

## الفصل الثامن

### العلاجات البديلة للاضطرابات (النفس جسمية)

فى عام ١٦٣٧ قال الفيلسوف الفرنسى ديكارت مقولته الشهيرة (إن جسم الإنسان كآلة ينفصل تماماً عن النفس)، هذه المقولة الهامة فى ذلك الوقت أثرت تأثيراً شديداً فى مستقبل الطب الغربى كما يتضح بعد ذلك، وفى فترة ازدهار الطب الغربى فى أوروبا فى القرن الثامن عشر، تعامل الطب فى هذه الفترة مع الانسان معتمداً اعتماداً جوهرياً على هذه المقولة، فقد كان الطبيب الأوروبى حتى وقت قريب يعالج الجسد من خلال أعراض جسمانية بحتة، وبالعلاجات دوائية وجراحية متصلة بعلاج العَرَض فقط .

ولكن بعد التقدم المذهل للعلوم الطبية الخاصة بالعلاج الطبيعى والطب البديل، والأبحاث النفسية ثبت عكس هذه المقولة بعد مئات من السنين كان الإيمان بها هو كل أساس المنهج الطبى الغربى .

لقد وضح أخيراً أن الجسم والنفس هما وجهان لعملة واحدة، وجهان حيويان يمتزج كلاهما بالآخر ليعطى للإنسان كينونته الجسدية والنفسية، والحالة الاستثنائية الوحيدة التى ينفصل فيها الجانب الجسدى تماماً عن الجانب النفسى هى عند حدوث الوفاة العضوية .

لقد استقت مناهج علاجية كثيرة هذه الطبيعة الالتحامية للنفس والجسد فيما أصبح يسمى الآن بالمنهج الجامع أو الكلى Holistic medicine مما يؤكد على أهمية مبدأ الاندماج للنفس والجسد فى التعامل العلاجى مع المريض .

فالحقيقة إننا إذا أردنا علاج مرض ما فإنه يجب علينا تبعاً لهذا المنهج الحديث أن نعالج الشخص أو المريض ككل ، وليس كمناطق متفرقة ، أو أعراض جسمانية ليس لها صلة ببعضها ، كما اتضح للمعالجين أن الشخص هو الذى يمرض وليس الخلية أو العضو ، وأن هناك جزءاً مهماً داخل الإنسان يفكر ويحس ، ويرتبط ويتفاعل مع علته المرضية ، أو بمعنى أصح فإننا يجب أن نتعامل مع المريض فى جميع أوجه استجاباته للمرض ، وليس لأعراضه فقط ، وبناء على هذا الفكر الثورى فى طبنا الحديث فإن العلاجات سوف تختلف ، ولا يعنى بالضرورة أن استخدام دواء ما يكون كافياً لعلاج المرض النفس - جسمانى بدون اعتبار للانفعالات والأحاسيس ، وقدرة هذا المريض على الاستجابة ودرجة إيمانه بالعلاج ، ورغبته الداخلية فى الشفاء ، وربط كل هذه العوامل بالجانب العضوى والنفسى للمريض .

لقد حقق هذا المنهج العلاجى الكلى نجاحاً منقطع النظير فى الوصول إلى حقيقة وجوهر بعض الأمراض المستعصية ، والتي كانت تشخص فى الماضى على أنها علة مرضية فقط ، واتضح بعد ذلك أن لها جذوراً نفسية وانفعالية أدى وضعها فى الاعتبار عند علاج المريض إلى شفاؤه التام ، وبناءً على ذلك اتجه الكثير من المرضى الراغبين فى الشفاء من عللهم المرضية المستعصية إلى الطب الشرقى ، والذى أعطى لآلاف السنين أهمية لهذا البعد النفسى والفلسفى لجسد ونفس الإنسان ، ومما جعل علماء الطب فى الدول الغربية يبدئون بعمل دراسات عميقة لهذه المدارس العلاجية القديمة ، والتي تتعامل مع المرضى من الناحية النفس - جسمانية ، والتي كثر أتباعها من ممارسى الطب البديل الشرقى فى الفترة الأخيرة .

ولكى نتعرف أكثر أهمية هذا الفرع الحديث من المنهج الكلى للعلاج الطبيعى والطب البديل ، فإنه يجب أن نعترف أنه فى الفترة الأخيرة تفرعت وتشعبت فروع هذا المنهج ، وأصبحت العلاجات البديلة لأمراض الإنسان ، والتي تتعامل بمبدأ العلاج النفس - جسمانى تشمل الكثير من الوسائل العلاجية التى سوف نعدد الكثير من فوائدها وتطبيقاتها وكيفية تأثيرها على جسد ونفس الإنسان ومعدلات الشفاء الناتجة عن تطبيقها .

تشمل هذه العلاجات على سبيل المثال العلاج النفسى ، والعلاج بالتنويم المغناطيسى ، والعلاج الاسترخائى ، والعلاج بالصوت ، والعلاج بالموسيقى ، والعلاج بالرقص ، والعلاج بالرسم ، والعلاج بالألوان ، والعلاج الضوئى ، إلى آخر هذه الوسائل المبهمة بالنسبة للقارئ العادى ، والتي أصبحت فى عشر السنوات الأخيرة تشكل ثورة فى عالم العلاجات البديلة .

## العلاج النفسى

أنشأ هذا الاتجاه العلاجى الطبيب النمساوى سيجموند فرويد ، وطبقه على جميع حالاته المرضية فى أوائل القرن الماضى . كان فرويد ينادى ، عندما أسس هذا العلم ، بالاهتمام بالجانب النفسى والانفعالى للمريض لإعطاء فرصه للطبيب لفهم دواخل وأحاسيس المريض ، وبنى مدرسته العلاجية على الاستماع المطول لشكوى المريض وجذورها أو بما يسمى لاحقاً بالتحليل النفسى ، وأثبت بطرق عديدة أن استخدام هذا المبدأ فى علاج المرضى يساهم بصورة واضحة فى شفائهم . ثم تابع تلاميذ فرويد دراستهم لهذا الفرع الطبى الوليد ، وأصبح التحليل النفسى هو أساس برامج العلاج النفسى للمرضى النفسيين فى معظم المستشفيات وعيادات الطب النفسى .

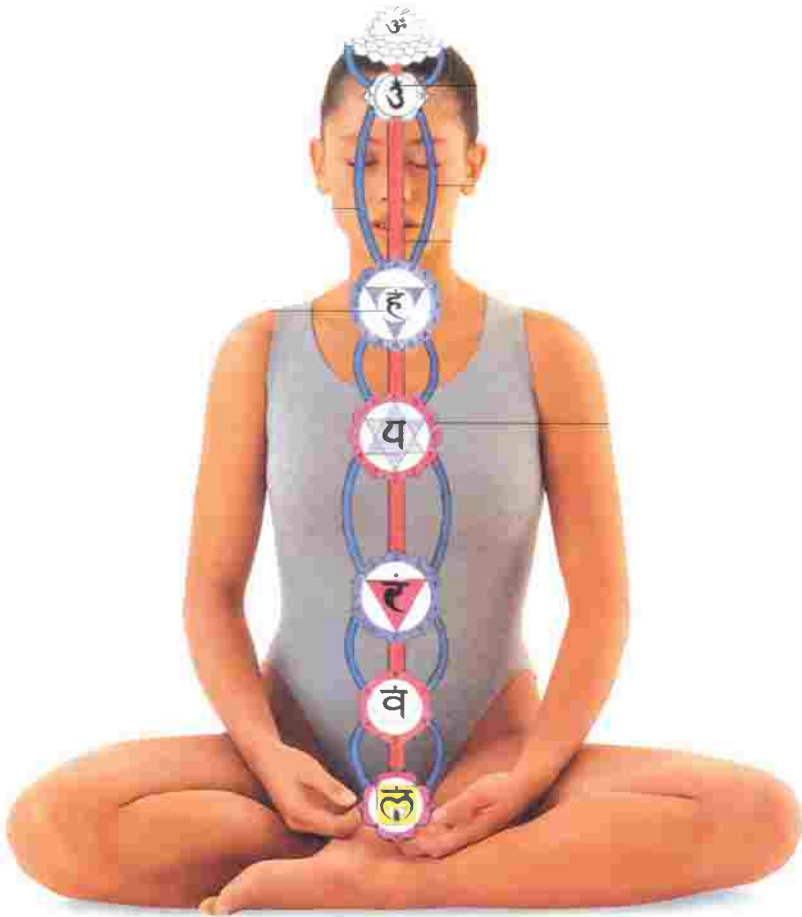
ثم نشأ أيضاً فى النصف الأول من القرن العشرين تيار فرعى للطب النفسى وهو التيار السلوكى ، وقاده العالم چون واطسون الذى انتقد لاحقاً مدارس التحليل النفسى وركز على الجانب السلوكى فى نظرياته للعلاج النفسى ، ثم قام بعد ذلك العالم النفسى (إبراهيم ماسلو) وآخرون فى تبنى مذهب جديد من العلاج النفسى يتبنى البعد الإنسانى فى العلاج ، ويركز على الجانب الإيجابى وليس الجانب السلبى فى سلوك الإنسان ، ومنذ بداية الستينيات اتجه الكثير من مدارس العلاج النفسى لتشجيع النمو والتطور الشخصى للإنسان ، والتركيز على الطاقات الداخلية الإيجابية لكل شخص وتنميتها من خلال جلسات علاجية ، وانتشرت هذه المدارس المختلفة فى معظم مناطق العالم فى وقتنا الحاضر ، مع العلم أن حركة التحليل النفسى ما زالت منتشرة فى وسط أوروبا والشاطئ الشرقى للولايات المتحدة ، أما تيار النمو الشخصى والإنسانى فقد انتشر فى الشاطئ الغربى للولايات المتحدة وأصبح يشكل خطأ أساسياً للعلاج النفسى

فى المدن الكبيرة مثل كاليفورنيا، و بمرور الوقت وفى بداية السبعينيات استقر العلاج النفسى كفرع طبى أساسى فى جميع المستشفيات والمراكز العلاجية فى جميع أنحاء العالم، وأصبح من الطبيعى جدا أن يقوم أى طبيب معالج بتحويل مرضاه إلى الأخصائى النفسى، أو استشارى الطب النفسى إذا رأى الحاجة إلى ذلك.

ورغم الفوائد الكثيرة التى نتجت عن العلاج النفسى، وعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية والنفس - جسمانية، والتى كان من الصعب فى الماضى علاجها، فقد نشأت بعض المعوقات لتطور وانتشار هذا الأسلوب العلاجى، ومن ضمن هذه المعوقات أن العلاجات النفسية يصعب دراستها من الناحية الأكاديمية نظرا لصعوبة أدوات تشخيص وقياس الاضطرابات النفسية، كما أن الدلائل والنتائج العلمية الدقيقة، والتى تميز نتائج الدراسات الإكلينيكية فى علوم الأدوية مثلا أو الجراحة يكون من الصعب تطبيقها بنفس الطرق البحثية على العلاجات النفسية، كما أن هناك عاملا آخر يتحكم فى تطبيقات العلاج النفسى ونجاحها، وهو مهارة وشخصية المعالج النفسى وانطباع المريض عنه؛ لأن أساس العلاج النفسى هو الرابطة والشاركة بين شخص المعالج، وشخص المريض وحتى ينجح هذا النوع من العلاج فيجب أن تكون هذه العلاقة علاقة إيجابية تعتمد أساسا على الاقتناع والإيمان بشخص المعالج من جانب المريض، ولكن أخيرا ورغم وجود هذه الصعوبات إلا أن العلاج النفسى ومدارسه المختلفة من تحليل نفسى وعلاج سلوكى وعلاج نفسى معرفى قد أحدث ثورة فى علاج الاضطرابات النفسية والنفس - جسمانية، وساهم فى شفاء الكثير من المرضى من آلامهم النفسية والجسمانية.

## العلاج الاسترخائى Relaxation Therapy

إن استرخاء جسم الإنسان وضبط معدل التنفس الخاص به لعامل مهم فى مواجهة الضغوط الجسمانية والنفسية عليه، ونظرا لأهمية هذا الأسلوب العلاجى فقد لجأ إليه الكثير من المختصين فى الطب البديل، وخاصة بعض المعالجين الذين يتبعون المدرسة الشرقية فى العلاج، ومبدأ هذا الأسلوب العلاجى يتلخص فى تطبيق أسلوبين فى العلاج - الأول: هو تمرينات التنفس، والثانى هو الاسترخاء العضلى، ومزجهما معا



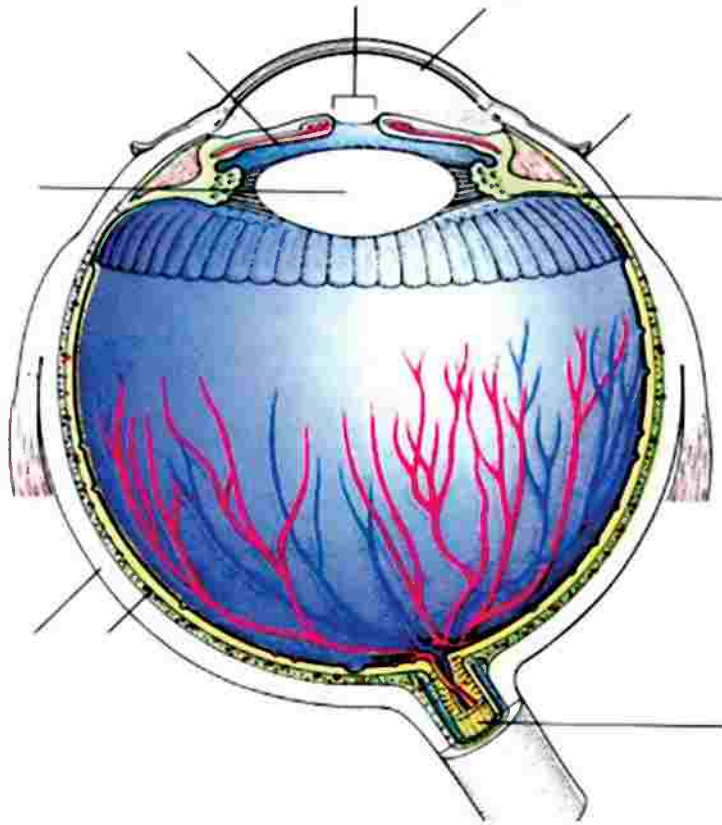
العلاج باليوجا أحد أساليب العلاج الاسترخائي الشهيرة

فى نفس الوقت مما يكون له أثر كبير فى إزالة الكثير من الضغوط النفسية والجسمانية، كما أنه يساهم من الناحية العضوية فى انخفاض معدل ضربات القلب ومخفض لارتفاع ضغط الدم، كما ثبت علميا أخيرا أن ممارسة العلاجات الاسترخائية يقلل من إفراز هرمونات الانفعال العصبى، ولكل هذه الأسباب انتشر هذا الأسلوب العلاجى مؤخرا فى الكثير من المراكز العلاجية ومراكز الطب البديل .

بداية هذا التيار نشأت فى الحقيقة من خلال تعاليم الطب الصينى والهندى . فقد كان الحكماء ينصحون فى ذلك الوقت بضبط معدلات التنفس، مع التركيز الفكرى التام، مع أداء تمرينات معينة، وذلك تبعا لنظرياتهم فى ذلك الوقت لمساعدة الجسد والنفس على مواجهة علته المرضية، وكان هذا النوع من العلاج يطبق لآلاف السنين بواسطة الأطباء المعالجين فى الكثير من الأقاليم الصينية، أما حديثا فقد نشأت أول فكرة لهذا الأسلوب العلاجى على يد عالم الفسيولوجيا دكتور إدموند جاكوبسن عام ١٩٣٠ وسُمى هذا الأسلوب العلاجى أسلوب التطور الاسترخائى للعضلة .

ثم قام بعد ذلك فى الستينيات عالم آخر يدعى «دكتور هيربد بنسون» وهو أحد علماء كلية الطب بجامعة هارفارد فى دراسة الآثار العلاجية للاسترخاء النفسى والجسمانى الناتج عن ممارسة بعض الطقوس الدينية، وبعض طقوس اليوجا، وقد أكدت هذه الدراسات أن وضع جسم الإنسان فى جو هادئ وتقوية درجه تركيزه العقلى فى الأفكار التى يؤمن بها هذا الشخص يظهر أثرا علاجيا واضحا فى معالجة الضغوط النفسية والآلام الجسمانية، وتبعاً لذلك انتشرت فى التسعينيات من القرن الماضى هذه المدرسة فى العلاج الاسترخائى والنفسى وقام الكثير من مدارس الطب فى أوروبا والولايات المتحدة وأستراليا بتدريس هذا الأسلوب العلاجى ودراسة تطبيقاته .

إن نظرية عمل هذا العلاج تتلخص ببساطة فى الاعتماد على التنفس كحركة لا إرادية وأتوماتيكية فى الأساس، كما أنه يمكن الاعتماد عليها إراديا، فى خلق رابطة بين الجسد والنفس، وكما يقول الصينيون القدماء ( فإن الصحة الجيدة للإنسان تعتمد على التناغم بين طاقة الحياة فى الهواء وطاقة الحياه فى الجسد داخل المركز الرئوى (الرئتان) ولذلك فإن معظم العلاجات الصينية قد لجأت إلى أسلوب التحكم فى



يعتمد العلاج الاسترخائي على استخدام الألوان المريحة لشبكية العين في استرخاء أعصاب العضلات

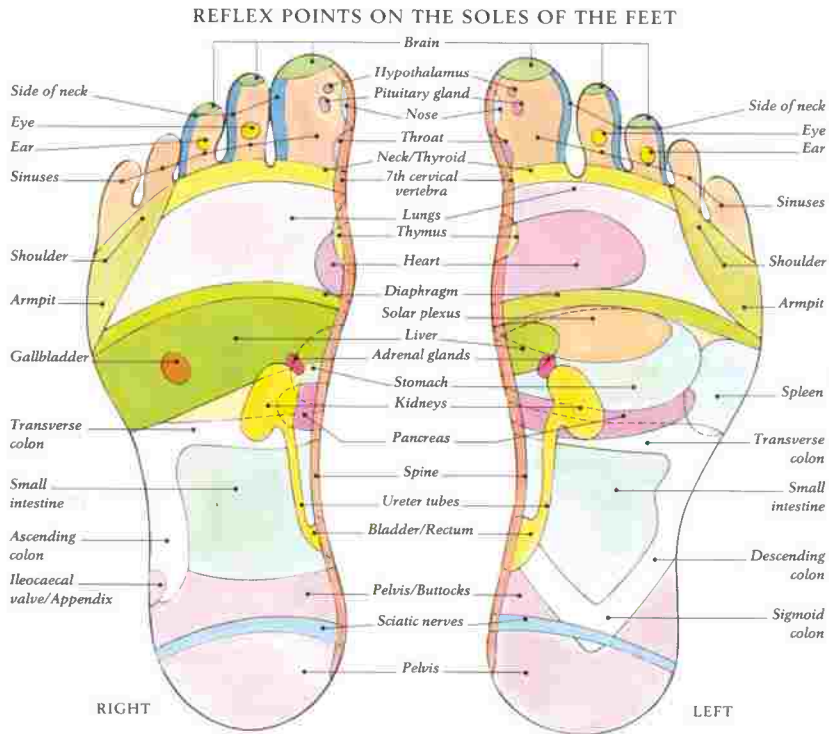
التنفس أثناء أداء تمارين الاسترخاء، كما ظهر هذا الاتجاه أيضاً في مدارس اليوجا الهندية، والتي اعتمدت أيضاً على ضبط التنفس مع تهيئة الاسترخاء للنفس.

ومن الناحية الفسيولوجية فإن التأثير المباشر على الجهاز التنفسي من خلال ممارسة هذه الطريقة العلاجية يؤثر بطريقة غير مباشرة على الأعصاب والعضلات، مما يساهم في إمكانية استخدامه لعلاج التقلصات العضلية والتشنجات العصبية، والآلام السطحية للجسم. ويتشابه استخدام هذه الطريقة العلاجية مع استخدام المهدئات الدوائية نظراً للتشابه الشديد بين الآثار الناتجة عن استخدام الأسلوبين ولكن الفارق الوحيد هو أن العلاج الاسترخائي ليس له أى مضاعفات أما الاستخدام الدوائي للمهدئات فله مضاعفات كثيرة أقلها الإدمان.

اتفقت جميع الآراء البحثية أن لأساليب العلاج الاسترخائي الطبيعية آثاراً إيجابية كثيرة في علاج بعض المشاكل الجسمية، وبخاصة في حالة الأمراض المزمنة المصاحبة بأعراض متكررة على فترات زمنية طويلة واستخدامها مقارنة باستخدام المهدئات له أعظم الأثر في إزالة الضغوط النفسية والجسمية المرتبطة بالمرض، ولكن في الوقت نفسه، لا يعتبر الكثير من الأطباء المعالجين استخدام هذه الطريقة العلاجية علاجاً أساسياً أو كاملاً؛ لأنهم يعتقدون أن الأثر الإيجابي الذي يحدث في بعض الحالات نتيجة لاستخدامها يرجع إلى العامل النفسي الاسترخائي المرتبط بها. . يرد على هذا الاتجاه الكثير من المتخصصين في العلاج الطبيعي المؤيدين لاستخدامها معتمدين على أنه من الضروري تجهيز المريض جسمانياً ونفسياً للعلاج عن طريق الاسترخاء بدلاً من تركه فريسة للضغوط النفسية والجسمية المصاحبة للأمراض المزمنة أو بمعنى آخر وضعها كأحد وسائل العلاج داخل البرنامج العلاجي للمريض، والذي لن يضره في شيء بل على العكس يساعد على الوصول إلى الشفاء المرغوب.

## العلاج الصوتي

لقد تم اكتشاف الآثار العلاجية للصوت المرة الأولى بالمصادفة البحتة بواسطة بعض الأطباء الباحثين في هذا المجال في نهايات القرن التاسع عشر، فقد وضح من دراستها



العلاج الانعكاسي عن طريق تنبيه نقاط باطن القدم كما هو مبين بالشكل

أن الذبذبات الصوتية تسبح فى موجات مختلفة الترددات ، وتحيط بنا فى كل مكان نوجد فيه ، وتؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على الكثير من الجوانب الفسيولوجية والانفعالية للجسم ، وعلى سبيل المثال إمكانية إحداث تغيرات فى معدل ضربات القلب والتنفس عن طريق الاستماع لبعض الأصوات .

إن الممارسين لهذا النوع من العلاج يستخدمون الكثير من الطرق للتأثير على الجسم بواسطة الترددات الصوتية عن طريق استخدام بعض الأجهزة الإلكترونية والموسيقية لتوليد هذا النوع من الموجات العلاجية للصوت معتمدين على نظرية إعادة توازن الخلايا ، وتنشيط الشفاء الذاتى للخلايا .

إن العلاجات الصوتية قد انتشرت مؤخرا فى خلال خمس السنوات الأخيرة فى الكثير من الدول الأوروبية والولايات المتحدة واليابان ، كما أن المتخصصين فى العلاج الصوتي يؤكدون أنه أثناء إجراء تجاربهم ومشاهداتهم مراحل العلاج وجدوا أن هناك استجابات إيجابية كثيرة للأعضاء الداخلية لجسم الإنسان عند وضع هذه المصادر الصوتية لهم ، وأن وصول هذه الذبذبات الصوتية غير الضارة إلى داخل الجسم يمكنه فى حالات كثيرة إعادته التوافق والتناغم بين مستويات الطاقة المختلفة السطحي منها والعميق .

أما عن وجهة نظر الطب الغربى الحديث فقد اعترف بأهمية الموجات الصوتية فى كثير من الجوانب التشخيصية والعلاجية المقننة من خلال برامجهم العلاجية ، فالتشخيص بالموجات الصوتية أصبح أحد أساسيات العلوم التشخيصية بمدارس الطب الحديث ، كما يستخدم فى اكتشاف الكثير من الاضطرابات الخاصة بوضع الجنين داخل الرحم أثناء الحمل ، ولكن هؤلاء الأطباء يعارضون فى الوقت نفسه المنهج العلاجى الخاص باستخدام الموجات الصوتية لإعادة توازن الخلايا ويعتبرونها غير مؤثرة فى معظم الأحيان ، ولكن دراسات العلاج الطبيعى الحديث بدأت تؤكد عكس هذا الاتجاه مؤخرا .

## العلاج بالموسيقى

إن الارتباط بين الموسيقى والعلاج مبنى على فكر قديم قدم البشرية ذاتها . فمنذ

فجر التاريخ حتى الأربعينيات من القرن الماضي لم تكن هناك أى مدارس لتطبيق العلاج بالموسيقى حتى بدأت عام ١٩٤٢ محاولات استخدام بعض البرامج الموسيقية المحددة فى علاج بعض الاضطرابات النفسية والذهنية فى عيادات الطب النفسى .

إن فكرة العلاج بالموسيقى تعتمد أساسا على استجابة الإنسان لأنواع معينة من التناغمات الصوتية التى تؤثر عليه بصورة أعمق من التخاطب العادى .

إن الاستخدامات الحديثة لممارسة الموسيقى العلاجية تطورت بصورة كبيرة فى الولايات المتحدة، وذلك كرد فعل سريع ومباشر للاضطرابات النفسية التى كان يعانيها منها الضباط والجنود العائدون من الحرب العالمية الثانية، حتى وصل الأمر إلى استخدام الكثير من الموسيقيين كأعضاء أساسيين فى الفرق العلاجية فى كثير من المستشفيات كما تم تأسيس الجمعيه القومية للعلاج بالموسيقى فى الولايات المتحدة عام ١٩٥٠م، وفى عام ١٩٥٨م قامت عازفة شهيرة هناك تدعى (جوليت إلفن) باكتشافات رائدة فى علاج مشاكل تعلم الأطفال عن طريق الموسيقى .

وتفرعت بعد ذلك الطرق العلاجية المختلفة للاستخدام الموسيقى، حتى انتشر هذا التخصص فى الولايات المتحدة الأمريكية بصورة كبيرة حتى وصل عدد المعالجين بالموسيقى فى بدايه العام الماضى إلى ثمانية آلاف معالج .

إن نتائج وفوائد العلاج بالموسيقى المثبتة بالدراسات الحديثة تتركز أساسا فى العلاج النفسى للمعاقين جسمانيا وذهنيا من المرضى، ويستطيع المعالج الموسيقى من خلال برامجه العلاجية إزالة التوترات العصبية، وبناء علاقة ورابطة إيجابية بدون حديث مع مريضه، كما أن إمكانية العلاج الجماعى بالموسيقى ساعدت فى نجاح هذا الأسلوب للوصول إلى الجانب الاجتماعى والنفسى لمجموعة كبيرة من المرضى، ويقوم الكثير من الأطباء فى السنوات الأخيرة فى الولايات المتحدة وأوروبا بتحويل مرضاهم إلى قسم العلاج بالموسيقى فى الكثير من المستشفيات لعلاج الجانب النفس - جسمانى لمرضاهم، وللمساعدة فى عملية الشفاء .

وأخيرا يجب أن نذكر أيضاً فى هذا المقام بعض العلاجات البديلة والنفس - جسمانية الأخرى ، والتي لها آثار واضحة فى برامج العلاج الطبيعى والطب البديل ، والتي ما زالت فى إطار الدراسات والتطبيقات المبدئية ، مثل العلاج بالرسم ، والألوان ، والضوء .

وأخيرا العلاج الإيحائى ، هذه العلاجات المستقبلية ودراساتها تنبئ بحدوث ثورة جديدة فى علوم العلاج الطبيعى ، وسوف نقوم باستعراض هذه العلاجات فى كتب أخرى بإذن الله .