما له أثر في الشفاء، وخصوصًا الأمر الثاني»، وهنا نقول في الرد على هذا الاعتراض: «إنه ليس هناك ما يمنع من أن يرجع الشفاء إلى الأمرين معًا إذا وجدا معًا، وإن التنفيس حينئذ بعد وسيلة للإسراع في العلاج، على أن التنفيس قد ينفرد بالعلاج إذا كان السبب شعوريًا يعلم به المريض ولكنه يخفيه»، والتجارب تؤيد نجاح التنفيس نجاحًا باهرًا في علاج مثل هذه الحالة – إذا استخدم بمهارة؛ كما في معالجة ابن سينا للعاشق التي شرحناها فيما مضى.