

الاستشارة الفلسفية والعلاج الذاتي

حالة "جون بنيان"

د. أحمد الأنصاري

الملخص

يقدم البحث عرضاً لتاريخ الاستشارة الفلسفية أهم فلسفاتها ومبادئها واتجاهاتها، والاختلاف بينها وبين العلاج النفسي. يفسر دور المستشار فلسفة الاستشارة ومنهجها وخطواتها وأهم النظريات المستخدمة. يعرض البحث أيضاً مناهج العلاج الذاتي التي يمكن بها للفرد أن يعالج ذاته. ينتقل الباحث بعد ذلك لعرض دراسة حالة يبين من خلالها كيف استطاع جون بنيان التخلص من الأوهام والانتصار عليها في النهاية بالتفكير والدراسة العقلية.

الكلمات المفتاحية

Summary

The research presents the history of philosophical counselling, its most important philosophers, goals, basic principles and approaches, and explains how it differs from psychotherapy. The role of the counsellor explains the philosophy, methods and steps of counselling, and the most important philosophical theories that he uses. The research also presents methods of self-treatment, whereby the individual can treat himself. Then the research discusses John Bunyan's book "Abundance of Blessings", where the stages of his treatment rid him of delusions and a sense of psychological comfort.

مدخل

الاستشارة الفلسفية ليست جديدة في الفلسفة. والواقع أن وظيفة الفلسفة الأساسية تهدف إلى مساعدة الإنسان على إدراك الحقيقة، وتحقيق السعادة، ومعالجة المسائل

المحيرة التي يواجهها الإنسان في حياته. فاهتم بمبحث الوجود بالإجابة على الأسئلة المتعلقة بعلاقة الإنسان بالعالم والآخرين والآلهة. وتناول مبحث المعرفة كيف يعرف الإنسان وأدوات الإدراك، ومبحث القيم بمعاني الخير والحق والجمال. وظهرت الفلسفات الاجتماعية التي تحلل علاقة الإنسان بالآخر والمجتمع وكيف يحقق سعادته ورؤيته للعالم. ويهدف النظر عن تعدد المذاهب الفلسفية واختلافها في تناول المشكلات ومعالجتها، إلا أنها تصب كلها في محاولة مساعدة الإنسان على معالجة مشكلاته النفسية والاجتماعية، وتغيير نمط حياته الذي يدفعه للتقدم والتطور.

كانت الفلسفة تسجن نفسها في مجموعة من المصطلحات المعقدة الصعبة ولا تسمح بالاقتراب منها إلا لمن كان محباً للحكمة أو كما كتب "أفلاطون" على باب الأكاديمية، لا يدخل هنا إلا من كان رياضياً. بل لم يسمح "أفلاطون" نفسه بدخول معبد من معابد الفراعنة طلباً للعلم، ومطالبته بالحصول على مزيد من معرفة العالم قبل الدخول. بدأ الفلاسفة المعاصرون خاصة بعد الحرب العالمية الثانية الاتجاه نحو تبسيط الفلسفة، ومزجها بالأدب حتى يستطيع القارئ معرفة مبادئها وأسسها. خاصة بعد تشكك الإنسان في كل معتقداته ورؤيته للعالم والآلهة ودورها وعلاقته بالآخرين، وفقدانه الثقة في نظمه الدينية والفكرية ومعتقداته التي دفعت إلى هذه الحرب وما نتج عنها من دمار وتخريب. اتجهت الفلسفة لدراسة مشكلات الحياة اليومية، ونزلت من السماء إلى الأرض. تناولت الفلسفة الوجودية ما يشعر به الإنسان من قلق وخوف ومشكلة حرته وقدرته على الاختيار وما يترتب عليها من شعور بالمسئولية والندم. طالبت بحرية الإنسان فالوجود سابق الماهية، ويستطيع الإنسان اختيار هويته ومصيره وحرته ويتحول مسئولية اختياره. واتجهت البراجماتية لربط الحقيقة بالنتائج والنظر إلى المستقل والتشجيع على المغامرة، وعدم الحكم على التجربة إلا بعد رؤية نتائجها في الواقع. فالحقيقة فيما يأتي وليست فيما سبق. يقول "هيدجر" أن الإنسان موجود في العالم ويحيا في وحدة معه، وليس هناك إلا هذا العالم الذي نعيش فيه، ورفض ثنائية "أفلاطون وديكارت" فليس هناك إلا عالم واحد. وحلل رسل حياة الإنسان ووضح أسباب التعاسة وكيف يتخلص منها ويكتسب السعادة التي اعتبرها أهم أهداف الأديان والفلسفات والحياة الإنسانية^(١).

(١) د. أحمد الإنصاري: الأخلاق الاجتماعية عند برتراند رسل، فصل السعادة، مركز الكتاب القاهرة ٢٠٠٣، ص ٨٦ وما بعدها.

كان الفلاسفة يقدمون رؤاهم للعالم، ويضعون الإجابات المختلفة التي قد نقبلها أو نرفضها بعد تحليلها أو تأويلها. كانت الناس تذهب للفلسفة كمعرفة كيفية الحصول على المعرفة والبحث عن الحقيقة. في العصر الحاضر بعد ظهور الاستشارة الفلسفية اتجه الفلاسفة لسماع وجهات نظر الإنسان ومعرفة رؤيته للعالم ومساعدته على حل مشكلاته النفسية والاجتماعية، أي حاول الفلاسفة تأويل رؤى الفرد للعالم ومساعدته على التفلسف.

بدأ الاتجاه لمحاولة العلاج بالفلسفة، ومساعدة الإنسان على التفكير المنطقي لعلاج مشكلاته. فأنشأ "جيرد أكنباخ" الفيلسوف الألماني أول مركز للاستشارة الفلسفية في ألمانيا عام ١٩٨١. ثم تبعه العديد من الفلاسفة المعاصرين في تكوين مراكز للاستشارة الفلسفية في إيطاليا وفرنسا وباقي الدول الأخرى. وتعددت طرق الاستشارة. ولا تعني الاستشارة واستبعاد علم النفس أو العلاج النفسي. فالعلم له مناهجه ومجالاته. وإما المقصود بها مساعدة الأفراد على الحصول على سعادتهم وأعمال التفكير الفلسفي، وتقديم إجابة على الأسئلة التي يعجز علم النفس التحليلي أو الفسيولوجي عن الإجابة عليها. كما أن الاستشارة تتعامل مع الأفراد العاديين الذين لم يصلوا بعد لمرحلة الأمراض النفسية التي يعالجها الطبيب النفسي. تهتم بالإجابة على الأسئلة المحيرة التي لا يعرف الإنسان إجابة لها. خاصة حين يتساءل عن جدوى الحياة، ولماذا يخاف الموت، وما معنى الخلاص الذي تنادي به الأديان، وما سبب وجود الشر في العالم رغم وصف الآلهة بالرحمة ومحبة الخير. وكيف يتخلص الإنسان من الرغبات الشريرة والغواية، فالرغبات رغم أهميتها في حياة الإنسان إلا أن بعضها لها نتائج مدمرة وخطرة.

أهدافها:

تهدف إلى علاج العميل، ومساعدته على إدراك مشكلاته والتخلص من مخاوفه وتحقيق سعادته في النهاية. تحاول تعزيز استقلالية العميل في التفكير، وتناقش أفكاره كما كان سقراط يناقش السوفسطائيين، وتعلمه التفكير الفلسفي، وتعرفه على بعض المذاهب الفلسفية التي تتناقش مشكلاته، وتحاول تأويل رؤيته للعالم، وتعليمه التفكير النقدي والإبداعي الذي يعد من أهم عناصر الاستشارة.. والواقع أن الفلسفة ليست مجرد

مجموعة من الآراء المجردة أو الميتافيزيقية إنما في حقيقتها تساعد الإنسان على فهم حياته. قديماً قال "سقراط" أن الفلسفة تساعد الأفراد على إعادة التفكير في القيم والمعتقدات، ومنهج لحل الصراع الفكري والخلافات ويقول "بيرهادو" (Pierre Hadot) أن الفلسفة فن العيش، وتحقيق الوعي الذاتي للفرد، تخلصه من الأرق، تتيح له تكوين رؤية دقيقة للعالم، تحقق السلام الداخلي وتنمية الذات وتربيتها^(١). وتؤكد "مارثا نوسبان" (Martha Nussbanni) أن الفلسفة علاج للرغبة ويرى الأبيقوريون والشكاك أن الفلسفة طريقة لمواجهة الحياة، وليس مجرد تفكير تكتيكي، ويقول "ابياخ" أن الحياة تستدعي التفكير وليس التفكير الذي يستدعي الحياة. ويقول "لاهاف" الفلسفة كلها نظريات في رؤية العالم، والاستشارة - تأويل لرؤية العالم، وليست هذه الرؤية إلا تصور الفرد عن نفسه الآخرين العالم، وكيف شيد عالمه من خلال اعتبارات فلسفية، وأخيراً يرى - سارتر أن الفلسفة مهمة لمن يريد أن يصنع نفسه^(٢).

مبادئها الأساسية ومناهجها:

يختلف العلاج الفلسفي عن العلاج النفسي. يبحث علم النفس داخل الذات الإنسانية لإصلاحها. بينما تبحث الاستشارة عن رؤية العميل للعالم. ومع ذلك وبالرغم من الفارق الكبير بين الاستشارة ومناهج العلاج النفسي. إلا أن التحليل النفسي الفرويدي ومناهج العلاج النفسي معظمها فلسفية. كما أن طرق العلاج في الاستشارة تتم على غرار مناهج العلاج النفسي. تتمثل المبادئ الأساسية للاستشارة فيما يلي:

- ١- حصول المستشار على دراسات فلسفية عميقة.
- ٢- قدرة العميل على إجراء بحث عقلائي، فالإنسان لديه نزوع داخلي للتفلسف.
- ٣- وجود علاقة تعاونية بين العميل والمستشار.
- ٤- قدرة المستشار على تكييف الفلسفة الأكاديمية الكلاسيكية للاستشارة.
- ٥- جدول غير مقيد، ومنهج متعدد أو قدرة على تغيير المناهج^(٣).

(١) بيتر راب: الاستشارة الفلسفية، ترجمة عادل مصطفى، رؤية للنشر، القاهرة ٢٠٢١، ص ٥٣.

(٢) المرجع السابق ص ٢٥ وما بعدها.

(٣) المرجع السابق نفسه ص ٧٧ - ٨٠.

اختلف المستشارون على تحديد منهج محدد للاستشارة. بل هناك من يعترض على تحديد منهج معين، ويقول بوجود منهج وراء المنهج. ويرى "جيرد أينباخ" إن المنهج ليس إلا خبرة مفتوحة، وترى "جونسبان" أن مهمة المستشار تحليل آراء العميل والبحث عن التناقضات في تفكيره، وكشف افتراضاته الخفية، وفتح طرق تفكير جديدة وتحفيزه على التأمل الذاتي^(١). ومع ذلك هناك بعض الخطوات المنهجية التي تم التوافق عليها ويقوم المستشار باتباعها:

- ١- فحص أقوال العميل وتبريرها.
 - ٢- توضيح وتحليل وتعريف المصطلحات الهامة والمفاهيم.
 - ٣- كشف الفروض الكامنة وراء أفكار العميل.
 - ٤- تحديد النظريات الفلسفية والمذاهب التقليدية ومدى أهميتها للعميل.
 - ٥- تحسين القدرات الفلسفية للعميل وصحته العقلية.
 - ٦- تقديم إجابات منطقية مقنعة للعميل تخلصه من الأساطير والخرافة.
- ويستطيع المستشار بهذا المنهج المفتوح اختيار بعض الفلسفات أو المذاهب الفلسفية التي قد تساعده على سبر أغوار العميل ومساعدته على التفكير الفلسفي. ومن هذه المذاهب:

- ١- الفلسفة التحليلية حيث تساعد على تحليل المشكلة إلى أجزاء ذرية، وتحليل الأساس التصوري لأخلاق العميل وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بزملائه في العمل ودوافعه. كما تساعد عملية تحليل اللغة إلى التخلص من الأفكار والمفاهيم التي ليس لها ما يقابلها في الواقع.
- ٢- الهرمينوطيقا تساعد على إدراك معتقدات العميل وتأويلها وفهم مقاصده، ومناقشة الجانب الميتافيزيقي من هذه المعتقدات، خاصة المسائل المتعلقة بالعلاقة مع الإله واحتمالية وجوده، ومسألة وجود الشر في العالم وفكرة الخلاص.
- ٣- المنهج السقراطي: يهدف إلى مناقشة العميل، وتغيير المنهج في جلسة وفق قناعة العميل، ومساعدته على كشف تناقض أفكاره، وتخليصه من الشك والتردد أو

(١) المرجع السابق ص ٨٩.

الاعتماد على آراء الآخرين ومساعدته على الوصول إلى الحقيقة بنفسه وتوليد أفكاره الخاصة.

٤- الفينومينولوجيا: مساعدة العميل على إدراك خبراته ومشكلاته وشواغله بصورة خالية من الفروض المسبقة، والتخلص من الانفعالات، والنظر إليها كما لو كان شخصاً محايداً ينظر لمشكلاته، وقطع الصلة بالعالم الخارجي قدر الإمكان أي وضع 'العالم بين الأقواس'، وقصد مشكلته بصورة مباشرة وإدراكها في الشعور.

مراحل العلاج

١- المرحلة الطليقة أو مرحلة يتعرف فيها المستشار على العملي، ويحاول كل منهما التعرف على الآخر، ومدى إحساس كل منهما بالراحة تجاه الآخر. في هذه المرحلة يصغي المستشار للعميل، ويتركه يعبر عن إحساساته ومشكلاته ومخاوفه. ولا يستخدم المستشار الفلسفة أو المنهج الذي يتم اتباعه من جانبه، وإنما يتم خلق المناهج أي التفكير في المنهج المناسب لعلاج الحالة، والبحث عن النظريات الفلسفية التي يمكن الاعتماد عليها.

٢- عادة ما يشعر الفرد بالحاجة لمن يساعده على حل مشكلاته، ويتساءل ماذا يفعل؟ وما الأصوب من الناحية الخلقية، ويشعر بأن الشيطان قد تحكم في أفكاره ويرغب في استعادة علاقته الطيبة بالآله. وحين يستمع المستشار لمعاناته ومشكلته، يحاول استخدام إحدى الفلسفات التي تساعده على حل مشكلته، فيبدأ بالتحليلية التحليل المشكلة ثم الهرمينوطيقا لتأويل آراء العميل ومعرفة الفروض التي تتبني عليها، ثم الفينومينولوجيا لمحاولة عزل العميل عن كل ما هو خارج الذات، وقصد أفكاره مباشرة، وقد يسبق هذا كله اللجوء للمنهج السقراطي الذي يعتمد على طرح الأسئلة التي تنتهي في النهاية لإدراك العميل لمشكلته الحقيقية.

٣- التعليم القصدي: حين يحاول المرء تنمية معارفه يمكن أن يتعلم في البداية التمييز بين الصواب والخطأ، ويعرف ما أخطأ فيه. في هذه المرحلة يحاول المستشار أن يحول العميل إلى أن يحيا حياة الفيلسوف. فيعلمه طرق الاستدلال كالقياس والاستقراء وعوامل الوقوع في الخطأ ومغالطة الاحتكام للسلطة، وعدم التأكد من

الحكم، فالفلسفة تساعد الفرد على الشعور بالحرية والاستقلال. ومعرفة الأسباب العقلية للأحكام وتمييز الأسباب الصحيحة من الفاسدة واستخدام المماثلات والتصميم وتحديد الفروض، ومحاولة تبريرها. وإدراك التناقضات، والسعي إلى الاتساق والتوافق وكشف الغموض والالتباس والانفتاح على وجهات النظر المختلفة.

٤- العلو والتجاوز: تسمى هذه المرحلة بمرحلة التنوير أو الخروج من حالة الكمون حيث يستخدم الفرد قدرته البشرية على توجيه نفسه والتعالى. ويرى جزئيات حياته في سياق أوسع كالسياق الاجتماعي والتاريخي والعالمي. يستغرق في العالم ورؤية الغابة ككل وليس الأشجار وكما يقول "هيدجر" يدرك العلاقة بين الغابة والأشجار. ويعني العلو تخطي الواقع المباشر لخبرتنا وتحور الذات والانفتاح على الكون والموضوعية. وتخطي العقلانية والتفكير المنطقي والاتجاه للحدس والعاطفة كطريقة لرؤية العالم للمردة الأولى، فمنطقياً لن يسعى الفرد للزواج مثلاً لكثرة الأعباء المالية ولكن عاطفياً يمكن أن تزيد الرغبة في الزواج. يجب البحث عن الأساس الخلفي ليس عن ما يجب أن أفعل وإنما عن المبدأ الخلفي أو كما يقول كانط عن "مبدأ الواجب" حتى يتم حل إشكالية الصواب والخطأ، وتكوين نظرية في الحياة^(١).

العلاج الذاتي:

المقصود بالعلاج الذاتي أن يقوم الفرد نفسه بعملية العلاج لمشكلاته بالتفكير المنطقي والغوص داخل ذاته للبحث عن إجابات لما يعاني منه. وهنا يقوم هو نفسه بدور المستشار الفلسفي لذاته، خاصة من كان يتمتع بثقافة واسعة وعلى دراية بالمذاهب الفلسفية المختلفة والرؤى المتعددة للعالم ومبرراتها. والمشكلات التي يعاني منها الفرد عديدة منها على سبيل المثال وليس الحصر ما يلي:

١- مشكلات دينية تتعلق بعلاقة الفرد بالإله، ونظرته لهذه العلاقة هل يراه أباً رحيماً أو قاضياً عادلاً أو محبباً أو جلاداً، يحبه أم يخشاه. كيف ينظر للشيطان وهل يؤمن بتدخله في حياته أو يراه في رغباته الشريرة وردائله، هل يدفعه إلى ارتكاب المعاصي والبعد عن الحياة الصالحة.

(١) المرجع السابق نفسه ٢٣٩ - ٢٧٢.

٢- مشكلات اجتماعية تتمثل في علاقة الفرد بالآخرين. فالإنسان في حاجة للآخر لإدراك وجوده وأن له عقلاً وذاتاً تخصه^(١). وتمثل العلاقة مع الوالدين مشكلة كبيرة تتعلق بالفرق الحضاري والثقافي مع دعوة الأديان لطاعتها. والحقيقة أن العلاقة مع الآخرين متضاربة فهناك أقارب نحبهم ونأنس بهم وهناك من يرى أن الآخرين هم الجحيم.

٣- مشكلات وجودية: تهتم بنظرة الفرد للعالم ورؤيته، هل يراه خيراً أم مصدرراً للمصائب، وهل يراه مجرد كيان مادي كما يقول الماديون أم روحاني كما يقول المثاليون. كذلك هل يؤمن بفكرة التطور والبقاء للأصلح أم أن العالم كيان ثابت لا يتغير ويؤمن بفكرة الثبات. هل العالم مصيره الفناء أم التقدم والاستمرار الدائم^(٢).

٤- مشكلات اقتصادية. يتسببها الفقر، واتساع الهوة بين دخل الفرد وأعبائه الأسرية وإستهلاكه وعدم تحقيق الموازنة بين الأفراد والتفريط، وكثرة الأماني وقلة الحيلة.

خطوات التعافي

ليس هناك منهج محدد للعلاج سواء تم بواسطة المشتشار الفلسفي أو بقيام الفرد بعلاج نفسه أو ما تسميه بالعلاج الذاتي، ليس أمام الفرد إلا القيام بالتفكير المنطقي لحسم مسائل الشعور، وعدم تناقض المواقف العملية، والبحث عن المذاهب الفلسفية التي تبحث في الذات ومكوناتها، والوعي الذاتي ونقائضه ومكونات الشعور واللاشعور، وكيفية البحث في الذات. وتتمثل مراحل العلاج أو التعافي في الخطوات التالية والتي تُعد مجرد مقترحات يمكن أن يتبعها الفرد المعاني من مشكلات نفسية، ولم يصل بعد لمرحلة المرض النفسي الذي يتطلب الطبيب:

١- مراقبة الذات، وإدراك ما يدور بها من مشاعر والانفعالات وأحاسيس والأوقات التي تتكرر بها بعض المخاوف أو الانفعالات. كذلك ملاحظة ردود فعل الناس تجاه تصرفاته ولا يتجاهلها، وإدراك السلوك غير السوي الذي لا يتفق مع عاداتهم وتقاليدهم، وما يلفت الانتباه تجاهه حيث يرى الآخرون ما لا يراه الفرد عن أفعاله التي تعد في الغالب تعبيرات عن أعماقه وعن ما يعانیه.

(١) د. أحمد الأنصاري: فلسفة الدين عند جوزيلارويس، مركز الكتاب للنشر القاهرة ٢٠٠٤ ص ٣٧٦.

(٢) f: Royce: The world and the Individual (1901) Dover-pub, New york p. 255.

٢- محاولة معرفة أسباب السلوك غير السوي أو الأحلام المزعجة أو الهلوس التي تلاحقه والوساوس الذي يهدده دائماً، ويواجه كل ذلك بالتفكير المنطقي والوعي والافتناع أن كل ما يشعر به أمر يمكن التخلص منه أو السيطرة عليه أو التعايش معه وإدراك أن تلك الرؤى أو الهلوس التي يعاني منها ليست حقيقية. يحاول معرفة أسباب تعاسته كالشعور بالذنب وهوس الاضطهاد والنجسية وداء العظمة والحسد والتشاؤم، ويحاول البحث عن مقدمات السعادة كالعمل والاستمتاع بالحياة وبوجود الآخرين وبالطبيعة والشعور بالحرية. محاولة معرفة خبرات الآخرين والاستفادة من تجاربهم وكيفية تخلصهم من المعاناة والمخاوف، والبحث عن الفلسفات التي تساعد على الإجابة على أسئلته الوجودية والنفسية فالإنسان بطبيعته كائن متسائل لا يقنع بما لديه.

٣- التصالح مع الذات، وإدراك قيمتها واحترامها وعدم كراهيتها، فكراهية الذات الباب الذي تدخل منه معظم الأمراض النفسية: يجب أن يدرك الفرد أن كل ما يحدث له مسألة طبيعية ليس له دخل فيها ويمكن التغلب عليها. يقنع بما يقوله "هيدجر" أن الوجود مختلط بالعالم الذي نعيش فيه. ويقنع بأن لحياته معنى وأن كان لا يدركه. وأن الإنسان يصنع نفسه. ولديه القدرة على تأويل العالم وإدراك قيمته، وعدم التوقف عند مظاهر الوجود ولا بد من البحث عن الحقيقة الكامنة وراء هذه المظاهر. لا بد من القناعة أن الماضي قد مضى ولا وجود لمستقبل لم يحن بعد، وليس هناك إلا اللحظة الحاضر التي تضم كل الزمان، فيتخلص من الشعور بالندم والشعور بالذنب والخوف من المستقبل الذي لا يعلم عنه شيئاً.

